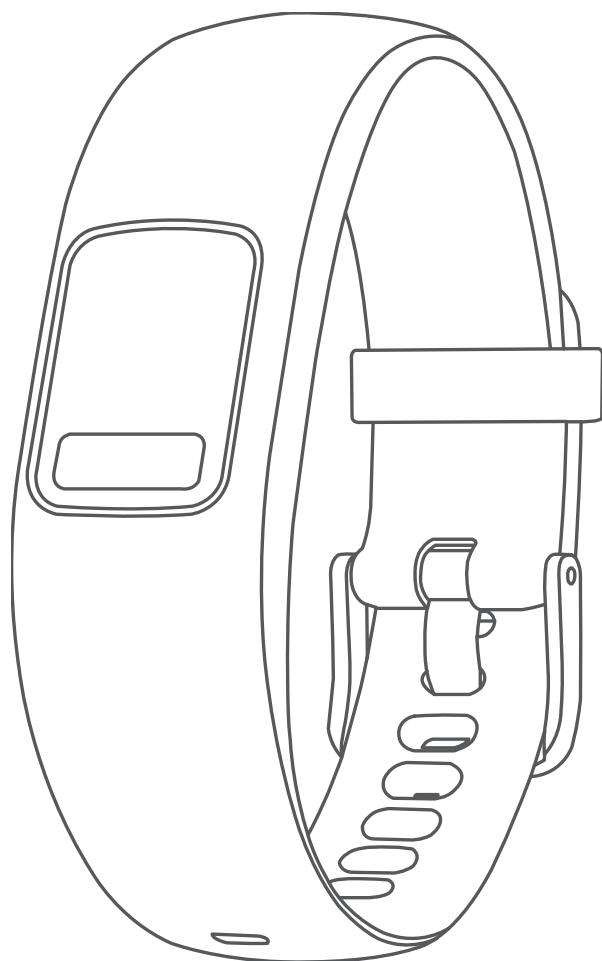


GARMIN®



VÍVOFIT® 4

Hướng dẫn sử dụng

© 2018 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin®, logo Garmin, và vívofit® là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Garmin Connect™, Garmin Move IQ™, và Toe-to-Toe™ là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

American Heart Association® là thương hiệu được đăng ký của Hiệp hội tim Hoa Kỳ, Inc. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

M/N: A03304

Hướng dẫn sử dụng

Giới thiệu.....	1	Cập nhật phần mềm	5
Bắt đầu	1	Bảo dưỡng thiết bị.....	5
Sử dụng thiết bị.....	1	Làm sạch thiết bị.....	5
Sử dụng hàng ngày.....	1	Thay băng đeo.....	5
Cài đặt điện thoại thông minh	1	Pin có thể được thay bởi người dùng.....	5
Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị ...	1	Thay pin.....	5
Đồng bộ hoá dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect	1	Khắc phục sự cố.....	6
Tổng quan về thiết bị.....	2	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác.....	6
Công cụ	2	Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp ...	6
Tùy chọn trình đơn.....	2	Quãng đường di chuyển của tôi có vẻ không chính xác	6
Ghi lại hoạt động theo thời gian	2	Thiết bị của tôi không hiện giờ đúng	6
Sử dụng Đồng hồ đếm ngược	2	Làm thế nào để kết nối thiết bị mới với tài khoản Garmin Connect hiện hữu?.....	6
Sử dụng đồng hồ đếm giờ.....	2	Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	6
Định vị điện thoại thông minh bị mất	2	Tôi không có điện thoại thông minh.....	7
Bắt đầu thách đấu Toe-to-Toe.....	2	Kết nối máy tính	7
Thanh di chuyển.....	3	Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính	7
Số phút tập luyện tích cực:	3	Thiết bị của tôi không bật lên được	7
Mục tiêu tự động	3	Thiết lập lại thiết bị.....	7
Theo dõi giấc ngủ	3	Kết nối nhiều thiết bị di động với thiết bị	7
Sử dụng đèn màn hình	3	Phụ lục.....	7
Lịch sử.....	3	Nhận được nhiều thông tin hơn	7
Garmin Connect	3		
Garmin Move IQ™	4		
Tùy chỉnh thiết bị.....	4		
Thiết lập kết nối Garmin	4		
Thiết lập thiết bị.....	4		
Thiết lập người dùng	4		
Thông tin thiết bị.....	5		
Thông số kỹ thuật	5		
Xem thông tin thiết bị	5		

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

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

Bắt đầu

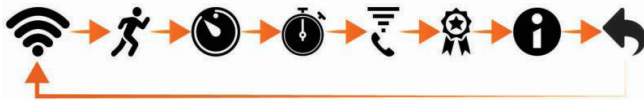
Để tận dụng tối đa máy theo dõi hoạt động, bạn phải kết nối máy với điện thoại thông minh và hoàn tất quy trình cài đặt với ứng dụng Garmin Connect™ miễn phí (*Cài đặt điện thoại thông minh, trang 1*).

LƯU Ý: Trước khi kết nối thiết bị và hoàn tất quy trình cài đặt, chức năng của thiết bị sẽ bị hạn chế.

Sử dụng thiết bị



- Nhấn nút khoá ① để cuộn qua các tính năng của thiết bị (*Công cụ, trang 2*).
- Giữ nút khoá trong 1 giây, và nhả ra để xem trình đơn (*Tùy chọn trình đơn, trang 2*).
- Giữ nút khoá để cuộn qua tùy chọn trình đơn.



- Giữ nút khoá trong 1 giây, và nhả ra để chọn tùy chọn trình đơn.
- Giữ nút khoá trong thời gian ít hơn 1 giây để bật đèn nền. Đèn nền sẽ tự động tắt.

Sử dụng hàng ngày

Làm cho thiết bị vívofit 4 trở thành một phần trong cuộc sống năng động của bạn bằng cách đeo nó cả ngày, và thường xuyên đồng bộ hóa dữ liệu với tài khoản Garmin Connect. Đồng bộ hóa cho phép phân tích dữ liệu theo dõi hoạt động và dữ liệu giấc ngủ, xem các tổng số, và cung cấp cái nhìn chuyên sâu đối với hoạt động của bạn. Có thể sử dụng tài khoản Garmin Connect để tham gia các thử thách và thi đấu với bạn bè của bạn. Cũng có thể tùy chỉnh thiết lập thiết bị, bao gồm mặt đồng hồ, màn hình hiển thị, tần suất đồng bộ hóa tự động, và v.v.

Cài đặt điện thoại thông minh

Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị

Thiết bị vívofit® 4 phải được ghép đôi trực tiếp qua ứng dụng Garmin Connect™ trên điện thoại, thay vì kết nối từ cài đặt Bluetooth® trên di động của bạn.

- 1 Từ kho ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng Garmin Connect Mobile .
- 2 Nhấn khóa thiết bị ① để bật thiết bị.



Khi bật thiết bị lần đầu tiên, thiết bị đang trong chế độ kết nối.

MẸO: Bạn có thể sử dụng nút khoá trên thiết bị để xem trình đơn và giữ để nhập chế độ kết nối.

- 3 Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect của bạn:
 - Nếu đây là thiết bị đầu tiên bạn kết nối với ứng dụng Garmin Connect Mobile, làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
 - Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

LƯU Ý: Thiết lập có thể bao gồm việc cập nhật phần mềm có thể mất vài phút (*Cập nhật phần mềm, trang 5*). Giữ thiết bị gần điện thoại thông minh đến khi hoàn tất thiết lập.

Sau khi hoàn tất thiết lập, thiết bị liên tục theo dõi hoạt động hàng ngày của bạn. Nên thường xuyên đồng bộ hóa thiết bị để xem lại tiến độ của bạn trong ứng dụng.

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

Nên đồng bộ hoá dữ liệu thường xuyên để theo dõi tiến độ của bạn trong ứng dụng Garmin Connect Mobile. Thiết bị cũng đồng bộ hóa dữ liệu định kỳ với ứng dụng Garmin Connect Mobile một cách tự động.

- 1 Mang thiết bị lại gần điện thoại thông minh.
- 2 Mở ứng dụng Garmin Connect Mobile.

MẸO: Ứng dụng có thể được mở hoặc chạy trên nền.

- 3 Giữ nút khoá trên thiết bị để hiển thị menu.
- 4 Giữ .
- 5 Chờ trong khi dữ liệu của bạn đồng bộ hóa.
- 6 Xem dữ liệu hiện tại trong ứng dụng di động Garmin Connect.

Tổng quan về thiết bị

Công cụ

Thiết bị của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Bạn có thể nhấn nút khóa trên thiết bị để cuộn qua widget. Một số công cụ đòi hỏi phải kết nối với điện thoại thông minh.

	Ngày hiện tại. Thiết bị cập nhật giờ và ngày khi bạn đồng bộ với điện thoại thông minh.
	Tổng số bước chân đã đi trong ngày.
	Số bước chân cần đi còn lại để đạt mục tiêu về số bước chân trong ngày. Khi sử dụng tính năng mục tiêu tự động, thiết bị sẽ tìm hiểu và đề xuất mục tiêu mới cho bạn vào đầu mỗi ngày.
	Quãng đường đi được trong ngày hiện tại.
	Tổng lượng calo bị đốt cháy trong ngày hiện tại, bao gồm cả calo hoạt động và calo nghỉ ngơi.
	Tổng số phút vận động mỗi tuần của bạn.
	Dự báo thời tiết trong ngày.
beat yesterday	Thông báo tùy chỉnh của bạn. Bạn có thể sửa tin nhắn trong ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại.

Tùy chọn trình đơn

Bạn có thể giữ nút khóa để xem menu, nhấn nút khóa để cuộn các lựa chọn. Bạn có thể giữ nút khóa một lần nữa để lựa chọn.

	Đồng bộ hóa dữ liệu với tài khoản Garmin Connect của bạn.
	Bắt đầu hoạt động được tính giờ.
	Hiển thị tùy chọn đồng hồ bấm giờ tác vụ.
	Bật đồng hồ bấm giờ.
	Định vị điện thoại bị mất.
	Bắt đầu thách đấu với người chơi khác.
	Hiển thị thông tin thiết bị và thông tin quản lý.
	Trở lại widget trước.

Ghi lại hoạt động theo thời gian

Bạn có thể ghi lại hoạt động thời gian và gửi lên tài khoản Garmin Connect của mình.

MẸO: Bạn cũng có thể ghi lại các hoạt động đi bộ hoặc chạy bộ một cách tự động bằng cách sử dụng tính năng Move IQ ([Thiết lập thiết bị, trang 4](#)).

- 1 Giữ nút khóa trên thiết bị để hiển thị menu.
- 2 Giữ  để bắt đầu đồng hồ bấm giờ cho hoạt động.
- 3 Bắt đầu hoạt động.

MẸO: Có thể nhấn khóa thiết bị để cuộn qua toàn bộ dữ liệu về hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

- 4 Sau khi hoàn thành hoạt động, giữ khóa thiết bị cho đến khi xuất hiện .

Một bảng tổng kết xuất hiện. Thiết bị hiển thị tổng thời gian và quãng đường đi được trong suốt hoạt động.

- 5 Nhấn khóa thiết bị để kết thúc bảng tổng kết và quay lại màn hình chính.

Có thể đồng bộ hóa thiết bị để xem chi tiết hoạt động trên tài khoản Garmin Connect.

Sử dụng Đồng hồ đếm ngược

Bạn có thể sử dụng thiết bị của bạn để khởi động đồng hồ đếm ngược.

- 1 Giữ nút khóa trên thiết bị để hiển thị menu.
- 2 Giữ .
- 3 Nhấn nút khóa trên thiết bị để cuộn qua các tùy chọn đồng hồ bấm giờ tác vụ.
- 4 Giữ nút khóa trên thiết bị để chọn và khởi động đồng hồ bấm giờ.

Thiết bị phát ra tiếng bíp, và đồng hồ bắt đầu đếm ngược. Khi còn lại 3 giây, thiết bị phát ra tiếng bíp cho đến khi hết thời gian.

MẸO: Bạn có thể giữ nút khóa trên thiết bị để dừng đồng hồ bấm giờ.

Sử dụng đồng hồ đếm giờ

- 1 Giữ khóa để xem trình đơn.
- 2 Giữ .
- 3 Nhấn  để khởi động đồng hồ bấm giờ.
- 4 Nhấn  để dừng đồng hồ bấm giờ.
- 5 Nếu cần thiết, nhấn  để cài đặt lại đồng hồ bấm giờ.
- 6 Giữ nút khóa để thoát khỏi đồng hồ bấm giờ.

Định vị điện thoại thông minh bị mất

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

- 1 Giữ nút khóa trên thiết bị để hiển thị menu.
- 2 Giữ .

Thiết bị vívofit 4 bắt đầu tìm kiếm điện thoại thông minh được kết nối. Và báo động phát ra âm thanh trên điện thoại thông minh.

Bắt đầu thách đấu Toe-to-Toe

Có thể bắt đầu 2 phút, thách đấu Toe-to-Toe với chính bạn hoặc với một người bạn.

- 1 Giữ nút khóa trên thiết bị để hiển thị menu.
- 2 Giữ  để thách đấu người chơi khác trong phạm vi (3 m).

CHÚ Ý: Cả hai người chơi phải bắt đầu trận thách đấu mới trên thiết bị.

- 3 Khi tên người chơi xuất hiện, giữ ►. Thiết bị đếm ngược trong 3 giây trước khi đồng hồ bấm giờ bắt đầu.
Thiết bị đếm ngược trong 3 giây trước khi đồng hồ bấm giờ bắt đầu.
 - 4 Nhận số bước trong 2 phút.
Khi còn lại 3 giây, thiết bị phát tiếng bíp đến khi hết thời gian.
 - 5 Mang các thiết bị trong phạm vi (3 m).
Các thiết bị hiển thị số bước cho mỗi người chơi và vị trí thứ nhất hoặc thứ hai.
- Người chơi có thể bắt đầu thách đấu khác hoặc thoát khỏi trình đơn.

Thanh di chuyển

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



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

Số phút tập luyện tích cực

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

Thiết bị giám sát cường độ hoạt động và theo dõi số phút vận động của bạn. Có thể luyện tập để đạt được mục tiêu số phút luyện tập tích cực hàng tuần bằng cách đi bộ nhanh trong ít nhất trong 10 phút liên tục.

Mục tiêu tự động

Thiết bị tự động tạo ra mục tiêu số bước hàng ngày, dựa trên các mức độ hoạt động trước đó của bạn. Khi bạn di chuyển trong cả ngày, thiết bị sẽ đếm ngược số bước chân còn lại theo mục tiêu hàng ngày của bạn. Khi đạt được mục tiêu về số bước, thiết bị sẽ hiển thị @, và bắt đầu đếm số bước vượt quá mục tiêu hàng ngày của bạn.

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

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi bạn ngủ, thiết bị tự động phát hiện giấc ngủ và giám sát chuyển động của bạn trong suốt thời gian ngủ thông thường của bạn. Có thể thiết lập giờ ngủ thông thường trong thiết lập người dùng trên tài khoản Garmin Connect của bạn. Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, mức ngủ, và sự di chuyển khi ngủ. Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.

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

Sử dụng đèn màn hình

Giữ nút khoá trên thiết bị trong thời gian ít hơn 1 giây để bật đèn nền vào bất cứ thời điểm nào. Đèn nền sẽ tự động tắt.

Lịch sử

Thiết bị sẽ theo dõi số bước hàng ngày của bạn và số liệu thống kê về giấc ngủ, cũng như các hoạt động thể dục được tính giờ. Có thể gửi quá trình này tới tài khoản Garmin Connect.

Thiết bị sẽ lưu dữ liệu hoạt động của bạn tới 4 tuần. Khi bộ nhớ dữ liệu đầy, thiết bị sẽ xóa các tập tin cũ nhất để tạo không gian cho dữ liệu mới.

MẸO: Bạn nên đồng bộ hoá dữ liệu thường xuyên để giảm thời gian yêu cầu để hoàn tất việc đồng bộ.

Garmin Connect

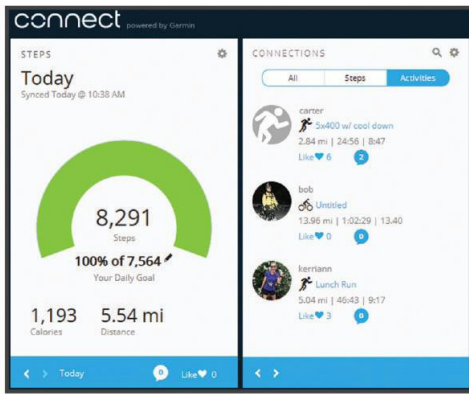
Có thể kết nối bạn bè trên tài khoản Garmin Connect. Garmin Connect đưa ra công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khích lệ lẫn nhau. Ghi lại các sự kiện về phong cách sống năng động của bạn bao gồm chạy bộ, đi bộ, đạp xe, bơi, đi bộ đường dài, v.v.

Bạn có thể tạo tài khoản Garmin Connect miễn phí khi ghép đôi thiết bị với điện thoại bằng ứng dụng di động Garmin Connect hoặc truy cập [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

Lưu trữ các hoạt động: Sau khi hoàn thành và lưu hoạt động được tính giờ với thiết bị của bạn, có thể tải lên hoạt động đó vào tài khoản Garmin Connect và lưu giữ nó bao lâu tùy ý bạn.

Phân tích dữ liệu: Có thể xem thông tin chi tiết hơn về hoạt động, bao gồm thời gian, khoảng cách, nhịp tim, calo bị đốt cháy, nhịp chạy, hình chụp từ trên cao, biểu đồ nhịp độ và tốc độ, và các báo cáo tùy chỉnh.



Chia sẻ các hoạt động: Có thể kết nối với bạn bè để dõi theo từng hoạt động khác hoặc gửi đường kết nối đến các hoạt động trên các mạng xã hội yêu thích.

Quản lý các thiết lập: Có thể tùy chỉnh thiết bị và thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

Khi các chuyển động của bạn khớp với các tư thế tập luyện quen thuộc, tính năng Move IQ sẽ tự động phát hiện sự kiện và hiển thị trên dòng thời gian của bạn. Các sự kiện Move IQ sẽ hiển thị các loại và thời gian hoạt động, nhưng chúng sẽ không xuất hiện trong danh sách hoạt động hoặc newsfeed.

Tính năng Move IQ có thể tự động khởi động hoạt động theo thời gian khi đi bộ và chạy có sử dụng ngưỡng thời gian bạn cài đặt trên ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại. Những hoạt động này sẽ được thêm vào danh sách hoạt động của bạn.

Tùy chỉnh thiết bị

Thiết lập kết nối Garmin

Bạn có thể thay đổi thiết bị của bạn từ tài khoản Garmin Connect, bằng cách sử dụng ứng dụng Garmin Connect Mobile hoặc website Garmin Connect.

- Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn hình ảnh của thiết bị của bạn và chọn **Thiết lập thiết bị**.
- Trên website Garmin Connect, từ công cụ thiết bị, chọn **Thiết lập thiết bị**.

Sau khi tùy chỉnh thiết lập, bạn nên thoát khỏi trang thiết lập, và đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng thay đổi cho thiết bị ([Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect, trang 1](#)).

Thiết lập thiết bị

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

LƯU Ý: Một số thiết lập xuất hiện trong tiểu mục của trình đơn thiết lập.

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

Chuông báo: Cho phép bật và tắt chuông báo. Thiết bị sẽ phát ra âm thanh bíp khi chuông báo được bật.

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

Tự động đồng bộ hóa: Cho phép tùy chỉnh tần suất thiết bị tự động đồng bộ hóa dữ liệu với tài khoản Garmin Connect.

Chủ đề màu sắc: Cho phép bạn tùy chỉnh chủ đề màu sắc cho thiết bị.

Màn hình tùy chỉnh: Cho phép bạn nhập tin nhắn tùy chỉnh để hiển thị trong vòng lặp màn hình.

Định dạng ngày: Định dạng ngày và tháng.

Màn hình hiển thị gần đây nhất: Cài đặt thiết bị để ở lại màn hình hiện tại thay vì quay trở lại màn hình mặc định.

Báo động di chuyển: Cho phép bật và tắt thanh di chuyển.

Move IQ: Cho phép bật và tắt các sự kiện Move IQ. Tính năng Move IQ tự động phát hiện các loại hoạt động, như đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội và luyện tập.

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

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

Màn hình hiển thị: Cho phép bạn tùy chỉnh màn hình xuất hiện trên thiết bị trong khi hoạt động bình thường và trong khi đang thực hiện hoạt động có bấm giờ. Bạn có thể sắp xếp lại các màn hình trong vòng lặp.

Mặt đồng hồ: Cho phép tùy chỉnh mặt đồng hồ.

Thiết lập người dùng

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

Độ dài bước chân tùy chỉnh: Cho phép thiết bị tính quãng đường đi được chính xác hơn bằng cách sử dụng độ dài bước chân tùy chỉnh của bạn. Bạn có thể nhập quãng đường đã biết và số bước chân đi hết quãng đường đó, và Garmin Connect có thể tính độ dài bước chân của bạn.

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

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

Thông tin cá nhân: Cho phép nhập thông tin người dùng, bao gồm giới tính, ngày sinh, chiều cao, và cân nặng. Thiết bị sử dụng thông tin này để cải thiện độ chính xác trong theo dõi hoạt động.

Ngủ: Cho phép nhập số giờ ngủ thông thường của bạn.

Số phút vận động hàng tuần: Cho phép bạn nhập mục tiêu về số phút vận động hàng tuần của bạn.

Thông tin thiết bị

Thông số kỹ thuật

Loại pin	Hai pin SR43 có thể thay thế bởi người dùng
Tuổi thọ pin	1 năm
Khoảng nhiệt độ hoạt động	-10° ~ 60°C (14° ~ 140°F)
Tần số/giao thức sóng vô tuyến	2.4 GHz @ 0.46 mW
Chỉ số chống nước	Bơi, 5 ATM*

*Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50m. Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/legal/waterrating.

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem mã thiết bị, phiên bản phần mềm, và thông tin quản lý.

- 1 Giữ nút khóa trên thiết bị để hiển thị menu.
- 2 Giữ **i**.
- 3 Nhấn vào nút trên thiết bị để cuộn qua các màn hình hiển thị thông tin.

Cập nhật phần mềm

Khi cập nhật phần mềm khả dụng, thiết bị của bạn sẽ tự động tải bản cập nhật về khi bạn đồng bộ thiết bị với tài khoản Garmin Connect.

Thanh tiến trình và  xuất hiện trong quá trình cập nhật. Việc cập nhật có thể mất vài phút. Bạn nên để thiết bị gần điện thoại thông minh trong khi cập nhật. Khi quá trình cập nhật hoàn tất, thiết bị của bạn sẽ khởi động lại.

Bảo dưỡng thiết bị

CHÚ Ý

Tránh xử lý rất sốc và khắc nghiệt, bởi vì việc này có thể làm suy giảm tuổi thọ của sản phẩm.

Không nhấn nút khi ở dưới nước.

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

Tránh các chất làm sạch hoá học, dung môi và chất đũa côn trùng mà có thể làm tổn hại cho các thành phần chất dẻo và sản phẩm hoàn thiện.

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

Không được đặt trong môi trường nhiệt độ cao, như trong máy sấy quần áo.

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

Làm sạch thiết bị

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

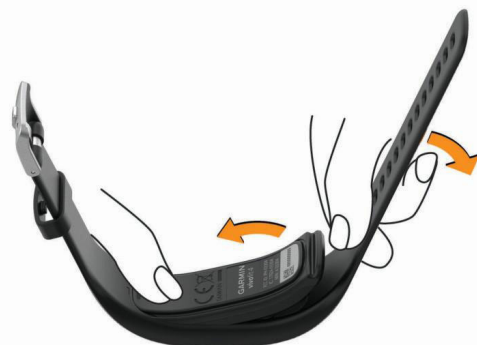
Sau khi làm sạch, cho phép làm khô thiết bị một cách hoàn toàn

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

Thay băng đeo

Truy cập Garmin.com.vn/buy, hoặc liên hệ với đại lý Garmin® để biết thông tin về các phụ kiện tùy chọn.

- 1 Tháo thiết bị ra khỏi băng đeo.



- 2 Lắp thiết bị vào băng đeo và kéo băng đeo quanh thiết bị.

Dấu trên thiết bị phải thẳng hàng với dấu trong băng đeo.



Pin có thể được thay bởi người dùng

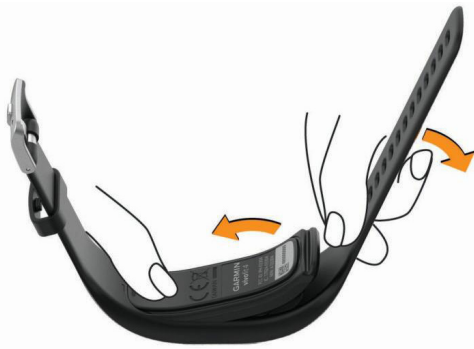
⚠ CẢNH BÁO

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

Thay pin

Thiết bị sử dụng hai pin SR43. Khi nguồn điện yếu, cảnh báo pin yếu sẽ xuất hiện trên tài khoản Garmin Connect sau khi bạn đồng bộ. Dữ liệu hoặc cài đặt sẽ không bị xóa sau khi thay pin.

- 1 Tháo thiết bị ra khỏi băng đeo.



- 2 Sử dụng một tuốc-nơ-vít Phillips nhỏ để tháo bốn con vít nhỏ ở bề mặt thiết bị.
- 3 Tháo nắp ở bề mặt và pin.



- 4 Lắp pin mới, đầu âm quay về phía bên trong của nắp bề mặt.
- 5 Kiểm tra xem miếng đệm có bị hỏng không và đã được đặt vào vỏ sau chưa.
- 6 Lắp lại nắp bề mặt và bốn con vít.
- 7 Vặn chặt và đều bốn con vít.
- 8 Lắp thiết bị vào băng đeo và kéo băng đeo quanh thiết bị.
Dấu trên thiết bị phải thẳng hàng với dấu trong băng đeo.



Khắc phục sự cố

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

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

- Đeo thiết bị vào tay không thuận.

- Để thiết bị vào túi khi đẩy xe đẩy hoặc máy xén cỏ.
- Để thiết bị vào túi khi hoạt động chỉ dùng tay hoặc cánh tay.

LƯU Ý: Thiết bị có thể hiểu một số chuyển động lặp lại, như rửa bát, gấp quần áo, hoặc vỗ tay, là bước đi.

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

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

- 1 Đồng bộ hóa tổng số bước chân với ứng dụng Garmin Connect ([Đồng bộ hoá dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect, trang 1](#)).
- 2 Chờ trong khi thiết bị đồng bộ hóa dữ liệu. Quá trình đồng bộ hóa có thể diễn ra trong vài phút.

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

Quãng đường di chuyển của tôi có vẻ không chính xác

Nếu quãng đường di chuyển của bạn dường như không chính xác, bạn có thể tính toán độ dài bước đi tùy chỉnh trên tài khoản Garmin Connect ([Thiết lập người dùng, trang 4](#)).

Thiết bị của tôi không hiện giờ đúng

Thiết bị cập nhật ngày giờ khi bạn đồng bộ thiết bị với thiết bị di động. Bạn nên đồng bộ thiết bị để hiển thị thời gian chính xác khi bạn thay đổi múi giờ và khi thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày bắt đầu hoặc kết thúc.

- 1 Chắc chắn rằng thiết bị di động của bạn hiển thị giờ địa phương.
- 2 Đồng bộ thiết bị của bạn với thiết bị di động ([Đồng bộ hoá dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect, trang 1](#)).

Ngày và giờ được cập nhật tự động.

Làm thế nào để kết nối thiết bị mới với tài khoản Garmin Connect hiện hữu?

Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect Mobile, bạn có thể thêm thiết bị mới từ trình đơn thiết lập ứng dụng.

- 1 Mở ứng dụng Garmin Connect Mobile.
- 2 Từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Thiết bị vívofit 4 tương thích với điện thoại thông minh sử dụng công nghệ không dây Bluetooth Smart.

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

Tôi không có điện thoại thông minh

Bạn có thể bật thiết bị và sử dụng nó với các chức năng bị hạn chế, cho đến khi hoàn tất quy trình cài đặt trên điện thoại thông minh hoặc máy tính. Trước khi cài đặt, bạn chỉ có thể sử dụng tính năng đếm bước chân, mục tiêu tự động và thanh di chuyển. Thiết bị thiết lập lại tổng số bước chân của bạn một lần một ngày. Thiết bị sẽ thiết lập lại tổng số bước chân của bạn khi bạn đang ngủ, dựa trên mức không hoạt động của bạn từ ngày sử dụng đầu tiên. Thiết bị không lưu bất kỳ dữ liệu lịch sử nào cho đến khi hoàn thành cài đặt.

Cài đặt thiết bị trên điện thoại thông minh ([Cài đặt điện thoại thông minh, trang 1](#)) để sử dụng các tính năng thiết bị bổ sung.

LƯU Ý: Cài đặt là quy trình thực hiện một lần, cho phép sử dụng tất cả các tính năng sẵn có của thiết bị.

Kết nối máy tính

Có thể sử dụng USB ANT Stick™ tùy chọn để kết nối thiết bị với máy tính. Truy cập buy.garmin.com, hoặc liên hệ với đại lý Garmin® để biết thông tin về các phụ kiện tùy chọn và các chi tiết thay thế.

- 1 Truy cập Garmin.com.vn/express.
- 2 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để tải về ứng dụng Garmin Connect Mobile Express™.
- 3 Cắm thẻ USB ANT Stick vào cổng USB.
- 4 Nhấn khóa thiết bị ① để bật thiết bị.



Khi bật thiết bị lần đầu tiên, thiết bị đang trong chế độ kết nối.

- 5 Nếu cần, giữ khóa thiết bị cho đến khi  xuất hiện.
- 6 Làm theo hướng dẫn trên máy tính để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect và hoàn tất quy trình cài đặt.

Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính

Nên đồng bộ hoá dữ liệu thường xuyên để theo dõi tiến độ của bạn trong ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Mang thiết bị lại gần máy tính.
- 2 Giữ khóa thiết bị cho đến khi  xuất hiện.
- 3 Chờ trong khi dữ liệu của bạn đồng bộ hóa.
- 4 Xem dữ liệu hiện tại trong ứng dụng Garmin Connect.

Thiết bị của tôi không bật lên được

Nếu thiết bị của bạn không còn bật lên được, có thể cần phải thay pin.

Truy cập [Thay pin, trang 5](#).

Thiết lập lại thiết bị

Nếu thiết bị ngừng phản hồi, có thể phải khởi động lại thiết bị này. Thao tác này không xóa bất kỳ dữ liệu nào của bạn.

LƯU Ý: Thiết lập lại thiết bị cũng sẽ thiết lập lại thanh di chuyển

- 1 Giữ khóa thiết bị trong 10 giây cho đến khi màn hình tắt.

- 2 Nhả khóa thiết bị.

Thiết bị thiết lập lại, và màn hình bật lên.

Kết nối nhiều thiết bị di động với thiết bị

Có thể kết nối thiết bị vívofit 4 với nhiều thiết bị di động. Ví dụ, bạn có thể kết nối thiết bị với điện thoại di động và máy tính bảng, và với máy tính tại nhà hay tại nơi làm việc của bạn. Có thể lặp lại quy trình kết nối cho từng thiết bị di động ([Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 1](#)).

Phụ lục

Nhận được nhiều thông tin hơn

- Truy cập support.Garmin.com/vi-VN để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập Garmin.com.vn/products/intosports.
- Truy cập Garmin.com/learningcenter.
- Xem Garmin.com.vn/buy, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.

support.Garmin.com/vi-VN



November 2021
190-02240-2G_0B

