

GARMIN®



VENU 3 SERIES

Hướng dẫn sử dụng

© 2024 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, logo Garmin, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, và Venu là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin GameOn, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Move IQ, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, dòng sản phẩm HRM-Pro, Rally, 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 Inc. Apple, iPhone và iTunes 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 phải theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, thuộc tài sản của The Cooper Institute. iOS® là thương hiệu đã đăng ký của Cisco Systems, Inc., được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi® Alliance Corporation. Windows® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: A04542, A04543

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	1
Tổng quan	1
Sử dụng màn hình cảm ứng	1
Khóa và Mở khóa màn hình cảm ứng	1
Biểu tượng.....	1
Thiết lập đồng hồ.....	2
Ứng dụng và Hoạt động.....	2
Bắt đầu hoạt động	2
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	2
Dừng hoạt động.....	2
Đánh giá hoạt động	2
Hoạt động trong nhà.....	2
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	2
Ghi lại hoạt động HIIT.....	3
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ	3
Chơi trò chơi.....	3
Bơi ở hồ bơi.....	4
Hoạt động ngoài trời.....	4
Chạy bộ	4
Đạp xe	4
Hoạt động trượt tuyết	5
Golf.....	5
Báo cáo vấn đề liên quan đến sân gôn	5
Chơi Golf	5
Trình đơn gôn	5
Xem hướng đến ghim định vị	6
Thay đổi vị trí ghim định vị.....	6
Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong	6
Xem các mối nguy hiểm	6
Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot	6
Ghi điểm	7
Xem lịch sử cú đánh.....	7
Xem tóm tắt vòng chơi của bạn.....	7
Kết thúc vòng chơi.....	7
Tùy chỉnh danh sách Gậy Golf của bạn.....	7
Thiết lập golf	7
Thống kê sức khỏe.....	8
Thêm tùy chỉnh hoạt động.....	8
Ứng dụng	8
Tùy chỉnh Danh sách Hoạt động và Ứng dụng ..	10
Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng	10
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu	11

Cảnh báo hoạt động	11
Đếm vòng tự động	12
Sử dụng tính năng Auto Pause - Dừng tự động	12
Sử dụng cuộn tự động.....	12
Thay đổi thiết lập GPS.....	12
Giao diện	12
Thiết lập mặt đồng hồ.....	12
Thay đổi mặt đồng hồ	12
Công cụ tổng quan	13
Xem công cụ tổng quan.....	14
Năng lượng cơ thể	15
Trạng thái thay đổi nhịp tim.....	15
Tổng quan mức độ căng thẳng.....	15
Sức khỏe phụ nữ	16
Theo dõi lượng nước.....	16
Đang cập nhật vị trí thời tiết.....	17
Thêm mùi giờ thay thế.....	17
Sử dụng Cổ vấn Jet Lag	17
Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia	17
Điều khiển.....	17
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	18
Bản tin buổi sáng.....	18
Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng	18
Thiết lập điều khiển phím tắt	18
Garmin Pay.....	19
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay	19
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ.....	19
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay	19
Thay đổi mặt khẩu Garmin Pay	19
Luyện tập.....	19
Trạng thái luyện tập đồng nhất.....	19
Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất	20
Theo dõi hoạt động.....	20
Mục tiêu tự động.....	20
Sử dụng Cảnh báo di chuyển	20
Theo dõi giấc ngủ	20
Thời gian luyện tập theo cường độ	20
Move IQ	21
Bật Tự đánh giá	21
Thiết lập theo dõi hoạt động	21
Bài luyện tập.....	21
Bắt đầu luyện tập.....	21

Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect.....	22	Mẹo ghi lại nhịp độ và quãng đường chạy	30
Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect	22	Năng suất chạy bộ.....	30
Cảnh báo & Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần.....	22	Cài đặt Năng suất chạy bộ	30
Lịch sử.....	23	Trạng thái chạy bộ.....	30
Sử dụng lịch sử	23	Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ	30
Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.....	23	Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn	31
Thành tích cá nhân.....	23	Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ	31
Xem thành tích cá nhân.....	23	Tập luyện với dụng cụ đo công suất	31
Xóa thành tích cá nhân.....	23	Nhận biết tình hình	31
Xem tổng dữ liệu	23	tempe.....	31
Xóa lịch sử.....	23	Hồ sơ người dùng.....	31
Tính năng nhịp tim	24	Thiết lập hồ sơ người dùng	31
Nhịp tim được đo ở cổ tay.....	24	Cài đặt giới tính	31
Đeo đồng hồ	24	Chế độ xe lăn	31
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	24	Nhạc.....	32
Xem Tổng quan Nhịp tim	24	Tải nội dung âm thanh cá nhân	32
Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường.....	24	Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba	32
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin....	25	Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp bên thứ ba	32
Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay.....	25	Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba	32
Vùng nhịp tim.....	25	Kết nối tai nghe Bluetooth	33
Thiết lập vùng nhịp tim.....	25	Nghe nhạc	33
Mục tiêu sức khỏe	25	Điều khiển phát lại nhạc	33
Tính toán vùng nhịp tim	26	Kết nối	33
Ước tính VO2 tối đa	26	Tính năng kết nối điện thoại	33
Ước tính VO2 tối đa.....	26	Kết nối điện thoại	33
Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe	26	Xem thông báo	33
Tuổi thể chất.....	27	Trả lời bằng tin nhắn văn bản tùy chỉnh.....	34
Nồng độ oxy trong máu	27	Gọi điện từ Đồng hồ	34
Chỉ số nồng độ Oxy trong máu	27	Nhận cuộc gọi đến.....	34
Thay đổi chế độ theo dõi nồng độ oxy trong máu.....	27	Phát lời nhắc âm thanh trong khi hoạt động... ..	34
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường..	27	Quản lý thông báo	34
Điều hướng.....	27	Kích hoạt thông báo Bluetooth	35
Lưu địa điểm.....	27	Tắt kết nối Bluetooth điện thoại	35
Xóa một địa điểm.....	28	Sử dụng Hỗ trợ giọng nói	35
Điều hướng đến một vị trí đã lưu	28	Bật và Tắt cảnh báo kết nối điện thoại	35
Điều hướng quay về điểm bắt đầu	28	Tìm điện thoại	35
Dừng điều hướng	28	Sử dụng chế độ không làm phiền.....	35
La bàn.....	28	Tính năng kết nối Wi-Fi	35
Hiệu chuẩn thủ công la bàn	28	Kết nối mạng Wi-Fi	35
Cảm biến không dây	28	Thiết lập điện thoại và Bluetooth	36
Kết nối cảm biến không dây	29	Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính.....	36
Nhịp độ và quãng đường chạy HRM-Pro	29		

Garmin Connect.....	36	Tai nghe của tôi không kết nối với đồng hồ	43
Tính năng Connect IQ	37	Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối.....	43
Ứng dụng Garmin Golf	37	Ngôn ngữ của đồng hồ không đúng.....	43
Tính năng An toàn và Theo dõi	37	Đồng hồ của tôi không hiện giờ đúng.....	43
Bổ sung liên hệ khẩn cấp	38	Chỉ số nhiệt độ hoạt động không chính xác	43
Phát hiện sự cố	38	Tối đa hoá thời gian sử dụng pin.....	43
Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố	38	Khởi động lại đồng hồ	44
Yêu cầu hỗ trợ.....	38	Khôi phục mặc định	44
Bật theo dõi trực tiếp	38	Bất tín hiệu vệ tinh.....	44
Bổ sung danh bạ	39	Cải thiện nhận vệ tinh GPS	44
Đồng hồ.....	39	Theo dõi hoạt động.....	44
Thiết lập báo thức.....	39	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	44
Xóa báo thức	39	Số tầng đã leo có vẻ không chính xác.....	44
Sử dụng đồng hồ bấm giờ.....	39	Thông tin chi tiết	45
Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược	39	Phụ lục.....	45
Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.	39	Trường dữ liệu.....	45
Thiết lập thời gian thủ công	39	Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	47
Tùy chỉnh đồng hồ	39	Kích cỡ và chu vi bánh xe	47
Thiết lập hệ thống.....	39	Các định nghĩa về biểu tượng	47
Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị	40		
Thiết lập âm thanh	40		
Cài đặt Quản lý Pin.....	40		
Thay đổi đơn vị đo	40		
Múi giờ.....	40		
Hiệu chuẩn áp kế.....	40		
Thiết lập Garmin Connect.....	41		
Thông tin thiết bị	41		
Giới thiệu màn hình AMOLED	41		
Sạc đồng hồ	41		
Thay đổi dây đeo	41		
Xem thông tin thiết bị.....	41		
Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử .	41		
Bảo dưỡng thiết bị.....	41		
Làm sạch đồng hồ	42		
Vệ sinh dây đeo da	42		
Cập nhật sản phẩm	42		
Thiết lập Garmin Express	42		
Thông số kỹ thuật.....	42		
Thông tin về thời lượng pin	42		
Khắc phục sự cố	43		
Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ? .	43		
Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ	43		

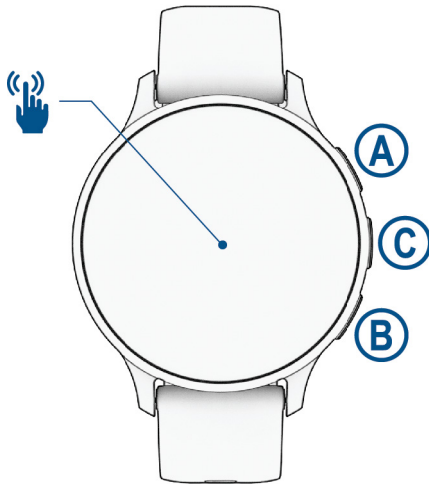
Giới thiệu

⚠ 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.

Tổng quan



- A) Nút hoạt động:** Giữ 2 giây để bật đồng hồ. Nhấn để mở trình đơn hoạt động và ứng dụng. Giữ trong 2 giây để xem trình đơn điều khiển, bao gồm nguồn. Giữ cho đến khi đồng hồ rung 3 lần để yêu cầu hỗ trợ (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 37*).
 - B) Nút quay lại:** Nhấn để quay lại màn hình trước, tính năng này sẽ bị vô hiệu hóa khi đang hoạt động. Trong một hoạt động, nhấn để đánh dấu một vòng mới, bắt đầu một kiểu hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tiếp theo của một bài tập. Giữ để xem trình đơn về các cài đặt đồng hồ và các tùy chọn cho màn hình hiện tại.
 - C) Nút tùy chỉnh/hỗ trợ giọng nói:** Nhấn để xem tính năng phím tắt tùy chỉnh (*Thiết lập điều khiển phím tắt, trang 18*). Giữ để kích hoạt tính năng hỗ trợ giọng nói trên điện thoại của bạn.
- Màn hình cảm ứng:** Vuốt lên hoặc xuống, trái hoặc phải để cuộn qua công cụ tổng quan, các tính năng, và trình đơn (*Sử dụng màn hình cảm ứng, trang 1*).

Sử dụng màn hình cảm ứng

- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các danh sách và các trình đơn.
- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn nhanh.
- Chạm để chọn một mục.

- Chạm để khởi động đồng hồ.
- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các công cụ tổng quan trên đồng hồ.
- Chạm vào công cụ tổng quan để xem thông tin bổ sung, nếu có.
- Vuốt sang phải để trở lại màn hình trước.
- Chạm hoặc giữ một mục trên mặt đồng hồ để hiển thị thông tin theo ngữ cảnh, chẳng hạn như công cụ tổng quan hoặc trình đơn, nếu khả dụng.
- Trong khi hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem màn hình dữ liệu tiếp theo.
- Trong khi hoạt động, vuốt sang phải để xem công cụ tổng quan và mặt đồng hồ, vuốt sang trái để quay về các trường dữ liệu hoạt động.
- Sau khi chọn một hoạt động, vuốt lên để xem cài đặt và tùy chọn cho hoạt động đó.
- Khi khả dụng, chọn hoặc vuốt lên để xem các trang dữ liệu bổ sung.
- Thực hiện từng lựa chọn trình đơn như một thao tác riêng.

Khóa và Mở khóa màn hình cảm ứng

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

- 1 Giữ **A** để xem trình đơn điều khiển.

- 2 Chọn .

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

- 3 Giữ nút bất kỳ để mở khóa màn hình cảm ứng.

Biểu tượng

Biểu tượng nhấp nháy có nghĩa là đồng hồ đang tìm kiếm tín hiệu. Biểu tượng cố định có nghĩa là đã tìm thấy tín hiệu hoặc đã kết nối với cảm biến. Dấu gạch chéo qua một biểu tượng có nghĩa là tính năng đã bị tắt.

	Trạng thái kết nối điện thoại
	Trạng thái nhịp tim
	Trạng thái LiveTrack
	Trạng thái cảm biến tốc độ
	Trạng thái cảm biến giường chân
	Trạng thái đèn xe đạp Varia
	Trạng thái ra-đa xe đạp Varia
	Trạng thái máy tập thông minh
	Trạng thái dụng cụ đo công suất
	Trạng thái cảm biến tempe

Thiết lập đồng hồ

Để tận dụng hoàn toàn các tính năng của đồng hồ sản phẩm Venu 3, hãy hoàn tất các thao tác sau:

- Kết nối đồng hồ với điện thoại bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại, trang 33*).
- Thiết lập mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 35*).
- Thiết lập nhạc (*Nhạc, trang 32*).
- Thiết lập ví điện tử Garmin Pay (*Thiết lập ví điện tử Garmin Pay, trang 19*).
- Thiết lập các tính năng an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 37*).
- Thiết lập hồ sơ người dùng (*Hồ sơ người dùng, trang 31*).
- Để biết thêm thông tin về tính năng hỗ trợ giọng nói, truy cập [Garmin.com/voicefunctionality/tips](https://garmin.com/voicefunctionality/tips).

Ứng dụng và Hoạt động

Đồng hồ của bạn bao gồm nhiều ứng dụng và hoạt động đã được tải trước.

Ứng dụng: Thêm tính năng tương tác cho đồng hồ của bạn như lưu vị trí hoặc gọi điện thoại từ đồng hồ của bạn (*Ứng dụng, trang 8*).

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

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

Ứng dụng Connect IQ: Bạn có thể thêm các tính năng vào đồng hồ bằng cách cài đặt các ứng dụng từ ứng dụng Connect IQ (*Tải tính năng từ Connect IQ, trang 37*).

Bắt đầu hoạt động

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

- 1 Nhấn **(A)**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động từ danh sách yêu thích của bạn.
 - Chọn **...**, và chọn một hoạt động từ danh sách hoạt động mở rộng.
- 3 Nếu hoạt động yêu cầu 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).

- 4 Nhấn **(A)** 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 41*).
- Nhấn **(B)** để ghi các vòng, bắt đầu một hiệp mới hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.
- Vuốt lên hoặc xuống để xem các màn hình dữ liệu bổ sung (*Khóa và Mở khóa màn hình cảm ứng, trang 1*).

Dừng hoạt động

- 1 Nhấn **(A)**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu hoạt động, chọn **✓**.
 - Để loại bỏ hoạt động, chọn **✗**.
 - Để tiếp tục hoạt động, nhấn **(A)**.

Đánh giá hoạt động

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

Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt tự đánh giá cho các hoạt động tương tự (*Bật Tự đánh giá, trang 21*).

- 1 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **✓** (*Dừng hoạt động, trang 2*).
- 2 Chọn cảm giác của bạn như thế nào khi hoạt động.
- 3 Chọn một số tương ứng với nỗ lực nhận thức của bạn.

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

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

Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng đồng hồ để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng xe đạp cố định hoặc máy luyện tập đạp xe trong nhà. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 10*).

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 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Thế lực**.
- 3 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.
Thiết bị đếm số lần lặp lại theo mặc định. Số lần lặp lại xuất hiện khi bạn hoàn tất ít nhất 4 lần lặp lại. Bạn có thể tắt tính năng đếm số lần lặp lại trong thiết lập hoạt động (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 10*).
MEO: 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.
- 5 Nhấn **B** để hoàn tất một hiệp.
Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp. Sau vài giây, bộ hẹn giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
- 6 Nếu cần, chỉnh sửa số lần lặp, và chọn  để thêm cân nặng được sử dụng đối với hiệp luyện tập.
- 7 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn **B** để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 8 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thế lực cho đến khi hoàn tất hoạt động.
- 9 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A**, và chọn .

Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thế lực

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

Ghi lại hoạt động HIIT

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

- 1 Nhấn **A**.
- 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 **A** 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 **B** để chuyển thủ công sang vòng hoặc lượt nghỉ ngơi tiếp theo.
 - 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A** để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
 - 8 Chọn .

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 2,4 km (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 Venu 3 ghi lại ít nhất 2,4 km (1,5 dặm).
- 3 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A**.
- 4 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Khi hiệu chỉnh lần đầu tiên, nhập quãng đường máy chạy bộ trên đồng hồ của bạn.
 - Để hiệu chỉnh thủ công sau lần hiệu chỉnh đầu tiên, hãy vuốt lên, chọn **Hiệu chỉnh & Lưu**, sau đó nhập quãng đường máy chạy bộ trên đồng hồ của bạn.

Chơi trò chơi

Sử dụng ứng dụng Garmin GameOn

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

- 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 **A** 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 29*).

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 4*).

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 Nhấn .
- 2 Chọn **Chơi trò chơi**.
- 3 Chọn **Bỏ qua**.
- 4 Chọn kiểu trò chơi.
- 5 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Nhấn  vào cuối trận đấu để ghi lại kết quả hoặc vị trí trận đấu của bạn.
- 7 Nhấn  để bắt đầu trận chơi mới.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn .

Bơi ở hồ bơi

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Chọn kích thước bể bơi, hoặc nhập một kích thước tùy chỉnh.
- 4 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu hoạt động.
Đồng hồ tự động ghi lại các lượt bơi và chiều dài hồ bơi.
- 6 Nhấn  khi bạn nghỉ ngơi.
Màn hình nghỉ ngơi xuất hiện.
- 7 Nhấn  để khởi động lại bộ hẹn giờ theo lượt.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn  để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 9 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu hoạt động, giữ .

- Để loại bỏ hoạt động, giữ .

Thiết lập kích thước hồ bơi

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

Thuật ngữ về bơi lội

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

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

Sải tay: Một sải tay được tính mỗi khi cánh tay đeo đồng hồ hoàn tất một chu trình hoàn chỉnh.

Swolf: Điểm số swolf là tổng thời gian cho một chiều bơi ở hồ bơi và số lần quạt tay cho chiều bơi đó.

Ví dụ, thời gian bơi là 30 giây cộng số sải tay là 15, thì chỉ số swolf là 45. Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, swolf được tính trên 25 mét. Swolf là một thước đo hiệu quả bơi lội và giống như golf, chỉ số càng thấp càng tốt.

Hoạt động ngoài trời

Đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3 được tải trước một số hoạt động ngoài trời. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời, chẳng hạn như chạy bộ và đạp xe. Bật GPS đối với các hoạt động ngoài trời.

Chạy bộ

Trước khi có thể sử dụng cảm biến không dây cho hoạt động chạy bộ của bạn, bạn phải kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 29*).

- 1 Đeo cảm biến không dây, như một thiết bị gắn vào giày hoặc cảm biến nhịp tim (tùy chọn).
- 2 Nhấn .
- 3 Chọn **Chạy**.
- 4 Khi sử dụng cảm biến không dây tùy chọn, chờ trong khi đồng hồ kết nối với cảm biến.
- 5 Đi ra ngoài và đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 6 Nhấn  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.
- 7 Bắt đầu hoạt động.
- 8 Nhấn  để ghi lại vòng hoạt động (tùy chọn) (*Đánh dấu vòng sử dụng tính năng Auto Lap, trang 12*).
- 9 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
- 10 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn .

Đạp xe

Trước khi có thể sử dụng cảm biến không dây cho chuyển đi của bạn, bạn phải kết nối cảm biến với đồng

hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 29*).

- 1 Kết nối cảm biến không dây, như thiết bị theo dõi nhịp tim, cảm biến tốc độ hoặc cảm biến guồng chân (tùy chọn).
- 2 Nhấn **A**.
- 3 Chọn **Đạp xe**.
- 4 Khi sử dụng cảm biến không dây tùy chọn, chờ trong khi đồng hồ kết nối với cảm biến.
- 5 Đi ra ngoài và đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 6 Nhấn **A** 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.
- 7 Bắt đầu hoạt động.
- 8 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
- 9 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A**, và chọn **✓**.

Hoạt động trượt tuyết

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

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

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 <https://www.garmin.com/forms/golfcourses/>.

Chơi Golf

Trước khi chơi golf lần đầu tiên, bạn phải tải ứng dụng Garmin Golf từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại của bạn (*Ứng dụng Garmin Golf, trang 37*).

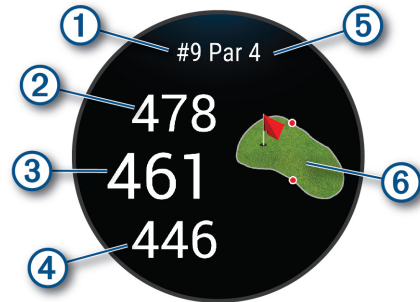
Trước khi chơi golf, bạn nên sạc đồng hồ (*Sạc đồng hồ, trang 41*).

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Golf**.
Thiết bị xác định vệ tinh, tính vị trí của bạn và chọn một sân nếu có duy nhất một sân ở gần.
- 3 Nếu danh sách sân xuất hiện, chọn một sân từ

danh sách.

Sân golf được cập nhật tự động.

- 4 Nhấn **A**.
- 5 Chọn **✓** để ghi điểm số.
- 6 Chọn khu phát bóng.
Màn hình thông tin lỗ xuất hiện.



①	Số lỗ hiện tại
②	Khoảng cách đến phía sau vùng green
③	Khoảng cách đến giữa vùng green
④	Khoảng cách đến phía trước vùng green
⑤	Số gậy chuẩn cho lỗ
⑥	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 vào bản đồ để xem thêm chi tiết hoặc thay đổi vị trí ghim định vị (*Thay đổi vị trí ghim định vị, trang 6*).
 - Nhấn **A** để mở trình đơn gôn (*Trình đơn gôn, trang 5*).
 - Giữ **B** để mở cài đặt golf (*Thiết lập golf, trang 7*).

Khi bạn di chuyển đến lỗ tiếp theo, đồng hồ sẽ tự động chuyển sang hiển thị thông tin về lỗ mới.

Trình đơn gôn

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

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

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

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

Bảng điểm: Mở bảng điểm cho vòng đấu (*Ghi điểm, trang 7*).

Pin Pointer: Tính năng PinPointer là một chiếc la bàn chỉ đến vị trí ghim khi không thể nhìn thấy vùng green. Tính năng này có thể giúp bạn điều chỉnh cú đánh ngay cả khi bạn ở trong rừng hay trong một bãi cát sâu.

LƯU Ý: Không được sử dụng tính năng PinPointer

khi đang ở trong xe chạy trên sân golf. Tình trạng gây nhiễu từ xe chạy trên sân golf có thể ảnh hưởng đến độ chính xác của la bàn.

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

Cú đánh trước: Xem thông tin về cú đánh trước của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể xem khoảng cách cho tất cả các gậy được phát hiện trong vòng hiện tại. Nếu cần, bạn có thể thêm gậy thủ công (*Thêm gậy thủ công, trang 6*).

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

Xem hướng đến ghim định vị

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

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

1 Nhấn **(A)**.

2 Chọn **(B)**.

Mũi tên hướng về vị trí ghim định vị.

Thay đổi vị trí ghim định vị

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

1 Chọn bản đồ.

Hình ảnh lớn hơn của vùng green xuất hiện.

2 Chạm và kéo ghim định vị đến vị trí đúng.

🚩 thể hiện vị trí ghim định vị.

3 Nhấn **(B)** để chấp nhận vị trí ghim định vị.

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

Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong

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

1 Nhấn **(A)**.

2 Chọn **Lỗ golf thẳng**.

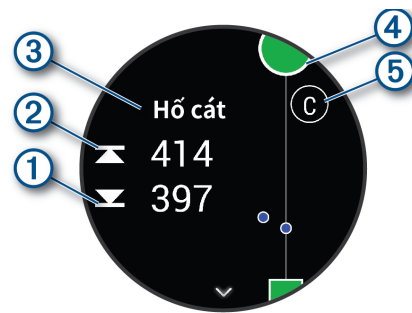
LƯU Ý: Các khoảng cách và vị trí được loại khỏi danh sách khi bạn vượt qua chúng.

Xem các mối nguy hiểm

Bạn có thể xem khoảng cách đến các mối nguy hiểm dọc theo đường lăn bóng của các lỗ Par 4 và 5. Các mối nguy hiểm 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 Nhấn **(A)**.

2 Chọn **Nguy hiểm**.



- Khoảng cách từ phía trước ① và phía sau ② của mỗi nguy hiểm gần nhất xuất hiện trên màn hình.
- Loại nguy hiểm ③ đã được liệt kê ở phía trên của màn hình.
- Vùng green được thể hiện dưới dạng nửa vòng tròn ④ ở phía trên của màn hình. Đường bên dưới vùng green thể hiện là trung tâm của đường lăn bóng.
- Các mối nguy hiểm ⑤ được thể hiện bằng một ký tự biểu thị thứ tự của các mối nguy hiểm trên lỗ, và bên dưới vùng green ở các vị trí gần đúng so với đường lăn bóng.

Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot

Mỗi khi bạn thực hiện cú đánh dọc theo đường lăn bóng, đồng hồ ghi lại khoảng cách cú đánh để bạn có thể xem lại sau (*Xem lịch sử cú đánh, trang 7*). Cú đánh nhẹ không được phát hiện.

1 Trong khi chơi golf, đeo đồng hồ trên cổ tay thuận để phát hiện cú đánh tốt hơn.

Khi đồng hồ phát hiện cú đánh, khoảng cách của bạn từ vị trí đánh bóng hiển thị ở trên cùng màn hình ①.



MẸO: Bạn có thể chạm vào phía trên cùng của màn hình để ẩn số liệu đi trong 10 giây.

2 Thực hiện cú đánh tiếp theo.

Đồng hồ ghi lại khoảng cách của cú đánh bóng cuối cùng của bạn.

Thêm gậy thủ công

Bạn có thể tự thêm một gậy nếu thiết bị không phát hiện ra nó. Bạn phải thêm cú đánh từ vị trí của cú đánh trượt.

1 Nhấn **(A)**.

2 Chọn **Cú đánh trước** > **Thêm cú đánh**.

3 Chọn **✓** để bắt đầu cú đánh mới từ vị trí hiện tại của bạn.

Ghi điểm

- 1 Trong khi chơi golf, nhấn **A**.
- 2 Chọn **Bảng điểm**.
- 3 Chọn **lỗ**.
- 4 Chọn **—** hoặc **+** để thiết lập điểm số.
- 5 Chọn **✓**.

Thiết lập phương pháp ghi điểm

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

- 1 Trong suốt vòng chơi, giữ **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập golf > Ghi điểm > Phương pháp ghi điểm**.
- 3 Chọn phương pháp ghi điểm.

Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford

Khi bạn chọn phương pháp ghi điểm Stableford (**Thiết lập phương pháp ghi điểm, trang 7**), điểm được ghi dựa trên số lượng cú đánh đã thực hiện so với điểm Par. Khi kết thúc một vòng chơi, người ghi điểm cao nhất sẽ giành chiến thắng. Thiết bị chấm điểm theo quy định của Hiệp hội Golf Hoa Kỳ.

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

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

Theo dõi số liệu thống kê Golf

Khi bạn kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê trên đồng hồ, bạn có thể xem số liệu thống kê cho vòng chơi hiện tại (**Xem tóm tắt vòng chơi của bạn, trang 7**). Bạn có thể so sánh các vòng chơi và theo dõi sự tiến bộ bằng ứng dụng Garmin Golf.

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Golf**.
Thiết bị xác định vệ tinh, tính vị trí của bạn và chọn một sân nếu có duy nhất một sân ở gần.
- 3 Nếu danh sách sân xuất hiện, chọn một sân từ danh sách.
Sân golf được cập nhật tự động.
- 4 Chọn **▲ > Thiết lập > Ghi điểm > Theo dõi thống kê**.

Ghi số liệu thống kê golf

Trước khi ghi lại số liệu thống kê, bạn phải kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê (**Theo dõi số liệu thống kê Golf, trang 7**).

- 1 Từ bảng điểm, chọn một lỗ golf.
- 2 Cài đặt số lần thực hiện cú đánh, bao gồm cú đánh nhẹ, và chọn **✓**.

- 3 Cài đặt số lần thực hiện cú đánh nhẹ, và chọn **✓**.
LƯU Ý: Số lần gạt bóng chỉ được sử dụng để theo dõi thống kê và không làm tăng điểm số của bạn.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Nếu bạn đánh bóng vào đường lăn bóng, chọn **↑**.
 - Nếu bạn đánh bóng ra ngoài đường lăn bóng, chọn **↶** hoặc **↷**.
- 5 Chọn **✓**.

Xem lịch sử cú đánh

- 1 Sau khi chơi một lỗ, nhấn **A**.
- 2 Chọn **Cú đánh trước** để xem thông tin về cú đánh cuối cùng của bạn.

Xem tóm tắt vòng chơi của bạn

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

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Tóm tắt vòng chơi**.
- 3 Vuốt lên hoặc xuống để xem thêm thông tin.

Kết thúc vòng chơi

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

Tùy chỉnh danh sách Gậy Golf của bạn

Sau khi kết nối thiết bị chơi golf tương thích với điện thoại thông minh bằng ứng dụng Garmin Golf, bạn có thể sử dụng ứng dụng này để tùy chỉnh danh sách gậy mặc định.

- 1 Mở ứng dụng Garmin Golf trên điện thoại thông minh của bạn.
- 2 Từ trình đơn **...** hoặc **≡**, chọn **Túi của tôi**.
- 3 Chọn một tùy chọn để thêm, chỉnh sửa, xóa hoặc gỡ bỏ gậy.
- 4 Đồng bộ thiết bị chơi golf Garmin tương thích của bạn với ứng dụng Garmin Golf.
Danh sách gậy golf được cập nhật sẽ xuất hiện trên thiết bị chơi golf của bạn.

Thiết lập golf

Nhấn **A**, chọn **Golf**, chọn sân golf của bạn và chọn **▲ > Cài đặt** để tùy chỉnh các cài đặt và tính năng của golf.

Truyền dữ liệu nhịp tim: Cho phép bạn bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của mình đến một thiết bị được kết nối.

Ghi điểm: Cho phép bạn thiết lập các tùy chọn ghi điểm và bật theo dõi số liệu thống kê.

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

Chế độ trận đấu: Vô hiệu hóa các tính năng về khoảng cách PinPointer và PlaysLike. Không chấp nhận các tính năng này trong các trận đấu thuộc khuôn khổ hoặc các vòng tính điểm chấp.

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

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 ứng dụng Garmin Connect.

Thống kê sức khỏe

Tính năng Thống kê sức khỏe ghi lại một vài chỉ số sức khỏe quan trọng trong khi bạn duy trì đứng yên trong 2 phút. Tính năng cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn. Đồng hồ ghi lại các số liệu như nhịp tim trung bình, mức độ căng thẳng và nhịp thở. Bạn có thể thêm hoạt động Thống kê sức khỏe vào danh sách các hoạt động yêu thích của bạn (*Tùy chỉnh Danh sách Hoạt động và Ứng dụng, trang 10*).

Thêm tùy chỉnh hoạt động

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

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn  >  > .
- 3 Chọn loại hoạt động để sao chép.
- 4 Chọn tên hoạt động.
- 5 Nếu cần, chỉnh sửa cài đặt ứng dụng hoạt động (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 10*).
- 6 Chọn **Xong** khi bạn đã hoàn tất hiệu chỉnh.

Ứng dụng

Bạn có thể tùy chỉnh đồng hồ của mình từ trình đơn ứng dụng, cho phép bạn truy cập nhanh vào các tính năng và tùy chọn của đồng hồ. Một số ứng dụng yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại tương thích. Nhiều ứng dụng cũng có sẵn trong công cụ tổng quan (*Công cụ tổng quan, trang 13*).

Nhấn , và chọn **Ứng dụng**.



Biểu tượng	Tên	Thông tin thêm
	Báo thức	<i>Thiết lập báo thức, trang 39</i>
	Múi giờ thay thế	<i>Thêm múi giờ thay thế, trang 17</i>
	Năng lượng cơ thể	<i>Năng lượng cơ thể, trang 15</i>
	Lịch	Chọn để xem các sự kiện sắp tới từ lịch trên điện thoại của bạn.
	Calo	Chọn để xem thông tin calo của bạn khi hoạt động và nghỉ ngơi cho ngày hiện tại.
	Thử thách	Chọn để xem bảng xếp hạng hiện tại của bạn nếu bạn tham gia thử thách Garmin Connect.
	Cửa hàng Connect IQ	<i>Tải tính năng từ Connect IQ, trang 37</i>
	Danh bạ	Chọn để mở danh sách liên hệ Garmin Connect trên đồng hồ của bạn.
	Bàn phím quay số	Chọn để mở bàn phím quay số điện thoại (<i>Gọi điện từ Đồng hồ, trang 34</i>).
	Đèn pin	Chọn để bật màn hình AMOLED làm đèn pin. LƯU Ý: Sử dụng đèn pin có thể làm giảm thời lượng sử dụng pin.
	Tầng đã leo lên	Chọn để xem thông tin về số tầng đã leo hàng ngày của bạn và chuỗi mục tiêu.
	Huấn luyện viên Garmin	<i>Kế hoạch tập luyện phù hợp, trang 22</i>

Biểu tượng	Tên	Thông tin thêm
	Thống kê sức khỏe	Thống kê sức khỏe, trang 8
	Nhịp tim	Xem Tổng quan Nhịp tim, trang 24
	Lịch sử	Sử dụng lịch sử, trang 23
	Trạng thái HRV	Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 15
	Theo dõi nước	Theo dõi lượng nước, trang 16
	Số phút cường độ	Thời gian luyện tập theo cường độ, trang 20
	Tình trạng mệt mỏi do chênh lệch thời gian	Sử dụng Cổ vấn Jet Lag, trang 17
	Hoạt động mới nhất	Chọn để xem tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn.
	Vòng gôn mới nhất	Chọn để xem tóm tắt ngắn gọn về hoạt động chơi golf và lịch sử chơi golf được ghi lại gần đây nhất của bạn.
	Đẩy lần cuối	Chọn để xem tóm tắt ngắn gọn về hoạt động đẩy xe lăn và lịch sử đẩy được ghi lại gần đây nhất của bạn.
	Hoạt động đạp xe mới nhất	Chọn để xem tóm tắt ngắn gọn về hoạt động đạp xe và lịch sử đạp xe được ghi lại gần đây nhất của bạn.
	Hoạt động chạy mới nhất	Chọn để xem tóm tắt ngắn gọn về hoạt động chạy bộ và lịch sử chạy bộ được ghi lại gần đây nhất của bạn.
	Hoạt động thể lực mới nhất	Chọn để xem tóm tắt ngắn gọn về hoạt động thể lực và lịch sử tập thể lực được ghi lại gần đây nhất của bạn.
	Hoạt động bơi mới nhất	Chọn để xem tóm tắt ngắn gọn về hoạt động bơi và lịch sử bơi được ghi lại gần đây nhất của bạn.
	Đèn	Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 17
	Nhạc	Nhạc, trang 32
	Giấc ngủ ngắn	Chọn để bắt đầu hẹn giờ ngủ trưa và đặt báo thức để dậy.
	Thông báo	Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 35
	Điện thoại	Chọn để mở điều khiển điện thoại như danh bạ và bàn phím quay số.
	Nồng độ Oxy trong máu	Nồng độ oxy trong máu, trang 27
	Phục hồi	Chọn để xem thời gian phục hồi. Thời gian tối đa là 4 ngày, và thời gian tối thiểu là 6 giờ.
	Hô hấp	Chọn để xem lịch sử nhịp thở của bạn và thực hiện hoạt động thở để giúp bạn thư giãn.
	Lưu vị trí	Chọn để lưu vị trí hiện tại của bạn để điều hướng trở lại vị trí đó sau này.
	Huấn luyện viên giấc ngủ	Chọn để xem nhu cầu giấc ngủ được đề xuất của bạn dựa trên lịch sử giấc ngủ, lịch sử hoạt động, trạng thái HRV và giấc ngủ ngắn.
	Điểm số giấc ngủ	Chọn để xem điểm giấc ngủ của bạn dựa trên chất lượng và thời lượng của giấc ngủ đêm hôm trước.
	Bước	Mục tiêu tự động, trang 20
	Đồng hồ bấm giờ	Sử dụng đồng hồ bấm giờ, trang 39

Biểu tượng	Tên	Thông tin thêm
	Căng thẳng	Tổng quan mức độ căng thẳng, trang 15
	Bộ hẹn giờ	Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược, trang 39
	Lời khuyên	Chọn để xem mẹo đồng hồ tương tác và quét đường liên kết trực tiếp đến support.Garmin.com để truy cập hướng dẫn sử dụng đồng hồ của bạn.
	Hỗ trợ giọng nói	Sử dụng Hỗ trợ giọng nói, trang 35
	Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay (Garmin Pay, trang 19).
	Thời tiết	Chọn để xem dự báo và điều kiện thời tiết hiện tại.
	Sức khỏe phụ nữ	Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt, trang 16

Tùy chỉnh Danh sách Hoạt động và Ứng dụng

- Nhấn **A**.
- Chọn **Hoạt động** hoặc **Ứng dụng**.
- Chọn
- Chọn một tùy chọn:
 - Để thêm hoạt động hoặc ứng dụng, chọn **+**.
 - Để xóa một hoạt động hoặc ứng dụng, chọn hoạt động hoặc ứng dụng đó và chọn **X**.
 - Để sắp xếp lại danh sách, chọn một hoạt động hoặc ứng dụng, giữ và kéo đến vị trí mong muốn trên màn hình.

Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng

Các thiết lập này cho phép tùy chỉnh mỗi ứng dụng hoạt động được tải trước theo nhu cầu của bạn. Ví dụ, có thể tùy chỉnh trang dữ liệu và kích hoạt tính năng báo động và luyện tập. Không phải tất cả thiết lập đều khả dụng cho tất cả các loại hoạt động.

Nhấn **A**, chọn một hoạt động, và chọn **^** > **Cài đặt**.

2 người chơi: Thiết lập bảng điểm để lưu giữ điểm số cho hai người chơi.

LƯU Ý: Thiết lập này chỉ khả dụng trong một vòng chơi. Bạn phải kích hoạt thiết lập này mỗi lần bạn bắt đầu vòng chơi.

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

Cảnh báo: Thiết lập thông báo luyện tập cho hoạt động ([Cảnh báo hoạt động, trang 11](#)).

Đếm vòng tự động: Cài đặt tùy chọn cho tính năng Đếm vòng tự động ([Đếm vòng tự động, trang 12](#)).

Dừng tự động: Cài đặt đồng hồ dừng ghi lại dữ liệu khi bạn dừng di chuyển hoặc khi chậm hơn tốc độ quy định ([Sử dụng tính năng Auto Pause - Dừng tự động, trang 12](#)).

Tự động nghỉ: Cho phép đồng hồ tự động phát hiện khi bạn đang nghỉ ngơi trong khi bơi ở bể bơi và tạo khoảng thời gian nghỉ.

Cuộn tự động: Cho phép tự động di chuyển qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi bộ hẹn giờ đang chạy ([Sử dụng cuộn tự động, trang 12](#)).

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

Truyền dữ liệu nhịp tim: Cho phép phát dữ liệu nhịp tim tự động khi bạn bắt đầu hoạt động ([Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 25](#)).

Truyền dữ liệu đến GameOn: Cho phép truyền dữ liệu sinh trắc học tự động tới ứng dụng Garmin GameOn khi bạn bắt đầu hoạt động chơi trò chơi ([Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 37](#)).

Lời nhắc gây: Hiện thị lời nhắc nhập gây chơi golf bạn đã sử dụng sau mỗi cú đánh được phát hiện.

Màn hình dữ liệu: Cho phép tùy chỉnh màn hình dữ liệu và thêm màn hình dữ liệu mới cho hoạt động ([Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 11](#)).

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

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

Bật video: Bật hoạt ảnh hướng dẫn tập luyện đối với các hoạt động thể lực, tim mạch, yoga, HIIT hoặc Pilates. Hoạt ảnh khả dụng đối với các bài tập tải trước và những bài tập được tải về từ Garmin Connect.

Kết thúc cảnh báo: Đặt cảnh báo để thông báo cho bạn khi buổi thiền của bạn kết thúc.

GPS: Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS ([Thay đổi thiết lập GPS, trang 12](#)).

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

Lực trung bình: Kiểm soát liệu đồng hồ có hiển thị các giá trị 0 cho dữ liệu lực đạp khi bạn không đạp xe.

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 Garmin Connect.

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

Đếm số lần: Bật hoặc tắt tính năng đếm số lần trong một hoạt động rèn luyện sức mạnh.

Năng suất chạy bộ: Cho phép bạn lưu trữ dữ liệu năng suất chạy bộ và tùy chỉnh cài đặt (*Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 24*).

Ghi điểm: Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa điểm số tự động khi bạn bắt đầu một vòng golf. Tùy chọn Luôn hỏi sẽ nhắc bạn khi bạn bắt đầu một vòng.

Phương thức tính điểm: Đặt phương pháp tính điểm thành số gậy hoặc ghi điểm theo phương pháp Stableford trong khi chơi golf.

Tự đánh giá: Đặt tần suất bạn đánh giá nỗ lực nhận thức của mình cho hoạt động (*Đánh giá hoạt động, trang 2*).

Theo dõi thống kê: Bật theo dõi thống kê khi chơi golf.

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

Chế độ giải đấu: Vô hiệu hóa các tính năng không được phép trong các giải đấu golf có thưởng phạt.

Cảnh báo rung: Cho phép cảnh báo thông báo cho bạn hít vào hoặc thở ra trong hoạt động hít thở.

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

Có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu dựa trên các mục tiêu luyện tập hoặc các phụ kiện tùy ý. Ví dụ, có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu để hiển thị nhịp độ vòng chạy và vùng nhịp tim (*Trường dữ liệu, trang 45*).

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **^**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu**.
- 6 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.
- 7 Chọn một hoặc nhiều tùy chọn:

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

- Để điều chỉnh kiểu hoặc số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu, chọn **Bổ cục**.
- Để tùy chỉnh trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu, chọn màn hình và chọn **Chỉnh sửa trường dữ liệu**.
- Hiển thị hoặc ẩn màn hình dữ liệu, chọn nút chuyển cảnh màn hình.
- Hiển thị hoặc ẩn màn hình đo vùng nhịp tim, chọn **Đo vùng nhịp tim**.

Cảnh báo hoạt động

Có thể thiết lập báo động cho mỗi hoạt động để giúp bạn luyện tập theo mục tiêu cụ thể hoặc nâng cao nhận thức về môi trường. 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 đốt cháy được một lượng calo cụ thể.

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

Báo động định kỳ: Báo động định kỳ thông báo mỗi lần đồng hồ ghi lại một giá trị cụ thể hoặc thời khoảng cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập đồng hồ để báo động mỗi 30 phút.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Guồng chân	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.
Tùy chỉnh	Sự kiện, định kỳ	Có thể chọn thông báo có sẵn hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo.
Khoảng cách	Định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian cho quãng đường.
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>Tính toán vùng nhịp tim, trang 26</i>).
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Công suất	Phạm vi	Có thể thiết lập mức công suất cao hoặc thấp.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Bạn có thể đặt thời gian ngừng đi bộ trong một khoảng thời gian nhất định theo định kỳ.
Tốc độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.
Tốc độ sai tay	Phạm vi	Có thể thiết lập số lần sai tay/phút cao hoặc thấp.
Thời gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.

Thiết lập cảnh báo

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 3 Chọn thiết lập hoạt động.
- 4 Chọn **Cảnh báo**.
- 5 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.

- 6 Nếu cần, chọn loại cảnh báo.
- 7 Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.
- 8 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 (*Cảnh báo hoạt động, trang 11*). 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).

Đếm vòng tự động

Đánh dấu vòng sử dụng tính năng Auto Lap

Có thể thiết lập tính năng Đếm vòng tự động để tự động đánh dấu vòng hoạt động ở khoảng cách cụ thể. Tính năng này hữu dụng khi so sánh thành tích của bạn qua các phần khác nhau của một hoạt động (ví dụ, mỗi 1 dặm hoặc 5 km).

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 3 Chọn **^** > **Thiết lập** > **Đếm vòng tự động**.
- 4 Nhập khoảng cách giữa các vòng.
- 5 Để bật hoặc tắt tính năng Đếm vòng tự động, chọn nút chuyển đổi bật/ tắt.

Mỗi khi hoàn thành một vòng, thông báo xuất hiện để hiển thị thời gian đối với vòng hoạt động đó. Đồng hồ cũng rung lên nếu chế độ rung được kích hoạt (*Thiết lập hệ thống, trang 39*).

Sử dụng tính năng Auto Pause - Dừng tự động

Bạn có thể sử dụng tính năng Dừng tự động để dừng bộ hẹn giờ tự động khi bạn ngừng di chuyển hoặc khi tốc độ của bạn giảm dưới giá trị quy định. Tính năng này rất hữu ích nếu hoạt động của bạn bao gồm dừng đèn đỏ hoặc những nơi khác mà bạn cần giảm tốc độ hoặc dừng lại.

LƯU Ý: Đồng hồ không ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi bộ hẹn giờ ngừng hoạt động hoặc tạm dừng.

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 3 Chọn **^** > **Thiết lập** > **Tạm dừng tự động**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
LƯU Ý: Không phải tất cả tùy chọn có sẵn cho mọi hoạt động.
 - Để tự động dừng bộ hẹn giờ khi bạn ngừng di chuyển, chọn **Khi dừng**.
 - Để tự động dừng bộ hẹn giờ khi nhịp độ của bạn giảm xuống thấp hơn giá trị cụ thể, chọn **Nhịp độ**.
 - Để tự động dừng bộ hẹn giờ khi tốc độ của bạn giảm xuống thấp hơn giá trị cụ thể, chọn **Tốc độ**.

Sử dụng cuộn tự động

Có thể sử dụng tính năng cuộn tự động để tự động

cuộn qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi bộ hẹn giờ đang chạy.

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 3 Chọn **^** > **Thiết lập** > **Tự động cuộn**.
- 4 Chọn tốc độ hiển thị.

Thay đổi thiết lập GPS

Để biết thêm thông tin về GPS, truy cập Garmin.com/aboutGPS.

- 1 Nhấn **A**.
 - 2 Chọn một hoạt động.
 - 3 Chọn **^** > **Thiết lập** > **GPS**.
 - 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tắt** để vô hiệu hóa GPS đối với hoạt động.
 - Chọn **Chỉ GPS** để bật hệ thống vệ tinh GPS.
 - Chọn **Tất cả hệ thống** để kích hoạt nhiều hệ thống vệ tinh trên nhiều băng tần.
- LƯU Ý:** Sử dụng GPS và hệ thống vệ tinh khác cùng lúc có thể giảm thời lượng pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS.

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.

Thay đổi mặt đồng hồ

Bạn có thể chọn một trong số các mặt đồng hồ đã được tải trước hoặc sử dụng mặt đồng hồ Connect IQ đã được tải từ đồng hồ của bạn (*Tải tính năng từ Connect IQ, trang 37*). Bạn cũng có thể tùy chỉnh mặt đồng hồ hiện tại (*Sửa mặt đồng hồ, trang 13*) hoặc tạo một mặt đồng hồ mới (*Tạo mặt đồng hồ tùy chỉnh, trang 12*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Vuốt sang trái hoặc phải để cuộn qua các mặt đồng hồ khả dụng.
- 4 Chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ.

Tạo mặt đồng hồ tùy chỉnh

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Vuốt sang trái, và chọn **+**.

- 4 Chọn kiểu mặt đồng hồ.
- 5 Chọn kiểu hình nền.
- 6 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các tùy chọn hình nền, chạm vào màn hình để chọn hình nền được hiển thị.
- 7 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các mặt đồng hồ kim và đồng hồ kĩ thuật số, chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ đã hiển thị.
- 8 Chọn từng trường dữ liệu bạn muốn tùy chỉnh và chọn dữ liệu sẽ hiển thị trong đó.
Hộp hiển thị màu trắng thể hiện có thể tùy chỉnh trường dữ liệu này.
- 9 Vuốt sang trái để tùy chỉnh các mốc thời gian.
- 10 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các mốc thời gian, và chạm vào màn hình để chọn mốc thời gian.
- 11 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua màu nhấn, và chạm vào màn hình để chọn màu hiển thị.

12 Nhấn **A**.

Đồng hồ đặt mặt đồng hồ mới làm mặt đồng hồ hoạt động.

Sửa mặt đồng hồ

Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt cho các máy phát được kết nối trước khi lặn.

LƯU Ý: Bạn không thể chỉnh sửa một số mặt đồng hồ.

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

Công cụ tổng quan

Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ tổng quan để cung cấp thông tin nhanh (*Xem công cụ tổng quan, trang 14*). Một số công cụ tổng quan yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại tương thích.

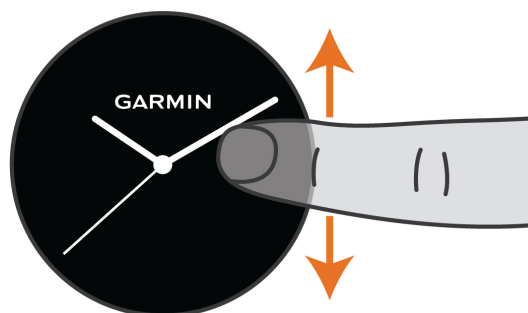
Một số công cụ tổng quan không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 14*).

Tên	Mô tả
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 17</i>).
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 15</i>).
Lịch	Hiển thị các cuộc họp sắp tới từ lịch điện thoại của bạn.
Lượng calo	Hiển thị thông tin calo của bạn cho ngày hiện tại.
Thử thách	Hiển thị bảng xếp hạng hiện tại của bạn nếu bạn tham gia thử thách Garmin Connect.
Tầng đã leo lên	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 phiên Thống kê sức khỏe trên đồng hồ nhằm ghi lại một vài chỉ số sức khỏe quan trọng trong khi bạn duy trì đứng yên trong 2 phút. Tính năng cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn. Đồng hồ ghi lại các số liệu như nhịp tim trung bình, mức độ căng thẳng và nhịp thở. Hiển thị tóm tắt về các hoạt động Ảnh chụp sức khỏe đã lưu của mình (<i>Thống kê sức khỏe, trang 8</i>).
Nhịp tim	Hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp mỗi phút (bpm) và biểu đồ nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình (RHR) của bạn.
Lịch sử	Hiển thị lịch sử hoạt động của bạn và biểu đồ về các hoạt động đã ghi của bạn.
Trạng thái HRV	Hiển thị sự thay đổi nhịp tim qua đêm trung bình 7 ngày của bạn (<i>Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 15</i>).
Theo dõi nước	Cho phép bạn theo dõi lượng nước bạn tiêu thụ và tiến trình đạt được mục tiêu hàng ngày của bạn.
Số phút cường độ	Theo dõi thời gian bạn đã dành để tham gia các hoạt động từ vừa phải đến mạnh, mục tiêu về số phút cường độ hàng tuần và tiến độ đạt được mục tiêu của bạn.

Tên	Mô tả
Cổ vấn Jet Lag	Hiển thị đồng hồ sinh học của bạn trong khi di chuyển và cung cấp hướng dẫn để giúp bạn thích nghi với múi giờ của điểm đến (<i>Sử dụng Cổ vấn Jet Lag, trang 17</i>).
Hoạt động mới nhất	Hiển thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn.
Vòng gôn mới nhất Hoạt động đạp xe mới nhất Hoạt động chạy mới nhất Hoạt động thể lực mới nhất Hoạt động bơi mới nhất Hoạt động đẩy xe mới nhất	Hiển thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn và lịch sử của môn thể thao được chỉ định.
Đèn	Cung cấp điều khiển đèn xe đạp khi bạn kết hợp đèn Varia với đồng hồ dòng Venu 3.
Điều khiển nhạc	Cung cấp các điều khiển trình phát nhạc cho điện thoại thông minh của bạn hoặc nhạc trên thiết bị.
Giấc ngủ ngắn	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 dậy.
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 thông minh của bạn (<i>Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 35</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 27</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.
Đẩy	Ở chế độ xe lăn, theo dõi số lần đẩy xe hàng ngày, mục tiêu đẩy và dữ liệu của những ngày trước đó.
Điều khiển camera RCT	Cho phép bạn thủ công chụp ảnh và ghi hình (<i>Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 17</i>).
Phục hồi	Thời gian phục hồi hiển thị. Thời gian tối đa là 4 ngày, và thời gian tối thiểu là 6 giờ.
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.
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.
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 (<i>Tổng quan mức độ căng thẳng, trang 15</i>).
Thời tiết	Hiển thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.
Sức khỏe phụ nữ	Hiển thị chu kỳ hiện tại của bạn hoặc tình trạng theo dõi mang thai. Bạn có thể xem và ghi lại các triệu chứng hàng ngày của mình.

Xem công cụ tổng quan

- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống.



Đồng hồ cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan.

- Chọn công cụ tổng quan để xem thông tin bổ sung.
- Giữ **B** để xem tùy chọn và tính năng bổ sung cho công cụ tổng quan.

Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan

- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống.
Đồng hồ cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan.
- Chọn .
- Chọn công cụ tổng quan.
- Chọn một tùy chọn:
 - Để xóa công cụ tổng quan khỏi vòng lặp, chọn

X.

- Để thay đổi vị trí của công cụ tổng quan trong vòng lặp, chọn và giữ , đồng thời kéo công cụ tổng quan đến vị trí mong muốn trên màn hình.

5 Nếu cần, chọn  để thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp công cụ tổng quan.

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 15](#)).

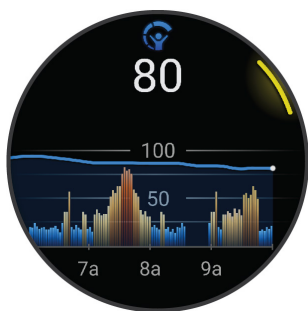
Tổng quan năng lượng cơ thể

Tổng quan năng lượng cơ thể hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn.

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem tổng quan Năng lượng cơ thể.

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

- 2 Chọn công cụ tổng quan để xem biểu đồ mức năng lượng cơ thể kể từ nửa đêm.



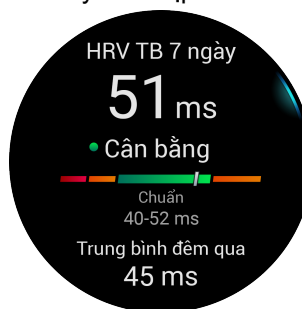
- 3 Vuốt lên để xem biểu đồ kết hợp về Năng lượng cơ thể và mức độ căng thẳng của bạn.

Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

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

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.
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 thường ở độ tuổi của bạn. Không có trạng thái có nghĩa là không có đủ dữ liệu để tạo ra dữ liệu trung bình trong bảy ngày.

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

Tổng quan mức độ căng thẳng

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

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem tổng quan mức độ căng thẳng.

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

- 2 Chạm vào công cụ tổng quan để xem biểu đồ mức

năng lượng cơ thể kể từ nửa đêm.

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

3 Để bắt đầu hoạt động hít thở, vuốt lên, và chọn ✓.

Sức khỏe phụ nữ

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt là một phần quan trọng đối với sức khỏe của bạn. Bạn có thể sử dụng đồng hồ của mình để ghi lại các triệu chứng thể chất, ham muốn tình dục, hoạt động tình dục, ngày rụng trứng, v.v. (*Ghi lại thông tin về chu kỳ kinh nguyệt, trang 16*). Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

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

LƯU Ý: Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để thêm và xóa các công cụ tổng quan.

Ghi lại thông tin về chu kỳ kinh nguyệt

Trước khi có thể ghi lại thông tin chu kỳ kinh nguyệt của mình từ đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3, bạn phải thiết lập theo dõi chu kỳ kinh nguyệt trong ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Vuốt để xem công cụ tổng quan theo dõi sức khỏe phụ nữ.
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
- 3 Chọn +.
- 4 Nếu hôm nay là ngày chu kỳ, chọn **Ngày chu kỳ** > ✓.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để đánh giá lưu lượng nhiều hay ít, chọn **Mức độ**.
 - Để ghi lại các triệu chứng thể chất của bạn, chẳng hạn như mụn trứng cá, đau lưng và mệt mỏi, chọn **Triệu chứng**.
 - Để ghi lại tâm trạng của bạn, chọn **Tâm trạng**.
 - Để ghi lại lưu lượng tiết dịch, chọn **Tiết dịch**.
 - Để chỉ định ngày hiện tại là ngày rụng trứng, chọn **Ngày rụng trứng**.
 - Để ghi lại hoạt động tình dục của bạn, chọn **Hoạt động tình dục**.
 - Để xếp hạng mức độ ham muốn tình dục của bạn từ thấp đến cao, chọn **Mức độ ham muốn tình dục**.
 - Để chỉ định ngày hiện tại là ngày chu kỳ, chọn **Ngày chu kỳ**.

Theo dõi thai kỳ

Tính năng theo dõi thai kỳ hiển thị thông tin cập nhật hàng tuần về thai kỳ của bạn, đồng thời cung cấp thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng. Bạn có thể sử dụng

đồng hồ để ghi lại các triệu chứng thể chất và cảm xúc, chỉ số đường huyết và chuyển động của thai nhi (*Ghi lại thông tin thai kỳ, trang 16*). Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

Ghi lại thông tin thai kỳ

Trước khi có thể ghi lại thông tin của mình, bạn phải thiết lập theo dõi thai kỳ trong ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Vuốt để xem công cụ tổng quan theo dõi sức khỏe phụ nữ.



- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Triệu chứng** để ghi lại các triệu chứng thể chất, tâm trạng của bạn, v.v.
 - Chọn **Đường huyết** để ghi lại mức đường huyết của bạn trước và sau bữa ăn và trước khi đi ngủ.
 - Chọn **Chuyển động** để sử dụng đồng hồ bấm giờ hoặc bộ hẹn giờ để ghi lại các chuyển động của thai nhi.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Theo dõi lượng nước

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

LƯU Ý: Bạn có thể sử dụng ứng dụng Connect IQ để thêm và xóa các công cụ tổng quan.

Tổng quan theo dõi lượng nước

Công cụ tổng quan theo dõi lượng nước hiển thị lượng chất lỏng hấp thụ và mục tiêu cấp nước hàng ngày của bạn.

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan theo dõi lượng nước.
- 2 Chọn công cụ tổng quan để thêm lượng chất lỏng của bạn.



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

Đang cập nhật vị trí thời tiết

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem tổng quan thời tiết.
- 2 Chọn tổng quan để xem thời tiết hiện tại cho vị trí của bạn.
- 3 Giữ **B**.
- 4 Chọn **Tùy chọn thời tiết > Cập nhật vị trí hiện tại**.
- 5 Đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh (**Bắt tín hiệu vệ tinh**, trang 44).

Thêm múi giờ thay thế

Bạn có thể hiển thị thời gian hiện tại trong ngày theo múi giờ bổ sung trên tổng quan múi giờ thay thế.

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

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để tổng quan múi giờ thay thế.
- 2 Chọn tổng quan để thêm múi giờ.
- 3 Chọn **Thêm múi giờ**.
- 4 Chọn để chọn khu vực.
- 5 Nhấn **A**.
- 6 Chọn múi giờ.

Sử dụng Cỗ vắn Jet Lag

Trước khi có thể sử dụng dữ liệu tổng quan Cỗ vắn Jet Lag, bạn phải lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect (**Lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect**, trang 17).

Bạn có thể sử dụng công cụ tổng quan Jet Lag khi đi du lịch để xem đồng hồ sinh học của bạn so với giờ địa phương và nhận hướng dẫn về cách giảm ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất do chênh lệch múi giờ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan về **Jet Lag**.
- 2 Nhấn **A** để xem đồng hồ sinh học của bạn của giờ địa phương so với mức độ ảnh hưởng thể chất tổng thể do sự chênh lệch múi giờ.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem thông báo thông tin về mức độ ảnh hưởng thể chất do chênh lệch múi giờ hiện tại của bạn, nhấn **B**.
 - Để xem thời gian biểu cho các hành động được đề xuất nhằm giúp giảm triệu chứng mệt mỏi do lệch múi giờ, hãy vuốt lên.

Lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** hoặc **...**.
- 2 Chọn **Luyện tập & Kế hoạch > Cỗ vắn Jet Lag > Thêm chi tiết chuyến đi**.
- 3 Đồng bộ thời gian với GPS

Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia

LƯU Ý

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

Trước khi có thể sử dụng điều khiển Varia camera, bạn phải kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn (**Kết nối cảm biến không dây**, trang 29).

- 1 Thêm công cụ tổng quan **Đèn** vào đồng hồ của bạn (**Công cụ tổng quan**, trang 13).
Khi đồng hồ phát hiện Varia Camera, tiêu đề công cụ tổng quan chuyển thành Điều khiển Camera.
- 2 Từ công cụ tổng quan **Đèn**, chọn một tùy chọn:
 - Chọn **📹** để thay đổi chế độ ghi.
 - Chọn **📷**, để chụp ảnh.
 - Chọn **▶** để lưu đoạn ghi hình.

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 18).

Từ màn hình bất kỳ, giữ **A**.



Biểu tượng	Tên	Mô tả
	Hỗ trợ	Chọn để gửi yêu cầu hỗ trợ (<i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 38</i>).
	Tiết kiệm pin	Chọn để bật hoặc tắt tính năng tiết kiệm pin (<i>Cài đặt Quản lý Pin, trang 40</i>).
	Độ sáng	Chọn để điều chỉnh độ sáng màn hình (<i>Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 40</i>).
	Phát truyền dữ liệu nhịp tim	Chọn để bật tính năng phát truyền dữ liệu nhịp tim cho một thiết bị được kết nối (<i>Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 25</i>).
	Không làm phiền	Chọn bật hoặc tắt chế độ không làm phiền để làm mờ màn hình và tắt cảnh báo và thông báo. Ví dụ, bạn có thể sử dụng chế độ này trong khi xem phim.
	Tìm điện thoại của tôi	Chọn để phát cảnh báo âm thanh trên điện thoại đã kết nối của bạn, nếu điện thoại đó nằm trong phạm vi Bluetooth. Cường độ tín hiệu Bluetooth xuất hiện trên màn hình đồng hồ Venu 2 Plus và cường độ tăng lên khi bạn di chuyển đến gần điện thoại của mình hơn.
	Màn hình khóa	Chọn để khóa các nút và màn hình cảm ứng để ngăn các thao tác vô tình nhấn và vuốt.
	Kết nối điện thoại	Chọn để bật hoặc tắt công nghệ Bluetooth và kết nối của bạn với điện thoại đã kết nối.
	Tắt nguồn	Chọn để tắt đồng hồ.
	Chuyển màu đỏ	Chọn để chuyển màn hình sang màu đỏ để sử dụng đồng hồ trong điều kiện ánh sáng yếu.
	Chế độ Ngủ	Chọn để bật hoặc tắt Chế độ Ngủ, đặt hẹn giờ ngủ ngắn và theo dõi thủ công những giấc ngủ ngắn của bạn.
	Đồng bộ hóa	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với điện thoại đã kết nối của bạn.
	Đồng bộ thời gian	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với thời gian trên điện thoại hoặc sử dụng vệ tinh.
	Âm lượng	Chọn để mở điều khiển âm phát nhạc.

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể thêm, xóa và thay đổi trình tự của tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 17*).

1 Giữ .

Trình đơn điều khiển xuất hiện.

2 Chọn **Hiệu chỉnh**.

3 Chọn lối tắt mà bạn muốn tùy chỉnh.

4 Chọn một tùy chọn:

- Để thay đổi vị trí của phím tắt trong trình đơn điều khiển, chọn và giữ , hoặc kéo thả lối tắt đó đến vị trí mới.
- Xóa lối tắt khỏi trình đơn điều khiển, chọn .

5 Nếu cần, chọn để thêm phím tắt vào trình đơn điều khiển.

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 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 18*).

Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng

LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt trên đồng hồ hoặc

trong tài khoản Garmin Connect của mình.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Thông báo & Cảnh báo > 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.
- Chọn **Tên của bạn** để tùy chỉnh tên hiển thị.

Thiết lập điều khiển phím tắt

Bạn có thể thiết lập phím tắt đối với ứng dụng, công cụ tổng quan hoặc trình điều khiển yêu thích của mình, ví dụ ví điện tử Garmin Pay hoặc trình điều khiển âm nhạc.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Phím tắt**.

3 Chọn một phím hay cử chỉ vuốt để tùy chỉnh.

4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn một phím tắt.
- Chọn **Tắt** để tắt nút hoặc chức năng vuốt.

LƯU Ý

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

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

Thiết lập ví điện tử Garmin Pay

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

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

Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

Trước khi sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng, bạn phải cài đặt ít nhất một thẻ thanh toán.

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

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Ứng dụng > Ví điện tử**.
- 3 Nhập mật khẩu gồm 4 chữ số.

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

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



- 4 Nếu bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví Garmin Pay, vuốt để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).
- 5 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.

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

Thêm thẻ vào ví Garmin Pay

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

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

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

Quản lý ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

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

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **...**.
- 2 Chọn **Garmin Pay**.
- 3 Chọn thẻ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để tạm ngưng hoặc bỏ tạm ngưng sử dụng thẻ, chọn **Tạm ngưng thẻ**. Thẻ của bạn phải được kích hoạt để thanh toán mua hàng bằng cách sử dụng đồng hồ Venu 3.
 - Để xóa thẻ, chọn .

Thay đổi mật khẩu Garmin Pay

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

- 1 Từ trang thiết bị dòng sản phẩm Venu 3 trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Garmin Pay > Đổi mật khẩu**.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Luyện tập

Trạng thái luyện tập đồng nhất

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

Từ trình đơn 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: Cài 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 khuyến nghị bạn nên thường xuyên đồng bộ với tài khoản Garmin Connect.

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 Venu 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 điều hướng xe đạp Edge và xem chi tiết hoạt động và thời gian hồi phục trên đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3 của bạn.

Đồng bộ đồng hồ Venu 3 và các thiết bị Garmin khác với tài khoản Garmin Connect 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 19*).

Các chỉ số hiệu suất và hoạt động gần đây từ các thiết bị Garmin khác của bạn sẽ xuất hiện trên đồng hồ Venu 3.

Theo dõi hoạt động

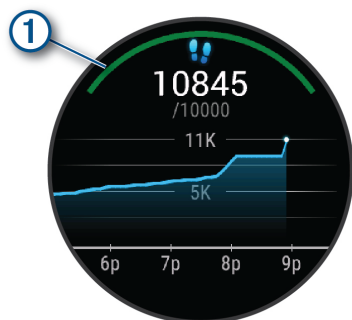
Tính năng theo dõi hoạt động ghi lại tổng số bước hàng ngày, quãng đường đã đi, số phút vận động, số tầng đã leo, lượng calo đã đốt cháy và thống kê về giấc ngủ cho mỗi ngày được ghi lại. Lượng calo đã đốt cháy bao gồm sự chuyển hóa cơ bản cộng với lượng calo hoạt động. Số bước được thực hiện trong ngày hiển thị trên công cụ các bước. Tổng số bước được cập nhật định kỳ.

Khi chế độ xe lăn được kích hoạt, đồng hồ ghi lại các chỉ số khác như lượt đẩy thay vì số bước (*Chế độ xe lăn, trang 31*).

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.

Mục tiêu tự động

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



Khi chế độ xe lăn được kích hoạt, đồng hồ sẽ theo dõi lượt đẩy thay vì số bước và tạo ra mục tiêu lượt đẩy hằng ngày (*Chế độ xe lăn, trang 31*).

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

Sử dụng Cảnh báo di chuyển

Ngồi trong khoảng thời gian kéo dài có thể gây ra các thay đổi về trạng thái chuyển hóa không mong muốn. Báo động di chuyển nhắc nhở bạn tiếp tục vận động. Sau một giờ không hoạt động, một thông báo sẽ hiển thị. Đồng hồ cũng rung nếu chế độ rung được bật (*Thiết lập hệ thống, trang 39*).

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

Bật báo động di chuyển

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Thông báo & Cảnh báo > Sức khỏe thể chất & Tinh thần > Cảnh báo di chuyển > Bật**.

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, đồng hồ sẽ tự động phát hiện giấc ngủ và theo dõi sự chuyển động trong suốt những giờ ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong ứng dụng Garmin Connect hoặc cài đặt đồng hồ. 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 13*). 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 (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 35*).

Sự 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 trang Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 36*).
- Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.

Bạn có thể xem thông tin về giấc ngủ của đêm hôm trước trên đồng hồ Venu 3 của mình (*Công cụ tổng quan, trang 13*).

Thời gian luyện tập theo cường độ

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

Đồng hồ giám sát cường độ hoạt động của bạn và theo dõi thời gian bạn tham gia vào hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh (yêu cầu dữ liệu nhịp tim để xác định cường độ hoạt động mạnh). Đồng hồ cộng số phút hoạt động với cường độ và số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi khi được cộng thêm.

Đạt số phút tập luyện theo cường độ

Đồng hồ dòng sản phẩm Venu 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 tập luyện theo cường độ.
- Đeo đồng hồ 24/7 để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

Move IQ

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

Tính năng Move IQ có thể tự động bắt đầu hoạt động theo thời gian để đi bộ và chạy bằng các ngưỡng thời gian bạn đã đặt trong ứng dụng Garmin Connect hoặc thiết lập hoạt động đồng hồ. Các hoạt động này được thêm vào danh sách hoạt động của bạn.

Bật Tự đánh giá

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

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 3 Chọn **^** > **Thiết lập** > **Tự đánh giá**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để hoàn tất tự đánh giá chỉ sau khi tập luyện, chọn **Chỉ luyện tập**.
 - Để hoàn tất tự đánh giá chỉ sau mỗi hoạt động, chọn **Luôn luôn**.

Thiết lập theo dõi hoạt động

Giữ **B**, và chọn **Thiết lập** > **Theo dõi hoạt động**.

Trạng thái: Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

Move IQ: Cho phép bật và tắt các sự kiện Move IQ.

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

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

Tắt tính năng Theo dõi hoạt động

Khi tắt theo dõi hoạt động, số bước của bạn, số tầng đã leo, số phút vận động, việc theo dõi giấc ngủ và các sự kiện Move IQ sẽ không được ghi lại.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập** > **Theo dõi hoạt động** > **Trạng thái** > **Tắt**.

Bài luyện tập

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

Nếu đồng hồ của bạn ở chế độ xe lăn, đồng hồ của bạn sẽ bao gồm các bài tập luyện cho hoạt động đẩy, lăn xe bằng tay, và nhiều hoạt động khác (*Hồ sơ người dùng, trang 31*).

Trên đồng hồ của bạn: Bạn có thể mở ứng dụng luyện tập từ danh sách hoạt động để hiển thị tất cả các bài tập hiện đang tải trên đồng hồ của bạn (*Tùy chỉnh Danh sách Hoạt động và Ứng dụng, trang 10*).

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 chúng sang đồng hồ của bạn (*Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect, trang 22*).

Bạn có thể lên lịch tập luyện.

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

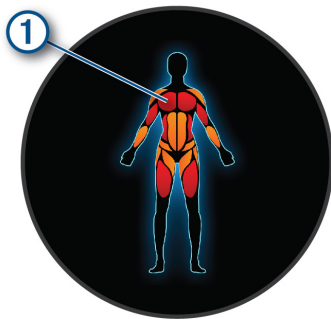
Bắt đầu luyện tập

Đồng hồ của bạn có thể hướng dẫn bạn thông qua nhiều bước trong luyện tập.

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **^** > **Bài luyện tập**.
- 4 Chọn bài luyện tập.

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

MẸO: Nếu có, hãy nhấn vào bản đồ cơ **1** để xem các nhóm cơ mục tiêu.



5 Vuốt lên để xem các bước luyện tập (tùy chọn).

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

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

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 36).

1 Chọn một tùy chọn:

- Mở ứng dụng Garmin Connect.
- 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.

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 36), và bạn phải kết nối đồng hồ Venu 3 với điện thoại tương thích.

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **...**.

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.

Kế hoạch tập luyện phù hợp

Tài khoản Garmin Connect có kế hoạch tập luyện thích hợp và Garmin Coach để phù hợp với mục tiêu tập luyện của bạn. Ví dụ, bạn có thể trả lời một số câu hỏi và tìm kế hoạch để giúp bạn hoàn thành vòng đua 5km. Bản kế hoạch điều chỉnh theo mức độ luyện tập hiện tại, huấn luyện và tùy chọn lịch biểu và ngày chạy. Khi bạn bắt đầu kế hoạch, công cụ tổng quan Garmin Coach sẽ được thêm vào vòng công cụ trên đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3 của bạn.

Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

Sau khi bạn gửi kế hoạch luyện tập vào đồng hồ của mình, công cụ tổng quan Garmin Coach xuất hiện trên

vòng lặp công cụ.

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt để xem công cụ tổng quan Garmin Coach.

2 Chọn công cụ tổng quan.

Nếu bài luyện tập cho hoạt động này đã được lên kế hoạch ngày hôm nay, đồng hồ sẽ hiển thị tên bài luyện tập và nhắc nhở bạn bắt đầu.

3 Chọn bài luyện tập.

4 Chọn **Xem** để xem các bước luyện tập và vuốt sang phải khi bạn đã xem xong các bước (tùy chọn).

5 Chọn **Thực hiện luyện tập**.

6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Xem bài luyện tập theo lịch

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

1 Nhấn **A**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Vuốt lên.

4 Chọn **Lịch tập luyện**.

Các bài tập đã lên lịch của bạn xuất hiện, được phân loại theo ngày.

5 Chọn bài luyện tập.

6 Cuộn để xem các bước luyện tập.

7 Nhấn **A** để bắt đầu bài luyện tập.

Cảnh báo & Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần

Giữ **B**, và chọn **Cài đặt > Thông báo & Cảnh báo > Thể chất & Tinh thần**.

Nhịp tim: Truy cập [Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường](#), trang 24.

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

Cảnh báo căng thẳng: Thông báo đến bạn khi trải qua các giai đoạn căng thẳng làm cạn kiệt năng lượng cơ thể của bạn ([Tổng quan mức độ căng thẳng](#), trang 15).

Thông báo nghỉ ngơi: Thông báo đến bạn khi bạn cần thời gian nghỉ ngơi và điều này làm ảnh hưởng đến năng lượng cơ thể của bạn ([Năng lượng cơ thể](#), trang 15).

Tổng quan hàng ngày: Bật bản tóm tắt hàng ngày Năng lượng cơ thể xuất hiện vài giờ trước khi bắt đầu khoảng thời gian ngủ của bạn. Bản tóm tắt hàng ngày cung cấp thông tin chi tiết về mức độ ảnh hưởng của hoạt động đã tập và căng thẳng hàng ngày đến Năng lượng cơ thể của bạn ([Tổng quan năng lượng cơ thể](#), trang 15).

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

Jet Lag: Cho phép bạn bật và tắt các thông báo cụ thể về jet lag, chẳng hạn như lời khuyên về thời điểm nên chợp mắt hoặc đi tìm ánh sáng (*Sử dụng Sổ vấn Jet Lag, trang 17*).

Cảnh báo chuyển trọng lượng: Khi ở chế độ xe lăn, cho phép bạn đặt hẹn giờ để nhắc bạn chuyển trọng lượng trên ghế (*Chế độ xe lăn, trang 31*).

Lịch sử

Đồng hồ sẽ lưu trữ lên đến 200 giờ dữ liệu hoạt động. Có thể đồng bộ hóa dữ liệu để xem các hoạt động không giới hạn, dữ liệu theo dõi hoạt động, và dữ liệu theo dõi nhịp tim trên tài khoản Garmin Connect của bạn (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 36*) (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 36*).

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

Sử dụng lịch sử

1 Nhấn **A**.

2 Chọn **Ứng dụng > Lịch sử**.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm ứng dụng vào màn hình trang chủ (*Tùy chỉnh Danh sách Hoạt động và Ứng dụng, trang 10*).

Đồng hồ hiển thị tổng số thời gian hoạt động của bạn theo đơn vị giờ.

3 Chọn **...**, và chọn tùy ý:

- Vuốt lên để xem hoạt động trước.
- Chọn hoạt động và vuốt lên để xem thông tin bổ sung về từng hoạt động.

4 Giữ **B**, và chọn tùy chọn:

- Chọn **Xem biểu đồ** để đặt phạm vi dữ liệu được hiển thị trong biểu đồ lịch sử.
- Chọn **Thành tích** để xem thành tích cá nhân của bạn cho một môn thể thao cụ thể.
- Chọn **Tổng số** để xem tổng hàng tháng hoặc hàng tuần cho một môn thể thao cụ thể.
- Chọn **Tùy chọn** để xóa hoạt động hoặc đặt lại tổng số.

Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim

Trước khi có thể xem dữ liệu vùng nhịp tim, bạn phải hoàn tất hoạt động với nhịp tim và lưu hoạt động.

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

1 Nhấn **A**.

2 Chọn **Ứng dụng > Lịch sử**.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm ứng dụng vào màn hình trang chủ (*Tùy chỉnh Danh sách Hoạt động và Ứng dụng, trang 10*).

3 Chọn **...**.

4 Vuốt lên, và chọn một hoạt động.

5 Vuốt lên để xem thông tin vùng nhịp tim.

Thành tích cá nhân

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

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 Nhấn **A**.

2 Chọn **Ứng dụng > Lịch sử**.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm ứng dụng vào màn hình trang chủ (*Tùy chỉnh Danh sách Hoạt động và Ứng dụng, trang 10*).

3 Giữ **B**.

4 Chọn **Thành tích**.

5 Chọn môn thể thao.

Xóa thành tích cá nhân

1 Nhấn **A**.

2 Chọn **Ứng dụng > Lịch sử**.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm ứng dụng vào màn hình trang chủ (*Tùy chỉnh Danh sách Hoạt động và Ứng dụng, trang 10*).

3 Giữ **B**.

4 Chọn **Thành tích**.

5 Chọn môn thể thao.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn một thành tích, và chọn **Xóa thành tích**.
- Chọn **Xóa tất cả thành tích**.

7 Chọn **✓**.

Xem tổng dữ liệu

1 Nhấn **A**.

2 Chọn **Ứng dụng > Lịch sử**.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm ứng dụng vào màn hình trang chủ (*Tùy chỉnh Danh sách Hoạt động và Ứng dụng, trang 10*).

3 Giữ **B**.

4 Chọn **Tổng**.

5 Chọn môn thể thao.

6 Chọn **Hàng tuần** hoặc **Hàng tháng**.

Xóa lịch sử

1 Nhấn **A**.

2 Chọn **Ứng dụng > Lịch sử**.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm ứng dụng vào màn

hình trang chủ (*Tùy chỉnh Danh sách Hoạt động và Ứng dụng, trang 10*).

3 Giữ **B**.

4 Chọn **Tùy chọn**.

5 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.

6 Chọn **✓**.

Tính năng nhịp tim

Đồng hồ Venu 3 có cảm biến nhịp tim cổ tay và thiết bị cũng tương thích với cảm biến nhịp tim ở ngực (bán riêng). Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trên công cụ tổng quan về nhịp tim. Nếu dữ liệu nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay đều khả dụng khi bạn bắt đầu hoạt động, thiết bị sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

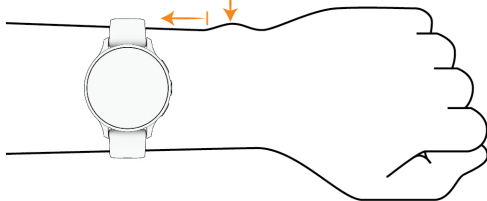
Đeo đồng hồ

⚠ 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.

- 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 24* để biết thêm thông tin về nhịp tim ở cổ tay.
- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 27* 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.

- Để biết thêm thông tin về cách bảo dưỡng và đeo đồng hồ, truy cập 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.
- Trong khi tập luyện, sử dụng dây đeo silicon.

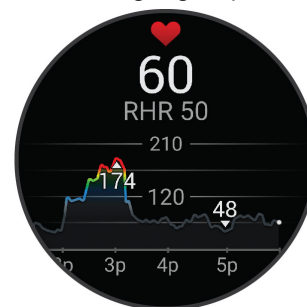
Xem Tổng quan Nhịp tim

Công cụ tổng quan hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn tính theo số nhịp đập trong một phút (bpm). Để biết thêm thông tin về độ chính xác đo nhịp tim, truy cập Garmin.com/ataccuracy.

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan về nhịp tim.

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

- 2 Chọn công cụ tổng quan để xem nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp đập mỗi phút (bpm) và biểu đồ nhịp tim của bạn trong 4 giờ qua.



- 3 Chạm vào biểu đồ và vuốt qua trái hoặc phải để mở rộng biểu đồ.
- 4 Vuốt lên để xem giá trị nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình trong 7 ngày qua.

Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường

⚠ CHÚ Ý

Tính năng này chỉ cảnh báo cho bạn khi nhịp tim của bạn vượt quá hoặc giảm xuống dưới một số nhịp nhất

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

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Thông báo & Cảnh báo > Sức khỏe thể chất & Tinh thần > Nhịp tim**.
- 3 Chọn **Cảnh báo cao** hoặc **Cảnh báo thấp** để bật cảnh báo.
- 4 Chọn giá trị ngưỡng nhịp tim.

Mỗi khi nhịp tim vượt quá hoặc tụt xuống thấp hơn giá trị ngưỡng, một tin nhắn sẽ xuất hiện và đồng hồ rung lên.

Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

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 thời lượng sử dụng 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 10*). Ví dụ, bạn có thể phát dữ liệu nhịp tim của mình đến thiết bị Edge trong khi đạp xe.

- 1 Nhấn **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến của đồng hồ > Nhịp tim cổ tay > Truyền nhịp tim**.
- 3 Nhấn **A**.
Đồng hồ bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.
- 4 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.
- 5 Nhấn **A** để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim

Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay

Giá trị mặc định để thiết lập Nhịp tim được đo ở cổ tay là Tự động. Đồng hồ tự động sử dụng cảm biến theo dõi nhịp tim ở cổ tay trừ khi bạn kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim trên ngực với đồng hồ. Dữ liệu nhịp tim ở ngực chỉ khả dụng khi hoạt động.

LƯU Ý: Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay cũng sẽ vô hiệu hóa ước tính VO2 tối đa, theo dõi giấc ngủ, số phút tập luyện, tính năng đo độ căng thẳng cả ngày và cảm biến đo nồng độ oxy trong máu trên cổ tay.

LƯU Ý: Tắt chức năng cảm biến nhịp tim cổ tay cũng đồng thời vô hiệu hóa tính năng thanh toán Garmin Pay, bạn phải nhập mật khẩu trước khi thực hiện thanh toán (*Garmin Pay, trang 19*).

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến của đồng hồ > Nhịp tim cổ tay > Trạng thái > Tắt**.

Vùng nhịp tim

Nhiều vận động viên điền kinh sử dụng vùng nhịp tim để đo và tăng cường sức khỏe tim mạch và cải thiện mức độ sức khỏe. Vùng nhịp tim là khoảng nhịp tim được thiết lập trong một phút. Năm vùng nhịp tim thường được chấp nhận được đánh số từ 1 đến 5 theo cường độ tăng. Thông thường, vùng nhịp tim được tính toán dựa trên tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

Thiết lập vùng nhịp tim

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 và đạp xe. Để có dữ liệu về calo chính xác nhất trong quá trình hoạt động. Bạn 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 đồng hồ hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng > Nhịp tim**.
- 3 Chọn **Nhịp tim tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.
- 4 Chọn **✓**.
- 5 Chọn **Nhịp tim nghỉ ngơi**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sử dụng trung bình** để sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình của bạn từ đồng hồ.
 - Chọn **Đặt tùy chỉnh** để đặt nhịp tim nghỉ tùy chỉnh.
- 7 Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.
- 8 Chọn một hồ sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (tùy chọn).
- 9 Lặp lại các bước để thêm các vùng nhịp tim thể thao (tùy chọn).

Mục tiêu sức khỏe

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

- Nhịp tim là phép đo hiệu quả cường độ luyện tập.
- Luyện tập trong các vùng nhịp tim nhất định có thể giúp cải thiện 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 26*) 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.

Tính toán vùng nhịp tim

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

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

LƯU Ý: VO2 tối đa không khả dụng khi đồng hồ ở chế độ xe lăn.



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

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi Firstbeat Analytics. Phân tích và dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 47*), và truy cập www.CooperInstitute.

org.

Ước tính VO2 tối đa

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 29*).

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 31*), và đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 25*). 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.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng > VO2 tối đa**.
Nếu bạn đã ghi lại hoạt động đi bộ nhanh 15 phút, ước tính VO2 tối đa xuất hiện. Đồng hồ hiển thị ngày ước tính VO2 tối đa được cập nhật lần cuối. Đồng hồ cập nhật VO2 tối đa ước tính trong mỗi lần bạn hoàn thành việc đi bộ hoặc chạy ngoài trời 15 phút hoặc lâu hơn. Bạn có thể thử công bắt đầu kiểm tra VO2 tối đa để có ước tính được cập nhật.
- 3 Để bắt đầu kiểm tra VO2 tối đa, chạm vào màn hình.
- 4 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để nhận ước tính VO2 tối đa.
Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe

Tính năng này yêu cầu một dụng cụ đo công suất và cảm biến 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 kết nối với đồng hồ (*Kết nối cảm biến không dây, trang 29*). 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 31*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 25*). 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 đập ổn định, cường độ cao ít nhất trong 20 phút.
- 3 Sau khi đạp xe, chọn **✓**.
- 4 Vuốt lên và xuống để cuộn qua các số đo hiệu suất.

Tuổi thể chất

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

LƯU Ý: Để có ước tính tuổi thể chất chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 31*).

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

Nồng độ oxy trong máu

Đồng hồ dòng sản phẩm Venu 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 xung oxy xuất hiện dưới dạng phần trăm SpO₂. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin bổ sung về chỉ số đo oxy dạng xung của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày (*Thay đổi chế độ theo dõi nồng độ oxy trong máu, trang 27*). Để biết thêm thông tin về độ chính xác nồng độ oxy trong máu, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Chỉ số nồng độ Oxy trong máu

Bạn có thể thủ công bắt đầu đo nồng độ oxy trong máu từ công cụ tổng quan đo nồng độ oxy dạng xung. Độ chính xác của chỉ số đo xung oxy có thể thay đổi dựa trên lưu lượng máu của bạn, vị trí đồng hồ trên cổ tay và sự yên lặng của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm tổng quan chỉ số nồng độ oxy trong máu vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 14*).

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan đo xung oxy.
- 2 Chọn công cụ tổng quan để bắt đầu đo chỉ số.
- 3 Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng

hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.

- 4 Giữ yên.
Đồng hồ hiển thị độ bão hòa oxy của bạn dưới dạng phần trăm và biểu đồ chỉ số đo nồng độ oxy trong máu và giá trị nhịp tim kể từ nửa đêm.

Thay đổi chế độ theo dõi nồng độ oxy trong máu

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến của đồng hồ > Nồng độ oxy trong máu > Chế độ theo dõi**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để bật các phép đo trong khi bạn không hoạt động trong ngày, chọn **Cả ngày**.
LƯU Ý: Bật chế độ theo dõi nồng độ oxy trong máu sẽ làm giảm thời lượng sử dụng pin.
 - 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 tắt các phép đo tự động, chọn **Theo yêu cầu**.

Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường

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

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

Điều hướng

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

Lưu địa điểm

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

Một vị trí là một điểm bạn ghi lại và lưu trữ trong đồng hồ. Nếu bạn muốn nhớ điểm mốc hoặc quay lại một vị trí nhất định, bạn có thể đánh dấu một vị trí.

- 1 Đi đến nơi mà bạn muốn đánh dấu địa điểm.
- 2 Nhấn **A**.
- 3 Chọn **Điều hướng > Lưu địa điểm**.
LƯU Ý: Để đánh dấu nhanh một vị trí, bạn có thể

chọn  từ trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Danh sách Hoạt động và Ứng dụng, trang 10*).

Sau khi đồng hồ thu được tín hiệu vệ tinh GPS, thông tin vị trí xuất hiện.

4 Chọn .

5 Chọn một biểu tượng.

Xoá một địa điểm

1 Nhấn .

2 Chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu**.

3 Chọn một vị trí.

4 Chọn **Xóa > **.

Điều hướng đến một vị trí đã lưu

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

1 Nhấn .

2 Chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu**.

3 Chọn một địa điểm và chọn **Đi đến**.

4 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

5 Vuốt lên để xem màn hình dữ liệu la bàn.

NOTE: Mũi tên la bàn chỉ về vị trí đã lưu.

6 Tiến về phía trước.

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

Điều hướng quay về điểm bắt đầu

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

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

1 Giữ .

2 Chọn **Điều hướng > Quay về b.đ**.

La bàn xuất hiện.

3 Tiến về phía trước.

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

MEO: Để điều hướng chính xác hơn, hướng đồng hồ của bạn theo hướng mà bạn đang điều hướng.

Dừng điều hướng

• Để dừng điều hướng và tiếp tục hoạt động, giữ , và chọn **Dừng điều hướng**.

• Để dừng điều hướng và lưu hoạt động, nhấn , và chọn .

La bàn

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

Hiệu chuẩn thủ công la bàn

LƯU Ý

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

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

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến đồng hồ > La bàn > Bắt đầu hiệu chuẩn**.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

MEO: Di chuyển cổ tay theo chuyển động hình số 8 nhỏ đến khi tín hiệu xuất hiện.

Cảm biến không dây

Đồng hồ của bạn có thể được kết nối và sử dụng với cảm biến sử dụng ANT+ hoặc Bluetooth không dây (*Kết nối cảm biến không dây, trang 29*). Sau khi các thiết bị được kết nối, bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 11*). 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 cần chuyển số trong suốt hành trình đạp.
Nhịp tim	Bạn có thể sử dụng máy theo dõi nhịp tim bên ngoài, chẳng hạn như HRM-Pro hoặc HRM-Dual, và xem dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động của bạn.

Loại cảm biến	Mô tả
Foot Pod	Bạn có thể sử dụng Foot Pod để ghi lại tốc độ và khoảng cách thay vì sử dụng GPS khi bạn đang luyện tập trong nhà hoặc khi tín hiệu GPS của bạn yếu.
Tai nghe	Bạn có thể sử dụng tai nghe Bluetooth để nghe nhạc được tải trên đồng hồ Venu Sq 2 Music của mình (<i>Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 33</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 GameOn, trang 3</i>).
Lực	Bạn có thể sử dụng thiết bị đo công suất, chẳng hạn như Rally và Vector, để xem dữ liệu lực trên đồng hồ của bạn. Bạn có thể điều chỉnh vùng lực để phù hợp với mục tiêu và khả năng của mình 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 11</i>).
Ra-đa	Bạn có thể sử dụng radar chiếu hậu xe đạp Varia để cải thiện nhận thức về tình huống và gửi cảnh báo về các phương tiện đang đến gần. Với đèn hậu của máy quay ra-đa Varia, bạn cũng có thể chụp ảnh và ghi hình trong khi đạp xe (<i>Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 17</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.
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 47</i>). Bạn cũng có thể gắn cảm biến tốc độ hoặc guồng chân vào xe lăn và xem dữ liệu trong quá trình hoạt động của mình. Khi cảm biến được gắn vào, đồng hồ sẽ tạo và lưu hoạt động vào tài khoản Garmin Connect của bạn mỗi khi bạn đẩy xe.
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.

Kết nối cảm biến không dây

Trước khi bạn có thể kết nối, bạn phải đeo cảm biến 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 kết nối 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.

MEO: Một số cảm biến ANT+ tự động ghép đôi với đồng hồ của bạn khi bạn bắt đầu một hoạt động với bộ cảm biến đã được bật và ở gần đồng hồ.

- 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 **B**.

- 3 Chọn **Thiết lập > Phụ kiện > Thêm mới**.

- 4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tim kiểm tất cả**.
- Chọn loại cảm biến.

Sau khi bộ cảm biến được kết nối 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 11*).

Nhịp độ và quãng đường chạy HRM-Pro

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 dòng sản phẩm Venu 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 chuẩn tự động: Cài đặt mặc định cho đồng hồ của bạn là **Tự động hiệu chỉnh**. Phụ kiện dòng HRM-Pro hiệu chỉnh mỗi khi bạn chạy bên ngoài khi nó được kết nối với đồng hồ dòng sản phẩm Venu 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 30*).

Hiệu chuẩn thủ công: Bạn có thể chọn Hiệu chỉnh & Lưu sau khi máy chạy bộ chạy bằng phụ kiện dòng HRM-Pro được kết nối (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 3*).

Mẹo ghi lại nhịp độ và quãng đường chạy

- Cập nhật phần mềm đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3 của bạn (*Cập nhật sản phẩm, trang 42*).
- Hoàn thành nhiều lần chạy ngoài trời với GPS và phụ kiện dòng HRM-Pro được kết nối của bạn. Điều quan trọng là phạm vi bước chạy ngoài trời của bạn phù hợp với phạm vi bước chạy của bạn trên máy chạy bộ.
- Nếu đường chạy của bạn có cát hoặc tuyết dày, hãy vào 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 tất chạy trên máy với hiệu chỉnh thủ công (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 3*).
- 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 3*).

Năng suất chạy bộ

Năng suất chạy bộ của Garmin được tính 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 năng suất ước tính năng lượng mà người chạy bộ tác dụng lên mặt đường và 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. Năng suất chạy bộ 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.

Năng suất chạy bộ có thể được đo bằng cảm biến đồng hồ. Bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu năng suất chạy bộ để xem năng suất đầu ra của mình và thực hiện các điều chỉnh cho quá trình luyện tập của bạn (*Trường dữ liệu, trang 45*). Bạn có thể thiết lập cảnh báo năng suất để được thông báo khi bạn đến một vùng năng suất được chỉ định (*Cảnh báo hoạt động, trang 11*).

Các vùng năng suất chạy tương tự như các khu vực năng suất đạp xe. Các giá trị cho các vùng là các 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 xem các vùng của mình trên tài khoản Garmin Connect.

Cài đặt Năng suất chạy bộ

Nhấn , chọn một hoạt động chạy bộ, và chọn  > **Cài đặt > Năng suất chạy bộ**.

Trạng thái: Bật hoặc tắt dữ liệu năng suất chạy được

ghi lại trên thiết bị Garmin.

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.

Trạng thái chạy bộ

Trạng thái chạy bộ là phản hồi về hình thái chạy của bạn. Đồng hồ dòng Venu 3 có gia tốc kế để tính toán năm chỉ số hình thái chạy bộ của bạn. Bạn có thể xem dữ liệu Trạng thái chạy bộ của mình trong ứng dụng Garmin Connect.

Chỉ số	Mô tả
Guồng chân chạy	Guồng chân là số bước trong mỗi phút. Hiển thị tổng số bước (kết hợp cả chân trái và phải).
Dao động dọc	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.
Thời gian tiếp đất	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.
Chiều dài sải chân	Chiều dài sải chân là chiều dài từ bước chân này đến bước chân kia. Dữ liệu được tính theo đơn vị mét.
Tỷ lệ theo chiều dọc	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.

Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ

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.

Để biết thêm các lý thuyết và diễn giải về việc dữ liệu trạng thái chạy bộ, bạn có thể tìm kiếm các ấn phẩm và trang web chạy bộ uy tín.

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Khoảng guồng chân
 Tím	> 95	> 183 spm
 Xanh dương	70–95	174–183 spm
 Xanh lá	30–69	164–173 spm
 Cam	5–29	153–163 spm
 Đỏ	< 5	< 153 spm

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

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

- Kết nối cảm biến với đồng hồ (*Kết nối cảm biến không dây, trang 29*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ, trang 31*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu hoạt động, trang 2*).

Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ

Trước khi có thể hiệu chuẩn cảm biến tốc độ, bạn phải kết nối đồng hồ với cảm biến tốc độ tương thích (*Kết nối cảm biến không dây, trang 29*).

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

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Phụ kiện > Tốc độ/Guồng chân > Kích thước bánh xe**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tự động** để tự động tính kích cỡ bánh xe và hiệu chuẩn cảm biến tốc độ.
 - Chọn **Thủ công**, và nhập kích cỡ bánh xe để hiệu chuẩn thủ công cảm biến tốc độ (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 47*).

Tập luyện với dụng cụ đo công suất

- Truy cập buy.Garmin.com để xem danh sách các thiết bị đo công suất tương thích với thiết bị dòng sản phẩm Venu 3 của bạn (như Rally và Vector).
- Để biết thêm thông tin chi tiết, xem hướng dẫn sử dụng đối với dụng cụ đo công suất.
- Điều chỉnh vùng lực phù hợp với mục tiêu và khả năng của bạn.
- Sử dụng cảnh báo phạm vi để thông báo khi bạn đạt vùng lực xác định (*Thiết lập cảnh báo, trang 11*).
- Tùy chỉnh trường dữ liệu công suất (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 11*).

Nhận biết tình hình



CẢNH BÁO

Thiết bị có thể cải thiện nhận thức tình huống. Thiết bị

không thay thế cho sự chú ý của người đi xe đạp và khả năng phán đoán tốt. Luôn duy trì nhận thức về môi trường xung quanh và vận hành xe đạp một cách an toàn. Nếu không có thể dẫn đến thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong.

Có thể sử dụng thiết bị dòng sản phẩm Venu 3 với thiết bị Varia Vision, đèn xe đạp thông minh Varia, và radar phía sau để nâng cao nhận thức tình huống. (*Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 17*). Xem hướng dẫn sử dụng thiết bị Varia để biết thêm thông tin.

tempe

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

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

Có thể cập nhật thiết lập giới tính, năm sinh, chiều cao, cân nặng, cổ tay và vùng nhịp tim của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 25*). Đồng hồ sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

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

Cài đặt giới tính

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

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

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

Chế độ xe lăn

Chế độ xe lăn cập nhật tổng quan, ứng dụng và hoạt động có sẵn của bạn. Ví dụ: chế độ xe lăn có các hoạt động đẩy và lăn bánh xe bằng tay trong nhà và ngoài trời, chẳng hạn như Tốc độ chạy đẩy và Tốc độ đi bộ đẩy, thay vì các hoạt động chạy và đi bộ. Khi bật chế độ xe lăn, đồng hồ Venu 3 sẽ theo dõi chuyển động

của bạn dưới dạng lực đẩy chứ không phải dạng bước. Các biểu tượng được cập nhật để đại diện cho người sử dụng xe lăn. Đồng hồ không cập nhật ước tính VO2 tối đa của bạn khi ở chế độ xe lăn. Tính năng phát hiện sự cố cũng được tắt.

Lần đầu tiên bạn bật chế độ xe lăn trên đồng hồ, bạn có thể chọn tần suất tập thể dục để đặt mức độ hoạt động của mình thành thuật toán chính xác. Trong khi chế độ xe lăn được bật, bạn phải kết nối cảm biến nhịp độ cho tất cả các hoạt động. Đối với các hoạt động trong nhà, bạn sẽ được nhắc kết nối cảm biến tốc độ để lấy dữ liệu tốc độ. 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.

Bạn có thể bật hoặc tắt chế độ xe lăn trong thiết lập hồ sơ người dùng của bạn (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 31*).

Nhạc

LƯU Ý

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

LƯU Ý: Có ba cách phát nhạc khác nhau đối với đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3.

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

Trên đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3, bạn có thể tải xuống nội dung âm thanh về đồng hồ từ máy tính của bạn hoặc từ một nhà cung cấp bên thứ ba, vì thế bạn có thể nghe khi điện thoại không ở gần. Để nghe nội dung âm thanh được lưu trên đồng hồ, bạn có thể kết nối tai nghe Bluetooth. Bạn cũng có thể nghe nội dung âm thanh trực tiếp thông qua loa trên đồng hồ của bạn.

Tải nội dung âm thanh cá nhân

Trước khi có thể gửi nhạc cá nhân đến đồng hồ, cần cài đặt ứng dụng Garmin Express trên máy tính của bạn (Garmin.com/express).

Bạn có thể tải tệp nhạc cá nhân như .mp3 và .m4a từ máy tính của bạn sang đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập Garmin.com/musicfiles.

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB đi kèm.

- 2 Trên máy tính, mở ứng dụng Garmin Express, chọn đồng hồ của bạn, và chọn **Nhạc**.

MEO: Đối với máy tính Windows®, bạn có thể chọn  và truy cập vào thư mục có tập tin âm thanh của bạn. Đối với máy tính Apple, ứng dụng Garmin Express sử dụng thư viện iTunes® của bạn.

- 3 Trong danh sách **Nhạc Của Tôi** hoặc **Thư viện iTunes**, chọn một danh mục file âm thanh, như là bài hát hay danh sách phát.
- 4 Chọn tệp âm thanh trong danh sách, và chọn **Gửi đến thiết bị**.
- 5 Nếu cần, trong danh sách Venu 3 series, chọn danh mục, chọn ô chọn, và chọn **Loại khỏi thiết bị** để gỡ bỏ tệp tin âm thanh.

Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi bạn có thể tải nhạc hoặc các tập tin nhạc khác về đồng hồ từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối nhà cung cấp với đồng hồ của bạn.

Một số tùy chọn nhà cung cấp bên thứ ba đã được cài đặt trên đồng hồ.

Để có thêm nhiều tùy chọn, bạn có thể tải ứng dụng Connect IQ trên điện thoại (*Tải tính năng từ Connect IQ, trang 37*).

- 1 Nhấn **(A)**.
- 2 Chọn **Ứng dụng > Cửa hàng Connect IQ**.
- 3 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn nhà cung cấp nhạc bên thứ ba.
- 4 Từ trình đơn ứng dụng trên đồng hồ, chọn **Nhạc**.
- 5 Chọn nhà cung cấp nhạc.

LƯU Ý: Nếu bạn muốn chọn nhà cung cấp khác, giữ **(B)**, chọn **Cài đặt > Nhạc > Nhà cung cấp nhạc**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Trước khi tải nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 35*).

- 1 Từ trình đơn ứng dụng trên đồng hồ, chọn **Nhạc**.
- 2 Giữ **(B)**.
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**.
- 4 Chọn nhà cung cấp được kết nối hoặc chọn **Thêm ứng dụng nhạc** để thêm nhà cung cấp nhạc từ cửa hàng Connect IQ.
- 5 Chọn danh sách phát hoặc mục khác để tải xuống đồng hồ của bạn.
- 6 Nếu cần, nhấn **(B)** cho đến khi màn hình xuất hiện gợi ý đồng bộ với dịch vụ.

LƯU Ý: Tải nội dung âm thanh có thể làm tiêu hao pin. Bạn cần kết nối đồng hồ với nguồn điện bên ngoài nếu pin yếu.

Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **...**.

- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn đồng hồ của bạn.
- 3 Chọn **Nhạc**.
- 4 Chọn một nhà cung cấp bên thứ ba đã được cài đặt, và thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để ngắt kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba ra khỏi đồng hồ của bạn.

Kết nối tai nghe Bluetooth

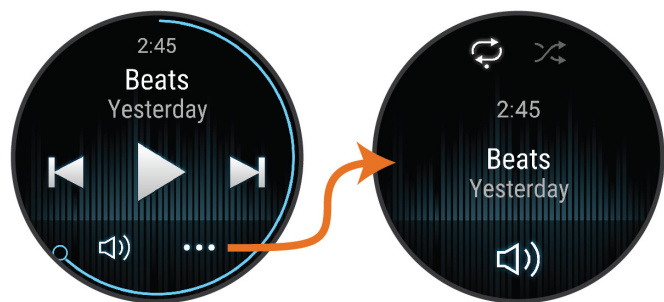
- 1 Mang tai nghe trong phạm vi 2 m (6.6 ft.) của đồng hồ.
- 2 Bật chế độ kết nối trên tai nghe.
- 3 Giữ **B**.
- 4 Chọn **Thiết lập > Nhạc > Tai nghe > Thêm mới**.
- 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình kết nối.

Nghe nhạc

- 1 Từ trình đơn ứng dụng trên đồng hồ, chọn **Nhạc**.
- 2 Giữ **B**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nếu đây là lần đầu nghe nhạc, chọn **Cài đặt > Nhạc > Nhà cung cấp nhạc**.
 - Nếu đây không phải là lần đầu tiên nghe nhạc, chọn **Nhà cung cấp nhạc**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để nghe nhạc đã được tải về đồng hồ từ máy tính của bạn, chọn **Nhạc của tôi**, và chọn một tùy chọn (**Tải nội dung âm thanh cá nhân**, trang 32).
 - Để nghe nhạc từ nhà cung cấp bên thứ ba, chọn tên của nhà cung cấp và chọn danh sách.
 - Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại, chọn **Điện thoại**.
- 5 Nếu cần, kết nối với tai nghe Bluetooth (**Kết nối tai nghe Bluetooth**, trang 33).
- 6 Chọn **▶**.

Điều khiển phát lại nhạc

LƯU Ý: Các điều khiển phát lại nhạc có thể trông khác nhau, tùy thuộc vào nguồn nhạc đã chọn.



...	Chọn để xem thêm các điều khiển phát lại nhạc.
🔊	Chọn để điều chỉnh âm lượng.

▶	Chọn để phát và tạm dừng tệp âm thanh hiện tại.
▶	Chọn để chuyển sang tệp âm thanh tiếp theo trong danh sách phát. Giữ để tua nhanh qua tệp âm thanh hiện tại.
◀	Chọn để khởi động lại tệp âm thanh hiện tại. Chọn hai lần để bỏ qua tệp âm thanh trước đó trong danh sách phát. Giữ để tua lại tệp âm thanh hiện tại.
↺	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
↻	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.

Kết nối

Các tính năng kết nối khả dụng cho đồng hồ của bạn khi bạn kết nối với điện thoại tương thích của bạn (**Kết nối điện thoại**, trang 33). Các tính năng bổ sung khả dụng khi bạn kết nối đồng hồ với mạng Wi-Fi (**Kết nối mạng Wi-Fi**, trang 35).

Tính năng kết nối điện thoại

Các tính năng kết nối điện thoại khả dụng cho đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3 của bạn khi bạn kết nối bằng ứng dụng Garmin Connect (**Kết nối điện thoại**, trang 33).

- 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 36)
- Công cụ tổng quan (**Công cụ tổng quan**, trang 13)
- Các tính năng trình đơn điều khiển (**Điều khiển**, trang 17)
- Các tính năng theo dõi và an toàn (**Tính năng An toàn và Theo dõi**, trang 37)
- Tương tác với điện thoại, chẳng hạn như thông báo (**Kích hoạt thông báo Bluetooth**, trang 35)

Kết nối điện thoại

Để thiết lập đồng hồ Venu 3, cần phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect và 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 kết nối, bạn có thể giữ **B**, và chọn **Cài đặt > Hệ thống > Kết nối > Điện thoại > Kết nối điện thoại** để kết nối thủ công.

- 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.

Xem thông báo

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan về thông báo.

- 2 Chọn công cụ tổng quan.
- 3 Chọn thông báo để đọc toàn bộ thông báo.
- 4 Vuốt lên để xem các tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để thao tác trên thông báo, chọn một thao tác như **Bỏ qua** hoặc **Trả lời**. Các hoạt động có sẵn phụ thuộc vào loại thông báo và hệ điều hành điện thoại của bạn. Khi bạn bỏ lỡ thông báo trên điện thoại hoặc đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3, thông báo không còn xuất hiện trong công cụ tổng quan nữa.
 - Để quay trở lại danh sách thông báo, vuốt sang phải.

Trả lời bằng tin nhắn văn bản tùy chỉnh

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu đồng hồ được kết nối với điện thoại dùng hệ điều hành Android™ sử dụng công nghệ Bluetooth.

Khi nhận được thông báo tin nhắn văn bản trên đồng hồ Venu 3, bạn có thể gửi tin nhắn trả lời nhanh bằng cách chọn từ danh sách tin nhắn.

LƯU Ý: Tính năng này gửi tin nhắn văn bản bằng điện thoại của bạn. Giới hạn ký tự và phí tin nhắn văn bản thông thường sẽ được áp dụng.

Liên hệ với nhà mạng di động của bạn để biết thêm thông tin.

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan về thông báo.
- 2 Chọn công cụ tổng quan.
- 3 Chọn một thông báo tin nhắn văn bản.
- 4 Vuốt lên để xem các tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn **Trả lời**.
- 6 Chọn một tin nhắn từ danh sách.

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

Gọi điện từ Đồng hồ

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu đồng hồ của bạn được kết nối với điện thoại tương thích sử dụng công nghệ Bluetooth.

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Ứng dụng > Điện thoại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để nhập số điện thoại từ bàn phím quay số, chọn , nhập số và chọn .
 - Để gọi điện từ danh bạ của bạn, chọn , chọn tên liên lạc và chọn một số điện thoại (**Bổ sung danh bạ, trang 39**).
 - Để xem các cuộc gọi đã thực hiện hoặc đã nhận gần đây trên đồng hồ, hãy vuốt lên.

LƯU Ý: Đồng hồ không đồng bộ với danh sách cuộc gọi gần đây trên điện thoại của bạn.

MẸO: Bạn có thể chọn  để gác máy trước khi cuộc gọi kết nối.

Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại đã được kết nối, đồng hồ Venu 3 Plus sẽ hiển thị tên hoặc số của người gọi.

- Để nhận cuộc gọi, chọn .
- Để từ chối cuộc gọi, chọn .
- Để từ chối cuộc gọi và gửi tin nhắn văn bản phản hồi ngay lập tức, chọn , 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.

Phát lời nhắc âm thanh trong khi hoạt động

Bạn có thể bật đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3 để phát thông báo trạng thái di chuyển trong khi chạy hoặc các hoạt động khác. Những lời nhắc âm thanh phát trên tai nghe được kết nối của bạn sử dụng công nghệ Bluetooth, nếu có. Trong chế độ nhắc nhở bằng âm thanh, đồng hồ hoặc điện thoại sẽ tắt âm thanh chính để phát thông báo.

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

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Nhắc nhở bằng âm thanh**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để nghe lời nhắc cho mỗi vòng, chọn **Cảnh báo vòng hoạt động**.
 - Để tùy chỉnh cảnh báo thông tin về nhịp độ và tốc độ, chọn **Cảnh báo nhịp độ/tốc độ**.
 - Để tùy chỉnh lời nhắc thông tin về nhịp tim của bạn, chọn **Cảnh báo nhịp tim**.
 - Để tùy chỉnh lời nhắc về dữ liệu lực, chọn **Cảnh báo lực**.
 - Để nghe lời nhắc khi bạn bắt đầu và dừng bộ hẹn giờ, bao gồm cả tính năng Auto Pause, chọn **Sự kiện hẹn giờ**.
 - Để nghe âm thanh lời nhắc cảnh báo tập luyện, chọn **Cảnh báo tập luyện**.
 - Để nghe âm thanh lời nhắc cảnh báo hoạt động, chọn **Cảnh báo hoạt động** (**Cảnh báo hoạt động, trang 11**).
 - Để thay đổi ngôn ngữ hoặc phương ngữ của lời nhắc bằng giọng nói, chọn **Phương ngữ**.
 - Để thay đổi lời nhắc thành giọng nam hoặc nữ, chọn **Giọng nói**.

Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3.

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng iPhone®, truy cập cài đặt thông báo iOS® để chọn các khoản mục hiển thị trên đồng hồ.
- Nếu đang sử dụng điện thoại dùng hệ điều hành Android™, từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **Cài đặt > Thông báo**.

Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối thiết bị dòng sản phẩm Venu 3 với điện thoại tương thích (*Kết nối điện thoại, trang 33*).

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Thông báo & Cảnh báo > Thông báo thông minh**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sử dụng thông thường** để thiết lập các tùy chọn về thông báo sẽ xuất hiện khi ở chế độ đồng hồ.
 - Chọn **Khi hoạt động** để thiết lập các tùy chọn về thông báo sẽ xuất hiện khi đang ghi lại hoạt động.
 - Chọn **Trong khi ngủ** để bật hoặc tắt **Không làm phiền**.
 - Chọn **Bảo mật** để thiết lập tùy chọn bảo mật.

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 18*).

- 1 Giữ **A** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn **🔌** để tắt kết nối điện thoại Bluetooth trên đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3.
Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại của bạn.

Sử dụng Hỗ trợ giọng nói

LƯU Ý: Để sử dụng tính năng Hỗ trợ giọng nói, đồng hồ của bạn phải được kết nối với điện thoại tương thích sử dụng công nghệ Bluetooth (*Kết nối điện thoại, trang 33*). Truy cập Garmin.com/voicefunctionality để biết thông tin về điện thoại tương thích.

Bạn có thể kết nối với tính năng Hỗ trợ giọng nói trên điện thoại của mình bằng loa và micro tích hợp trong đồng hồ của bạn. Để biết thêm thông tin về cách thiết lập tính năng hỗ trợ giọng nói, truy cập Garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **C**.
Khi kết nối với tính năng Hỗ trợ giọng nói trên điện thoại, **🗨** xuất hiện.
- 2 Nói một câu lệnh, chẳng hạn như *Gọi cho mẹ* hoặc *Gửi tin nhắn văn bản*.
LƯU Ý: Tính năng Hỗ trợ giọng nói chỉ hỗ trợ âm thanh.

Bật và Tắt cảnh báo kết nối điện thoại

Có thể thiết lập đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3 để báo động khi điện thoại đã được ghép đôi kết nối và ngắt kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth.

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

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Kết nối > Điện thoại > Thông báo Đã kết nối**.

Tìm điện thoại

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

- 1 Giữ **A**.
- 2 Chọn **📶**.
Cường độ tín hiệu sẽ xuất hiện trên màn hình dòng sản phẩm Venu 3 và một âm thanh báo động sẽ phát ra trên điện thoại của bạn. Tín hiệu sẽ tăng lên khi bạn di chuyển đến gần điện thoại.
- 3 Nhấn **B** để ngừng tìm kiếm.

Sử dụng chế độ không làm phiền

Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt chế độ rung và hiển thị cảnh báo và thông báo. Chế độ này vô hiệu hóa cài đặt cử chỉ (*Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 40*). Ví dụ, bạn có thể sử dụng chế độ này trong khi ngủ hoặc xem phim.

- Để bật hoặc tắt chế độ không làm phiền một cách thủ công, giữ **A**, và chọn **🔕**.
- Để tự động bật chế độ không làm phiền trong khi ngủ, mở cài đặt thiết bị trong ứng dụng Garmin Connect và chọn **Âm thanh & Cảnh báo > Không làm phiền khi ngủ**.

Tính năng kết nối Wi-Fi

Đăng tải hoạt động lên tài khoản Garmin Connect:

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

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

Cập nhật phần mềm: Bạn có thể tải xuống và cài đặt bản cập nhật phần mềm mới nhất.

Kế hoạch luyện tập và rèn luyện kỹ năng: Cho phép duyệt và chọn kế hoạch luyện tập và rèn luyện kỹ năng trên trang Garmin Connect. Lần sau đồng hồ của bạn có kết nối Wi-Fi, các tập tin được gửi không dây đến thiết bị.

Kết nối mạng Wi-Fi

Bạn có thể kết nối với mạng Wi-Fi từ đồng hồ, thông qua ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại hoặc thông qua ứng dụng Garmin Express trên máy tính trước khi bạn có thể kết nối với mạng Wi-Fi (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 36*).

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

- 1 Di chuyển trong phạm vi mạng Wi-Fi.
- 2 Để kết nối từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** hoặc **...**.

- 3 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn đồng hồ của bạn.
- 4 Chọn **Hệ thống > Kết nối > Wi-Fi > Mạng của tôi > Thêm mạng**.
- 5 Chọn mạng Wi-Fi khả dụng, và nhập thông tin đăng nhập.

Thiết lập điện thoại và Bluetooth

Giữ **B**, và chọn **Cài đặt > Hệ thống > Kết nối > Điện thoại**.

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

Thông báo đã kết nối: Báo động khi điện thoại được kết nối của bạn đã kết nối hoặc ngắt kết nối.

Kết nối thiết bị: Kết nối thiết bị của bạn với điện thoại tương thích được trang bị công nghệ Bluetooth.

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

Gọi thoại: Cho phép bạn kích hoạt hoặc vô hiệu hóa tính năng gọi thoại trên đồng hồ.

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

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

Bạn có thể tạo tài khoản Garmin Connect miễn phí khi bạn ghép nối đồng hồ với điện thoại thông qua ứng dụng Garmin Connect. Bạn cũng có thể thiết lập một tài khoản khi cài đặt ứng dụng Garmin Express [Garmin.com/express](https://www.garmin.com/express).

Lưu hoạt động: Sau khi hoàn thành và lưu hoạt động được tính giờ bằng đồng hồ, bạn có thể tải hoạt động đó lên tài khoản Garmin Connect và lưu lại tùy ý.

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

LƯU Ý: Để xem một vài dữ liệu, bạn phải kết nối đồng hồ với một cảm biến không dây tùy chọn (**Kết nối cảm biến không dây, trang 29**).



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 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.

Sử dụng ứng dụng Garmin Connect

Sau khi kết nối đồng hồ với điện thoại (**Kết nối điện thoại, trang 33**), bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để tải tất cả dữ liệu hoạt động của bạn lên tài khoản Garmin Connect.

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

Đồng hồ sẽ tự động đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng Garmin Connect và tài khoản **Garmin Connect**.

Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm đồng hồ bằng ứng dụng Garmin Connect, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích (**Kết nối điện thoại, trang 33**).

Đồng bộ hóa đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect (**Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 36**).

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.

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính

Ứng dụng Garmin Express kết nối đồng hồ của bạn với tài khoản Garmin Connect bằng máy tính. Bạn có thể

sử dụng ứng dụng Garmin Express để tải dữ liệu hoạt động của mình lên tài khoản Garmin Connect và gửi dữ liệu, chẳng hạn như các bài luyện tập hoặc kế hoạch tập luyện, từ trang web của Garmin Connect đến đồng hồ của bạn. Bạn cũng có thể thêm nhạc vào đồng hồ (*Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 32*). Bạn cũng có thể cài đặt các bản cập nhật phần mềm và quản lý các ứng dụng Connect IQ của mình.

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập Garmin.com/express.
- 3 Tải về và cài đặt ứng dụng Garmin Express.
- 4 Mở ứng dụng Garmin Express, chọn **Thêm thiết bị**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

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

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
Khi có phần mềm mới khả dụng, Garmin Express sẽ gửi đến thiết bị của bạn.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 3 Không ngắt kết nối thiết bị khỏi máy tính trong quá trình cập nhật.
LƯU Ý: Nếu bạn đã thiết lập thiết bị với kết nối Wi-Fi, Garmin Connect có thể tự động tải các cập nhật phần mềm sẵn có về thiết bị của bạn khi được kết nối bằng cách sử dụng Wi-Fi.

Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 18*).

- 1 Giữ **A** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn **Đồng bộ**.

Tính năng Connect IQ

Bạn có thể thêm ứng dụng Connect IQ, công cụ tổng quan, nhà cung cấp phát nhạc và mặt đồng hồ, v.v. 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 xuống trường dữ liệu mới để hiển thị cảm biến, hoạt động và dữ liệu lịch sử theo cách mới. Có thể thêm trường dữ liệu Connect IQ cho các trang và tính năng tích hợp.

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

Nhạc: Thêm nhà cung cấp nhạc đến đồng hồ của bạn.

Tải tính năng từ Connect IQ

Trước khi bạn có thể tải xuống tính năng từ ứng dụng Connect IQ, bạn phải kết nối đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3 với điện thoại của mình (*Kết nối điện thoại, trang 33*).

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại, cài đặt và mở ứng dụng Connect IQ.
- 2 Nếu cần, chọn đồng hồ của bạn.
- 3 Chọn tính năng từ ứng dụng Connect IQ.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập apps.Garmin.com/vi-VN, và đăng nhập.
- 3 Chọn tính năng từ Connect IQ, và tải xuống.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Ứng dụng Garmin Golf

Các ứng dụng Garmin Golf cho phép bạn tải lên các bảng điểm từ thiết bị dòng Venu 3 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 trang web Garmin Connect và ứng dụng Garmin Connect. Có thể tải ứng dụng Garmin Golf từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại của bạn (Garmin.com/golfapp).

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.

Tính năng phát hiện sự cố không khả dụng khi đồng hồ ở chế độ xe lăn.

LƯU Ý

Để sử dụng tính năng an toàn và theo dõi, đồng hồ Venu 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 và chỉ định một số điện thoại để gọi 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/aboutGPS.

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 dòng sản phẩm Venu 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.

Bổ sung liên hệ khẩn cấp

Số liên lạc khẩn cấp được sử dụng cho tính năng An toàn và Theo dõi. Một số điện thoại từ danh bạ khẩn cấp hoặc số điện thoại dịch vụ khẩn cấp như 112, có thể được sử dụng như số liên hệ khẩn cấp.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **An toàn & Theo dõi > Tính năng An toàn > Liên hệ khẩn cấp > Thêm liên hệ khẩn cấp.**
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Các liên hệ khẩn cấp 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.

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.

Tính năng phát hiện sự cố không khả dụng khi đồng hồ ở chế độ xe lăn.

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 38**). 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).

Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố

LƯU Ý: Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu.

Trước khi có thể bật tính năng phát hiện sự cố trên đồng hồ, bạn phải thiết lập danh bạ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (**Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 38**). Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có

thể được áp dụng).

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

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 dòng sản phẩm Venu 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 đồng hồ của bạn và điện thoại được kết nối 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. Nếu một cuộc gọi khẩn cấp được chỉ định, bạn cũng có tùy chọn để gọi số điện thoại đó từ đồng hồ của bạn.

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 tạo liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (**Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 38**). Điện thoại được kết nối của bạn phải có gói truy cập mạng và ở trong khu vực phủ sóng. Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận được thư điện tử hoặc tin nhắn văn bản (Bạn có thể cần phải trả phí SMS theo tỷ lệ SMS của nhà mạng). Nếu một số điện thoại gọi khẩn cấp được chỉ định, bạn có thể tùy chọn để gọi số đó từ đồng hồ của bạn.

- 1 Giữ .
- 2 Khi bạn cảm thấy thiết bị rung 3 lần, thả nút để kích hoạt tính năng hỗ trợ.
Màn hình đếm ngược xuất hiện.
- 3 Nếu cần, chọn một tùy chọn trước khi hết thời gian đếm ngược.
 - Để gửi tin nhắn tùy chỉnh với yêu cầu của bạn, chọn .
 - Để gọi số liên hệ khẩn cấp, chọn .
 - Để hủy tin nhắn, chọn .

Bật theo dõi trực tiếp

Trước khi bạn có thể bắt đầu thực hiện phiên theo dõi trực tiếp đầu tiên, bạn phải thiết lập liên hệ trong ứng dụng Garmin Connect (**Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 38**).

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > An toàn & Theo dõi > LiveTrack.**

- 3 Chọn **Khởi động tự động** > **Bật** để bắt đầu phiên theo dõi trực tiếp mỗi khi bạn bắt đầu hoạt động ngoài trời.

Bổ sung danh bạ

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

Có thể sử dụng ba trong các số liên hệ này làm số liên hệ khẩn cấp.

Một số điện thoại từ danh bạ khẩn cấp của bạn hoặc số điện thoại của dịch vụ khẩn cấp, như 112, có thể được sử dụng như số liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 38*).

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

Sau khi bạn thêm các số liên hệ, bạn phải đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi cho đồng hồ Venu 3 của bạn (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 36*).

Đồng hồ

Thiết lập báo thức

Bạn có thể đặt nhiều báo thức. Bạn có thể đặt mỗi báo thức hoạt động một lần hoặc lặp lại thường xuyên.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Báo thức** > **Thêm mới**.
- 3 Nhập thời gian.
- 4 Chọn báo thức.
- 5 Chọn **Lặp lại**, và chọn tùy chọn.
- 6 Chọn **Âm thanh**, và chọn một tùy chọn.
- 7 Chọn **Nhấn**, và chọn mô tả cho báo thức.

Xóa báo thức

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Báo thức**.
- 3 Chọn một báo thức, và chọn **Xóa**.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ.
- 4 Nhấn **B** để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động.
Tổng thời gian của đồng hồ bấm giờ tiếp tục chạy.
- 5 Nhấn **A** để dừng bộ hẹn giờ.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Vuốt xuống để thiết lập lại bộ hẹn giờ.
 - Để lưu thời gian đồng hồ bấm giờ dưới dạng một hoạt động, vuốt lên, và chọn **Lưu**.

- Để xem lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động, vuốt lên, và chọn **Xem lại vòng**.
- Để thoát khỏi đồng hồ bấm giờ, vuốt lên, và chọn **Hoàn tất**.

Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Bộ hẹn giờ**.
- 3 Nhập thời gian, và chọn .
- 4 Nhấn **A**.

Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Mỗi khi bật đồng hồ và thu tín hiệu vệ tinh, đồng hồ tự động phát hiện các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Bạn cũng có thể điều chỉnh thủ công đồng bộ hóa thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Thời gian** > **Đồng bộ thời gian**.
- 3 Đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 44*).

Thiết lập thời gian thủ công

Theo mặc định, thời gian được thiết lập tự động khi đồng hồ Venu 3 kết nối với thiết bị di động.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Thời gian** > **Thiết lập thời gian** > **Thủ công**.
- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian trong ngày.

Tùy chỉnh đồng hồ

Thiết lập hệ thống

CHÚ 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 **B**, và chọn **Thiết lập** > **Hệ thống**.

Hiển thị: Đặt chế độ hiển thị thời gian chờ và độ sáng (*Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 40*).

Âm thanh: Đặt âm thanh cho đồng hồ, chẳng hạn như âm nút, cảnh báo và rung (*Thiết lập âm thanh, trang 40*).

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

Quản lý Pin: Cho phép bạn theo dõi việc sử dụng pin và bật Chế độ tiết kiệm pin để kéo dài thời lượng sử dụng pin (*Cài đặt Quản lý Pin, trang 40*).

Kết nối: Giúp kết nối với điện thoại và quản lý điện thoại và thiết lập Wi-Fi (*Thiết lập điện thoại và Bluetooth, trang 36*).

Định dạng: Thiết lập đơn vị đo được sử dụng để hiển

thị dữ liệu (*Thay đổi đơn vị đo, trang 40*).

Ghi lại dữ liệu: Thiết lập cách thiết bị ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại Thông minh (mặc định) cho phép ghi lại hoạt động lâu hơn. Tùy chọn ghi lại Từng giây cho phép ghi lại các hoạt động chi tiết hơn, nhưng có thể yêu cầu bạn sạc pin lâu hơn bình thường.

Tự động khóa: Cho phép bạn tự động khóa các nút và màn hình cảm ứng để ngăn việc vô tình nhấn nút và vuốt màn hình cảm ứng. Sử dụng tùy chọn Trong khi hoạt động để khóa các nút và màn hình cảm ứng trong một hoạt động được hẹn giờ. Sử dụng tùy chọn Sử dụng thông thường để khóa các nút và màn hình cảm ứng khi bạn không ghi lại một hoạt động được hẹn giờ. Bạn có thể giữ nút bất kỳ để mở khóa màn hình cảm ứng.

Ngôn ngữ: Thiết lập ngôn ngữ được hiển thị trên đồng hồ.

Thiết lập lại: Cho phép bạn thiết lập về cài đặt mặc định hoặc xóa dữ liệu cá nhân và thiết lập lại cài đặt (*Khôi phục mặc định, trang 44*).

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

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

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

Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Hiển thị**.
- 3 Bật **Kích thước lớn** để tăng kích thước của văn bản trên màn hình.
- 4 Chọn **Độ sáng** để chỉnh mức độ sáng của màn hình.
- 5 Chọn **Sử dụng thông thường** hoặc **Trong khi hoạt động**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thời gian chờ** để đặt khoảng thời gian trước khi màn hình tắt.
 - Bạn có thể sử dụng tùy chọn **Luôn bật** để hiển thị dữ liệu mặt đồng hồ và hạ độ sáng và đèn nền. Tùy chọn này ảnh hưởng đến pin và tuổi thọ màn hình (*Giới thiệu màn hình AMOLED, trang 41*).
 - Chọn **Động tác** để bật màn hình bằng cách nâng và xoay cánh tay để nhìn thấy cổ tay của bạn.
 - Chọn **Độ nhạy** để điều chỉnh độ nhạy của động tác để bật màn hình thường xuyên hơn hoặc ít hơn.
- 7 Chọn **Trong khi ngủ > Mặt đồng hồ** để chọn mặt đồng hồ ngủ với cài đặt tối thiểu, mờ hoặc để giữ mặt đồng hồ mặc định luôn bật trong suốt thời gian ngủ được định sẵn của bạn.

Thiết lập âm thanh

Giữ **B**, và chọn **Cài đặt > Hệ thống > Âm thanh**.

Âm lượng: Thiết lập âm lượng giọng nói và âm thanh hệ thống. Bạn cũng có thể bật chế độ im lặng cho tất cả âm báo.

Âm hệ thống: Bật, tắt âm hệ thống hoặc chỉ trong khi hoạt động.

Âm phím: Bật hoặc tắt âm phím.

Cài đặt Quản lý Pin

CHÚ 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 **B**, và chọn **Cài đặt > Hệ thống > Quản lý Pin**.

Tiết kiệm pin: Tắt một số tính năng của thiết bị để kéo dài thời lượng pin.

Phần trăm pin: Hiển thị thời lượng pin còn lại dưới dạng phần trăm.

Ước tính pin: Hiển thị thời lượng pin như ước tính thời gian còn lại.

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 **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Định dạng**.
- 3 Chọn một tùy chọn.
 - Chọn **Đơn vị** để đặt đơn vị đo chính cho đồng hồ.
 - Chọn **Nhịp độ/Tốc độ** để hiển thị nhịp độ hoặc tốc độ của bạn tính bằng dặm hoặc km trong một hoạt động được tính giờ.

Múi giờ

Mỗi khi bật đồng hồ và thu được tín hiệu vệ tinh hoặc đồng bộ hóa với điện thoại, đồng hồ tự động phát hiện các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn.

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 **B**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến đồng hồ > Khí áp kế**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nhập độ cao và áp suất mực nước biển hiện tại (tùy chọn), chọn **Thủ công**.
 - Để hiệu chuẩn tự động từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Sử dụng GPS**.

Thiết lập Garmin Connect

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

- Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc , chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn đồng hồ của bạn.
- Từ các công cụ của thiết bị trong ứng dụng Garmin Connect, chọn đồng hồ của bạn.

Sau khi tùy chỉnh các thiết lập, đồng bộ hoá dữ liệu để áp dụng các thay đổi cho đồng hồ (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 36, Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 36*).

Thông tin thiết bị

Giới thiệu màn hình AMOLED

Theo mặc định, cài đặt đồng hồ được tối ưu hóa thời lượng pin và hiệu suất (*Tối đa hoá thời gian sử dụng pin, trang 43*).

Sự tồn tại của hình ảnh, hay “burn-in” điểm ảnh là hành vi bình thường đối với các thiết bị AMOLED. Để kéo dài tuổi thọ màn hình, bạn nên tránh hiển thị hình ảnh tĩnh ở mức độ sáng cao trong thời gian dài. Để giảm thiểu burn-in, màn hình dòng sản phẩm Venu 3 sẽ tắt sau khi hết thời gian chọn (*Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 40*). Bạn có thể xoay cổ tay về phía cơ thể, chạm vào màn hình cảm ứng hoặc nhấn nút để khởi động đồng hồ.

Sạc đồng hồ

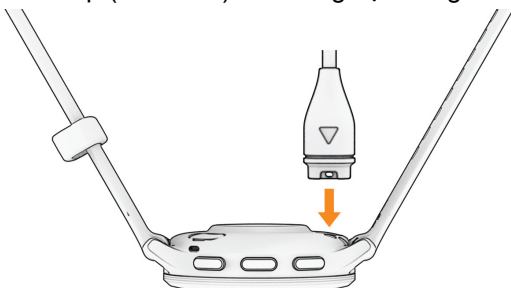
CẢNH BÁO

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 41*).

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



- 2 Cắm đầu còn lại của cáp vào cổng sạc USB. Đồng hồ hiển thị mức sạc pin hiện tại.

Thay đổi dây đeo

Đồng hồ tương thích với các dây đeo tháo nhanh tiêu chuẩn. Venu 3S có dây đeo rộng 18 mm và Venu 3 có dây đeo rộng 22 mm.

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



- 2 Lắp một bên của thanh lò xo vào dây đeo mới của đồng hồ.
- 3 Trượt chốt tháo nhanh và căn chỉnh thanh lò xo với bên đối diện của đồng hồ.
- 4 Lặp lại từ bước 1 đến bước 3 để thay dây đeo khác.

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem ID thiết bị, phiên bản phần mềm, thông tin quy định, và hợp đồng cấp phép.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập** > **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.

Giữ  trong 10 giây.

Bảo dưỡng thiết bị

LƯU Ý

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

Tránh nhấn nút dưới nước.

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

Không dùng vật cứng hoặc vật sắc nhọn chạm vào màn hình, nếu không có thể dẫn đến hư hại.

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

Giữ cho dây đeo da sạch và khô. Tránh bơi hoặc tắm với dây đeo da. Tiếp xúc với nước hoặc mồ hôi có thể làm hỏng hoặc làm mất màu dây đeo da. Sử dụng các dây đeo silicon làm phương án thay thế.

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

- Vệ sinh dây đeo da**
- 1 Lau dây đeo da bằng vải khô.
 - 2 Sử dụng dầu xả dành cho da để vệ sinh dây đeo da.

Cập nhật sản phẩm

Thiết bị của bạn tự động kiểm tra các bản cập nhật khi kết nối với Bluetooth hoặc Wi-Fi. Bạn có thể thủ công kiểm tra bản cập nhật từ thiết lập hệ thống ([Thiết lập hệ thống, trang 39](#)). 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
- Tải dữ liệu lên Garmin Connect
- Đăng ký sản phẩm

- Thiết lập Garmin Express**
- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
 - 2 Truy cập [Garmin.com/express](#).
 - 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thông số kỹ thuật

LƯU Ý

Giá trị tiêu biểu được thử nghiệm trong điều kiện phòng thí nghiệm của Garmin. Thời lượng pin thực tế phụ thuộc vào các tính năng được bật trên thiết bị và các yếu tố môi trường, như theo dõi hoạt động, nhịp tim dựa trên cổ tay, tần số thông báo trên điện thoại thông minh, trạng thái GPS, cảm biến bên trong và cảm biến được kết nối.

Loại pin	Pin sạc lithium-ion tích hợp
Thời lượng pin	Lên đến 14 ngày ở chế độ đồng hồ thông minh đối với Venu 3 Lên đến 10 ngày ở chế độ đồng hồ thông minh đối với Venu 3S
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 50°C (từ -4° đến 122°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc	Từ 0° đến 55°C (từ 32° đến 131°F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ 17 dBm maximum 13.56 MHz @ -40 dBm maximum
Chỉ số chống nước	Bơi lội, 5 ATM ¹

¹Thiết bị có khả năng chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50 m. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập [Garmin.com/waterrating](#).

Thông tin về thời lượng pin

Thời lượng sử dụng thực của pin dựa trên các tính năng được kích hoạt trên đồng hồ, như tính năng theo dõi hoạt động, theo dõi nhịp tim ở cổ tay, thông báo điện thoại, GPS, và các bộ cảm biến được kết nối.

Chế độ	Thời lượng Pin Venu 3S	Thời lượng Pin Venu 3
Chế độ đồng hồ thông minh với tính năng theo dõi hoạt động và theo dõi nhịp tim dựa trên cổ tay liên tục	Lên đến 10 ngày	Lên đến 14 ngày
Chế độ đồng hồ thông minh với tính năng tiết kiệm pin	Lên đến 20 ngày	Lên đến 26 ngày
Chế độ chỉ GPS	Lên đến 21 giờ	Lên đến 26 giờ
Chế độ tắt cả các hệ thống GPS	Lên đến 15 giờ	Lên đến 20 giờ
Chế độ tắt cả các hệ thống GPS + phát nhạc	Lên đến 8 giờ	Lên đến 11 giờ
Luôn ở chế độ hiển thị	Lên đến 5 ngày	Lên đến 5 ngày

Khắc phục sự cố

Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?

Đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3 tương thích với những điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth.

Truy cập [Garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) để biết thông tin về sự tương thích.

Truy cập [Garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) để biết thông tin tương thích với tính năng hỗ trợ giọng nói.

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  hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để nhập chế độ kết nối.
- Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt > Hệ thống > Kết nối > Điện thoại > Kết nối điện thoại**.

Tai nghe của tôi không kết nối với đồng hồ

Nếu tai nghe Bluetooth của bạn trước đó đã được kết nối với điện thoại, chúng có thể tự động kết nối với điện thoại của bạn thay vì kết nối với đồng hồ. Bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt công nghệ Bluetooth trên điện thoại của bạn. Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại để biết thêm thông tin chi tiết.
- Giữ khoảng cách 10m (33 ft) từ điện thoại trong khi kết nối tai nghe với đồng hồ.
- Kết nối tai nghe với đồng hồ của bạn (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 33*).

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

Khi sử dụng đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3 được kết nối với tai nghe sử dụng công nghệ Bluetooth, tín hiệu sẽ mạnh nhất khi đi thẳng từ đồng hồ đến ăng-ten trên

tai nghe.

- Nếu tín hiệu truyền qua cơ thể, bạn có thể bị mất tín hiệu hoặc tai nghe có thể bị ngắt kết nối.
- Nếu đeo đồng hồ dòng sản phẩm Venu 3 trên cổ tay trái, bạn nên đảm bảo rằng ăng-ten Bluetooth của tai nghe nằm trên tai trái của mình.
- Vì tai nghe khác nhau tùy theo kiểu máy, bạn có thể thử đeo đồng hồ sang tay đeo khác.
- Nếu bạn đang sử dụng dây đeo đồng hồ bằng kim loại hoặc dây da, bạn có thể chuyển sang dây đồng hồ silicone để cải thiện cường độ tín hiệu.

Ngôn ngữ của đồng hồ không đúng

Có thể thay đổi lựa chọn ngôn ngữ nếu bạn vô tình chọn nhầm ngôn ngữ trên đồng hồ.

- 1 Giữ .
- 2 Cuộn xuống và chọn mục cuối cùng trong danh sách.
- 3 Cuộn xuống và chọn mục cuối cùng trong danh sách.
- 4 Cuộn xuống và chọn mục thứ 9 trong danh sách.
- 5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

Đồng hồ của tôi không hiện giờ đúng

Đồng hồ sẽ cập nhật ngày và giờ khi bạn đồng bộ hóa với điện thoại hoặc khi đồng hồ nhận được tín hiệu GPS. 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 Giữ , và chọn **Đồng hồ > Thời gian**.
- 2 Xác minh tùy chọn **Tự động** cho **Thiết lập thời gian** được bật.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đồng bộ thời gian với điện thoại, hãy chọn **Đồng bộ thời gian** và đợi trong khi thiết bị tự động bắt đầu đồng bộ thời gian với điện thoại.
 - Để đồng bộ thời gian bằng tín hiệu vệ tinh, chọn **Đồng bộ thời gian > Sử dụng GPS**, ra ngoài trời đến một khu vực quang mây và đợi trong khi đồng hồ thu tín hiệu vệ tinh.

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.

Tối đa hoá thời gian sử dụng pin

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

- Bật **Tiết kiệm Pin** (*Cài đặt Quản lý Pin, trang 40*).
- Dừng sử dụng tùy chọn thời gian chờ màn hình **Luôn bật** và chọn thời gian chờ màn hình ngắn

hơn (*Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 40*).

- Giảm độ sáng hiển thị (*Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 40*).
- Chuyển từ mặt đồng hồ động sang mặt đồng hồ tĩnh (*Thay đổi mặt đồng hồ, trang 12*).
- Tắt công nghệ Bluetooth khi không sử dụng các tính năng kết nối (*Tắt kết nối Bluetooth điện thoại, trang 35*).
- Tắt theo dõi hoạt động (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 21*).
- Hạn chế kiểu thông báo của điện thoại (*Quản lý thông báo, trang 34*).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim để thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 25*).
- Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay (*Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay, trang 25*).
- Tắt cảm biến đo nồng độ oxy trong máu tự động (*Thay đổi chế độ theo dõi nồng độ oxy trong máu, trang 27*).

Khởi động lại đồng hồ

Nếu đồng hồ ngừng phản hồi, bạn có thể phải khởi động lại đồng hồ.

LƯU Ý: Khởi động lại đồng hồ có thể xóa hết dữ liệu hoặc thiết lập.

- 1 Giữ **A** trong 15 giây.
Đồng hồ tắt.
- 2 Giữ **A** trong một giây để bật đồng hồ.

Khôi phục mặc định

Trước khi đặt lại tất cả cài đặt mặc định, bạn nên đồng bộ đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect để tải lên dữ liệu hoạt động của mình.

Bạn có thể đặt lại tất cả các cài đặt đồng hồ về giá trị mặc định của nhà sản xuất.

- 1 Giữ **B**.
 - 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thiết lập lại**.
 - 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để khôi phục lại 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 cài đặt mặc định và xóa tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Xóa dữ liệu và cài đặt lại**.
- LƯU Ý:** Nếu bạn đã thiết lập ví điện tử Garmin Pay, tùy chọn này sẽ xóa ví điện tử khỏi đồng hồ của bạn. Nếu bạn đã lưu nhạc trên đồng hồ, tùy chọn này sẽ xóa nhạc đã lưu của bạn.

Bắt tín hiệu vệ tinh

Đồng hồ có thể cần ở nơi quang mây để bắt tín hiệu vệ tinh.

- 1 Đi ra khu vực ngoài trời.

Hướng đồng hồ về phía bầu trời.

- 2 Đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
Có thể phải mất từ 30 đến 60 giây để xác định tín hiệu vệ tinh.

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

- Thường xuyên đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect:
 - Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
 - Đồng bộ hóa thiết bị của bạn với ứng dụng Garmin Connect sử dụng điện thoại bật Bluetooth.
 - Kết nối thiết bị với tài khoản Garmin của bạn bằng cách sử dụng mạng không dây Wi-Fi.

Trong khi kết nối với tài khoản Garmin Connect, thiết bị mất vài ngày để tải dữ liệu vệ tinh, điều này giúp thiết bị xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.

- Đưa thiết bị ra khu vực ngoài trời, tránh xa các tòa nhà và cây cao.
- Đứng yên trong vài phút.

Theo dõi hoạt động

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, truy cập [Garmin.com/atdisclaimer](https://garmin.com/atdisclaimer).

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

Nếu tổng số bước chân của bạn có vẻ không chính xác, bạn có thể thử các mẹo này.

- Đeo 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.

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.).

- Định vị các lỗ nhỏ của khí áp kế ở phía sau đồng hồ, gần vị trí tiếp xúc sọc, và làm sạch khu vực xung quanh chỗ tiếp xúc sọc.
Hiệu suất phong vũ biểu có thể bị ảnh hưởng nếu các lỗ áp kế bị tắc nghẽn. Bạn có thể rửa đồng hồ bằng nước để vệ sinh khu vực.
Sau khi làm sạch, để đồng hồ khô hoàn toàn.
- 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.

Thông tin chi tiết

- Truy cập [support.Garmin.com](https://support.garmin.com) để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập [buy.Garmin.com](https://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](https://garmin.com/ataccuracy).

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

Phụ lục

Trường dữ liệu

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

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

Nhịp độ 500m: Nhịp độ chèo thuyền hiện tại mỗi 500m.

Guồng chân trung bình: Đạp xe. Số guồng chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.

Guồng chân trung bình: Chạy. Số guồng chân chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

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

% Nhịp tim tối đa trung bình: Phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.

Trung bình thời gian của vòng: Trung bình thời gian của vòng đối với hoạt động hiện tại.

Thời gian di chuyển trung bình: Thời gian di chuyển trung bình trong suốt hoạt động hiện tại.

Tốc độ trung bình: Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại.

SWOLF trung bình: Điểm swolf trung bình của hoạt động hiện tại. Điểm số swolf là tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó (*Thuật ngữ về bơi lội, trang 4*).

Trung bình nhịp độ 500m: Tốc độ chèo trung bình cho 500 mét của hoạt động hiện tại.

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

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

Lực TB: Công suất trung bình cho hoạt động hiện tại.

Trung bình Số lần quạt tay/một chiều bơi: Số lần

quạt tay trung bình trên quãng đường bơi một chiều ở bể bơi trong hoạt động hiện tại.

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

Năng lượng cơ thể: Chơi game. Lượng năng lượng dự trữ mà bạn còn lại trong ngày.

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).

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

Khoảng cách: Khoảng cách đã di chuyển được của đường đua hoặc hoạt động hiện tại.

Pin eBike: Năng lượng pin còn lại của eBike.

eBike Range: Khoảng cách ước tính bạn có thể di chuyển dựa trên cài đặt eBike hiện tại và năng lượng pin còn lại.

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.

Độ cao: Độ cao của vị trí hiện tại của bạn trên hoặc dưới mực nước biển.

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

Số tầng đi xuống: Tổng số tầng đã đi xuống trong ngày.

Tầng/phút: Số tầng leo lên mỗi phút.

Sức mạnh chơi game: Chơi game. Công suất ước tính còn lại trong hoạt động hiện tại.

Hướng hành trình: Hướng bạn đang di chuyển.

Nhịp tim: Số nhịp tim mỗi phút (bpm). Thiết bị phải được kết nối với cảm biến nhịp tim tương thích.

% Nhịp tim tối đa: Tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

Vùng nhịp tim: Khoảng nhịp tim hiện tại (1 đến 5). Vùng nhịp tim mặc định dựa trên hồ sơ người dùng và nhịp tim tối đa (220 trừ đi số tuổi).

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

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

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

Khoảng cách của lượt: Khoảng cách đi được của lượt hiện tại.

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

Nhịp độ của lượt: Nhịp độ trung bình của lượt hiện tại.

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

Thời gian theo lượt: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho

lượt hiện tại.

Kiểu sai tay theo lượt: Kiểu sai tay hiện tại của lượt.

Quãng đường mỗi sai tay của vòng trước: Quãng đường đi được trung bình mỗi sai tay của vòng vừa hoàn thành.

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

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

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

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

HR %Max. lần DC CC: Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng cuối vừa hoàn thành trong suốt hoạt động hiện tại.

Nhịp độ 500M của vòng: Nhịp độ chèo trung bình mỗi 500 mét của vòng hiện tại.

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

Guồng chân của vòng: Chạy. Số guồng chân trung bình của vòng hiện tại.

Khoảng cách của vòng: Khoảng cách đã di chuyển 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 độ của vòng: Nhịp độ trung bình của vòng hiện tại.

Lực của vòng: Lực trung bình của vòng hiện tại.

Số lần đẩy của vòng: Số lần đẩy xe lăn trong vòng hiện tại.

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

Tốc độ của vòng: Tốc độ trung bình của vòng hiện tại.

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

Thời gian của vòng: Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng hiện tại.

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

Nhịp độ 500M vòng trước: Nhịp độ chèo trung bình mỗi 500 mét của vòng trước.

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.

Quãng đường vòng trước: Quãng đường đi được

của vòng vừa hoàn thành.

Nhịp tim vòng trước: Nhịp tim trung bình của vòng vừa hoàn thành.

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

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

Thời gian vòng trước: Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng vừa hoàn thành.

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

Nhịp độ chiều bơi trước: Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.

KC di chuyển cuối cùng: Tổng khoảng cách trong lần di chuyển trước đó trong hoạt động hiện tại.

HR lần di chuyển cuối cùng: Nhịp tim trung bình của lần di chuyển cuối cùng trong hoạt động hiện tại.

Nhịp độ di chuyển lần trước: Nhịp độ trung bình của lần di chuyển cuối cùng trong hoạt động hiện tại.

Tốc độ di chuyển lần trước: Tốc độ trung bình của lần di chuyển cuối cùng trong hoạt động hiện tại.

Thời gian di chuyển lần cuối: Lượng thời gian để hoàn thành di chuyển hoàn chỉnh cuối cùng trong hoạt động hiện tại.

Chiều dài hồ bơi: Chiều dài bể bơi được hoàn thành trong hoạt động hiện tại.

Chính: Chơi game. Màn hình dữ liệu đào tạo chính.

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

Phút cường độ: Số phút hoạt động cường độ vừa phải.

Khoảng cách di chuyển: Tổng khoảng cách trong lần di chuyển hiện tại.

Nhịp tim khi di chuyển: Nhịp tim trung bình trong lần di chuyển hiện tại.

%Max. nhịp tim khi di chuyển: Phần trăm trung bình của nhịp tim tối đa cho lần di chuyển hiện tại.

Nhịp độ di chuyển: Nhịp độ trung bình trong lần di chuyển hiện tại.

Lần di chuyển: Tổng số lần di chuyển đã hoàn thành trong hoạt động hiện tại.

Tốc độ di chuyển: Tốc độ trung bình trong lần di chuyển hiện tại.

Thời gian di chuyển: Khoảng thời gian trong lần di chuyển hiện tại.

Nhịp độ: Nhịp độ hiện tại.

Lực: Đạp xe và chạy bộ. Lực đầu ra hiện tại tính bằng watt. Thiết bị của bạn phải được kết nối với đồng hồ đo điện tương thích.

Số lần đẩy: Số lần đẩy xe lăn trong hoạt động hiện tại.

Lặp lại: Trong một hoạt động luyện tập thể lực, số lần lặp lại trong hiệp tập luyện.

Tốc độ hô hấp: Tốc độ hô hấp của bạn tính bằng nhịp thở mỗi phút (brpm).

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.

Tốc độ: Tốc độ di chuyển hiện tại.

Bước: Số bước của hoạt động hiện tại.

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

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

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

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

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

Thời gian bơi: Thời gian bơi cho hoạt động hiện tại, không bao gồm thời gian nghỉ ngơi.

Nhiệt độ: Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Thiết bị phải được kết nối với bộ cảm biến nhiệt độ để dữ liệu này xuất hiện.

Vùng thời gian: Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim hay vùng công suất.

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

Bộ hẹn giờ: Thời gian đồng hồ bấm giờ của hoạt động hiện tại.

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

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

Tổng phút cường độ: Tổng số phút vận động cường độ.

Tốc độ dọc: Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

Số phút cường độ mạnh: Số phút hoạt động với cường độ mạnh.

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.

LƯU Ý: VO2 tối đa. không khả dụng khi đồng hồ ở chế độ xe lăn.

Nam	Phân vị	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 - 79
Tuyệt vời	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Giỏi	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Tốt	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Khá	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Kém	0 - 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

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

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

Kích cỡ và chu vi bánh xe

Khi được sử dụng cho hoạt động đạp 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 để đạp 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.

