

GARMIN®



INSTINCT 3 SOLAR

Hướng dẫn sử dụng

© 2025 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, Instinct, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, Move IQ, QuickFit, TracBack, VIRB, Virtual Partner, và Xero 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 Explore, Garmin Express, Garmin GameOn, Garmin Golf, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro, Index, PacePro, 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. iPhone® 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. iOS® là thương hiệu của Shimano, Inc. Shimano® là thương hiệu được đăng ký của Shimano, Inc. iOS® là thương hiệu được đăng ký của Cisco Systems, Inc. được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. Iridium® là thương hiệu đã đăng ký của Iridium Satellite LLC. Overwolf™ là thương hiệu của Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), và Normalized Power™ (NP) là thương hiệu của Peaksware, LLC. USB-C® là thương hiệu được đăng ký của USB Implementers Forum. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. 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: A04882, A04883

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	1
Bắt đầu	1
Nút	1
Hoạt động và Ứng dụng.....	1
Danh sách Hoạt động và Ứng dụng	1
Bắt đầu hoạt động	2
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	2
Dừng hoạt động.....	2
Hoạt động ngoài trời.....	2
Golf	2
Chơi Golf.....	2
Trình đơn gôn	3
Xem các mối nguy hiểm.....	3
Di chuyển cờ	3
Thay đổi lỗ.....	4
Hồ sơ cú đánh.....	4
Ghi điểm.....	4
Bắt đầu một cuộc thám hiểm	5
Ghi lại điểm theo dõi thủ công	5
Xem các điểm theo dõi.....	5
Câu cá	5
Săn bắn	5
Chạy bộ	5
Chạy đường đua.....	5
Hướng dẫn ghi lại hoạt động chạy đường đua	5
Tham gia cuộc chạy ảo.....	6
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ	6
Ghi lại Hoạt động đua vượt chướng ngại vật ...	6
Luyện tập PacePro	6
Tải xuống Kế hoạch PacePro từ Garmin Connect.....	6
Bắt đầu kế hoạch PacePro	6
Bơi lội	7
Thuật ngữ về bơi lội.....	7
Kiểu bơi	7
Hướng dẫn hoạt động bơi lội.....	7
Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công.....	7
Luyện tập với nhật ký luyện tập	7
Đạp xe	8
Sử dụng máy luyện tập trong nhà	8
Multisport.....	8
Luyện tập ba môn phối hợp.....	8

Tạo hoạt động nhiều môn thể thao.....	8
Hoạt động Gym	8
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	9
Ghi lại hoạt động HIIT	9
Ghi lại Hoạt động Leo núi Trong nhà	9
Các môn thể thao mùa đông	9
Hoạt động trượt tuyết	9
Ghi lại hoạt động trượt tuyết trên núi hoặc trượt ván tuyết	10
Thể thao nước.....	10
Lướt sóng	10
Xem hoạt động thể thao dưới nước của bạn .	10
Các Hoạt động và Ứng dụng.....	10
Chơi trò chơi.....	10
Sử dụng ứng dụng Garmin Connect.....	10
Ghi lại trò chơi thủ công	11
Bài luyện tập	11
Bắt đầu luyện tập	11
Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect .	11
Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày	11
Bắt đầu bài tập biến tốc	11
Sử dụng Virtual Partner	12
Về lịch luyện tập.....	12
Sử dụng Ứng dụng đã lưu.....	13
Xem thông tin thủy triều.....	13
Thiết lập Cảnh báo thủy triều.....	13
Tùy chỉnh các hoạt động và ứng dụng	13
Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích	13
Thay đổi thứ tự hoạt động trong danh sách ứng dụng.....	14
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu	14
Tạo hoạt động tùy chỉnh	14
Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng.....	14
Đồng hồ	17
Thiết lập báo thức.....	17
Chỉnh sửa báo thức	17
Đặt bộ hẹn giờ đếm ngược	17
Xóa bộ hẹn giờ đếm ngược.....	18
Sử dụng đồng hồ bấm giờ.....	18
Đồng bộ thời gian với GPS.....	18
Thêm múi giờ thay thế.....	18
Hiệu chỉnh múi giờ thay thế	18
Cài đặt Cảnh báo thời gian.....	18
Lịch sử.....	18

Sử dụng lịch sử	18	Bản tin buổi sáng.....	30
Lịch sử nhiều môn thể thao	19	Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng	30
Xóa lịch sử	19	Cảm biến & Phụ kiện.....	30
Thành tích cá nhân.....	19	Nhịp tim Cổ tay	30
Xem thành tích cá nhân.....	19	Đeo đồng hồ	31
Khôi phục thành tích cá nhân	19	Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	31
Xóa thành tích cá nhân.....	19	Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay.....	31
Xem tổng dữ liệu	19	Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường	31
Sử dụng đồng hồ đo hành trình.....	19	Truyền dữ liệu nhịp tim	31
Cài đặt Thông báo và Cảnh báo.....	19	Nồng độ oxy trong máu	32
Giao diện	20	Chỉ số nồng độ Oxy trong máu	32
Thiết lập mặt đồng hồ.....	20	Thiết lập chế độ đo oxy trong máu	32
Tùy chỉnh mặt đồng hồ	20	Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường..	32
Công cụ tổng quan	20	La bàn.....	32
Xem vòng lặp công cụ tổng quan	21	Thiết lập la bàn	32
Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan	22	Hiệu chuẩn thủ công la bàn	32
Tạo Thư mục xem nhanh.....	22	Thiết lập tham chiếu hướng Bắc.....	33
Năng lượng cơ thể	22	Cao áp kế và Khí áp kế	33
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể.....	22	Thiết lập cao áp kế	33
Đo lường hiệu suất.....	22	Hiệu chuẩn dụng cụ đo độ cao khí áp	33
Ước tính VO2 tối đa.....	23	Thiết lập khí áp kế	33
Xem thời gian cuộc đua được dự đoán	23	Hiệu chuẩn áp kế	33
Trạng thái thay đổi nhịp tim.....	23	Cài đặt cảnh báo bão	34
Điều kiện hiệu suất	24	Cảm biến không dây.....	34
Nhận ước tính FTP	24	Kết nối cảm biến không dây	35
Ngưỡng lactate	24	Phụ kiện Nhịp tim Khoảng cách và Nhịp độ chạy	35
Trạng thái luyện tập	24	Mẹo ghi lại nhịp độ và quãng đường chạy ..	35
Mức tình trạng tập luyện	25	Trạng thái chạy bộ	35
Thích nghi hiệu suất độ cao và nhiệt độ	25	Mẹo khi thiếu dữ liệu Trạng thái chạy bộ	36
Tải cường độ luyện tập	26	Năng lượng chạy	36
Thời gian phục hồi	26	inReach Remote	36
Tạm dừng và tiếp tục trạng thái luyện tập ..	26	Sử dụng điều khiển từ xa inReach	36
Khả năng sẵn sàng tập luyện	27	Điều khiển từ xa VIRB	37
Luyện tập cho sự kiện đua	27	Điều khiển máy quay hành động VIRB	37
Lịch đua và Cuộc đua quan trọng	27	Điều khiển máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động	37
Điều khiển.....	27	Cài đặt Vị trí laser Xero.....	37
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	29	Bản đồ	37
Sử dụng đèn pin.....	29	Quét và thu phóng bản đồ.....	37
Tùy chỉnh chế độ nhấp nháy.....	29	Thiết lập bản đồ.....	38
Garmin Pay.....	29	Tính năng kết nối điện thoại.....	38
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay	30	Kết nối điện thoại.....	38
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ.....	30	Kích hoạt thông báo Bluetooth	38
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay	30		
Thay đổi mặt khẩu Garmin Pay.....	30		

Xem thông báo	38	Sử dụng Cảnh báo di chuyển.....	46
Nhận cuộc gọi đến.....	38	Thời gian luyện tập theo cường độ	46
Trả lời tin nhắn văn bản	38	Đặt số phút tập luyện theo cường độ	46
Quản lý thông báo	39	Theo dõi giấc ngủ	46
Bật và Tắt cảnh báo kết nối điện thoại	39	Sự dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động.....	46
Tắt kết nối Bluetooth điện thoại.....	39	Điều hướng	46
Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính.....	39	Xem và Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu.....	46
Garmin Connect.....	39	Lưu vị trí lưới kép	46
Sử dụng ứng dụng Garmin Connect.....	39	Thiết lập điểm tham chiếu	46
Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh	40	Điều hướng đến điểm đích.....	47
Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất	40	Điều hướng đến điểm bắt đầu trong khi hoạt động.....	47
Sử dụng Garmin Connect trên máy tính	40	Điều hướng với Sight <N Go	47
Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect.....	40	Đánh dấu và bắt đầu điều hướng đến vị trí người rơi.....	47
Tính năng Connect IQ	40	Dừng điều hướng	47
Tải tính năng từ Connect IQ	41	Hành trình.....	47
Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ.....	41	Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị	47
Garmin Explore.....	41	Tạo hành trình trên Garmin Connect	47
Ứng dụng Garmin Messenger	41	Gửi hành trình đến thiết bị	48
Sử dụng tính năng Messenger	41	Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình	48
Ứng dụng Garmin Golf	42	Chiều tọa độ điểm	48
Garmin Share	42	Thiết lập điều hướng	48
Chia sẻ dữ liệu với Garmin Share	42	Tùy chỉnh màn hình dữ liệu điều hướng.....	48
Nhận dữ liệu với Garmin Share	42	Thiết lập hướng hành trình	48
Hồ sơ người dùng.....	42	Thiết lập Thông báo điều hướng	48
Thiết lập hồ sơ người dùng	42	Cài đặt quản lý điện năng.....	48
Cài đặt giới tính	42	Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin.....	49
Tuổi thể chất.....	43	Thay đổi chế độ điện năng	49
Vùng nhịp tim.....	43	Tùy chỉnh chế độ điện năng	49
Mục tiêu sức khỏe	43	Khôi phục chế độ điện năng	49
Thiết lập vùng nhịp tim.....	43	Thiết lập hệ thống.....	49
Đề đồng hồ thiết lập vùng nhịp tim của bạn ...	43	Thiết lập thời gian.....	50
Tính toán vùng nhịp tim	44	Thay đổi cài đặt màn hình	50
Thiết lập vùng lực.....	44	Tùy chỉnh Chế độ Ngủ.....	50
Tự động phát hiện số đo hiệu suất	44	Tùy chỉnh phím nhanh	50
Tính năng An toàn và Theo dõi	44	Thay đổi đơn vị đo.....	50
Bổ sung liên hệ khẩn cấp	44	Xem thông tin thiết bị.....	50
Bổ sung danh bạ	45	Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử .	50
Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố	45	Thông tin thiết bị	51
Yêu cầu hỗ trợ.....	45	Sạc đồng hồ	51
Cài đặt Sức khỏe và Chăm sóc Sức khỏe	45	Sạc bằng năng lượng mặt trời.....	51
Mục tiêu tự động.....	46	Mẹo sạc bằng năng lượng mặt trời.....	51
		Thông số kỹ thuật.....	51

Thông tin về thời lượng pin	51
Bảo dưỡng thiết bị.....	52
Làm sạch đồng hồ	52
Thay dây đeo chốt lò xo	52
Khắc phục sự cố	53
Cập nhật sản phẩm	53
Thông tin chi tiết	53
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng	53
Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ? ..	53
Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ	53
Đồng hồ của tôi không hiện giờ đúng.....	53
Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?	54
Khởi động lại đồng hồ của bạn.....	54
Khôi phục mặc định	54
Mẹo cho Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	54
Bắt tín hiệu vệ tinh.....	54
Cải thiện nhận vệ tinh GPS	54
Chỉ số nhiệt độ hoạt động không chính xác	54
Theo dõi hoạt động.....	55
Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	55
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	55
Tổng số bước chân trên đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	55
Số tầng đã leo có vẻ không chính xác.....	55
Phụ lục.....	55
Trường dữ liệu	55
Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ	63
Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất.....	63
Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc.....	63
Xếp hạng FTP	64
Kích cỡ và chu vi bánh xe	64
Các định nghĩa về biểu tượng	64

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.

Bắt đầu

Khi sử dụng đồng hồ lần đầu tiên, bạn nên hoàn thành các thao tác này để thiết lập đồng hồ và làm quen các tính năng cơ bản.

- 1 Giữ **CTRL** để bật đồng hồ (*Nút, trang 1*).
- 2 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn thành thiết lập ban đầu.
Trong quá trình thiết lập ban đầu, bạn có thể kết nối điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ để nhận thông báo, đồng bộ hóa hoạt động và nhiều tính năng khác (*Kết nối điện thoại, trang 38*).
- 3 Sạc thiết bị (*Sạc đồng hồ, trang 51*).
- 4 Bắt đầu hoạt động (*Bắt đầu hoạt động, trang 2*).

Nút



① LIGHT CTRL	• Nhấn để bật thiết bị. • Bấm để bật sáng màn hình. • Nhấn nhanh hai lần để bật hoặc tắt đèn pin (<i>Sử dụng đèn pin, trang 29</i>). • Giữ trong 2 giây để xem trình đơn điều khiển (<i>Điều khiển, trang 27</i>). • Giữ năm giây để yêu cầu hỗ trợ (<i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 45</i>).
② UP MENU	• Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và các trình đơn. • Từ mặt đồng hồ, giữ để truy cập trình đơn chính. • Giữ để truy cập menu ngữ cảnh, nếu có sẵn trong phần giao diện người dùng đó.

③ DOWN ABC	• Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và các trình đơn (<i>Xem vòng lặp công cụ tổng quan, trang 21</i>). • Giữ để xem màn hình cao độ kế, khí áp kế và la bàn (ABC).
④ GPS	• Nhấn để chọn một tùy chọn trong menu. • Từ mặt đồng hồ, nhấn để mở menu ứng dụng và hoạt động (<i>Hoạt động và Ứng dụng, trang 1</i>). • Nhấn để xem danh sách hoạt động và bắt đầu hoặc dừng một hoạt động (<i>Bắt đầu hoạt động, trang 2</i>). • Giữ để xem tọa độ GPS và lưu vị trí của bạn.
⑤ BACK SET	• Nhấn để quay lại màn hình trước đó. • Trong khi hoạt động, nhấn để ghi lại một vòng, nghỉ ngơi hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo. • Giữ để xem trình đơn đồng hồ (<i>Đồng hồ, trang 17</i>).

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 14*). 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 40*).

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.

Danh sách Hoạt động và Ứng dụng

Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS** và nhấn **DOWN** để cuộn qua các hoạt động và ứng dụng. Danh sách hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách (*Tùy chỉnh các hoạt động và ứng dụng, trang 13*).

LƯU Ý: Một số hoạt động xuất hiện trong nhiều hơn một danh mục.

Danh mục	Các hoạt động
Ngoài trời	Bắn cung, Leo khối đá, Leo, Thám hiểm, Câu cá, Golf, Đi bộ đường dài, Cưỡi ngựa, Săn bắn, Đi bộ
Chạy bộ	Chạy, Chạy đường đua, Chạy địa hình, Chạy trên máy chạy bộ, Chạy trong nhà, Chạy ảo

Danh mục	Các hoạt động
Đạp xe	Đạp xe, Di chuyển bằng xe đạp, Xe đạp trong nhà, Hành trình đạp xe, BMX, Đua xe đạp việt dã, eBike, eMTB, Đạp xe trên đường sỏi đá, MTB, Xe đạp đua
Bơi lội	Bơi ngoài trời, Bơi hồ bơi, Bơi và chạy, Ba môn phối hợp
Gym	Quyền anh, Tim mạch, Leo núi trong nhà, Elliptical, Leo tầng, HIIT, Võ thuật phối hợp, Pilates, Chèo thuyền trong nhà, Máy leo cầu thang, Sức bền, Yoga
Các môn thể thao mùa đông	Trượt tuyết trên núi, Trượt ván tuyết, Trượt băng, Trượt tuyết, Trượt ván tuyết, Trượt tuyết băng giày, Trượt tuyết cơ bản XC, Trượt tuyết băng ván trượt XC
Thể thao trên mặt nước	Thuyền, Xuồng Kayak, Kiteboard, Kéo cáp, SUP, Lướt, Vượt thác, Lướt ván buồm
Các môn thể thao đồng đội	Bóng bầu dục Mỹ, Bóng chày, Bóng rổ, Bóng gậy, Khúc côn cầu, Khúc côn cầu trên băng, Bóng vợt, Bóng bầu dục, Bóng đá/Bóng đá, Bóng mềm, Bóng chuyền, Đĩa cuối cùng
Các môn thể thao dùng vợt	Cầu lông, Quần vợt lông, Pickleball, Nền tảng quần vợt, Racquetball, Bóng quần, Bóng bàn, Quần vợt
Motorsports	ATV, Motocross, Motorcycle, Cắm trại đường dài, Xe trượt tuyết
Khác	Thở, Chơi trò chơi, Thống kê sức khỏe, Lịch sử, Messenger, Điều hướng, Khác, Tọa độ chiếu, Nồng độ Oxy trong máu, Điểm tham chiếu, Đã lưu, Cài đặt, Chiến thuật, Thủy triều, Theo dõi tôi, Bài luyện tập

Bắt đầu hoạt động

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Nếu đây là lần đầu tiên bạn bắt đầu một hoạt động, chọn ô đánh dấu bên cạnh từng hoạt động để thêm vào mục yêu thích của bạn và chọn **Hoàn tất**.
- 3 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.
- 4 Nếu hoạt động yêu cầu tín 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).

- 5 Nhấn **GPS** 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 51](#)).
- Nhấn **SET** để ghi 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.
- Giữ **MENU** và chọn **Chế độ điện năng** để kéo dài tuổi thọ pin ([Tùy chỉnh chế độ điện năng, trang 49](#)).

Dừng hoạt động

- 1 Nhấn **GPS**.
 - 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
 - Để lưu hoạt động và xem chi tiết, chọn **Lưu**, nhấn **GPS** và chọn một tùy chọn.
 - 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**.
Bạn có thể chọn  để xóa một vòng đối với một số hoạt động nhất định.
 - 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 dẫn trực tiếp nhất, chọn **Quay về điểm bắt đầu > Đường thẳng**.
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 ([Nhịp tim phục hồi, trang 26](#)).
 - 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.

Hoạt động ngoài trời

Golf

Báo cáo vấn đề liên quan đến sân golf

LƯU Ý: Nếu bạn thấy thông tin về sân golf không chính xác hoặc đã lỗi thời, hãy gửi báo cáo cho chúng tôi tại Garmin.com/forms/golfcourses/.

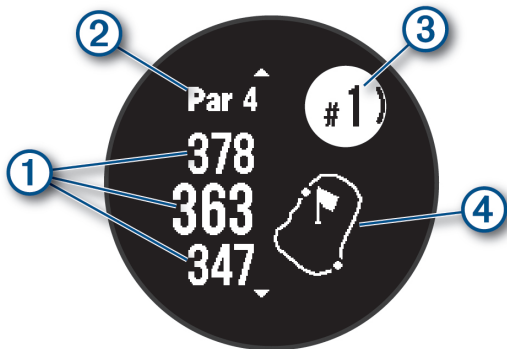
Chơi Golf

Trước khi chơi ở sân lần đầu tiên, bạn phải tải sân về từ ứng dụng Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 39](#)). Các sân được tải xuống từ ứng dụng Garmin

Connect được cập nhật tự động.

Trước khi chơi golf, bạn nên sạc thiết bị (*Sạc đồng hồ, trang 51*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Golf**.
- 3 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 4 Chọn sân từ danh sách các sân sẵn có.
- 5 Chọn **✓** để ghi điểm số.
- 6 Chọn khu phát bóng.
Màn hình thông tin lỗ xuất hiện.



①	Khoảng cách đến phía trước, giữa và sau của vùng green
②	Điểm Par cho lỗ
③	Số lỗ hiện tại
④	Bản đồ vùng green

LƯU Ý: Vì vị trí ghim định vị thay đổi, đồng hồ tính toán khoảng cách đến phía trước, giữa và sau vùng green, tuy nhiên, không tính vị trí ghim định vị thực tế.

7 Chọn một tùy chọn:

- Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem vị trí và khoảng cách đến vùng chia gậy hoặc phía trước và phía sau của các bẫy.
- Nhấn **GPS** để mở menu chơi golf (*Trình đơn gôn, trang 3*).

Trình đơn gôn

Trong một vòng đấu, bạn có thể nhấn **GPS** để truy cập các tính năng bổ sung trong trình đơn chơi 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.

Thay đổi lỗ gôn: Bạn có thể thay đổi lỗ thủ công từ màn hình xem lỗ.

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 3*).

Cú đánh trước: Hiển thị khoảng cách của cú đánh trước được ghi lại bằng tính năng Garmin AutoShot. (*Ghi điểm, trang 4*). Bạn cũng có thể ghi lại cú đánh một cách thủ công (*Đo cú đánh thủ công, trang 4*).

Bảng điểm: Mở bảng điểm cho vòng đấu (*Ghi điểm, trang 4*).

Đồng hồ đo hành trình: Hiển thị thời gian, quãng đường đã được ghi lại và các bước di chuyển. Điều này tự động khởi động và dừng lại khi bạn bắt đầu hoặc kết thúc một vòng chơi.

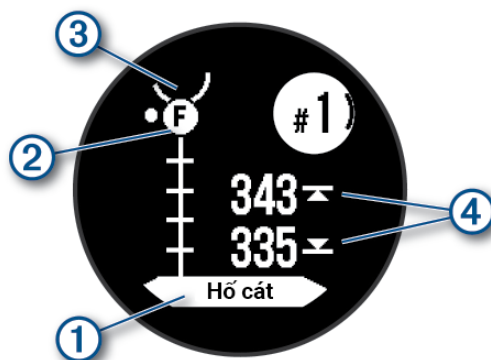
Thông kê gậy: Hiển thị số liệu thống kê của bạn với từng gậy golf, chẳng hạn như thông tin về khoảng cách và độ chính xác. Xuất hiện khi bạn kết nối các cảm biến Approach CT10 hoặc bật cài đặt Lờ nhắc gậy.

Cài đặt: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hoạt động chơi golf (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 14*).

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 **UP** hoặc **DOWN** để xem thông tin các mối nguy hiểm.



- Loại nguy hiểm ① đã được liệt kê trên màn hình.
- Các mối nguy hiểm ② 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.
- Vùng green được thể hiện dưới dạng nửa vòng tròn ③ ở phía trên của màn hình.
- Khoảng cách từ phía trước và phía sau ④ của mỗi nguy hiểm gần nhất xuất hiện trên màn hình.

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

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 **GPS**.
- 2 Chọn **Di chuyển cờ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để di chuyển vị trí ghim định vị.
- 4 Nhấn **GPS**.

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.

Thay đổi lỗ

Bạn có thể thay đổi các lỗ golf một cách thủ công từ màn hình xem lỗ golf.

- 1 Trong khi chơi golf, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Thay đổi lỗ**.
- 3 Chọn lỗ.

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 **GPS**.
- 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 **GPS**.
- 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.

Ghi điểm

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **GPS**.
- 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 **GPS** để chọn lỗ.
- 5 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thiết lập điểm số.
Tổng điểm được cập nhật.

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 **MENU**.
- 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 (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 14*).

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

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 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 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 **MENU**, 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 **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ lộ trình.
- 6 Bắt đầu lộ trình đầu tiên của bạn.
- 7 Nhấn **SET** 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 **SET** 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 **GPS** để dừng bộ hẹn giờ lộ trình đã cài đặt.
- 12 Chọn **Lưu**.

Bắt đầu một cuộc thám hiểm

Bạn có thể sử dụng hoạt động **Thám hiểm** để kéo dài thời lượng pin khi phải ghi lại hoạt động trong nhiều ngày.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Thám hiểm**.
- 3 Nhấn **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Thiết bị ở chế độ năng lượng thấp và thu thập các điểm theo dõi GPS mỗi giờ một lần. Để tối đa thời lượng pin, thiết bị sẽ tắt tất cả các cảm biến và phụ kiện, bao gồm cả kết nối với điện thoại thông minh của bạn.

Ghi lại điểm theo dõi thủ công

Trong suốt cuộc thám hiểm, các điểm theo dõi được ghi lại tự động dựa trên thời khoảng ghi đã chọn. Bạn có thể ghi lại thủ công một điểm theo dõi bất cứ lúc nào.

- 1 Trong suốt cuộc thám hiểm, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Thêm điểm**.

Xem các điểm theo dõi

- 1 Trong suốt cuộc thám hiểm, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Xem điểm**.
- 3 Chọn một điểm theo dõi từ danh sách.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng tới điểm theo dõi, chọn **Đi đến**.
 - Để xem thông tin chi tiết về điểm theo dõi, chọn **Chi tiết**.

Câu cá

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Cá**.
- 3 Nhấn **GPS**.
- 4 Nhấn **GPS**, và chọn một tùy chọn:
 - Để thêm sản lượng đánh bắt vào lượng cá của bạn và lưu địa điểm, chọn **Nhật ký đánh bắt**.
 - Để lưu địa điểm hiện tại của bạn, chọn **Lưu địa điểm**.
 - Để đặt bộ hẹn giờ theo lượt, thời gian kết thúc hoặc lời nhắc thời gian kết thúc cho hoạt động, chọn **Hẹn giờ câu cá**.
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động của bạn, chọn **Quay về điểm xuất phát**, và chọn một tùy chọn.
 - Để xem các địa điểm đã lưu, chọn **Địa điểm đã lưu**.
 - Để điều hướng đến đích, chọn **Điều hướng**, và chọn một tùy chọn.
 - Để chỉnh sửa thiết lập hoạt động, chọn **Thiết lập**, và chọn một tùy chọn (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 14*).
- 5 Sau khi hoàn thành hoạt động của bạn, nhấn **GPS**, và chọn **Kết thúc câu cá**.

Săn bắn

Bạn có thể lưu các địa điểm liên quan đến cuộc săn bắn của bạn và xem bản đồ các địa điểm đã lưu. Trong quá trình săn bắn, thiết bị sử dụng chế độ GNSS để tiết kiệm pin.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Săn bắn**.
- 3 Nhấn **GPS**, và chọn **Bắt đầu săn bắn**.
- 4 Nhấn **GPS**, và chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động của bạn, chọn **Quay về điểm xuất phát**, và chọn một tùy chọn.
 - Để lưu địa điểm hiện tại của bạn, chọn **Lưu địa điểm**.
 - Để xem các địa điểm đã lưu trong chuyến đi săn này, chọn **Các địa điểm săn bắn**.
 - Để xem tất cả các địa điểm đã lưu trước đó, chọn **Địa điểm đã lưu**.
 - Để điều hướng đến đích, chọn **Điều hướng**, và chọn một tùy chọn.
- 5 Sau khi hoàn thành hoạt động của bạn, nhấn **GPS**, và chọn **Kết thúc săn bắn**.

Chạy bộ

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 **GPS**.
- 3 Chọn **Chạy đường đua**.
- 4 Đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 5 Nếu bạn đang chạy trong lần 1, chuyển sang bước 11.
- 6 Nhấn **MENU**.
- 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 **GPS**.
- 12 Chạy quanh đường đua.
- 13 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **GPS**, và chọn **Lưu**.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động chạy đường đua

- Chờ cho đến khi đồng hồ nhận tín hiệu vệ tinh trước khi bắt đầu chạy đường đua.
- Trong lần chạy đầu tiên trên một đường đua lạ, chạy tối thiểu 4 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.

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 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 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 kết nối các thiết bị.
- 5 Nhấn **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **GPS**, 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 2,4km (1,5 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 2,4 km (1,5 dặm).
- 3 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **GPS** 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 > ✓**.
- 5 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ và nhập quãng đường vào đồng hồ của bạn.

Ghi lại Hoạt động đua vượt chướng ngại vật

Khi bạn tham gia một cuộc đua vượt chướng ngại vật, bạn có thể sử dụng hoạt động Đua vượt chướng ngại vật để ghi lại thời gian của bạn trên mỗi chướng ngại vật và thời gian bạn chạy giữa các chướng ngại vật.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Đua vượt chướng ngại vật**.
- 3 Nhấn **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

- 4 Nhấn **SET** để đánh dấu lúc bắt đầu và kết thúc mỗi chướng ngại vật.

LƯU Ý: Bạn có thể định cấu hình cài đặt **Theo dõi chướng ngại vật** để lưu vị trí chướng ngại vật từ vòng đầu tiên của hành trình. Ở các vòng tiếp theo, đồng hồ sẽ sử dụng những vị trí đã lưu để chuyển từ chế độ vượt chướng ngại vật và chặng dừng nghỉ giữa đường chạy.

- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **GPS**, và chọn **Lưu**.

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 39](#)).

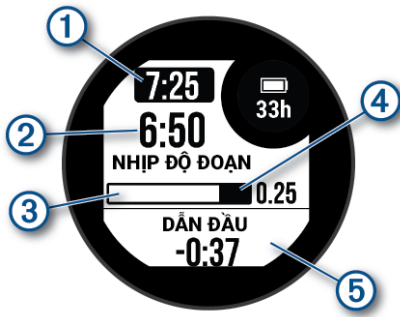
- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Mở ứng dụng Garmin Connect, và chọn ...
 - Truy cập [connect.garmin.com](#).
- 2 Chọn **Luyện tập & Kế hoạch > Chiến lược nhịp độ PacePro**.
- 3 Thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để tạo và lưu kế hoạch PacePro.
- 4 Chọn  hoặc **Gửi tới thiết bị**.

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 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Kế hoạch PacePro**.
- 5 Chọn một kế hoạch.
- 6 Nhấn **GPS**.

MEO: Bạn có thể xem trước các phần phân chia, biểu đồ độ cao và bản đồ trước khi chấp nhận kế hoạch PacePro.
- 7 Chọn **Chấp nhận kế hoạch** để bắt đầu kế hoạch.
- 8 Nếu cần, chọn  để bật điều hướng hành trình.
- 9 Nhấn **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.



①	Nhịp độ phân chia mục tiêu
②	Nhịp 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

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

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 kích hoạt tính năng đo nhịp tim dựa trên cổ tay được kích hoạt cho các hoạt động bơi lội.

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: Chỉ số swolf là tổng số lần sải tay và thời gian bơi hết một chiều hồ bơi. 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.

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 14*).

Bơi tự do	Kiểu bơi tự do
Quay lại	Bơi ngửa
Bơi ếch	Kiểu bơi ếch
Bơi bướm	Bơi bướm
Phối hợp	Nhiều hơn một kiểu bơi trong một lượt

Tập luyện	Được sử dụng cùng với nhật ký luyện tập (<i>Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 7</i>)
-----------	---

Hướng dẫn hoạt động bơi lội

- Nhấn **SET** 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 bơi 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 **MENU**, chọn cài đặt hoạt động, và chọn **Kích thước 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 **SET** để ghi lại lượt nghỉ ngơi trong quá trình bơi ở hồ (*Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công, trang 7*). 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 7*).

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 (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 14*).

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 SET.

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 **SET** để bắt đầu bộ hẹn giờ luyện tập.
- 3 Sau khi hoàn tất lượt luyện tập, nhấn **SET**.
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 khác, nhấn **SET**.
 - Để bắt đầu lượt bơi, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để quay về màn hình luyện tập bơi.

Đạp xe

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 35*).

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, GPS tự động tắt.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Đạp xe trong nhà**.
- 3 Giữ **MENU**.
- 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 11*).
 - Chọn **Đi theo hành trình** để đi theo hành trình đã được lưu (*Hành trình, trang 47*).
 - Chọn **Đặt công suất** để thiết lập giá trị công suất 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 **GPS** 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.

Multisport

Vận động viên ba môn phối hợp, hai môn phối hợp và các đối thủ của nhiều môn thể thao khác có thể tận dụng hoạt động nhiều môn thể thao, như Ba môn phối hợp hoặc Chạy và bơi. Trong hoạt động nhiều môn thể thao, bạn có thể chuyển tiếp giữa các hoạt động và tiếp tục xem tổng thời gian. Ví dụ, có thể chuyển từ đạp xe sang chạy bộ và xem tổng thời gian để đạp xe và chạy bộ thông qua hoạt động nhiều môn thể thao.

Có thể tùy chỉnh hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc có thể sử dụng thiết lập hoạt động ba môn phối hợp

mặc định cho ba môn phối hợp tiêu chuẩn.

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 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Triathlon**.
- 3 Nhấn **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Nhấn **SET** lúc bắt đầu và kết thúc 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 **SET** để thay đổi môn thể thao.

- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **GPS**, và chọn **Lưu**.

Tạo hoạt động nhiều môn thể thao

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 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 **✓** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

Hoạt động Gym

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 14*).

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.

Khi đạp xe với GPS đã tắt, dữ liệu tốc độ và quãng đường không khả dụng trừ khi bạn có một cảm biến tùy chọn gửi dữ liệu tốc độ và quãng đường đến đồng hồ, ví dụ cảm biến tốc độ hoặc gồng chân.

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.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Thể lực**.
- 3 Chọn bài luyện tập (*Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect, trang 11*).
- 4 Chọn **Chi tiết** để xem danh sách các bước luyện tập (tùy chọn).
- 5 Chọn **✓**.
- 6 Nhấn **GPS**, và chọn **Bắt đầu luyện tập** để bắt đầu bộ hẹn giờ đã cài đặt.
- 7 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.
Đồng hồ đếm số lần lặp lại của bạn. Số lần lặp lại xuất hiện khi bạn hoàn tất ít nhất 4 lần.
MẸO: Đồng hồ 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.
- 8 Nhấn **SET** để hoàn tất hiệp và chuyển sang bài tập tiếp theo, nếu khả dụng.
Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp. Sau vài giây, bộ hẹn giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
- 9 Nếu cần, nhấn **DOWN** hoặc **UP** để chỉnh sửa số lần lặp.
MẸO: Bạn cũng có thể thêm trọng lượng được sử dụng cho hiệp này.
- 10 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn **SET** để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 11 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoàn tất hoạt động.
- 12 Sau hiệp cuối cùng của bạn, nhấn **GPS**, và chọn **Dừng bài luyện tập** để dừng bộ hẹn giờ đã cài đặt.
- 13 Chọn **Lưu**.

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 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **HIIT**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tự do** để ghi lại hoạt động HIIT tự do.
 - Chọn **Hẹn giờ HIIT > AMRAP** để ghi lại nhiều vòng nhất có thể trong khoảng thời gian đã hẹn giờ.
 - Chọn **Hẹn giờ HIIT > EMOM** để ghi lại số động tác mỗi phút trong một phút.
 - Chọn **Hẹn giờ HIIT > Tabata** để xen kẽ giữa các khoảng thời gian 20 giây nỗ lực tối đa với 10 giây nghỉ ngơi.
 - Chọn **Hẹn giờ HIIT > Tùy chỉnh** để đặt thời gian hoạt động, thời gian nghỉ, số động tác và số hiệp của bạn.
 - Chọn **Bài luyện tập** để theo dõi một bài tập đã

lưu.

- 4 Nếu cần, làm theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Nhấn **GPS** để bắt đầu hoạt động đầu tiên.
Đồng hồ hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược và nhịp tim hiện tại của bạn.
- 6 Nếu cần, nhấn **SET** để chuyển thủ công sang vòng hoặc lượt nghỉ ngơi tiếp theo.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **GPS** để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Chọn **Lưu**.

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 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Leo trong nhà**.
- 3 Chọn **✓** để ghi lại số liệu thống kê về lộ trình.
- 4 Chọn hệ thống phân cấp.
LƯU Ý: Vào lần tiếp theo bạn bắt đầu hoạt động leo núi trong nhà, thiết bị sẽ sử dụng hệ thống phân cấp này. Bạn có thể giữ **MENU**, chọn cài đặt hoạt động và chọn **Hệ thống cấp độ** để thay đổi hệ thống.
- 5 Chọn mức độ khó cho lộ trình.
- 6 Nhấn **GPS**.
- 7 Bắt đầu lộ trình đầu tiên của bạn.
LƯU Ý: Khi bộ hẹn giờ lộ trình đang hoạt động, thiết bị sẽ tự động khóa các nút để tránh việc vô tình bấm nút. Bạn có thể giữ bất kỳ nút nào để mở khóa đồng hồ.
- 8 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 **SET** để kết thúc lộ trình.
- 9 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**.
- 10 Nhập số lần ngã cho lộ trình.
- 11 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn **SET** và bắt đầu lộ trình tiếp theo của bạn.
- 12 Lặp lại quá trình này cho mỗi lộ trình cho đến khi hoạt động của bạn hoàn tất.
- 13 Nhấn **GPS**.
- 14 Chọn **Lưu**.

Các môn thể thao mùa đông

Hoạt động trượt tuyết

Đồng hồ ghi lại chi tiết mỗi lượt trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết khi sử dụng tính năng chạy tự động.

Tính năng này được bật theo mặc định cho hoạt động trượt ván và trượt tuyết xuống dốc. Thiết bị tự động ghi lại các lượt trượt tuyết mới khi bạn bắt đầu di chuyển xuống đồi.

- 1 Bắt đầu hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.
- 2 Giữ **MENU**.
- 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. Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt Chế độ theo dõi tự động hoặc chuyển chế độ theo dõi thủ công (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 14*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Trượt tuyết trên núi**.
 - Chọn **Trượt ván tuyết băng đồng**.
- 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 **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Nếu cần, nhấn **SET** để chuyển đổi giữa chế độ theo dõi lên dốc hoặc xuống dốc.
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **GPS**, và chọn **Lưu**.

Thể thao trên mặt nước

Lướt sóng

Bạn có thể sử dụng tính năng lướt sóng để lưu lại các phiên lướt sóng. Sau mỗi phiên, bạn có thể xem số lượng sóng, sóng dài nhất, và tốc độ tối đa.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Lướt sóng**.
- 3 Chờ trên bãi biển cho đến khi đồng hồ của bạn thu được tín hiệu GPS.
- 4 Nhấn **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **GPS** để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Chọn **Lưu** để xem lại tóm tắt phiên lướt sóng của bạn.

Xem hoạt động thể thao dưới nước của bạn

Đồng hồ ghi lại chi tiết mỗi hoạt động thể thao dưới nước hoặc trượt ván trên tuyết khi sử dụng tính năng

hoạt động tự động. Tính năng này tự động ghi lại các hoạt động mới dựa trên chuyển động của bạn. Bộ hẹn giờ hoạt động ngừng khi bạn ngừng di chuyển. Bộ hẹn giờ hoạt động tự động bật khi tốc độ di chuyển của bạn tăng. Có thể xem chi tiết hành trình từ màn hình tạm ngừng hoặc khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả các loại hoạt động thể thao nước.

- 1 Bắt đầu một hoạt động thể thao dưới nước
- 2 Giữ **MENU**.
- 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 và tốc độ trung bình.

Các Hoạt động và Ứng dụng

Chơi trò chơi

Sử dụng ứng dụng Garmin Connect

Khi kết nối đồng hồ với máy tính, bạn có thể ghi lại hoạt động chơi game trên đồng hồ và xem số liệu hiệu suất theo thời gian thực trên máy tính.

- 1 Từ máy tính của bạn, truy cập www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn và tải xuống ứng dụng Garmin GameOn.
- 2 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn thành thiết lập.
- 3 Khởi chạy ứng dụng Garmin Gameon.
- 4 Khi ứng dụng Garmin GameOn yêu cầu bạn kết nối đồng hồ, nhấn **GPS** và chọn **Chơi trò chơi** trên đồng hồ.
LƯU Ý: Khi đồng hồ của bạn được kết nối với ứng dụng Garmin GameOn, các thông báo và các tính năng Bluetooth® khác sẽ bị tắt trên đồng hồ.
- 5 Chọn **Kết nối ngay**.
- 6 Chọn đồng hồ từ danh sách, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

LƯU Ý: Bạn có thể nhấp vào  > **Cài đặt** để tùy chỉnh cài đặt của mình, đọc lại hướng dẫn hoặc xóa đồng hồ. Ứng dụng Garmin GameOn sẽ lưu đồng hồ và cài đặt của bạn vào lần tiếp theo bạn mở ứng dụng. Nếu cần, bạn có thể kết nối đồng hồ của mình với một máy tính khác (*Kết nối cảm biến không dây, trang 35*).

- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Trên máy tính, bắt đầu một trò chơi được hỗ trợ để tự động bắt đầu trò chơi.
 - Trên đồng hồ của bạn, bắt đầu hoạt động chơi trò chơi thủ công (*Ghi lại trò chơi thủ công, trang 11*).

Ứng dụng Garmin GameOn hiển thị số liệu năng suất theo thời gian thực của bạn. Khi bạn hoàn thành hoạt động của mình, ứng dụng Garmin

GameOn sẽ hiển thị tóm tắt hoạt động chơi trò chơi và thông tin trận đấu của bạn.

Ghi lại trò chơi thủ công

Bạn có thể ghi lại hoạt động chơi trò chơi trên đồng hồ của mình và nhập số liệu thống kê theo cách thủ công cho từng trận đấu.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Chơi trò chơi**.
- 3 Nhấn **DOWN** và chọn kiểu trò chơi.
- 4 Nhấn **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Nhấn **SET** vào cuối trận đấu để ghi lại kết quả hoặc vị trí trận đấu của bạn.
- 6 Nhấn **SET** để bắt đầu trận chơi mới.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **GPS**, và chọn **Lưu**.

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 hiện tại.

Trên đồng hồ: Bạn có thể mở ứng dụng tập luyện từ danh sách hoạt động để hiển thị tất cả các bài tập hiện được tải trên đồng hồ của bạn (*Hoạt động và Ứng dụng, trang 1*).

Bạn cũng có thể xem lịch sử tập luyện của mình.

Trên ứng dụng: Bạn có thể tạo và tìm thêm các bài tập luyện hoặc chọn kế hoạch tập luyện có các bài tập tích hợp sẵn và chuyển sang đồng hồ của bạn (*Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect, trang 11*).

Bạn có thể lên lịch tập luyện.

Bạn có thể cập nhật và chỉnh sửa các bài tập hiện tại của mình.

Bắt đầu luyện tập

Trước khi có thể bắt đầu luyện tập, bạn phải tải về hoạt động luyện tập từ tài khoản Garmin Connect.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập**.
- 5 Chọn một bài tập luyện.
LƯU Ý: Chỉ có những bài luyện tập tương thích với hoạt động đã chọn xuất hiện trong danh sách.
- 6 Chọn Xem để xem danh sách các bước luyện tập (tùy chọn).
- 7 Chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 8 Chọn **GPS** 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 bước (tùy chọn), mục tiêu (tùy chọn) và dữ liệu luyện tập hiện tại.

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 39*).

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Mở ứng dụng Garmin Connect, và chọn ...
 - Truy cập connect.garmin.com.
- 2 Chọn **Luyện tập & Kế hoạch > 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.

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 và trạng thái luyện tập (*Trạng thái luyện tập, trang 24*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Chạy** hoặc **Đạp xe**.
Bài luyện tập được đề xuất hằng ngày xuất hiện.
- 3 Chọn **GPS**, và chọn tùy chọn:
 - Để thực hiện bài luyện tập, chọn **Bắt đầu luyện tập**.
 - Để hủy bài luyện tập, chọn **Bỏ qua**.
 - Để xem trước các bước tập luyện, chọn **Bước tập**.
 - Để cập nhật cài đặt mục tiêu luyện tập, chọn **Loại mục tiêu**.
 - Để tắt thông báo luyện tập sau này, chọn **Tắt nhắc nhở**.

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.

Bắt đầu bài tập biến tốc

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Bài tập nhanh > Bài tập luyện**.
- 5 Nhấn **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Khi lượt luyện tập có khởi động, nhấn **SET** để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.
- 7 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Tùy chỉnh Luyện tập ngắt quãng

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Biến tốc > Hiệu chỉnh > Thời khoảng > Loại**.
- 5 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Mở**.
MẸO: Có thể tạo ra thời khoảng kết thúc mở bằng cách chọn tùy chọn **Mở**.
- 6 Nếu cần, chọn **Thời lượng**, nhập giá trị khoảng

cách hoặc khoảng thời gian cho bài luyện tập và chọn ✓.

- 7 Nhấn **BACK**.
- 8 Chọn **Nghỉ ngơi > Loại**.
- 9 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Không giới hạn**.
- 10 Nếu cần, nhập giá trị khoảng cách hoặc thời gian cho khoảng thời gian nghỉ ngơi, và chọn ✓.
- 11 Nhấn **BACK**.
- 12 Chọn một hoặc nhiều tùy chọn:
 - Thiết lập số lần lặp lại, chọn **Lặp lại**.
 - Để thêm động tác khởi động vào bài luyện tập, chọn **Khởi động > Bật**.
 - Để thêm động tác thả lỏng vào bài luyện tập, chọn **Thả lỏng > Bật**.

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 **MENU**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm > 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 năng Đối thủ ảo nên bạn có thể luyện tập theo mục tiêu quãng đường, quãng đường và thời gian, quãng đường và nhịp độ hoặc quãng đường và tốc độ được thiết lập. Trong quá trình luyện tập, 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 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 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 **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

MẸO: Bạn có thể giữ **MENU** và chọn **Hủy mục tiêu > ✓** để hủy mục tiêu luyện tập.

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 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 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 **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **GPS**, và chọn **Lưu**.

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 39**), và bạn phải ghép nối đồng hồ Instinct 3 với điện thoại tương thích.

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

Sử dụng Ứng dụng đã lưu

Bạn có thể sử dụng ứng dụng đã lưu để xem các vị trí, vị trí hoạt động và hành trình đã lưu của mình.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Đã lưu**.
- 3 Chọn một mục đã lưu.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng tới một địa điểm, chọn **Đi đến**.
 - Để điều hướng một hành trình, chọn **Bắt đầu hành trình**.
 - Để bắt đầu hành trình quay về, chọn **Đảo ngược hành trình**.
 - Để định vị đến điểm bắt đầu hoạt động, chọn **Quay về b.đ**.
 - Để xem chi tiết vị trí, chọn **Chi tiết**.
 - Để sửa tên địa điểm, chọn địa điểm hoặc hành trình, và chọn **Tên**.
 - Để chỉnh sửa biểu tượng địa điểm, chọn **Biểu tượng**.
 - Để chỉnh sửa tọa độ của địa điểm, chọn **Vị trí**.
 - Để chỉnh sửa độ cao của vị trí, chọn **Độ cao**.
 - Để xem biểu đồ cấp độ độ cao, chọn **Biểu đồ độ cao**.
 - Để chỉnh sửa lộ trình, chọn **Hiệu chỉnh**.
 - Để hiển thị hành trình hoặc địa điểm hoạt động trên bản đồ, kể cả khi bạn không đang điều hướng, chọn **bản đồ**.
 - Để xóa một vị trí hoặc hành trình, chọn **Xóa**.

Xem thông tin thủy triều

LƯU Ý: Tùy thuộc vào vị trí GPS của bạn, thông tin thủy triều được tổng hợp từ dữ liệu được cung cấp bởi *Cục Khí tượng Trung ương Đài Loan* ở Đài Loan, *Cơ quan Khí tượng Nhật Bản* ở Nhật Bản, *Trung tâm Thông tin Dữ liệu Hàng hải Quốc gia* (thông qua *QWeather*) ở Trung Quốc, *Cơ quan Hải dương học và Thủy văn Hàn Quốc* ở Hàn Quốc, và *Thời tiết thế giới trực tuyến* ở các nơi khác trên thế giới.

⚠ CẢNH BÁO

Thông tin về thủy triều chỉ dành cho mục đích tham khảo. Bạn có trách nhiệm chú ý đến tất cả các hướng dẫn liên quan đến biển được đăng tải, luôn nhận thức được môi trường xung quanh bạn và sử dụng phán đoán an toàn trong, trên và xung quanh mặt nước mọi lúc. Nếu không lưu ý đến cảnh báo này có thể dẫn đến thương tích cá nhân nghiêm trọng hoặc tử vong.

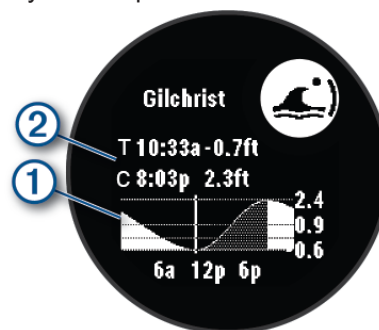
Khi bạn kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích, bạn có thể xem thông tin về trạm thủy triều, bao gồm cả chiều cao thủy triều và thời điểm xuất hiện các đợt thủy triều cao và thấp tiếp theo.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Thủy triều**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một trạm thủy triều yêu thích hoặc được sử dụng gần đây.
 - Để sử dụng vị trí hiện tại của bạn khi bạn ở gần

trạm thủy triều, chọn **Thêm > Vị trí hiện tại**.

- Để chọn một địa điểm đã lưu, chọn **Thêm > đã lưu**.
- Để nhập tọa độ điểm, chọn **Thêm > Tọa độ**.

Biểu đồ thủy triều trong 24 giờ xuất hiện cho ngày hiện tại với độ cao thủy triều hiện tại ① và thông tin về lần thủy triều tiếp theo ②.



- 4 Nhấn **DOWN** để xem thông tin thủy triều cho những ngày sắp tới.
- 5 Nhấn **GPS**, và chọn **Đặt yêu thích** để lưu trạm thủy triều.

Trạm thủy triều yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách trong ứng dụng và trong công cụ tổng quan.

Thiết lập Cảnh báo thủy triều

- 1 Từ ứng dụng Thủy triều, chọn trạm thủy triều đã lưu.
- 2 Nhấn **GPS**, và chọn **Đặt cảnh báo**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt cảnh báo reo lên trước khi thủy triều lên, chọn **Đến khi thủy triều cao**.
 - Để đặt cảnh báo reo lên trước khi thủy triều lên, chọn **Đến khi thủy triều thấp**.

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 **GPS** ở mặt đồng hồ. Danh sách này giúp truy cập nhanh vào các hoạt động bạn sử dụng nhiều và thường xuyên nhất. Lần đầu tiên bạn nhấn **GPS** để bắt đầu một hoạt động, đồng hồ sẽ nhắc bạn chọn các hoạt động yêu thích của mình. Bạn có thể thêm hoặc xóa các hoạt động yêu thích bất kỳ lúc nào.

- 1 Giữ **MENU**.
- 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 **MENU**.
- 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.

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 **MENU**.
- 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 để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường.
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí màn hình dữ liệu trong vòng lặp.
 - Chọn **Xóa** để xóa màn hình dữ liệu ra khỏi vòng lặp.
- 8 Nếu cần, chọn **Thêm** để thêm màn hình dữ liệu vào vòng lặp.

Có thể thêm màn hình dữ liệu tùy chỉnh, hoặc chọn một trong các màn hình dữ liệu được xác định trước.

Thêm bản đồ vào hoạt động

Có thể thêm bản đồ vào vòng lặp màn hình dữ liệu cho hoạt động.

- 1 Giữ **MENU**.
- 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 > Bản đồ**.

Tạo hoạt động tùy chỉnh

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 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 > 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 **✓** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

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.

Từ mặt đồng hồ, chọn **MENU**, chọn **Hoạt động & Ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn thiết lập hoạt động.

Khoảng cách 3D: Tính khoảng cách đã đi bằng cách sử dụng sự thay đổi về độ cao cũng như chuyển động ngang trên mặt đất.

Tốc độ 3D: Tính tốc độ của bạn bằng cách sử dụng sự thay đổi về độ cao cũng như chuyển động ngang trên mặt đất.

Thêm hoạt động: Thêm một loại hoạt động vào 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 16*).

Leo tự động: Phát hiện thay đổi về độ cao sử dụng máy đo độ cao tích hợp và tự động hiển thị các dữ liệu leo dốc liên quan (*Kích hoạt leo dốc tự động, trang 16*).

Vòng tự 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. Tùy chọn Vị trí Tự động đánh dấu các vòng tại một vị trí mà trước đó bạn đã nhấn **SET**. 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.

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 ngơi: Tự động tạo khoảng thời gian nghỉ ngơi khi bạn ngừng di chuyển trong hoạt động bơi ở hồ bơi (*Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công, trang 7*).

Tự động hoạt động: Tự động phát hiện các đường trượt tuyết hoặc lướt ván bằng cách sử dụng gia tốc kế tích hợp. Đối với hoạt động lướt ván, bạn có thể đặt các ngưỡng tốc độ và khoảng cách để tự động bắt đầu hoạt động.

Cài đặt tự động: Cho phép thiết bị tự động khởi động và dừng luyện tập trong suốt hoạt động luyện tập thể chất.

Cuộn tự động: Tự động cuộn qua tất cả các màn hình dữ liệu hoạt động trong khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

Thay đổi môn thể thao tự động: Tự động phát hiện sự chuyển đổi sang môn thể thao tiếp theo trong hoạt động nhiều môn thể thao, chẳng hạn như ba môn phối hợp.

Tự động khởi động: Tự động bắt đầu hoạt động BMX khi bạn bắt đầu di chuyển.

Màu nền: Thiết lập màu nền của mỗi hoạt động thành đen hoặc trắng.

Số lớn: Thay đổi kích cỡ các con số trên màn hình hiển thị dữ liệu hoạt động.

Truyền dữ liệu nhịp tim: Tự động truyền dữ liệu nhịp tim từ đồng hồ của bạn đến thiết bị được kết nối khi bạn bắt đầu hoạt động (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 31*).

Truyền dữ liệu đến GameOn: Tự động truyền dữ liệu sinh trắc học tự động tới ứng dụng Garmin GameOn khi bạn bắt đầu hoạt động chơi trò chơi (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 39*).

Bắt đầu đếm ngược: Cho phép kích hoạt bộ hẹn giờ đếm ngược đối với lượt bơi ở hồ.

Màn hình dữ liệu: Tùy chỉnh màn hình dữ liệu và thêm màn hình dữ liệu mới cho hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 14*).

Chỉnh sửa trọng lượng: Nhắc bạn thêm trọng 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 khoảng cách được sử dụng trong khi chơi golf.

Hệ thống cấp độ: Đặt hệ thống cấp độ để xếp hạng độ khó của lộ trình cho hoạt động leo núi.

Số làn đường: Cho phép bạn chọn số làn đường trong đường đua.

Phím vòng: Bật nút SET để ghi vòng một hoạt động, hiệp, hoặc nghỉ trong 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.

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.

Theo dõi chế độ: Đặt theo dõi chế độ lên xuống dốc tự động hoặc thủ công đối với hoạt động trượt tuyết và trượt tuyết ở vùng sâu vùng xa.

Theo dõi chương ngại vật: Lưu vị trí chương ngại vật từ vòng đầu tiên của hành trình. Trong các vòng lặp lại của hành trình, đồng hồ sẽ sử dụng vị trí đã

lưu để chuyển giữa chế độ vượt chướng ngại vật và những lượt chạy (*Ghi lại Hoạt động đua vượt chướng ngại vật, trang 6*).

Phạt: Cho phép theo dõi cú đánh phạt trong khi chơi gôn (*Ghi số liệu thống kê, trang 4*).

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 khi bạn không đạp xe.

Chế độ điện năng: Đặt chế độ điện năng mặc định cho hoạt động.

Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng: Đặt giới hạn thời gian chờ cho đồng hồ ở trong chế độ hoạt động trong khi chờ bạn bắt đầu hoạt động, 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 **Kéo dài** 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.

Ghi hoạt động: Cho phép ghi tệp FIT hoạt động cho các hoạt động chơi golf. Các tệp FIT ghi lại thông tin thể dục được điều chỉnh cho website và ứng dụng Garmin Connect.

Ghi sau hoàng hôn: Cài đặt đồng hồ để ghi lại các điểm theo dõi sau hoàng hôn trong suốt hành trình.

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.

Khoảng thời gian ghi: Đặt tần suất để ghi các điểm theo dõi trong một chuyến đi. Theo mặc định, các điểm theo dõi GPS được ghi lại mỗi giờ một lần và chúng không được ghi lại sau khi mặt trời lặn. Ghi điểm theo dõi không thường xuyên giúp tối đa hóa tuổi thọ pin.

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

Đếm số lần: Bật 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: 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.

Năng suất chạy bộ: Ghi lại dữ liệu năng suất chạy bộ và tùy chỉnh cài đặt (*Cài đặt Năng suất chạy bộ, trang 36*).

Vệ tinh: Đặt hệ thống vệ tinh để sử dụng cho hoạt động (*Cài đặt vệ tinh, trang 17*).

Tính điểm: Thiết lập tùy chọn tính điểm chơi golf, cho phép theo dõi số liệu thống kê và thiết lập điểm chấp của bạn (*Thiết lập ghi điểm, trang 4*).

SpeedPro: Cho phép đo tốc độ nâng cao cho các lần chạy hoạt động lướt ván.

Theo dõi thống kê: Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê về số lần gạt bóng, đánh bóng lên đồi quả với ít nhất hai gậy thấp hơn điểm Par, và cú đánh trên đường lăn bóng khi chơi golf (*Ghi số liệu thống kê, trang 4*).

Nhấp nháy: Đặt chế độ nhấp nháy, tốc độ và màu sắc của đèn pin LED trong quá trình hoạt động.

Phát hiện kiểu bơi: Tự động phát hiện kiểu bơi của bạn khi bơi ở hồ bơi.

Chuyển tiếp: Cho phép chuyển tiếp các hoạt động nhiều môn thể thao.

Cảnh báo rung: Thông báo cho bạn hít vào hoặc thở ra trong hoạt động thở.

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.
Khoảng cách	Sự kiện, 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 43</i> và <i>Tính toán vùng nhịp tim, trang 44</i> .
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Lực	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.
Năng lượng chạy	Sự kiện, phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số vùng năng lượng tối thiểu và tối đa.
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 **MENU**.

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).

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 **MENU**.

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 vệ tinh

Bạn có thể thay đổi cài đặt vệ tinh 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/about-gps.

Giữ **MENU**, chọn **Hoạt động & Ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn thiết lập hoạt động, và chọn **Vệ tinh**.

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

Tắt: Tắt hệ thống vệ tinh cho hoạt động

Sử dụng Mặc định: Cho phép đồng hồ sử dụng cài đặt hệ thống mặc định cho vệ tinh ([Thiết lập hệ thống, trang 49](#)).

Chỉ GPS: để bật hệ thống vệ tinh GPS.

Tắt 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. Tuy nhiên, sử dụng nhiều hệ thống có thể giảm tuổi thọ pin 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 chọn: Cho phép đồng hồ sử dụng công nghệ SatIQ để tự động chọn hệ thống đa băng tần tốt nhất dựa trên môi trường của bạn. Cài đặt **Tự động 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.

Đồng hồ

Thiết lập báo thức

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

1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.

2 Chọn **Báo thức**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để đặt và lưu báo thức lần đầu tiên, nhập thời gian báo thức.
- Để đặt và lưu báo thức bổ sung, chọn **Thêm báo thức**, và nhập thời gian báo thức.

Chỉnh sửa báo thức

1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.

2 Chọn **Báo thức** > **Chỉnh sửa**.

3 Chọn báo thức.

4 Chọn một tùy chọn:

- Để bật hoặc tắt báo thức, chọn **Trạng thái**.
- 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 đèn màn hình cùng với đồng hồ báo thức.
- Chọn **Nhãn** để chọn mô tả cho báo thức.
- Để xóa báo thức, chọn **Xóa**.

Đặt bộ hẹn giờ đếm ngược

1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.

2 Chọn **Bộ hẹn giờ**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để cài đặt bộ hẹn giờ đếm ngược lần đầu tiên, nhập thời gian sử dụng màn hình cảm ứng sử dụng nút **UP** hoặc **DOWN**.
- Để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược đã lưu, chọn bộ hẹn giờ đếm ngược đã lưu.
- Để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược mới mà không lưu, chọn **Hẹn giờ nhanh** và nhập thời gian.
- Để đặt và lưu bộ hẹn giờ đếm ngược mới, chọn **Thêm bộ hẹn giờ** và nhập thời gian.

4 Nếu cần, chọn một tùy chọn:

- Để lưu bộ hẹn giờ, nhấn **MENU** và chọn **Lưu bộ hẹn giờ**.
- Để tự động khởi động lại bộ hẹn giờ sau khi hết thời gian, nhấn **MENU** và chọn **Khởi động lại**.
- Để tùy chỉnh thông báo hẹn giờ, nhấn **MENU** và

chọn **Âm thanh & Rung**.

5 Nhấn **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ.

6 Nếu cần, chọn một tùy chọn:

- để dừng bộ hẹn giờ, nhấn **GPS**
- để khởi động lại bộ hẹn giờ, nhấn **ABC**

Xóa bộ hẹn giờ đếm ngược

1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.

2 Chọn **Bộ hẹn giờ**.

3 Chọn bộ hẹn giờ.

4 Nhấn **MENU**.

5 Chọn **Xóa**.

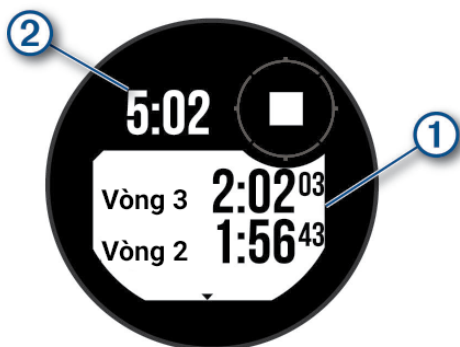
Sử dụng đồng hồ bấm giờ

1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.

2 Chọn **Đồng hồ bấm giờ**.

3 Nhấn **GPS** để bắt đầu bộ hẹn giờ.

4 Nhấn **SET** để khởi động lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động ①.



Tổng thời gian của bộ hẹn giờ ② tiếp tục chạy.

5 Nhấn **GPS** 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 **MENU** và chọn **Lưu hoạt động**.
- Để thiết lập lại bộ hẹn giờ và thoát khỏi đồng hồ bấm giờ, nhấn **MENU** 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 **MENU**, và chọn **Đi tới mặt đồng hồ**.
- Để bật hoặc tắt tính năng ghi lại vòng hoạt động, nhấn **MENU**, và chọn **Phím vòng**.

Đồng bộ thời gian với GPS

Mỗi khi bật thiết bị 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 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.

2 Chọn **Đặt thời gian với GPS**.

3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 54*).

Thêm múi giờ thay thế

Bạn có thể hiển thị thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung. Bạn có thể thêm tối đa ba múi giờ thay thế. Bạn cũng có thể xem múi giờ thay thế của bạn trên danh sách xem nhanh (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 22*).

1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.

2 Chọn **Múi giờ thay thế > Thêm múi giờ**.

3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để làm nổi bật một khu vực, và nhấn **GPS** để chọn.

4 Chọn múi giờ.

Hiệu chỉnh múi giờ thay thế

1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.

MẸO: Bạn cũng có thể xem các múi giờ thay thế của mình trong danh sách công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 22*).

2 Chọn **Múi giờ thay thế**.

3 Chọn múi giờ.

4 Nhấn **GPS**.

5 Chọn một tùy chọn:

- Để nhập tên tùy chỉnh cho múi giờ, chọn **Đổi tên múi giờ**.
- Để thay đổi múi giờ, chọn **Thay đổi múi giờ**.
- Để xóa múi giờ, chọn **Xóa múi giờ**.

Cài đặt Cảnh báo thời gian

1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.

2 Chọn **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**.

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 chứa dữ liệu hoạt động đã lưu, bản ghi và tổng

dữ liệu.

Đồng hồ có công cụ lịch sử để truy cập nhanh vào dữ liệu hoạt động của bạn (*Công cụ tổng quan, trang 20*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem lịch sử hoạt động, nhấn **Các hoạt động** và chọn một hoạt động.
 - Để xem thành tích cá nhân theo môn thể thao, chọn **Thành tích** (*Thành tích cá nhân, trang 19*).
 - Để xem tổng hàng tháng hoặc hàng tuần, chọn **Tổng** (*Xem tổng dữ liệu, trang 19*).
 - Chọn **Tùy chọn** để xóa tất cả dữ liệu lịch sử (*Xóa lịch sử, trang 19*).

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.

Xóa lịch sử

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
 - 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.

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 điển 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 **MENU**.
- 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 **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một thành tích để khôi phục.
- 5 Chọn **Xem thử > ✓**.

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

Xóa thành tích cá nhân

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

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 **MENU**.
- 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.

Sử dụng đồng hồ đo hành trình

Đồng hồ đo hành trình tự động ghi lại tổng dữ liệu quãng đường đã đi, độ cao đạt được và thời gian hoạt động.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Tất cả > Đồng hồ đo hành trình**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng số liệu của đồng hồ đo hành trình.

Cài đặt Thông báo và Cảnh báo

Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU** và chọn **Thông báo & Cảnh báo**

Thông báo thông minh: Tùy chỉnh thông báo thông minh xuất hiện trên đồng hồ của bạn (*Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 38*).

Cảnh báo hệ thống: Đặt thời gian (*Cài đặt Cảnh báo thời gian, trang 50*), khí áp kế (*Cài đặt cảnh báo bão, trang 34*), kết nối điện thoại (*Bật và Tắt cảnh báo kết nối điện thoại, trang 39*), sức khỏe thể chất và tinh thần (*Cài đặt Sức khỏe và Chăm sóc Sức khỏe, trang 45*), nhịp tim bất thường (*Thiết lập cảnh*

báo nhịp tim bất thường, trang 31), và cảnh báo Pin (Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin, trang 49).

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

Có thể tùy chỉnh thông tin và giao diện mặt đồng hồ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.

- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
- 4 Chọn **Thêm** để tạo mặt đồng hồ tùy chỉnh.
- 5 Cuộn đến một mặt đồng hồ, và nhấn **GPS**
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để kích hoạt mặt đồng hồ, chọn **Áp dụng**.
 - Để tùy chỉnh dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Dữ liệu**.
 - Để tùy chỉnh dữ liệu màu nền của mặt đồng hồ, chọn **Màu**.

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 21*). 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 danh sách tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 22*).

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 18</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.
Cao áp kế	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 22</i>).
Lịch	Hiển thị các cuộc họp sắp tới từ lịch điện thoại của bạn.
Calo	Hiển thị thông tin calo của bạn cho ngày hiện tại.
La bàn	Hiển thị la bàn điện tử.
Số tầng đã leo	Theo dõi số tầng đã leo và tiến tới mục tiêu của bạn.
Garmin coach	Hiển thị các bài tập luyện theo lịch trình khi bạn chọn kế hoạch luyện tập thích ứng của huấn luyện viên Garmin trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Kế hoạch điều chỉnh theo mức độ thể lực hiện tại của bạn, tham chiếu huấn luyện và lịch trình cũng như ngày đua.
Thống kê sức khỏe	Bắt đầu hoạt động Thông tin sức khỏe tổng quan trên đồng hồ của bạn để ghi lại một số chỉ số sức khỏe chính trong khi bạn giữ yên trong hai phút. Dữ liệu cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn. Hiển thị tóm tắt về các phiên Thông tin sức khỏe tổng quan đã lưu.
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.
Tình trạng biến đổi nhịp tim	Hiển thị sự thay đổi nhịp tim qua đêm trung bình 7 ngày của bạn (<i>Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 23</i>).
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.
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 36</i>).
Hoạt động mới nhất	Hiển thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn.
Lần đạp xe cuối Lần chạy cuối Lần bơi cuối	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.
Messenger	Hiển thị các cuộc hội thoại trong ứng dụng Garmin Messenger của bạn và cho phép bạn trả lời tin nhắn từ đồng hồ của mình (<i>Ứng dụng Garmin Messenger, trang 41</i>).

Tên	Mô tả
Chu kỳ trăng	Hiển thị thời gian trăng mọc và trăng lặn, cùng với chu kỳ trăng, được dựa trên vị trí GPS của bạn.
Nhạc	Cung cấp các điều khiển trình phát nhạc cho điện thoại hoặc đồng hồ của bạn.
Chợp mắt	Hiển thị tổng thời gian ngủ trưa và mức tăng Năng lượng cơ thể. Bạn có thể bắt đầu hẹn giờ ngủ trưa và đặt báo thức để đánh thức bạn (<i>Tùy chỉnh Chế độ Ngủ, trang 50</i>).
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 38</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 22</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 27</i>).
Nồng độ oxy trong máu	Cho phép bạn đọc kết quả đo oxy xung thủ công (<i>Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 32</i>). Nếu bạn chuyển động quá nhiều đến nỗi đồng hồ không thể xác định được chỉ số nồng độ oxy của bạn, phép đo 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 27</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.
Điểm số giấc ngủ	Hiển thị tổng thời gian ngủ, điểm số giấc ngủ và thông tin về giai đoạn ngủ cho đêm trước.
Huấn luyện viên giấc ngủ	Cung cấp các khuyến nghị cho nhu cầu ngủ của bạn dựa trên lịch sử giấc ngủ và hoạt động, tình trạng HRV và giấc ngủ ngắn.
Cường độ mặt trời	Hiển thị biểu đồ về cường độ năng lượng mặt trời đầu vào trong 6 giờ qua và mức trung bình của tuần trước.
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 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 đến nỗi đồng hồ không thể xác định 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.
Thủy triều	Hiển thị thông tin về trạm thủy triều, chẳng hạn như chiều cao thủy triều và thời điểm thủy triều lên và xuống tiếp theo (<i>Xem thông tin thủy triều, trang 13</i>).
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 27</i>).
Trạng thái luyện tập	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 24</i>).
Điều khiển VIRB	Cung cấp các điều khiển máy ảnh khi bạn ghép nối thiết bị VIRB với đồng hồ Instinct 3 (<i>Điều khiển từ xa VIRB, trang 37</i>).
Thời tiết	Hiển thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.
Thiết bị Xero	Hiển thị thông tin vị trí laser khi bạn ghép nối thiết bị Xero tương thích với đồng hồ Instinct 3 của mình (<i>Cài đặt Vị trí laser Xero, trang 37</i>).

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.



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

Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan

- 1 Giữ **MENU**.
- 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 **X**.
 - 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 22](#)).

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 **MENU**.
- 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 xem nhanh và giữ **MENU**.
 - 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 22](#)).

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 5 đến 100, trong đó 5 đến 25 là năng lượng dự trữ rất thấp, 26 đến 50 là năng lượng dự trữ trung bình, 51 đến 75 là năng lượng dự trữ trung bình 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 22](#)).

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.

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 23](#)).

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 23](#)).

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 23](#)).

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 24](#)).

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 (*Nhận ước tính FTP, trang 24*)

Ngưỡng lactate: Ngưỡng lactate cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực. Ngưỡng lactate là lúc mà các cơ bắp 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 24*).

Ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Trong thuật ngữ đơn, VO2 tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện. Thiết bị Instinct 3 yêu cầu thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích để hiển thị ước tính VO2 tối đa. Thiết bị phân chia ước tính VO2 tối đa dành cho chạy bộ và đạp xe. Bạn có thể kết nối thiết bị với dụng cụ đo công suất tương thích để hiển thị ước tính VO2 tối đa khi đạp xe.

Trên đồng hồ, ước tính VO2 tối đa hiển thị dưới dạng số và mô tả. Trên tài khoản Garmin Connect, bạn có thể xem thêm chi tiết về ước tính VO2 tối đa của bạn.

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 65*), 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 kết nối với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 35*).

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 42*) và đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 43*). 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 (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 14*).

- 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 35). 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 42*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 43*). 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.

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 42*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 43*).

Đồng hồ của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp một thời gian đua mục tiêu (*Ước tính VO2 tối đa, trang 23*). Đồng hồ sẽ phân tích dữ liệu tập luyện trong vài tuần của bạn để tinh chỉnh các ước tính thời gian đua.

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

Trạng thái	Mô tả
Đã cân bằng	HRV trung bình 7 ngày trong phạm vi tiêu chuẩn của bạn.

Trạng thái	Mô tả
Chưa cân bằng	HRV trung bình 7 ngày trên hoặc dưới phạm vi tiêu chuẩn của bạn.
Thấp	HRV trung bình 7 ngày thấp hơn nhiều so với phạm vi tiêu chuẩn của bạn.
Kém Không trạng thái	HRV trung bình 7 ngày thấp hơn nhiều so với phạm vi tiêu chuẩn 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, sẵn sàng 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 23*).

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 14*).
- 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 35*), 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 23*).

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 **GPS** 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 thước đo.
Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng xem phụ lục (*Xếp hạng FTP, trang 64*).
- 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.

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 43*). Bạn có thể bật tính năng **Tự động phát hiện** để tự động ghi lại ngưỡng lactate của bạn trong một hoạt động.

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 bạn hoàn thành hoạt động trong hai tuần sử dụng máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc ở ngực tương thích. Chỉ số hiệu suất đạp xe yêu cầu thiết bị đo lực và cảm biến nhịp tim. Ban đầu các số liệu có thể không chính xác do đồng hồ vẫn đang tìm hiểu theo dõi chỉ số hiệu suất của bạn.

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

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 23*). 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 25*).

HRV: HRV là trạng thái thay đổi nhịp tim của bạn trong bảy ngày gần nhất (*Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 23*).

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 26*).

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 26*).

Mức tình trạng tập luyện

Trạng thái luyện tập cho biết việc luyện tập ảnh hưởng đến hình thể và hiệu suất của bạn như thế nào. Trạng thái luyện tập của bạn dựa trên các thay đổi về VO2 tối đa, tải cường độ luyện tập và trạng thái thay đổi nhịp tim trong khoảng thời gian 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, trang 23*). 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 (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 14*).

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 đặt nhịp tim cao hơn 70% nhịp tim tối đa của bạn trong ít nhất 10 phút.

Sau khi sử dụng đồng hồ trong một hoặc hai 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 40*).
- 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.

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 Instinct 3 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 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.

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.

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. 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.

Ảnh hưởng tập luyện	Lợi ích 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.

Ảnh hưởng tập luyện	Lợi ích hiếu khí	Lợi ích của 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	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.

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.

LƯU Ý: Nhịp tim phục hồi của bạn không được tính toán cho các hoạt động có ảnh hưởng ít, chẳng hạn như yoga.

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 23*).

- 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 **MENU**, và chọn **Tùy chọn > Tạm dừng trạng thái luyện tập**.
 - Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thống 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 **MENU**, và chọn **Tùy 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)

Điểm số	Mô tả
95 đến 100	Xuất sắc Tốt nhất có thể
75 đến 94	Cao Sẵn sàng cho mọi thử thách
50 đến 74	Trung bình Sẵn sàng tiến lên
25 đến 49	Thấp Hãy chậm lại

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 29*).
Từ màn hình bất kỳ, giữ **CTRL**.

Điểm số	Mô tả
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.

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 hoặc đạp xe, nếu bạn có ước tính VO2 tối đa (*Ước tính VO2 tối đa, trang 23*).

- 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.
- 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 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**, và chọn hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe.

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 20*). 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 6*).



Icon	Tên	Mô tả
	Đồng hồ báo thức	Chọn để thêm hoặc chỉnh sửa báo thức (<i>Thiết lập báo thức, trang 17</i>).
	Cao áp 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 18</i>).
	Hỗ trợ	Chọn để gửi yêu cầu hỗ trợ (<i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 45</i>).
	Áp kế	Chọn để mở màn hình áp kế.
	Tiết kiệm pin	Chọn để bật tính năng tiết kiệm pin (<i>Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin, trang 49</i>).
	Đèn nền	Chọn để điều chỉnh độ sáng màn hình (<i>Thay đổi cài đặt màn hình, trang 50</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 31</i>).
	La bàn	Chọn để mở màn hình la bàn.
	Màn hình hiển thị	Tắt màn hình đối với các cảnh báo, cử chỉ và chế độ Luôn Hiển thị (<i>Thay đổi cài đặt màn hình, trang 50</i>).
	Không làm phiền	Chọn bật 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 fēnix và nó tăng lên khi bạn di chuyển gần điện thoại hơn.
	Garmin Share	Chọn để mở ứng dụng Garmin Share (<i>Garmin Share, trang 42</i>).
	Lịch sử	Chọn để xem lịch sử hoạt động, hồ sơ lưu trữ và tổng dữ liệu của bạn.
	Phím khóa	Chọn để khóa các nút để tránh bấm nhầm.
	Messenger	Chọn để mở ứng dụng Messenger (<i>Sử dụng tính năng Messenger, trang 41</i>).
	Chu kỳ trăng	Hiển thị thời gian trăng mọc và trăng lặn, cùng với chu kỳ trăng, được dựa trên vị trí GPS của bạn.
	Điều khiển nhạc	Chọn để điều khiển phát nhạc trên điện thoại của bạn.
	Thông báo	Chọn để xem cuộc gọi, tin nhắn, cập nhật mạng xã hội, v.v., dựa trên cài đặt thông báo trên điện thoại của bạn (<i>Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 38</i>).
	Điện thoại	Chọn để bật công nghệ Bluetooth và kết nối của bạn với điện thoại đã kết nối.
	Tắt nguồn	Chọn để tắt đồng hồ.
	Pulse Ox	Chọn để mở ứng dụng đo nồng độ oxy trong máu (<i>Nồng độ oxy trong máu, trang 32</i>).
	Chuyển màu đỏ	Chọn để chuyển màn hình sang màu đỏ để sử dụng đồng hồ trong điều kiện ánh sáng yếu.

Icon	Tên	Mô tả
	Điểm tham chiếu	Chọn để cài đặt điểm tham chiếu cho hoạt động điều hướng (<i>Thiết lập điểm tham chiếu, trang 46</i>).
	Lưu vị trí	Chọn để lưu vị trí hiện tại của bạn để điều hướng trở lại vị trí đó sau này (<i>Sử dụng Ứng dụng đã lưu, trang 13</i>).
	Đồng bộ 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 50</i>).
	Đồng hồ bấm giờ	Chọn để bắt đầu đồng hồ bấm giờ (<i>Sử dụng đồng hồ bấm giờ, trang 18</i>).
	Nhấp nháy	Chọn để bật đèn LED flash nhấp nháy. Bạn có thể tạo chế độ nhấp nháy tùy chỉnh (<i>Tùy chỉnh chế độ nhấp nháy, trang 29</i>).
	Bình minh & Hoàng hôn	Chọn để xem thời gian mặt trời mọc, mặt trời lặn và chạng vạng.
	Đồng bộ	Chọn để đồng bộ đồng hồ với điện thoại đã kết nối.
	Bộ hẹn giờ	Chọn để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược (<i>Đặt bộ hẹn giờ đếm ngược, trang 17</i>).
	Đèn pin	Chọn để bật đèn LED flash (<i>Sử dụng đèn pin, trang 29</i>).
	Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay và thanh toán các giao dịch bằng đồng hồ của bạn (<i>Garmin Pay, trang 29</i>).

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 27*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 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.

Sử dụng Đèn pin

CẢNH BÁO

Thiết bị này có thể có một đèn pin có thể được lập trình để nhấp nháy theo các khoảng thời gian khác nhau. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ nếu bạn bị động kinh hoặc nhạy cảm với ánh sáng hoặc ánh sáng nhấp nháy.

Sử dụng đèn pin có thể làm giảm tuổi thọ pin. Bạn có thể giảm độ sáng để kéo dài tuổi thọ của pin.

- 1 Giữ **CTRL**.
 - 2 Chọn .
 - 3 Nếu cần, nhấn **GPS** để bật được.
 - 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều chỉnh độ sáng hoặc màu sắc của đèn, hãy nhấn **UP** hoặc **DOWN**.
- MẸO:** Bạn có thể nhấn nhanh **CTRL** hai lần để

bật đèn pin từ màn hình bất kỳ. Trong ba giây đầu tiên, bạn có thể nhấn **UP** hoặc **DOWN** để điều chỉnh độ sáng hoặc màu sắc của đèn pin.

- Để lập trình được nhấp nháy theo một mẫu đã chọn, giữ **MENU**, chọn **Nhấp nháy**, chọn một chế độ và nhấn **GPS**.
- Để hiển thị thông tin liên hệ khẩn cấp của bạn và lập trình được nhấp nháy theo kiểu báo hiệu sự cố, giữ **MENU**, chọn **Kiểu báo sự cố** và nhấn **GPS**.

CHÚ Ý

Việc lập trình để được nhấp nháy theo kiểu báo sự cố sẽ không tự động liên hệ với những người liên hệ khẩn cấp hoặc dịch vụ khẩn cấp. Thông tin liên hệ khẩn cấp của bạn sẽ chỉ xuất hiện nếu nó đã được định cấu hình trong ứng dụng Garmin Connect.

Tùy chỉnh chế độ nhấp nháy

- 1 Giữ **CTRL**.
- 2 Chọn > **TÙY CHỈNH**.
- 3 Nhấn **GPS** để bật tính năng đèn flash nhấp nháy (tùy chọn).
- 4 Chọn .
- 5 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến cài đặt nhấp nháy.
- 6 Nhấn **GPS** để cuộn qua các tùy chọn cài đặt.
- 7 Chọn **BACK** để lưu tuyến đường.

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

MEO: 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 ...
- 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 ...
- 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**. Thẻ của bạn phải được kích hoạt để thanh toán mua hàng bằng cách sử dụng thiết bị Instinct 3.
 - Để xóa thẻ, chọn .

Thay đổi mật khẩu Garmin Pay

Bạn phải biết mật khẩu hiện tại để thay đổi mật khẩu. Nếu bạn quên mật khẩu, bạn phải thiết lập lại tính năng Garmin Pay cho đồng hồ Instinct 3 tạo mật khẩu mới và nhập lại thông tin thẻ.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn ...
- 2 Chọn **Garmin Pay** > **Thay đổi mật mã**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Trong lần thanh toán bằng đồng hồ Instinct 3 tiếp theo, bạn phải nhập mật khẩu mới.

Bản tin buổi sáng

Đồng hồ của bạn hiển thị báo cáo buổi sáng dựa trên thời gian thức dậy thông thường của bạn. Nhấn **DOWN** để xem báo cáo, bao gồm thời tiết, giấc ngủ, trạng thái thay đổi nhịp tim qua đêm, v.v. (*Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng, trang 30*).

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 **MENU**.
- 2 Chọn **Giao diện** > **Bản tin buổi sáng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Hiện 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.

Cảm biến & Phụ kiện

Đồng hồ Instinct 3 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.

Nhịp tim Cổ tay

Đồng hồ của bạn có thiết bị theo dõi nhịp tim dựa trên cổ tay và bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim của mình trên công cụ tổng quan nhịp tim (*Xem vòng lặp công cụ tổng quan, trang 21*).

Đồng hồ cũng tương thích với cảm biến nhịp tim ở ngực.

Nếu có cả dữ liệu nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay khi bạn bắt đầu hoạt động của mình, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

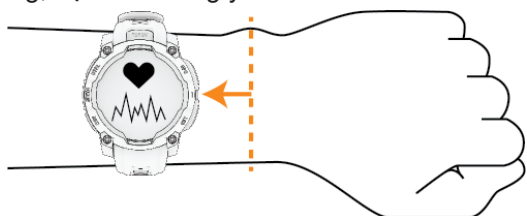
Đeo đồng hồ

⚠ 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 31](#) để biết thêm thông tin về nhịp tim ở cổ tay.
- Xem [Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 32](#) 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 cách bảo dưỡng và đeo đồng hồ, truy cập [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

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.

Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay

Giữ **MENU**, và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Nhịp tim 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. Bạn có thể thực hiện đọc thủ công từ công cụ tổng quan của máy đo nồng độ oxy rung.

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 rơi xuống thấp hơn giá trị mục tiêu ([Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 31](#)).

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 31](#)).

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 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 khi nhịp tim của bạn giảm xuống dưới ngưỡng đã chọn trong khoảng thời gian ngủ đã chọn được định cấu hình trong ứng dụng Garmin Connect. 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 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > 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 14](#)). Ví dụ, bạn có thể phát dữ liệu nhịp tim của mình đến thiết bị Edge trong khi đạp xe.

- 1 Chọn một tùy chọn:

- Giữ **MENU**, và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Nhịp tim ở cổ tay > Truyền nhịp tim**.
 - Giữ **CTRL** để xem 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 29*).

2 Nhấn **GPS**.

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 **GPS** để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim

Nồng độ oxy trong máu

Đồng hồ Instinct 3 có cảm biến đo xung oxy ở cổ tay để đánh giá độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết độ bão hòa oxy của bạn có thể có giá trị trong việc hiểu sức khỏe tổng thể của bạn và giúp bạn xác định cách cơ thể bạn thích nghi với độ cao. Đồng hồ của bạn đo mức oxy trong máu bằng cách chiếu ánh sáng vào da và kiểm tra lượng ánh sáng được hấp thụ. Điều này được gọi là SpO₂.

Trên đồng hồ, chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng phần trăm SpO₂. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các chi tiết bổ sung về chỉ số đo nồng độ oxy của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 32*). Để biết thêm thông tin về độ chính xác thiết bị đo nồng độ oxy, hãy truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Chỉ số nồng độ Oxy trong máu

Bạn có thể bắt đầu đo chỉ số nồng độ oxy trong máu thủ công bằng cách xem công cụ tổng quan nồng độ oxy trong máu. Công cụ tổng quan hiển thị độ bão hòa oxy trong máu gần đây nhất của bạn.

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ tổng quan đo oxy trong máu.
- 2 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan đo oxy trong máu.
- 3 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.

Thiết lập chế độ đo oxy trong máu

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Nồng độ oxy trong máu > Chế độ Pulse Ox**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để tắt các phép đo tự động, chọn **Kiểm tra thủ công**.
 - Để bật tính năng đo liên tục trong khi bạn ngủ, chọn **Trong khi ngủ**.
- LƯU Ý:** Tư thế ngủ bất thường có thể gây ra chỉ số SpO₂ thời gian ngủ thấp bất thường.
- Để bật các phép đo trong khi bạn không hoạt động trong ngày, chọn **Cả ngày**.
- 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.

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 32*).

Thiết lập la bàn

Giữ **MENU**, 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 32*).

Hiện 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 33*).

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 **MENU**.

2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > La bàn > Hiệu chuẩn > Bắt đầu**.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

MẸO: Di chuyển cổ tay theo chuyển động hình số 8 nhỏ đến khi tin nhắn xuất hiện.

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 **MENU**.

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 > Biến thiên từ**, nhập biến thiên từ và chọn **Hoàn tất**.

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 33*).

Thiết lập cao áp kế

Giữ **MENU**, và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Cao độ kế**.

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 **MENU**.

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**.
- 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**.
LƯU Ý: Một số đồng hồ yêu cầu kết nối với điện thoại để sử dụng DEM để hiệu chuẩn.
- Để nhập độ cao hiện tại từ vị trí GPS, chọn **Hiệu chuẩn > Sử dụng GPS**.

Thiết lập khí áp kế

Giữ **MENU**, 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 **MENU**.

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**.
LƯU Ý: Một số đồng hồ yêu cầu kết nối với điện thoại để sử dụng DEM để hiệu chuẩn.
- Để hiệu chuẩn tự động từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Sử dụng GPS**.

Cài đặt cảnh báo bão

 CẢNH BÁO

Cảnh báo này là một tính năng thông tin và không nhằm mục đích trở thành nguồn chính để theo dõi những thay đổi về thời tiết. Bạn có trách nhiệm xem xét các báo cáo và điều kiện thời tiết, luôn chú ý đến môi trường xung quanh và đưa ra phán đoán an toàn, đặc biệt là trong thời điểm thời tiết khắc nghiệt. Việc không chú ý đến cảnh báo này có thể dẫn đến thương tích cá nhân nghiêm trọng hoặc tử vong.

- 1 Giữ MENU.
- 2 Chọn **Thông báo & Cảnh báo > Cảnh báo hệ thống > Khí áp kế > Báo động bão.**
- 3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Trạng thái** để bật hoặc tắt báo thức.
- Chọn **Tốc độ** để cập nhật tốc độ thay đổi áp suất khí áp kế kích hoạt báo động bão.

Cảm biến không dây

Đồng hồ của bạn có thể được kết nối với và sử dụng với cảm biến không dây sử dụng ANT+ hoặc công nghệ Bluetooth (*Kết nối cảm biến không dây, trang 35*). 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 14*). Nếu đồng hồ của bạn được đóng gói với một bộ cảm biến, chúng đã được kết 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
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 phạm vi 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 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 cảm biến theo dõi nhịp tim bên ngoài, chẳng hạn như thiết bị theo dõi nhịp tim dòng HRM-Pro hoặc HRM-Fit, để xem dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động của bạn.
Thiết bị gắn vào giày	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.
inReach	Chức năng điều khiển từ xa inReach cho phép bạn điều khiển thiết bị inReach của mình bằng đồng hồ Instinct (<i>Sử dụng điều khiển từ xa inReach, trang 36</i>).
Đèn	Bạn có thể sử dụng đèn xe đạp thông minh Varia để cải thiện nhận thức về tình huống.
PC	Bạn có thể chơi trò chơi điện tử trên máy tính và xem số liệu thống kê theo thời gian thực trên thiết bị của mình (<i>Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 39</i>).
Lực	Bạn có thể sử dụng bàn đạp sử dụng thiết bị đo công suất Rally và Vector để xem dữ liệu lực trên đồng hồ. Bạn có thể điều chỉnh vùng lực để phù hợp với mục tiêu và khả năng của mình (<i>Thiết lập vùng lực, trang 44</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 16</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.
RD Pod	Bạn có thể sử dụng Running Dynamics Pod để ghi lại dữ liệu trạng thái chạy bộ và xem dữ liệu trên đồng hồ của bạn (<i>Trạng thái chạy bộ, trang 35</i>).
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>).
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 64</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 37</i>).
Vị trí Laser XERO	Bạn có thể xem và chia sẻ thông tin vị trí laser từ thiết bị Xero (<i>Cài đặt Vị trí laser Xero, trang 37</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 kết nối, 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 **MENU**.

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

MẸO: Khi bạn bắt đầu một hoạt động với tùy chọn Tự động khám phá được bật, đồng hồ sẽ tự động tìm kiếm các cảm biến ở gần và hỏi bạn có muốn ghép nối chúng không.

- 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 14*).

Phụ kiện Nhịp tim Khoảng cách và Nhịp độ chạy

Phụ kiện sê-ri HRM-Pro tính tốc độ và quãng đường chạy của bạn dựa trên hồ sơ người dùng của bạn và chuyển động cảm biến đo được trên mỗi sải chân. Máy đo nhịp tim cung cấp thông tin về tốc độ và quãng đường chạy khi không có GPS, chẳng hạn như khi chạy trên máy chạy bộ. Bạn có thể xem tốc độ và quãng đường chạy của mình trên đồng hồ Instinct 3 tương thích khi được kết nối bằng công nghệ ANT+. Bạn cũng có thể xem trên các ứng dụng tập luyện tương thích của bên thứ ba khi được kết nối bằng công nghệ Bluetooth.

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

Hiệu chỉnh tự động: Cài đặt mặc định cho đồng hồ của bạn là **Hiệu chỉnh tự động**. Phụ kiện nhịp tim sẽ hiệu chỉnh mỗi khi bạn chạy ra ngoài khi được kết nối với đồng hồ Instinct 3 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 và quãng đường chạy, trang 35*).

Hiệu chuẩn thủ công: Bạn có thể chọn **Hiệu chỉnh & Lưu** sau khi máy chạy bộ chạy bằng phụ kiện nhịp tim được kết nối (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 6*).

Mẹo ghi lại nhịp độ và quãng đường chạy

- Cập nhật phần mềm đồng hồ Instinct 3 của bạn (*Cập nhật sản phẩm, trang 53*).
- Hoàn thành các lần chạy ngoài trời với GPS và phụ kiện dòng HRM-Fit hoặc HRM-Pro được kết nối của bạn. Điều quan trọng là khoảng nhịp chạy ngoài trời của bạn phù hợp với khoảng nhịp 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 6*).
- 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 6*).

Trạng thái chạy bộ

Số liệu chạy bộ là phản hồi theo thời gian thực về trạng thái chạy bộ của bạn. Đồng hồ Instinct 3 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 Instinct 3 với phụ kiện dòng HRM-Fit, 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/).

Metric	Loại cảm biến	Mô tả
Cadence	Đồng hồ hoặc phụ kiện tương thích	Guồng chân là số bước trong mỗi phút. Hiển thị tổng số bước (kết hợp cả chân trái và phải).
Vertical oscillation	Đồng hồ hoặc phụ kiện tương thích	Dao động dọc là độ bật người khi đang chạy. Số liệu hiển thị sự chuyển động dọc của phần thân người, được đo theo đơn vị centimet.
Ground contact time	Đồng hồ hoặc phụ kiện tương thích	Thời gian tiếp đất là lượng thời gian trong mỗi bước mà bạn dừng trên mặt đất trong khi chạy. Chỉ số được đo bằng mili giây. LƯU Ý: Thời gian tiếp đất và sự cân bằng không khả dụng trong khi đi bộ.

Metric	Loại cảm biến	Mô tả
Ground contact time balance	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.
Stride length	Đồng hồ hoặc 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.
Vertical ratio	Đồng hồ hoặc 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.

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-Fit hoặc HRM-Pro.
- 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-Fit hoặc 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.

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 55](#)). 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 16](#)).

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 44](#)).

Cài đặt Năng suất chạy bộ

Giữ **MENU**, 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 khả dụng. 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 suất 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 khả dụng từ điện thoại của bạn.

inReach Remote

Chức năng inReach remote cho phép bạn điều khiển thiết bị giao tiếp qua vệ tinh inReach của mình bằng đồng hồ Instinct. Truy cập buy.Garmin.com để biết thêm thông tin về thiết bị 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 22](#)).

- 1 Bật thiết bị giao thức vệ tinh inReach.
- 2 Trên đồng hồ Instinct, nhấn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ tổng quan inReach.
- 3 Nhấn **GPS**, để tìm kiếm thiết bị giao thức vệ tinh inReach của bạn.
- 4 Nhấn **GPS**, để kết nối thiết bị giao thức vệ tinh inReach của bạn.
- 5 Nhấn **GPS**, 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 Instinct (*Kết nối cảm biến không dây, trang 35*).
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 Instinct.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
 - Để dừng việc ghi hình, nhấn **GPS**.
 - 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 Instinct (*Kết nối cảm biến không dây, trang 35*).
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 **MENU**.
- 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 Instinct.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
 - Để dừng thủ công việc ghi hình, nhấn **GPS**.
 - 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**.

Cài đặt Vị trí laser Xero

Trước khi có thể tùy chỉnh vị trí laser, bạn phải kết nối thiết bị Xero tương thích (*Kết nối cảm biến không dây, trang 35*).

Giữ **MENU**, và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Vị trí laser XERO > Vị trí laser**.

Trong khi hoạt động: Cho phép hiển thị thông tin vị trí laser từ thiết bị Xero được ghép nối, tương thích trong suốt hoạt động.

Chế độ chia sẻ: Cho phép bạn chia sẻ công khai thông tin vị trí laser hoặc chế độ phát riêng tư.

Bản đồ

▲ đại diện cho vị trí của bạn trên bản đồ. Tên và biểu tượng địa điểm xuất hiện trên bản đồ. Khi bạn đang điều hướng đến đích, tuyến đường của bạn được đánh dấu bằng một đường trên bản đồ.

- Điều hướng bản đồ (*Quét và thu phóng bản đồ, trang 37*).
- Thiết lập bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 38*).

Quét và thu phóng bản đồ

- 1 Trong khi điều hướng, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem bản đồ.
- 2 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn **Pan/Zoom**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để nối giữa quét lên và quét xuống, quét trái và phải, hoặc thu phóng, nhấn **GPS**.
 - Để quét hoặc thu phóng bản đồ, nhấn **UP** và

DOWN.

- Để bỏ, nhấn **BACK**.

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.

Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU** và chọn **Bản đồ**

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 vị trí đã được lưu trên bản đồ.

Thành phố: Hiện thị tên thành phố trên bản đồ.

Đường lưới: Hiện thị các đường lưới trên bản đồ.

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.

Tính năng kết nối điện thoại

Các tính năng kết nối điện thoại khả dụng cho đồng hồ Instinct của bạn khi bạn kết nối bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại, trang 38*).

- 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 39*)
- Công cụ tổng quan (*Công cụ tổng quan, trang 20*).
- Các tính năng trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 27*)
- Các tính năng theo dõi và an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 44*)
- Tương tác với điện thoại, chẳng hạn như thông báo (*Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 38*)

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 kết nối với điện thoại của bạn.

LƯU Ý: Nếu trước đây bạn đã bỏ qua quá trình ghép đôi, bạn có thể giữ **MENU**, và chọn **Điện thoại > Kết nối 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 38*).

- 1 Giữ **MENU**.

- 2 Chọn **Điện thoại > Thông báo thông minh > 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 **GPS**.

- 3 Chọn một thông báo.

- 4 Nhấn **GPS** 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 Instinct sẽ hiển thị tên hoặc số của người gọi.

- Để chấp nhận cuộc gọi, chọn **Chấp nhận**.

LƯU Ý: Để nói chuyện với người gọi, bạn phải sử dụng điện thoại đã kết nối.

- Để từ chối cuộc gọi, chọn **Từ chối**.

- 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 Chọn một thông báo tin nhắn văn bản.

- 3 Nhấn **GPS**.

- 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 Instinct 3.

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, truy cập cài đặt thông báo iOS® và chọn thông báo hiển thị trên điện thoại và đồng hồ của bạn.
LƯU Ý: Tất cả thông báo bạn bật trên iPhone cũng sẽ 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 > Thông báo ứng dụng**, và chọn thông báo mà bạn muốn hiển thị trên đồng hồ.

Bật và Tắt cảnh báo kết nối điện thoại

Có thể thiết lập đồng hồ Instinct 3 để báo động khi điện thoại đã được kết nối và ngắt kết nối với công nghệ không dây Bluetooth.

LƯU Ý: Các cảnh báo kết nối điện thoại được tắt ở chế độ mặc định.

- Giữ **MENU**.
- Chọn **Hệ thống > Điện thoại > Cảnh 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 29*).

- Giữ **CTRL** để xem trình đơn điều khiển.
- Chọn **🔌** để tắt kết nối điện thoại Bluetooth trên đồng hồ Instinct.

Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại của bạn.

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

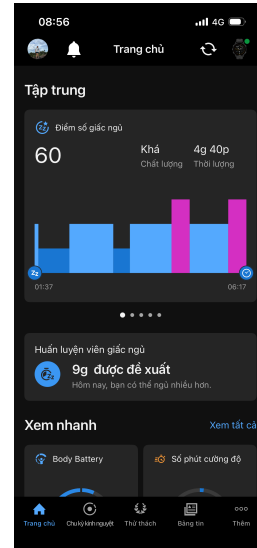
Bạn có thể kết nối với bạn bè trên Garmin Connect. Garmin Connect cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khuyến khích lẫn nhau. Garmin Connect ghi lại các sự kiện trong lối sống năng động của bạn, bao gồm chạy, đi bộ, cưỡi ngựa, bơi, đi bộ đường dài, ba môn phối hợp và nhiều 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 theo dõi theo các hoạt động của nhau hoặc chia sẻ đường link đến các hoạt động của bạn.

Quản lý thiết lập: Có thể tùy chỉnh thiết lập đồng hồ và người dùng trên tài khoản Garmin Connect.

Bàn phím nhanh: Cho phép nhanh chóng nhập văn bản vào thiết bị bằng bàn phím của điện thoại thông minh.

Sử dụng ứng dụng Garmin Connect

Sau khi kết nối đồng hồ với điện thoại (*Kết nối điện thoại, trang 38*), bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để tải tất cả dữ liệu hoạt động của bạn lên tài khoản Garmin Connect.

- Chắc chắn rằng ứng dụng Garmin Connect đang hoạt động trên điện thoại của bạn.
- Mang đồng hồ trong phạm vi 10 m (30 ft.) từ điện thoại.

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 38*).

Đồng bộ hóa đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 39*).

Khi có phần mềm mới khả dụng, Garmin Connect sẽ tự động gửi bản cập nhật đến đồng hồ của bạn. Cập nhật được áp dụng khi bạn không sử dụng đồng hồ. Khi hoàn thành cập nhật, khởi động lại đồng hồ.

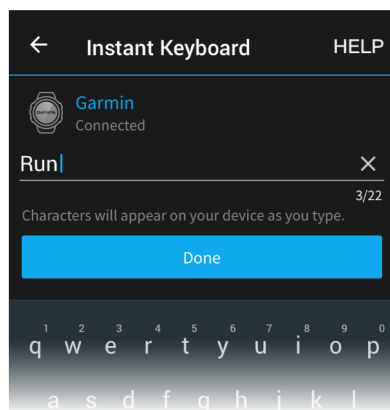
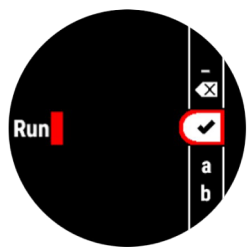
Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh

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 MARQ của bạn. Khi gõ vào bàn phím, các ký tự sẽ được nhập đồng thời vào trường văn bản trên thiết bị MARQ 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.



Trạng thái luyện tập đồng nhất

Bạn có thể sử dụng hơn một thiết bị Garmin với tài khoản Garmin Connect, bạn có thể chọn thiết bị nào là nguồn dữ liệu chính cho việc sử dụng mỗi ngày và mục tiêu luyện tập.

Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **⋮ > Cài đặt**.

Thiết bị luyện tập chính: Đặt nguồn dữ liệu ưu tiên cho các số liệu luyện tập như trạng thái luyện tập và tập trung tải của bạn.

Thiết bị đeo chính: Đặt nguồn dữ liệu ưu tiên cho các chỉ số sức khỏe hàng ngày như số bước và giấc ngủ. Đây nên là chiếc đồng hồ bạn đeo thường xuyên nhất.

MẸO: Để có kết quả chính xác nhất, Garmin khuyên bạn nên đồng bộ hóa thường xuyên với tài khoản Garmin Connect của mình.

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 Instinct 3 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 Edge và xem chi tiết hoạt động và thời gian phục hồi trên đồng hồ Instinct 3 của bạn.

Đồng bộ đồng hồ Instinct 3 và các thiết bị Garmin khác đến tài khoản Garmin của bạn.

MẸO: Bạn có thể cài đặt thiết bị luyện tập chính và thiết bị đeo chính trong ứng dụng Garmin Connect (*Trạng thái luyện tập đồng nhất, trang 40*).

Các chỉ số hiệu suất và hoạt động gần đây từ thiết bị Garmin khác xuất hiện trên đồng hồ Instinct 3.

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 cài đặt các bản cập nhật phần mềm thiết bị 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.

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 29*).

- 1 Giữ **CTRL** 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 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: 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: Tải trường dữ liệu mới về 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.

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 Instinct 3 với điện thoại của bạn (*Kết nối điện thoại, trang 38*).

- 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, và đăng nhập.
- 3 Chọn tính năng từ Connect IQ, và tải xuống.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Garmin Explore

Trang web và ứng dụng Garmin Explore cho phép bạn tạo hành trình, các tọa độ điểm, và bộ sưu tập, kế hoạch chuyến đi, đồng bộ đường đi, tải lên hoạt động và sử dụng bộ lưu trữ đám mây. Chúng cung cấp kế hoạch nâng cao cả trực tuyến và ngoại tuyến, cho phép bạn chia sẻ và đồng bộ hóa dữ liệu với thiết bị Garmin tương thích. Bạn có thể sử dụng ứng dụng di động để tải bản đồ để truy cập ngoại tuyến và sau đó điều hướng đến bất kỳ đâu mà không cần sử dụng dịch vụ di động.

Bạn có thể tải ứng dụng Garmin Explore từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại (Garmin.com/exploreapp), hoặc có thể truy cập explore.Garmin.com.

Ứng dụng Garmin Messenger

⚠ CẢNH BÁO

Các tính năng inReach của ứng dụng Garmin Messenger, bao gồm SOS, theo dõi và inReach Weather, sẽ không khả dụng nếu không có thiết bị liên lạc vệ tinh inReach được kết nối và gói đăng ký vệ tinh đang hoạt động. Hãy luôn kiểm tra ứng dụng ở ngoài trời trước khi sử dụng trong chuyến đi.

⚠ CHÚ Ý

Không nên chỉ phụ thuộc vào tính năng tin nhắn phi vệ tinh của ứng dụng Garmin Messenger như một phương pháp chính để được hỗ trợ khẩn cấp.

LƯU Ý

Ứng dụng hoạt động trên cả internet (sử dụng kết nối không dây hoặc dữ liệu di động trên điện thoại của bạn) và mạng vệ tinh Iridium®. Nếu bạn đang sử dụng dữ liệu di động, điện thoại được kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu. Nếu đang ở trong khu vực không có vùng phủ sóng mạng, bạn phải có gói đăng ký vệ tinh đang hoạt động cho thiết bị liên lạc vệ tinh inReach của mình để sử dụng mạng vệ tinh Iridium.

Bạn có thể sử dụng ứng dụng này để nhắn tin cho những người dùng ứng dụng Garmin Messenger khác, bao gồm bạn bè và gia đình không có thiết bị Garmin. Bất kỳ ai cũng có thể tải xuống ứng dụng và kết nối điện thoại của mình, cho phép họ liên lạc với những người dùng ứng dụng khác qua internet (không cần đăng nhập). Người dùng ứng dụng cũng có thể tạo chuỗi tin nhắn nhóm bằng các số điện thoại SMS khác. Thành viên mới được thêm vào tin nhắn nhóm có thể tải xuống ứng dụng để xem những người khác đang nói gì.

Tin nhắn được gửi bằng kết nối không dây hoặc dữ liệu di động trên điện thoại của bạn sẽ không bị tính phí dữ liệu hoặc phí bổ sung đối với thuê bao vệ tinh của bạn. Tin nhắn nhận được có thể bị tính phí nếu gửi qua cả mạng vệ tinh Iridium và internet. Cước nhắn tin văn bản tiêu chuẩn được áp dụng cho gói dữ liệu di động của bạn.

Bạn có thể tải ứng dụng Garmin Messenger từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại (Garmin.com/messengerapp).

Sử dụng tính năng Messenger

⚠ CHÚ Ý

Không nên chỉ phụ thuộc vào tính năng tin nhắn phi vệ tinh của ứng dụng Garmin Messenger như một phương pháp chính để được hỗ trợ khẩn cấp.

LƯU Ý

Để sử dụng tính năng Messenger, đồng hồ Instinct 3 của bạn phải được kết nối với ứng dụng Garmin Messenger trên điện thoại tương thích bằng công nghệ Bluetooth.

Tính năng Messenger trên đồng hồ cho phép bạn xem, soạn và trả lời tin nhắn từ ứng dụng điện thoại Garmin Messenger.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem nhanh **Messenger**.

MẸO: Tính năng Messenger khả dụng dưới dạng xem nhanh, ứng dụng hoặc menu điều khiển trên đồng hồ của bạn.

- 2 Nhấn **GPS** để mở chế độ xem nhanh
- 3 Nếu đây là lần đầu tiên bạn sử dụng tính năng Messenger, quét mã QR bằng điện thoại và làm theo hướng dẫn trong ứng dụng để hoàn tất quy

trình kết nối và thiết lập.

4 Trên đồng hồ của bạn, hãy chọn một tùy chọn:

- Để soạn tin nhắn mới, hãy chọn **Tin nhắn mới**, chọn người nhận và chọn địa chỉ được xác định trước.
nhắn tin hoặc soạn tin nhắn của riêng bạn.
- Để xem cuộc trò chuyện, nhấn **UP** hoặc **DOWN** và chọn cuộc trò chuyện.
- Để trả lời tin nhắn, hãy chọn một cuộc hội thoại, chọn **Trả lời**, rồi chọn một tin nhắn được xác định trước hoặc soạn tin nhắn của riêng bạn.

Ứng dụng Garmin Golf

Các ứng dụng Garmin Golf cho phép bạn tải lên các bảng điểm từ thiết bị Instinct 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 43,000 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.

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

Garmin Share

LƯU Ý

Bạn có trách nhiệm sử dụng cẩn trọng khi chia sẻ thông tin với người khác. Luôn đảm bảo rằng bạn nhận thức được và cảm thấy thoải mái với người mà bạn chia sẻ thông tin.

Tính năng Garmin Share cho phép bạn sử dụng công nghệ Bluetooth để chia sẻ không dây dữ liệu của mình với các thiết bị Garmin tương thích khác. Với các thiết bị Garmin tương thích và hỗ trợ Garmin Share nằm trong phạm vi của nhau, bạn có thể chọn các vị trí, hành trình và bài tập đã lưu để truyền sang thiết bị khác thông qua kết nối trực tiếp, bảo mật giữa các thiết bị mà không cần điện thoại hoặc kết nối WiFi.

Chia sẻ dữ liệu với Garmin Share

Trước khi có thể sử dụng tính năng này, bạn phải bật công nghệ Bluetooth trên cả hai thiết bị tương thích và chúng phải cách nhau trong phạm vi 3 m (10 ft.). Khi được nhắc, bạn cũng phải đồng ý chia sẻ dữ liệu của mình với các thiết bị Garmin khác bằng Garmin Share. Đồng hồ Instinct của bạn có thể gửi và nhận dữ liệu khi được kết nối với một thiết bị Garmin tương thích khác (*Nhận dữ liệu với Garmin Share, trang 42*). Bạn cũng có thể chuyển dữ liệu của mình giữa các thiết bị khác nhau. Ví dụ: bạn có thể chia sẻ hành trình yêu thích từ máy tính xe đạp Edge tới đồng hồ Garmin tương thích của mình.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.

- 2 Chọn **Garmin Share > Chia sẻ**.

- 3 Chọn một loại, và chọn một mục.

- 4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Chia sẻ**.
- Chọn **Thêm mục khác > Chia sẻ mục** để chọn nhiều mục cần chia sẻ.

- 5 Đợi trong khi thiết bị xác định thiết bị tương thích.

- 6 Chọn một thiết bị.

- 7 Xác nhận mã PIN gồm sáu chữ số trùng khớp trên cả hai thiết bị và chọn **✓**.

- 8 Đợi trong khi các thiết bị truyền dữ liệu.

- 9 Chọn **Chia sẻ lại** để chia sẻ các mục tương tự với người dùng khác (tùy chọn).

- 10 Chọn **Hoàn tất**.

Nhận dữ liệu với Garmin Share

Trước khi có thể sử dụng tính năng này, bạn phải bật công nghệ Bluetooth trên cả hai thiết bị tương thích và chúng phải cách nhau trong phạm vi 3 m (10 ft.). Khi được nhắc, bạn cũng phải đồng ý chia sẻ dữ liệu của mình với các thiết bị Garmin khác bằng Garmin Share.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.

- 2 Chọn **Garmin Share**.

- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định thiết bị tương thích trong phạm vi.

- 4 Chọn **✓**.

- 5 Xác nhận mã PIN gồm sáu chữ số trùng khớp trên cả hai thiết bị và chọn **✓**.

- 6 Đợi trong khi các thiết bị truyền dữ liệu.

- 7 Chọn **Hoàn tất**.

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, và vùng nhịp tim. Đồng hồ sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

- 1 Giữ **MENU**.

- 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 nhĩ 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 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 42*).

1 Giữ **MENU**.

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 44*) 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 **MENU**.

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 44*).

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

Bạn có thể sử dụng tính năng Tự động phát hiện để tự động ghi lại ngưỡng lactat của bạn trong một hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 44*).

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 **% 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 42*).
- 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	Tỷ lệ nhịp tim tối đa	Cảm nhận nỗ lực	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.

- Giữ **MENU**.
- Chọn **Hồ sơ người dùng > Nhịp tim & Vùng công suất > Công suất**.
- Chọn một hoạt động.
- Chọn **Dựa trên**.
- 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.
- 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 44*).
- Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.
- 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.

- Giữ **MENU**.
- Chọn **Hồ sơ người dùng > Nhịp tim & Vùng công suất > Tự động phát hiện**.
- Chọn một tùy chọn.

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 Instinct 3 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 tính năng Theo dõi và An toàn, truy cập [Garmin.com/safety](https://www.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 Instinct 3 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.

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 ...
- 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 của bạn sẽ nhận được thông báo khi bạn thêm họ làm liên hệ khẩn cấp và có thể chấp nhận hoặc từ chối yêu cầu của bạn. Nếu người liên lạc từ chối, bạn phải chọn người 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 44).

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

Sau khi bạn thêm các số liên hệ, bạn phải đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi cho thiết bị Instinct 3 của bạn (**Sử dụng ứng dụng Garmin Connect**, trang 39).

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 đồng hồ của bạn, bạn phải lập thông tin liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (**Bổ sung liên hệ khẩn cấp**, trang 44). Điện thoại được kết nối của bạn phải có mạng (gói dữ liệu mạng) 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 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **An toàn > 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 sự cố được phát hiện bởi đồng hồ Instinct 3 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 (nếu khả dụng) đến các liên hệ khẩn cấp của bạn. Tin nhắn hiển thị trên thiết bị của bạn và điện thoại được ghép đôi cho biết các liên hệ của bạn sẽ được thông báo sau 15 giây trôi qua. Nếu bạn không cần hỗ trợ, bạn có thể hủy bỏ tin nhắn khẩn cấp tự động.

Yêu cầu hỗ trợ

⚠ CHÚ Ý

Hỗ trợ là một tính năng bổ sung và không nên phụ thuộc vào như một phương pháp chính để được hỗ trợ 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 yêu cầu hỗ trợ, bạn phải thiết lập liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (**Bổ sung liên hệ khẩn cấp**, trang 44). Điện thoại kết nối yêu cầu trang bị gói dữ liệu mạng và nằm trong khu vực phủ sóng, nơi mạng dữ liệu khả dụng. Liên hệ khẩn cấp của bạn có thể nhận được tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có thể được áp dụng).

- 1 Giữ **CTRL**.
- 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.
MẸO: Bạn có thể chọn **Hủy** trước khi hết thời gian đếm ngược để hủy tin nhắn.

Cài đặt Sức khỏe và Chăm sóc Sức khỏe

Giữ **MENU**, và chọn **Sức khỏe và Chăm sóc Sức khỏe**.

Nhịp tim: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt theo dõi nhịp tim ở cổ tay (**Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay**, trang 31).

Chế độ oxy trong máu: Cho phép bạn chọn chế độ đo oxy trong máu (**Thiết lập chế độ đo oxy trong máu**, trang 32).

Cảnh báo căng thẳng: Thông báo cho bạn khi thời gian căng thẳng đã làm cạn kiệt mức Năng lượng cơ thể của bạn.

Cảnh báo nghỉ ngơi: Thông báo cho bạn sau khi bạn có khoảng thời gian nghỉ ngơi và tác động của nó đến mức Năng lượng cơ thể của bạn.

Cảnh báo di chuyển: Bật hoặc tắt tính năng Cảnh báo di chuyển (**Sử dụng Cảnh báo di chuyển**, trang 46).

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 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 hơn, bạn có

thể ghi lại hoạt động theo thời gian trên thiết bị.

Mục tiêu tự động

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

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

Sử dụng 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. Các đoạn bổ sung xuất hiện sau mỗi 15 phút không hoạt động. Thiết bị cũng phát tiếng bip hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 49*).

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

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 theo dõi 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 Instinct 3 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 24/24 để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

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 ứng dụng Garmin Connect hoặc cài đặt đồng hồ (*Tùy chỉnh Chế độ Ngủ, trang 50*). 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 chỉ số của giấc ngủ. Huấn luyện viên giấc ngủ của bạn cung

cấp các khuyến nghị về nhu cầu giấc ngủ dựa trên lịch sử giấc ngủ và hoạt động, tình trạng HRV và giấc ngủ ngắn (*Công cụ tổng quan, trang 20*). Giấc ngủ ngắn được thêm vào thống kê giấc ngủ của bạn và cũng có thể ảnh hưởng đến sự phục hồi của bạn. Bạn có thể xem thống kê chi tiết về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect của mình.

LƯU Ý: Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và chuông báo, trừ báo thức (*Điều khiển, trang 27*).

Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động

- 1 Đeo đồng hồ trong khi ngủ.
- 2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên tài khoản Garmin Connect (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 39*).
Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.
Bạn có thể xem thông tin về giấc ngủ, bao gồm giấc ngủ ngắn, trên đồng hồ Instinct 3 của mình (*Công cụ tổng quan, trang 20*).

Điều hướng

Xem và Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu

MẸO: Bạn có thể lưu một vị trí từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 27*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 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.

Lưu vị trí lưới kép

Bạn có thể lưu địa điểm hiện tại bằng cách sử dụng các tọa độ lưới kép để điều hướng quay về điểm này sau đó.

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **GPS**.
- 2 Nhấn **GPS**.
- 3 Nếu cần thiết, nhấn **DOWN** để chỉnh sửa thông tin vị trí.

Thiết lập điểm tham chiếu

Bạn có thể thiết lập điểm tham chiếu để cung cấp hướng hành trình và khoảng cách đến một vị trí hoặc góc phương vị.

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Giữ **CTRL**.
MẸO: Bạn có thể thiết lập điểm tham chiếu trong quá trình ghi lại hoạt động.
 - Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Điểm tham chiếu**.
- 3 Đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 4 Nhấn **GPS**, và chọn **Thêm điểm**.

- 5 Chọn một vị trí hoặc góc phương vị để sử dụng làm điểm tham chiếu cho điều hướng.
Mũi tên la bàn và khoảng cách đến đích của bạn xuất hiện.
- 6 Hướng đồng hồ về phía hành trình của bạn.
Khi bạn đi chệch hướng hành trình, la bàn sẽ hiển thị hướng từ hành trình và mức độ sai lệch.
- 7 Nếu cần, nhấn **GPS** và chọn **Đổi điểm** để thiết lập điểm tham chiếu khác.

Điều hướng đến điểm đích

Có thể sử dụng đồng hồ để điều hướng đến điểm đích hoặc theo dõi hướng đi.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Điều hướng**.
 - Chọn một hoạt động, giữ **MENU** và chọn **Điều hướng**
- 3 Chọn danh mục.
- 4 Phản hồi lời nhắc trên màn hình để chọn đích đến.
- 5 Chọn **Đi đến**.
- 6 Nhấn **GPS** 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 **GPS**.
- 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**.
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng, chọn **Đường thẳng**.

Vị trí hiện tại của bạn con đường đi và điểm đến xuất hiện trên bản đồ.

Điều hướng với Sight <N Go

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Điều hướng > Sight 'N Go**.
 - Chọn một hoạt động, giữ **MENU** và chọn **Điều hướng > Sight 'N Go**
- 3 Hướng mặt trên của đồng hồ vào đối tượng, và nhấn **GPS**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 4 Nhấn **GPS** để bắt đầu điều hướng.

Đánh dấu và bắt đầu điều hướng đến vị trí người rơi

Có thể lưu vị trí người rơi (MOB), và bắt đầu điều hướng tự động quay về vị trí đó.

MẸO: Có thể tùy chỉnh chức năng giữ các phím để truy cập chức năng MOB (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 50*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Điều hướng > MOB cuối**.
 - Chọn một hoạt động, giữ **MENU** và chọn **Điều hướng > MOB cuối**

Thông tin điều hướng xuất hiện.

Dừng điều hướng

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Dừng điều hướng**.

Hành trình

CẢNH BÁO

Tính năng này cho phép người dùng tải xuống các hành trình do người dùng khác tạo. Garmin không đưa ra tuyên bố nào về tính an toàn, chính xác, tin cậy, đầy đủ hoặc kịp thời của các hành trình do bên thứ ba tạo ra. Bạn sẽ phải tự chịu trách nhiệm rủi ro khi sử dụng hoặc dựa vào các hành trình do bên thứ ba tạo ra.

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.

Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình > Tạo mới**.
- 5 Nhập tên hành trình, và chọn **✓**.
- 6 Chọn **Thêm vị trí**.
- 7 Chọn một tùy chọn.
- 8 Nếu cần, lặp lại bước 6 và 7.
- 9 Chọn **Hoàn tất > Thực hiện hành trình**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 10 Nhấn **GPS** để bắt đầu điều hướng.

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 39*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn ...
- 2 Chọn **Tập luyện & Kế hoạch > 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 48*).

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 47*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn ...
- 2 Chọn **Tập luyện & Kế hoạch > Hành trình**.
- 3 Chọn hành trình.
- 4 Chọn .
- 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 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình**.
- 5 Nhấn **GPS** 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 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 xóa hành trình, chọn **Xóa**.

Chiếu tọa độ điểm

Có thể tạo vị trí mới bằng cách chiếu quãng đường và góc phương vị từ vị trí hiện tại đến vị trí mới.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm ứng dụng Project Wpt. vào danh sách các hoạt động và ứng dụng.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Tọa độ chiếu**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thiết lập hướng hành trình.
- 4 Nhấn **GPS**.
- 5 Nhấn **DOWN** để chọn đơn vị đo lường.
- 6 Nhấn **UP** để nhập quãng đường.

- 7 Nhấn **GPS** để lưu.

Tọa độ điểm đã chiếu được lưu với tên mặc định.

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 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 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 **Lên phía trước** để bật hoặc tắt thông tin về điểm hành trình sắp tới.
 - Chọn **Biểu đồ độ cao** để bật hoặc tắt biểu đồ độ cao.
 - Chọn một màn hình để thêm, bớt hoặc tùy chỉnh.

Thiết lập hướng hành trình

Có thể đặt trạng thái của kim chỉ hướng xuất hiện khi điều hướng.

Giữ **MENU**, và chọn **Điều hướng > Loại**.

Góc phương vị: Chỉ hướng điểm đến của bạn.

Hành trình: Hiển thị kết nối giữa hướng hành trình dẫn đến điểm đến.

Thiết lập Thông báo điều hướng

Có thể đặt thông báo giúp điều hướng đến điểm đến của bạn.

- 1 Giữ **MENU**.
- 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 **MENU**, 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 49*).

Chế độ điện năng: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống, cài đặt hoạt động và cài đặt GPS để kéo dài thời lượng pin trong quá trình diễn ra hoạt động (*Tùy chỉnh chế độ điện năng, trang 49*).

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 27*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 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 **Điện thoại** để ngắt kết nối điện thoại đã được kết nối.
 - 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 **Đèn nền** để tắt đèn nền tự động.Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đạt được với mỗi thay đổi cài đặt.
- 5 Chọn **Cảnh báo pin yếu** để nhận cảnh báo khi mức pin yếu.

Thay đổi chế độ điện năng

Bạn có thể thay đổi chế độ điện năng để kéo dài thời lượng pin trong một hoạt động.

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Chế độ điện năng**.
- 3 Chọn một tùy chọn.
Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đạt được bằng chế độ điện năng đã chọn.

Tùy chỉnh chế độ điện năng

Thiết bị của bạn được cài đặt sẵn một số chế độ nguồn, cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh cài đặt hệ thống, cài đặt hoạt động và cài đặt GPS để kéo dài thời lượng pin trong một hoạt động. Bạn có thể tùy chỉnh các chế độ nguồn hiện có và tạo các chế độ nguồn tùy chỉnh mới.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Quản lý điện năng > Chế độ điện năng**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn chế độ điện năng để tùy chỉnh.
- Chọn **Thêm** để tạo chế độ điện năng tùy chỉnh.

4 Nếu cần, nhập tên tùy chỉnh.

5 Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh cài đặt chế độ điện năng cụ thể.

Ví dụ, bạn có thể cài đặt GPS hoặc ngắt kết nối với điện thoại đã được ghép đôi.

Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đạt được với mỗi thay đổi cài đặt.

6 Nếu cần, chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng chế độ nguồn tùy chỉnh.

Khôi phục chế độ điện năng

Bạn có thể đặt lại chế độ điện năng được tải trước về cài đặt mặc định của nhà sản xuất.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Quản lý điện năng > Chế độ điện năng**.
- 3 Chọn chế độ điện năng được tải trước.
- 4 Chọn **Khôi phục > ✓**.

Thiết lập hệ thống

Giữ **MENU**, 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 50*).

Đèn nền: Điều chỉnh cài đặt màn hình (*Thay đổi cài đặt màn hình, trang 50*).

Vệ tinh: Đặt hệ thống vệ tinh mặc định để sử dụng cho các hoạt động. Nếu cần, bạn có thể tùy chỉnh cài đặt vệ tinh cho từng hoạt động (*Cài đặt vệ tinh, trang 17*).

Âm thanh và rung: Đặt âm thanh cho đồng hồ, chẳng hạn như âm nút, cảnh báo và rung.

Chế độ Ngủ: Đặt giờ ngủ và tùy chọn chế độ ngủ (*Tùy chỉnh Chế độ Ngủ, trang 50*).

Không làm phiền: 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: Chỉ định phím nhanh cho các nút (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 50*).

Tự động khóa: Khóa các nút tự động để ngăn việc vô tình nhấn nút. Sử dụng tùy chọn Trong khi hoạt động để khóa các nút trong một hoạt động được hẹn giờ. Sử dụng tùy chọn Sử dụng thông thường để khóa các nút 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 50*).

Điều kiện hiệu suất: Bất tính năng điều kiện hiệu suất trong một hoạt động (*Điều kiện hiệu suất, trang 24*).

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 54*).

Cập nhật phần mềm: Cài đặt các bản cập nhật phần mềm đã tải xuống hoặc bật cập nhật tự động (*Cập nhật sản phẩm, trang 53*). Bạn có thể chọn Có gì mới để xem danh sách các tính năng mới từ bản cập nhật phần mềm gần đây nhất mà bạn đã cài đặt.

Giới thiệu: Hiện thị thông tin thiết bị, phần mềm, giấy phép, thông tin quy định.

Thiết lập thời gian

Giữ **MENU**, và chọn **Hệ thống > Thời gian**.

Định dạng thời gian: Thiết lập đồng hồ thể hiện thời gian ở chế độ 12 giờ hoặc 24 giờ hoặc chọn định dạng quân đội.

Định dạng ngày: Đặt thứ tự hiển thị cho ngày, tháng và năm cho các ngày.

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 tùy chọn Đặt thời gian được đặt thành 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 50*).

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 hóa thời gian, trang 50*).

Thay đổi cài đặt màn hình

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Đèn nền**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn Khi hoạt động.
- Chọn **Sử dụng thông thường**.
- Chọn **Trong khi ngủ**.

4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Độ sáng** để chỉnh mức độ sáng của màn hình.

- Chọn **Phím** để bật màn hình cho các lần nhấn phím.
- Chọn **Cảnh báo** để bật màn hình cho cảnh báo.
- Chọn **Động tác** 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 Chế độ Ngủ

1 Giữ **MENU**.

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 **Đèn nền** để định cấu hình độ sáng và thời gian chờ của màn hình.
- Chọn **Báo thức ngủ ngắn** để đặt báo thức ngủ ngắn phát dưới dạng âm báo, rung hoặc cả hai.
- Chọn **Không làm phiền** để bật hoặc tắt chế độ không làm phiền.
- Chọn **Trình tiết kiệm pin** để bật hoặc tắt chế độ tiết kiệm pin (*Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin, trang 49*).

Tùy chỉnh phím nhanh

Có thể tùy chỉnh chức năng giữ của các phím riêng lẻ và tổ hợp phím.

1 Giữ **MENU**.

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 **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Định dạng > Đơn vị**.

3 Chọn danh mục đo lường.

4 Chọn đơn vị đo.

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 **MENU**.

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 **MENU**.

2 Từ trình đơn hệ thống, chọn **Giới thiệu**.

Thông tin thiết bị

Sạc đồng hồ

⚠ CẢNH BÁO

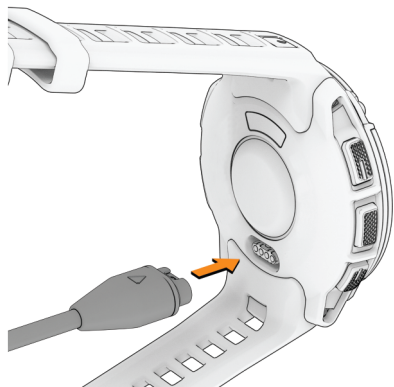
Thiết bị bao gồm pin Li-ion. Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng và Thông tin sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

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 52*).

Đồng hồ của bạn đi kèm với cáp sạc độc quyền. Để biết các phụ kiện tùy chọn và bộ phận thay thế, hãy truy cập buy.garmin.com hoặc liên hệ với đại lý Garmin của bạn.

1 Cắm cáp (chuôi ▲) vào cổng sạc đồng hồ.



2 Cắm đầu kia của cáp vào cổng máy tính USB-C® hoặc bộ đổi nguồn AC (công suất đầu ra tối thiểu 15 W).

Đồng hồ hiển thị mức sạc pin hiện tại.

3 Ngắt kết nối đồng hồ sau khi mức sạc pin đạt 100%.

Sạc bằng năng lượng mặt trời

Tính năng sạc bằng năng lượng mặt trời của đồng hồ giúp bạn sạc đồng hồ trong khi sử dụng.

Mẹo sạc bằng năng lượng mặt trời

Để tối đa hóa thời lượng pin cho đồng hồ của bạn, hãy làm theo các mẹo này.

- Khi bạn đang đeo đồng hồ, tránh để tay áo che mặt đồng hồ.
- Sử dụng ngoài trời thường xuyên trong điều kiện có nắng có thể kéo dài tuổi thọ pin của bạn.

LƯU Ý: Đồng hồ tự bảo vệ Pin trước nhiệt độ khắc nghiệt hoặc dừng sạc tự động nếu nhiệt độ bên trong vượt quá ngưỡng nhiệt độ sạc bên dưới (*Thông số kỹ thuật, trang 51*).

LƯU Ý: Đồng hồ không nạp năng lượng mặt trời khi kết nối với nguồn điện bên ngoài hoặc khi pin đầy.

Thông số kỹ thuật

Loại pin	Pin sạc lithium-ion
Chỉ số chống nước	10 ATM ¹
Phạm vi nhiệt độ hoạt động và lưu trữ	Từ -20° đến 60°C (từ -4° đến 140°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc bằng USB	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Tần số không dây	Instinct 3 Solar - 45mm: 2.4 GHz @ 0.67 mW maximum Instinct 3 Solar - 50mm: 2.4 GHz @ 1.21 mW maximum

¹Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 100 m. Để biết thêm thông tin, truy cập 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 thông minh, GPS, bộ cảm biến bên trong, và các bộ cảm biến được kết nối (*Mẹo cho Tối đa hóa thời gian sử dụng pin, trang 54*).

Chế độ	Thời lượng Pin Instinct 3 Solar - 45mm	Thời lượng Pin Instinct 3 Solar - 50mm
Chế độ đồng hồ thông minh	Lên đến 28 ngày sử dụng thông thường Thời lượng Pin không giới hạn khi sạc với mặt trời ²	Lên đến 40 ngày sử dụng thông thường Thời lượng Pin không giới hạn khi sạc với mặt trời ²
Chế độ đồng hồ tiết kiệm pin	Lên đến 65 ngày sử dụng thông thường Thời lượng Pin không giới hạn khi sạc với mặt trời ²	Lên đến 100 ngày sử dụng thông thường Thời lượng Pin không giới hạn khi sạc với mặt trời ²

Chế độ	Thời lượng Pin Instinct 3 Solar - 45mm	Thời lượng Pin Instinct 3 Solar - 50mm
Chế độ chỉ GPS	Lên đến 40 giờ sử dụng thông thường Lên đến 130 giờ khi sạc với mặt trời ³	Lên đến 60 giờ sử dụng thông thường Lên đến 260 giờ khi sạc với mặt trời ³
Chế độ tắt cả hệ thống vệ tinh	Lên đến 28 giờ sử dụng thông thường Lên đến 50 giờ khi sạc với mặt trời ³	Lên đến 40 giờ sử dụng thông thường Lên đến 80 giờ khi sạc với mặt trời ³
Tắt cả các hệ thống vệ tinh cùng với chế độ đa băng tần	Lên đến 24 giờ sử dụng thông thường Lên đến 40 giờ khi sạc với mặt trời ⁴	Lên đến 34 giờ sử dụng thông thường Lên đến 60 giờ khi sạc với mặt trời ⁴
Chế độ GPS pin tối đa	Lên đến 100 giờ sử dụng thông thường Thời lượng Pin không giới hạn khi sạc với mặt trời ³	Lên đến 150 giờ sử dụng thông thường Thời lượng Pin không giới hạn khi sạc với mặt trời ³
Chế độ hoạt động GPS thám hiểm	Lên đến 36 ngày sử dụng thông thường Thời lượng Pin không giới hạn khi sạc với mặt trời ²	Lên đến 60 ngày sử dụng thông thường Thời lượng Pin không giới hạn khi sạc với mặt trời ²

² Giả sử sử dụng cơ bản với công nghệ SatIQ

³ Với việc sử dụng trong điều kiện 50.000 lux

⁴ Giả sử sử dụng trong điều kiện 50.000 lux và sử dụng điển hình với công nghệ SatIQ

Bảo dưỡng thiết bị

LƯU Ý

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

Tránh các chất làm sạch hóa học, các loại dung môi và các chất đuổi 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.

Tránh nhấn nút dưới nước.

Tránh sốc va đập và xử lý thô bạo, bởi vì việc này có thể làm suy giảm tuổi thọ của sản phẩm.

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.

LƯU Ý

Ngay cả lượng nhỏ mồ hôi hoặc hơi ẩm cũng có thể gây ra sự ăn mòn tiếp xúc điện khi được kết nối với bộ sạc điện. Ăn mòn có thể ngăn cản quá trình sạc điện và truyền dữ liệu.

MẸO: Để biết thêm thông tin, xem [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

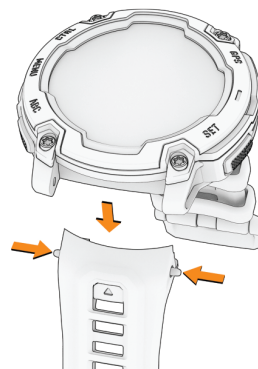
- 1 Rửa sạch với nước hoặc sử dụng vải ẩm, không có xơ cứng.
- 2 Để đồng hồ khô hoàn toàn.

Giả sử sử dụng điển hình với công nghệ SatIQ2

Thay dây đeo chốt lò xo

Bạn có thể thay dây bằng dây Instinct 3 mới hoặc dây QuickFit® tương thích. Để biết thông tin về dây đeo đồng hồ tương thích và kích thước, hãy truy cập trang sản phẩm đồng hồ Instinct 3 tại [buy.Garmin.com](https://www.garmin.com/buy).

- 1 Đẩy chốt đồng hồ vào và tháo dây đeo ra khỏi đồng hồ.



- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để lắp dây đeo Instinct 3, căn chỉnh một bên của dây đeo mới với các lỗ trên đồng hồ, đẩy chốt đồng hồ vào và ấn dây đeo vào đúng vị trí.
LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo được chắc chắn. Chốt khóa nên được căn chỉnh với lỗ trên đồng hồ.
 - Để lắp dây đeo QuickFit tương thích, lắp chốt đồng hồ tương thích trên đồng hồ, và nhấn 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.

3 Lặp lại các bước để thay dây đeo khác.

Khắc phục sự cố

Cập nhật sản phẩm

Thiết bị của bạn tự động kiểm tra các bản cập nhật khi kết nối với Bluetooth. Bạn có thể thủ công kiểm tra bản cập nhật từ thiết lập hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 49*). Trên máy tính, cài đặt Garmin Express (Garmin.com/express). Trên điện thoại của bạn, 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 sản
- Tải dữ liệu lên Garmin Connect
- Đăng ký sản phẩm

Thông tin chi tiết

Bạn có thể biết thêm thông tin về sản phẩm này trên trang web Garmin.

- Truy cập support.Garmin.com để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập buy.Garmin.com, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.
- Truy cập Garmin.com/ataccuracy để biết thông tin về độ chính xác của tính năng.

Đây không phải là thiết bị y tế.

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách, và

nhấn **GPS**.

- 3 Nhấn **GPS**.
- 4 Chọn ngôn ngữ của bạn.
- 5 Nhấn **GPS**.

Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?

Đồng hồ Instinct 3 tương thích với những điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth.

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

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 kết nối.
- 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 **••• > Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để nhập chế độ kết nối.
- Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**, và chọn **Điện thoại > Kết nối điện thoại**.

Đồng hồ của tôi không hiện giờ đúng

Đồng hồ sẽ cập nhật ngày và giờ khi bạn đồng bộ. Bạn phải đồng bộ hóa đồng hồ để nhận được giờ đúng khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

- 1 Xác nhận rằng thời gian của bạn được cài đặt tự động (*Thiết lập thời gian, trang 50*).
- 2 Xác nhận rằng máy tính hoặc điện thoại của bạn hiển thị giờ địa phương chính xác.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa thiết bị với máy tính (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 40*)
 - Đồng bộ hóa đồng hồ với điện thoại (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 39*)
 - Đồng bộ đồng hồ với GPS (*Đồng bộ hóa thời gian, trang 50*)

Ngày và giờ sẽ được cập nhật tự động.

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 kết nối, 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 **MENU**.

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 14*).

Khởi động lại đồng hồ của bạn

1 Giữ **CTRL** cho đến khi đồng hồ tắt.

2 Giữ **CTRL** 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 **MENU**.

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**.
- Để khôi phục lại tất cả cài đặt của đồng hồ về 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.

Mẹo cho Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

Để kéo dài tuổi thọ của pin, bạn có thể thử các mẹo sau.

- Thay đổi chế độ điện năng trong quá trình diễn ra hoạt động (*Thay đổi chế độ điện năng, trang 49*).
- Bật tính năng tiết kiệm pin từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 27*).
- Giảm thời gian chờ màn hình (*Thay đổi cài đặt màn hình, trang 50*).
- Dừng sử dụng tùy chọn thời gian chờ màn hình **Luôn bật màn hình** và chọn thời gian chờ màn hình ngắn hơn (*Thay đổi cài đặt màn hình, trang 50*).
- Giảm độ sáng màn hình (*Thay đổi cài đặt màn*

hình, trang 50).

- Sử dụng chế độ UltraTrac vệ tinh cho hoạt động của bạn (*Cài đặt vệ tinh, trang 17*).
 - Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Điều khiển, trang 27*).
 - Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn **Tiếp tục sau** (*Dừng hoạt động, trang 2*).
 - 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 20*).
 - Hạn chế thông báo điện thoại mà đồng hồ hiển thị (*Quản lý thông báo, trang 39*).
 - Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 31*).
 - Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 31*).
- 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.
- Bật thủ công tính năng đo nồng độ oxy trong máu (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 32*).

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, truy cập [Garmin.com/aboutGPS](https://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.

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 tòa nhà và cây cao.
- Đứng yên trong vài phút.

Chỉ số nhiệt độ hoạt động 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.

Theo dõi hoạt động

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://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 40](#)).
 - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect ([Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 39](#)).

- 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.

Phụ lục

Trường dữ liệu

LƯU Ý: Không phải tất cả các trường dữ liệu đều có sẵn cho tất cả các loại hoạt động. Một số trường dữ liệu yêu cầu phụ kiện ANT+ hoặc Bluetooth 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 đạp xe 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).
Đo guồng chân	Chạy. Một thước đo màu hiển thị phạm vi guồng chân hiện tại của bạn.
Guồng chân của vòng	Đạp xe. Số guồng chân 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.

Dữ liệu la bàn

Tên	Mô tả
Thanh đo la bàn	Hướng bạn đang di chuyển dựa trên la bàn.
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.

Tên	Mô tả
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 vòng trước	Quãng đường đi được của vòng cuối vừa hoàn thành.
Khoảng cách vòng	Quãng đường đi được của vòng hiện tại.

Dữ liệu độ cao

Tên	Mô tả
Độ tăng trung bình	Quãng đường đi lên trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại cuối cùng.
Độ giảm trung bình	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.
Biểu đồ độ cao	Biểu đồ hiển thị độ cao theo thời gian.
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.
Lên dốc vòng cuối	Khoảng cách đi lên theo chiều thẳng đứng của lần lên dốc cuối vừa hoàn thành.
Xuống dốc vòng cuối	Khoảng cách đi xuống theo chiều thẳng đứng của lần xuống dốc cuối vừa hoàn thành.
Tốc độ lên dốc tối đa	Tốc độ leo dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Tốc độ xuống dốc tối đa	Tốc độ xuống dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Tên	Mô tả
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.
Chi Chuyển Lên Dốc	Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của lần lên dốc hiện tại.
Di Chuyển Xuống Dốc	Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của lần xuống dốc hiện tại.
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.
Đo tổng đường lên dốc/xuống dốc	Tổng quãng đường lên dốc và xuống dốc trong suốt hoạt động hoặc kể từ lần đặt lại cuối 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.

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.
Biểu đồ nhịp tim	Biểu đồ hiển thị nhịp tim của bạn trong suốt hoạt động.
Đo nhịp tim	Một thước đo màu hiển thị vùng nhịp tim hiện tại của bạn.
% 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).
% Dự trữ nhịp tim 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.
% NT dự trữ 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 trong vòng chạy cuối	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng vừa hoàn thành.
%HRR lần di chuyển cuối cùng	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim dự trữ trung bình (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng cuối.
NT lần DC cuối cùng	Nhịp tim trung bình của vòng cuối cùng vừa hoàn thành.
NT %Max. lần DC cuối cùng	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng cuối vừa hoàn thành.
Dự trữ nhịp tim di chuyển %	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 khi di chuyển	Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.
%Max. nhịp tim khi di chuyển	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng hiện tại.
Thời gian trong vùng	Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim.

Tên	Mô tả
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.

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 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.
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.

Tên	Mô tả
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	Vị trí hiện tại sử dụng cài đặt định dạng vị trí đã chọn.
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.
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.
VMG	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 đến đích theo phương thẳng	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 đến mục tiêu theo phương thẳng đứng	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
Lượng calo 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.
Biểu đồ áp kế	Biểu đồ hiển thị áp suất khí quyển theo thời gian.
Áp suất khí quyển	Áp suất môi trường được hiệu chuẩn hiện tại.
Số giờ pin	Số giờ còn lại trước khi hết pin.
Mức pin	Mức sạc pin đồng hồ.
Calo	Tổng lượng calo bị đốt cháy trong ngày.
GPS	Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS.
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.

Tên	Mô tả
Bước	Số lần di chuyển đã hoàn thành cho hoạt động hiện tại.
Điều kiện hiệu suất	Điểm trạng thái hiệu suất nhằm đánh giá khả năng thực hiện của bạn theo thời gian thực.
Số lần lặp	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).
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.
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).

Dữ liệu nhịp độ

Tên	Mô tả
Nhịp độ 500m	Nhịp độ chèo thuyền hiện tại mỗi 500m.
Trung bình Tốc 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 theo 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 của động tác trước	Nhịp độ trung bình của động tác vừa hoàn thành.
Nhịp độ của động tác	Nhịp độ trung bình của động tác hiện tại.

Tên	Mô tả
Nhịp độ	Nhịp độ hiện tại.
Biểu đồ nhịp độ	Biểu đồ hiển thị nhịp độ của bạn trong suốt hoạt động.

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.
Đo PacePro	Chạy. Tốc độ phân chia hiện tại của bạn và tốc độ phân chia mục tiêu của bạn.
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.
Nhịp độ phân chia	Chạy. Nhịp độ cho sự phân chia hiện tại.
Nhịp độ mục tiêu phân chia	Chạy. Nhịp độ mục tiêu cho sự phân chia hiện tại.

Dữ liệu lực

Tên	Mô tả
% FTP	Công suất hiện tại được tính dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.
Cân bằng - TB 3s	Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải trong 3s chuyển động.
Lực trung bình 3s	Lực trung bình trong 3s chuyển động.
Cân bằng - TB 10s	Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 10 giây chuyển động vừa qua.
Cân bằng - TB 10s	Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua.
Cân bằng - TB 30s	Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 30 giây chuyển động vừa qua.
Lực trung bình 30s	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.

Tên	Mô tả
Pha công suất trung bình chân phải	Góc pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.
Pha công suất đỉnh trung bình chân trái	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.
Avg. PCO	Lực trung tâm bàn đạp trung bình của hoạt động hiện tại.
Pha công suất đỉnh trung bình chân phải	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.
Góc lực trung bình của chân trái của vòng	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.
Góc lực trung bình của chân trái của vòng	Góc pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.
Lực tiêu chuẩn của vòng	Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng hiện tại.
Lực trung tâm bàn đạp của vòng	Lực trung tâm bàn đạp trung bình của vòng hiện tại.
Lực của vòng	Lực trung bình của vòng hiện tại.
Góc lực trung bình của chân phải của vòng	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
Pha công suất chân phải của vòng	Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
NP VÒNG TRƯỚC	Lực tiêu chuẩn trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Lực vòng trước	Lực trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Left PPP	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.
Left PP	Góc pha công suất hiện tại của chân trái. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.
Lực tối đa vòng trước	Lực đầu ra cho vòng hoàn thành cuối cùng.
Năng lượng tối đa của vòng đua	Công suất cao nhất của vòng hiện tại.

Tên	Mô tả
Lực tối đa	Công suất cao nhất của hoạt động hiện tại.
NP	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.
PCO	Lực trung tâm bàn đạp. Lực trung tâm bàn đạp là vị trí tại bàn đạp mà lực tác dụng lên.
Lực	Công suất hiện tại tính bằng watt.
Biểu đồ công suất	Biểu đồ hiển thị công suất của bạn trong suốt hoạt động.
Đo công suất	Một thước đo màu hiển thị vùng công suất hiện tại của bạn.
Công suất trên trọng lượng	Công suất hiện tại được đo bằng watt trên mỗi kilogam.
Vùng lực	Khoảng công suất hiện tại dựa trên ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) của bạn hoặc thiết lập tùy chỉnh.
Right PPP	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.
Góc lực chân 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.
T/g khi đứng của vòng	Thời gian đứng trong khi đạp xe của vòng hiện tại.
TSS	Training Stress Score™ của hoạt động hiện tại.
Torque Eff.	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
Mức độ Cân bằng thời gian tiếp đất trung bình	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.
Trung bình Chiều dài sải chân	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.
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.
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.
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.
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.
Cân bằng thời gian tiếp đất vòng hiện tại	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 vòng hiện tại	Chiều dài sải chân trung bình của vòng hiện tại.
Tỷ lệ dọc 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.
Bật người theo chiều thẳng đứng	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.
Đo dao động dọc	Thước đo màu hiển thị số lần bật lên khi bạn đang chạy.
Tỷ lệ theo chiều dọc	Tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.

Tên	Mô tả
Đo tỷ lệ dọc	Thước đo màu hiển thị tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.

Dữ liệu tốc độ

Tên	Mô tả
Trung bình Tốc độ di chuyển	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 TB	Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại.
Tốc độ hải lý SOG trung bình	Tốc độ hành trình hải lý trung bình của hoạt động hiện tại, bất kể hành trình có đổi hướng và những thay đổi tạm thời trong quá trình di chuyển.
Tốc độ di chuyển của vòng	Tốc độ di chuyển trung bình của vòng hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ của vòng	Tốc độ trung bình của vòng hiện tại.
Tốc độ di chuyển vòng trước	Tốc độ di chuyển trung bình của vòng vừa hoàn thành, bất kể các thay đổi về hướng hành trình và những thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ vòng trước	Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ di chuyển lần cuối	Tốc độ trung bình của vòng đã hoàn thành.
Tốc độ tối đa so với mặt đất	Tốc độ di chuyển tối đa của hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ tối đa	Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.
Tốc độ di chuyển	Tốc độ trung bình của lượt di chuyển hiện tại.
Tốc độ	Tốc độ di chuyển hiện tại.
Biểu đồ tốc độ	Biểu đồ hiển thị tốc độ của bạn trong suốt hoạt động.
TỐC ĐỘ HẢI LÝ	Tốc độ di chuyển thực tế, bất kể các thay đổi về hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ dọc	Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

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.

Tên	Mô tả
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.
Tốc độ sải tay 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 sải tay trung bình/chiều dài	Số lần quạt tay trung bình trên quãng đường bơi một chiều ở bể bơi trong hoạt động hiện tại.
Khoảng cách 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 theo 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.
Quãng đường mỗi sải tay của vòng trước	Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng vừa hoàn thành.
Quãng đường mỗi sải tay của 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 của vòng trước	Bơi lội. Số sải tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ sải tay của vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Số sải tay chèo trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Số sải tay vòng trước	Bơi lội. Tổng sải tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.

Tên	Mô tả
Số sai tay vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng sai tay chèo trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ sai tay của chiều bơi trước	Số lần sai tay trung bình mỗi phút (spm) của chiều bơi vừa hoàn thành.
Số sai tay chiều bơi trước	Tổng số sai tay của chiều bơi vừa hoàn thành.
Kiểu sai tay theo chiều bơi trước	Kiểu sai tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.
Tốc độ sai tay	Bơi. Số sai tay mỗi phút (spm).
Tốc độ sai tay	Thể thao chèo thuyền. Số sai tay mỗi phút (spm).
Sai tay	Bơi. Tổng số sai tay của hoạt động hiện tại.
Sai tay	Thể thao chèo thuyền. Tổng số sai 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 7</i>). Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, 25 mét được dùng để tính điểm swolf của bạn.
Swolf của lượt	Điểm swolf trung bình của lượt hiện tại.
Swolf vòng	Số điểm swolf của vòng hiện tại.
Swolf vòng cuối	Điểm swolf của vòng vừa hoàn thành.
Điểm SWOLF chiều bơi trước	Điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

Dữ liệu nhiệt độ

Tên	Mô tả
Cao nhất trong 24 giờ	Nhiệt độ cao nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.
Thấp nhất trong 24 giờ	Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.
Nhiệt độ	Nhiệt độ môi trường khi hoạt động. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến 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 một 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 lần cuối	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng đã hoàn thành trước đó.
Thời gian di chuyển	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng hiện tại.
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	Chạy. Tổng thời gian trước hoặc sau tốc độ mục tiêu.
Thời 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.

Trường luyện tập

Tên	Mô tả
Số lần lặp	Trong khi luyện tập, số lần lặp lại còn lại.
Khoảng cách bước	Thời gian hoặc khoảng cách còn lại cho bước tập luyện.
Nhịp độ của bước	Nhịp độ hiện tại trong bước tập luyện.
Tốc độ của bước	Tốc độ hiện tại trong bước tập luyện.
Thời gian của bước	Thời gian trôi qua cho bước tập luyện.

Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ

Trong hoạt động Garmin Connect, dữ liệu trạng thái chạy bộ hiển thị dưới dạng đồ thị màu. Các vùng màu dựa trên phân vị và cho bạn biết dữ liệu trạng thái chạy bộ của bạn so với dữ liệu của những vận động viên chạy bộ khác như thế nào.

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/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) để biết thông tin về trạng thái chạy bộ. Đối với những lý thuyết và sự diễn giải bổ sung về dữ liệu Trạng thái chạy bộ, bạn có thể tìm kiếm những trang web và ấn phẩm uy tín về chạy bộ.

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

LƯU Ý: Trong hoạt động Garmin Connect, dữ liệu trạng thái chạy bộ hiển thị dưới dạng đồ thị màu.

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 lệch 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

LƯU Ý: Trong hoạt động Garmin Connect, dữ liệu trạng thái chạy bộ hiển thị dưới dạng đồ thị màu.

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-Fit hoặc HRM-Pro) 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%

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
 Đỏ	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

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
Xuất sắc	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	32,2	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
Xuất sắc	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)
Xuất sắc	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)
Xuất sắc	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.

Các định nghĩa về biểu tượng

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



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

