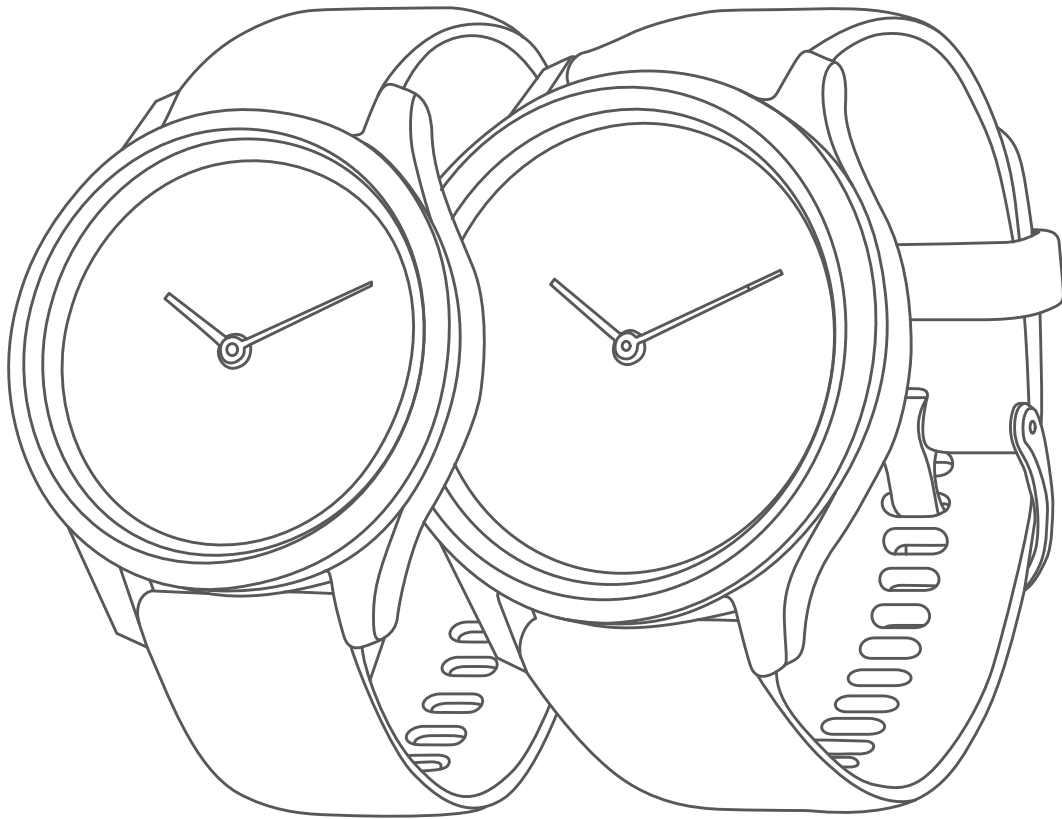


GARMIN®



VÍVOMOVE 3/3S

Hướng dẫn sử dụng

© 2019 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, ANT+, Auto Lap, Edge, VIRB, và vívomove 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, Garmin Connect, Garmin Express, 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.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple®, iPhone® 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. 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: A03697, AA3697

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Bật và thiết lập thiết bị.....	1
Chế độ thiết bị.....	1
Sử dụng thiết bị.....	1
Tùy chọn trình đơn.....	1
Đeo thiết bị.....	2
Công cụ	2
Mục tiêu tự động.....	2
Thanh di chuyển.....	3
Tắt Cảnh báo di chuyển.....	3
Số phút tập luyện tích cực.....	3
Đạt được số phút tập luyện tích cực.....	3
Pin cơ thể.....	3
Xem công cụ Pin cơ thể.....	3
Cải thiện độ chính xác về lượng calo.....	3
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng.....	3
Xem Công cụ mức độ căng thẳng.....	4
Bật đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi.....	4
Xem công cụ theo dõi nhịp tim.....	4
Sử dụng công cụ theo dõi hydrat hóa.....	4
Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt.....	4
Điều khiển Phát lại nhạc.....	4
Xem thông báo.....	4
Luyện tập	4
Ghi lại hoạt động được định thời gian.....	4
Ghi lại hoạt động bằng GPS đã kết nối.....	5
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	5
Mẹo để ghi lại các hoạt động tập luyện sức bền.....	5
Ghi lại hoạt động bơi lội.....	5
Bắt đầu thử thách Toe-to-Toe.....	6
Tính năng nhịp tim	6
Thiết bị đo nồng độ oxy.....	6
Lấy số đo Nồng độ Oxy.....	6
Kích hoạt Theo dõi Nồng độ Oxy trong máu trong khi ngủ.....	6
Về ước tính VO2 tối đa.....	6
Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ.....	7
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin.....	7
Đặt thông báo nhịp tim bất thường.....	7
Đồng hồ	7
Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.....	7

Sử dụng đồng hồ bấm giờ.....	7
Sử dụng đồng hồ báo động.....	7
Tính năng kết nối Bluetooth	8
Quản lý thông báo.....	8
Định vị điện thoại thông minh bị mất.....	8
Sử dụng chế độ không làm phiền.....	8
Garmin Connect	8
Garmin Move IQ.....	8
GPS đã kết nối.....	9
Theo dõi giấc ngủ.....	9
Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng Garmin Connect.....	9
Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính.....	9
Thiết lập Garmin Express.....	9
Tùy chỉnh thiết bị	9
Thiết lập Bluetooth.....	9
Thiết lập thiết bị.....	9
Cài đặt Nhịp tim và căng thẳng.....	10
Các thiết lập thời gian.....	10
Thiết lập hoạt động.....	10
Thiết lập Garmin Connect.....	10
Thiết lập giao diện.....	10
Cài đặt cảnh báo.....	10
Các lựa chọn tùy chỉnh hoạt động.....	11
Thiết lập theo dõi hoạt động.....	11
Thiết lập người dùng.....	11
Thiết lập chung.....	12
Thông tin thiết bị	12
Sạc thiết bị.....	12
Mẹo sạc thiết bị.....	12
Bảo dưỡng thiết bị.....	12
Làm sạch thiết bị.....	12
Vệ sinh dây đeo da.....	12
Thay đổi dây đeo.....	12
Xem thông tin thiết bị.....	13
Thông số kỹ thuật.....	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	14
Số phút vận động của tôi nhấp nháy	14
Số tầng đã leo có vẻ không chính xác	14
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường	14
Mẹo để cải thiện dữ liệu pin cơ thể	14
Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định	14
Thiết bị của tôi không hiện giờ đúng.....	14
Chỉnh kim đồng hồ	14
Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	15
Màn hình thiết bị của tôi rất khó xem khi ở bên ngoài	15
Khôi phục tất cả cài đặt mặc định	15
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect	15
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	15
Cập nhật sản phẩm	15
Nhận được nhiều thông tin hơn.....	15
Sửa chữa thiết bị	16
Phụ lục	16
Mục tiêu sức khỏe.....	16
Đối với vùng nhịp tim	16
Tính toán vùng nhịp tim.....	16
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	16

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

Để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác vui lòng xem hướng dẫn về *Biện pháp an toàn quan trọng và thông tin sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm.

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 các tính năng liên kết của thiết bị vívomove 3/3S, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth® trên điện thoại thông minh.

- 1 Từ kho ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt ứng dụng Garmin Connect.
- 2 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng sạc trên thiết bị.



- 3 Cắm cáp USB vào nguồn điện để bật thiết bị (*Sạc thiết bị, trang 12*).

Hello! Xuất hiện khi bật thiết bị.



- 4 Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect của bạn:
 - Nếu đây là lần đầu tiên bạn ghép đôi thiết bị với ứng dụng Garmin Connect, hãy làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
 - Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect, từ hoặc trình đơn , 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 đồng bộ một cách tự động với điện thoại thông minh.

Chế độ thiết bị

Xem nhanh	Kim đồng hồ chỉ giờ hiện tại, và thiết bị được khóa.
Tương tác	Kim đồng hồ di chuyển khỏi màn hình cảm ứng, và thiết bị mở khóa.
Đối với đồng hồ	Khi pin yếu, kim đồng hồ chỉ thời gian hiện tại, và màn hình cảm ứng tắt đến khi sạc thiết bị.

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.

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.

Vuốt: Khi màn hình bật, vuốt màn hình cảm ứng để mở khóa thiết bị.

Vuốt màn hình cảm ứng để cuộn qua các công cụ và tùy chọn trình đơn.

Giữ: Khi thiết bị đã mở khóa, giữ màn hình cảm ứng để mở trình đơn.

Chạm: Chạm màn hình cảm ứng để chọn.

Chạm để quay trở lại màn hình trước.

Tùy chọn trình đơn

Bạn có thể giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.

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

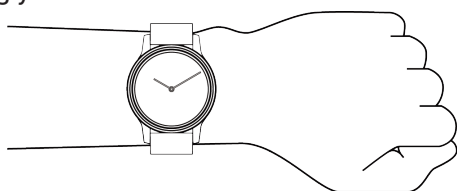


	Hiển thị tùy chọn hoạt động được định thời gian.
	Hiển thị tính năng theo dõi nhịp tim.
	Hiển thị tùy chọn đồng hồ định giờ, đồng hồ bấm giờ, và báo thức.
	Hiển thị tùy chọn về điện thoại thông minh kết nối Bluetooth.
	Hiển thị cài đặt thiết bị.

Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

LƯU Ý: Thiết bị nên để ở nơi ẩm áp nhưng thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, thiết bị không nên di chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. Để có được chỉ số máy đo oxy, bạn nên đứng yên.



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

- Xem *Khắc phục sự cố, trang 13* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- 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.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

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.

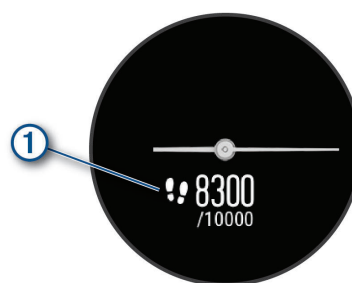
LƯU Ý: Có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để tùy chỉnh mặt đồng hồ và thêm hoặc loại bỏ công cụ.

Tình trạng và thời gian	Thời gian hiện tại, ngày và tình trạng pin. Ngày và giờ được cài đặt tự động khi thiết bị được đồng bộ với tài khoản Garmin Connect của bạn.
	Tổng số bước chân đã đi và mục tiêu số bước trong ngày. Thiết bị thu nhận và đề xuất mục tiêu bước chân mới cho bạn mỗi 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.

	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.
	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.
	Tổng lượng nước tiêu thụ và mục tiêu hàng ngày của bạn.
	Quãng đường đã đi theo kilomet hoặc dặm trong ngày.
	Tổng lượng calo được đốt cháy trong ngày, bao gồm cả lượng calo hoạt động và nghỉ ngơi.
	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.
	Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn trong hơi thở mỗi phút và trung bình bảy ngày. Thiết bị đo nhịp thở của bạn khi bạn không hoạt động để phát hiện bất kỳ hoạt động hít thở bất thường nào, cũng như cách hơi thở thay đổi liên quan đến căng thẳng.
	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.
	Tình trạng hiện tại của chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng của bạn. Bạn có thể xem và lưu các triệu chứng hàng ngày của mình.
	Những cuộc hẹn sắp đến trên lịch từ điện thoại thông minh của bạn.
	Thông báo từ điện thoại thông minh, bao gồm cuộc gọi, tin nhắn, cập nhật mạng xã hội, v.v., dựa trên thiết lập thông báo ở điện thoại thông minh.

Mục tiêu tự động

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

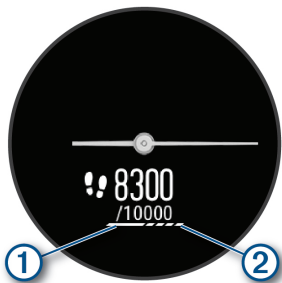


Nếu chọn không sử dụng tính năng mục tiêu tự động,

có thể thiết lập mục tiêu số bước cá nhân trên tài khoản Garmin Connect.

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. Sau một giờ không hoạt động, thanh di chuyển ① xuất hiện. Các phân đoạn bổ sung ② xuất hiện một lần sau 15 phút không hoạt động.



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

Tắt Cảnh báo di chuyển

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  >  > **Move Alert**.

Biểu tượng cảnh báo xuất hiện với dấu gạch chéo trên biểu tượng.

Số phút tập luyện tích cực

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.

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 vívomove 3/3S 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, thiết bị 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 tính giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập tích cực.
- Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ vừa phải hoặc mạnh.
- Mang thiết bị suốt ngày đêm để đo nhịp tim lúc

nghỉ ngơi chính xác nhất.

Pin cơ thể

Thiết bị 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 Pin cơ thể tổng thể của bạn. Giống như một thước đo khí trên xe hơi, nó cho biết lượng năng lượng dự trữ sẵn có của bạn. Phạm vi mức Pin cơ thể là từ 0 đến 100, trong đó 0 đến 25 là năng lượng dự trữ thấp, 26 đến 50 là năng lượng dự trữ trung bình, 51 đến 75 là năng lượng dự trữ cao và 76 đến 100 là năng lượng dự trữ rất cao.

Bạn có thể đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức Pin cơ thể cập nhật nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu pin cơ thể, trang 14*).

Xem công cụ Pin cơ thể

Công cụ Pin cơ thể hiển thị mức Pin cơ thể hiện tại của bạn.

- 1 Vuốt để xem công cụ Pin cơ thể.
- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem biểu đồ Pin cơ thể.

Biểu đồ hiển thị hoạt động Pin cơ thể gần đây của bạn và các mức độ cao thấp trong vòng giờ qua.

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.

Xem Công cụ mức độ căng thẳng

Công cụ mức độ căng thẳng hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại của bạn.

- 1 Vuốt sang để xem công cụ đo mức độ căng thẳng
- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem biểu đồ mức độ căng thẳng.

Biểu đồ mức độ căng thẳng hiển thị các chỉ số căng thẳng và các mức độ cao thấp trong vòng giờ qua.

Bật đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi

Bạn có thể bật đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi để bắt đầu luyện tập hít thở theo hướng dẫn

- 1 Vuốt sang để xem công cụ đo mức độ căng thẳng
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
Đồ thị về mức căng thẳng hiển thị.
- 3 Vuốt để chọn **Thư giãn?**.
- 4 Chạm vào màn hình cảm ứng để di chuyển đến màn hình tiếp theo.
- 5 Gõ đúp vào màn hình cảm ứng để bắt đầu bộ đếm giờ thư giãn.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 7 Gõ đúp vào màn hình cảm ứng để dừng đầu bộ đếm giờ thư giãn.
- 8 Chọn ✓.

Mức độ căng thẳng cập nhật xuất hiện.

Xem công cụ theo dõi 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.com.vn/legal/atdisclaimer.

- 1 Vuốt sang ngang để xem công cụ nhịp tim
Công cụ hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn và giá trị nhịp tim nghỉ ngơi trung bình (RHR) trong 7 ngày qua.
- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem biểu đồ nhịp tim.
Biểu đồ hiển thị hoạt động nhịp tim gần đây của bạn và nhịp tim cao thấp trong vòng bốn giờ qua.

Sử dụng công cụ theo dõi hydrat hóa

Các công cụ theo dõi hydrat hóa hiển thị lượng chất lỏng hấp thụ và mục tiêu hydrat hóa hàng ngày của bạn.

- 1 Trượt để xem công cụ hydrat hóa.
- 2 Chọn + cho mỗi khẩu phần chất lỏng bạn tiêu thụ (1 cốc, 8 oz hoặc 250 mL).
MẸO: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt hydrat hóa, ví dụ các đơn vị sử dụng và mục tiêu hàng ngày, trên tài khoản Garmin Connect của bạn.

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt là một phần quan trọng đối với sức khỏe của bạn. Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Chỉ số 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.

Điều khiển Phát lại nhạc

Công cụ điều khiển nhạc cho phép bạn điều khiển nhạc trên điện thoại thông minh bằng thiết bị vívomove 3/3S. Công cụ kiểm soát ứng dụng trình phát đa phương tiện đang hoạt động hiện tại hoặc gần đây nhất trên điện thoại thông minh của bạn. Nếu không có trình phát đa phương tiện nào đang hoạt động, công cụ sẽ không hiển thị thông tin bài hát và bạn phải bắt đầu phát lại từ điện thoại của mình.

- 1 Trên điện thoại thông minh của bạn, hãy bắt đầu phát một bài hát hoặc một danh sách.
- 2 Trên thiết bị vivomove 3/3S của bạn, trượt để xem công cụ điều khiển nhạc.

Xem thông báo

Khi thiết bị được kết nối với ứng dụng Garmin Connect, 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 ✓ để bỏ qua thông báo.

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 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn ①.
- 3 Vuốt để cuộn qua danh sách hoạt động, và chọn tùy chọn:
 - Chọn 🚶 để đi bộ.
 - Chọn 🏃 để chạy bộ.

- Chọn  cho hoạt động về tim.
- Chọn  để rèn luyện thể lực.
- Chọn  cho hoạt động yoga.
- Chọn  cho các loại hình hoạt động khác.
- Chọn  cho hoạt động với thiết bị luyện tập elliptical.
- Chọn  cho bơi lội.
- Chọn  cho hoạt động leo cầu thang.
- Chọn  cho Thử thách Bước Toe-to-Toe.

LƯU Ý: Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để thêm và xóa các hoạt động.

- Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ.
- Bắt đầu hoạt động.
- Vuốt để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
- Sau khi bạn hoàn thành hoạt động của bạn, gõ đúp vào màn hình cảm ứng để dừng đồng hồ bấm giờ hoạt động.
- Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để lưu hoạt động.
 - Chọn  để xóa hoạt động.
 - Chọn  để tiếp tục hoạt động.

Ghi lại hoạt động bằng GPS đã kết nối

Bạn có thể kết nối thiết bị với điện thoại thông minh của bạn để ghi lại dữ liệu GPS cho hoạt động đi bộ hoặc chạy.

- Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- Chọn .
- Chọn  hoặc .
- Chọn  để kết nối thiết bị với tài khoản Garmin Connect của bạn.

 xuất hiện trên thiết bị khi bạn được kết nối.

LƯU Ý: Nếu bạn không thể kết nối thiết bị với điện thoại thông minh của bạn, hãy chạm vào màn hình cảm ứng và chọn  để tiếp tục hoạt động.

Dữ liệu GPS sẽ không được ghi lại.
- Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ.
- Bắt đầu hoạt động.

Điện thoại của bạn phải nằm trong phạm vi trong suốt quá trình hoạt động.
- Sau khi bạn hoàn thành hoạt động của bạn, gõ đúp vào màn hình cảm ứng để dừng đồng hồ bấm giờ hoạt động.
- 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.

- Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.

- Chọn  > .
- Nếu cần, chọn  để bật **Đếm số lần lặp lại**.
- Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ.
- Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.

Thiết bị đếm số lần lặp lại.
- Vuốt để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
- Chọn  để kết thúc một hiệp.

Đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
- Trong khi nghỉ ngơi, chọn một tùy chọn
 - Để xem màn hình dữ liệu bổ sung, hãy vuốt màn hình cảm ứng.
 - Để chỉnh sửa đếm số lần lặp lại của bạn, hãy trượt sang trái, chọn , vuốt để chọn số và nhấn vào giữa màn hình cảm ứng.
- Chọn  để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- Lặp lại các bước 6 đến 8 đến khi hoạt động hoàn tất.
- Gõ đúp vào màn hình cảm ứng để dừng đồng hồ bấm giờ hoạt động.
- Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để lưu hoạt động.
 - Chọn  để xóa hoạt động.
 - Chọn  để tiếp tục hoạt động.

Mẹo để ghi lại các hoạt động tập luyện sức bền

- Không nhìn vào thiết bị khi lặp lại động tác.

Bạn nên tương tác với thiết bị ở đầu và cuối của mỗi hiệp và trong thời gian nghỉ ngơi.
- Tập trung vào hình thể trong khi lặp lại động tác.
- Thực hiện các bài tập thể hình hoặc khối lượng tự do.
- Lặp lại động tác với phạm vi chuyển động rộng, nhất quán.

Mỗi số lần lặp được tính khi cánh tay đeo thiết bị trở về vị trí bắt đầu.

LƯU Ý: Các bài tập chân có thể không được đếm.
- Lưu và gửi hoạt động tập luyện sức bền của bạn vào tài khoản Garmin Connect của bạn.

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 bơi lội

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

- Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- Chọn  > .
- Chọn **Trình độ của bạn**
- Nếu cần, chọn  để chỉnh sửa kích thước bể bơi.
- Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ.
- Bắt đầu hoạt động.

Thiết bị sẽ tự động ghi lại các thời khoảng bơi hoặc chiều dài bể bơi mà bạn có thể xem bằng cách vuốt màn hình cảm ứng.

- 7 Sau khi bạn hoàn thành hoạt động của bạn, gõ đúp vào màn hình cảm ứng để dừng đồng hồ bấm giờ hoạt động.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để lưu hoạt động.
 - Chọn  để xóa hoạt động.
 - Chọn  để tiếp tục hoạt động.
 - Chọn  để chỉnh sửa chiều dài bể bơi.

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 Chạm và giữ màn hình cảm ứng 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 Chọn tên người chơi.
Thiết bị sẽ đếm ngược 3 giây trước khi đồng hồ bấm giờ bắt đầu.
- 4 Bước đi trong vòng 2 phút.
Màn hình hiển thị đồng hồ bấm giờ và số bước.
- 5 Để các thiết bị gần nhau trong phạm vi (3m).
Màn hình hiển thị số bước cho từng người chơi.

Người chơi có thể chọn  để bắt đầu thử thách khác hoặc chọn  để thoát khỏi trình đơn.

Tính năng nhịp tim

Thiết bị vívomove 3/3S 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.
	Hiển thị VO2 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

Thiết bị có một thiết bị đo oxy dạng xung ở cổ tay để đánh giá độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết độ bão hòa oxy của bạn có thể giúp bạn xác định cách cơ thể bạn thích nghi với tập thể dục và căng thẳng. Thiết

bị của bạn đo mức oxy trong máu của bạn bằng cách chiếu ánh sáng vào da và kiểm tra lượng ánh sáng được hấp thụ. Điều này được gọi 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 6*). 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 chặt sát thiết bị nhưng dễ chịu.
- 2 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 3 Chọn  > .
- 4 Giữ cánh tay đeo thiết bị ở mức ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 5 Giữ yên.

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

LƯU Ý: Bạn có thể bật và xem dữ liệu giấc ngủ của máy đo nồng độ oxy trong máu trong tài khoản Garmin Connect của bạn (*Kích hoạt Theo dõi Nồng độ Oxy trong máu trong khi ngủ, trang 6*).

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, 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.

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 VO2 tối đa ước tính sự xuất hiện của số lượng và sự mô tả. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem thêm các thông tin chi tiết về VO2

tối đa của bạn. Ước tính cả tuổi tập thể dục của bạn. Tuổi tập thể dục của bạn mang đến cho bạn ý tưởng về cách tập thể dục của bạn để so sánh với một người cùng giới tính và ở độ tuổi khác. Khi bạn tập thể dục, tuổi tập thể dục của bạn có thể giảm dần theo thời gian.

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 16*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

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 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > .
- 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 Chọn để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.
- 4 Để khởi động thủ công kiểm tra VO2 tối đa để có được ước tính cập nhật, chạm vào chỉ số hiện tại của bạn và làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
Thiết bị cập nhật ước tính VO2 tối đa của bạn.

Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

Có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim từ thiết bị vívomove 3/3S 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 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > .
- Thiết bị vívomove 3/3S bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.
LƯU Ý: Bạn chỉ có thể xem màn hình theo dõi nhịp tim trong khi truyền dữ liệu nhịp tim.
- 3 Kết nối thiết bị vívomove 3/3S 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.

Đặt thông báo nhịp tim bất thường

Bạn có thể cài đặt thiết bị để thông báo cho bạn khi nhịp tim của bạn vượt quá một số nhịp mỗi phút (bpm) nhất định sau một thời gian không hoạt động.

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.

- 2 Chọn > > .

- 3 Chọn **Báo động cao**.

- 4 Chọn .

- 5 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để cài đặt giá trị ngưỡng của nhịp tim.

- 6 Chạm vào màn hình cảm ứng để xác nhận giá trị.

Mỗi khi bạn vượt quá giá trị ngưỡng, một tin nhắn sẽ xuất hiện và thiết bị rung lên.

Đồng hồ

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > .
- 3 Cài đặt số phút.
- 4 Chạm vào giữa màn hình cảm ứng để chọn số phút và chuyển sang màn hình tiếp theo.
- 5 Cài đặt số giây.
- 6 Chạm vào giữa màn hình cảm ứng để chọn số giây và chuyển sang màn hình tiếp theo.
Màn hình xuất hiện hiển thị thời gian đếm ngược.
- 7 Nếu cần, chọn để chỉnh sửa thời gian.
- 8 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.
- 9 Khi cần thiết, chạm hai lần lên màn hình cảm ứng để tạm dừng và tiếp tục đồng hồ bấm giờ.
- 10 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.
- 11 Nếu cần, chọn để cài đặt lại đồng hồ bấm giờ.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng 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 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 theo dõi hoạt động, trang 11*).
- 2 Trên thiết bị vívomove 3/3S của bạn, giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 3 Chọn > .
- 4 Vuốt để cuộn qua các thông báo.
- 5 Chọn thông báo để bật hoặc tắt.

Tính năng kết nối Bluetooth

Thiết bị vívomove 3/3S có một vài tính năng kết nối Bluetooth đối với điện thoại thông minh tương thích hoặc thiết bị di động sử dụng ứng dụng di động Garmin Connect.

Hông 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 vívomove 3/3S và hiện đang nằm trong phạm vi.

Tìm thiết bị của tôi: Định vị thiết bị vívomove 3/3S 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 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.

Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại thông minh tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên thiết bị vívomove 3/3S.

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, hãy đi đến cài đặt thông báo iOS® để chọn các khoản mục hiển thị trên thiết bị.
- Nếu đang sử dụng điện thoại dùng hệ điều hành Android™, từ ứng dụng di động Garmin Connect, chọn **Thiết lập > Thông báo thông minh**.

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 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .

Thiết bị vívomove 3/3S 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.

Sử dụng chế độ không làm phiền

Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo, cử chỉ và cảnh báo. Ví dụ: bạn có thể sử dụng chế độ này trong khi ngủ hoặc xem phim.

LƯU Ý: Trong tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể cài đặt thiết bị để tự động vào chế độ không làm phiền trong giờ ngủ bình thường. Bạn có thể đặt giờ ngủ bình thường trong cài đặt người dùng trên tài khoản Garmin Connect của bạn.

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .

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.

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 đổi 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 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. Các hoạt động này được thêm vào danh sách hoạt động của bạn.

GPS đã kết nối

Với tính năng GPS đã kết nối, thiết bị của bạn sử dụng ăng-ten GPS trong điện thoại thông minh để ghi lại dữ liệu GPS cho các hoạt động đi bộ, chạy hoặc đi xe đạp (*Ghi lại hoạt động bằng GPS đã kết nối, trang 5*). Dữ liệu GPS, bao gồm vị trí, khoảng cách và tốc độ, xuất hiện trong chi tiết hoạt động trong tài khoản Garmin Connect của bạn.

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 sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và cảnh báo, ngoại trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 8*)

Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng Garmin Connect

Thiết bị tự động đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng Garmin Connect mỗi lần bạn mở ứng dụng. Thiết bị đồng bộ hóa dữ liệu định kỳ với ứng dụng Garmin Connect 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.

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

3 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.

4 Chọn ☺ > ⌚.

5 Chờ trong khi dữ liệu của bạn đồng bộ hóa.

6 Xem dữ liệu hiện tại của bạn trong ứng dụng Garmin Connect.

Đồng bộ hóa 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, chọn Thêm thiết bị.

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.vn/express.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Tùy chỉnh thiết bị

Thiết lập Bluetooth

Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn ☺.

✖ : Bật, tắt công nghệ không dây Bluetooth.

LƯU Ý: Thiết lập Bluetooth khác xuất hiện chỉ khi công nghệ Bluetooth không dây được cho phép.

☎ : Cho phép bạn ghép nối thiết bị của mình với điện thoại thông minh hỗ trợ Bluetooth tương thích. Cài đặt này cho phép bạn sử dụng các tính năng được kết nối Bluetooth bằng ứng dụng Garmin Connect, bao gồm các thông báo và tải hoạt động lên Garmin Connect.

📶 : 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.

Thiết lập thiết bị

Có thể tùy chỉnh một số thiết lập trên thiết bị vívomove 3/3S. Có thể tùy chỉnh một số thiết lập bổ sung trên tài khoản Garmin Connect.

Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn ☺.

🌙 : Bật và tắt chế độ không làm phiền (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 8*).

🕒 : Cho phép bạn căn chỉnh thủ công kim đồng hồ (*Chỉnh kim đồng hồ, trang 14*).

☀ : Cài đặt độ sáng. Bạn có thể sử dụng tùy chọn Tự động để tự động điều chỉnh độ sáng dựa trên ánh sáng môi trường xung quanh hoặc điều chỉnh thủ công độ sáng.

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

🔊 : Cài đặt độ rung.

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

💓 : Cho phép bạn bật và tắt máy đo nhịp tim, cài đặt cảnh báo nhịp tim bất thường và cài đặt trình nhắc nhở thư giãn (*Cài đặt Nhịp tim và căng thẳng*,

trang 10).

: Cài đặt thiết bị để hiển thị thời gian theo định dạng 12 giờ hoặc 24 giờ và cho phép bạn cài đặt thời gian theo cách thủ công (*Thiết lập thời gian thủ công, trang 10*).

: Bật và tắt theo dõi hoạt động, cảnh báo di chuyển và cảnh báo mục tiêu (*Thiết lập hoạt động, trang 10*).

: Cho phép bạn chọn đeo thiết bị trên cổ tay nào.

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

: Cài đặt thiết bị để hiển thị quãng đường di chuyển theo đơn vị mét hoặc dặm.

: Cài đặt ngôn ngữ thiết bị.

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

: Hiển thị ID đơn vị, phiên bản phần mềm, thông tin quy định, thỏa thuận cấp phép và hơn thế nữa (*Xem thông tin thiết bị, trang 13*).

Cài đặt Nhịp tim và căng thẳng

Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn > .

: Bật hoặc tắt máy đo nhịp tim trên cổ tay. Bạn có thể sử dụng tùy chọn Chỉ dành cho hoạt động để chỉ sử dụng máy đo nhịp tim trên cổ tay trong các hoạt động được hẹn giờ.

: Cho phép bạn cài đặt thiết bị để cảnh báo cho bạn khi nhịp tim của bạn cao hơn giá trị mục tiêu (*Đặt thông báo nhịp tim bất thường, trang 7*).

: Cho phép bạn cài đặt giá trị ngưỡng cảnh báo nhịp tim.

: Cho phép bạn cài đặt thiết bị để cảnh báo cho bạn khi mức độ căng thẳng của bạn cao bất thường. Cảnh báo khuyến khích bạn dành một chút thời gian để thư giãn và thiết bị sẽ nhắc bạn bắt đầu một bài tập hít thở kèm hướng dẫn (*Bật đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi, trang 4*).

Các thiết lập thời gian

Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn > .

: Cài đặt thiết bị để hiển thị thời gian theo định dạng 12 giờ hoặc 24 giờ.

: Cho phép bạn cài đặt thời gian theo cách thủ công hoặc tự động dựa trên thiết bị di động được ghép nối của bạn (*Thiết lập thời gian thủ công, trang 10*).

Thiết lập thời gian thủ công

Theo mặc định, thời gian được thiết lập tự động khi thiết bị vívomove Style/Lux được kết nối với điện thoại thông minh.

1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.

2 Chọn > > > Thủ công.

3 Chọn .

4 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để cài đặt thời gian.

Thiết lập hoạt động

Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn > .

: Cho phép bạn bật và tắt theo dõi hoạt động.

LƯU Ý: Những cài đặt theo dõi hoạt động khác chỉ xuất hiện khi bật theo dõi hoạt động.

: Cho phép bạn bật và tắt Cảnh báo di chuyển.

: Cho phép bạn bật và tắt các cảnh báo mục tiêu hoặc tắt thông báo mục tiêu trong hoạt động được định thời gian. Các cảnh báo mục tiêu xuất hiện cho mục tiêu số bước hàng ngày, mục tiêu leo tăng hàng ngày và mục tiêu số phút cường độ hàng tuần của bạn.

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 vívomove 3/3S.

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

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 hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng 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**.

Mặt đồng hồ: Cho phép chọn mặt đồng hồ.

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.

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

Cài đặt cảnh báo

Từ trình đơn thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn 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 11*).

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, 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 **Vòng chạy tự động**.

Tùy chỉnh trường dữ liệu

Bạn có thể thay đổi các cách kết hợp trường dữ liệu cho các màn hình xuất hiện trong khi 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, 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 trường dữ liệu để thay đổi nó.

Thiết lập theo dõi hoạt động

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

LƯU Ý: Một số thiết lập xuất hiện trong một hạng mục con trong trình đơn thiết lập. Cập nhật ứng dụng hoặc

trang web có thể thay đổi các trình đơn thiết lập này.

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.

Hình động mục tiêu: Cho phép bạn bật và tắt hình động mục tiêu hoặc chỉ tắt trong các hoạt động. Hình động mục tiêu xuất hiện cho mục tiêu bước chân hàng ngày, mục tiêu số tầng leo hàng ngày và mục tiêu số phút cường độ cao hàng tuần.

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 đồng hồ: Cho phép bạn chọn đeo thiết bị trên 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.

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

Thông tin thiết bị

Sạc thiết bị

⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị này có pin Li-ion. Để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác vui lòng xem hướng dẫn về *Biện pháp an toàn quan trọng và thông tin sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm.

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 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng sạc trên thiết bị.



- 2 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng USB trên máy tính.
- 3 Sạc thiết bị đầy đủ.

Mẹo sạc thiết bị

- 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.
- Xem đồ họa phần trăm pin còn lại trên màn hình thông tin thiết bị (*Xem thông tin thiết bị, trang 13*).

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.

Không bao giờ sử dụng vật cứng hoặc sắc nhọn để điều khiển màn hình cảm ứng, nếu không có thể gây hư hỏng.

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.vn/legal/fit-and-care.

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.

Thay đổi dây đeo

Thiết bị vivomove 3S tương thích với dây đeo tháo nhanh chuẩn rộng 18mm. Thiết bị vivomove 3 tương thích với dây đeo tháo nhanh chuẩn rộng 20mm.

- 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 thiết bị.
- 3 Trượt pin nhả nhanh và căn chỉnh thanh lò xo với mặt đối diện của thiết bị.
- 4 Lắp lại các bước 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, quy định, và phần trăm pin còn lại.

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > .
- 3 Quét để xem thông tin.

Thông số kỹ thuật

CHÚ 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
Tuổi thọ pin	Lên đến 5 ngày ở chế độ thông minh Lên đến 1 tuần ở chế độ đồng hồ
Khoảng nhiệt độ hoạt động	-10° ~ 50°C (14° ~ 122°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	0°~45°C(32°~113°F)
Tần số/giao thức sóng vô tuyến	2.4 GHz @ 1.55 mW
Chỉ số chống nước	5 ATM ¹

¹Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50 m. Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/legal/waterrating.

Khắc phục sự cố

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

Thiết bị vívomove 3/3S tương thích với điện thoại thông minh sử dụng công nghệ không dây Bluetooth.

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

Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

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

Không làm phiền

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, hãy truy cập Garmin.com.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.

- 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 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 số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (**Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng Garmin Connect, trang 9**).

- 2 Đợi trong khi thiết bị đồng bộ hóa dữ liệu của bạn. Đồng bộ hóa có thể mất vài phút.

LƯU Ý: Làm mới ứng dụng Garmin Connect hoặc ứng dụng Garmin Connect không đồng bộ hóa dữ liệu của bạn hoặc cập nhật số bước 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.).

- Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.
- 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.

- Làm sạch và làm khô tay trước khi đặt lên thiết bị.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- Tránh làm xước bộ cảm biến nhịp tim ở phía sau của thiết bị.
- Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Có thể làm chật sát thiết bị nhưng dễ chịu.
- 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.

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

Mẹo để cải thiện dữ liệu pin cơ thể

- Cập nhật mức Pin cơ thể của bạn khi bạn đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect.
- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo thiết bị trong khi ngủ.
- Nghỉ ngơi và giấc ngủ ngon nạp thêm Năng Lượng Cơ Thể cho bạn.
- Vận động quá sức, áp lực cao, và ngủ không ngon có thể khiến bạn cạn kiệt Năng Lượng Cơ Thể.

- Lượng thức ăn, cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến Pin cơ thể của bạn.

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

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

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.

Nếu kim đồng hồ không khớp với thời gian kỹ thuật số, bạn nên căn chỉnh theo cách thủ công (*Chỉnh kim đồng hồ, trang 14*).

- 1 Xác nhận rằng thời gian của bạn được cài đặt tự động (*Chỉnh kim đồng hồ, trang 14*).
- 2 Xác nhận máy tính hoặc thiết bị di động hiện giờ địa phương đúng.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa thiết bị với máy tính (*Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính, trang 9*).
 - Đồng bộ hóa thiết bị với thiết bị di động (*Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng Garmin Connect, trang 9*).

Ngày và giờ sẽ được cập nhật tự động.

Chỉnh kim đồng hồ

Thiết bị vívomove 3/3S chứa các kim đồng hồ chuẩn xác. Những hoạt động mạnh có thể thay đổi vị trí các kim đồng hồ. Nếu các kim đồng hồ không khớp với thời gian kỹ thuật số, bạn nên chỉnh chúng thủ công.

MẸO: Việc chỉnh kim đồng hồ có thể cần thiết sau khi tập luyện cường độ cao.

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Chỉnh kim tới 12 giờ.**
- 3 Chạm  hoặc  đến khi kim phút chỉ tới vị trí 12 giờ.
- 4 Chọn .

5 Chạm (hoặc) đến khi kim giờ chỉ vị trí 12 giờ.

6 Select ✓.

Tin nhắn **Điều chỉnh Hoàn Thành** xuất hiện.

LƯU Ý: Bạn cũng có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để căn chỉnh kim đồng hồ.

Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

- Giảm độ sáng và thời gian chờ của màn hình (*Thiết lập giao diện, trang 10*).
- Tắt động tác cổ tay (*Thiết lập giao diện, trang 10*).
- Trong thiết lập trung tâm thông báo của điện thoại thông minh, giới hạn các thông báo xuất hiện trên thiết bị vívomove 3/3S (*Quản lý thông báo, trang 8*).
- Tắt thông báo thông minh (*Thiết lập Bluetooth, trang 9*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Thiết lập Bluetooth, trang 9*).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 7*).

Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay (*Cài đặt Nhịp tim và căng thẳng, 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 (*Số phút tập luyện tích cực, trang 3*).

Màn hình thiết bị của tôi rất khó xem khi ở bên ngoài

Thiết bị nhận biết ánh sáng môi trường xung quanh và tự động điều chỉnh độ sáng của đèn nền để tối đa hóa thời lượng pin. Dưới ánh sáng mặt trời, màn hình sáng hơn, nhưng có thể vẫn khó đọc. Tính năng tự động phát hiện hoạt động có thể giúp ích khi bắt đầu các hoạt động ngoài trời (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 11*).

Khôi phục tất cả cài đặt 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 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.

2 Chọn ⚙ > .

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**.

Thông báo thông tin xuất hiện.

4 Chạm màn hình cảm ứng.

5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect, 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 (*Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng Garmin Connect, trang 9*).

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

Cập nhật sản phẩm

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

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

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

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/buy, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.
- Truy cập Garmin.com.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.

Sửa chữa thiết bị

Nếu thiết bị cần được sửa chữa, hãy truy cập [support.Garmin.com/vi-VN](https://support.garmin.com/vi-VN) để biết thông tin về việc gửi yêu cầu dịch vụ đến bộ phận Hỗ trợ sản phẩm Garmin.

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.

- 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 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
Tuyệt vời	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Rất tốt	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
Tạm được	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	42,1
Rất tốt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	36,7
Tốt	60	39,5	37,8	36,3	33	30	32,3
Tạm được	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	29,4
Kém	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<29,4

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
190-02588-2G_0B