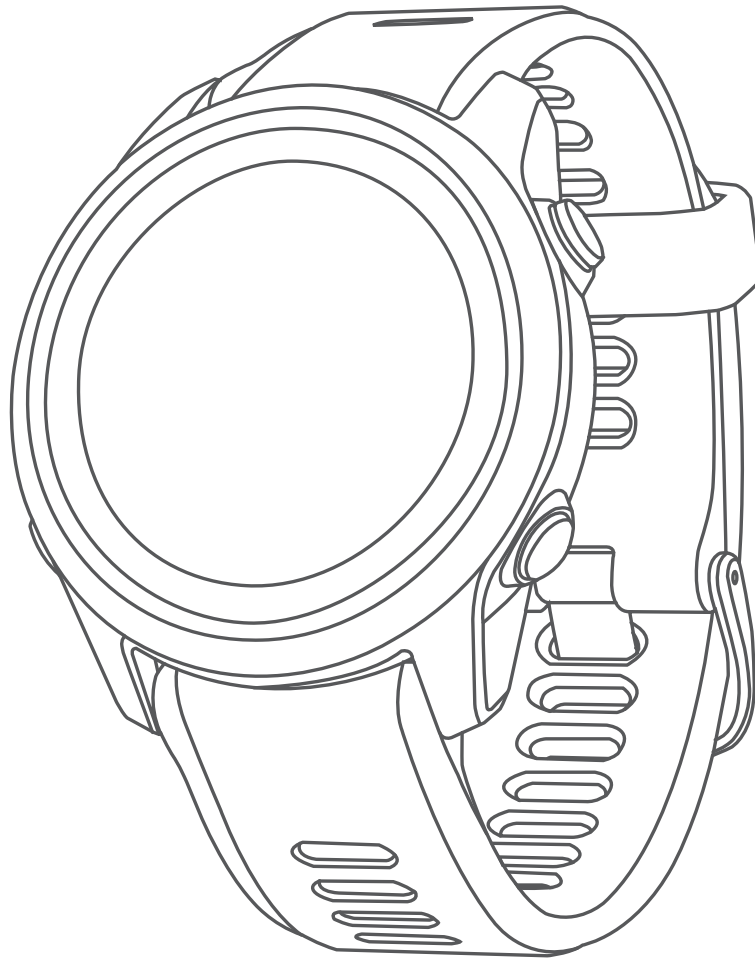




FORERUNNER 745

Hướng dẫn sử dụng

© 2020 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, Auto Pause, Edge, Forerunner, inReach, QuickFit, TracBack, VIRB và Virtual Partner 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, Garmin Pay, HRM-Pro, HRM-Swim, HRM-Tri, tempe, TrueUp, Varia và Varia Vision 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®, iTunes® 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 Fitbit®. iOS® là thương hiệu được đăng ký bởi hệ thống Cisco, Inc. được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. Shimano® là thương hiệu được đăng ký của Shimano, Inc. Phần mềm Spotify® được cấp phép từ bên thứ ba, tham khảo tại: <https://developer.spotify.com/legal/third-partylicenses>. Strava™ là thương hiệu được đăng ký của Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, và Normalized Power™ là các thương hiệu của Peaksware, LLC. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® và Windows NT® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Zwift™ là thương hiệu của Zwift, Inc. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: A03989

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	1
Tổng quan về thiết bị.....	1
Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái	1
Thiết lập đồng hồ.....	1
Các ứng dụng và hoạt động.....	1
Chạy bộ	1
Bắt đầu một hoạt động	2
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	2
Dừng một hoạt động.....	2
Thêm hoạt động	2
Tạo hoạt động tùy chỉnh.....	3
Hoạt động trong nhà.....	3
Tham gia cuộc chạy ảo.....	3
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ. ...	3
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	3
Sử dụng máy luyện tập trong nhà ANT+	4
Hoạt động ngoài trời.....	4
Nhiều môn thể thao kết hợp	4
Chạy đường đua.....	4
Bơi lội.....	5
Bơi trong vùng nước thoáng.....	5
Bơi ở hồ bơi.....	5
Trượt tuyết và các môn thể thao mùa đông.....	6
Phát âm thanh nhắc nhở trong suốt cả hoạt động.....	7
Luyện tập.....	7
Luyện tập.....	7
Tải kế hoạch luyện tập từ Garmin Connect.....	7
Tạo một bài tập tùy chỉnh trên Garmin Connect.....	7
Gửi bài luyện tập tùy chỉnh đến thiết bị	7
Bắt đầu luyện tập.....	7
Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày ..	8
Thực hiện bài luyện tập bơi hồ	8
Về lịch luyện tập	8
Thời khoảng luyện tập	8
Sử dụng Virtual Partner.....	9
Thiết lập mục tiêu luyện tập.....	9
Hủy mục tiêu luyện tập	9
Thi đua với hoạt động trước.....	9
Luyện tập PacePro	10
Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ	10
Bắt đầu kế hoạch PacePro	10
Dừng kế hoạch PacePro	10

Thành tích cá nhân.....	10
Xem thành tích cá nhân	10
Khôi phục thành tích cá nhân	10
Xóa thành tích cá nhân.....	11
Xóa tất cả thành tích cá nhân	11
Đoạn đường	11
Đoạn đường Strava™	11
Đua trên đoạn đường	11
Xem chi tiết về đoạn đường	11
Sử dụng máy đánh nhịp	11
Chế độ màn hình mở rộng	12
Thiết lập hồ sơ người dùng	12
Mục tiêu sức khỏe	12
Đối với vùng nhịp tim	12
Thiết lập vùng công suất đạp xe.....	13
Tạm dừng trạng thái luyện tập	13
Tiếp tục tạm dừng trạng thái luyện tập	13
Theo dõi hoạt động	13
Mục tiêu tự động.....	13
Sử dụng báo động di chuyển	13
Bật cảnh báo di chuyển	14
Theo dõi giấc ngủ	14
Sử dụng ứng dụng theo dõi giấc ngủ tự động ..	14
Sử dụng chế độ không làm phiền.....	14
Số phút tập luyện tích cực.....	14
Đạt được số phút tập luyện tích cực	14
Các sự kiện Garmin Move IQ.....	14
Thiết lập theo dõi hoạt động	14
Tắt theo dõi hoạt động.....	14
Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt.....	15
Tính năng nhịp tim	15
Nhịp tim được đo ở cổ tay	15
Đeo thiết bị.....	15
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường ..	15
Xem công cụ theo dõi nhịp tim	15
Truyền dữ liệu nhịp tim tới các thiết bị Garmin ..	16
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin ..	16
trong khi hoạt động	16
Đặt thông báo nhịp tim bất thường.....	16
Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay.....	16
Nhịp tim ở ngực khi bơi	16
Phụ kiện HRM-Pro.....	17
Mang thiết bị theo dõi nhịp tim.....	17
Lưu trữ nhịp tim cho các hoạt động được hẹn ..	17

giờ.....	17
Bơi ở bể bơi.....	17
Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim	17
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường	17
Phụ kiện HRM-Swim	18
Định cỡ máy theo dõi nhịp tim	18
Đeo thiết bị theo dõi nhịp tim	18
Mẹo sử dụng phụ kiện HRM-Swim.....	18
Động thái chạy bộ.....	18
Luyện tập với dữ liệu động thái chạy bộ.....	18
Dữ liệu động thái chạy bộ và thang đo màu ...	19
Mẹo dành cho dữ liệu động thái chạy bộ bị thiếu	20
Đo lường hiệu suất.....	20
Tắt thông báo hiệu suất.....	20
Tự động phát hiện số đo hiệu suất	20
Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất	20
Về ước tính VO2 tối đa.....	20
Thích nghi hiệu suất cao độ và nhiệt.....	21
Xem thời gian cuộc đua được dự đoán.....	21
Về hiệu quả luyện tập	22
Tình trạng hiệu suất.....	22
Ngưỡng lactate.....	22
Nhận ước tính FTP.....	23
Trạng thái luyện tập.....	23
Mức trạng thái luyện tập	24
Hướng dẫn để nhận được trạng thái luyện tập	24
Tải luyện tập	24
Thời gian phục hồi	25
Thiết bị đo nồng độ oxy	25
Nhận các chỉ số đo nồng độ oxy.....	26
Bật tính năng theo dõi giấc ngủ của thiết bị đo oxy dạng xung	26
Bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày.....	26
Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxy không ổn định	26
Xem điểm số mức căng thẳng biến đổi nhịp tim	26
Năng lượng cơ thể	27
Xem công cụ Năng lượng cơ thể	27
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể...	27
Dùng công cụ mức độ căng thẳng	27
Tính năng thông minh.....	27
Ghép đôi điện thoại thông minh với thiết bị.....	27

Mẹo dành cho người dùng Garmin Connect hiện tại	28
Kích hoạt thông báo Bluetooth	28
Tính năng kết nối Bluetooth.....	28
Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect.....	29
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect	29
Định vị thiết bị di động bị mất.....	29
Công cụ	29
Xem công cụ.....	30
Tùy chỉnh tiện ích Ngày của tôi.....	30
Xem trình đơn điều khiển	30
Tùy chỉnh trình đơn điều khiển	30
Mở điều khiển nhạc	30
Tính năng Connect IQ	30
Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính	30
Tính năng kết nối WiFi.....	31
Kết nối với Mạng Wi-Fi	31
Các tính năng an toàn và theo dõi.....	31
Bổ sung liên hệ khẩn cấp	31
Yêu cầu hỗ trợ	31
Bật hoặc tắt phát hiện sự cố.....	31
Bắt đầu phiên GroupTrack	31
Mẹo cho phiên GroupTrack	32
Nhạc.....	32
Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba	32
Spotify®	32
Tải nội dung âm thanh từ Spotify.....	32
Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân	33
Nghe nhạc	33
Công cụ điều khiển phát lại nhạc.....	33
Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối.....	33
Thay đổi chế độ âm thanh	33
Kết nối với tai nghe Bluetooth	33
Garmin Pay.....	33
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn.....	34
Thêm thẻ vào ví điện tử Garmin Pay	34
Quản lý ví điện tử Garmin Pay	34
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ	34
Thay đổi mật mã Garmin Pay	34
Lịch sử.....	34

Sử dụng lịch sử	34
Lịch sử nhiều môn thể thao	35
Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim	35
Xem tổng dữ liệu	35
Sử dụng đồng hồ đo hành trình	35
Xóa lịch sử	35
Garmin Connect	35
Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn	36
Quản lý dữ liệu	36
Xóa tệp dữ liệu	36
Điều hướng	36
Hành trình	36
Đi theo hành trình trên thiết bị	36
Tạo hành trình trên Garmin Connect	36
Lưu địa điểm	37
Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu	37
Xóa tất cả địa điểm đã lưu	37
Điều hướng đến điểm bắt đầu trong quá trình hoạt động	37
Điều hướng đến điểm bắt đầu của hoạt động được lưu cuối cùng	37
Điều hướng đến địa điểm đã lưu	37
Bản đồ	37
Xem bản đồ	38
Quét và thu phóng bản đồ	38
Thiết lập bản đồ	38
Dụng cụ đo độ cao và Khí áp kế	38
Thiết lập điều hướng	38
Tùy chỉnh các tính năng bản đồ	38
Thiết lập chỉ báo hướng hành trình	38
Thiết lập cảnh báo điều hướng	38
Cảm biến không dây	38
Ghép đôi cảm biến không dây của bạn	38
Thiết bị gắn vào giày	39
Bắt đầu chạy sử dụng thiết bị gắn vào giày	39
Định cỡ thiết bị gắn vào giày	39
Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày	39
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn	39
Luyện tập với dụng cụ đo công suất	40
Sử dụng thiết bị gạt điện tử	40
Nhận biết tình hình	40
tempe	40

Tùy chỉnh thiết bị	40
Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn	40
Tùy chỉnh vòng lặp công cụ	40
Thiết lập hoạt động và ứng dụng	40
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu	41
Thêm bản đồ vào hoạt động	41
Báo động	41
Vòng hoạt động tự động	42
Kích hoạt Auto Pause	42
Tốc độ 3D và Quãng đường	43
Sử dụng cuộn tự động	43
Thay đổi thiết lập GPS	43
Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng	43
Xóa hoạt động hoặc ứng dụng	43
Thiết lập GroupTrack	44
Thiết lập mặt đồng hồ	44
Tùy chỉnh mặt đồng hồ	44
Thiết lập cảm biến	44
Thiết lập dụng cụ đo độ cao	44
Thiết lập khí áp kế	44
Thiết lập hệ thống	44
Thiết lập thời gian	45
Thay đổi thiết lập đèn nền	45
Tùy chỉnh phím nhanh	45
Thay đổi đơn vị đo	45
Đồng hồ	45
Thiết lập báo thức	45
Xóa báo thức	46
Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược	46
Sử dụng đồng hồ đếm giờ	46
Đồng bộ hóa thời gian với GPS	46
Thiết lập thời gian thủ công	46
Điều khiển từ xa VIRB	46
Điều khiển máy quay hành động VIRB	46
Điều khiển máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động	46
Thông tin thiết bị	47
Xem thông tin thiết bị	47
Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử	47
Sạc thiết bị	47
Mẹo sạc thiết bị	47
Đeo thiết bị	47
Bảo dưỡng thiết bị	48
Làm sạch thiết bị	48

Thay đổi dây đeo	48
Thông số kỹ thuật Forerunner	49
Khắc phục sự cố	49
Cập nhật sản phẩm	49
Thiết lập Garmin Express	49
Nhận được nhiều thông tin hơn	49
Theo dõi hoạt động.....	49
Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	49
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	49
Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	50
Số tầng đã leo có vẻ không chính xác	50
Số phút vận động của tôi nhấp nháy	50
Bắt tín hiệu vệ tinh.....	50
Cải thiện nhận vệ tinh GPS	50
Thiết lập lại thiết bị.....	50
Khôi phục lại tất cả thiết lập mặc định	50
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect	50
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express.....	51
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng	51
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	51
Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị... ..	51
Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	51
Chỉ số nhiệt độ không chính xác	51
Làm thế nào để có thể kết nối thủ công cảm biến ANT+?	52
Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?	52
Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối.....	52
Phụ lục.....	52
Trường dữ liệu	52
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	58
Xếp hạng FTP	58
Kích cỡ và chu vi bánh xe	58
Các định nghĩa về biểu tượng	59

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *Thông tin quan trọng về an toàn và 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.

Tổng quan về thiết bị



①	 LIGHT	Chọn để bật thiết bị. Chọn để bật và tắt đèn màn hình. Giữ để xem trình đơn điều khiển.
②	 START STOP	Chọn để khởi động và ngừng thiết bị bấm giờ. Lựa chọn để chọn một tùy chọn hoặc để nhận tin nhắn.
③	 BACK	Chọn để quay trở lại màn hình trước. Chọn để ghi lại vòng hoạt động, nghỉ ngơi trong khi hoạt động.
④	 DOWN	Chọn để cuộn qua các công cụ, màn hình dữ liệu, tùy chọn và thiết lập. Giữ để mở điều khiển âm nhạc (<i>Nhạc, trang 32</i>).
⑤	 UP	Chọn để cuộn qua các công cụ, màn hình dữ liệu, tùy chọn và thiết lập. Giữ để xem trình đơn. Giữ để thay đổi các môn thể thao thủ công trong khi hoạt động.

Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái

Biểu tượng và vòng trạng thái GPS tạm thời che phủ mỗi màn hình dữ liệu. Đối với các hoạt động ngoài trời, vòng trạng thái chuyển sang xanh lá khi GPS đã sẵn sàng. Biểu tượng nhấp nháy có nghĩa là thiết bị đang tìm kiếm tín hiệu. Biểu tượng cố định có nghĩa là đã tìm thấy tín hiệu hoặc đã kết nối với cảm biến.

	Trạng thái GPS
	Trạng thái pin
	Trạng thái kết nối điện thoại thông minh

	Trạng thái công nghệ Wi-Fi®
	Tình trạng nhịp tim
	Trạng thái thiết bị gắn vào giày
	Trạng thái Running Dynamics Pod
	Trạng thái cảm biến guồng chân và tốc độ
	Trạng thái đèn xe đạp
	Trạng thái ra-đa xe đạp
	Trạngj thái chế độ màn hình mở rộng
	Tình trạng dụng cụ đo công suất
	Trạng thái cảm biến tempe
	Trạng thái máy quay VIRB

Thiết lập đồng hồ

Để tận dụng hoàn toàn các tính năng của Forerunner, hoàn tất các công việc sau:

- Ghép đôi thiết bị Forerunner với điện thoại thông minh của bạn bằng ứng dụng Garmin Connect (*Ghép đôi điện thoại thông minh với thiết bị, trang 27*)
- Thiết lập các tính năng an toàn (*Các tính năng an toàn và theo dõi, trang 31*)
- Thiết lập âm nhạc (*Nhạc, trang 32*).
- Thiết lập mạng lưới Wi-Fi (*Kết nối với Mạng Wi-Fi, trang 31*).
- Thiết lập ví điện tử Garmin Pay (*Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn, trang 34*).

Các ứng dụng và hoạt động

Có thể sử dụng thiết bị của bạn cho các hoạt động trong nhà, ngoài trời, điền kinh và thể chất. Khi bắt đầu một hoạt động, thiết bị hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến. Có thể lưu các hoạt động và chia sẻ chúng với cộng đồng Garmin Connect.

Bạn cũng có thể thêm các hoạt động và ứng dụng Connect IQ vào thiết bị bằng cách sử dụng ứng dụng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 30*).

Để biết thêm thông tin về việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Chạy bộ

Hoạt động luyện tập đầu tiên được ghi chép trên thiết bị có thể là chạy bộ, đạp xe, hoặc bất kỳ hoạt động ngoài trời nào. Có thể cần phải sạc thiết bị trước khi bắt đầu hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 47*).

Thiết bị ghi lại dữ liệu hoạt động chỉ khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

- 1 Chọn **START**, và chọn một hoạt động.
- 2 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.

3 Chọn **START**.

4 Bắt đầu chạy.



LƯU Ý: Trên thiết bị Forerunner 745, giữ **DOWN** khi đang trong một hoạt động để mở tính năng điều khiển nhạc.

5 Sau khi hoàn thành chạy bộ, chọn **STOP**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tiếp tục** để khởi động lại thiết bị bấm giờ các hoạt động.
- Chọn **Lưu** để lưu vòng chạy và thiết lập lại thiết bị bấm giờ hoạt động. Bạn có thể chọn vòng chạy để xem bảng tóm tắt.



LƯU Ý: Để biết thêm các tùy chọn chạy bộ, truy cập [Dừng một hoạt động](#), trang 2.

Bắt đầu một hoạt động

Khi bạn bắt đầu một hoạt động, GPS sẽ tự động bật (nếu được yêu cầu). Nếu bạn có một cảm biến không dây tùy chọn, bạn có thể kết nối nó với thiết bị Forerunner ([Ghép đôi cảm biến không dây của bạn](#), trang 38).

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Các hoạt động được đặt làm mục ưa thích xuất hiện đầu tiên trong danh sách ([Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn](#), trang 40).

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn một hoạt động từ mục yêu thích của bạn
- Chọn , và chọn một hoạt động từ danh sách hoạt động mở rộng.

4 Nếu hoạt động yêu cầu GPS, hãy đi đến khu vực quang mây.

5 Đợi cho đến khi **GPS** xuất hiện.

Thiết bị đã sẵn sàng sau khi thiết lập nhịp tim của bạn, bắt được tín hiệu GPS (nếu được yêu cầu) và kết nối với cảm biến không dây của bạn (nếu được

yêu cầu)

6 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

LƯU Ý: Bạn có thể giữ **DOWN** khi đang trong hoạt động để mở tính năng điều khiển nhạc.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc pin thiết bị trước khi bắt đầu một hoạt động ([Sạc thiết bị](#), trang 47).
- Nhấn để ghi các vòng, bắt đầu một hiệp mới hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.
- Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung.

Dừng một hoạt động

1 Nhấn **STOP**.

2 Chọn một tùy chọn:

- Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
- Để lưu hoạt động và trở về chế độ xem, chọn **Lưu > Hoàn tất**.
- Để tạm dừng hoạt động và tiếp tục lại lần sau, chọn **Tiếp tục sau**.
- Để đánh dấu vòng hoạt động, chọn **Vòng**.
- Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **Quay về điểm bắt đầu > TracBack**.
- **LƯU Ý:** Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.
- Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động của bạn theo đường dẫn trực tiếp nhất, chọn **Quay về điểm bắt đầu > Đường thẳng**.
- **LƯU Ý:** Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.
- Để đo sự khác biệt giữa nhịp tim của bạn khi kết thúc hoạt động và nhịp tim của bạn hai phút sau đó, hãy chọn NT Phục hồi và đợi trong khi đồng hồ đếm ngược.
- Để loại bỏ hoạt động và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Loại bỏ > Có**.

LƯU Ý: Sau khi dừng hoạt động, thiết bị tự động lưu lại hoạt động sau 30 phút.

Thêm hoạt động

Thiết bị của bạn được tải trước một số hoạt động trong nhà và ngoài trời thông thường. Bạn có thể thêm các hoạt động này vào danh sách hoạt động của mình.

1 Chọn **START**.

2 Chọn **Thêm**.

3 Chọn một hoạt động từ danh sách.

4 Chọn **Có** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

5 Chọn một vị trí trong danh sách hoạt động.

6 Nhấn **START**.

Tạo hoạt động tùy chỉnh

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START > Thêm**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sao chép hoạt động** để tạo hoạt động tùy chỉnh bắt đầu từ một trong các hoạt động đã lưu của bạn.
 - Chọn **Khác** để tạo hoạt động tùy chỉnh mới.
- 3 Nếu cần thiết, chọn một loại hoạt động.
- 4 Chọn tên hoặc nhập tên tùy chỉnh.
Sao chép tên của hoạt động bao gồm số, ví dụ: Đạp xe(2).
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh thiết lập hoạt động cụ thể. Ví dụ, bạn có thể tùy chỉnh màn hình dữ liệu hoặc tính năng tự động.
 - Chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng hoạt động tùy chỉnh.
- 6 Chọn **Có** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng thiết bị Forerunner để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng xe đạp cố định hoặc máy luyện tập đạp xe trong nhà. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà.

Khi chạy bộ hoặc đi bộ khi đã tắt GPS, tốc độ, quãng đường và guồng chân được tính toán bằng gia tốc kế trong thiết bị. Gia tốc kế tự định chuẩn. Độ chính xác về dữ liệu tốc độ, quãng đường và guồng chân được cải thiện sau một vài lần chạy hoặc đi bộ ngoài trời có sử dụng GPS.

MẸO: Nắm giữ tay vịn của máy chạy bộ làm giảm độ chính xác. Có thể sử dụng thiết bị gắn vào giày tùy chọn để ghi lại nhịp độ, quãng đường và guồng chân.

Khi đi xe đạp với GPS đã tắt, dữ liệu tốc độ và quãng đường không có sẵn trừ khi bạn có một cảm biến tùy chọn gửi dữ liệu tốc độ và quãng đường đến thiết bị, ví dụ cảm biến tốc độ hoặc guồng chân.

Tham gia cuộc chạy ảo

Bạn có thể ghép đôi thiết bị Forerunner của mình với một ứng dụng tương thích của bên thứ ba để truyền dữ liệu nhịp độ, nhịp tim hoặc guồng chân.

- 1 Chọn **START > Chạy Ảo**.
- 2 Trên máy tính bảng, máy tính xách tay hoặc điện thoại thông minh, mở ứng dụng Zwift™ hoặc một ứng dụng luyện tập ảo khác.
- 3 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để bắt đầu hoạt động đang chạy và ghép đôi các thiết bị.
- 4 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 5 Sau khi hoàn thành chạy bộ, chọn **STOP** để ngừng thiết bị bấm giờ hoạt động.

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.

Để ghi lại quãng đường chính xác mà bạn chạy được trên máy, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường trên máy

chạy bộ ít nhất là 1,5km (1 dặm). Nếu bạn dùng các loại máy chạy bộ khác, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường một cách thủ công trong khi hoặc sau khi chạy trên máy.

- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (**Bắt đầu một hoạt động, trang 2**) và chạy ít nhất 1,5km (1 dặm) trên máy.
- 2 Sau khi đã hoàn thành hoạt động, chọn **STOP**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ lần đầu tiên, chọn **Lưu**.
Thiết bị nhắc bạn hoàn thành việc hiệu chỉnh máy chạy bộ.
 - Để hiệu chỉnh thủ công quãng đường trên máy chạy bộ sau lần hiệu chỉnh lần đầu tiên, chọn **Hiệu chuẩn & Lưu > Có**.
- 4 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ và nhập quãng đường vào thiết bị của bạn.

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 Từ mặt đồng hồ, chọn **START > Sức bền**.
Lần đầu tiên bạn ghi lại hoạt động tập luyện sức bền, bạn phải chọn tay đeo đồng hồ.
- 2 Chọn **START** để bắt đầu cài đặt đồng hồ bấm giờ.
- 3 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.
Thiết bị đếm số lần lặp lại. Số lần lặp lại xuất hiện khi bạn hoàn tất ít nhất 4 lần lặp lại.
MẸO: Thiết bị chỉ có thể đếm số lần lặp lại của một động tác cho mỗi hiệp. Khi bạn muốn thay đổi động tác, bạn nên kết thúc hiệp và bắt đầu một hiệp mới.
- 4 Chọn  để kết thúc hiệp
Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp. Sau vài giây, đồng hồ bấm giờ nghỉ sẽ xuất hiện.
- 5 Nếu cần, chọn **DOWN** và chỉnh sửa số lần lặp.
MẸO: Bạn cũng có thể thêm trọng lượng được sử dụng cho hiệp này.
- 6 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, chọn  để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 7 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoạt động của bạn được hoàn thành.
- 8 Sau thiết lập cuối cùng của bạn, chọn **START** để dừng đồng hồ bấm giờ.
- 9 Chọn **Lưu**.

Hướng dẫn 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 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.

- Bật chế độ phát hiện hiệp luyện tập tự động để bắt đầu và kết thúc các hiệp của bạn.
- 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 của hoạt động.

Sử dụng máy luyện tập trong nhà ANT+

Trước khi bạn có thể sử dụng máy luyện tập trong nhà ANT+ tương thích, bạn phải gắn xe đạp của bạn lên máy luyện tập đó và ghép đôi nó với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*).

Bạn có thể sử dụng thiết bị của bạn với máy luyện tập trong nhà để mô phỏng lực cản trong khi đi theo một hành trình, hoạt động hoặc bài tập. Trong khi sử dụng máy luyện tập trong nhà, thiết bị định vị GPS tự động tắt.

- 1 Chọn **START > Đạp xe trong nhà**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Đạp xe tự do** để bắt đầu hoạt động đạp xe.
 - Chọn **Đi theo hành trình** để đi theo hành trình đã được lưu (*Hành trình, trang 36*).
 - Chọn **Làm theo bài luyện tập** để theo dõi bài luyện tập đã lưu (*Luyện tập, trang 7*).
 - Chọn **Đặt công suất** để thiết lập giá trị công suất mục tiêu.
 - Chọn **Đặt cấp độ** để thiết lập giá trị cấp độ mô phỏng.
 - Chọn **Đặt lực cản** để thiết lập lực cản áp dụng cho máy luyện tập.
- 3 Chọn **START** để khởi động bộ hẹn giờ.
Máy luyện tập tăng hoặc giảm lực cản dựa trên thông tin độ cao trong hành trình hoặc đường đi.

Hoạt động ngoài trời

Thiết bị Forerunner được tải trước một số ứng dụng cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ và đạp xe. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm các hoạt động mới dựa trên hoạt động mặc định như đi bộ hoặc chèo thuyền. Bạn cũng có thể thêm các hoạt động tùy chỉnh cho thiết bị (*Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 3*).

Nhiều môn thể thao kết hợp

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

đạp xe và chạy bộ thông qua hoạt động nhiều môn thể thao.

Có thể tùy chỉnh hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc có thể sử dụng thiết lập hoạt động ba môn phối hợp mặc định cho ba môn phối hợp tiêu chuẩn.

Luyện tập ba môn phối hợp

Khi bạn tham gia cuộc thi ba môn phối hợp, bạn có thể sử dụng hoạt động ba môn phối hợp để nhanh chóng chuyển sang từng hoạt động thể thao, để tính thời gian cho từng hoạt động và để lưu hoạt động đó.

- 1 Chọn **START > Triathlon**.
- 2 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 3 Chọn  vào thời điểm bắt đầu và kết thúc của mỗi lần chuyển.
Tính năng chuyển tiếp có thể được mở hoặc tắt cho các cài đặt hoạt động ba môn phối hợp.
- 4 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **STOP > Lưu**.

Tạo hoạt động nhiều môn thể thao

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START > Thêm > Multisport**.
- 2 Chọn kiểu hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc nhập tên tùy chỉnh.
Sao chép tên của hoạt động bao gồm số, ví dụ: Triathlon(2).
- 3 Chọn hai hoặc nhiều hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh thiết lập hoạt động cụ thể. Ví dụ, có thể chọn có bao gồm sự chuyển tiếp hay không.
 - Chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng hoạt động nhiều môn thể thao.
- 5 Chọn **Có** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

Mẹo dành cho luyện tập ba môn phối hợp hoặc sử dụng hoạt động nhiều môn thể thao

- Chọn **START** để bắt đầu hoạt động đầu tiên.
- Chọn  để chuyển tiếp đến hoạt động tiếp theo.
Nếu bật chuyển tiếp, thời gian chuyển tiếp được ghi lại riêng biệt từ những lần hoạt động.
- Nếu cần, chọn  để bắt đầu hoạt động tiếp theo.
- Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung.

Chạy đường đua

Trước khi bạn chạy đường đua, hãy chắc chắn rằng bạn đang chạy trên đường đua 400m có hình dạng tiêu chuẩn.

Bạn có thể sử dụng hoạt động chạy đường đua để ghi lại dữ liệu theo dõi ngoài trời của mình, bao gồm khoảng cách tính bằng mét và chia tách vòng.

- 1 Đứng trên đường đua ngoài trời.
- 2 Chọn **START > Chạy đường đua**.
- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.

- 4 Nếu bạn đang chạy trong làn 1, chuyển sang bước 10.
- 5 Giữ .
- 6 Chọn thiết lập hoạt động.
- 7 Chọn **Số làn đường**.
- 8 Chọn số làn đường.
- 9 Chọn **BACK** hai lần để quay lại trang hẹn giờ.
- 10 Chọn **START**.
- 11 Chạy quanh đường đua.
Sau khi bạn chạy vài vòng, thiết bị của bạn sẽ ghi lại kích thước đường đua và hiệu chỉnh quãng đường đua của bạn.
- 12 Sau khi hoàn tất hoạt động chạy, chọn **STOP > Lưu**.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động chạy đường đua

- Chờ cho đến khi chỉ báo trạng thái GPS chuyển sang màu xanh lá cây trước khi bắt đầu chạy đường đua.
- Trong lần chạy đầu tiên trên một đường đua lạ, chạy tối thiểu 4 vòng để hiệu chỉnh khoảng cách đường đua của bạn.
Bạn nên chạy qua vạch xuất phát để hoàn thành vòng đua.
- Chạy từng vòng trên cùng một làn đường.
LƯU Ý: Khoảng cách vòng tự động (Auto Lap) mặc định là 1600 m hoặc 4 vòng quanh đường đua.
- Nếu bạn đang chạy trên làn đường không phải làn 1, hãy đặt số làn đường trong cài đặt hoạt động.

Bơi lội

CHÚ Ý

Thiết bị dành cho bơi trên bề mặt. Lặn bằng bình dưỡng khí với thiết bị có thể gây hư hỏng sản phẩm và sẽ làm mất hiệu lực bảo hành.

Bơi trong vùng nước thoáng

Bạn có thể ghi lại dữ liệu bơi gồm khoảng cách, tốc độ, và nhịp tim. Bạn có thể thêm màn hình dữ liệu vào hoạt động bơi mặc định ở vùng nước thoáng (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 41*).

- 1 Chọn **START > Vùng nước thoáng**
- 2 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị định vị vệ tinh.
- 3 Chọn **START** để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Bắt đầu bơi
- 5 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **STOP > Lưu**.

Bơi ở hồ bơi

- 1 Chọn **START > Bơi hồ bơi**.
- 2 Chọn kích thước bể bơi hoặc nhập một kích thước tùy ý
- 3 Chọn **START**.
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu bơi trong khi bộ bấm giờ

hoạt động đang chạy.

- 4 Bắt đầu hoạt động.
Thiết bị tự động ghi lại các lượt bơi và chiều dài hồ bơi.
- 5 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 6 Khi nghỉ ngơi, chọn  để tạm ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 7 Chọn  để khởi động lại bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **STOP > Lưu**.

Nhịp tim khi bơi

CHÚ Ý

Thiết bị dành cho bơi trên mặt nước. Lặn bằng bình dưỡng khí với thiết bị có thể gây hư hỏng sản phẩm và sẽ làm mất hiệu lực bảo hành.

Thiết bị có nhịp tim dựa trên nhịp tim ở cổ tay được kích hoạt cho các hoạt động bơi lội. Thiết bị cũng tương thích với phụ kiện HRM-Tri, HRM-Swim and HRM-Pro. Nếu cả dữ liệu nhịp tim ở cổ tay và nhịp tim ở ngực đều khả dụng, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Ghi lại khoảng cách

Thiết bị Forerunner đo và ghi lại khoảng cách theo chiều dài đã hoàn thành. Kích cỡ hồ bơi phải chính xác để hiển thị khoảng cách chính xác (*Thiết lập kích thước hồ bơi, trang 5*)

MEO: Để có kết quả chính xác, hãy bơi toàn bộ chiều dài và sử dụng một kiểu bơi quạt tay cho toàn bộ chiều dài. Tạm ngừng đồng hồ bấm giờ khi nghỉ ngơi.

MEO: Để giúp thiết bị đếm chiều dài bể bơi, hãy sử dụng lực bật mạnh khỏi tường và lướt trước lần quạt tay đầu tiên của bạn.

MEO: Khi Tập luyện, bạn phải tạm dừng đồng hồ bấm giờ hoặc sử dụng tính năng ghi nhật ký tập luyện (*Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 6*).

Thiết lập kích thước hồ bơi

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START > Hồ bơi**.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn **Thiết lập hồ bơi > Kích thước bể**.
- 4 Chọn kích thước hồ bơi hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.

Thuật ngữ về bơi lội

Quãng đường bơi một chiều: Bơi một chiều theo chiều dài hồ bơi.

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

Quạt tay: Một lần quạt tay được tính mỗi khi cánh tay đeo thiết bị hoàn tất chu trình hoàn chỉnh.

Swolf: Điểm số swolf là tổng thời gian cho một chiều bơi ở hồ bơi và số lần quạt tay cho chiều bơi đó. Ví dụ, 30 giây cộng với 15 lần quạt tay bằng điểm số swolf là 45. Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, swolf

được tính trên 25 mét. Swolf là sự đo lường hiệu quả bơi lội và giống như golf, điểm càng thấp càng tốt.

Tốc độ bơi quan trọng (CSS): CSS của bạn là tốc độ lý thuyết mà bạn có thể duy trì liên tục mà không bị kiệt sức. Bạn có thể sử dụng CSS của mình để hướng dẫn tốc độ luyện tập và theo dõi sự cải thiện của bạn.

Kiểu bơi

Tính năng nhận dạng kiểu bơi chỉ khả dụng đối với bơi ở hồ bơi. Kiểu bơi của bạn được nhận dạng khi kết thúc chiều bơi. Kiểu bơi hiển thị trong lịch sử bơi và trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Bạn cũng có thể chọn kiểu bơi làm trường dữ liệu tùy chỉnh (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 41*).

Tự do	Tự do
Bơi ngửa	Bơi ngửa
Bơi ếch	Bơi ếch
Bơi bướm	Bơi bướm
Phối hợp	Nhiều hơn một kiểu bơi trong một lượt
Tập luyện	Được sử dụng cùng với ghi chép luyện tập (<i>Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 6</i>)

Mẹo cho hoạt động bơi lội

- Trước khi bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn kích thước hồ bơi hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.
Trong lần tiếp theo bạn bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, thiết bị sẽ sử dụng kích thước hồ bơi này. Bạn có thể giữ , chọn cài đặt hoạt động, và chọn **Kích thước hồ bơi** để thay đổi kích thước.
- Chọn  để ghi lại việc nghỉ ngơi trong quá trình bơi ở hồ bơi.
Thiết bị tự động ghi lại các lượt bơi và chiều bơi ở hồ bơi.
- Chọn  để ghi lại lượt bơi trong quá trình bơi ở nguồn nước tự nhiên.

Nghỉ ngơi khi bơi ở hồ bơi

Màn hình nghỉ ngơi mặc định hiển thị hai đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi. Nó cũng hiển thị thời gian và quãng đường cho lượt bơi hoàn tất sau cùng.

LƯU Ý: Dữ liệu bơi không được ghi lại trong khi nghỉ ngơi.

- 1 Trong hoạt động bơi, chọn  để bắt đầu nghỉ ngơi.
Màn hình chuyển sang văn bản màu trắng trên nền đen, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện.
- 2 Trong khi nghỉ ngơi, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu khác (tùy chọn).
- 3 Chọn , và tiếp tục bơi.
- 4 Lặp lại các lượt nghỉ ngơi bổ sung.

Nghỉ tự động

Tính năng nghỉ tự động chỉ khả dụng cho bơi hồ. Thiết

bị của bạn sẽ tự động phát hiện khi bạn nghỉ ngơi, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện. Nếu bạn nghỉ hơn 15 giây, thiết bị sẽ tự động tạo ra khoảng thời gian nghỉ ngơi. Khi bạn tiếp tục bơi lại, thiết bị sẽ tự động khởi động một khoảng thời gian bơi mới. Bạn có thể bật tính năng nghỉ ngơi tự động trong tùy chọn hoạt động (*Thiết lập hoạt động và ứng dụng, trang 40*).

MẸO: Để có kết quả tốt nhất khi sử dụng tính năng nghỉ tự động ngơi, hãy giảm thiểu chuyển động cánh tay của bạn trong khi nghỉ ngơi.

Nếu bạn không muốn sử dụng tính năng nghỉ tự động, bạn có thể chọn  để đánh dấu thủ công việc bắt đầu và kết thúc cho mỗi khoảng thời gian nghỉ.

Luyện tập với nhật ký luyện tập

Tính năng nhật ký luyện tập chỉ khả dụng đối với bơi ở hồ bơi. Có thể sử dụng tính năng nhật ký luyện tập để ghi lại thủ công kiểu đạp chân, bơi bằng một tay, hoặc bất kỳ kiểu bơi nào không thuộc một trong bốn kiểu bơi chính.

- 1 Trong hoạt động bơi ở hồ bơi, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình nhật ký luyện tập.
- 2 Chọn  để khởi động đồng hồ bấm giờ luyện tập.
- 3 Sau khi hoàn tất lượt luyện tập, chọn .
Đồng hồ bấm giờ luyện tập dừng, nhưng đồng hồ bấm giờ hoạt động tiếp tục ghi lại toàn bộ phiên bơi.
- 4 Chọn quãng đường cho lượt luyện tập hoàn tất.
Việc tăng quãng đường dựa trên kích thước hồ bơi được chọn cho hồ sơ hoạt động.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu lượt luyện tập, chọn .
 - Để bắt đầu lượt bơi, chọn **UP** hoặc **DOWN** để quay về màn hình luyện tập bơi.

Trượt tuyết và các môn thể thao mùa đông

Bạn có thể thêm các hoạt động trượt tuyết và trượt ván trên tuyết vào danh sách hoạt động của mình (*Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn, trang 40*). Bạn có thể tùy chỉnh màn hình dữ liệu cho từng hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 41*).

Xem các lượt trượt tuyết

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

- 1 Bắt đầu hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn **Xem hành trình**.

4 Chọn **UP** và **DOWN** để xem chi tiết về lượt cuối, lượt hiện tại và tổng các lượt.

Màn hình về lượt trượt tuyết bao gồm thời gian, quãng đường đã đi, tốc độ tối đa, tốc độ trung bình và tổng độ dốc.

Phát âm thanh nhắc nhở trong suốt cả hoạt động

Bạn có thể kích hoạt thiết bị Forerunner 745 của bạn để phát thông báo trạng thái động lực trong khi chạy hoặc các hoạt động khác. Những lời nhắc âm thanh phát trên tai nghe được kết nối, sử dụng công nghệ Bluetooth, nếu có. Nếu không có, những âm thanh nhắc nhở phát trên điện thoại thông minh của bạn được ghép đôi thông qua ứng dụng Garmin Connect. Trong chế độ nhắc nhở bằng âm thanh, thiết bị hoặc điện thoại thông minh sẽ tắt âm thanh chính của thiết bị để phát thông báo.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Âm thanh nhắc nhở**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để nghe một lời nhắc cho mỗi vòng, chọn **Cảnh báo vòng**.
LƯU Ý: Âm thanh nhắc nhở **Cảnh báo vòng** được bật ở chế độ mặc định.
 - Để tùy chỉnh các cảnh báo dựa trên thông tin và nhịp độ, chọn **Cảnh báo Nhịp độ/Tốc độ**.
 - Để tùy chỉnh cảnh báo dựa trên dữ liệu nhịp tim, chọn **Cảnh báo nhịp tim**.
 - Để tùy chỉnh cảnh báo dựa trên dữ liệu công suất, chọn **Cảnh báo công suất**.
 - Để nghe cảnh báo khi bắt đầu và dừng hẹn giờ, bao gồm tính năng Dừng tự động (Auto Pause), chọn **Sự kiện hẹn giờ**.
 - Để nghe cảnh báo hoạt động phát dưới dạng lời nhắc bằng âm thanh, hãy chọn **Cảnh báo hoạt động**.
 - Để nghe cảnh báo hoạt động phát dưới dạng lời nhắc bằng âm thanh, hãy chọn **Cảnh báo hoạt động**.
 - Để thay đổi ngôn ngữ hoặc phương ngữ của lời nhắc bằng giọng nói, chọn **Phương ngữ**.

Luyện tập

Luyện tập

Có thể tạo các bài luyện tập tùy chỉnh bao gồm mục tiêu cho mỗi bước luyện tập và cho quãng đường, thời gian và lượng calo khác nhau. Có thể tạo hoặc tìm kiếm nhiều bài luyện tập bằng Garmin Connect hoặc chọn kế hoạch luyện tập có các bài luyện tập tích hợp, và chuyển chúng đến thiết bị của bạn.

Có thể lập lịch luyện tập bằng cách sử dụng Garmin Connect. Có thể lập kế hoạch luyện tập trước và lưu

trên thiết bị của bạn.

Tải kế hoạch luyện tập từ Garmin Connect

Trước khi có thể tải về hoạt động luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 35*).

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Mở ứng dụng Garmin Connect.
 - Truy cập connect.garmin.com.
- 2 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập**.
- 3 Tìm bài luyện tập hoặc tạo và lưu một bài luyện tập mới.
- 4 Chọn  hoặc **Gửi Tới Thiết Bị**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Tạo một bài tập tùy chỉnh trên Garmin Connect

Trước khi bạn có thể tạo bài tập trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 35*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập > Tạo bài luyện tập**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Tạo bài tập tùy chỉnh
- 5 Chọn **Lưu**.
- 6 Nhập tên cho bài luyện tập của bạn và chọn **Lưu**.

Luyện tập mới xuất hiện trong danh sách luyện tập của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể gửi bài luyện tập này đến thiết bị của mình (*Gửi bài luyện tập tùy chỉnh đến thiết bị, trang 7*).

Gửi bài luyện tập tùy chỉnh đến thiết bị

Bạn có thể gửi một bài tập tùy chỉnh mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến thiết bị của bạn (*Tạo một bài tập tùy chỉnh trên Garmin Connect, trang 7*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập**.
- 3 Chọn một luyện tập từ danh sách.
- 4 Chọn .
- 5 Chọn thiết bị tương thích của bạn.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bắt đầu luyện tập

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập**.
- 5 Chọn hoạt động luyện tập.

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

6 Chọn **Xem** để xem danh sách các bước luyện tập (tùy chọn).

7 Chọn **Thực hiện luyện tập**.

8 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Sau khi bắt đầu luyện tập, thiết bị hiển thị mỗi bước luyện tập, ghi chú về bước (tùy chọn), mục tiêu (tùy chọn) và dữ liệu luyện tập hiện tại.

Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày

Trước khi thiết bị có thể đề xuất bài luyện tập hằng ngày, bạn phải có ước tính VO2 tối đa và trạng thái luyện tập (*Trạng thái luyện tập, trang 23*).

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

2 Chọn **Chạy** hoặc **Đạp xe**.

Bài luyện tập được đề xuất hằng ngày xuất hiện.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để thực hiện bài luyện tập, chọn **Bắt đầu luyện tập**.
- Để hủy bài luyện tập, chọn **Bỏ qua**.
- Để xem trước các bước tập luyện, chọn **Các bước**.
- Để cập nhật cài đặt mục tiêu luyện tập, chọn **Loại mục tiêu**.
- Để tắt thông báo luyện tập sau này, chọn **Tắt nhắc nhở**.

Các bài luyện tập được đề xuất cập nhật tự động những thay đổi trong thói quen tập luyện, thời gian phục hồi và VO2 tối đa.

Bật và tắt lời nhắc luyện tập được đề xuất hàng ngày

Các bài luyện tập được đề xuất hàng ngày được khuyến nghị dựa trên các hoạt động trước đây của bạn được lưu vào tài khoản Garmin Connect.

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

2 Chọn **Chạy** hoặc **Đạp xe**.

3 Giữ **≡**.

4 Chọn **Luyện tập** > **Bài luyện tập** > **Đề xuất của hôm nay**.

5 Chọn **bật** hoặc **tắt nhắc nhở**.

Thực hiện bài luyện tập bơi hồ

Thiết bị có thể hướng dẫn bạn qua nhiều bước trong một bài luyện tập bơi. Tạo và gửi một bài tập bơi trong bể bơi tương tự đến *Luyện tập, trang 7* và *Tải kế hoạch luyện tập từ Garmin Connect, trang 7*.

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START** > **Bơi hồ** > **Tùy chọn** > **Luyện tập**.

2 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Bài luyện tập** để thực hiện luyện tập được tải xuống từ Garmin Connect.
- Chọn **Lịch tập luyện** để thực hiện hoặc xem luyện tập dự kiến của bạn.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi tới hạn

Giá trị Tốc độ bơi tới hạn (CSS) của bạn là kết quả

của thử nghiệm dựa trên bài kiểm tra. CSS là tốc độ lý thuyết bạn có thể duy trì liên tục mà không bị kiệt sức. Có thể sử dụng CSS của mình để hướng dẫn tốc độ luyện tập và theo dõi sự cải thiện của bạn.

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START** > **Bơi hồ** > **Tùy chọn** > **Tốc độ bơi tới hạn** > **Thực hiện kiểm tra tốc độ bơi tới hạn**.

2 Chọn **DOWN** để xem trước các bước luyện tập.

3 Chọn **OK** > **START**.

4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Chỉnh sửa kết quả tốc độ bơi tới hạn

Bạn có thể chỉnh sửa thủ công hoặc nhập thời gian mới cho giá trị CSS của mình.

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START** > **Bơi hồ** > **Tùy chọn** > **Tốc độ bơi tới hạn** > **Tốc độ bơi tới hạn**.

2 Nhập số phút.

3 Nhập số giây.

Về lịch luyện tập

Lịch luyện tập trên thiết bị của bạn là phần mở rộng của lịch luyện tập hoặc lịch bạn đã thiết lập trong Garmin Connect. Sau khi bạn đã thêm một vài bài tập vào lịch Garmin Connect, bạn có thể gửi chúng đến thiết bị của mình. Tất cả các bài tập được lên lịch gửi đến thiết bị sẽ xuất hiện trong tiện ích lịch. Khi bạn chọn một ngày trong lịch, bạn có thể xem hoặc thực hiện tập luyện. Tập luyện theo lịch trình vẫn ở trên thiết bị của bạn cho dù bạn hoàn thành nó hay bỏ qua nó. Khi bạn gửi các bài tập luyện theo lịch trình từ Garmin Connect, chúng sẽ ghi đè lên lịch tập luyện hiện có.

Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 35*), bạn phải kết nối thiết bị Forerunner với thiết bị di động tương thích

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

2 Chọn **Luyện tập** > **Kế hoạch luyện tập**.

3 Chọn và lên lịch kế hoạch luyện tập.

4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

5 Xem lại kế hoạch luyện tập trên lịch.

Thời khoảng luyện tập

Có thể tạo ra thời khoảng luyện tập dựa vào khoảng cách hoặc thời gian. Thiết bị lưu thời khoảng luyện tập tùy chỉnh cho đến khi tạo ra thời khoảng luyện tập khác. Có thể sử dụng thời khoảng mở để theo dõi luyện tập và khi chạy một khoảng cách xác định.

Tạo ra thời khoảng luyện tập

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Giữ **≡**.

4 Chọn **Luyện tập** > **Thời khoảng** > **Hiệu chỉnh** > **Thời khoảng** > **Loại**.

5 Chọn **Khoảng cách**, **Thời gian**, hoặc **Không giới**

hạn.

MẸO: Có thể tạo ra thời khoảng kết thúc mở bằng cách chọn tùy chọn Mở.

- 6 Nếu cần, chọn **Thời lượng**, nhập giá trị khoảng cách hoặc khoảng thời gian cho bài luyện tập và chọn ✓.
- 7 Chọn **BACK**.
- 8 Chọn **Thiết lập lại** > **Loại**.
- 9 Chọn **Khoảng cách**, **Thời gian**, hoặc **Không giới hạn**.
- 10 Nếu cần, nhập giá trị quãng đường hoặc thời gian cho lượt nghỉ ngơi, và chọn ✓.
- 11 Chọn **BACK**.
- 12 Chọn một hoặc nhiều lựa chọn:
 - Thiết lập số lần lặp lại, chọn **Lặp lại**.
 - Thêm khởi động kết thúc mở vào luyện tập, chọn **Khởi động** > **Bật**.
 - Thêm thả lỏng kết thúc mở vào luyện tập, chọn **Thả lỏng** > **Bật**.

Bắt đầu thời khoảng luyện tập

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Luyện tập** > **Thời khoảng** > **Thực hiện luyện tập**.
- 5 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 6 Khi lượt luyện tập có khởi động, chọn **↻** để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.
- 7 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Ngừng thời khoảng luyện tập

- Bất cứ lúc nào, hãy chọn **↻** để dừng khoảng thời gian nghỉ ngơi hoặc giải lao hiện tại và chuyển sang khoảng thời gian nghỉ, giải lao tiếp theo.
- After all intervals and rest periods are complete, select **↻** to end the interval workout and transition to a timer that can be used for cool down.
- Chọn **STOP** bất kỳ lúc nào để dừng hẹn giờ. Bạn có thể tiếp tục cho bộ đếm thời gian hoạt động hoặc kết thúc tập luyện trong khoảng thời gian.

Sử dụng Virtual Partner

Tính năng Virtual Partner là công cụ luyện tập được thiết kế để giúp bạn đạt được mục tiêu. Có thể thiết lập nhịp độ cho Đối thủ ảo và đua với nó.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.

- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu** > **Thêm mục mới** > **Virtual Partner**.

- 6 Nhập giá trị nhịp độ hoặc tốc độ.
- 7 Bắt đầu hoạt động (**Bắt đầu một hoạt động**, trang 2).
- 8 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình Đối thủ ảo và xem ai đang dẫn đầu.



Thiết lập mục tiêu luyện tập

Tính năng mục tiêu luyện tập hoạt động cùng với tính tăng Đối thủ ảo nên bạn có thể luyện tập theo mục tiêu quãng đường, quãng đường và thời gian, quãng đường và nhịp độ hoặc quãng đường và tốc độ được thiết lập. Trong quá trình luyện tập, thiết bị cho bạn biết phản hồi theo thời gian thực về việc bạn sắp đạt được mục tiêu luyện tập như thế nào.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Luyện tập** > **Thiết lập mục đích**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Chỉ quãng đường** để chọn quãng đường được thiết lập trước hoặc nhập quãng đường tùy chỉnh.
 - Chọn **Quãng đường và TG** để chọn mục tiêu quãng đường và thời gian.
 - Chọn **Quãng đường và nhịp độ** hoặc **Quãng đường và tốc độ** để chọn mục tiêu quãng đường và nhịp độ hoặc tốc độ.

Màn hình mục tiêu luyện tập xuất hiện và hiển thị thời gian hoàn tất ước tính. Thời gian hoàn tất ước tính dựa trên hiệu suất hiện tại và thời gian còn lại.

- 6 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Hủy mục tiêu luyện tập

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Hủy mục tiêu** > **Có**.

Thi đua với hoạt động trước

Bạn có thể thi đua với hoạt động được ghi lại hoặc được tải về trước đó. Tính năng này hoạt động cùng với tính năng Đối tác ảo để bạn có thể nhìn thấy bạn đã vượt qua hoặc chậm hơn bao xa trong suốt hoạt động.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Đua với một hoạt động**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Từ lịch sử** để chọn hoạt động được ghi lại trước đó từ thiết bị.
 - Chọn **Đã tải xuống** để chọn hoạt động đã tải xuống từ tài khoản Garmin Connect của bạn.
- 6 Chọn hoạt động.
Màn hình Đối tác ảo xuất hiện cho biết thời gian hoàn thành ước tính.
- 7 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **START > Lưu**.

Luyện tập PacePro

Nhiều vận động viên chạy bộ thích đeo một dây đeo tốc độ trong cuộc đua để giúp đạt được mục tiêu cuộc đua của họ. Tính năng PacePro cho phép bạn tạo một dải tốc độ tùy chỉnh dựa trên khoảng cách và tốc độ hoặc khoảng cách và thời gian. Bạn cũng có thể tạo một dải tốc độ cho một hành trình đã biết để tối đa hóa nỗ lực về tốc độ của mình dựa trên những thay đổi về độ cao.

Bạn có thể tạo kế hoạch PacePro bằng ứng dụng Garmin Connect. Bạn có thể xem trước các phân chia và biểu đồ độ cao trước khi bắt đầu hành trình.

Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ

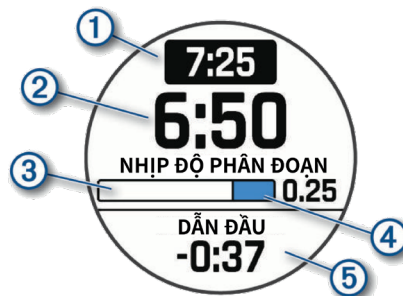
Trước khi có thể tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ, bạn phải tạo một hành trình (*Đi theo hành trình trên thiết bị, trang 36*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
 - 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
 - 3 Giữ **≡**.
 - 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình**.
 - 5 Chọn hành trình.
 - 6 Chọn **PacePro > Tạo mới**.
 - 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Nhịp độ mục tiêu** và nhập nhịp độ mục tiêu của bạn.
 - Chọn **Thời gian mục tiêu** và nhập thời gian mục tiêu của bạn.
- Thiết bị hiển thị dải nhịp độ tùy chỉnh của bạn.
- MẸO:** Bạn có thể nhấn **DOWN** và chọn **Xem phân chia** để xem trước.
- 8 Chọn **START** để bắt đầu kế hoạch.
 - 9 Nếu cần thiết, chọn **Có** để bật điều hướng hành trình.
 - 10 Chọn **START** để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.

Bắt đầu kế hoạch PacePro

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Kế hoạch PacePro**.

- 5 Chọn một kế hoạch.
- MẸO:** Bạn có thể nhấn **DOWN > Xem phân chia** để xem trước các phần được phân chia.
- 6 Chọn **START** để bắt đầu kế hoạch.
 - 7 Nếu cần thiết, chọn **Có** để bật điều hướng hành trình.
 - 8 Chọn **START** để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.



①	Mục tiêu nhịp độ phân đoạn
②	Nhịp độ phân đoạn hiện tại
③	Tiến độ hoàn thành của phân đoạn
④	Khoảng cách còn lại của phân đoạn
⑤	Tổng thời gian đạt hoặc chưa đạt so với thời gian mục tiêu của bạn

Dừng kế hoạch PacePro

- 1 Giữ **≡**.
- 2 Chọn **Dừng PacePro > Có**.
Thiết bị dừng kế hoạch PacePro. Bộ hẹn giờ hoạt động tiếp tục chạy.

Thành tích cá nhân

Khi hoàn thành hoạt động, thiết bị hiển thị bất kỳ thành tích cá nhân mới nào mà bạn đã đạt được trong hoạt động đó. Thành tích cá nhân bao gồm thời gian nhanh nhất trong các quãng đường đua thông thường và lần chạy, đạp xe hoặc bơi dài nhất.

LƯU Ý: Đối với đạp xe, thành tích cá nhân cũng bao gồm độ dốc cao nhất và công suất cao nhất (cần dụng cụ đo công suất).

Xem thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn thành tích.
- 5 Chọn **Xem thành tích**.

Khôi phục thành tích cá nhân

Có thể thiết lập từng thành tích cá nhân quay về thành tích được ghi trước đó.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.

4 Chọn một thành tích để khôi phục.

5 Chọn **Xem thử > Có**.

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

Xóa thành tích cá nhân

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.

3 Chọn môn thể thao.

4 Chọn thành tích để xóa.

5 Chọn **Xóa thành tích > Có**.

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

Xóa tất cả thành tích cá nhân

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.

3 Chọn môn thể thao.

4 Chọn **Xóa tất cả thành tích > Có**.

Thành tích chỉ được xóa đối với môn thể thao đó.

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

Đoạn đường

Có thể gửi các phần hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe từ tài khoản Garmin Connect đến thiết bị của bạn. Sau khi phần hoạt động được lưu vào thiết bị, bạn có thể thi đua với phần hoạt động đó, cố gắng bằng hoặc vượt qua thành tích cá nhân hoặc những người tham gia khác đã đua với đoạn đường đó.

LƯU Ý: Khi tải xuống hành trình từ tài khoản Garmin Connect, bạn có thể tải xuống tất cả các đoạn đường có sẵn trong hành trình.

Đoạn đường Strava™

Bạn có thể tải các đoạn đường Strava về thiết bị Forerunner của bạn. Đi theo đoạn đường Strava để so sánh hiệu suất của bạn với những lần đạp xe trước, bạn bè của bạn và những vận động viên chuyên nghiệp đã đạp cùng đoạn đường đó.

Để đăng ký làm hội viên Strava, hãy truy cập công cụ các đoạn đường trong tài khoản Garmin Connect. Để biết thêm thông tin, truy cập www.strava.com.

Thông tin trong hướng dẫn này áp dụng cho cả đoạn đường Garmin Connect và đoạn đường Strava.

Đua trên đoạn đường

Các đoạn đường là hành trình đua ảo. Bạn có thể đua một đoạn đường và so sánh hiệu suất của bạn với các hoạt động trước đó, hiệu suất của những người khác, các kết nối trong tài khoản Garmin Connect, hoặc các thành viên khác trong cộng đồng chạy bộ hoặc đạp xe. Có thể tải dữ liệu hoạt động lên tài khoản Garmin Connect để xem vị trí đoạn đường của bạn.

LƯU Ý: Nếu tài khoản Garmin Connect và tài khoản Strava của bạn liên kết với nhau, hoạt động của bạn

được gửi tự động đến tài khoản Strava để bạn có thể xem lại vị trí đoạn đường.

1 Chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.

Khi bạn tiến đến đoạn đường, thông báo xuất hiện, và bạn có thể đua trên đoạn đường đó.

4 Bắt đầu đua trên đoạn đường.

Thông báo xuất hiện khi hoàn tất đoạn đường.

Xem chi tiết về đoạn đường

1 Chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Giữ .

4 Chọn **Luyện tập > Đoạn đường**.

5 Chọn đoạn đường.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Thời gian đua** để xem thời gian và tốc độ hoặc nhịp độ trung bình của người dẫn đầu đoạn đường.
- Chọn **Bản đồ** để xem đoạn đường trên bản đồ.
- Chọn **Sơ đồ độ cao** để xem sơ đồ độ cao của đoạn đường.

Sử dụng máy đánh nhịp

Tính năng máy đánh nhịp là phát ra âm thanh theo nhịp đều đặn để giúp bạn cải thiện hiệu suất bằng cách luyện tập với guồng chân nhanh hơn, chậm hơn hoặc đều đặn hơn.

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

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Giữ .

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Máy đánh nhịp > Trạng thái > Bật**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Nhịp/phút** để nhập giá trị dựa trên guồng chân mà bạn muốn duy trì.
- Chọn **Tần suất cảnh báo** để tùy chỉnh tần suất nhịp đập.
- Chọn **Âm thanh** để tùy chỉnh âm thanh máy đánh nhịp và độ rung.

7 Nếu cần thiết, chọn **Nghe thử** để nghe âm thanh máy đánh nhịp trước khi bạn chạy.

8 Bắt đầu chạy (**Chạy bộ, trang 1**).

Máy đánh nhịp tự động khởi động.

9 Trong khi chạy, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình máy đánh nhịp.

10 Nếu cần, giữ  để thay đổi thiết lập máy đánh nhịp.

Chế độ màn hình mở rộng

Bạn có thể sử dụng chế độ Màn hình mở rộng để hiển thị màn hình dữ liệu từ thiết bị Forerunner của mình trên thiết bị Edge tương thích trong khi đi xe hoặc ba môn phối hợp. Xem hướng dẫn sử dụng Edge của bạn để biết thêm thông tin.

Thiết lập hồ sơ người dùng

Có thể cập nhật giới tính, năm sinh, chiều cao, cân nặng, vùng nhịp tim và thiết lập vùng công suất của bạn. Thiết bị sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

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

Mục tiêu sức khỏe

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

- Nhịp tim là phép đo hiệu quả cường độ luyện tập.
- Luyện tập trong các vùng nhịp tim nhất định có thể giúp cải thiện 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 12*) 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.

Thiết lập vùng nhịp tim

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để xác định vùng nhịp tim mặc định. Có thể thiết lập các vùng nhịp tim riêng biệt cho hồ sơ thể thao, như chạy bộ, đạp xe và bơi lội. Để có dữ liệu về calo chính xác nhất trong quá trình hoạt động, hãy thiết lập nhịp tim tối đa của bạn. Cũng có thể thiết lập từng vùng nhịp tim và nhập thủ công nhịp tim lúc nghỉ ngơi của bạn. Có thể điều chỉnh thủ công các vùng trên thiết bị hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
 - 2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng > Nhịp Tim**.
 - 3 Chọn **Nhịp tim max**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.
- Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự

động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 20*).

- 4 Chọn **LTHR > Nhập thủ công**, và nhập nhịp tim theo ngưỡng lactat.
Có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn để ước tính ngưỡng lactat (*Ngưỡng lactate, trang 22*).
Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 20*).
- 5 Chọn **Nhịp tim khi nghỉ ngơi**, và nhập nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn.
Có thể sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình dựa trên thông tin hồ sơ người dùng, hoặc có thể thiết lập nhịp tim khi nghỉ ngơi tùy chỉnh.
- 6 Chọn **Vùng > Dựa trên**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **BPM** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo nhịp đập trong một phút.
 - Chọn **%Nhịp Tim Tối Đa Là** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim tối đa.
 - Chọn **%HRR** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm dự phòng nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ đi nhịp tim lúc nghỉ ngơi).
 - Chọn **%Ngưỡng lactate** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim theo ngưỡng lactat.
- 8 Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.
- 9 Chọn **Nhịp tim thể thao**, và chọn một hồ sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (tùy chọn).

Để thiết bị thiết lập vùng nhịp tim của bạn

Thiết lập mặc định cho phép thiết bị phát hiện nhịp tim tối đa của bạn và thiết lập vùng nhịp tim làm tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

- Xác minh rằng các thiết lập hồ sơ người dùng của bạn là chính xác (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 12*).
- Chạy thường xuyên với thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay hoặc ngực.
- Thử một vài kế hoạch luyện tập nhịp tim sẵn có từ tài khoản Garmin Connect.
- Xem xu hướng nhịp tim của bạn và thời gian trong vùng bằng cách sử dụng tài khoản Garmin Connect.

Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% nhịp tim tối đa	Cảm nhận cơ thể	Lợi ích
1	50–60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập hiệu quả mức ban đầu, giảm ứng suất

Vùng	% nhịp tim tối đa	Cảm nhận cơ thể	Lợi ích
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	Kỵ khí và độ bền cơ bắp, tăng lực

Thiết lập vùng công suất đạp xe

Các giá trị dành cho các vùng là giá trị mặc định dựa vào giới tính, cân nặng và lực trung bình và có thể không khớp với khả năng cá nhân. Nếu bạn biết giá trị ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn có thể nhập giá trị đó và cho phép phần mềm tự động tính vùng lực. Có thể điều chỉnh thủ công các vùng trên thiết bị hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect.

- Giữ **≡**.
- Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng > Vùng lực > Dựa trên**.
- Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Watts** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo watt.
 - Chọn **%FTP** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.
- Chọn **FTP**, và nhập giá trị FTP.
- Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.
- Nếu cần thiết, chọn **Tối thiểu**, và nhập giá trị công suất tối thiểu.

Tạm dừng trạng thái luyện tập

Nếu bạn bị thương hoặc đang mang thai, bạn có thể tạm dừng trạng thái luyện tập của mình. Bạn có thể tiếp tục ghi lại các hoạt động thể dục nhưng tải luyện tập, ước tính VO2 tối đa và các đề xuất luyện tập tạm thời bị vô hiệu hóa.

Chọn một tùy chọn:

- Từ công cụ trạng thái luyện tập, giữ **≡**, và chọn **Tùy chọn > Tạm dừng trạng thái luyện tập**.
- Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thống kê hiệu suất > Trạng thái luyện tập > ⋮ > Tạm**

dừng trạng thái luyện tập.

MẸO: Bạn nên đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect.

Tiếp tục tạm dừng trạng thái luyện tập

Bạn có thể tiếp tục trạng thái luyện tập của mình khi bạn đã sẵn sàng bắt đầu luyện tập lại. Bạn cần ít nhất hai phép đo VO2 tối đa mỗi tuần để tác động đến trạng thái luyện tập của bạn (*Về ước tính VO2 tối đa, trang 20*).

Chọn một tùy chọn:

- Từ công cụ trạng thái luyện tập, giữ **≡**, và chọn **Tùy chọn > Tiếp tục trạng thái luyện tập**.
- Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thống kê hiệu suất > Trạng thái luyện tập > ⋮ > Tiếp tục trạng thái luyện tập**.

MẸO: Bạn nên đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect.

Theo dõi hoạt động

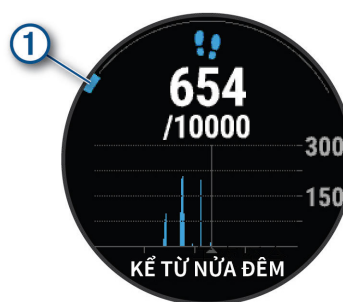
Tính năng theo dõi hoạt động ghi lại tổng số bước hàng ngày, quãng đường đã đi, số phút vận động, số tầng đã leo, lượng calo đã đốt cháy và thống kê về giấc ngủ cho mỗi ngày được ghi lại. Lượng calo đã đốt cháy bao gồm sự chuyển hóa cơ bản cộng với lượng calo hoạt động.

Số bước được thực hiện trong ngày hiển thị trên công cụ các bước. Tổng số bước được cập nhật định kỳ.

Để biết thêm thông tin về việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

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.

Sử dụng báo động di chuyển

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

Sau một giờ không hoạt động, Hãy di chuyển! và thanh đỏ xuất hiện. Các đoạn bổ sung xuất hiện sau mỗi 15 phút không hoạt động. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 44*).

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

Bật cảnh báo di chuyển

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Theo dõi hoạt động > Cảnh báo di chuyển > Bật**.

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 chuông báo, trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 14*).

Sử dụng ứng dụng theo dõi giấc ngủ tự động

- 1 Đeo thiết bị trong khi ngủ.
 - 2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên trang Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 29*).
- Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.

Sử dụng chế độ không làm phiền

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

LƯU Ý: Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Có thể bật tùy chọn Trong khi ngủ trong cài đặt hệ thống để nhập tự động chế độ không làm phiền trong giờ ngủ thông thường (*Thiết lập hệ thống, trang 44*).

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh trình đơn điều khiển, trang 30*).

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Không làm phiền**.

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 tập luyện 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 tập luyện 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 Forerunner 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 tập luyện 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.

Các sự kiện Garmin Move IQ

Tính năng Move IQ tự động phát hiện các loại hoạt động, như đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội và luyện tập với máy ít nhất trong 10 phút. Có thể xem dạng sự kiện và khoảng thời gian của sự kiện trên dòng gian Garmin Connect, nhưng chúng không xuất hiện trong danh mục liệt kê các hoạt động, ảnh chụp nhanh, hoặc bản tin. Để biết thêm chi tiết và chính xác hơn, có thể ghi chép hoạt động theo thời gian trên thiết bị.

Thiết lập theo dõi hoạt động

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

Trạng thái: Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

Cảnh báo di chuyển: Hiện thị thông báo và thanh di chuyển trên mặt đồng hồ kỹ thuật số và màn hình các bước. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 44*).

Báo động mục tiêu: Cho phép bật và tắt báo động mục tiêu, hoặc chỉ tắt báo động khi đang hoạt động. Báo động mục tiêu xuất hiện đối với mục tiêu số bước hàng ngày, mục tiêu số tầng phải leo hàng ngày và mục tiêu số phút vận động hàng ngày.

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

Chế độ đo nồng độ Oxy trong máu: Cài đặt thiết bị để ghi lại các chỉ số đo oxy xung khi bạn không hoạt động trong ngày hoặc liên tục khi bạn ngủ.

Tắt theo dõi hoạt động

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Theo dõi hoạt động > Trạng thái > Tắt**.

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.

Tính năng nhịp tim

Thiết bị Forerunner có màn hình nhịp tim đo được ở cổ tay và nó cũng tương thích với màn hình nhịp tim đo được ở ngực. Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trên tiện ích nhịp tim. Nếu có cả nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Thiết bị Forerunner có thiết bị đo nhịp tim đeo cổ tay, và có các đặc tính liên quan đến một vài nhịp tim có sẵn trong vòng dây widget mặc định.

	Nhịp tim trong một phút hiện tại của bạn (bpm). Công cụ cũng hiển thị một biểu đồ nhịp tim của bạn trong 4 giờ gần nhất, làm nổi bật nhịp tim nhanh nhất và chậm nhất.
	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.
	Độ bão hòa oxy hiện tại trong máu. Biết được độ bão hòa oxy có thể giúp bạn xác định cơ thể của bạn có thích nghi với bài tập và cường độ không. LƯU Ý: Cảm biến thiết bị đo oxy dạng xung đặt ở sau thiết bị.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

LƯU Ý: Thiết bị nên được đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, thiết bị không nên bị dịch chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. Để có được chỉ số đo nồng độ oxy, bạn nên đứng yên.



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

- Xem [Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 15](#) để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Xem [Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxy không ổn định, trang 26](#) 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.
- Để biết thêm thông tin về hao mòn và chăm sóc thiết bị, truy cập Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

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.

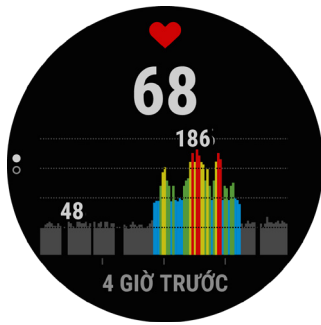
- Làm sạch và làm khô tay trước khi đặt lên thiết bị.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- Tránh làm xước bộ cảm biến nhịp tim ở phía sau của thiết bị.
- Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Có thể làm chật sát thiết bị nhưng dễ chịu.
- Chờ đến khi biểu tượng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

Xem công cụ theo dõi nhịp tim

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ nhịp tim.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ ([Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 40](#)).

- 2 Nhấn **START** để xem nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp mỗi phút (bpm) và biểu đồ nhịp tim của bạn trong 4 giờ qua.



- 3 Nhấn **DOWN** để xem giá trị nhịp tim trung bình lúc nghỉ ngơi trong 7 ngày qua.

Truyền dữ liệu nhịp tim tới các thiết bị Garmin

Có thể truyền dữ liệu nhịp tim từ thiết bị Forerunner và xem nó trên thiết bị Garmin được kết nối.

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

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Truyền nhịp tim**.

Thiết bị Forerunner bắt đầu truyền phát dữ liệu nhịp tim của bạn, và **♥** xuất hiện.

LƯU Ý: Bạn chỉ có thể xem công cụ theo dõi nhịp tim trong khi truyền dữ liệu nhịp tim.

- 3 Kết nối thiết bị Forerunner 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.

MẸO: Dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim, nhấn phím bất kỳ, và chọn **CÓ**.

Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin trong khi hoạt động

Bạn có thể thiết lập thiết bị Forerunner của mình để tự động phát dữ liệu nhịp tim khi bạn bắt đầu một hoạt động. Ví dụ, bạn có thể phát dữ liệu nhịp tim của mình đến thiết bị Edge trong khi đạp xe hoặc đến camera hành động VIRB trong khi hoạt động.

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

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Phát truyền khi hoạt động**.
- 3 Bắt đầu một hoạt động (**Bắt đầu một hoạt động, trang 2**).

Thiết bị Forerunner bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn trong nền.

LƯU Ý: Không có dấu hiệu cho thấy thiết bị đang truyền dữ liệu nhịp tim của bạn trong khi đang thực hiện một hoạt động.

- 4 Ghép đôi thiết bị Forerunner với thiết bị tương thích Garmin ANT+.

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

MẸO: Dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim, dừng hoạt động (**Dừng một hoạt động, trang 2**)

Đặt thông báo nhịp tim bất thường

⚠ CẢNH BÁO

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

Bạn có thể đặt giá trị ngưỡng nhịp tim.

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Cảnh báo nhịp tim bất thường**.
- 3 Chọn **Cảnh báo cao** hoặc **Cảnh báo thấp**.
- 4 Thiết lập giá trị ngưỡng nhịp tim.

Mỗi khi nhịp tim của bạn vượt quá hoặc giảm xuống dưới giá trị ngưỡng, một thông báo sẽ xuất hiện và thiết bị sẽ rung.

Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay

Giá trị mặc định để thiết lập Nhịp tim được đo ở cổ tay là Tự động. Thiết bị tự động sử dụng thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay trừ khi bạn kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim ANT+ với thiết bị.

LƯU Ý: Tắt bộ theo dõi nhịp tim đo trên cổ tay cũng sẽ tắt cảm biến đo nồng độ oxy đo ở cổ tay. Bạn có thể thực hiện đọc thủ công từ máy đo nồng độ oxy ở cổ tay.

- 1 Từ công cụ nhịp tim, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Trạng thái > Tắt**.

Nhịp tim ở ngực khi bơi

Các phụ kiện đo nhịp tim HRM-Pro, HRM-Swim và HRM-Tri ghi lại và lưu trữ dữ liệu nhịp tim của bạn khi bạn đang bơi.

Để xem dữ liệu nhịp tim, bạn có thể thêm các trường dữ liệu nhịp tim (**Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 41**).

LƯU Ý: Dữ liệu nhịp tim ở ngực không hiển thị trên các thiết bị Forerunner tương thích khi máy đo nhịp tim ở dưới nước.

Bạn phải bắt đầu một hoạt động đã bấm giờ trên thiết bị Forerunner được ghép đôi của bạn để xem dữ liệu nhịp tim được lưu trữ sau đó. Trong thời gian nghỉ giải lao khi không ở trong nước, phụ kiện nhịp tim gửi dữ liệu nhịp tim của bạn tới thiết bị Forerunner của bạn. Thiết bị Forerunner sẽ tự động tải xuống dữ liệu nhịp tim đã lưu trữ khi bạn lưu hoạt động bơi đã hẹn giờ. Phụ kiện đo nhịp tim của bạn phải ở ngoài phạm vi nước, đang hoạt động và nằm trong phạm vi của thiết bị (3 m) khi tải dữ liệu. Dữ liệu nhịp tim có thể xem lại được trong lịch sử thiết bị và trên tài khoản Garmin Connect.

Nếu có cả nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Phụ kiện HRM-Pro

Thiết bị có thể ghi lại nhịp tim trong khi bơi (*Nhịp tim ở ngực khi bơi, trang 16*).

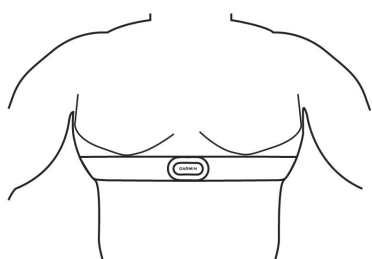
Mang thiết bị theo dõi nhịp tim

Bạn nên mang thiết bị theo dõi nhịp tim trực tiếp trên da, ngay bên dưới xương ức. Nên mang vừa đủ chặt để cố định thiết bị trong quá trình hoạt động.

- 1 Nếu cần, gắn dây đeo nối dài vào thiết bị theo dõi nhịp tim.
- 2 Làm ướt điện cực ① ở mặt sau thiết bị theo dõi nhịp tim để tạo sự kết nối mạnh mẽ giữa ngực và thiết bị truyền dẫn.



- 3 Mang thiết bị theo dõi nhịp tim với logo Garmin hướng về phía trước.



Đầu nối giữa dây ② và móc ③ nên ở bên phải của bạn.

- 4 Quấn thiết bị theo dõi nhịp tim quanh ngực, gắn móc và vòng dây với nhau.

LƯU Ý: Phải chắc chắn nhãn hướng dẫn không gấp chồng lên nhau.

Sau khi mang thiết bị theo dõi nhịp tim, thiết bị hoạt động và gửi dữ liệu.

Lưu trữ nhịp tim cho các hoạt động được hẹn giờ

Bạn có thể bắt đầu hoạt động được hẹn giờ trên thiết bị Forerunner được ghép đôi và máy theo dõi nhịp tim ghi lại dữ liệu nhịp tim của bạn ngay cả khi bạn ở xa thiết bị của mình. Ví dụ, bạn có thể ghi lại dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động thể dục hoặc các môn thể thao đồng đội mà không thể đeo đồng hồ.

Thiết bị theo dõi nhịp tim tự động gửi dữ liệu theo dõi nhịp tim đã lưu đến thiết bị khi bạn lưu lại hoạt động. Thiết bị theo dõi nhịp tim phải hoạt động và nằm trong phạm vi (3 m) của thiết bị trong khi dữ liệu được tải lên.

Truy cập dữ liệu nhịp tim được lưu trữ

Nếu bạn lưu một hoạt động được hẹn giờ trước khi tải lên dữ liệu nhịp tim đã lưu trữ, bạn có thể tải dữ liệu xuống từ thiết bị Forerunner.

LƯU Ý: Thiết bị Forerunner lưu trữ lên đến 18 giờ lịch sử hoạt động. Khi bộ nhớ máy đo nhịp tim đầy, dữ liệu cũ nhất của bạn sẽ bị ghi đè.

- 1 Đeo thiết bị theo dõi nhịp tim.
- 2 Từ thiết bị Garmin Connect, chọn trình đơn lịch sử.
- 3 Chọn hoạt động hẹn giờ bạn đã lưu khi đeo thiết bị Forerunner.
- 4 Chọn Tải nhịp tim.

Bơi ở bể bơi

CHÚ Ý

Dùng tay rửa thiết bị theo dõi nhịp tim sau khi thiết bị tiếp xúc với clo hoặc các hóa chất bể bơi khác. Việc tiếp xúc trong thời gian dài với các chất này có thể gây thiệt hại đến thiết bị theo dõi nhịp tim.

Phụ kiện HRM-Pro được thiết kế chủ yếu cho bơi ở vùng nước thoáng, nhưng thỉnh thoảng có thể sử dụng trong bể bơi. Nên đeo thiết bị theo dõi nhịp tim bên trong bộ đồ bơi hoặc bộ đồ thi thể thao ba môn phối hợp khi bơi ở bể. Nếu không, thiết bị có thể trượt xuống ngực khi thực hiện đẩy tường bể bơi.

Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim

CHÚ Ý

Nhiều mồ hôi và muối trên dây đai có thể làm giảm khả năng thông báo dữ liệu chuẩn của thiết bị đo nhịp tim

- Tráng thiết bị đo nhịp tim sau mỗi lần sử dụng.
- Rửa bằng tay thiết bị theo dõi nhịp tim sau mỗi bảy lần sử dụng hoặc một lần bơi ở hồ bơi, sử dụng một lượng nhỏ chất tẩy rửa nhẹ, như nước rửa chén.

LƯU Ý: Sử dụng quá nhiều thuốc tẩy có thể làm hỏng thiết bị đo nhịp tim.

- Không đặt thiết bị đo nhịp tim vào máy giặt hoặc máy sấy.
- Khi làm khô thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy treo nó lên hoặc đặt nó nằm thẳng.

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.

- Thoa nước lần nữa vào điện cực và mảng tiếp xúc (nếu có).
- Thắt chặt dây đeo trên ngực.
- Khởi động từ 5 đến 10 phút.
- Làm theo hướng dẫn cách bảo quản (*Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim, trang 17*).
- Mặc áo chất liệu cotton hoặc làm ướt hoàn toàn hai mặt của dây đeo.
Chất liệu vải tổng hợp cọ xát vào thiết bị theo dõi nhịp tim có thể tạo ra tĩnh điện cản trở tín hiệu nhịp tim.
- Tránh xa các nguồn có thể gây cản trở thiết bị theo dõi nhịp tim.

Các nguồn gây cản trở có thể bao gồm trường điện từ, một số cảm biến không dây 2.4 GHz, đường dây điện cao áp, động cơ điện, các lò, lò vi sóng, điện thoại không dây 2.4 GHz và điểm truy cập LAN không dây.

Phụ kiện HRM-Swim

Thiết bị có thể ghi lại nhịp tim trong khi bơi (*Nhịp tim ở ngực khi bơi, trang 16*).

Định cỡ máy theo dõi nhịp tim

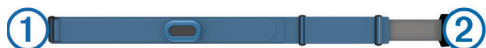
Trước khi bắt đầu bơi, dành chút thời gian định cỡ máy theo dõi nhịp tim. Nó phải đủ chặt để ở yên một chỗ khi đẩy khỏi thành bể.

- Chọn bộ kéo dây đeo, và gắn nó vào đầu co giãn của máy theo dõi nhịp tim.
Máy theo dõi nhịp tim đi cùng ba bộ kéo dây đeo để vừa các cỡ ngực khác nhau.
- MẸO:** Bộ kéo dây đeo trung bình hoạt động với hầu hết các cỡ áo (từ trung bình đến cực lớn).
- Đeo máy theo dõi nhịp tim úp xuống để dễ dàng điều chỉnh con trượt trên bộ kéo dây đeo.
- Đeo máy theo dõi nhịp tim ngửa lên để dễ dàng điều chỉnh con trượt trên máy theo dõi nhịp tim.

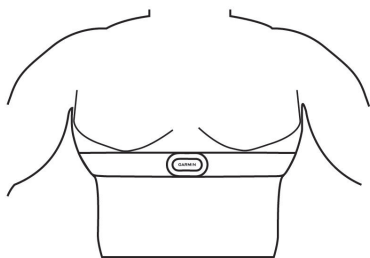
Đeo thiết bị theo dõi nhịp tim

Bạn nên đeo thiết bị theo dõi nhịp tim trực tiếp trên da, ngay bên dưới xương ức.

- 1 Chọn bộ kéo dây đeo để vừa vặn nhất.
- 2 Mang thiết bị theo dõi nhịp tim với logo Garmin hướng về phía trước.
Đầu nối giữa dây ① và móc ② nên ở bên phải.



- 3 Quấn thiết bị theo dõi nhịp tim quanh ngực và gắn móc với vòng dây với nhau.



LƯU Ý: Phải chắc chắn nhãn hướng dẫn không gấp chồng lên nhau.

- 4 Siết chặt máy theo dõi nhịp tim để nó thắt quanh ngực, nhưng không bị hạn chế.

Sau khi bạn đeo máy theo dõi nhịp tim, nó hoạt động, lưu trữ, và gửi dữ liệu.

Mẹo sử dụng phụ kiện HRM-Swim

- Điều chỉnh độ chặt của máy theo dõi nhịp tim và bộ kéo dây đeo nếu máy theo dõi nhịp tim trượt xuống ngực khi đẩy khỏi thành bể.

- Đứng lên giữa các thời khoảng để máy theo dõi nhịp tim không ở trong nước để xem dữ liệu nhịp tim.

Động thái chạy bộ

Bạn có thể sử dụng thiết bị Forerunner tương thích được kết nối với phụ kiện HRM-Pro hoặc phụ kiện động thái chạy bộ khác để cung cấp phản hồi theo thời gian thực về hình thức chạy bộ của bạn.

Phụ kiện hỗ trợ chạy bộ có gia tốc kế đo lường sự chuyển động phần thân người để tính toán 6 số liệu chạy bộ.

Guồng chân: Guồng chân là số bước trong mỗi phút. Hiện thị tổng số bước (kết hợp bên trái và phải).

Dao động dọc: Dao động dọc là độ bật người khi đang chạy. Nó hiển thị sự chuyển động dọc của phần thân người, được đo theo centimet.

Thời gian tiếp đất: Thời gian tiếp đất là thời gian trong mỗi bước mà chân của bạn tiếp đất trong khi chạy. Thời gian được tính bằng milli giây.

LƯU Ý: Thời gian tiếp đất và sự cân bằng không khả dụng khi đi bộ.

Cân bằng thời gian tiếp đất: Cân bằng thời gian tiếp đất hiển thị sự cân bằng thời gian tiếp đất của chân trái/phải trong khi chạy bộ. Nó hiển thị phần trăm. Ví dụ, 53,2 với mũi tên chỉ bên trái hoặc phải.

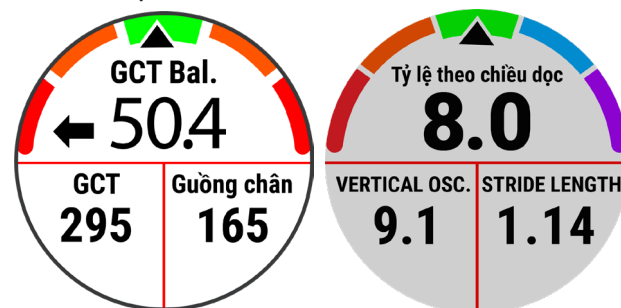
Chiều dài sải chân: Chiều dài sải chân là chiều dài từ bước chân này đến bước chân kia. Chiều dài được tính theo mét.

Tỷ lệ theo chiều dọc: Tỷ lệ theo chiều dọc là tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân. Tỷ lệ được hiển thị theo phần trăm. Con số thấp hơn thường cho biết kiểu chạy tốt hơn.

Luyện tập với dữ liệu động thái chạy bộ

Trước khi có thể xem dữ liệu động thái chạy bộ, bạn phải đeo phụ kiện HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Tri hoặc phụ kiện cảm biến động thái chạy bộ và kết nối phụ kiện với thiết bị (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*).

- 1 Chọn **START**, và chọn hoạt động chạy bộ.
- 2 Chọn **START**.
- 3 Bắt đầu chạy.
- 4 Cuộn xuống màn hình Running Dynamics để xem các số liệu.



- 5 Nếu cần, hãy giữ **UP** để hiệu chỉnh việc dữ liệu

động năng chạy bộ sẽ xuất hiện như thế nào.

Dữ liệu động thái chạy bộ và thang đo màu

Màn hình dữ liệu động thái chạy bộ hiển thị ứng dụng đo màu dành cho số đo chính. Có thể hiển thị guồng chân, dao động dọc, thời gian tiếp đất, sự cân bằng thời gian tiếp đất hoặc tỷ lệ dọc làm số đo chính. Ứng dụng đo màu cho biết dữ liệu động thái chạy bộ của bạn so với dữ liệu của những người chạy bộ khác như thế nào. Các vùng màu dựa trên phân vị.

Garmin đã nghiên cứu nhiều người chạy bộ ở tất cả cấp độ khác nhau. Các giá trị dữ liệu trong các vùng đỏ hoặc cam đại diện cho những người chạy bộ ít kinh nghiệm hoặc chạy chậm hơn. Các giá trị dữ liệu trong các vùng xanh lá, xanh dương hoặc tím đại diện cho những người chạy bộ có nhiều kinh nghiệm hoặc chạy nhanh hơn. Những người chạy bộ có nhiều kinh nghiệm hơn thường có thời gian tiếp đất ngắn hơn, dao động dọc thấp hơn, tỷ lệ dọc thấp hơn và guồng chân cao hơn so với những người chạy bộ có ít kinh nghiệm hơn. Tuy nhiên, những người chạy bộ cao hơn thường có guồng chân chậm hơn, sải chân dài hơn và dao động dọc cao hơn đôi chút. Tỷ lệ dọc là dao động dọc chia cho chiều dài sải chân. Tỷ lệ này không tương quan với chiều cao.

Truy cập Garmin.com.vn/minisite/running-science để biết thông tin về động lực học chạy bộ. Đối với những lý thuyết và sự diễn giải bổ sung về dữ liệu động lực học chạy bộ, có thể tìm kiếm những trang web và ấn phẩm về chạy bộ uy tín.

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Khoảng guồng chân	Phạm vi thời gian tiếp đất
 Tím	>95	>183 spm	<218 ms
 Xanh dương	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Xanh lá	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Cam	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Đỏ	<5	<153 spm	>308 ms

Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất

Sự cân bằng thời gian tiếp đất đo lường sự đối xứng khi chạy bộ và hiển thị dưới dạng phần trăm tổng thời gian tiếp đất của bạn. Ví dụ, 51,3% với mũi tên hướng về bên trái cho biết người chạy bộ đang dành nhiều thời gian tiếp đất hơn cho chân trái. Nếu màn hình dữ liệu hiển thị cả hai con số, ví dụ 48-52, 48% là chân trái và 52% là chân phải.

Vùng màu	 Đỏ	 Cam	 Xanh lá	 Cam	 Đỏ
Sự cân bằng	Thấp	Khách quan	Tốt	Khách quan	Thấp
Phần trăm của người chạy khác	5%	25%	40%	25%	5%
Mức cân bằng thời gian tiếp đất	>52,2% Trái	50,8–52,2% Trái	50,7% Trái –50,7% Phải	50,8–52,2% Phải	>52,2% Phải

Trong khi phát triển và kiểm tra thiết bị hỗ trợ chạy bộ, đội ngũ Garmin đã tìm thấy sự tương quan giữa sự chấn thương và sự mất cân bằng lớn hơn ở một số người chạy bộ. Đối với nhiều người chạy bộ, sự cân bằng thời gian tiếp đất thường có xu hướng chệch xa hơn 50–50 khi chạy lên hoặc xuống dốc. Hầu hết các huấn luyện viên chạy bộ đều đồng ý rằng hình thức chạy đối xứng là tốt. Những người chạy bộ xuất sắc có sải chân nhanh và cân bằng.

Bạn có thể xem ứng dụng đo màu hoặc trường dữ liệu trong khi chạy hoặc xem tóm tắt trên tài khoản Garmin Connect sau khi chạy. Cũng như với dữ liệu động lực học chạy bộ, sự cân bằng thời gian tiếp đất là sự đo lường định lượng để giúp bạn tìm hiểu về hình thức chạy bộ.

Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc

Phạm vi dữ liệu về dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc khác nhau đôi chút phụ thuộc vào cảm biến và việc nó được đặt ở ngực (phụ kiện (HRM-Tri hoặc HRM-Run) hay ở thắt lưng (phụ kiện Running Dynamics Pod).

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Phạm vi dao động dọc ở ngực	Phạm vi dao động dọc ở thắt lưng	Tỷ lệ dao động dọc ở ngực	Tỷ lệ dao động dọc ở thắt lưng
 Tím	>95	<6.4 cm	<6.8 cm	<6.1%	<6.5%
 Xanh dương	70–95	6.4–8.1 cm	6.8–8.9 cm	6.1–7.4%	6.5–8.3%
 Xanh lá	30–69	8.2–9.7 cm	9.0–10.9 cm	7.5–8.6%	8.4–10.0%
 Cam	5–29	9.8–11.5 cm	11.0–13.0 cm	8.7–10.1%	10.1–11.9%
 Đỏ	<5	>11.5 cm	>13.0 cm	>10.1%	>11.9%

Mẹo dành cho dữ liệu động thái chạy bộ bị thiếu

Nếu dữ liệu động lực học chạy bộ không hiển thị, bạn có thể thử các mẹo này.

- Phải chắc chắn bạn có phụ kiện cảm biến chuyển động chạy bộ như phụ kiện HRM-Pro. Các phụ kiện với dữ liệu động thái chạy bộ có  ở phía trước mô-đun.
- Ghép đôi lại phụ kiện cảm biến chuyển động với thiết bị Forerunner theo hướng dẫn.
- Nếu bạn đang sử dụng phụ kiện HRM-Pro, hãy ghép đôi phụ kiện với thiết bị Forerunner của bạn bằng công nghệ ANT+, thay vì công nghệ Bluetooth.
- Nếu dữ liệu động thái chạy bộ chỉ hiển thị 0, đảm bảo rằng bạn đã đeo phụ kiện đúng cách.

LƯU Ý: Thời gian tiếp đất và sự cân bằng chỉ hiển thị khi chạy bộ. Thời gian tiếp đất không được tính khi đi bộ.

Đo lường hiệu suất

Đo lường hiệu suất là những ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động luyện tập và hiệu suất đua xe của bạn. Việc đo lường này yêu cầu có một số hoạt động sử dụng thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc nhịp tim ở ngực tương thích. Đo lường hiệu suất đi xe đạp đòi hỏi phải có một thiết bị theo dõi nhịp tim và một dụng cụ đo công suất.

Các ước tính này được Firstbeat cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/minisite/runningscience.

LƯU Ý: Các ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu bạn hoàn tất một số hoạt động để tìm hiểu về hiệu suất.

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogram trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn.

Thời gian đua dự đoán: Thiết bị của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp thời gian đua mục tiêu dựa trên tình trạng thể chất hiện tại của bạn.

Kiểm tra mức độ căng thẳng HRV: Kiểm tra mức độ căng thẳng sự thay đổi nhịp tim (HRV) yêu cầu thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực Garmin. Thiết bị ghi lại sự thay đổi nhịp tim khi đứng yên trong 3 phút. Thiết bị cho biết tổng mức độ căng thẳng của bạn. Thang đo từ 1 đến 100, và điểm số thấp hơn cho biết mức độ căng thẳng thấp hơn.

Điều kiện hiệu suất: Trạng thái hiệu suất của bạn là sự đánh giá theo thời gian thực sau 6 đến 20 phút hoạt động. Nó có thể được bổ sung làm trường dữ liệu để bạn có thể xem trạng thái hiệu suất trong suốt phần hoạt động còn lại. So sánh điều kiện theo thời gian thực với mức luyện tập trung bình của bạn.

Ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP): Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để ước tính FTP của bạn. Để đánh giá chính xác hơn, bạn có thể thực hiện bài kiểm tra theo hướng dẫn.

Ngưỡng lactate: Ngưỡng lactat cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực. Ngưỡng lactat là lúc mà các cơ bắp bắt đầu mệt mỏi nhanh chóng. Thiết bị đo mức ngưỡng lactat của bạn khi sử dụng dữ liệu nhịp tim và nhịp độ.

Tắt thông báo hiệu suất

Một số thông báo hiệu suất xuất hiện sau khi hoàn thành hoạt động. Một số thông báo hiệu suất xuất hiện trong suốt một hoạt động hoặc khi bạn đạt được mức đo hiệu suất mới, như một ước tính VO2 tối đa mới. Bạn có thể tắt tính năng điều kiện hiệu suất để tránh một số thông báo này.

1 Giữ .

2 Chọn **Số liệu sinh lý > Điều kiện hiệu suất**.

Tự động phát hiện số đo hiệu suất

Tính năng Phát hiện tự động được bật theo mặc định. Thiết bị có thể tự động phát hiện nhịp tim tối đa, ngưỡng lactate và ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) trong khi hoạt động.

LƯU Ý: Thiết bị chỉ phát hiện nhịp tim tối đa khi nhịp tim của bạn cao hơn giá trị được thiết lập trong hồ sơ người dùng.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Số liệu sinh lý học > Phát hiện tự động**.

3 Chọn một tùy chọn.

Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất

Bạn có thể đồng bộ hóa các hoạt động, hồ sơ cá nhân và đo lường hiệu suất từ các thiết bị khác của Garmin với thiết bị Forerunner của bạn bằng tài khoản Garmin Connect của bạn. Điều này cho phép thiết bị của bạn phản ánh chính xác hơn tình trạng tập luyện và thể lực của bạn. Ví dụ: bạn có thể ghi lại một chuyến đi bằng thiết bị Edge và xem chi tiết hoạt động và khối lượng tập luyện tổng thể trên thiết bị Forerunner của bạn.

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Số liệu sinh lý > TrueUp**.

Khi bạn đồng bộ hóa thiết bị của mình với điện thoại thông minh, các hoạt động gần đây, hồ sơ cá nhân và đo lường hiệu suất từ các thiết bị Garmin khác của bạn sẽ xuất hiện trên thiết bị Forerunner của bạn.

Về ước tính VO2 tối đa

VO2 max. is the maximum volume of oxygen (in milliliters) you can consume per minute per kilogram of body weight at your maximum performance. In simple terms, VO2 max. is an indication of athletic performance and should increase as your level of fitness improves. The Forerunner device requires wrist-based heart rate or a compatible chest heart rate

monitor to display your VO2 max. estimate. The device has separate VO2 max. estimates for running and cycling. You must run either outside with GPS or ride with a compatible power meter at a moderate level of intensity for several minutes to get an accurate VO2 max. estimate.

Trên thiết bị VO2 tối đa ước tính sự xuất hiện của số lượng, sự mô tả và vị trí của của máy đo màu. 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



Tím	Xuất sắc
Xanh dương	Giỏi
Xanh lá	Tốt
Cam	Tạm được
Đỏ	Thấp

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi FirstBeat. 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 57*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

Tính năng này yêu cầu nhịp tim ở cổ tay hoặc máy đo nhịp tim ở ngực tương thích. Nếu bạn đang sử dụng máy đo nhịp tim ở ngực, bạn phải đặt và kết nối nó với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*).

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 12*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 12*). Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ để tìm hiểu về hiệu suất chạy bộ.

- 1 Chạy ngoài trời ít nhất trong 10 phút.
- 2 Sau lượt đạp xe, chọn **Lưu**.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các số đo hiệu suất.

MẸO: Bạn có thể nhấn **START** để xem thông tin bổ sung.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe

Tính năng này yêu cầu một dụng cụ đo công suất và tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích. Dụng cụ đo công suất phải được ghép đôi với thiết bị Forerunner (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*). Nếu bạn đang dùng thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực, bạn phải đeo và ghép đôi nó với thiết bị của bạn.

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 12*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 12*). Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt đạp xe để tìm hiểu về hiệu suất đạp xe.

- 1 Nhịp đạp ổn định, cường độ cao ít nhất trong 20 phút.
- 2 Sau lượt đạp xe, chọn **Lưu**.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các số đo hiệu suất.

MẸO: Bạn có thể nhấn **START** để xem thông tin bổ sung.

Thích nghi hiệu suất cao độ và nhiệt

Các yếu tố môi trường như nhiệt độ cao và cao độ ảnh hưởng đến tập luyện và hiệu suất của bạn. Ví dụ, tập luyện cao độ mức cao có thể có tác động tích cực đến thể lực, nhưng bạn có thể chú ý mức giảm VO2 tối đa tạm thời khi tiếp xúc với cao độ mức cao. Thiết bị Forerunner đưa ra thông báo thích nghi và chỉnh sửa ước tính VO2 tối đa và tình trạng tập luyện khi nhiệt độ trên 22°C (72°F) và khi cao độ trên 800 m (2625 ft.). Bạn có thể theo dõi sự thích nghi cao độ và nhiệt độ của bạn trong công cụ trạng thái luyện tập.

LƯU Ý: Tính năng thích nghi nhiệt độ chỉ có sẵn cho các hoạt động GPS và yêu cầu dữ liệu thời tiết từ điện thoại thông minh đã kết nối. Thích nghi hoàn toàn mất tối thiểu 4 ngày tập luyện.

Xem thời gian cuộc đua được dự đoán

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 12*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 12*).

Thiết bị của bạn sử dụng VO2 tối đa ước tính (Về VO2 Tối đa Ước tính, page X) và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp một thời gian đua mục tiêu. Thiết bị sẽ phân tích dữ liệu tập luyện trong vài tuần của bạn để tinh chỉnh các ước tính thời gian đua.

MẸO: Nếu bạn có nhiều thiết bị Garmin, bạn có thể bật tính năng Physio TrueUp, cho phép thiết bị của bạn đồng bộ hóa các hoạt động, lịch sử và dữ liệu từ các thiết bị khác (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 20*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ hiệu suất.
 - 2 Chọn **START** để cuộn qua các số đo hiệu suất.
- Thời gian cuộc đua dự đoán hiển thị đối với chạy

marathon 5 km, 10 km, bán marathon và các quãng đường chạy marathon.

LƯU Ý: Dự đoán có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ để tìm hiểu về hiệu suất chạy bộ.

Về hiệu quả luyện tập

Hiệu quả Luyện tập đo tác động của một hoạt động lên thể lực hiếu khí và kỵ khí của bạn. Hiệu quả Luyện tập tích lũy trong suốt hoạt động. Khi hoạt động tiếp diễn, giá trị Hiệu quả Luyện tập tăng. Hiệu quả Luyện tập được xác định bởi thông tin hồ sơ người dùng và lịch sử tập luyện, và nhịp tim, thời lượng, và cường độ hoạt động. Đây là bảy nhân Hiệu quả Luyện tập khác nhau để mô tả lợi ích chính của hoạt động. Mỗi nhân được đánh mã màu và tương ứng với sự tập trung khối lượng tập luyện (*Trọng tâm tải luyện tập, trang 25*). Mỗi cụm từ phản hồi, ví dụ, “VO2 Tối đa Đang tác động Cao” có mô tả tương ứng trong chi tiết hoạt động Garmin Connect.

Hiệu quả luyện tập hiếu khí sử dụng nhịp tim của bạn để đo cường độ luyện tập tích lũy ảnh hưởng đến khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí như thế nào và cho biết việc luyện tập có được hiệu quả duy trì hoặc cải thiện mức thể chất của bạn hay không. Mức tiêu thụ oxy dư thừa sau tập thể dục (EPOC) của bạn được tích lũy trong khi luyện tập được ánh xạ đến phạm vi giá trị dành cho mức thể lực và thói quen luyện tập. Việc luyện tập đều đặn với sự nỗ lực vừa phải hoặc luyện tập bao gồm các lượt dài hơn (>180 giây) có ảnh hưởng tích cực đến sự chuyển hóa hiếu khí và mang đến Hiệu quả luyện tập hiếu khí được cải thiện.

Hiệu quả luyện tập yếm khí sử dụng nhịp tim và tốc độ (hoặc công suất) để xác định việc luyện tập ảnh hưởng đến khả năng hoạt động của bạn ở cường độ rất cao như thế nào. Bạn nhận giá trị dựa trên sự góp phần yếm khí vào EPOC và loại hoạt động. Các lượt cường độ cao lặp lại từ 10 đến 120 giây có tác động mang lợi ích cao đối với khả năng yếm khí và mang đến Hiệu quả luyện tập yếm khí được cải thiện.

Bạn có thể thêm Hiệu quả Luyện tập hiếu khí và Hiệu quả Luyện tập kỵ khí làm trường dữ liệu cho một trong các màn hình tập luyện để theo dõi các con số suốt hoạt động.

Hiệu quả luyện tập	Lợi ích của hiếu khí	Lợi ích của yếm khí
Từ 0,0 đến 0,9	Không có lợi	Không có lợi
Từ 1,0 đến 1,9	Lợi ích rất nhỏ	Lợi ích rất nhỏ
Từ 2,0 đến 2,9	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng yếm khí
Từ 3,0 đến 3,9	Tăng khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí	Tăng khả năng cung cấp năng lượng yếm khí

Hiệu quả luyện tập	Lợi ích của hiếu khí	Lợi ích của yếm khí
Từ 4,0 đến 4,9	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng yếm khí
5	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi

Công nghệ hiệu quả luyện tập được cung cấp và hỗ trợ bởi Firstbeat Technologies Ltd. Để biết thêm thông tin, truy cập www.firstbeat.com.

Tình trạng hiệu suất

Khi hoàn tất hoạt động, như chạy bộ hoặc đạp xe, tính năng tình trạng hiệu suất phân tích nhịp độ, nhịp tim và sự thay đổi nhịp tim để đánh giá theo thời gian thực về khả năng thực hiện so với mức thể lực trung bình của bạn. Chỉ số xấp xỉ độ lệch phần trăm thời gian thực của bạn so với ước tính VO2 tối đa cơ bản của bạn.

Giá trị tình trạng hiệu suất trong phạm vi từ -20 đến +20. Sau 6 đến 20 phút hoạt động đầu tiên, thiết bị hiển thị điểm tình trạng hiệu suất. Ví dụ, điểm +5 nghĩa là bạn được nghỉ ngơi, sảng khoái và có thể thực hiện tốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe. Có thể thêm tình trạng hiệu suất làm trường dữ liệu vào một trong các màn hình luyện tập để theo dõi khả năng của bạn trong suốt hoạt động. Tình trạng hiệu suất cũng có thể là chỉ báo về mức độ mệt mỏi, đặc biệt là khi kết thúc hành trình dài luyện tập chạy bộ hoặc đạp xe.

LƯU Ý: Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ hoặc đạp xe với thiết bị theo dõi nhịp tim để nhận được ước tính VO2 tối đa chính xác và tìm hiểu về khả năng chạy bộ hoặc đạp xe của bạn (*Về ước tính VO2 tối đa, trang 20*).

Xem tình trạng hiệu suất của bạn

Tính năng này yêu cầu thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích ở ngực.

- 1 Thêm **Tình trạng hiệu suất** vào màn hình dữ liệu (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 41*).
- 2 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.
Sau 6 đến 20 phút, trạng thái hiệu suất của bạn hiển thị.
- 3 Cuộn đến màn hình dữ liệu để xem trạng thái hiệu suất xuyên suốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe.

Ngưỡng lactate

Ngưỡng lactate là cường độ luyện tập mà tại đó lactate (axit lactic) bắt đầu tích tụ trong máu. Khi chạy, đó là mức ước tính về lực hoặc nhịp độ. Khi người chạy vượt quá ngưỡng, sự mệt mỏi bắt đầu tăng khi tốc độ gia tăng. Đối với người chạy có kinh nghiệm, ngưỡng xuất hiện ở khoảng 90% nhịp tim tối đa của họ và trong khoảng nhịp độ cuộc đua marathon 10 km và bán marathon. Đối với những người chạy trung bình, ngưỡng lactate thường xuất hiện dưới 90% nhịp tim tối

đa. Biết được ngưỡng lactate có thể giúp bạn xác định nên luyện tập nặng đến mức nào hoặc khi nào nên tăng tốc trong cuộc đua.

Nếu bạn đã biết giá trị nhịp tim theo ngưỡng lactat, bạn có thể nhập giá trị vào thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 12*).

Thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn để xác định ngưỡng lactat của bạn

Tính năng này cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực Garmin. Trước khi có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn, bạn phải mang thiết bị theo dõi nhịp tim và kết nối với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*).

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu và ước tính VO2 tối đa để ước tính ngưỡng lactat của bạn. Thiết bị sẽ phát hiện tự động ngưỡng lactat của bạn trong khi chạy với cường độ cao, đều đặn cùng với nhịp tim.

MẸO: Thiết bị yêu cầu một vài lượt chạy với thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực để nhận ước tính VO2 tối đa và giá trị nhịp tim tối đa chính xác. Nếu bạn đang gặp vấn đề khi nhận ước tính ngưỡng lactate, hãy thử hạ thấp thủ công giá trị nhịp tim tối đa của bạn.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
Cần có GPS để hoàn tất kiểm tra.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Kiểm tra ngưỡng lactate được hướng dẫn**.
- 5 Bắt đầu đồng hồ bấm giờ, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.
Sau khi bắt đầu chạy bộ, thiết bị hiển thị mỗi khoảng thời gian của bước, mục tiêu và dữ liệu nhịp tim hiện tại. Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.
- 6 Sau khi hoàn tất kiểm tra theo hướng dẫn, dừng đồng hồ bấm giờ và lưu hoạt động.
Nếu đây là ước tính ngưỡng lactat đầu tiên, thiết bị sẽ nhắc nhở bạn cập nhật vùng nhịp tim dựa trên nhịp tim ngưỡng lactat của bạn. Đối với mỗi ước tính ngưỡng lactat bổ sung, thiết bị nhắc nhở bạn chấp nhận hoặc từ chối ước tính.

Nhận ước tính FTP

Trước khi có thể nhận ước tính ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo công suất với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*), và bạn phải nhận được ước tính VO2 tối đa cho hoạt động đạp xe (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 21*).

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu và ước tính VO2 tối đa để ước tính FTP của bạn. Thiết bị sẽ tự động phát hiện FTP của bạn trong khi nhịp tim và công suất của bạn đang ở tốc độ cao và ổn định.

- 1 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ hiệu suất.

- 2 Chọn **START** để cuộn qua các số đo hiệu suất.

Ước tính FTP của bạn hiển thị như một giá trị được đo theo watt trên kilôgam, công suất tính theo watt và tình trạng trên ứng dụng đo màu.

 Tím	Xuất sắc
 Xanh dương	Giỏi
 Xanh lá	Tốt
 Cam	Tạm được
 Đỏ	Thấp

Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*Xếp hạng FTP, trang 58*).

LƯU Ý: Khi thông báo hiệu suất cho bạn biết FTP mới, bạn có thể chọn Accept (Chấp nhận) để lưu FTP mới, hoặc Decline (Từ chối) để giữ FTP hiện tại.

Thực hiện kiểm tra FTP

Trước khi có thể thực hiện kiểm tra để xác định ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo công suất với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*), và bạn phải nhận được ước tính VO2 tối đa cho đạp xe (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 21*).

LƯU Ý: Bài kiểm tra FTP là một bài tập thử thách, mất khoảng 30 phút để hoàn thành. Chọn một tuyến đường thực hành và bằng phẳng nhất cho phép bạn đạp xe với nỗ lực gia tăng đều đặn, tương tự như thời gian dùng thử.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động đạp xe.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Kiểm tra năng lượng ngưỡng hoạt động được hướng dẫn**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
Sau khi bắt đầu đạp xe, thiết bị hiển thị khoảng thời gian của mỗi bước, mục tiêu và dữ liệu công suất hiện tại. Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.
- 6 Sau khi hoàn tất kiểm tra theo hướng dẫn, phải hoàn toàn thả lỏng cơ thể, dừng bộ hẹn giờ và lưu lại hoạt động
FTP của bạn hiển thị như một giá trị được đo theo watt trên kilôgam, công suất tính theo watt và tình trạng trên ứng dụng đo màu.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Chấp nhận** để lưu FTP mới.
 - Chọn **Từ chối** để giữ FTP hiện tại.

Trạng thái luyện tập

Các phép đo này là ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động luyện tập của mình. Các phép đo yêu cầu một số hoạt động sử dụng nhịp tim dựa trên cổ tay hoặc thiết bị đo nhịp tim ở ngực tương thích. Các phép đo hiệu suất đạp xe yêu cầu máy đo nhịp tim

và dụng cụ đo công suất.

Các ước tính này cung cấp và hỗ trợ bởi Firstbeat. Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com.vn/minisite/running-science.



LƯU Ý: Các ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu bạn hoàn tất một số hoạt động để tìm hiểu về hiệu suất.

Trạng thái luyện tập: Trạng thái luyện tập cho biết việc luyện tập ảnh hưởng đến thể lực và hiệu suất của bạn như thế nào. Trạng thái luyện tập của bạn dựa trên các thay đổi về cường độ luyện tập và VO2 tối đa trong khoảng thời gian dài.

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo mil-li-lít) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Thiết bị hiển thị giá trị VO2 tối đa đã điều chỉnh nhiệt độ và độ cao khi bạn thích nghi với môi trường có nhiệt độ cao hoặc độ cao lớn.

Tải luyện tập: Tải luyện tập là tổng mức tiêu thụ oxy tăng lên sau khi luyện tập (EPOC) trong 7 ngày qua. EPOC là sự ước tính cơ thể cần bao nhiêu năng lượng để phục hồi sau khi luyện tập.

Trọng tâm tải luyện tập: Thiết bị phân tích và phân bổ khối lượng tập luyện thành các hạng mục khác nhau dựa vào cường độ và cấu trúc của từng hoạt động đã ghi lại. Sự tập trung khối lượng tập luyện bao gồm tổng khối lượng tích lũy mỗi hạng mục, và trọng tâm luyện tập. Thiết bị hiển thị sự phân bổ tải luyện tập của 4 tuần vừa qua.

Thời gian phục hồi: Thời gian phục hồi cho biết còn lại bao nhiêu thời gian trước khi bạn hoàn toàn phục hồi và sẵn sàng cho lần luyện tập nặng tiếp theo.

Mức trạng thái luyện tập

Trạng thái luyện tập cho biết việc luyện tập ảnh hưởng đến hình thể và hiệu suất của bạn như thế nào. Trạng thái luyện tập của bạn dựa trên các thay đổi về cường độ luyện tập và VO2 tối đa trong khoảng thời gian dài.

Đỉnh cao: Đỉnh cao nghĩa là bạn ở trong điều kiện tranh đua lý tưởng. Cường độ luyện tập giảm dần đây cho phép cơ thể hồi phục và bù đắp hoàn toàn cho việc luyện tập trước đó. Bạn nên có kế hoạch trước, vì trạng thái đỉnh cao này chỉ có thể duy trì trong thời gian ngắn.

Hiệu quả: Tải luyện tập hiện tại của bạn đang làm thay đổi mức thể chất và hiệu suất của bạn theo đúng

hướng. Điều quan trọng là lập kế hoạch về thời gian hồi phục trong luyện tập để duy trì mức thể chất.

Duy trì: Cường độ luyện tập hiện tại của bạn đủ để duy trì mức thể chất. Để nhìn thấy sự cải thiện, hãy thử bổ sung thêm các bài luyện tập hoặc tăng khối lượng luyện tập.

Phục hồi: Tải luyện tập nhẹ hơn cho phép cơ thể phục hồi, điều này là cần thiết trong thời gian luyện tập nặng kéo dài. Bạn có thể quay về tải luyện tập cao hơn khi thấy sẵn sàng.

Không hiệu quả: Tải luyện tập của bạn ở mức tốt, nhưng thể chất của bạn đang giảm. Cơ thể của bạn có thể đang cố gắng để phục hồi, vì vậy bạn nên chú ý đến sức khỏe tổng quát bao gồm sự căng thẳng, dinh dưỡng và nghỉ ngơi.

Giảm luyện tập: Giảm luyện tập xuất hiện khi bạn đang luyện tập ít hơn bình thường trong một tuần hoặc nhiều hơn một tuần, và việc này ảnh hưởng đến mức thể chất của bạn. Bạn có thể thử gia tăng tải luyện tập để thấy được sự cải thiện.

Vượt quá mức: Cường độ luyện tập của bạn quá cao và phản tác dụng. Cơ thể cần được nghỉ ngơi. Bạn nên cho cơ thể thời gian để hồi phục bằng cách bổ sung phần luyện tập nhẹ hơn vào lịch trình.

Không có trạng thái: Thiết bị cần lịch sử luyện tập trong một hoặc hai tuần, bao gồm các hoạt động với kết quả VO2 tối đa từ chạy bộ hoặc đạp xe để xác định trạng thái luyện tập.

Hướng dẫn để nhận được trạng thái luyện tập

Tính năng trạng thái tập luyện phụ thuộc vào các đánh giá cập nhật về mức độ thể lực của bạn, bao gồm ít nhất hai số đo VO2 tối đa mỗi tuần. VO2 tối đa của bạn ước tính được cập nhật sau khi chạy hoặc đạp xe ngoài trời với công suất mà ở đó nhịp tim của bạn đạt ít nhất 70% nhịp tim tối đa trong vài phút. Các hoạt động chạy đường mòn và chạy trong nhà không tạo ra ước tính VO2 tối đa để duy trì độ chính xác của xu hướng mức độ thể chất của bạn.

Để tận dụng tối đa tính năng trạng thái luyện tập, bạn có thể thử các mẹo này.

- Ít nhất hai lần mỗi tuần, chạy hoặc đạp xe ngoài trời với một đồng hồ điện năng và đạt nhịp tim cao hơn 70% nhịp tim tối đa của bạn trong ít nhất 10 phút.

Sau khi sử dụng thiết bị trong một tuần, trạng thái luyện tập của bạn sẽ hiển thị.

- Ghi lại tất cả hoạt động luyện tập trên thiết bị này, hoặc kích hoạt tính năng Physio TrueUp, cho phép thiết bị tìm hiểu về hiệu suất của bạn ([Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 20](#)).

Tải luyện tập

Tải luyện tập là sự đo lường khối lượng luyện tập trong 7 ngày qua. Đây là tổng đo lường EPOC trong 7 ngày qua. Ứng dụng đo cho biết cường độ hiện tại của bạn

là thấp, cao, hay nằm trong phạm vi tối ưu để duy trì hoặc cải thiện mức độ luyện tập. Phạm vi tối ưu được xác định dựa trên từng mức độ luyện tập và lịch sử luyện tập. Phạm vi thay đổi khi thời gian và cường độ luyện tập tăng hoặc giảm.

Trọng tâm tải luyện tập

Để tối đa hoá hiệu quả và sức khoẻ, rèn luyện phải được phân bổ qua ba hạng mục: hiếu khí thấp, hiếu khí cao, và kỵ khí. Trọng tâm tải luyện tập cho bạn thay mức tập luyện hiện tại ở từng hạng mục và đưa ra mục tiêu tập luyện. Trọng tâm tải luyện tập yêu cầu ít nhất 7 ngày tập luyện để xem khối lượng tập luyện thấp, tối ưu, hay cao. Sau 4 tuần lịch sử tập luyện, ước lượng khối lượng tập luyện sẽ có thêm thông tin mục tiêu chi tiết để giúp bạn cân bằng các hoạt động tập luyện.

Thấp hơn mục tiêu: Tải tập luyện của bạn thấp hơn tối ưu ở tất cả danh mục cường độ. Cố gắng tăng thời lượng hoặc tần suất tập luyện của bạn.

Thiếu hụt hiếu khí thấp: Cố gắng thêm nhiều hoạt động hiếu khí thấp hơn để mang sự hồi phục và cân bằng cho các hoạt động cường độ cao hơn.

Thiếu hụt hiếu khí cao: Cố gắng thêm vài hoạt động hiếu khí cao để giúp cải thiện ngưỡng thích nghi và VO2 tối đa theo thời gian.

Thiếu hụt kỵ khí: Cố gắng thêm một vài hoạt động kỵ khí cường độ cao để cải thiện tốc độ và khả năng kỵ khí theo thời gian.

Cân bằng: Khối lượng tập luyện được cân bằng và mang lại lợi ích thể lực toàn diện khi bạn tiếp tục tập luyện.

Sự tập trung hiếu khí thấp: Khối lượng tập luyện là hoạt động hiếu khí hầu như thấp. Nó đưa ra một nền tảng chắc chắn và chuẩn bị cho bạn thêm các lộ trình căng thẳng hơn.

Sự tập trung hiếu khí cao: Khối lượng tập luyện là hoạt động hiếu khí hầu như cao. Những hoạt động này giúp cải thiện ngưỡng thích nghi, VO2 tối đa, và sức bền.

Sự tập trung kỵ khí: Tải tập luyện là hoạt động có cường độ hầu như cao. Điều này giúp đạt thể lực nhanh, nhưng nên được cân bằng với các hoạt động hiếu khí thấp.

Vượt mục tiêu: Tải tập luyện của bạn cao hơn mức tối ưu, và bạn nên cân nhắc cân bằng lại thời lượng và tần suất tập luyện của bạn.

Thời gian phục hồi

Có thể sử dụng thiết bị Garmin với thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích để hiển thị còn lại bao nhiêu thời gian trước khi bạn hoàn toàn phục hồi và sẵn sàng cho lần luyện tập nặng tiếp theo.

LƯU Ý: Tính năng đề xuất thời gian phục hồi sử dụng ước tính VO2 tối đa và có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu bạn hoàn tất một số hoạt động để tìm hiểu về hiệu suất của bạn.

Thời gian phục hồi hiển thị ngay sau một hoạt động. Thời gian được đếm ngược đến thời điểm tối ưu để bạn thực hiện lần luyện tập nặng tiếp theo. Thiết bị cập nhật thời gian phục hồi cả ngày dựa trên những thay đổi về giấc ngủ, căng thẳng, thư giãn và hoạt động thể chất.

Xem thời gian phục hồi

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 12](#)) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 12](#)).

1 Bắt đầu chạy.

2 Sau lượt chạy, chọn **Lưu**.

Thời gian phục hồi hiển thị. Thời gian tối đa là 4 ngày.

LƯU Ý: Từ mặt đồng hồ, bạn có thể chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tình trạng tập luyện và chọn **START** để cuộn qua các số đo để xem thời gian phục hồi.

Nhịp tim phục hồi

Nếu đang luyện tập với thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích ở ngực, bạn có thể kiểm tra giá trị nhịp tim phục hồi sau mỗi hoạt động. Nhịp tim phục hồi là sự chênh lệch giữa nhịp tim khi luyện tập và nhịp tim hai phút sau khi dừng luyện tập. Ví dụ, sau lần chạy luyện tập thông thường, bạn dừng thiết bị bấm giờ. Nhịp tim của bạn là 140 nhịp/phút. Sau hai phút không hoạt động hoặc thả lỏng, nhịp tim là 90 nhịp/phút. Nhịp tim phục hồi là 50 nhịp/phút (140 trừ đi 90). Một số nghiên cứu đã liên hệ nhịp tim phục hồi với sức khỏe tim mạch. Con số cao hơn thường cho biết tim khỏe hơn.

MẸO: Để có kết quả tốt nhất, nên dừng di chuyển trong hai phút trong khi thiết bị tính toán giá trị nhịp tim phục hồi. Có thể lưu hoặc loại bỏ hoạt động sau khi giá trị này xuất hiện.

Thiết bị đo nồng độ oxy

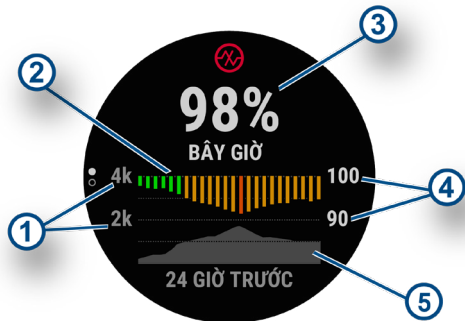
Thiết bị Forerunner 745 có tính năng đo nồng độ oxy ở cổ tay để đo độ bão hòa oxy ngoại vi trong máu của bạn. Biết được độ bão hòa oxy của bạn có thể giúp bạn xác định cách cơ thể của bạn thích nghi với độ cao cho môn thể thao và thám hiểm núi cao như thế nào.

Bạn có thể bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy theo phương pháp thủ công bằng cách xem công cụ đo nồng độ oxy trong máu ([Nhận các chỉ số đo nồng độ oxy, trang 26](#)). Bạn cũng có thể bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày ([Bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày, trang 26](#)). Khi bạn vẫn đứng yên, thiết bị của bạn sẽ phân tích độ bão hòa oxy và chiều cao của bạn. Đặc trưng chiều cao thể hiện các chỉ số oxy bão hòa trong máu của bạn đang thay đổi như thế nào, liên quan đến chiều cao của bạn.

Trên thiết bị, các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng tỷ lệ phần trăm bão hòa oxy và màu sắc trên biểu đồ. 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.

- Để biết thêm thông tin về độ chính xác của chỉ số oxy, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.



①	Thang đo độ cao
②	Biểu đồ đo độ bão hòa oxy trung bình của bạn trong 24 giờ qua
③	Kết quả đo độ bão hòa oxy gần đây nhất của bạn
④	Thang đo phần trăm độ bão hòa oxy
⑤	Biểu đồ đo độ cao của bạn trong 24 giờ qua

Nhận các chỉ số đo nồng độ oxy

Bạn có thể bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy trong máu một cách thủ công bằng cách xem công cụ đo nồng độ oxy trong máu. Công cụ hiển thị tỷ lệ bão hòa oxy trong máu gần đây nhất của bạn, biểu đồ số liệu trung bình theo giờ của bạn trong 24 giờ qua và biểu đồ độ cao của bạn trong 24 giờ qua

LƯU Ý: Khi bạn xem công cụ đo nồng độ oxy trong máu lần đầu tiên, thiết bị phải có tín hiệu vệ tinh để xác định độ cao của bạn. Bạn nên đi ra ngoài và chờ trong khi thiết bị định vị vệ tinh.

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ đo nồng độ oxy.
- 2 Nhấn **START** để xem chi tiết công cụ và bắt đầu đọc chỉ số đo oxy xung.
- 3 Duy trì trạng thái đứng yên trong tối đa 30 giây.
LƯU Ý: Nếu bạn hoạt động quá nhiều đối với đồng hồ để xác định chỉ số oxy bão hòa trong máu, một thông báo sẽ xuất hiện thay vì tỷ lệ phần trăm. Bạn có thể kiểm tra một lần nữa sau vài phút không hoạt động. Để đạt kết quả tốt nhất, hãy giữ cánh tay đang đeo thiết bị ở vị trí tim khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 4 Nhấn **DOWN** để xem biểu đồ các chỉ số đo nồng độ oxy trong 7 ngày qua.

Bật tính năng theo dõi giấc ngủ của thiết bị đo oxy dạng xung

Bạn có thể cài đặt thiết bị của mình để liên tục đo độ bão hòa oxy trong máu khi ngủ.

LƯU Ý: Tư thế ngủ bất thường có thể gây ra chỉ số

SpO2 thời gian ngủ thấp bất thường.

- 1 Từ công cụ đo chỉ số oxy, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Chế độ Pulse Ox > Khi ngủ**.

Bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày

- 1 Từ công cụ đo chỉ số oxy, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Chế độ Pulse Ox > Cả ngày**.
Thiết bị tự động phân tích độ bão hòa oxy của bạn trong suốt cả ngày, khi bạn không di chuyển.
LƯU Ý: Bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày sẽ làm giảm tuổi thọ của pin.

Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxy 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 dây 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.

Xem điểm số mức căng thẳng biến đổi nhịp tim

Trước khi bạn có thể thực hiện thử nghiệm mức căng thẳng biến đổi nhịp tim (HRV), bạn phải mang thiết bị theo dõi nhịp tim Garmin ở ngực và kết nối với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*).

Điểm số mức căng thẳng HRV của bạn là kết quả của bài kiểm tra kéo dài ba phút được thực hiện trong khi đứng yên, trong đó thiết bị Forerunner phân tích sự thay đổi nhịp tim để xác định mức căng thẳng chung của bạn. Tập luyện, giấc ngủ, dinh dưỡng và căng thẳng trong cuộc sống nói chung đều tác động đến cách thức bạn thực hiện. Phạm vi điểm số mức căng thẳng là từ 1 đến 100, trong đó 1 là trạng thái căng thẳng rất thấp và 100 là trạng thái căng thẳng rất cao. Biết điểm số căng thẳng của bạn có thể giúp bạn quyết định xem cơ thể của bạn đã sẵn sàng cho một buổi luyện tập hoặc yoga khó.

MẸO: Garmin khuyến nghị đo điểm số mức căng thẳng trước khi bạn tập luyện, vào khoảng cùng thời gian và dưới những điều kiện như nhau mỗi ngày. Bạn có thể xem các kết quả trước đó trên tài khoản Garmin Connect của bạn.

1 Chọn **START > DOWN > HRV Stress > START**.

2 Làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Năng lượng 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 Năng lượng 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 Năng lượng 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 Năng lượng cơ thể cập nhật nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể, trang 27*).

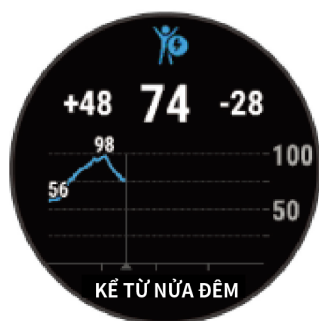
Xem công cụ Năng lượng cơ thể

Công cụ Năng lượng cơ thể hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ mức năng lượng cơ thể trong vài giờ qua.

1 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ Năng lượng cơ thể.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 40*).

2 Chọn **START** để xem biểu đồ mức năng lượng cơ thể kể từ nửa đêm.



3 Chọn **DOWN** để xem dữ liệu Năng lượng cơ thể của bạn kể từ nửa đêm.

Thanh màu xanh biểu thị thời gian nghỉ ngơi. Thanh màu cam cho thấy thời kỳ căng thẳng. Thanh màu xám biểu thị thời gian bạn hoạt động quá nhiều để xác định mức độ căng thẳng của bạn.



Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- Cập nhật mức năng lượng cơ thể khi bạn đồng bộ

hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect.

- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo thiết bị trong khi ngủ.
- Nghỉ ngơi và ngủ ngon làm tăng năng lượng cơ thể của bạn.
- Hoạt động vất vả, căng thẳng cao và ngủ kém có thể khiến năng lượng cơ thể của bạn cạn kiệt.
- Lượng thức ăn, cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến năng lượng cơ thể của bạn.

Dùng công cụ mức độ căng thẳng

Công cụ mức độ căng thẳng hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại và đồ thị mức căng thẳng của bạn trong vài giờ qua. Công cụ này có thể hướng dẫn bạn thực hiện các hoạt động hít thở để thư giãn (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 40*).

1 Khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ mức độ căng thẳng.

2 Chọn **START**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **DOWN** để xem các chi tiết bổ sung.
MẸO: Các thanh màu xanh cho biết các giai đoạn nghỉ ngơi. Màu vàng là các giai đoạn căng thẳng. Màu xám là số lần bạn hoạt động quá nhiều mà đồng hồ không thể xác định được mức độ căng thẳng.
- Chọn **START > DOWN** để bắt đầu hoạt động hít thở.

Tính năng thông minh

Ghép đôi điện thoại thông minh với thiết bị

Để sử dụng các tính năng liên kết của thiết bị Forerunner, 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 lưu trữ ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng Garmin Connect.

2 Mang theo điện thoại thông minh cách thiết bị của bạn trong phạm vi 10 m (33 ft.).

3 Chọn **LIGHT** để bật thiết bị.

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

MẸO: Bạn có thể giữ **LIGHT** và chọn để vào chế độ kết nối một cách thủ công.

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

- Nếu đây là lần đầu tiên bạn kết nối 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.

Mẹo dành cho người dùng Garmin Connect hiện tại

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**.

Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối thiết bị Forerunner với thiết bị di động tương thích (*Ghép đôi điện thoại thông minh với thiết bị, trang 27*).

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Điện thoại > Thông báo thông minh > Trạng thái > Bật**.
- 3 Chọn **Khi hoạt động**.
- 4 Chọn tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn tùy chọn âm thanh.
- 6 Chọn **Khi không hoạt động**.
- 7 Chọn tùy chọn thông báo.
- 8 Chọn tùy chọn âm thanh.
- 9 Chọn **Riêng tư**.
- 10 Chọn tùy chọn bảo mật.
- 11 Chọn **Thời gian chờ**.
- 12 Chọn lượng thời gian dành cho thông báo mới xuất hiện trên màn hình.
- 13 Chọn **Chữ ký** để thêm chữ ký trong các trả lời tin nhắn văn bản của bạn.

Xem thông báo

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn **START**.
- 3 Chọn một thông báo
- 4 Chọn **DOWN** để có thêm tùy chọn.
- 5 Chọn **BACK** để quay trở lại màn hình trước.

Quản lý thông báo

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

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 Garmin Connect, chọn **Thiết lập > Thông báo**.

Bật âm thanh nhắc nhở trên điện thoại thông minh trong suốt hoạt động

Trước khi bạn có thể thiết lập lời nhắc bằng âm thanh, bạn phải có một điện thoại thông minh có ứng dụng Garmin Connect được kết nối với Thiết bị Forerunner của bạn.

Bạn có thể đặt ứng dụng Garmin Connect để phát thông báo trạng thái động lực trên điện thoại thông minh của bạn trong khi chạy hoặc hoạt động khác. Lời

nhắc bằng âm thanh bao gồm số vòng và thời gian vòng, nhịp đi hoặc tốc độ và dữ liệu nhịp tim. Trong thời gian lời nhắc bằng âm thanh, ứng dụng Garmin Connect sẽ tắt âm thanh chính của điện thoại thông minh để phát thông báo. Bạn có thể tùy chỉnh các mức âm lượng trên ứng dụng Garmin Connect.

LƯU Ý: Nếu bạn sử dụng thiết bị Forerunner 745, bạn có thể bật nhắc nhở âm thanh trên thiết bị thông qua tai nghe được kết nối mà không cần kết nối với điện thoại thông minh (*Phát âm thanh nhắc nhở trong suốt cả hoạt động, trang 7*).

LƯU Ý: Âm thanh nhắc nhở **Cảnh báo vòng** được bật ở chế độ mặc định.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**.
- 3 Chọn thiết bị của bạn.
- 4 Chọn **Tùy chọn hoạt động > Lời nhắc âm thanh**.

Tắt kết nối Bluetooth trên điện thoại thông minh

Bạn phải tắt kết nối Bluetooth trên điện thoại thông minh từ trình đơn điều khiển.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh trình đơn điều khiển, trang 30*).

- 1 Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn  để tắt kết nối điện thoại thông minh Bluetooth trên thiết bị Forerunner.

Tham khảo hướng dẫn sử dụng thiết bị di động để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên thiết bị di động của bạn.

Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh

Có thể thiết lập thiết bị Forerunner để báo động khi điện thoại thông minh đã được ghép cặp kết nối và ngắt kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth.

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Điện thoại > Báo động**.

Tính năng kết nối Bluetooth

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

- Cập nhật hoạt động
- Hỗ trợ
- Connect IQ
- Tìm điện thoại của tôi
- Tính năng tìm đồng hồ của tôi
- Phát hiện sự cố
- GroupTrack
- LiveTrack
- Chia sẻ sự kiện trực tiếp
- Điều khiển âm nhạc

- Thông báo điện thoại
- Tương tác truyền thông xã hội
- Cập nhật phần mềm
- Cập nhật thời tiết
- Tải xuống mục luyện tập và quãng đường

Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh trình đơn điều khiển, trang 30*).

- 1 Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn .

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 (*Ghép đôi điện thoại thông minh với thiết bị, trang 27*).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 29*).

Khi có sẵn phần mềm mới, ứng dụng Garmin Connect tự động gửi cập nhật đến thiết bị.

Định vị thiết bị di động bị mất

Có thể sử dụng tính năng này để giúp định vị thiết bị di động bị mất được ghép cặp sử dụng công nghệ không dây Bluetooth và hiện tại nằm trong phạm vi.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh trình đơn điều khiển, trang 30*).

- 1 Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn **Tìm điện thoại của tôi**.

Thiết bị Forerunner bắt đầu tìm kiếm thiết bị di động ghép cặp. Báo động phát ra âm thanh trên thiết bị di động và cường độ tín hiệu Bluetooth hiển thị trên màn hình thiết bị Forerunner. Cường độ tín hiệu Bluetooth tăng khi bạn di chuyển đến gần thiết bị di động hơn.

- 3 Chọn **BACK** để ngừng tìm kiếm.

Công cụ

Thiết bị của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Một số công cụ yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại thông minh tương thích.

Một số công cụ không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công các công cụ đó vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 40*).

ABC: Hiển thị thông tin dụng cụ đo độ cao, khí áp kế và la bàn được kết nối.

Năng lượng cơ thể: Khi đeo thiết bị cả ngày, hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ mức năng lượng của bạn trong vài giờ qua.

Lịch: Hiển thị các cuộc họp sắp tới từ lịch trên điện thoại thông minh.

Calo: Hiển thị thông tin về calo trong ngày hiện tại.

Số tầng đã leo: Theo dõi số tầng đã leo và tiến độ thực hiện so với mục tiêu của bạn.

Garmin Coach: Hiển thị các bài luyện tập theo lịch trình khi bạn chọn một kế hoạch tập luyện Garmin Coach trong tài khoản Garmin Connect của bạn.

Chỉ số sức khỏe: Hiển thị một bản tóm tắt năng lượng của số liệu thống kê sức khỏe hiện tại của bạn. Các phép đo bao gồm nhịp tim, mức năng lượng cơ thể, căng thẳng, v.v.

Nhịp tim: Hiển thị nhịp tim hiện tại theo số nhịp đập trong một phút (bpm) và đồ thị nhịp tim trung bình khi nghỉ ngơi (RHR) của bạn.

Lịch sử: Hiển thị lịch sử hoạt động của bạn và biểu đồ các hoạt động được ghi lại của bạn.

Số phút tập luyện tích cực: Theo dõi thời gian dành cho việc tham gia các hoạt động với cường độ từ trung bình đến cao, mục tiêu số phút vận động hàng tuần và tiến trình đạt mục tiêu của bạn.

Điều khiển inReach: Cho phép bạn gửi tin nhắn trên thiết bị inReach được ghép đôi của bạn.

Hoạt động mới nhất: Hiển thị tóm tắt về hoạt động được ghi nhận mới nhất, như lần chạy bộ, đạp xe hoặc bơi lội gần đây nhất.

Môn thể thao cuối cùng: Hiển thị tóm tắt về môn thể thao được ghi nhận mới nhất.

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt: Hiển thị chu kỳ hiện tại của bạn. Bạn có thể xem và ghi lại các triệu chứng hàng ngày của bạn.

Điều khiển ứng dụng nghe nhạc: Cung cấp tính năng điều khiển ứng dụng nghe nhạc cho điện thoại thông minh hoặc nhạc có sẵn trên thiết bị.

Ngày của tôi: Hiển thị tóm tắt động về hoạt động hôm nay. Các số liệu được ghi nhận mới nhất bao gồm hoạt động, số phút vận động, số tầng đã leo, số bước, lượng calo đã đốt cháy và nhiều hơn nữa.

Thông báo: Thông báo cho bạn biết các cuộc gọi đến, tin nhắn, cập nhật mạng xã hội và nhiều hơn nữa, dựa trên thiết lập thông báo ở điện thoại thông minh.

Hiệu suất: Hiển thị các phép đo hiệu suất giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện và hiệu suất cuộc đua.

Đo nồng độ oxy trong máu: Cho phép bạn đọc số đo oxy xung thủ công.

Hô hấp: Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn theo nhịp thở mỗi phút và trung bình 7 ngày. Bạn có thể thực hiện động tác hít thở để giúp bạn thư giãn.

Bước: Theo dõi tổng số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và dữ liệu trong những ngày vừa qua.

Căng thẳng: Hiển thị mức độ căng thẳng của bạn và cung cấp các hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.

Bình minh và hoàng hôn: Hiển thị thời gian bình minh, hoàng hôn và chạng vạng.

Trạng thái luyện tập: Hiển thị trạng thái tập luyện hiện tại và khối lượng tập luyện, cho bạn thấy mức độ tập luyện của bạn ảnh hưởng đến mức độ thể chất và hiệu suất của bạn như thế nào.

Điều khiển VIRB: Giúp điều khiển máy quay khi đã kết nối thiết bị VIRB với thiết bị Forerunner.

Thời tiết: Hiển thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.

Xem công cụ

Thiết bị được tải trước một số công cụ và có thêm các công cụ khả dụng khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh.

- Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN**.
Thiết bị cuộn qua vòng lặp công cụ và hiển thị dữ liệu tóm tắt cho từng công cụ. Tiện ích hiệu suất yêu cầu một số hoạt động với nhịp tim và chạy ngoài trời với GPS.
- Chọn **START** để xem chi tiết công cụ.
MEO: Bạn có thể nhấn **DOWN** để xem màn hình bổ sung cho các công cụ.

Tùy chỉnh tiện ích Ngày của tôi

Bạn có thể tùy chỉnh danh sách các số liệu được hiển thị trên tiện ích Ngày của tôi.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tiện ích **Ngày của tôi**.
- 2 Giữ **≡**.
- 3 Chọn **Tùy chọn**.
- 4 Chọn các chuyển đổi bật tắt để hiển thị hoặc ẩn từng số liệu.

Xem công cụ thời tiết

Công cụ thời tiết yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại thông minh tương thích.

- 1 Từ màn hình thời gian trong ngày, chọn **UP** hoặc **DOWN** xem công cụ.
- 2 Chọn **START** để xem chi tiết dữ liệu thời tiết.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem dữ liệu xu hướng thời tiết hàng ngày, hằng giờ.

Xem trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển có các tùy chọn trình đơn, như bật chế độ không làm phiền, khóa phím và tắt thiết bị. Bạn cũng có thể mở ví điện tử Garmin Pay.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung, sắp xếp lại và xóa các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh trình đơn điều khiển, trang 30*).

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.



- 2 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các tùy chọn.

Tùy chỉnh trình đơn điều khiển

Có thể bổ sung, loại bỏ và thay đổi trình tự của tùy chọn trình đơn lối tắt trong trình đơn điều khiển (*Xem trình đơn điều khiển, trang 30*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Điều khiển**.
- 3 Chọn lối tắt để tùy chỉnh.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí lối tắt trong trình đơn điều khiển.
 - Chọn **Gỡ bỏ** để bỏ lối tắt ra khỏi trình đơn điều khiển.
- 5 Nếu cần, chọn **Thêm mới** để thêm lối tắt bổ sung vào trình đơn điều khiển.

Mở điều khiển nhạc

Điều khiển nhạc yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại thông minh tương thích.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **🎵**.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để sử dụng điều khiển nhạc.

Tính năng Connect IQ

Có thể thêm tính năng Connect IQ cho đồng hồ của bạn từ Garmin và các nhà cung cấp khác bằng ứng dụng Garmin Connect. Có thể tùy chỉnh thiết bị của bạn với mặt đồng hồ, trường dữ liệu, công cụ và ứng dụng.

Mặt đồng hồ: Cho phép tùy chỉnh giao diện đồng hồ.

Trường dữ liệu: Cho phép tải xuống trường dữ liệu mới để trình bày về cảm biến, hoạt động và dữ liệu lịch sử theo cách mới. Có thể thêm trường dữ liệu Connect IQ cho các trang và tính năng được cài sẵn.

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

Ứng dụng: Thêm tính năng tương tác cho đồng hồ của bạn như các loại hoạt động ngoài trời và luyện tập mới.

Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập Garmin.com.vn/products/apps và đăng nhập.

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

Tính năng kết nối WiFi

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

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

Cập nhật phần mềm: Thiết bị tải xuống cập nhật phần mềm mới nhất khi kết nối Wi-Fi khả dụng.

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

Kết nối với Mạng Wi-Fi

Bạn phải kết nối thiết bị của mình với ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại hoặc với ứng dụng Garmin Express trên máy tính trước khi bạn có thể kết nối với mạng Wi-Fi.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Wi-Fi > Mạng của tôi > Thêm mạng**.
Thiết bị hiển thị một danh sách mạng WiFi ở gần.
- 3 Chọn một mạng.
- 4 Nếu cần, hãy nhập mật khẩu cho mạng đó.

Thiết bị kết nối vào mạng, và mạng được bổ sung vào danh sách mạng được lưu. Thiết bị kết nối lại vào mạng này tự động khi ở trong phạm vi này.

Các tính năng an toàn và theo dõi.

CẢNH BÁO

Phát hiện sự cố và hỗ trợ là tính năng bổ sung và không nên dựa vào đó như là một phương pháp chính để gọi hỗ trợ khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect không thay bạn liên hệ với dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp.

Thiết bị Forerunner có các tính năng an toàn và theo dõi phải được thiết lập trên ứng dụng Garmin Connect.

CHÚ Ý

Để sử dụng các tính năng này, bạn phải được kết nối với ứng dụng Garmin Connect sử dụng Công nghệ Bluetooth. Bạn có thể nhập số liên lạc khẩn cấp vào tài khoản Garmin Connect của bạn

Để biết thêm thông tin về phát hiện và hỗ trợ sự cố, truy cập Garmin.com.vn/about-gps.

Hỗ trợ: Cho phép bạn gửi tin nhắn văn bản tự động với tên, LiveTrack link và vị trí GPS của bạn đến các liên hệ khẩn cấp của bạn.

Phát hiện sự cố: Khi thiết bị Forerunner phát hiện sự cố trong quá trình đi bộ, chạy hoặc đạp xe ngoài

trời, thiết bị gửi một tin nhắn tự động, liên kết LiveTrack, và vị trí GPS của bạn tới các liên hệ khẩn cấp của bạn.

Theo dõi trực tiếp: Cho phép bạn bè và gia đình dõi theo các cuộc đua và hoạt động luyện tập của bạn trong thời gian thực. Có thể mời những người theo dõi sử dụng thư điện tử hoặc mạng xã hội, cho phép họ xem dữ liệu trực tiếp trên trang theo dõi Garmin Connect.

Chia sẻ sự kiện trực tiếp: Cho phép bạn gửi tin nhắn cho bạn bè và gia đình trong một sự kiện, cung cấp cập nhật theo thời gian thực.

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu thiết bị của bạn được kết nối với điện thoại thông minh Android.

GroupTrack: Cho phép bạn theo dõi những kết nối của bạn bằng cách sử dụng Theo dõi trực tiếp trên màn hình và trong thời gian thực

Bổ sung liên hệ khẩn cấp

Số liên lạc khẩn cấp được sử dụng cho các tính năng phát hiện lỗi và hỗ trợ.

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

Yêu cầu hỗ trợ

Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải tạo liên hệ khẩn cấp (**Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 31**)

- 1 Giữ phím .
- 2 Khi bạn cảm thấy 3 sự dao động, nhấn nút để kích hoạt tính năng hỗ trợ.

Màn hình đếm ngược xuất hiện

MẸO: Bạn có thể chọn **Hủy** trước khi đếm ngược được hoàn thành để hủy tin nhắn.

Bật hoặc tắt phát hiện sự cố

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

LƯU Ý: Phát hiện sự cố chỉ khả dụng cho các hoạt động đi bộ ngoài trời, chạy và đạp xe.

Khi thiết bị Forerunner của bạn phát hiện sự cố khi bật GPS, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động có tên và vị trí GPS của bạn đến các số liên lạc khẩn cấp của bạn. Một tin nhắn xuất hiện cho biết các liên hệ của bạn sẽ được thông báo sau 30 giây. Bạn có thể chọn **Hủy** trước khi đếm ngược hoàn tất để hủy tin nhắn.

Bắt đầu phiên GroupTrack

Trước khi bạn có thể bắt đầu phiên GroupTrack. Bạn phải có tài khoản Garmin Connect, điện thoại thông

minh tương thích và ứng dụng Garmin Connect.

Các hướng dẫn này là để bắt đầu phiên GroupTrack với các thiết bị Forerunner. Nếu các kết nối của bạn có các thiết bị tương thích khác, bạn có thể nhìn thấy chúng trên bản đồ. Các thiết bị khác có thể không có khả năng hiển thị người lái GroupTrack trên bản đồ.

- 1 Ra ngoài, và bật thiết bị Forerunner.
- 2 Kết nối điện thoại thông minh của bạn với thiết bị Forerunner (*Ghép đôi điện thoại thông minh với thiết bị, trang 27*).
- 3 Trên thiết bị Forerunner, giữ , và chọn **Thiết lập** > **An toàn & Theo dõi** > **GroupTrack** > **Hiển thị trên bản đồ** để kích hoạt các kết nối xem trên màn hình bản đồ.
- 4 Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **An toàn & Theo dõi** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 5 Nếu bạn có nhiều hơn một thiết bị tương thích, chọn một thiết bị cho phiên GroupTrack.
- 6 Chọn **Hiển thị đến** > **Tất cả kết nối**.
- 7 Chọn **Bắt đầu LiveTrack**.
- 8 Trên thiết bị Forerunner, bắt đầu một hoạt động.
- 9 Cuộn xuống bản đồ để xem các kết nối của bạn.

Mẹo cho phiên GroupTrack

Tính năng GroupTrack cho phép bạn theo dõi các kết nối khác trong nhóm của bạn, sử dụng LiveTrack trực tiếp trên màn hình. Tất cả thành viên của nhóm phải kết nối với bạn trong tài khoản Garmin Connect của bạn.

- Bắt đầu hoạt động bên ngoài sử dụng GPS.
- Kết nối thiết bị Forerunner với điện thoại thông minh bằng công nghệ Bluetooth.
- Trong ứng dụng Garmin Connect, từ trình đơn thiết lập, chọn **Kết nối** để cập nhật danh sách kết nối cho phiên GroupTrack của bạn.
- Đảm bảo tất cả các kết nối của bạn kết nối với điện thoại thông minh của họ và bắt đầu phiên LiveTrack trong ứng dụng Garmin Connect.
- Phải đảm bảo tất cả kết nối đều trong phạm vi (40 km hoặc 25 dặm).
- Trong suốt phiên Theo dõi Nhóm, kéo bản đồ để xem các kết nối của bạn (*Thêm bản đồ vào hoạt động, trang 41*).

Nhạc

CHÚ Ý

Bản quyền âm nhạc do các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba cung cấp thuộc sở hữu của các công ty thu âm. Các công ty thu âm cấp phép các bản nhạc hoặc album cho các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba với thời gian giới hạn và giấy phép âm nhạc phải được cập nhật và gia hạn định kỳ. Nếu bạn thường nghe nhạc đã tải xuống ngoại tuyến, bạn sẽ cần kết nối lại

đồng hồ với internet 7 ngày một lần (bằng Wi-Fi hoặc Garmin Connect Mobile) để bạn có thể tiếp tục sử dụng các dịch vụ nhạc ngoại tuyến của bên thứ ba.

Bạn có thể tải nội dung âm thanh xuống thiết bị của mình để có thể nghe khi không có điện thoại thông minh ở gần. Ứng dụng Garmin Connect và ứng dụng Garmin Express cho phép bạn tải nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba hoặc máy tính của bạn.

Bạn có thể sử dụng các nút điều khiển âm nhạc để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại thông minh hoặc phát nhạc được lưu trữ trên thiết bị. Để nghe nội dung âm thanh được lưu trữ trên thiết bị, bạn phải kết nối tai nghe với công nghệ Bluetooth.

Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi bạn có thể tải xuống nhạc hoặc các tập tin nhạc khác về đồng hồ tương thích của bạn từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối với nhà cung cấp đó bằng cách sử dụng ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **...**.
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin** và chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Nhạc**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để kết nối với một nhà cung cấp được cài đặt, chọn nhà cung cấp bên thứ ba và làm theo hướng dẫn trên màn hình.
 - Để kết nối với một nhà cung cấp mới, chọn **Nhận ứng dụng âm nhạc**, xác định nhà cung cấp và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Spotify®

Spotify là một dịch vụ nhạc số cho phép bạn truy cập vào hàng triệu bài hát.

MẸO: Tích hợp Spotify yêu cầu ứng dụng Spotify được cài đặt trên điện thoại di động của bạn. Một thiết bị kỹ thuật số di động tương thích và đăng ký cao cấp là bắt buộc, nếu có sẵn. Truy cập [Garmin.com.vn](https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses).

Sản phẩm này kết hợp phần mềm Spotify tuân theo giấy phép của bên thứ ba được tìm thấy tại đây: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Có âm nhạc trên mọi hành trình với Spotify. Chơi các bài hát và nghệ sĩ bạn yêu thích hoặc để Spotify giúp bạn giải trí.

Tải nội dung âm thanh từ Spotify

Trước khi tải nội dung âm thanh từ Spotify, bạn phải kết nối với mạng Wi-Fi (*Kết nối với Mạng Wi-Fi, trang 31*).

- 1 Trên thiết bị, nhấn **DOWN** để mở thiết bị điều khiển nhạc.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc** > **Spotify**.
- 4 Chọn **Thêm nhạc & podcasts**.
- 5 Lựa chọn một danh sách phát hoặc các mục khác để tải về thiết bị.

LƯU Ý: Tải nội dung âm thanh có thể làm tiêu hao pin. Bạn cần kết nối thiết bị với nguồn điện bên

ngoài nếu pin yếu.

Chọn danh sách phát hoặc các mục khác để tải xuống thiết bị của bạn.

Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân

Trước khi bạn có thể gửi nhạc cá nhân sang thiết bị của bạn, bạn phải cài đặt Garmin Express trên máy tính của bạn (Garmin.com.vn/express).

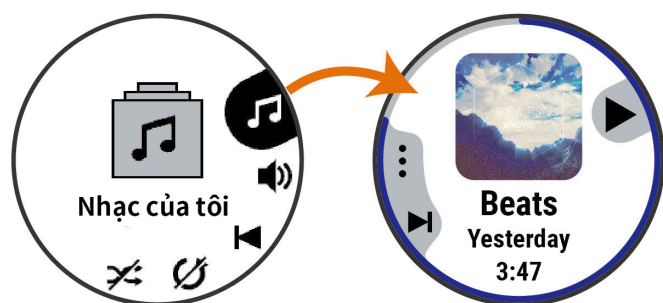
Bạn có thể tải tập tin cá nhân, như các tập tin với định dạng .mp3 và .acc từ máy tính của bạn sang thiết bị Forerunner 745.

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Trên máy tính của bạn, mở Garmin Express, chọn thiết bị của bạn và chọn **Nhạc**.
MẸO: Đối với máy tính Windows®, bạn có thể chọn  và duyệt đến thư mục có tập tin âm thanh của bạn. Đối với máy tính Apple, ứng dụng Garmin Express sử dụng thư viện iTunes® của bạn.
- 3 Trong danh sách **Nhạc Của Tôi** hoặc **Thư viện iTunes**, chọn một danh mục file âm thanh, như là bài hát hay danh sách phát.
- 4 Chọn ô đánh dấu của tập tin âm thanh và chọn **Gửi đến thiết bị**.
- 5 Nếu cần, trong danh sách Forerunner 745, chọn danh mục, chọn ô chọn, và chọn **Loại khỏi thiết bị** để gỡ bỏ tập tin âm thanh.

Nghe nhạc

- 1 Giữ **DOWN** từ màn hình bất kỳ để mở điều khiển nhạc.
- 2 Kết nối tai nghe của bạn với Bluetooth (*Kết nối với tai nghe Bluetooth, trang 33*).
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**, và chọn một tùy chọn.
 - Để nghe nhạc đã được tải xuống đồng hồ từ máy tính của bạn, chọn **Nhạc của tôi** (*Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân, trang 33*).
 - Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại thông minh, chọn **Điều khiển điện thoại**.
 - Để nghe nhạc từ nhà cung cấp bên thứ ba, chọn tên của nhà cung cấp.
- 5 Chọn  để mở bảng điều khiển phần phát lại nhạc

Công cụ điều khiển phát lại nhạc



	Chọn để quản lý nội dung từ các nhà cung cấp bên thứ ba
	Chọn để duyệt tập tin âm thanh và danh sách cho nguồn đã chọn
	Chọn để điều chỉnh âm lượng
	Chọn để phát và tạm dừng tập tin âm thanh hiện tại
	Chọn để bỏ qua tập tin âm thanh tiếp theo trong danh sách phát Giữ để chuyển nhanh qua tập tin âm thanh hiện tại
	Chọn để phát lại lại tập tin âm thanh hiện tại Chọn hai lần để bỏ qua đến tập tin âm thanh trước đó trong danh sách phát Giữ để tua qua tập tin âm thanh hiện tại
	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại
	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên

Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối

- 1 Trên điện thoại thông minh của bạn, hãy bắt đầu phát một bài hát hoặc một danh sách.
- 2 Trên thiết bị Forerunner 745, giữ **DOWN** từ bất kỳ màn hình nào để mở các điều khiển nhạc.
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc > Điều khiển điện thoại**.

Thay đổi chế độ âm thanh

Bạn có thể thay đổi chế độ phát lại nhạc từ stereo sang mono.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Nhạc > Âm thanh**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

Kết nối với tai nghe Bluetooth

Để nghe nhạc đã được tải về thiết bị Forerunner 745, bạn phải kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth.

- 1 Mang tai nghe trong phạm vi 2 m (6.6 ft.) của thiết bị.
- 2 Cho phép chế độ ghép đôi trên tai nghe.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Thiết lập > Nhạc > Tai nghe > Thêm mới**.
- 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình ghép đôi.

Garmin Pay

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

Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn

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

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

Thêm thẻ vào ví điện tử Garmin Pay

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

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

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

Quản lý ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

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

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Garmin Pay**.
- 3 Chọn thẻ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để tạm ngưng hoặc bỏ thẻ, chọn **Tạm ngưng thẻ**.
Phải kích hoạt thẻ để thực hiện mua bằng cách sử dụng thiết bị Forerunner.
 - Để xóa thẻ, chọn .

Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

Để sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng, trước tiên bạn phải cài đặt ít nhất một thẻ thanh toán.

Bạn có thể dùng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại cửa hàng tham gia.

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Ví điện tử**.
- 3 Nhập mã gồm 4 chữ số.

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

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



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

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

Thay đổi mật mã Garmin Pay

Bạn phải biết mật mã hiện tại để thay đổi. Nếu bạn quên mật mã, bạn phải thiết lập lại tính năng Garmin Pay cho thiết bị Forerunner, tạo mật mã mới và nhập lại thông tin thẻ.

- 1 Từ trang thiết bị Forerunner trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Garmin Pay** > **Thay đổi mật mã**.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Trong lần thanh toán bằng thiết bị Forerunner tiếp theo, bạn phải nhập mật mã mới.

Lịch sử

Lịch sử bao gồm thời gian, quãng đường, lượng calo, nhịp độ hoặc tốc độ trung bình, dữ liệu vòng hoạt động, và thông tin cảm biến tùy chọn.

LƯU Ý: Khi bộ nhớ của thiết bị đầy, dữ liệu cũ nhất bị ghi đè lên.

Sử dụng lịch sử

Lịch sử bao gồm các hoạt động trước mà bạn đã lưu trên thiết bị.

Thiết bị có công cụ lịch sử để truy cập nhanh vào dữ liệu hoạt động của bạn (**Công cụ, trang 29**).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử** > **Các hoạt động**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem thông tin bổ sung về hoạt động, chọn

Tất cả thống kê.

- Để xem tác động của hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí, chọn **Hiệu quả luyện tập** (*Về hiệu quả luyện tập, trang 22*).
- Để xem thời gian của bạn trong từng vùng nhịp tim, chọn **Nhịp Tim** (*Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 35*).
- Để chọn vòng hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi vòng, chọn **Vòng hoạt động**.
- Để chọn hiệp tập thể dục và xem thông tin bổ sung về từng hiệp, chọn **Đặt**.
- Để xem hoạt động trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
- Để xem biểu đồ độ cao của hoạt động, chọn **Sơ đồ độ cao**.
- Để xóa hoạt động đã chọn, chọn **Xóa**.

Lịch sử nhiều môn thể thao

Thiết bị lưu trữ tóm tắt chung về hoạt động gồm nhiều môn thể thao, bao gồm tổng quãng đường, thời gian, lượng calo và dữ liệu phụ kiện tùy chọn. Thiết bị cũng phân chia dữ liệu hoạt động cho mỗi phần và sự chuyển tiếp môn thể thao để bạn có thể so sánh hoạt động luyện tập tương tự và theo dõi bạn đã di chuyển nhanh thế nào thông qua sự chuyển tiếp. Lịch sử chuyển tiếp bao gồm quãng đường, thời gian, tốc độ trung bình và lượng calo.

Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử > Các hoạt động**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn **Nhịp Tim**.

Xem tổng dữ liệu

Có thể xem dữ liệu quãng đường và thời gian tích lũy được lưu vào thiết bị.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử > Tổng**.
- 3 Nếu cần thiết, chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn để xem tổng dữ liệu hàng tuần hoặc hàng tháng.

Sử dụng đồng hồ đo hành trình

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

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

Xóa lịch sử

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Lịch sử > Tùy chọn**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Xóa tất cả hoạt động** để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử.
- Chọn **Thiết lập lại tổng dữ liệu** để thiết lập lại tổng quãng đường và thời gian.
LƯU Ý: Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

Garmin Connect

You can connect with your friends on Garmin Connect. Garmin Connect gives you the tools to track, analyze, share, and encourage each other. Record the events of your active lifestyle including runs, walks, rides, swims, hikes, triathlons, and more. Để đăng ký tài khoản miễn phí, truy cập [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

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

LƯU Ý: Một số dữ liệu yêu cầu một phụ kiện tùy chọn như thiết bị theo dõi nhịp tim.



Lập kế hoạch luyện tập: Có thể chọn mục tiêu luyện tập và tải một trong các kế hoạch luyện tập mỗi ngày.

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

Chia sẻ các hoạt động: Có thể kết nối với bạn bè để đối đầu 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.

Truy cập kho Connect IQ: Có thể tải xuống ứng dụng,

mặt đồng hồ, trường dữ liệu và công cụ.

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn

Ứng dụng Garmin Express kết nối thiết bị của bạn với tài khoản Garmin Connect bằng máy tính. Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Express để tải dữ liệu hoạt động của mình lên tài khoản Garmin Connect và gửi dữ liệu, chẳng hạn như các bài luyện tập hoặc kế hoạch tập luyện, từ trang web của Garmin Connect đến thiết bị của bạn. Bạn cũng có thể cài đặt các bản cập nhật phần mềm thiết bị và quản lý các ứng dụng Connect IQ của mình.

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

Quản lý dữ liệu

LƯU Ý: Thiết bị không tương thích với các hệ điều hành Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, và Mac® OS 10.3 và hệ điều hành cũ hơn.

Xoá tệp dữ liệu

CHÚ Ý

Nếu không biết mục đích của tệp dữ liệu, không xóa nó. Không nên xóa bộ nhớ thiết bị chứa tệp dữ liệu hệ thống quan trọng.

- 1 Mở ổ đĩa hoặc bộ đĩa **Garmin**.
- 2 Nếu cần thiết, mở danh mục hoặc thiết bị.
- 3 Chọn tập tin.
- 4 Nhấn phím **Delete** trên bàn phím.

LƯU Ý: Các hệ điều hành Mac cung cấp hỗ trợ giới hạn cho chế độ chuyển tệp MTP. Bạn phải mở ổ đĩa Garmin trên hệ điều hành Windows. Bạn nên sử dụng ứng dụng Garmin Express để xóa các tệp nhạc khỏi thiết bị của mình.

Điều hướng

Có thể sử dụng tính năng điều hướng GPS trên thiết bị của bạn để xem đường dẫn trên bản đồ, lưu địa điểm và tìm đường về nhà.

Hành trình

Có thể gửi hành trình từ tài khoản Garmin Connect đến thiết bị của bạn. Sau khi lưu vào thiết bị, bạn có thể điều hướng hành trình trên thiết bị.

Có thể đi theo hành trình đã lưu chỉ vì đó là tuyến đường tốt. Ví dụ, bạn có thể lưu và đi làm theo tuyến đường đạp xe thân thiện.

Bạn cũng có thể đi theo hành trình đã lưu, cố gắng duy trì hoặc vượt qua mục tiêu hiệu suất đã đặt ra trước đó.

Ví dụ, nếu hành trình ban đầu hoàn tất trong 30 phút, bạn có thể đua với Virtual Partner để cố gắng hoàn tất hành trình trước 30 phút.

Đi theo hành trình trên thiết bị

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình**.
- 5 Chọn hành trình.
- 6 Chọn **Thực hiện hành trình**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 7 Chọn **START** để bắt đầu điều hướng.

Tạo hành trình trên Garmin Connect

Trước khi bạn có thể tạo hành trình trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có một tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect](#), trang 35).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** hoặc **...**.
- 2 Chọn **Luyện tập > Hành trình > Tạo hành trình**.
- 3 Chọn kiểu hành trình.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Chọn **Hoàn tất**.

LƯU Ý: Bạn có thể gửi hành trình này đến thiết bị của mình ([Gửi hành trình đến thiết bị](#), trang 36).

Gửi hành trình đến thiết bị

Bạn có thể gửi hành trình mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến thiết bị của bạn ([Tạo hành trình trên Garmin Connect](#), trang 36).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** hoặc **...**.
- 2 Chọn **Luyện tập > Hành trình**.
- 3 Chọn hành trình.
- 4 Chọn **⋮ > Gửi Tới Thiết Bị**.
- 5 Chọn thiết bị tương thích.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình

Bạn có thể xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình trước khi điều hướng hành trình.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình**.
- 5 Nhấn **START** để chọn hành trình.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng, chọn **Thực hiện hành trình**.
 - Để tạo một dải tốc độ tùy chỉnh, chọn **PacePro**.
 - Để xem hướng đi trên bản đồ và quay quét hoặc phóng to thu nhỏ bản đồ, chọn **Bản đồ**.
 - Để bắt đầu đảo ngược hành trình, chọn **Đảo ngược hành trình**.
 - Để xem biểu đồ độ cao của hành trình, chọn **Sơ đồ độ cao**.

- Để chỉnh sửa tên đường, chọn **Tên**.
- Để chỉnh sửa đường hành trình, chọn **Hiệu chỉnh**.
- Để xem danh sách đường dốc trong hành trình, hãy chọn **Xem dốc**.
- Để xóa hành trình, chọn **Xóa**.

Lưu địa điểm

Có thể lưu địa điểm hiện tại để điều hướng trở lại sau.

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Lưu địa điểm**.
LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm mục này vào trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh trình đơn điều khiển, trang 30*).
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu

Có thể xóa địa điểm đã lưu hoặc hiệu chỉnh tên, độ cao và thông tin địa điểm.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu**.
- 5 Chọn địa điểm đã lưu.
- 6 Chọn một tùy chọn để hiệu chỉnh địa điểm.

Xóa tất cả địa điểm đã lưu

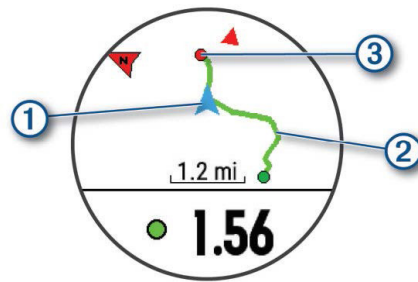
Có thể xóa tất cả địa điểm đã lưu cùng lúc.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu > Xóa tất cả**.

Điều hướng đến điểm bắt đầu trong quá trình hoạt động

Có thể điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng hoặc dọc theo con đường bạn đã đi. Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.

- 1 Trong khi hoạt động, nhấn **STOP**.
- 2 Chọn **Quay lại điểm bắt đầu** và chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **TracBack**.
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng, chọn **Đường thẳng**.



Vị trí hiện tại của bạn ①, con đường đi ②, và điểm đến ③ xuất hiện trên bản đồ.

Điều hướng đến điểm bắt đầu của hoạt động được lưu cuối cùng

Có thể điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng hoặc dọc theo con đường bạn đã đi. Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.

- 1 Chọn **START**.
- 2 Giữ **≡**.
- 3 Chọn **Điều hướng > Các hoạt động**.
- 4 Chọn hoạt động đã lưu cuối cùng của bạn.
- 5 Chọn **Quay về điểm bắt đầu**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **TracBack**.
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng, chọn **Đường thẳng**.
- 7 Chọn **DOWN** để xem la bàn (tùy chọn).
Mũi tên chỉ về điểm xuất phát của bạn.

Điều hướng đến địa điểm đã lưu

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu**.
- 5 Chọn một địa điểm và chọn **Bắt đầu**.
- 6 Tiến về phía trước.
Mũi tên la bàn chỉ về vị trí đã lưu.
MẸO: Để điều hướng chính xác hơn, hãy hướng phần trên của màn hình về hướng bạn đang di chuyển.
- 7 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Bản đồ

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

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

Xem bản đồ

- 1 Bắt đầu một hoạt động ngoài trời.
- 2 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn tới màn hình bản đồ.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Pan/Zoom**.
MẸO: Bạn có thể chọn **START** để chuyển đổi xoay lên xuống, trái phải hoặc thu nhỏ phóng to.

Quét và thu phóng bản đồ

- 1 Trong khi điều hướng, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem bản đồ.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn **Pan/Zoom**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để bật giữa quét lên và xuống, quét trái và phải, hoặc phóng to thu nhỏ, chọn **START**.
 - Để quét hoặc thu phóng bản đồ, chọn **UP** và **DOWN**.
 - Để thoát, chọn **BACK**.

Thiết lập bản đồ

Có thể tùy chỉnh việc bản đồ xuất hiện trong ứng dụng bản đồ và màn hình dữ liệu như thế nào.

Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Thiết lập > Bản đồ**.

Hướng: Thiết lập hướng của bản đồ. Tùy chọn Hướng Bắc phía trên hiển thị phía bắc ở phía trên cùng của màn hình. Tùy chọn Theo dõi lên trên hiển thị hướng đi hiện tại ở phía trên cùng của màn hình.

Vị trí người dùng: Hiện hay ẩn địa điểm đã được lưu trên bản đồ.

Thu phóng tự động: Tự động chọn mức phóng to thu nhỏ để sử dụng tối ưu bản đồ. Khi chức năng này bị tắt, bạn phải phóng to hoặc thu nhỏ bằng tay.

Dụng cụ đo độ cao và Khí áp kế

Thiết bị bao gồm dụng cụ đo độ cao và khí áp kế bên trong. Thiết bị liên tục thu thập dữ liệu độ cao và áp suất, ngay cả trong chế độ công suất thấp. Dụng cụ đo độ cao hiển thị độ cao tương đối dựa trên sự thay đổi áp suất. Khí áp kế hiển thị dữ liệu áp suất môi trường dựa trên độ cao cố định nơi mà dụng cụ đo độ cao được hiệu chuẩn gần đây nhất (*Thiết lập dụng cụ đo độ cao, trang 44*). Bạn có thể nhấn **START** từ các công cụ cao độ kế hoặc khí áp kế để mở nhanh thiết lập cao độ kế hoặc khí áp kế.

Thiết lập điều hướng

Có thể tùy chỉnh các tính năng bản đồ và hiển thị bản đồ khi điều hướng tới một điểm đến.

Tùy chỉnh các tính năng bản đồ

- 1 Giữ .

- 2 Chọn **Thiết lập > Điều hướng > Màn hình dữ liệu**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bản đồ** để bật hoặc tắt bản đồ.
 - Chọn **Hướng dẫn** để bật hoặc tắt màn hình hướng dẫn hiển thị hướng đi hoặc góc phương vị la bàn để đi theo trong khi điều hướng.
 - Chọn **Sơ đồ độ cao** để bật hoặc tắt biểu đồ độ cao.
 - Chọn một màn hình để thêm, bớt hoặc tùy chỉnh.

Thiết lập chỉ báo hướng hành trình

Có thể thiết lập chỉ báo hướng hành trình để hiện trên các trang dữ liệu khi đang điều hướng. Chỉ báo chỉ hướng đến hướng hành trình đích của bạn.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Điều hướng > Chỉ báo hướng chuyển động**.

Thiết lập cảnh báo điều hướng

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Điều hướng > Cảnh báo**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt thông báo cho một quãng đường xác định tính từ điểm đến cuối cùng của bạn, chọn **Quãng đường cuối cùng**.
 - Để đặt thông báo cho thời gian ước tính còn lại cho đến khi đến điểm đến cuối cùng, chọn **ETE cuối cùng**.
 - Để đặt cảnh báo khi bạn đi lạc khỏi hành trình, chọn **Lệch hướng**.
 - Để bật lời nhắc điều hướng từng chặng, chọn **Bật lời nhắc**.
- 4 Nếu cần thiết, chọn **Trạng thái** để bật thông báo.
- 5 Nếu cần thiết, nhập giá trị thời gian và quãng đường, và chọn .

Cảm biến không dây

Thiết bị của bạn có thể được sử dụng với cảm biến ANT+ hoặc Bluetooth không dây. Để biết thêm thông tin về khả năng tương thích và mua các cảm biến tùy chọn, hãy truy cập Garmin.com.vn/buy.

Ghép đôi cảm biến không dây của bạn

Lần đầu tiên bạn kết nối cảm biến không dây với thiết bị của mình bằng công nghệ ANT+ hoặc Bluetooth, bạn phải ghép nối thiết bị và cảm biến. Sau khi chúng được ghép nối, thiết bị sẽ tự động kết nối với cảm biến khi bạn khởi động một hoạt động và cảm biến hoạt động và nằm trong phạm vi phủ sóng.

- 1 Nếu đang kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy đeo thiết bị vào (*Đeo thiết bị theo dõi nhịp tim, trang 18*).
Thiết bị theo dõi nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ

liệu cho đến khi bạn đeo nó.

- 2 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ cảm biến.

LƯU Ý: Giữ khoảng cách 10m với các cảm biến không dây khác trong khi đang kết nối.

- 3 Giữ .

- 4 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mục mới**.

- 5 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tìm kiếm tất cả cảm biến**.
- Chọn loại cảm biến.

Sau khi bộ cảm biến được ghép cặp với thiết bị, trạng thái của bộ cảm biến thay đổi từ Đang tìm kiếm thành Đã kết nối. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh.

Thiết bị gắn vào giày

Thiết bị có thể tương thích với thiết bị gắn vào giày. Có thể sử dụng thiết bị gắn vào giày để ghi chép nhịp độ và khoảng cách thay cho sử dụng GPS khi luyện tập trong nhà hoặc khi tín hiệu GPS bị yếu. Thiết bị gắn vào giày ở trạng thái chờ sẵn và sẵn sàng gửi dữ liệu (tương tự máy theo dõi nhịp tim).

Sau 30 phút không hoạt động, thiết bị gắn vào giày tắt để bảo tồn pin. Khi pin yếu, một thông điệp xuất hiện trên thiết bị. Vẫn còn khoảng năm giờ tuổi thọ của pin.

Bắt đầu chạy sử dụng thiết bị gắn vào giày

Trước khi chạy, bạn phải kết nối thiết bị gắn vào giày với thiết bị Forerunner (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*).

Bạn có thể chạy trong nhà dùng thiết bị gắn vào giày để ghi lại nhịp độ, quãng đường và guồng chân. Bạn cũng có thể chạy ngoài trời dùng thiết bị gắn vào giày để ghi lại dữ liệu guồng chân với nhịp độ và quãng đường GPS.

- 1 Lắp đặt thiết bị gắn vào giày theo các hướng dẫn phụ kiện.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ.
- 3 Bắt đầu chạy.

Định cỡ thiết bị gắn vào giày

Thiết bị gắn vào giày tự hiệu chuẩn, nhưng bạn có thể cải thiện tính chính xác của dữ liệu về tốc độ và quãng đường bằng một vài lượt chạy ra ngoài sử dụng GPS.

Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày

Trước khi hiệu chuẩn thiết bị, bạn phải thu được tín hiệu GPS và kết nối thiết bị với thiết bị gắn vào giày (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*).

Thiết bị gắn vào giày tự hiệu chuẩn, nhưng bạn có thể cải thiện tính chính xác của dữ liệu về tốc độ và quãng đường bằng một vài lượt chạy ra ngoài sử dụng GPS.

- 1 Đứng bên ngoài trong 5 phút ở vị trí có thể nhìn rõ bầu trời.
- 2 Bắt đầu hoạt động chạy.

- 3 Chạy trên đường chạy không dừng lại trong 10 phút.

- 4 Dừng hoạt động, và lưu lại hoạt động.

Dựa trên dữ liệu được ghi lại, giá trị hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày có thể thay đổi nếu cần. Không cần hiệu chuẩn lại thiết bị gắn vào giày trừ khi bạn thay đổi kiểu chạy.

Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày

Trước khi hiệu chuẩn thiết bị, bạn phải kết nối thiết bị với bộ cảm biến thiết bị gắn vào giày (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*).

Khuyến nghị hiệu chuẩn thủ công nếu bạn biết hệ số hiệu chuẩn của bạn. Nếu bạn đã hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày với sản phẩm Garmin khác, bạn có thể biết được hệ số hiệu chuẩn của bạn.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện**.

- 3 Chọn thiết bị gắn vào giày.

- 4 Chọn **Hệ số hiệu chuẩn > Thiết lập giá trị**.

- 5 Điều chỉnh hệ số hiệu chuẩn:

- Tăng hệ số hiệu chỉnh nếu khoảng cách quá thấp.
- Giảm hệ số hiệu chỉnh nếu khoảng cách quá cao.

Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày

Trước khi tùy chỉnh tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày, bạn phải kết nối thiết bị với bộ cảm biến thiết bị gắn vào giày (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*).

Có thể thiết lập thiết bị để tính tốc độ và quãng đường từ dữ liệu từ thiết bị gắn vào giày thay vì dữ liệu GPS.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện**.

- 3 Chọn thiết bị gắn vào giày.

- 4 Chọn **Tốc độ hoặc Khoảng cách**.

- 5 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Trong nhà** khi bạn tập luyện với GPS bị tắt, thường là ở trong nhà.
- Chọn **Luôn luôn** để sử dụng dữ liệu từ thiết bị gắn vào giày bất kể thiết lập GPS.

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

Có thể sử dụng bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn để gửi dữ liệu đến thiết bị.

- Kết nối bộ cảm biến với thiết bị (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 58*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu một hoạt động, trang 2*).

Luyện tập với dụng cụ đo công suất

- Truy cập Garmin.com.vn/buy để xem danh sách các cảm biến ANT+ tương thích với thiết bị (như Vector).
- Để biết thêm thông tin, xem hướng dẫn sử dụng cho dụng cụ đo công suất.
- Điều chỉnh vùng công suất trùng khớp với mục tiêu và khả năng của bạn (*Thiết lập vùng công suất đạp xe, trang 13*).
- Sử dụng thông báo khoảng để thông báo khi bạn đạt vùng công suất xác định (*Thiết lập báo động, trang 42*).
- Tùy chỉnh trường dữ liệu công suất (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 41*).

Sử dụng thiết bị gạt điện tử

Trước khi sử dụng các thiết bị gạt điện tử tương thích, như thiết bị gạt Shimano® Di2™, bạn phải kết nối chúng với thiết bị (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 38*). Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 41*). Thiết bị Forerunner hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi bộ cảm biến ở chế độ điều chỉnh.

Nhận biết tình hình

Thiết bị Forerunner có thể được dùng với đèn xe đạp thông minh Varia và radar chiếu hậu để nâng cao khả năng nhận biết tình hình. Xem hướng dẫn sử dụng của thiết bị Varia để biết thêm thông tin.

LƯU Ý: Bạn có thể cần cập nhật phần mềm Edge trước khi ghép đôi thiết bị Varia (*Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect, trang 50*).

tempe

tempe là bộ cảm biến nhiệt độ không dây ANT+. Có thể gắn cảm biến vào dây đeo hoặc vòng chắc chắn khi mà cảm biến tiếp xúc với không khí xung quanh để có thể cung cấp nguồn dữ liệu về nhiệt độ chính xác. Phải kết nối Tempe với thiết bị của bạn để hiển thị dữ liệu nhiệt độ từ Tempe.

Tùy chỉnh thiết bị

Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động để tùy chỉnh thiết lập, thiết lập hoạt động là mục yêu thích, thay đổi thứ tự hiển thị, và nhiều tính năng khác.
 - Chọn **Thêm** để thêm nhiều hoạt động hoặc tạo các hoạt động tùy chỉnh.

Tùy chỉnh vòng lặp công cụ

Có thể thay đổi thứ tự các công cụ trong vòng lặp công cụ, loại bỏ công cụ và thêm công cụ mới.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Công cụ**.
- 3 Chọn công cụ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi vị trí công cụ trong vòng lặp công cụ.
 - Chọn  để xóa công cụ khỏi vòng lặp công cụ.
- 5 Chọn **Thêm**.
- 6 Chọn công cụ.
Công cụ được thêm vào vòng lặp công cụ.

Thiết lập hoạt động và ứng dụng

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

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

Khoảng cách 3D: Tính quãng đường đã đi bằng cách sử dụng sự thay đổi độ cao và chuyển động ngang của bạn qua mặt đất.

Tốc độ 3D: Tính tốc độ của bạn bằng cách sử dụng sự thay đổi về độ cao và chuyển động ngang của bạn qua mặt đất (*Tốc độ 3D và Quãng đường, trang 43*).

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

Thêm hoạt động: Cho phép bạn tùy chỉnh hoạt động nhiều môn thể thao.

Cảnh báo: Thiết lập thông báo luyện tập hoặc điều hướng cho hoạt động.

Leo dốc tự động: Kích hoạt thiết bị để tự động phát hiện sự thay đổi độ cao bằng dụng cụ đo độ cao tích hợp.

Vòng chạy tự động: Cài đặt tùy chọn cho tính năng Auto Lap (*Vòng hoạt động tự động, trang 42*).

Dừng tự động: Cài đặt thiết bị dừng ghi lại dữ liệu khi bạn dừng di chuyển hoặc khi chậm hơn tốc độ quy định (*Kích hoạt Auto Pause, trang 42*).

Tự động nghỉ: Cho phép thiết bị tự động phát hiện khi bạn đang nghỉ ngơi trong khi bơi ở bể bơi và tạo khoảng thời gian nghỉ (*Nghỉ tự động, trang 6*).

Chạy tự động: Kích hoạt thiết bị để tự động phát hiện hoạt động trượt tuyết bằng gia tốc kế tích hợp.

Cuộn tự động: Cho phép tự động di chuyển qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi đồng hồ bấm giờ đang chạy (*Sử dụng cuộn tự động, trang 43*).

Cài đặt tự động: Cho phép thiết bị tự khởi động và dừng tập thể dục trong khi hoạt động rèn luyện sức

mạnh

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

Tính năng ClimbPro: Hiển thị màn hình lập kế hoạch và giám sát tăng dần trong khi điều hướng.

Bắt đầu đếm ngược: Cho phép kích hoạt bộ đếm thời gian ngược cho khoảng thời gian bơi.

Màn hình dữ liệu: Cho phép tùy chỉnh màn hình dữ liệu và thêm màn hình dữ liệu mới cho hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 41*)

Hiệu chỉnh Cân nặng: Cho phép bạn thêm cân nặng sử dụng để cài đặt tập luyện trong hoạt động tìm mạch hoặc luyện tập sức bền.

GPS: Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS (*Thay đổi thiết lập GPS, trang 43*).

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

Phím vòng hoạt động: Cho phép ghi lại vòng hoạt động hoặc lúc nghỉ ngơi trong khi hoạt động.

Phím khóa: Khóa phím trong các hoạt động nhiều môn thể thao để tránh việc vô tình nhấn phải các phím.

Máy đánh nhịp: Phát ra âm thanh theo nhịp đều đặn để giúp bạn cải thiện hiệu suất bằng cách luyện tập với guồng chân nhanh hơn, chậm hơn hoặc đều đặn hơn (*Sử dụng máy đánh nhịp, trang 11*).

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

Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng: Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng cho hoạt động (*Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng, trang 43*).

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

Lặp lại: Bật tùy chọn lặp lại cho hoạt động nhiều môn thể thao. Ví dụ, có thể sử dụng tùy chọn này cho các hoạt động bao gồm nhiều sự chuyển tiếp như chạy và bơi.

Khôi phục mặc định: Cho phép cài đặt lại thiết lập hoạt động.

Báo động đoạn: Nhắc nhở cho bạn biết các phần hoạt động đang đến.

Phát hiện kiểu bơi: Giúp phát hiện kiểu bơi khi bơi ở hồ bơi.

Tự động thay đổi môn thể thao bơi - chạy: Cho phép bạn tự động chuyển đổi giữa phần bơi và phần chạy của một hoạt động đa môn thể thao bơi - chạy.

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

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

Video luyện tập: Bật thước phim động hướng dẫn tập luyện cho hoạt động tăng cường sức mạnh, tìm mạch, yoga hoặc Pilates. Thước phim có sẵn cho các bài tập được tải xuống từ Garmin Connect.

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

Có thể hiển thị, ẩn và thay đổi bố cục và nội dung màn hình dữ liệu cho mỗi hoạt động.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu**.
- 6 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bố cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
 - Chọn **Trường dữ liệu** để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường.
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí màn hình dữ liệu trong vòng lặp.
 - Chọn **Loại bỏ** để bỏ màn hình dữ liệu ra khỏi vòng lặp.
- 8 Nếu cần, chọn **Thêm mục mới** để thêm màn hình dữ liệu vào vòng lặp.

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

Thêm bản đồ vào hoạt động

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mục mới > Bản đồ**.

Báo động

Có thể thiết lập báo động cho mỗi hoạt động để giúp bạn luyện tập theo mục tiêu cụ thể, nhận biết rõ hơn về môi trường và điều hướng đến điểm đến. Một số báo động chỉ khả dụng đối với các hoạt động cụ thể. Có ba kiểu báo động: báo động sự kiện, báo động phạm vi và báo động định kỳ.

Báo động sự kiện: Báo động sự kiện thông báo cho bạn một lần. Sự kiện là một giá trị cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị để báo động khi bạn đạt được độ cao xác định.

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

Báo động định kỳ: Báo động định kỳ thông báo từng lần thiết bị ghi chép trị số hoặc thời khoảng cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị để báo động mỗi 30 phút.

Cảnh báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Guồng chân	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng chân tối thiểu và tối đa
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo
Tùy chỉnh	Định kỳ	Có thể chọn thông báo hiện hữu hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo
Khoảng cách	Định kỳ	Có thể thiết lập đoạn của quãng đường
Độ cao	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị độ cao tối thiểu và tối đa
Nhịp tim	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng. Xem Đối với vùng nhịp tim, trang 12 và Tính toán vùng nhịp tim, trang 12
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa
Nhịp độ	Định kỳ	Bạn có thể thiết lập nhịp độ bơi mục tiêu
Công suất	Phạm vi	Có thể thiết lập mức công suất cao hoặc thấp
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Có thể thiết lập quãng nghỉ đi bộ định giờ tại các khoảng định kỳ
Tốc độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa
Tốc độ quạt tay	Phạm vi	Có thể thiết lập số lần quạt tay/phút cao hoặc thấp
Thời gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian
Theo dõi bộ đếm giờ	Định kỳ	Bạn có thể thiết lập khoảng thời gian theo dõi tính theo giây

Thiết lập báo động

- Giữ .
- Chọn **Thiết lập > Hoạt động & ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Báo động**.
- Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thêm mục mới** để thêm báo động mới cho hoạt động.
 - Chọn tên báo động để chiếu chỉnh báo động hiện tại.
- Nếu cần, chọn loại báo động.

8 Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.

9 Nếu cần, hãy bật báo động.

Đối với báo động sự kiện và định kỳ, tin nhắn xuất hiện mỗi khi bạn đạt giá trị báo động. Đối với cảnh báo phạm vi, tin nhắn xuất hiện mỗi khi bạn vượt quá hoặc giảm xuống thấp hơn phạm vi xác định (giá trị tối thiểu và tối đa).

Vòng hoạt động tự động

Đánh dấu vòng theo khoảng cách

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

- Giữ .
- Chọn **Thiết lập > Hoạt động & ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Vòng chạy tự động**.
- Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Vòng hoạt động tự động** để bật hoặc tắt vòng hoạt động.
 - Chọn **Quãng đường tự động** để điều chỉnh quãng đường giữa các vòng hoạt động.

Mỗi khi hoàn thành một vòng chạy, thông báo xuất hiện để hiển thị thời gian đối với vòng chạy đó. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh ([Thiết lập hệ thống, trang 44](#)).

Nếu cần, có thể tùy chỉnh trang dữ liệu để hiển thị dữ liệu vòng bổ sung ([Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 41](#)).

Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động

Có thể tùy chỉnh một hoặc hai trường dữ liệu xuất hiện trong tin nhắn thông báo vòng hoạt động.

- Giữ .
- Chọn **Thiết lập > Hoạt động & ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Vòng chạy tự động > Báo động vòng vận động**.
- Chọn một trường dữ liệu để thay đổi.
- Chọn **Xem thử** (tùy chọn).

Kích hoạt Auto Pause

Có thể sử dụng tính năng tạm ngừng tự động để tạm ngừng thiết bị bấm giờ tự động khi bạn ngừng di chuyển. Đây là tính năng hữu ích nếu hoạt động của bạn bao gồm đèn dừng hoặc các nơi khác mà bạn phải

dừng.

LƯU Ý: Lịch sử không được ghi lại trong khi thiết bị bấm giờ dừng hoặc tạm dừng.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Tạm ngừng tự động**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Để tự động dừng đồng hồ bấm giờ khi bạn ngừng di chuyển, chọn **Khi dừng**.
- Để tự động dừng đồng hồ bấm giờ khi nhịp độ hoặc tốc độ của bạn giảm xuống thấp hơn mức quy định, chọn **Tùy chỉnh**.

Tốc độ 3D và Quỹ đạo

Có thể thiết lập tốc độ và quỹ đạo 3D để tính tốc độ hoặc quỹ đạo bằng cách sử dụng cả sự thay đổi độ cao và sự chuyển động ngang của bạn qua mặt đất. Có thể sử dụng tính năng này trong khi hoạt động như trượt tuyết, leo dốc, điều hướng, đi bộ đường dài, chạy bộ hoặc đạp xe.

Sử dụng cuộn tự động

Có thể sử dụng tính năng cuộn tự động để tự động cuộn qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Cuộn tự động**.

6 Chọn tốc độ hiển thị.

Thay đổi thiết lập GPS

Để biết thêm thông tin về GPS, hãy truy cập Garmin.com.vn/about-gps.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **GPS**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Chỉ GPS** để bật hệ thống vệ tinh GPS.
- Chọn **GPS + GLONASS** (hệ thống vệ tinh của Nga) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.
- Chọn **GPS + GALILEO** (hệ thống vệ tinh của Liên minh Châu Âu) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển

thị trên bầu trời kém.

- Chọn **UltraTrac** để ghi lại các điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn ([UltraTrac](#), [trang 43](#))

LƯU Ý: Sử dụng GPS và một vệ tinh khác cùng một lúc có thể giảm thời lượng pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS ([GPS và các hệ thống vệ tinh khác](#), [trang 43](#)).

GPS và các hệ thống vệ tinh khác

Sử dụng GPS cùng với một hệ thống vệ tinh khác mang lại hiệu suất cao hơn trong môi trường thách thức và thu được vị trí nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS. Tuy nhiên, sử dụng nhiều hệ thống có thể giảm tuổi thọ pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS.

Thiết bị của bạn có thể sử dụng các Hệ thống vệ tinh điều hướng toàn cầu (GNSS) này.

GPS: Một chòm sao vệ tinh được xây dựng bởi Hoa Kỳ.

GLONASS: Một chòm sao vệ tinh được xây dựng bởi Nga.

GALILEO: Một chòm sao vệ tinh do Cơ quan Vũ trụ Châu Âu xây dựng.

UltraTrac

Tính năng UltraTrac là thiết lập GPS ghi lại điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn. Kích hoạt tính năng UltraTrac làm tăng thời gian sử dụng pin nhưng giảm chất lượng hoạt động được ghi lại. Bạn nên dùng tính năng UltraTrac cho những hoạt động yêu cầu thời gian sử dụng pin lâu hơn và những hoạt động mà việc cập nhật dữ liệu cảm biến thường xuyên ít quan trọng hơn.

Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng

Thiết lập thời gian chờ ảnh hưởng đến việc thiết bị duy trì ở chế độ luyện tập trong bao lâu, ví dụ, khi bạn đang chờ cuộc đua bắt đầu. Giữ , chọn **Thiết lập > Hoạt động & ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn thiết lập hoạt động. Chọn **Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng** để điều chỉnh thiết lập thời gian chờ cho hoạt động.

Bình thường: Thiết lập thiết bị để nhập chế độ đồng hồ công suất thấp sau 5 phút không hoạt động.

Kéo dài: Thiết lập thiết bị để nhập chế độ đồng hồ công suất thấp sau 25 phút không hoạt động. Chế độ kéo dài có thể dẫn đến thời gian sử dụng pin ngắn hơn giữa những lần sạc pin.

Xóa hoạt động hoặc ứng dụng

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Chọn một tùy chọn:

- Để loại bỏ hoạt động ra khỏi danh sách yêu thích, chọn **Xóa khỏi danh sách yêu thích**.
- Để xóa hoạt động khỏi danh sách ứng dụng, chọn **Xóa khỏi danh sách**.

Thiết lập GroupTrack

Giữ , và chọn **Thiết lập > An toàn & Theo dõi > GroupTrack**.

Hiện trên bản đồ: Cho phép xem các kết nối trên màn hình bản đồ trong phiên GroupTrack.

Loại hoạt động: Cho phép bạn chọn loại hoạt động nào xuất hiện trên màn hình bản đồ trong phiên GroupTrack.

Thiết lập mặt đồng hồ

Có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ bằng cách chọn bố cục, màu và dữ liệu bổ sung. Cũng có thể tải xuống mặt đồng hồ tùy chỉnh từ kho Connect IQ.

Tùy chỉnh mặt đồng hồ

Trước khi có thể kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ, bạn phải cài đặt mặt đồng hồ từ kho Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 30*).

Có thể tùy chỉnh thông tin và giao diện mặt đồng hồ, hoặc kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ đã cài đặt.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
- 4 Chọn **Thêm mới** để cuộn qua các mặt đồng hồ bổ sung được tải trước.
- 5 Chọn **START > Áp dụng** để kích hoạt mặt đồng hồ được tải trước hoặc mặt đồng hồ Connect IQ được cài đặt.
- 6 Nếu sử dụng mặt đồng hồ được tải trước, chọn **START > Tùy chỉnh**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kim, chọn **Số**.
 - Để thay đổi kiểu kim cho mặt đồng hồ kim, chọn **Kim**.
 - Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Bố cục**.
 - Để thay đổi kiểu giây cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Giây**.
 - Để thay đổi dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Dữ liệu**.
 - Để thêm hoặc thay đổi màu nhấn cho mặt đồng hồ, chọn **Màu nhấn**.
 - Để thay đổi màu nền, chọn **Màu nền**.
 - Để lưu thay đổi, chọn **Hoàn tất**.

Thiết lập cảm biến

Thiết lập dụng cụ đo độ cao

Giữ , và chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Đo độ cao**.

Hiệu chuẩn: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến la bàn.

Hiệu chuẩn tự động: Cho phép dụng cụ đo độ cao tự hiệu chuẩn mỗi khi bật theo dõi GPS.

Độ cao: Đặt đơn vị đo lường cho độ cao.

Hiệu chuẩn dụng cụ đo độ cao bằng khí áp

Thiết bị của bạn đã được hiệu chuẩn tại nhà máy, và thiết bị sử dụng tính năng hiệu chuẩn tự động tại điểm bắt đầu GPS theo mặc định. Có thể hiệu chuẩn thủ công dụng cụ đo độ cao bằng khí áp nếu bạn biết độ cao chính xác.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Đo độ cao**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh tự động từ điểm bắt đầu GPS của bạn, chọn **Hiệu chuẩn tự động**, và chọn một tùy chọn.
 - Để nhập thủ công độ cao hiện tại, chọn **Hiệu chuẩn > Có**.
 - Để nhập độ cao hiện tại từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Hiệu chuẩn > Sử dụng GPS**.

Thiết lập khí áp kế

Giữ , và chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Khí áp kế**.

Hiệu chỉnh: Cho phép bạn hiệu chỉnh thước đo cảm biến theo cách thủ công.

Biểu đồ: Thiết lập thang thời gian cho biểu đồ trong công cụ khí áp kế.

Báo động bão: Thiết lập tốc độ thay đổi áp suất khí áp kế kích hoạt báo động bão.

Chế độ xem: Thiết lập cảm biến được sử dụng trong chế độ xem. Tùy chọn tự động sử dụng cả dụng cụ đo độ cao và khí áp kế theo sự di chuyển của bạn. Có thể sử dụng tùy chọn Dụng cụ đo độ cao khi hoạt động bao gồm sự thay đổi độ cao, hoặc tùy chọn Khí áp kế khi hoạt động không bao gồm sự thay đổi theo độ cao.

Áp suất: Đặt cách thiết bị hiển thị dữ liệu áp lực.

Hiệu chuẩn áp kế

Thiết bị của bạn đã được hiệu chuẩn tại nhà máy, và thiết bị sử dụng tính năng hiệu chuẩn tự động tại điểm bắt đầu GPS theo mặc định. Có thể hiệu chuẩn thủ công dụng cụ đo độ cao bằng khí áp nếu bạn biết độ cao chính xác hoặc áp suất mực nước biển chính xác.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Khí áp kế > Hiệu chuẩn**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nhập độ cao hoặc áp suất mực nước biển hiện tại, chọn **Có**.
 - Để hiệu chuẩn tự động từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Sử dụng GPS**.

Thiết lập hệ thống

Giữ , và chọn **Thiết lập > Hệ thống**.

Ngôn ngữ: Thiết lập ngôn ngữ được hiển thị trên thiết bị.

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Thiết lập thời gian, trang 45*).

Đèn nền: Điều chỉnh thiết lập đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 45*).

Âm thanh: Chọn âm thanh thiết bị, như âm phím, thông báo và rung.

Không làm phiền: Bật hoặc tắt chế độ không làm phiền. Sử dụng tùy chọn Trong khi ngủ để tự động bật chế độ không làm phiền trong thời gian ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trên tài khoản Garmin Connect.

Phím nhanh: Cho phép gán các lối tắt đến các phím thiết bị (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 45*).

Khóa tự động: Cho phép khóa các phím tự động để các phím không bị nhấn. Sử dụng tùy chọn Trong khi hoạt động để khóa các phím trong hoạt động được tính thời gian. Sử dụng tùy chọn Chế độ xem để khóa các phím khi không ghi lại hoạt động được tính thời gian.

Đơn vị: Thiết lập đơn vị đo sử dụng trên thiết bị (*Thay đổi đơn vị đo, trang 45*).

Định dạng: Thiết lập các ưu tiên định dạng chung, như nhịp độ và tốc độ hiển thị trong thời gian diễn ra hoạt động, bắt đầu tuần, và các định dạng vị trí địa lý và quy chuẩn.

Ghi dữ liệu: Thiết lập cách thiết bị ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại thông minh (mặc định) cho phép ghi lại hoạt động lâu hơn. Tùy chọn ghi lại từng giây cho phép ghi lại các hoạt động chi tiết hơn, nhưng có thể không ghi lại toàn bộ hoạt động kéo dài trong các khoảng thời gian lâu hơn.

Chế độ USB: Cài đặt thiết bị để sử dụng chế độ Giao thức thiết bị đa phương tiện hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

Thiết lập lại: Cho phép cài đặt lại dữ liệu và thiết lập người dùng (*Khôi phục lại tất cả thiết lập mặc định, trang 50*).

Cập nhật phần mềm: Cho phép bạn cài đặt các bản cập nhật phần mềm được tải xuống bằng Garmin Express. Sử dụng tùy chọn Tự động cập nhật để cho phép thiết bị của bạn tải xuống bản cập nhật phần mềm mới nhất khi có kết nối Wi-Fi.

Giới thiệu: Hiển thị thông tin thiết bị, phiên bản phần mềm, nhãn điện tử, và thông tin quy định.

Thiết lập thời gian

Giữ , và chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thời gian**.

Định dạng thời gian: Thiết lập thiết bị thể hiện thời gian ở dạng 12 giờ hoặc 24 giờ hoặc chọn định dạng quân sự.

Thiết lập thời gian: Thiết lập múi giờ cho thiết bị. Tùy chọn Tự động tự động đặt múi giờ dựa trên vị trí GPS của bạn.

Thời gian: Cho phép điều chỉnh thời gian nếu được thiết lập theo tùy chọn Thủ công.

Cảnh báo: Cho phép bạn đặt báo thức theo giờ, cũng

như mặt trời mọc và mặt trời lặn, khi báo thức phát ra âm thanh, cài đặt số giờ hoặc số phút cụ thể trước khi mặt trời mọc hoặc mặt trời lặn thực sự xảy ra.

Đồng bộ hóa với GPS: Cho phép đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ngày.

Thay đổi thiết lập đèn nền

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đèn nền**.
- 3 Chọn **Khi hoạt động** hoặc là **Chế độ xem**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Phím và báo động** để bật đèn nền khi nhấn phím và báo động.
 - Chọn **Động tác** để bật đèn nền bằng cách nâng và xoay cánh tay để nhìn thấy cổ tay của bạn.
 - Chọn **Thời gian chờ** để đặt khoảng thời gian trước khi đèn nền tắt.
 - Chọn **Độ sáng** để chỉnh mức độ sáng của đèn nền.

Tùy chỉnh phím nhanh

Có thể tùy chỉnh chức năng giữ từng phím và tổ hợp phím.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Phím nhanh**.
- 3 Chọn một phím hay tổ hợp phím để tùy chỉnh.
- 4 Chọn chức năng.

Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo hiển thị trên thiết bị.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đơn vị**.
- 3 Chọn loại số đo.
- 4 Chọn đơn vị đo.

Đồng hồ

Thiết lập báo thức

Có thể thiết lập nhiều đồng hồ báo thức. Có thể thiết lập mỗi đồng hồ báo thức reo lên một lần hoặc lặp lại thường xuyên.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ báo thức > Thêm báo thức**.
- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập giờ báo thức.
- 4 Chọn **Lặp lại**, và chọn khi nào đồng hồ báo thức sẽ lặp lại (tùy chọn).
- 5 Chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo (tùy chọn).
- 6 Chọn **Đèn nền > Bật** để bật đèn nền cùng với đồng hồ báo thức.
- 7 Chọn **Nhãn**, và chọn mô tả cho báo thức (tùy chọn).

Xoá báo thức

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ
- 2 Chọn **Đồng hồ báo thức**.
- 3 Chọn báo thức.
- 4 Chọn **Xóa**.

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Bộ hẹn giờ**.
LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm mục này vào trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh trình đơn điều khiển, trang 30*).
- 3 Nhập thời gian.
- 4 Nếu cần thiết, chọn một tùy chọn.
 - Chọn > **Lưu hẹn giờ** để lưu bộ hẹn giờ đếm ngược.
 - Chọn > **Khởi động lại** > **Bật** để tự động khởi động lại bộ hẹn giờ sau khi hết thời gian.
 - Chọn > **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo.
- 5 Chọn .

Sử dụng đồng hồ đếm giờ

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Đồng hồ đếm giờ**.
LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm mục này vào trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh trình đơn điều khiển, trang 30*).
- 3 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 4 Chọn để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động ①.



Tổng thời gian của đồng hồ đếm giờ ② tiếp tục chạy.

- 5 Chọn **START** để dừng cả hai đồng hồ bấm giờ.
- 6 Chọn .
- 7 Lưu thời gian được ghi lại dưới dạng một hoạt động trong lịch sử của bạn (tùy chọn).

Đồng bộ hóa thời gian với GPS

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh, thiết bị tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Cũng có thể đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ngày.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập** > **Hệ thống** > **Thời gian** > **Đồng**

bộ hóa với GPS

- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 50*).

Thiết lập thời gian thủ công

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập** > **Hệ thống** > **Thời Gian** > **Đặt TG** > **Thủ công**.
- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian trong ngày.

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.com.vn/products/cameras/?cat=action_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 thiết lập công cụ VIRB để hiển thị trong vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 40*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên thiết bị Forerunner, chọn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ VIRB.
- 3 Nếu cần, hãy chọn **START** để ghép đôi đồng hồ Forerunner với máy quay VIRB.
- 4 Chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để ghi hình, chọn **Bắt đầu ghi hình**. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình Forerunner.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
 - Để dừng việc ghi hình, chọn **STOP**.
 - Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.
 - Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, hãy chọn **Take Burst**.
 - Để chuyển camera sang chế độ ngủ, hãy chọn **Sleep Camera**.
 - Để khởi động camera từ chế độ ngủ, chọn **Khởi động Camera**.
 - Để thay đổi thiết lập ghi hình và chụp ảnh, chọn **Thiết lập**.

Điều khiển máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động

Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem Hướng dẫn sử dụng dòng sản phẩm VIRB để biết thêm thông tin. Bạn cũng phải thiết lập công cụ VIRB để hiển thị trong vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 40*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên thiết bị Forerunner, chọn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ VIRB.
- 3 Nếu cần, hãy chọn **START** để ghép đôi đồng hồ

Forerunner với máy quay VIRB.

4 Chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay.

Khi máy quay được kết nối, màn hình dữ liệu VIRB được thêm tự động vào ứng dụng hoạt động.

5 Trong khi hoạt động, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu VIRB.

6 Giữ **≡**.

7 Chọn **Điều khiển từ xa VIRB**.

8 Chọn một tùy chọn:

- Để điều khiển máy quay khi sử dụng đồng hồ bấm giờ hoạt động, chọn **Thiết lập > Chế độ ghi > Timer Start/Stop**.

LƯU Ý: Tự động bắt đầu và dừng ghi hình khi bạn bắt đầu và dừng hoạt động.

- Để điều khiển máy quay bằng cách sử dụng tùy chọn trình đơn, chọn **Thiết lập > Chế độ ghi > Thủ công**.
- Để ghi hình thủ công, chọn **Bắt đầu ghi hình**. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình Forerunner.
- Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
- Để dừng thủ công việc ghi hình, chọn **STOP**.
- Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, hãy chọn **Take Burst**.
- Để chuyển camera sang chế độ ngủ, hãy chọn **Sleep Camera**.
- Để khởi động camera từ chế độ ngủ, chọn **Khởi động Camera**.

Thông tin thiết bị

Xem thông tin thiết bị

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

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **≡**.

2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Giới thiệu**.

Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

Nhãn của thiết bị này được cung cấp bằng hệ thống điện tử. Nhãn điện tử có thể cung cấp thông tin về quy định, chẳng hạn như mã số nhận dạng do FCC cấp hoặc các dấu hiệu tuân thủ trong khu vực, cũng như thông tin về sản phẩm và giấy phép sử dụng.

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **≡**.

2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Giới thiệu**.

Sạc thiết bị

⚠ CẢNH BÁO

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

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 (*Bảo dưỡng thiết bị, trang 48*).

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

1 Kết nối bộ sạc an toàn với thiết bị để sạc pin bằng cáp USB (*Sạc thiết bị, trang 47*).

Bạn có thể sạc thiết bị bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được phê duyệt bởi Garmin với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính của bạn. Sạc đầy thiết bị đã hết pin hoàn toàn mất tối đa hai giờ.

2 Tháo bộ sạc khỏi thiết bị sau khi mức sạc pin đạt 100%.

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 *Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 15* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Xem *Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxy không ổn định, trang 26* 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.
- Để biết thêm thông tin về hao mòn và chăm sóc thiết bị, truy cập Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

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.

Tránh ấn các phím dưới nước.

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

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 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, truy cập Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

Thay đổi dây đeo

Bạn có thể thay dây đeo bằng dây Forerunner mới hoặc dây QuickFit 22 tương thích.

- 1 Sử dụng dụng cụ ghim để đẩy chốt đồng hồ.



- 2 Tháo dây đeo khỏi đồng hồ.



- 3 Chọn một tùy chọn:

- Để lắp dây đeo Forerunner, căn chỉnh một bên của dây đeo mới với các lỗ ở vỏ đồng hồ, đẩy chốt đồng hồ lộ ra và ấn dây đeo vào đúng vị trí.



LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo được gắn chắc chắn. Chốt phải thẳng hàng với các lỗ trên vỏ đồng hồ.

- Để lắp dây đeo QuickFit 22, hãy tháo chốt đồng hồ khỏi dây đeo Forerunner, thay chốt đồng hồ trên thiết bị và ấn dây đeo mới vào vị trí.



LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo được chắc chắn. Chốt khóa phải nằm sát phía trên đỉnh ghim của đồng hồ.

- 4 Lặp lại các bước để thay dây đeo khác.

Thông số kỹ thuật Forerunner

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 lithium-ion có thể sạc lại, tích hợp sẵn
Thời lượng pin, chế độ đồng hồ	Lên đến 1 tuần với tính năng theo dõi hoạt động, thông báo trên điện thoại thông minh và nhịp tim dựa trên cổ tay
Thời lượng pin, chế độ đồng hồ với nhạc	Lên đến 11 giờ với tính năng theo dõi hoạt động, thông báo trên điện thoại thông minh, nhịp tim dựa trên cổ tay và phát lại nhạc
Thời lượng pin, chế độ hoạt động	Lên đến 16 giờ ở chế độ GPS với nhịp tim dựa trên cổ tay
Thời lượng pin, chế độ hoạt động với âm nhạc	Lên đến 6 giờ ở chế độ GPS với nhịp tim dựa trên cổ tay và phát lại nhạc
Thời lượng pin, chế độ UltraTrac, không phát nhạc	Lên đến 23 giờ Lên đến 21 giờ với tính năng theo dõi nhịp tim dựa trên cổ tay
Lưu trữ	Lên đến 500 bài hát
Chỉ số chống nước	Bơi lội, 5 ATM ¹
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	Từ -20 ° đến 60 ° C (từ -4 ° đến 140 ° F)
Phạm vi nhiệt độ sạc	Từ 0 ° đến 45 ° C (từ 32 ° đến 113 ° F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ 69.82 mW

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

Khắc phục sự cố

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
- Cập nhật sản
- Tải dữ liệu lên Garmin Connect
- Đăng ký sản phẩm

Thiết lập Garmin Express

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

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.

Theo dõi hoạt động

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

Số bước hàng ngày không xuất hiện

Số bước hàng ngày được khởi động lại từng đêm vào lúc nửa đêm.

Nếu dấu gạch ngang xuất hiện thay vì số bước, cho phép thiết bị thu tín hiệu vệ tinh và thiết lập thời gian tự động.

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

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

- Đeo 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 số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 36*).
 - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 29*).

- 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.

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.

- 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 phong vũ biểu có thể bị ảnh hưởng nếu các lỗ áp kế bị tắc nghẽn. Bạn có thể rửa thiết bị bằng nước để vệ sinh khu vực.

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

- Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.
- Trong môi trường có gió, che thiết bị bằng tay áo hoặc tay áo khoác của bạn vì những cơn gió mạnh có thể gây ra những phép đo không ổn định.

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.

Bắt tín hiệu vệ tinh

Thiết bị có thể cần phải nhìn rõ ràng về bầu trời để bắt tín hiệu vệ tinh. Thiết lập thời gian và dữ liệu tự động dựa trên định vị GPS.

MẸO: Để biết thêm thông tin về GPS, hãy truy cập Garmin.com.vn/about-gps.

- 1 Đi ra khu vực ngoài trời.
Định hướng phía trước của thiết bị về phía bầu trời.
- 2 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
Có thể phải mất từ 30 đến 60 giây để xác định tín hiệu vệ tinh.

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

- Thường xuyên đồng bộ hoá thiết bị với tài khoản kết nối Garmin:
 - Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
 - Đồng bộ hóa thiết bị của bạn với ứng dụng Garmin Connect bằng điện thoại thông minh hỗ trợ Bluetooth.
 - Kết nối thiết bị với tài khoản Garmin Connect của bạn bằng cách sử dụng mạng không dây WiFi.

Trong khi kết nối với tài khoản kết nối Garmin, thiết bị tải xuống vài ngày dữ liệu vệ tinh, cho phép xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.

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

Thiết lập lại thiết bị

Nếu thiết bị ngừng phản hồi, có thể phải khởi động lại thiết bị này.

LƯU Ý: Khởi động lại thiết bị có thể xóa hết dữ liệu hoặc thiết lập

- 1 Giữ  trong 15 giây.
Tắt thiết bị.
- 2 Giữ  trong một giây để bật thiết bị.

Khôi phục lại tất cả thiết lập mặc định

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

LƯU Ý: Việc này xóa hết tất cả các thông tin nhập vào của người sử dụng và lịch sử hoạt động. Nếu bạn đã thiết lập ví Garmin Pay, việc khôi phục cài đặt mặc định cũng xóa ví khỏi thiết bị của bạn.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thiết lập lại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt lại tất cả cài đặt thiết bị về giá trị mặc định của nhà sản xuất và lưu tất cả thông tin hoạt động và nhạc đã lưu trữ, hãy chọn **Đặt lại cài đặt mặc định**.
 - Để xóa tất cả các hoạt động khỏi lịch sử của bạn, chọn **Xóa tất cả hoạt động**.
 - Để đặt lại tất cả tổng khoảng cách và thời gian, chọn **Thiết lập lại tổng số**.
 - Để đặt lại tất cả cài đặt thiết bị về giá trị mặc định của nhà sản xuất và xóa tất cả thông tin hoạt động và nhạc đã lưu trữ, hãy chọn **Xóa dữ liệu và cài đặt lại**.

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 (*Ghép đôi điện thoại thông minh với thiết bị, trang 27*).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 29*).

Khi có sẵn phần mềm mới, ứng dụng Garmin Connect tự động gửi cập nhật đến thiết bị.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

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

- 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 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 3 Không ngắt kết nối thiết bị khỏi máy tính trong quy trình cập nhật.

LƯU Ý: Nếu bạn đã sử dụng Garmin Express để thiết lập thiết bị với kết nối Wi-Fi, Garmin Connect có thể tải tự động các cập nhật phần mềm sẵn có về thiết bị của bạn khi nó kết nối bằng cách sử dụng Wi-Fi.

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

- 1 Giữ .
- 2 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách, và chọn nó.
- 3 Chọn mục đầu tiên trong danh sách.
- 4 Dùng **UP** và **DOWN** để chọn ngôn ngữ.

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

Thiết bị Forerunner tương thích với điện thoại thông minh sử dụng công nghệ 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

Nếu điện thoại của bạn không kết nối với thiết bị, bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt điện thoại thông minh và thiết bị của bạn và bật lại chúng.
- Kích hoạt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
- Cập nhật ứng dụng Garmin Connect lên phiên bản mới nhất.
- Xóa thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect và cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn để thử lại quy trình kết nối.
- Nếu bạn mua một điện thoại thông minh mới, hãy gỡ thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại thông minh mà bạn định ngừng sử dụng.
- Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m (33 ft.) của thiết bị.
- 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, giữ **LIGHT**, và chọn  để bật công nghệ Bluetooth và nhập chế độ ghép cặp.

Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

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

- Giảm thời gian chờ của đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 45*).
- Giảm độ sáng đèn nền.
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tính năng kết nối Bluetooth, trang 28*).
- Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn **Tiếp tục sau** (*Dừng một hoạt động, trang 2*).
- Tắt theo dõi hoạt động (*Tắt theo dõi hoạt động, trang 14*).

- Sử dụng mặt đồng hồ không cập nhật từng giây. Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim thứ hai (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 44*).
 - Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 28*).
 - Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim tới các thiết bị Garmin, trang 16*).
 - Tắt chức năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 16*).
- LƯU Ý:** Sử dụng kiểm tra nhịp tim đặt trên cổ tay để tính toán phút cường độ mạnh và calo bị đốt cháy.
- Tắt tính năng đo oxy dạng xung (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 16*).
 - Sử dụng chế độ UltraTrac GPS cho hoạt động của bạn (*UltraTrac, trang 43*).
 - Chọn khoảng thời gian ghi **Thông minh** (*Thiết lập hệ thống, trang 44*).

Chỉ số nhiệt độ không chính xác

Nhiệt độ cơ thể của bạn ảnh hưởng đến chỉ số nhiệt độ của bộ cảm ứng nhiệt độ bên trong. Để có chỉ số nhiệt độ chính xác nhất, bạn phải tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay bạn và đợi 20 đến 30 phút.

Cũng có thể sử dụng cảm ứng nhiệt độ bên ngoài tempe tùy chọn để xem chỉ số nhiệt độ phòng chính xác trong khi đeo đồng hồ.

Làm thế nào để có thể kết nối thủ công cảm biến ANT+?

Có thể sử dụng các thiết lập thiết bị để kết nối cảm biến ANT+ thủ công. Lần đầu tiên kết nối bộ cảm biến với thiết bị sử dụng công nghệ không dây ANT+, bạn phải ghép cặp thiết bị và bộ cảm biến. Sau khi chúng được ghép nối, thiết bị kết nối tự động với cảm biến khi bạn bắt đầu hoạt động và cảm biến hoạt động trong phạm vi.

- 1 Đứng cách 10 m (33 ft.) từ bộ cảm biến ANT+ khác khi kết nối.
- 2 Nếu đang kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy đeo nó vào.
Thiết bị theo dõi nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo nó.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mới**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tìm kiếm tất cả cảm biến**.
 - Chọn loại cảm biến.

Sau khi bộ cảm biến được ghép cặp với thiết bị, tin nhắn sẽ xuất hiện. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh.

Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?

Thiết bị tương thích với một số cảm biến Bluetooth. Lần đầu kết nối cảm biến với thiết bị Garmin, bạn phải ghép cặp thiết bị và cảm biến. Sau khi chúng được ghép nối, thiết bị kết nối tự động với cảm biến khi bạn bắt đầu hoạt động và cảm biến hoạt động trong phạm vi.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mục mới**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tìm kiếm tất cả cảm biến**.
- Chọn loại cảm biến.

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 41*).

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

Khi sử dụng thiết bị Forerunner 745 được kết nối với tai nghe sử dụng công nghệ Bluetooth, tín hiệu sẽ mạnh nhất khi đi thẳng từ thiết bị đến ăng-ten trên tai nghe.

- Nếu tín hiệu truyền qua cơ thể, bạn có thể bị mất tín hiệu hoặc tai nghe có thể bị ngắt kết nối.
- Bạn nên đeo tai nghe có ăng-ten ở cùng bên cạnh cơ thể như thiết bị Forerunner 745.
- Xóa thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect và cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn để thử lại quy trình kết nối.

Phụ lục

Trường dữ liệu

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

%FTP: Công suất hiện tại được tính dưới dạng phần trăm của ngưỡng công suất hoạt động thể lực.

%Dự phòng nhịp tim: Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ).

Cân bằng 10s: Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 10 giây chuyển động vừa qua.

Lực trong 10 giây: Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua.

Tối đa 24 giờ: Nhiệt độ cao nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.

Tối thiểu 24 giờ: Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.

Cân bằng 30s: Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 30 giây chuyển động vừa qua.

Lực trong 30 giây: Công suất trung bình trong 30 giây chuyển động vừa qua.

Cân bằng 3s: Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 3 giây chuyển động vừa qua

Lực trong 3 giây: Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua.

Tốc độ 500m: Hiển thị Tốc độ bơi hiện tại cho 500 mét.

Ảnh hưởng luyện tập hô hấp hiếu khí: Tác động của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí của bạn.

Hiệu quả luyện tập yếm khí: Tác động của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng yếm khí của bạn.

% dự phòng nhịp tim trung bình: Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trung bình của hoạt động hiện tại.

Trung bình nhịp độ 500m: Hiển thị Tốc độ bơi trung bình trên 500 mét của hoạt động hiện tại.

Trung bình Tăng: Quãng đường đi lên trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại sau cùng.

Cân bằng trung bình: The average left/right power balance for the current activity.

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

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

Trung bình Giảm: 'Quãng đường đi xuống trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại sau cùng.

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

Quãng đường trung bình mỗi lần chèo: Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong hoạt động hiện tại.

Trung bình Cân bằng thời gian tiếp đất: Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của phiên hiện tại.

Thời gian tiếp đất TB: Thời gian tiếp đất trung bình của hoạt động hiện tại.

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

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

Thời gian vòng chạy trung bình: Thời gian vòng chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

Pha công suất trung bình chân trái: Góc pha công suất trung bình chân trái của hoạt động hiện tại.

Trung bình Tốc độ di chuyển: The average speed when moving for the current activity.

T.độ h.hải TB: Tốc độ trung bình tính theo hải lý cho hoạt động hiện tại.

Tốc độ tổng thể trung bình: Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại, bao gồm cả tốc độ khi di chuyển và khi dừng lại.

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

Công suất trung bình: Công suất trung bình của hoạt

động hiện tại.

PP T trung bình: Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.

Tốc độ trung bình: Tốc độ trung bình đối với hoạt động hiện tại.

Trung bình Chiều dài sải chân: Chiều dài sải chân trung bình của phiên hiện tại.

Số lần chèo trung bình: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong hoạt động hiện tại.

Trung bình Quạt tay/chiều dài: Số lần quạt tay trung bình trên quãng đường bơi một chiều ở bể bơi trong hoạt động hiện tại.

Swolf TB: Điểm swolf trung bình của hoạt động hiện tại. Điểm số swolf là tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó (*Thuật ngữ về bơi lội, trang 5*). Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, 25 mét được sử dụng để tính điểm swolf của bạn.

Dao động thẳng đứng trung bình: Số dao động dọc trung bình của hoạt động hiện tại.

Tỉ lệ thẳng đứng trung bình: Tỷ lệ trung bình của dao động dọc trên chiều dài sải chân của phiên hiện tại.

PPP P trung bình: Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.

Trung bình Lực trung tâm bàn đạp: Lực trung tâm bàn đạp trung bình của hoạt động hiện tại.

PPP T trung bình: Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.

Cân bằng: Mức cân bằng công suất bên trái/phải hiện tại.

Tỷ lệ phần trăm pin: Tỷ lệ phần trăm pin còn lại.

Góc phương vị: The direction from your current location to a destination. You must be navigating for this data to appear.

Guồng chân: Đạp xe Số vòng tay của cánh tay quay. Thiết bị phải được kết nối với phụ kiện guồng chân để dữ liệu này xuất hiện.

Guồng chân: Chạy. Số bước chạy mỗi phút (bên phải và trái).

Thước đo guồng chân: Chạy. Một thước đo màu hiển thị phạm vi guồng chân hiện tại của bạn.

Calo: Tổng lượng calo được đốt cháy.

Hành trình: Hướng từ vị trí bắt đầu của bạn đến điểm đến. Hướng đi có thể được coi là tuyến đường dự kiến hoặc đã được thiết lập. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Vị trí điểm đến: Vị trí của điểm đến cuối cùng của bạn.

Tọa độ điểm đến: Điểm cuối cùng trên tuyến đường đến điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Pin Di2: The remaining battery power of a Di2 sensor.

Quãng đường: Quãng đường đã di chuyển cho đường đua hoặc hoạt động hiện tại.

Khoảng cách cho mỗi lần quạt tay: Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được sau mỗi lần quạt tay chèo.

Khoảng cách còn lại: Quãng đường còn lại đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Quãng đường đến điểm tiếp theo: Quãng đường còn lại đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Thời gian trôi qua: Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng đồng hồ bấm giờ trong 5 phút, sau đó khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.

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

Tổng khoảng cách ước tính : Khoảng cách ước tính từ điểm bắt đầu đến đích. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Thời gian đến ước tính: Giờ trong ngày ước tính khi bạn đến điểm đến cuối cùng (điều chỉnh theo giờ địa phương của điểm đến). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Thời gian đến điểm tiếp theo ước tính: Giờ trong ngày ước tính khi bạn đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Thời gian đến ước tính: Thời gian còn lại ước tính cho đến khi bạn đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

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

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

Số tầng mỗi phút: Số tầng tăng lên mỗi phút.

Trước: Líp xe đạp phía trước tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

Cân bằng thời gian tiếp đất: Mức cân bằng thời gian tiếp đất bên trái/phải trong khi chạy.

Đo cân bằng GCT: Một thước đo màu hiển thị cân bằng trái/phải của thời gian tiếp xúc với mặt đất trong khi chạy.

Pin bánh răng: Trạng thái pin của cảm biến ở vị trí bánh răng.

Kết hợp bánh răng: Tổ hợp líp hiện tại tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

Tỷ lệ bánh răng: Số răng của líp xe trước và sau, theo phát hiện của bộ cảm biến vị trí líp.

Bánh răng: Líp xe đạp phía trước và phía sau tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

Glide Ratio: Tỷ lệ quãng đường theo chiều ngang đi được trên sự thay đổi trong quãng đường theo chiều đứng.

Hệ số bay lướt dài đến đích: Hệ số bay lướt dài cần thiết để xuống dốc từ vị trí hiện tại đến độ cao của

điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

GPS: Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS.

Độ cao GPS: Độ cao của vị trí hiện tại của bạn sử dụng GPS.

Độ dốc: Kết quả của phép tính của sự gia tăng (độ cao) trên quãng đường đi. Ví dụ, cho mỗi 3 m (10 ft.) bạn trèo, bạn đi được 60 m (200 ft.), độ dốc là 5%.

Thời gian tiếp đất: Thời gian mỗi bước chân của bạn tiếp đất trong khi chạy, được tính bằng miligiây. Thời gian tiếp đất không được tính khi đi bộ.

Đo thời gian tiếp xúc mặt đất: Thanh đo màu hiển thị khoảng thời gian trong mỗi bước ở trên mặt đất khi chạy, được đo bằng mili giây.

Hướng đi: Hướng bạn đang di chuyển.

Nhịp Tim : Nhịp tim theo lần đập mỗi phút (bpm) Thiết bị phải có nhịp tim đo ở cổ tay hoặc được kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích.

% nhịp tim tối đa: Phần trăm của nhịp tim tối đa.

Thước đo nhịp tim: Một thước đo màu hiển thị vùng nhịp tim hiện tại của bạn.

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

Hệ số cường độ: Intensity Factor™ của hoạt động hiện tại.

% nhịp tim dự phòng trung bình của lượt: Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trung bình của hoạt động hiện tại.

% nhịp tim tối đa trung bình của lượt: Phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của lượt bơi hiện tại.

Nhịp tim trung bình của lượt: Nhịp tim trung bình của lượt bơi hiện tại.

Quãng đường của lượt: Quãng đường đi được của lượt hiện tại.

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

% nhịp tim dự phòng tối đa của lượt: Phần trăm nhịp tim dự phòng tối đa (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) của lượt bơi hiện tại.

% tối đa của nhịp tim tối đa của lượt: Phần trăm tối đa của nhịp tim tối đa của lượt bơi hiện tại.

Nhịp tim tối đa thời khoảng: Nhịp tim tối đa cho thời khoảng bơi hiện tại.

Nhịp độ theo khoảng thời gian: Vận tốc trung bình của lượt hiện tại.

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

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

Kiểu quạt tay của lượt: Kiểu quạt tay hiện tại của lượt.

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

Giờ theo khoảng thời gian: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho lượt hiện tại.

% dự phòng nhịp tim trong vòng chạy: Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trung bình của vòng hiện tại.

Nhịp độ 500m vòng chạy: Tốc độ bơi trung bình cho 500 mét cho vòng hiện tại.

Leo dốc vòng vận động: Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.

Cân bằng vòng hiện tại: Mức cân bằng công suất bên trái/phải trung bình của vòng hiện tại.

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

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

Xuống dốc vòng vận động: Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.

Quãng đường vòng vận động: Quãng đường đi được của vòng hiện tại.

Lap Distance Per Stroke: Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng hiện tại.

Quãng đường mỗi lần quạt tay của vòng: Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng hiện tại.

Cân bằng thời gian tiếp đất vòng hiện tại: Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.

Thời gian tiếp đất trong vòng chạy: Thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.

Nh.t vòng hiện tại: Phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.

% nhịp tim tối đa trong vòng chạy: Phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.

PPP P trong vòng chạy: Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.

PP P trong vòng chạy: Góc pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.

NP vòng hiện tại: Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng hiện tại.

Nhịp độ vòng chạy: Nhịp độ trung bình cho vòng chạy hiện tại.

Lực trung tâm bàn đạp vòng hiện tại: Lực trung tâm bàn đạp trung bình của vòng hiện tại.

Công suất vòng chạy: Công suất trung bình của vòng hiện tại.

PPP T trong vòng chạy: Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.

PP T trong vòng chạy: Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.

Vòng chạy: Số vòng chạy đã hoàn tất của hoạt động hiện tại.

Tốc độ vòng chạy: Nhịp tim trung bình cho vòng chạy

hiện tại.

Chiều dài sải chân vòng hiện tại: Chiều dài sải chân trung bình của vòng hiện tại.

Tốc độ chèo vòng hiện tại: Bơi. Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong vòng hiện tại.

Tốc độ chèo vòng hiện tại: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong vòng hiện tại.

Số lần sải tay của vòng: Bơi. Tổng số lần sải tay của vòng hiện tại.

Số lần chèo vòng hiện tại: Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số lần quạt tay chèo của vòng hiện tại.

Swolf vòng chạy: Số điểm swolf của vòng hiện tại.

Thời gian vòng chạy: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng chạy hiện tại.

Dao động thẳng trong vòng hiện tại: Số dao động dọc trung bình của vòng hiện tại.

Tỷ lệ thẳng đứng trong vòng hiện tại: Tỷ lệ trung bình của dao động dọc trên chiều dài sải chân của vòng hiện tại.

% dự phòng nh.t vòng trước: Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trong vòng chạy cuối đã được hoàn thành.

Nhịp độ 500m vòng chạy cuối: Nhịp độ bơi trung bình trên 500 mét của vòng trước.

Leo dốc vòng trước: Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.

Guồng chân của vòng chạy cuối: Đạp xe Số guồng chân đạp trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Số guồng chân vòng trước: Chạy. Số guồng chân chạy trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Xuống dốc vòng trước: Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.

Quãng đường vòng chạy cuối: Quãng đường đi được cho vòng vừa hoàn thành.

Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước: Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng vừa hoàn thành.

Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước: Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong vòng vừa hoàn thành.

Nhịp tim trong vòng chạy cuối: Nhịp tim trung bình sau khi hoàn thành vòng cuối cùng.

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

Công suất chuẩn hóa cho vòng chạy cuối: Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng vừa hoàn thành.

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

Lực vòng trước: Công suất trung bình của vòng vừa

hoàn thành.

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

Tốc độ quạt tay của vòng trước: Bơi. Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong vòng vừa hoàn thành.

Tốc độ chèo vòng trước: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong vòng vừa hoàn thành.

Tốc độ chèo vòng trước: Bơi. Tổng số lần quạt tay của vòng vừa hoàn thành.

Tốc độ chèo vòng trước: Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số lần quạt tay chèo của vòng vừa hoàn thành.

Swolf v.ch cuối: Số điểm swolf của vòng vừa hoàn thành.

Thời gian vòng chạy cuối: Thời gian đồng hồ đếm giờ cho vòng vừa hoàn thành.

Tốc Độ theo chiều dài trước: Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.

Tốc độ sải tay theo chiều dài trước: Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong chiều bơi vừa hoàn thành.

Chèo thuyền sải tay theo chiều dài trước: Tổng số lần quạt tay của chiều bơi vừa hoàn thành.

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

Last Length Swolf: Số điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

Vĩ độ/Kinh độ: Vị trí hiện tại theo vĩ độ và kinh độ bất kể thiết lập định dạng vị trí đã chọn.

PPP Trái: Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân trái. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.

PP Trái: Góc pha công suất hiện tại của chân trái. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.

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

Khối lượng: Khối lượng tập luyện cho hoạt động hiện tại. Khối lượng tập luyện là mức tiêu thụ oxy sau luyện tập thừa (EPOC), chỉ ra sự vất vả của tập luyện.

Vị trí: Vị trí hiện tại sử dụng thiết lập định dạng vị trí đã chọn.

Leo dốc tối đa: Tốc độ leo dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Xuống dốc tối đa: Tốc độ xuống dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Độ cao tối đa: Cao độ cao nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Lực tối đa vòng hiện tại: Công suất cao nhất của

vòng hiện tại.

Tốc độ hàng hải tối đa: tốc độ tối đa trong hải lý cho hoạt động hiện tại

Công suất tối đa: Công suất cao nhất của hoạt động hiện tại.

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

Độ cao tối thiểu: Cao độ thấp nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Thời gian di chuyển: Tổng thời gian chuyển động của hoạt động hiện tại.

Thời gian nhiều môn thể thao: Tổng thời gian cho tất cả các môn thể thao trong hoạt động bao gồm nhiều môn, bao gồm hoạt động chuyển tiếp.

% bão hòa O2 cơ: Phần trăm bão hòa oxy trong mô cơ ước tính của hoạt động hiện tại.

Tốc độ hàng hải: Quãng đường đi được tính theo hải lý.

Tốc độ hàng hải: Tốc độ hiện tại tính theo hải lý.

Khoảng cách phân chia tiếp theo: Chạy. Tổng khoảng cách của lần phân chia tiếp theo.

Nhịp độ mục tiêu phân chia tiếp theo: Chạy. Nhịp độ mục tiêu cho phần phân chia tiếp theo.

Tọa độ điểm tiếp theo: Điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Công suất chuẩn hóa: Normalized Power™ của hoạt động hiện tại.

Lệch hướng: Quãng đường bạn đi lạc về bên trái hay bên phải tính từ đường đi ban đầu. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Tổng thời gian trước/sau: Chạy. Tổng thời gian trước hoặc sau tốc độ mục tiêu.

Nhịp độ: Nhịp độ hiện tại.

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

Lực đạp đều đặn: Thước đo về mức đều đặn mà người đạp xe tác dụng đến bàn đạp qua mỗi lần đạp bàn đạp.

Trạng thái hiệu suất: Điểm trạng thái hiệu suất là đánh giá khả năng thực hiện của bạn theo thời gian thực.

Lực trung tâm bàn đạp: Lực trung tâm bàn đạp. Lực trung tâm bàn đạp là vị trí tại bàn đạp mà lực tác dụng lên.

Nguồn: Công suất hiện tại tính bằng watt.

Đo công suất: Một thước đo màu hiển thị vùng công suất hiện tại của bạn.

Lực theo trọng lượng: Công suất hiện tại được đo bằng watt trên kilôgam.

Vùng công suất: Khoảng công suất hiện tại (1 đến 7) dựa trên ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) của bạn hoặc thiết lập tùy chỉnh.

Líp sau: Líp xe đạp phía sau tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

Bật lặp lại: Đồng hồ bấm giờ cho lượt trước cộng với thời gian nghỉ hiện tại (bơi trong bể bơi).

Số lần lặp: Trong một hoạt động đào tạo sức mạnh, số lần lặp lại trong hoạt động tập luyện.

Tỉ lệ phản hồi: Tỉ lệ hô hấp trong nhịp thở mỗi phút (brpm).

Đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi: Đồng hồ bấm giờ cho thời gian nghỉ hiện tại (bơi trong bể bơi).

PPP Phải: Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân phải. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.

PP Phải: Pha công suất hiện tại theo góc của chân phải. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.

Cài đồng hồ bấm giờ: Trong một hoạt động rèn luyện sức mạnh cài đặt lượng thời gian dành cho tập luyện hiện tại.

Tốc độ: Tốc độ di chuyển hiện tại.

Khoảng cách phân chia: Chạy. Tổng khoảng cách của lần phân chia hiện tại.

Khoảng cách phân chia còn lại: Chạy. Khoảng cách còn lại của lần phân chia hiện tại.

Tốc độ lần phân chia: Chạy. Tốc độ cho sự phân chia hiện tại.

Tốc độ mục tiêu phân chia: Chạy. Nhịp độ mục tiêu cho sự phân chia hiện tại.

Số bước: Số bước được thực hiện trong hoạt động hiện tại.

Thời gian dừng: Tổng thời gian dừng lại của hoạt động hiện tại.

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

Chiều dài sải chân: Chiều dài của sải chân từ bước chân này đến bước chân kia, được đo bằng mét.

T.độ chèo: Bơi. Số lần quạt tay/phút (spm).

Tốc độ quạt tay chèo: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo/phút (spm)

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

Số lần quạt tay chèo: Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số lần quạt tay chèo của hoạt động hiện tại.

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

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

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

Nhiệt độ: Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Bạn có thể kết nối bộ cảm biến nhiệt độ với thiết bị của bạn để làm nguồn ổn định cung cấp dữ liệu nhiệt độ chính xác.

Khoảng thời gian: Thời lượng của từng vùng nhịp tim hoặc vùng công suất.

Thời gian trong ngày: Thời gian trong ngày dựa trên

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

Bộ đếm giờ: Thời gian hiện tại của đồng hồ bấm giờ đếm ngược.

TG ngồi: Thời gian khi ngồi trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.

Thời gian ngồi của vòng: Thời gian khi ngồi trong khi đạp xe của vòng hiện tại.

Thời gian đứng: Thời gian khi đứng trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.

Thời gian đứng của vòng: Thời gian khi đứng trong khi đạp xe của vòng hiện tại.

Thời gian đến điểm tiếp theo: Thời gian ước tính còn lại trước khi bạn đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Hiệu quả mô-men xoắn: Phép đo mức độ hiệu quả của một người khi đạp xe.

Tổng quãng đường lên dốc: Tổng quãng đường lên dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Đo tổng đường lên dốc/xuống dốc: Tổng quãng đường lên dốc và xuống dốc trong suốt hoạt động hoặc kể từ lần đặt lại cuối cùng.

Tổng quãng đường xuống dốc: Tổng quãng đường xuống dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Tổng huyết cầu tố: Nồng độ tổng huyết cầu tố ước lượng trong cơ.

Cấp độ máy tập: Cấp độ được mô phỏng (độ cao trên khoảng cách) từ lực cản được áp dụng bởi máy luyện tập trong nhà.

Công suất máy tập: Công suất mô phỏng từ lực cản được áp dụng bởi máy luyện tập trong nhà.

Sức đề kháng của người huấn luyện: Lực đề kháng được áp dụng bởi một ngoài huấn luyện ở trong nhà.

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	36,7
Rất tốt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Tốt	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Tạm được	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Kém	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Xếp hạng FTP

Các bảng này bao gồm các phân loại cho các số liệu ước tính về ngưỡng công suất hoạt động thể lực (functional threshold power, FTP) theo giới tính.

Nam	Watt trên Kilogram (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 5,05
Rất tốt	Từ 3,93 đến 5,04
Tốt	Từ 2,79 đến 3,92
Tạm được	Từ 2,23 đến 2,78
Không tập luyện	Nhỏ hơn 2,23

Nữ	Watt trên Kilogram (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 4,30
Rất tốt	Từ 3,33 đến 4,29
Tốt	Từ 2,36 đến 3,32
Tạm được	Từ 1,90 đến 2,35
Không tập luyện	Nhỏ hơn 1,90

Xếp hạng FTP dựa trên các nghiên cứu của Hunter Allen và Andrew Coggan, Giáo sư, Tập luyện và chạy đua với dụng cụ đo công suất (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Kích cỡ và chu vi bánh xe

Cảm biến tốc độ của bạn tự động phát hiện kích thước bánh xe của bạn. Nếu cần, bạn có thể nhập chu trình bánh xe theo cách thủ công trong cài đặt cảm biến tốc độ.

Kích thước lốp xe được đánh dấu trên cả hai mặt của lốp xe. Đây không phải là một danh sách toàn diện. Bạn cũng có thể đo chu vi của bánh xe hoặc sử dụng một trong các cách tính có sẵn trên internet.

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Các định nghĩa về biểu tượng

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

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

support.Garmin.com/vi-VN



November 2021
190-02737-2G_0B