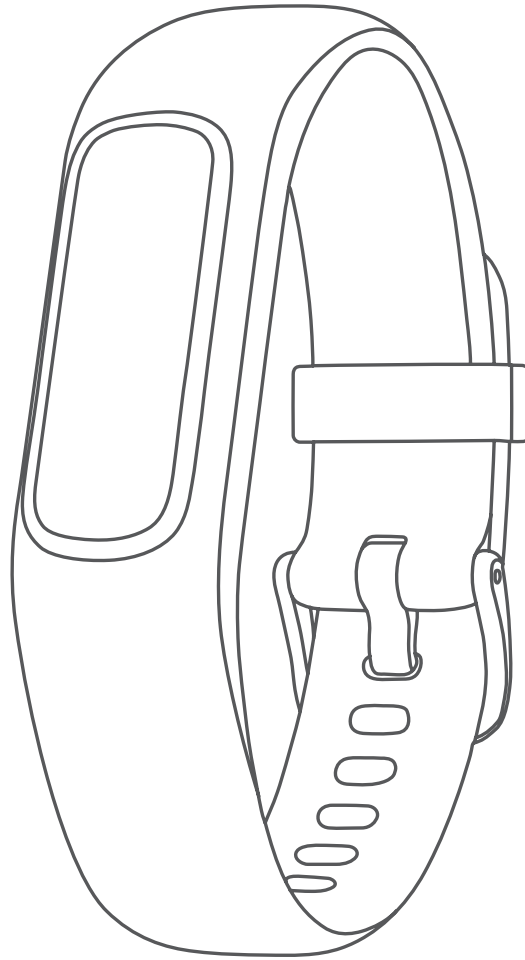




VÍVOSMART® 4

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 để biết cập nhật hiện tại và thông tin bổ sung về việc sử dụng sản phẩm này.

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

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

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

M/N: A03430

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Bật và thiết lập thiết bị	1
Đeo thiết bị	1
Sử dụng thiết bị	1
Tùy chọn trình đơn	2
Xem dung lượng pin.....	2
Công cụ	2
Mục tiêu số bước.....	2
Xem thanh di chuyển.....	3
Xem Công cụ Nhịp Tim.....	3
Số phút tập luyện tích cực:.....	3
Đạt được số phút tập luyện tích cực:	3
Cải thiện độ chính xác về lượng calo	3
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng	3
Sử dụng Đồng hồ bấm giờ thư giãn	4
Năng lượng cơ thể	4
Theo dõi giấc ngủ.....	4
Điều khiển từ xa VIRB.....	4
Điều khiển máy quay hành động VIRB.....	4
Tính năng kết nối Bluetooth.....	4
Xem thông báo	5
Quản lý thông báo	5
Xem Cuộc gọi Đến	5
Định vị điện thoại thông minh bị mất	5
Quản lý Âm nhạc.....	5
Đồng hồ	5
Sử dụng đồng hồ đếm giờ.....	5
Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược	5
Sử dụng đồng hồ báo động.....	5
Luyện tập	6
Ghi lại hoạt động được định thời gian	6
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	6
Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	6
Ghi lại hoạt động bơi lội.....	6
Mẹo Ghi lại Hoạt động Bơi lội.....	7
Bắt đầu thử thách Toe-to-Toe	7
Tính năng nhịp tim.....	7
Thiết bị đo nồng độ oxy	7
Thiết lập Cảnh Báo Nhịp tim bất thường	8
Phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin	8
Về ước tính VO2 tối đa.....	8

Nhận ước tính VO2 tối đa.....	8
Garmin Connect	8
Garmin Move IQ™	9
Đồng bộ hoá dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect	9
Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính	9
Thiết lập Garmin Express	9
Tùy chỉnh thiết bị	9
Thiết lập thiết bị	9
Sử dụng chế độ không làm phiền.....	10
Điều chỉnh Độ sáng màn hình	10
Thiết lập Độ Rung	10
Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay.....	10
Thiết lập hệ thống	10
Thiết lập Bluetooth.....	10
Thiết lập Garmin Connect.....	10
Thiết lập giao diện	10
Thiết lập Âm thanh và Cảnh báo	11
Các lựa chọn tùy chỉnh hoạt động	11
Thiết lập theo dõi hoạt động	11
Thiết lập người dùng	12
Thiết lập chung	12
Thông tin thiết bị	12
Thông số kỹ thuật.....	12
Xem thông tin thiết bị.....	12
Sạc thiết bị.....	12
Mẹo sạc thiết bị.....	12
Bảo dưỡng thiết bị.....	12
Làm sạch thiết bị.....	13
Khắc phục sự cố	13
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	13
Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị.....	13
Không làm phiền.....	13
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	13
Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	13
Mức độ căng thẳng của tôi không hiển thị.....	13
Số phút vận động của tôi nhấp nháy	13
Số tầng đã leo có vẻ không chính xác	13
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường	14
Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định.....	14

Mẹo Cải thiện Dữ liệu Năng lượng Cơ thể.....	14
Thiết bị của tôi không hiện giờ đúng	14
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng	14
Tối đa hoá tuổi thọ của pin	14
Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định.....	15
Cập nhật sản phẩm	15
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng di động Garmin Connect	15
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express.....	15
Nhận Hướng dẫn sử dụng	15
Phụ lục.....	15
Mục tiêu sức khỏe	15
Đối với vùng nhịp tim.....	15
Tính toán vùng nhịp tim	16
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	16

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

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

Bật và thiết lập thiết bị

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

Để sử dụng thiết bị vivosmart 4, bạn phải cài đặt bằng điện thoại thông minh (smartphone) hoặc máy tính. Khi sử dụng bằng smartphone, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect™ Mobile, thay vì từ cài đặt Bluetooth® trên chiếc điện thoại thông minh.

- 1 Từ kho ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt ứng dụng Garmin Connect Mobile.
- 2 Bấm vào các cạnh của kẹp sạc ① để kẹp mở ra.



- 3 Canh chỉnh kẹp thẳng hàng với các điểm tiếp xúc ②, và thả cạnh kẹp ra.
- 4 Cắm cáp USB vào nguồn điện để bật thiết bị (*Sạc thiết bị, trang 12*).

Xin chào! Xuất hiện khi bật thiết bị.



- 5 Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect của bạn:

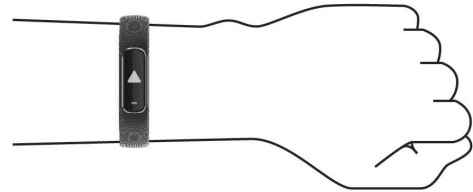
- Nếu đây là thiết bị đầu tiên bạn kết nối với ứng dụng Garmin Connect Mobile, làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
- Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ hoặc danh mục , chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi kết nối thành công, thông báo xuất hiện, và thiết bị tự động đồng bộ với điện thoại thông minh của bạn.

Đeo thiết bị

- ó Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

LƯU Ý: Thiết bị ôm sát nhưng dễ chịu, và nó không được di chuyển trong khi đang chạy hoặc luyện tập. Để đọc chính xác nhịp tim và nồng độ oxy trong máu trên thiết bị vivosmart, bạn nên đứng yên.



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

- ó Xem *Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 14* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- ó Xem *Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định, trang 14* để biết thêm thông tin về cảm biến đo nồng độ oxy trong máu.
- ó Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Sử dụng thiết bị



Chạm hai lần	Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng ① để đánh thức thiết bị. LƯU Ý: Màn hình tắt khi không được sử dụng. Khi màn hình tắt, thiết bị vẫn đang hoạt động và ghi dữ liệu. Trong quá trình bấm giờ hoạt động, chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để bắt đầu hoặc dừng đồng hồ bấm giờ.
Động tác cổ tay	Xoay và nâng cổ tay hướng về cơ thể để bật màn hình. Xoay cổ tay ra xa cơ thể để tắt màn hình.

Nhấn	Nhấn  ② để mở và đóng trình đơn từ mặt đồng hồ chính. Nhấn  để quay về màn hình trình đơn trước.
Vuốt	Vuốt màn hình cảm ứng lên hoặc xuống để cuộn qua các công cụ và tùy chọn trình đơn.
Chạm	Chạm màn hình cảm ứng để chọn.

Tùy chọn trình đơn

Có thể nhấn  để xem trình đơn.

MẸO: Vuốt để cuộn qua các tùy chọn trình đơn.



	Hiển thị tùy chọn hoạt động được định thời gian.
	Hiển thị tính năng theo dõi nhịp tim.
	Hiển thị tùy chọn đồng hồ định giờ, đồng hồ bấm giờ, và báo thức.
	Hiển thị tùy chọn về điện thoại thông minh kết nối Bluetooth.
	Hiển thị cài đặt thiết bị.

Xem dung lượng pin

Bạn có thể xem được dung lượng pin còn lại trong thiết bị của mình

Nhấn giữ màn hình ngày giờ trong vài giây.

Dung lượng pin còn lại sẽ xuất hiện dưới dạng hình ảnh

Công cụ

Thiết bị của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Bạn có thể vuốt màn hình cảm ứng để cuộn qua các công cụ. Một số công cụ đòi hỏi phải kết nối với điện thoại thông minh.

LƯU Ý: Có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect Mobile để chọn mặt đồng hồ và thêm hoặc loại bỏ công cụ, như điều khiển ứng dụng nghe nhạc cho điện thoại thông minh (*Các lựa chọn tùy chỉnh hoạt động, trang 11*).

Ngày và giờ	Ngày và giờ hiện tại. Thiết bị sẽ cập nhật ngày và giờ khi bạn đồng bộ hóa thiết bị với máy tính hoặc điện thoại thông minh.
	Tổng số bước chân đã đi và mục tiêu số bước trong ngày.
	Tổng số tầng đã leo và mục tiêu số tầng phải leo trong ngày.

	Tổng số phút vận động và mục tiêu trong tuần.
	Tổng lượng calo đã đốt cháy trong ngày bao gồm cả calo hoạt động và calo nghỉ ngơi.
	Quãng đường đã đi theo kilomet hoặc dặm trong ngày.
VIRB	Điều khiển máy quay hành động VIRB® được kết nối (được bán riêng).
	Điều khiển ứng dụng nghe nhạc trong điện thoại thông minh.
	Nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết từ điện thoại thông minh đã kết nối.
	Báo động cho bạn biết có thông báo từ điện thoại thông minh, bao gồm cuộc gọi, văn bản, cập nhật mạng xã hội và hơn nữa, dựa trên thiết lập thông báo ở điện thoại thông minh.
	Tin nhắn tùy chỉnh bạn tạo ra trên ứng dụng Garmin Connect Mobile
	Hiển thị nhịp tim hiện tại tính theo số nhịp đập trong một phút (nhịp/phút) và nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình trong bảy ngày.
	Mức độ căng thẳng hiện tại của bạn. Thiết bị đo sự thay đổi nhịp tim trong khi bạn không hoạt động để ước tính mức độ căng thẳng của bạn. Chỉ số thấp hơn cho thấy mức độ căng thẳng thấp hơn.
	Mức năng lượng Body Battery™ hiện tại của bạn. Thiết bị đo mức năng lượng dự trữ hiện tại của bạn dựa trên giấc ngủ, áp lực và dữ liệu hoạt động. Con số càng cao thì mức năng lượng dự trữ càng cao.

Mục tiêu số bước

Thiết bị tự động tạo ra mục tiêu số bước hàng ngày, dựa trên các mức độ hoạt động trước đó của bạn. Khi bạn di chuyển trong ngày, thiết bị ghi lại tiến triển của bạn ① so với mục tiêu ②. Mục tiêu mặc định của thiết bị là 7.500 bước mỗi ngày.



Nếu bạn không muốn sử dụng tính năng mục tiêu tự động, bạn có thể tắt tính năng đó và tự thiết lập mục

tiêu số bước cá nhân trên tài khoản Garmin Connect (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 11*).

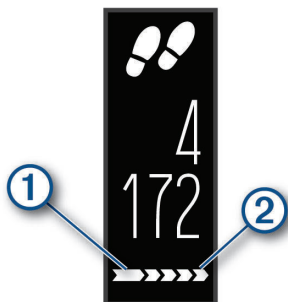
Xem thanh di chuyển

Ngồi trong khoảng thời gian kéo dài có thể gây ra các thay đổi về trạng thái chuyển hóa không mong muốn. Thanh di chuyển nhắc nhở bạn cần tiếp tục di chuyển.

Vuốt sang ngang để xem công cụ số bước

Sau một giờ không hoạt động, thanh di chuyển ① xuất hiện.

LƯU Ý: Sau một khoảng thời gian ngắn tắt máy, thanh di chuyển sẽ được thay thế bằng mục tiêu số bước của bạn trong ngày.



Các đoạn bổ sung ② xuất hiện sau mỗi 15 phút không hoạt động.

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

Xem Công cụ Nhịp Tim

Công cụ 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.vn/legal/atdisclaimer.

Vuốt sang ngang để xem công cụ nhịp tim

Công cụ hiển thị nhịp tim hiện tại ① và nhịp tim nghỉ ② của bạn (*Đối với vùng nhịp tim, trang 15*).



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 mạch Hoa Kỳ), và Tổ chức y tế thế giới, khuyến cáo tập luyện với cường độ vừa phải ít nhất 150 phút trong tuần, như đi bộ nhanh, hoặc 75 phút một tuần luyện tập với cường độ mạnh, như chạy.

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

Đạt được số phút tập luyện tích cực:

Thiết bị vívosmart 4 tính toán số phút vận động bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu nhịp tim tắt, thiết bị tính toán số phút tập luyện với cường độ vừa phải bằng cách phân tích số bước của bạn trong một phút.

- ó Bắt đầu hoạt động được tính giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập tích cực.
- ó Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ vừa phải hoặc mạnh.
- ó Mang thiết bị suốt ngày đêm để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

Cải thiện độ chính xác về lượng calo

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

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

LƯU Ý: ① xuất hiện khi lượng calo cần được hiệu chuẩn. Quy trình hiệu chuẩn này chỉ cần được hoàn tất một lần. Nếu bạn đã ghi lại hoạt động đi bộ hoặc chạy bộ được định giờ, ① không thể xuất hiện.

- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng

Thiết bị phân tích sự thay đổi nhịp tim trong khi bạn không hoạt động để xác định sự căng thẳng tổng thể của bạn. Luyện tập, hoạt động thể chất, giấc ngủ, dinh dưỡng và sự căng thẳng tổng thể trong cuộc sống đều tác động đến mức độ căng thẳng của bạn. Phạm vi mức độ căng thẳng từ 0 đến 100, trong đó 0 đến 25 là trạng thái nghỉ ngơi, 26 đến 50 là mức độ căng thẳng thấp, 51 đến 75 là mức độ căng thẳng trung bình, và 76 đến 100 là tình trạng căng thẳng cao. Biết được mức độ căng thẳng có thể giúp bạn xác định những thời điểm căng thẳng trong ngày. Để có kết quả tốt nhất, bạn nên mang thiết bị trong khi ngủ.

Có thể đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect để xem mức độ căng thẳng trong suốt một ngày, các xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung.

Sử dụng Đồng hồ bấm giờ thư giãn

Bạn có thể dùng Đồng hồ bấm giờ thư giãn để thực hiện bài tập hít thở có hướng dẫn.

- 1 Vuốt sang để xem công cụ đo mức độ căng thẳng
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
- 3 Chọn ✓ để bắt đầu bấm giờ
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thiết bị sẽ rung lên, nhắc bạn hít vào hoặc thở ra (*Thiết lập Độ Rung, trang 10*).

Mức độ căng thẳng được cập nhật sẽ hiện ra khi Đồng hồ bấm giờ thư giãn kết thúc.

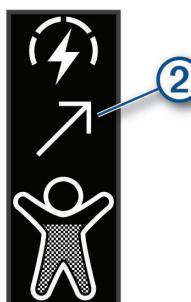
Năng lượng cơ thể

Thiết bị phân tích độ biến thiên nhịp tim, mức độ căng thẳng, chất lượng giấc ngủ, và dữ liệu hoạt động để xác định mức Năng Lượng Cơ Thể tổng quát của bạn. Như đồng hồ xăng trên xe ô tô, thiết bị sẽ cho bạn biết mức năng lượng sẵn sàng đang được dự trữ ①.

Khoảng mức Năng Lượng Cơ Thể sử dụng là từ 0 đến 100, từ 0 đến 25 là mức năng lượng dự trữ thấp, 26 đến 50 là mức năng lượng dự trữ trung bình, 51 đến 75 là mức năng lượng dự trữ cao, và từ 76 đến 100 là mức năng lượng dự trữ rất cao.



Thiết bị cũng sẽ hiển thị mũi tên xu hướng cho biết mức năng lượng dự trữ của bạn đang tăng, đang giảm hay là đang giữ ổn định ②.



Bạn có thể đồng bộ thiết bị với tài khoản Garmin Connect để xem được mức Năng Lượng Cơ Thể cập nhật nhất, xu hướng dài hạn, và những chi tiết bổ sung (*Mẹo Cải thiện Dữ liệu Năng lượng Cơ thể, trang 14*).

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, thiết bị theo dõi sự chuyển động của bạn. Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ

ngủ, mức ngủ, và sự chuyển động khi ngủ. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Có thể xem các thống kê về giấc ngủ của bạn trên tài khoản Garmin Connect.

LƯU Ý: Giấc ngủ ngắn không được bổ sung vào số liệu thống kê về giấc ngủ của bạn. Bạn có thể dùng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và chuông báo, trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 10*).

Điều khiển từ xa VIRB

Chức năng điều khiển từ xa VIRB cho phép điều khiển máy quay hành động VIRB bằng thiết bị của bạn. Truy cập Garmin.vn/products/intosports/?cat=cameras để mua máy quay hành động VIRB.

Điều khiển máy quay hành động VIRB

Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem Hướng dẫn sử dụng dòng sản phẩm VIRB để biết thêm thông tin. Bạn cũng phải kích hoạt màn hình VIRB trên thiết bị vívosmart 4 (*Các lựa chọn tùy chỉnh hoạt động, trang 11*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên thiết bị vívosmart 4, vuốt để xem màn hình VIRB.
- 3 Chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay VIRB.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để ghi hình, chọn [icon camera].
 - The video counter appears on the vívosmart 4 screen.
 - Để dừng việc ghi hình, chọn [icon stop].
 - Để chụp ảnh, chọn [icon photo].

Tính năng kết nối Bluetooth

Thiết bị vívosmart 4 có một số tính năng được kết nối Bluetooth dành cho điện thoại thông minh tương thích sử dụng ứng dụng Garmin Connect Mobile.

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

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

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

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

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

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

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

Xem thông báo

Khi thiết bị được kết nối với ứng dụng Garmin Connect Mobile, bạn có thể xem được những thông báo của smartphone trên chính thiết bị, như là tin nhắn thoại và email.

- 1 Vuốt để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn **Xem**.
Thông báo mới nhất xuất hiện chính giữa màn hình cảm ứng.
- 3 Chạm vào màn hình cảm ứng để chọn thông báo.
MẸO: Vuốt sang để xem những thông báo trước đó. Toàn bộ tin nhắn được trữ trong thiết bị
- 4 Chạm màn hình cảm ứng và chọn **X** để bỏ qua thông báo.

Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại thông minh tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên thiết bị vívosmart 4.

Chọn một tùy chọn:

- ó Nếu đang sử dụng thiết bị Apple®, sử dụng thiết lập trung tâm cảnh báo trên điện thoại thông minh để chọn các khoản mục hiển thị trên thiết bị.
- ó Nếu đang sử dụng điện thoại dùng hệ điều hành Android™, từ ứng dụng di động Garmin Connect, chọn **Cài đặt > Thông báo thông minh**.

Xem Cuộc gọi Đến

Khi thiết bị được kết nối với ứng dụng Garmin Connect Mobile, bạn có thể xem được những cuộc gọi đến điện thoại trên chính thiết bị của mình.

- ó Khi một cuộc gọi đến xuất hiện trên thiết bị, chọn một tùy chọn:
LƯU Ý: Các tùy chọn khác nhau tùy theo điện thoại thông minh:
- ó Chạm màn hình cảm ứng và chọn **✓** để chấp nhận cuộc gọi trên điện thoại thông minh của bạn.
- ó Chạm màn hình cảm ứng và chọn **X** để từ chối cuộc gọi.
- ó Chọn **☐** để bỏ qua thông báo.
- ó Chọn **■**, nếu bạn sử dụng điện thoại nền tảng Android, để gửi câu trả lời tự động đến người gọi.

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 Nhấn **☐** để xem trình đơn.
- 2 Chọn **📶 > 📶**.

Thiết bị vívosmart 4 tìm kiếm điện thoại thông minh đã được kết nối. Điện thoại thông minh phát âm thanh báo hiệu và cường độ tín hiệu Bluetooth

hiển thị trên màn hình thiết bị. Cường độ tín hiệu Bluetooth tăng lên khi bạn di chuyển tiến gần tới điện thoại thông minh hơn.

Quản lý Âm nhạc

Công cụ quản lý âm nhạc cho phép bạn sử dụng thiết bị để quản lý âm nhạc trong điện thoại của mình. Công cụ sẽ kiểm soát ứng dụng nghe nhạc trên điện thoại đang dùng hoặc mới dùng trước đó. Nếu không có trình nghe nhạc nào được sử dụng, công cụ sẽ không hiển thị được thông tin, và bạn phải phát lại bằng điện thoại.

Đồng hồ

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

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

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Nhấn **☐** để xem trình đơn.
- 2 Chọn **🕒 > ⌚**.
- 3 Vuốt sang để đặt giờ bấm
- 4 Chạm vào giữa màn hình cảm ứng để chọn thời gian và di chuyển đến màn hình tiếp theo.
- 5 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.
- 6 Khi cần thiết, chạm hai lần lên màn hình cảm ứng để tạm dừng và tiếp tục đồng hồ bấm giờ.
- 7 Nếu cần, chọn **C** để cài đặt lại đồng hồ bấm giờ.

Sử dụng đồng hồ báo động

- 1 Cài đặt giờ và tần suất cho đồng hồ báo động trong tài khoản Garmin Connect (*Thiết lập Âm thanh và Cảnh báo, trang 11*).
- 2 Nhấn **☐** để xem trình đơn.
- 3 Chọn **🕒 > ⌚**.
- 4 Vuốt để cuộn qua các thông báo.
- 5 Chọn thông báo để bật hoặc tắt.
Khi báo thức được bật, **🕒** xuất hiện trên công cụ ngày giờ.

Luyện tập.

Ghi lại hoạt động được định thời gian

Bạn có thể ghi lại một hoạt động được tính giờ, lưu lại

và gửi đến tài khoản Garmin Connect của bạn.

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn .
- 3 Vuốt để cuộn qua danh sách hoạt động, và chọn tùy chọn:
 - Chọn  để đi bộ.
 - Chọn  để chạy bộ.
 - Chọn  để rèn luyện thể lực.
 - Chọn  cho các loại hình hoạt động khác.
 - Chọn  cho hoạt động với thiết bị luyện tập elliptical.
 - Chọn  cho Thử thách Bước Toe-to-Toe™.
 - Chọn  cho bơi lội.
 - Chọn  cho hoạt động yoga.
 - Chọn  cho hoạt động leo cầu thang.
 - Chọn  cho các loại hình hoạt động khác.

LƯU Ý: Có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect Mobile để thêm hoặc loại bỏ các hoạt động được định thời gian (*Các lựa chọn tùy chỉnh hoạt động, trang 11*).

- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.
- 5 Bắt đầu hoạt động.
MẸO: Chạm hai lần lên màn hình cảm ứng để dừng và tiếp tục đồng hồ bấm giờ.
- 6 Chạm để xem màn hình dữ liệu bổ sung, xuất hiện ở đầu màn hình.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, chạm hai lần vào màn hình để dừng đồng hồ bấm giờ.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để lưu hoạt động.
 - Chọn  để xóa hoạt động.
 - Chọn  để tiếp tục hoạt động.

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

Có thể ghi lại các hiệp trong hoạt động luyện tập thể lực. Một hiệp là nhiều lần lặp lại một động tác.

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Vuốt sang để cài đặt đếm số lần lặp lại
- 4 Chọn **Đếm số lần lặp lại**.
- 5 Chạm màn hình cảm ứng để bật chế độ đếm số lần.
- 6 Nhấn  để quay lại màn hình bấm giờ hoạt động.
- 7 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ.
- 8 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.
Thiết bị đếm số lần lặp lại và hiển thị nhịp tim hiện tại và số lần của bạn (*Tùy chỉnh trường dữ liệu, trang 11*).
- 9 Nhấn  để hoàn tất một hiệp. Đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
- 10 Trong khi nghỉ ngơi, chọn một tùy chọn

- ó Để xem màn hình dữ liệu bổ sung, chạm vào phần đầu màn hình cảm ứng.
- ó Để hiệu chỉnh số lần lặp lại, chạm .
- ó Để xem công cụ ngày giờ hoặc quản lý âm nhạc, vuốt lên hoặc xuống.
- ó Để tạm dừng hoạt động, chạm hai lần vào màn hình cảm ứng.

- 11 Nhấn  để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 12 Lặp lại các bước 8 đến 10 đến khi hoạt động hoàn tất.
- 13 Sau khi hoàn tất hoạt động, chạm hai lần vào màn hình để dừng đồng hồ bấm giờ.
- 14 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để lưu hoạt động.
 - Chọn  để xóa hoạt động.
 - Chọn  để tiếp tục hoạt động.

Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

- ó Không nhìn vào thiết bị khi lặp lại động tác.
Bạn nên tương tác với thiết bị vào lúc bắt đầu và kết thúc mỗi hiệp, và trong khi nghỉ ngơi.
 - ó Tập trung vào hình thể trong khi lặp lại động tác.
 - ó Thực hiện các bài tập trọng lượng cơ thể hoặc tập tạ.
 - ó Lặp lại động tác với phạm vi chuyển động rộng, nhất quán.
Mỗi lần lặp lại được đếm khi cánh tay đeo thiết bị trở về vị trí bắt đầu.
- LƯU Ý:** Các bài tập chân có thể không được đếm.
- ó Bật chế độ hiệp tự động để bắt đầu và kết thúc các hiệp của bạn.
 - ó Lưu và gửi hoạt động luyện tập thể lực đến tài khoản Garmin Connect.
Có thể sử dụng công cụ trong tài khoản Garmin Connect để xem và hiệu chỉnh các chi tiết hoạt động.

Ghi lại hoạt động bơi lội

LƯU Ý: Thiết bị theo dõi nhịp tim không khả dụng trong khi bơi.

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chọn **Kích thước Bể bơi**.
- 4 Chọn **Trình độ của bạn**
- 5 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ.
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.
- 6 Bắt đầu hoạt động.
Thiết bị tự động ghi lại khoảng nghỉ giữa các lượt bơi và chiều dài hồ bơi, hiển thị trên phía đầu màn hình cảm ứng.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, chạm hai lần vào màn

hình để dừng đồng hồ bấm giờ.

8 Khi cần, chọn  để sửa số liệu chiều dài.

9 Nhấn .

10 Chọn một tùy chọn:

- Chọn  để sửa số liệu chiều dài.
- Chọn  để lưu hoạt động.
- Chọn  để xóa hoạt động.
- Chọn  để tiếp tục hoạt động.

Mẹo Ghi lại Hoạt động Bơi lội

- ó Khởi động đồng hồ bấm giờ trước khi xuống bể bơi.
- ó Để cho ra kết quả tốt nhất, không thay đổi kiểu bơi trong quá trình diễn ra hoạt động bơi lội.
- ó Lau khô mặt hiển thị trước khi sửa số đo chiều dài.
- ó Sửa số đo chiều dài để thiết bị có thể đo chiều dài chính xác hơn trong tương lai.
- ó Nếu bạn không cần phải sửa lại số đo chiều dài bể, thì hãy đợi giờ bấm đã được tự động lưu sẽ tự động khởi động lại ở cuối lần bơi đang được bấm giờ.

Bắt đầu thử thách Toe-to-Toe

Bạn có thể bắt đầu thử thách Toe-to-Toe 2 phút với một người bạn có thiết bị tương thích.

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  để thách thức người chơi khác trong phạm vi (3m).
LƯU Ý: Cả hai người chơi đều phải bắt đầu thử thách trên thiết bị của họ.
Nếu thiết bị không thể tìm thấy người chơi nào trong vòng 30 giây, thử thách sẽ dừng.
- 3 Chạm vào tên người chơi.
- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ.
Thiết bị sẽ đếm ngược 3 giây trước khi đồng hồ bấm giờ bắt đầu.
- 5 Bước đi trong vòng 2 phút.
Khi còn lại 3 giây, thiết bị sẽ kêu và rung lên đến khi hết thời gian.
- 6 Để các thiết bị gần nhau trong phạm vi (3m).
Các thiết bị sẽ hiển thị số bước của từng người chơi cùng vị trí đầu hay vị trí thứ hai.
Người chơi có thể chọn  để bắt đầu một thử thách mới hoặc thoát ra khỏi trình đơn.

Tính năng nhịp tim

Thiết bị vívosmart có trình đơn nhịp tim, giúp bạn theo dõi dữ liệu nhịp tim ở cổ tay.

	Theo dõi độ bão hòa oxy trong máu. Biết được độ bão hòa oxy có thể giúp xác định cơ thể của bạn đang thích ứng với việc luyện tập và sự căng thẳng như thế nào. LƯU Ý: Cảm biến quang được đặt ở mặt sau thiết bị.
VO ₂	Hiển thị VO ₂ tối đa hiện tại của bạn, đây là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện.
	Truyền nhịp tim hiện tại của bạn đến thiết bị Garmin® được kết nối.

Thiết bị đo nồng độ oxy

⚠ CẢNH BÁO

Mục đích sử dụng thiết bị Garmin, các phụ kiện, máy theo dõi nhịp tim, cảm biến đo nhịp tim và nồng độ oxy trong máu, và các dữ liệu liên quan chỉ dành cho các mục đích giải trí và không được sử dụng cho mục đích y khoa và không nhằm mục đích sử dụng để chẩn đoán, giám sát, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh hoặc tình trạng bệnh nào.

Thiết bị vívosmart có một máy đo nồng độ oxy ở cổ tay để theo dõi độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết được độ bão hòa oxy có thể giúp bạn biết được cơ thể mình đang thích ứng với bài tập và áp lực như thế nào. Thiết bị đo nồng độ oxy trong máu bằng cách phát ra ánh sáng lên da và kiểm tra lượng ánh sáng được hấp thụ. Được gọi tắt là SpO₂.

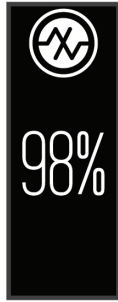
Trên thiết bị, các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng tỷ lệ phần trăm SpO₂. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin chi tiết bổ sung về các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày. (Kích hoạt Theo dõi Nồng độ Oxy trong máu trong khi ngủ, trang X). Để biết thêm thông tin về độ chính xác đo nồng độ oxy trong máu, truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Lấy số đo Nồng độ Oxy

Bạn có thể bắt đầu đo nồng độ oxy một cách thủ công bằng thiết bị của mình bất cứ lúc nào. Độ chính xác của chỉ số phụ thuộc vào độ lưu thông máu, vị trí đeo thiết bị trên cổ tay và độ đứng yên của bạn.

- 1 Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Có thể làm chật sát thiết bị nhưng dễ chịu.
- 2 Nhấn  để xem trình đơn.
- 3 Chọn  > .
- 4 Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 5 Giữ yên

Thiết bị sẽ hiển thị độ bão hòa oxy dưới dạng phần trăm.



CHÚ Ý: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt máy đo nồng độ oxy bằng tài khoản Garmin Connect (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 11*).

Kích hoạt Theo dõi Nồng độ Oxy trong máu trong khi ngủ

Bạn có thể cài đặt cho thiết bị liên tục đo nồng độ oxy trong máu hay còn gọi là SpO₂, trong khi bạn đang ngủ (*Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định, trang 14*).

- 1 Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin**.
- 2 Chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Theo dõi hoạt động > Đo nhịp tim và nồng độ oxy trong máu**.
- 4 Chọn **Theo dõi hoạt động**.

LƯU Ý: Tư thế ngủ khác thường có thể cho ra chỉ số SpO₂ đo trong lúc ngủ thấp bất thường.

Thiết lập Cảnh Báo Nhịp tim bất thường

Bạn có thể cài đặt cho thiết bị rung chuông cảnh báo khi nhịp tim của bạn vượt quá con số nhịp đập trong một phút (bpm) nhất định sau khoảng thời gian không vận động. Bạn có thể cài đặt ngưỡng nhịp tim bằng tài khoản Garmin Connect (*Thiết lập Âm thanh và Cảnh báo, trang 11*).

- 1 Nhấn để xem trình đơn.
- 2 Chọn > > **Cảnh báo nhịp tim bất thường**.
- 3 Chạm màn hình một lần để bật chế độ cảnh báo. Mỗi lần giá trị ngưỡng bị vượt quá, sẽ có tin nhắn xuất hiện và thiết bị sẽ rung lên.

LƯU Ý: Bạn phải bật cảnh báo trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect của bạn.

Phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

Có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim từ thiết bị vívosmart 4 và xem nó trên thiết bị Garmin được kết nối. Ví dụ, có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Edge® trong khi đạp xe, hoặc đến camera hoạt động VIRB®.

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

- 1 Nhấn để xem trình đơn.
- 2 Chọn > > .

Thiết bị vívosmart 4 bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim

của bạn.

CHÚ Ý: Vuốt sang để xem ngày giờ trong lúc đang truyền dữ liệu nhịp tim.

- 3 Kết nối thiết bị vívosmart 4 với thiết bị tương thích Garmin ANT+.

LƯU Ý: Các hướng dẫn kết nối khác nhau đối với từng thiết bị Garmin tương thích. Xem hướng dẫn sử dụng.

- 4 Bấm vào màn hình giám sát nhịp tim và chọn để dừng truyền dữ liệu nhịp tim.

Về ước tính VO₂ tối đa

VO₂ tối đa là lượng oxy tối đa (theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Trong thuật ngữ đơn, VO₂ tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện.

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

Dữ liệu VO₂ tối đa được cung cấp bởi FirstBeat. Bản phân tích 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 16*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Nhận ước tính VO₂ tối đa

Để hiển thị được ước tính VO₂ tối đa, thiết bị cần dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay và một lượt đi bộ nhanh hoặc chạy bộ trong vòng 15 phút.

- 1 Nhấn để xem trình đơn.
- 2 Chọn > VO₂.

Nếu bạn đã ghi lại hoạt động đi bộ nhanh hoặc chạy bộ 15 phút, ước tính VO₂ tối đa sẽ xuất hiện. Thiết bị cập nhật ước tính VO₂ tối đa mỗi khi bạn hoàn tất hoạt động đi bộ hoặc chạy bộ được tính giờ.

- 3 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để nhận ước tính VO₂ tối đa.

Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.

- 4 Một cách thủ công để bắt đầu kiểm tra lượng VO₂ tối đa nhằm lấy số liệu ước tính cập nhật hơn là nhấn vào số đo hiện tại của bạn và làm theo hướng dẫn.

Thiết bị sẽ cập nhật số liệu ước tính VO₂ tối đa mới.

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, đạp xe, bơi lội, 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 của bạn, bao gồm thời gian, quãng đường, nhịp tim, lượng calo bị đốt cháy, và các báo cáo có thể tùy chỉnh.



Chia sẻ các hoạt động: Có thể kết nối với bạn bè để theo dõi 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 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 Mobile. Các hoạt động này được thêm vào danh sách hoạt động của bạn.

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

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

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

Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính

Trước khi bạn có thể đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng Garmin Connect trên máy tính, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express™ (*Thiết lập Garmin Express, trang 9*).

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

Thiết lập Garmin Express

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

Tùy chỉnh thiết bị

Thiết lập thiết bị

Có thể tùy chỉnh một số thiết lập trên thiết bị vívosmart3. Có thể tùy chỉnh một số thiết lập bổ sung trên tài khoản Garmin Connect.

Nhấn để xem trình đơn và chọn .

: Bật và tắt chế độ không làm phiền (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 10*).

: Cài đặt độ sáng (*Điều chỉnh Độ sáng màn hình, trang 10*).

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

: Thiết lập mức độ rung (*Thiết lập Độ Rung, trang 10*).

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

: Cài đặt chế độ nhịp tim và bật, tắt cảnh báo nhịp tim bất thường (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 10*).

: Hiển thị thông tin thiết bị và cho phép bạn khôi phục mặc định của thiết bị (*Thiết lập hệ thống, trang 10*).

Sử dụng chế độ không làm phiền

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

ó Để bật hoặc tắt chế độ không làm phiền một cách thủ công, nhấn , chọn  > .

ó Để tự động bật chế độ không làm phiền trong khi ngủ, đi đến cài đặt thiết bị trong ứng dụng di động Garmin Connect và chọn Thông báo và Âm thanh & Cảnh báo > Không làm phiền khi ngủ.

Điều chỉnh Độ sáng màn hình

1 Nhấn  để xem trình đơn.

2 Chọn  > .

3 Chọn một tùy chọn:

- Để tự điều chỉnh độ sáng, chọn một số trong khoảng từ 1 đến 7.
- Để sử dụng bộ phận cảm biến ánh sáng xung quanh của thiết bị, cho phép thiết bị tự động điều chỉnh độ sáng dựa vào môi trường, chọn **Tự động**.

LƯU Ý: Độ sáng màn hình ảnh hưởng đến thời gian sử dụng pin.

Thiết lập Độ Rung

1 Nhấn  để xem trình đơn.

2 Chọn  > .

3 Chạm vào màn hình để chọn mức độ rung.

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

Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay

Nhấn  để xem trình đơn và chọn  > .

Chế độ nhịp tim: Cho phép bạn bật, tắt chế độ theo dõi nhịp tim ở cổ tay. Bạn có thể lựa chọn Chỉ Lúc Hoạt Động để sử dụng chế độ theo dõi nhịp tim này chỉ trong quá trình vận động được bấm giờ.

Cảnh báo nhịp tim bất thường: Cho phép bạn cài đặt thiết bị rung chuông cảnh báo khi nhịp tim vượt quá ngưỡng định trước sau một lúc không vận động (*Thiết lập Âm thanh và Cảnh báo, trang 11*).

Thiết lập hệ thống

Nhấn  để xem trình đơn và chọn  > .

Phần mềm: Hiển thị phiên bản phần mềm.

Quy tắc: Hiển thị nội dung quy tắc.

Khôi phục mặc định: Cho phép cài đặt lại thiết lập và dữ liệu người dùng (*Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định, trang 15*).

Đơn vị ID & Giấy phép: Hiển thị đơn vị ID và nội dung thỏa thuận cấp phép.

Thiết lập Bluetooth

Nhấn  để xem trình đơn và chọn .

: Cho phép bạn 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.

: Cho phép bạn kết nối hoặc đồng bộ thiết bị của mình với một chiếc điện thoại thông minh tương thích đang dùng Bluetooth.

: Bật, tắt công nghệ không dây Bluetooth. Cài đặt này cho phép bạn sử dụng những tính năng kết nối Bluetooth thông qua ứng dụng Garmin Connect Mobile, bao gồm tải thông báo và hoạt động lên Garmin Connect.

Thiết lập Garmin Connect

Có thể tùy chỉnh thiết lập thiết bị, các lựa chọn hoạt động, và thiết lập người dùng trên tài khoản Garmin Connect. Cũng có thể tùy chỉnh một số thiết lập trên thiết bị vívosmart 4.

ó Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin** và chọn thiết bị của bạn.

ó Từ công cụ thiết bị trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Thiết lập thiết bị**.

Sau khi điều chỉnh các thiết lập, bạn phải đồng bộ hoá dữ liệu để các thay đổi được áp dụng cho thiết bị (*Đồng bộ hoá dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect, trang 9*) (*Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính, trang 9*).

Thiết lập giao diện

Từ trình đơn trong thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Giao diện**.

Các công cụ: Cho phép bạn tùy chỉnh các công cụ xuất hiện trên thiết bị và sắp xếp lại các công cụ trong thanh cuộn.

Công cụ trang chủ: Cho phép bạn cài đặt các công cụ sẽ xuất hiện sau một thời gian không vận động.

Công cụ tùy chỉnh: Cho phép bạn nhập tin nhắn tùy chỉnh sẽ xuất hiện trong cuộn công cụ.

Mặt đồng hồ: Cho phép chọn mặt đồng hồ.

Các lựa chọn hiển thị: Cho phép bạn tùy chỉnh hiển thị.

Thời gian chờ: Cài đặt khoảng thời gian trước khi đèn nền tắt.

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

Động tác: Cài đặt màn hình để bật cho động tác tay. Các động tác bao gồm xoay cổ tay hướng về cơ thể để xem thiết bị.

Thiết lập Âm thanh và Cảnh báo

Từ trình đơn trong thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Âm thanh & Cảnh báo**.

Báo thức: Cho phép bạn đặt giờ và tần suất báo thức cho thiết bị của mình.

Thông báo từ điện thoại: Cho phép bạn sử dụng và sắp xếp thông báo từ chiếc điện thoại thông minh tương thích. Bạn có thể lọc thông báo theo Trong Lúc Hoạt Động hoặc Trong Lúc Không Hoạt Động.

Cảnh báo nhịp tim bất thường: Cho phép bạn cài đặt thiết bị rung chuông cảnh báo khi nhịp tim vượt quá ngưỡng định trước sau một lúc không vận động. Bạn có thể cài đặt Ngưỡng Cảnh Báo.

Nhắc nhở thư giãn: Cho phép bạn cài đặt thiết bị rung chuông cảnh báo khi mức độ căng thẳng của bạn lên cao bất thường. Chuông báo khuyến khích bạn thư giãn một lúc và thiết bị sẽ gợi ý cho bạn tập một bài tập hít thở có hướng dẫn.

Chuông báo kết nối Bluetooth: Cho phép sử dụng chuông báo khi điện thoại thông minh được ghép đôi không còn kết nối sử dụng công nghệ không dây Bluetooth nữa.

Không làm phiền khi ngủ: Cài đặt thiết bị tự động bật chế độ không làm phiền trong lúc bạn ngủ (*Thiết lập người dùng, trang 12*).

Các lựa chọn tùy chỉnh hoạt động

Bạn có thể chọn ra những hoạt động sẽ hiển thị trên thiết bị của mình.

1 Từ trình đơn trong thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Tùy chọn hoạt động**.

2 Chọn **Hiệu chỉnh**.

3 Chọn những hoạt động sẽ hiển thị trên thiết bị.

LƯU Ý: Hoạt động đi bộ và chạy bộ sẽ không thể bỏ chọn.

4 Khi cần, chọn một hoạt động để tùy chỉnh thiết lập của nó như là chuông báo hay trường dữ liệu.

Đánh dấu các vòng chạy

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

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

1 Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin**.

2 Chọn thiết bị của bạn.

3 Chọn **Tùy chọn hoạt động**.

4 Chọn một hoạt động.

5 Chọn **Auto Lap**.

Tùy chỉnh trường dữ liệu

Bạn có thể thay đổi sự kết hợp trường dữ liệu trên trang đang hiển thị trong lúc đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

LƯU Ý: Bạn không thể tùy chỉnh hoạt động Bơi lội.

1 Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin**.

2 Chọn thiết bị của bạn.

3 Chọn **Tùy chọn hoạt động**.

4 Chọn một hoạt động.

5 Chọn **Trường dữ liệu**.

6 Chọn một trường dữ liệu để thay đổi.

Thiết lập theo dõi hoạt động

Từ trình đơn trong thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Theo dõi hoạt động**.

Theo dõi hoạt động: Bật và tắt các tính năng theo dõi hoạt động.

Tự động bắt đầu hoạt động: Cho phép thiết bị 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 trong một ngưỡng thời gian tối thiểu. Bạn có thể thiết lập ngưỡng thời gian tối thiểu để chạy bộ và đi bộ.

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

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

Chuông nhắc di chuyển: Cho phép thiết bị hiển thị một tin nhắn và thanh di chuyển trên màn hình ngay giờ khi mà bạn đã lâu không vận động. Thiết bị cũng sẽ phát ra tiếng bíp hoặc rung lên nếu đang bật tiếng.

LƯU Ý: Thiết lập này sẽ làm giảm thời gian sử dụng pin.

Move IQ: Cho phép bật và tắt các sự kiện Move IQ. Tính năng Move IQ tự động phát hiện ra mô hình hoạt động, như là đi bộ và chạy bộ.

Theo dõi nồng độ oxy lúc ngủ: Cho phép thiết bị ghi lại được 4 tiếng đo nồng độ oxy trong lúc bạn ngủ.

Đặt làm thiết bị ưu tiên theo dõi hoạt động: Đặt thiết bị này làm thiết bị chính theo dõi hoạt động khi có nhiều hơn một thiết bị được kết nối với ứng dụng.

Số phút vận động hàng tuần: Cho phép bạn nhập mục tiêu hàng tuần về số phút tham gia các vận động có cường độ vừa phải đến cường độ mạnh. Thiết bị còn cho phép bạn định mức nhịp tim cho những phút vận động vừa phải và mức nhịp tim cao hơn cho những phút vận động mạnh. Bạn cũng có thể dùng thuật toán mặc định.

Thiết lập người dùng

Từ trình đơn trong thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Thiết lập người dùng**.

Thông tin cá nhân: Cho phép bạn nhập thông tin cá nhân như ngày sinh, giới tính, chiều cao và cân nặng.

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

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

Thiết lập chung

Từ trình đơn trong thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Thông tin chung**.

Tên thiết bị: Cho phép bạn đặt tên cho thiết bị.

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

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

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

Định dạng ngày: Cài đặt thiết bị hiển thị ngày theo định dạng tháng/ngày hay ngày/tháng.

Ngôn ngữ: Cài đặt ngôn ngữ thiết bị.

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

Thông tin thiết bị

Thông số kỹ thuật

Loại pin	Pin Li-Po tích hợp, có thể sạc lại
Tuổi thọ pin	Lên đến 7 ngày
Khoảng nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 50°C (từ -4° đến 122°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	Từ 0° đến 45°C (từ -4° đến 113°F)
Tần số/giao thức sóng vô tuyến	2.4 GHz @ 0.71 mW
Chỉ số chống nước	Bơi lội*

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

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Quét để xem thông tin.

Sạc thiết bị

⚠ CẢNH BÁO

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

CHÚ Ý

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

- 1 Bấm vào các cạnh của kẹp sạc ① để kẹp mở ra.



- 2 Canh chỉnh kẹp thẳng hàng với các điểm tiếp xúc ②, và thả cạnh kẹp ra.
- 3 Cắm cáp USB vào nguồn điện.
- 4 Sạc thiết bị đầy đủ.

Mẹo sạc thiết bị

- ó Kết nối bộ sạc an toàn với thiết bị để sạc bằng cách sử dụng cáp USB (*Sạc thiết bị, trang 12*). Có thể sạc thiết bị bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được Garmin chấp thuận với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính. Sạc khi pin đã hết hoàn toàn mất hai giờ.
- ó Xem đồ họa phần trăm pin còn lại trên màn hình thông tin thiết bị (*Xem thông tin thiết bị, trang 12*).

Bảo dưỡng thiết bị

CHÚ Ý

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

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

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

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

Rửa kỹ thiết bị bằng nước sạch sau khi tiếp xúc với

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

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

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

Làm sạch thiết bị

CHÚ Ý

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

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

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

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

MẸO: Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com/fitandcare.

Khắc phục sự cố

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

Thiết bị vívosmart 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.

Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

- ó Để thiết bị nằm trong phạm vi điện thoại của bạn.
- ó Nếu các thiết bị của bạn đã từng được kết nối với nhau, tắt Bluetooth ở cả hai thiết bị đi và bật lại.
- ó Nếu các thiết bị của bạn chưa từng được kết nối với nhau, bật công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại của bạn.
- ó Trên điện thoại thông minh, mở ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn  hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để đi vào chế độ kết nối.
- ó Trên thiết bị của bạn, nhấn  để xem trình đơn, và vuốt sang để chọn  >  để bắt đầu chế độ kết nối.

Không làm phiền

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, hãy truy cập Garmin.vn/legal/atdisclaimer.

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

Nếu tổng số bước chân của bạn có vẻ không chính

xác, bạn có thể thử các mẹo này.

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

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

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

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

1 Chọn một tùy chọn:

- Đồng bộ hóa tổng số bước chân với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính, trang 9*).
- Đồng bộ hóa tổng số bước chân với ứng dụng Garmin Connect Mobile (*Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect, trang 9*).

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

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

Mức độ căng thẳng của tôi không hiển thị

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

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

Nếu có những dấu gạch ngang xuất hiện thay vì mức độ căng thẳng, hãy đứng yên và chờ một lát để thiết bị đo biến động nhịp tim của bạn.

Số phút vận động của tôi nhấp nháy

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

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

Số tầng đã leo có vẻ không chính xác

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

- ó Định vị các lỗ nhỏ của khí áp kế ở phía sau thiết bị, gần chỗ tiếp xúc sạc, và làm sạch khu vực xung quanh chỗ tiếp xúc sạc.

Hiệu suất hoạt động của khí áp kế có thể bị ảnh hưởng nếu các lỗ của khí áp kế bị chắn. Có thể sử dụng khí nén để thổi bay các vật chắn. Có thể đội

nước vào thiết bị để rửa sạch khu vực này.

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

- ó Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.
- ó Trong môi trường có gió, hãy che phủ thiết bị bằng tay áo hoặc áo khoác vì gió mạnh có thể khiến cho các chỉ số không ổn định.

Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

Nếu dữ liệu nhịp tim thất thường hoặc không xuất hiện, có thể phải thử dùng các mẹo này.

- ó Làm sạch và làm khô tay trước khi đặt lên thiết bị.
- ó Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- ó Tránh làm xước bộ cảm biến nhịp tim ở phía sau của thiết bị.
- ó Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Có thể làm chặt sát thiết bị nhưng dễ chịu.
- ó Khởi động đến tối đa trong từ 5 đến 10 phút và đọc nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.

LƯU Ý: Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.

- ó Rửa nhẹ thiết bị bằng nước sạch sau từng lần hoạt động.

Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định

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

- ó Vẫn còn bất động trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- ó Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Có thể làm chặt sát thiết bị nhưng dễ chịu.
- ó Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- ó Làm sạch và làm khô tay trước khi đặt lên thiết bị.
- ó Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- ó Tránh làm trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của thiết bị.
- ó Rửa nhẹ thiết bị bằng nước sạch sau từng lần hoạt động.

Mẹo Cải thiện Dữ liệu Năng lượng Cơ thể

- ó Mức Năng lượng Cơ thể sẽ cập nhật khi bạn đồng bộ thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect.
- ó Để có được kết quả tốt hơn, hãy đeo thiết bị ngay cả khi đi ngủ.
- ó Nghỉ ngơi và giấc ngủ ngon nạp thêm Năng lượng Cơ thể cho bạn.

- ó Vận động quá sức, áp lực cao, và ngủ không ngon có thể khiến bạn cạn kiệt Năng lượng Cơ thể.
- ó Thực phẩm đi vào, cũng như những chất kích thích như caffeine sẽ không ảnh hưởng đến Năng lượng Cơ thể của bạn.

Thiết bị của tôi không hiện giờ đúng

Thiết bị sẽ cập nhật ngày và giờ khi bạn đồng bộ hóa thiết bị với máy tính hoặc thiết bị di động. Bạn nên đồng bộ hóa thiết bị để nhận được giờ chính xác khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật cho thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

- 1 Xác nhận máy tính hoặc thiết bị di động hiện giờ địa phương đúng.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa thiết bị với máy tính (*Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính, trang 9*).
 - Đồng bộ hóa thiết bị với thiết bị di động (*Đồng bộ hoá dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect, trang 9*).

Ngày và giờ sẽ được cập nhật tự động.

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

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

- 1 Trên điện thoại thông minh, mở ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn  hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin**.
- 2 Chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Thông tin chung > Ngôn ngữ**.
- 4 Chọn ngôn ngữ của bạn.
- 5 Đồng bộ thiết bị

Tối đa hoá tuổi thọ của pin

- ó Giảm độ sáng và thời gian chờ của màn hình (*Điều chỉnh Độ sáng màn hình, trang 10*).
 - ó Tắt động tác cổ tay (*Thiết lập giao diện, trang 10*).
 - ó Trong thiết lập trung tâm thông báo của điện thoại thông minh, giới hạn các thông báo xuất hiện trên thiết bị vívosmart 4 (*Quản lý thông báo, trang 5*).
 - ó Tắt thông báo thông minh (*Thiết lập Âm thanh và Cảnh báo, trang 11*).
 - ó Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Thiết lập Bluetooth, trang 10*).
 - ó Tắt theo dõi nồng độ oxy khi ngủ (*Xem thanh di chuyển, trang 3*).
 - ó Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 8*).
- Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 10*).
- LƯU Ý:** Sử dụng kiểm tra nhịp tim đặt trên cổ tay để tính toán phút cường độ mạnh, VO2 tối đa, mức

độ căng thẳng và calo bị đốt cháy.

Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định

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

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Thiết lập lại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để cài lại tất cả các cài đặt của thiết bị về các giá trị mặc định của nhà sản xuất và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Đặt lại cài đặt mặc định**.
 - Để cài lại tất cả các cài đặt của thiết bị về các giá trị mặc định của nhà sản xuất và xóa tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Xóa dữ liệu và Cài đặt lại**.

Thanh cuộn tin nhắn thông tin trong thiết bị.

- 4 Nhấn .
- 5 Chọn .

Cập nhật sản phẩm

Trên máy tính, cài đặt Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Trên điện thoại thông minh, cài đặt ứng dụng Garmin Connect Mobile.

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

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

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

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

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect Mobile (*Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect, trang 9*).

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

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

Trước khi bạn có thể cập nhật phần mềm cho thiết bị của bạn, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express và thêm thiết bị của bạn (*Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính, trang 9*).

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
Khi có phần mềm mới, ứng dụng Garmin Express sẽ gửi nó đến thiết bị.

- 2 Sau khi ứng dụng Garmin Express hoàn tất việc gửi bản cập nhật, ngắt kết nối thiết bị với máy tính của bạn.

Thiết bị của bạn cài đặt phần mềm.

Nhận Hướng dẫn sử dụng

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

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

Phụ lục

Mục tiêu sức khỏe

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

- ó Nhịp tim là phép đo hiệu quả cường độ luyện tập.
- ó Luyện tập trong các vùng nhịp tim nhất định có thể giúp cải thiện khả năng và độ dẻo dai tim mạch.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (*Tính toán vùng nhịp tim, trang 16*) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

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

Đối với vùng nhịp tim

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

Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% nhịp tim tối đa	Vận động chủ quan	Lợi ích
1	50–60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập 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

Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa

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

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

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

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

support.Garmin.com/vi-VN



November 2021
190-02414-2G_0B

