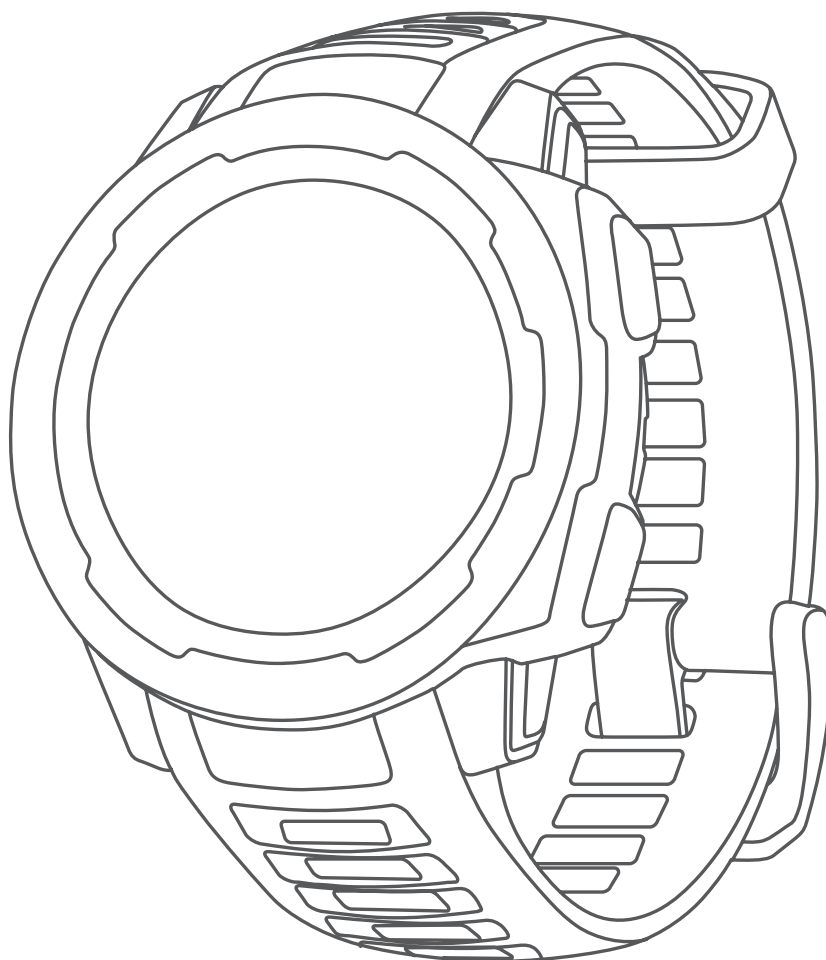


GARMIN®



INSTINCT

Hướng dẫn sử dụng

© 2018 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

Mọi quyền đã được bảo lưu. Theo luật bản quyền, không được sao chép toàn bộ hoặc một phần của hướng dẫn sử dụng này mà không có sự chấp thuận bằng văn bản của Garmin. Garmin bảo lưu quyền thay đổi hoặc cải thiện sản phẩm và quyền thực hiện thay đổi nội dung của hướng dẫn sử dụng này mà không có nghĩa vụ thông báo với bất kỳ ai hay tổ chức nào về các thay đổi hoặc sự cải thiện này. Truy cập Garmin.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, inReach, 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. Garmin Connect, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Move IQ, Instinct, QuickFit, tempe, TrueUp, và Xero là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

American Heart Association® là thương hiệu được đăng ký của Hiệp hội tim Hoa Kỳ, Inc. Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple® và Mac® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Phân tích nhịp tim tiên tiến bởi Firstbeat. Windows® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Tổng quan về thiết bị	1
Xem Trình đơn điều khiển	1
Xem công cụ.....	1
Sạc thiết bị.....	1
Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị.....	1
Cập nhật sản phẩm.....	2
Thiết lập Garmin Express.....	2
Các ứng dụng và hoạt động	2
Bắt đầu một hoạt động	2
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	2
Dừng một hoạt động	2
Tạo hoạt động tùy chỉnh	2
Hoạt động trong nhà.....	2
Hiệu chỉnh quãng đường của máy chạy bộ	3
Hoạt động ngoài trời	3
Xem các lượt trượt tuyết	3
Sử dụng máy đánh nhịp	3
Bơi lội	3
Thuật ngữ về bơi lội.....	3
Kiểu bơi	4
Hướng dẫn về hoạt động bơi lội	4
Nghỉ ngơi khi bơi ở hồ bơi	4
Luyện tập với nhật ký luyện tập.....	4
Tính năng nhịp tim	4
Nhịp tim được đo ở cổ tay	4
Đeo thiết bị và nhịp tim	4
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường ..	4
Xem công cụ theo dõi nhịp tim.....	5
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin.....	5
Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay	5
Luyện tập	5
Thiết lập hồ sơ người dùng	5
Mục tiêu sức khỏe.....	5
Đối với vùng nhịp tim	5
Không làm phiền	6
Sử dụng báo động di chuyển	6
Theo dõi giấc ngủ.....	6
Số phút tập luyện tích cực:.....	7
Các sự kiện Garmin Move IQ	7
Thiết lập theo dõi hoạt động.....	7
Luyện tập	7
Tuân theo việc luyện tập từ trang web.....	7
Bắt đầu luyện tập	7

Về lịch luyện tập	7
Thời khoảng luyện tập	8
Tạo ra thời khoảng luyện tập	8
Bắt đầu thời khoảng luyện tập	8
Ngừng thời khoảng luyện tập	8
Sử dụng Virtual Partner	8
Thiết lập mục tiêu luyện tập	8
Hủy mục tiêu luyện tập	9
Thi đua với hoạt động trước	9
Thành tích cá nhân	9
Xem thành tích cá nhân.....	9
Khôi phục thành tích cá nhân.....	9
Xóa thành tích cá nhân.....	9
Xóa tất cả thành tích cá nhân	9
Đồng hồ	9
Thiết lập báo động	9
Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược	9
Sử dụng đồng hồ đếm giờ	9
Đồng bộ hóa thời gian với GPS.....	10
Thiết lập Báo động.....	10
Điều hướng	10
Lưu địa điểm.....	10
Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu	10
Xem dụng cụ đo độ cao, áp kế, và la bàn.....	10
Chiều tọa độ điểm	10
Điều hướng đến điểm đích.....	10
Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị.....	10
Đánh dấu và bắt đầu điều hướng đến vị trí người rơi	11
Điều hướng với Sight 'N Go.....	11
Điều hướng đến điểm bắt đầu	11
Điều hướng đến điểm khởi đầu của hoạt động lưu cuối cùng	11
Dừng điều hướng.....	11
Tính toán kích thước của một khu vực	11
Bản đồ.....	11
Quét và thu phóng bản đồ	11
Lịch sử	11
Sử dụng lịch sử.....	12
Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.....	12
Xem tổng dữ liệu	12
Sử dụng đồng hồ đo hành trình.....	12
Đồng bộ hóa các hoạt động	12
Xóa lịch sử.....	12
Tính Năng Kết Nối	12

Kích hoạt thông báo Bluetooth	12	Thay đổi thiết lập đèn nền	21
Xem thông báo	13	Tùy chỉnh phím nhanh.....	21
Quản lý thông báo	13	Thay đổi đơn vị đo	21
Tắt công nghệ Bluetooth	13	Xem thông tin thiết bị	21
Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh	13	Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử	21
Định vị thiết bị di động bị mất.....	13	Cảm biến không dây	21
Garmin Connect	13	Ghép đôi bộ cảm biến không dây.....	21
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng di động Garmin Connect	13	Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc giường chân tùy chọn.....	22
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	14	Thiết bị gắn vào giày	22
Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect Mobile	14	Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày	22
Garmin Explore	14	Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày	22
Tùy chỉnh thiết bị	14	Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày.....	22
Công cụ.....	14	tempe.....	22
Tùy chỉnh vòng lặp công cụ.....	15	Thông tin thiết bị	22
Điều khiển từ xa inReach	15	Thông số kỹ thuật	22
Điều khiển từ xa VIRB.....	15	Thông tin về tuổi thọ pin	22
Thiết lập hoạt động và ứng dụng	15	Quản lý dữ liệu.....	23
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu.....	16	Ngắt kết nối cáp USB	23
Thêm bản đồ vào hoạt động.....	16	Xóa tệp dữ liệu.....	23
Báo động.....	16	Bảo trì thiết bị.....	23
Vòng chạy tự động	17	Bảo dưỡng thiết bị.....	23
Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động	17	Làm sạch thiết bị.....	23
Kích hoạt Auto Pause	17	Thay đổi dải băng.....	23
Kích hoạt leo dốc tự động.....	18	Khắc phục sự cố	24
Tốc độ 3D và Quãng đường	18	Ngôn ngữ của thiết bị không đúng.....	24
Bật và tắt phím vòng hoạt động	18	Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	24
Sử dụng cuộn tự động.....	18	Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị ..	24
UltraTrac	18	Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?.....	24
Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng ..	18	Khởi động lại thiết bị của bạn.....	24
Điều chỉnh danh sách hoạt động của bạn.....	18	Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định	24
Loại bỏ một hoạt động hoặc ứng dụng.....	18	Bắt tín hiệu vệ tinh	25
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	19	Cải thiện nhận vệ tinh GPS	25
Tùy chỉnh mặt đồng hồ	19	Chỉ số nhiệt độ không chính xác	25
Thiết lập cảm biến.....	19	Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	25
Thiết lập la bàn	19	Không làm phiền	25
Thiết lập dụng cụ đo độ cao	19	Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	25
Thiết lập bản đồ	20	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác.....	25
Thiết đặt điều hướng.....	20	Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	25
Tùy chỉnh các tính năng bản đồ	20	Số tầng đã leo có vẻ không chính xác	25
Thiết đặt hướng hành trình	20		
Thiết lập Thông báo điều hướng	20		
Thiết lập hệ thống	20		
Các thiết lập thời gian	21		

Số phút vận động của tôi nhấp nháy	26
Nhận được nhiều thông tin hơn.....	26
Phụ lục	26
Trường dữ liệu	26
Kích cỡ và chu vi bánh xe	29
Các định nghĩa về biểu tượng	30

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

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

Tổng quan về thiết bị



① LIGHT CTRL	Chọn để bật và tắt đèn màn hình. Giữ để xem trình đơn điều khiển. Giữ để bật thiết bị.
② GPS	Chọn để xem danh sách hoạt động và bắt đầu hoặc dừng một hoạt động. Chọn để chọn tùy chọn trong trình đơn. Giữ để xem tọa độ GPS và lưu vị trí của bạn.
③ BACK SET	Chọn để quay trở lại màn hình trước. Giữ để xem trình đơn đồng hồ.
④ DOWN ABC	Chọn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn. Giữ để xem màn hình cao độ kế, khí áp kế và la bàn (ABC).
⑤ UP MENU	Chọn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn. Giữ để xem trình đơn.

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.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung, sắp xếp lại và loại bỏ các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 19*).

1 Từ màn hình bất kỳ, giữ CTRL.



2 Chọn UP hoặc DOWN để cuộn qua các tùy chọn.

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.

- Chọn **UP** hoặc **DOWN**.
Thiết bị cuộn qua vòng lặp công cụ.
- Chọn **GPS** để xem tùy chọn và chức năng bổ sung cho công cụ.

Sạc thiết bị

⚠ CẢNH BÁO

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

CHÚ Ý

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

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



2 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng sạc USB.

3 Sạc thiết bị đầy đủ.

Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị

Để sử dụng các tính năng liên kết của thiết bị Instinct, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect Mobile, 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 di động Garmin Connect.

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

3 Chọn **CTRL** để bật thiết bị.

Lần đầu tiên bật thiết bị, nó ở chế độ kết nối.

MẸO: Để nhập thủ công chế độ ghép đôi, bạn có thể giữ **MENU**, và chọn **Thiết lập > Điện thoại > Kết nối điện thoại**.

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 Mobile, hãy làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
- Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ  hoặc trình đơn , chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Cập nhật sản phẩm

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

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

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

Thiết lập Garmin Express

1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.

2 Truy cập Garmin.vn/express.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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 tập thể dục. 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.

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

Bắt đầu một hoạt động

Khi bạn bắt đầu một hoạt động, GPS tự động bật (nếu cần). Khi dừng hoạt động, thiết bị quay về chế độ xem.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Nếu cần thiết, làm theo hướng dẫn trên màn hình để nhập thông tin bổ sung.
- 4 Nếu cần thiết, chờ trong khi thiết bị kết nối với cảm biến ANT+ hoặc Bluetooth.
- 5 Nếu hoạt động yêu cầu GPS, hãy đi ra ngoài và chờ

trong khi thiết bị định vị vệ tinh.

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

LƯU Ý: Thiết bị không ghi lại dữ liệu hoạt động đến khi bạn bắt đầu đồng hồ bấm giờ.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc pin thiết bị trước khi bắt đầu một hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 1*).
- Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung.

Dừng một hoạt động

1 Chọn **GPS**.

2 Chọn một tùy chọn:

- Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
- Để lưu hoạt động và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Lưu**.
- Để tạm dừng hoạt động và tiếp tục lại lần sau, chọn **Tiếp tục sau**.
- 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 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.

Tạo hoạt động tùy chỉnh

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **GPS > Thêm**.

2 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Copy Activity** 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 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 các 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 Instinct để luyện tập trong nhà,

như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng máy đạp xe. 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 đạp xe khi đã tắt GPS, tốc độ và quãng đường không khả dụng trừ khi bạn có cảm biến tùy chọn gửi dữ liệu tốc độ và quãng đường đến thiết bị (như cảm biến tốc độ hoặc guồng chân).

Hiệu chỉnh quãng đường của máy chạy bộ

Để ghi lại khoảng cách chính xác hơn cho những lần chạy trên máy chạy bộ, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường của máy chạy bộ sau khi chạy ít nhất 1,5 km (1 dặm) trên máy chạy bộ. Nếu bạn sử dụng các máy chạy bộ khác nhau, bạn có thể hiệu chỉnh thủ công quãng đường trên mỗi máy chạy bộ hoặc sau mỗi lần chạy.

- 1 Bắt đầu hoạt động chạy bộ (*Bắt đầu một hoạt động, trang 2*) và chạy ít nhất 1,5 km (1 dặm) trên máy chạy bộ.
- 2 Sau khi bạn hoàn thành việc chạy, hãy chọn **GPS**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều chỉnh quãng đường trên máy chạy lần đầu tiên, chọn **Lưu**. Thiết bị nhắc nhở bạn hoàn thành việc điều chỉnh trên máy chạy.
 - Để điều chỉnh thủ công quãng đường trên máy chạy bộ sau lần điều chỉnh đầu tiên, chọn **Calibrate & Save > Có**.
- 4 Kiểm tra việc hiển thị quãng đường chạy được trên máy và nhập quãng đường lên thiết bị của bạn.

Hoạt động ngoài trời

Thiết bị Instinct 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 ứng dụng sử dụng thông tin mặc định như đi bộ và chiến thuật. Bạn cũng có thể thêm ứng dụng thể thao tùy chỉnh cho thiết bị (*Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 2*).

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 **MENU**.
- 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.

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 **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Máy đánh nhịp > Trạng thái > Bật**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Nhịp đập / 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 **Xem trước** để nghe âm thanh máy đánh nhịp trước khi bạn chạy.
- 8 Bắt đầu chạy (*Bắt đầu một hoạt động, trang 2*). 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, hãy giữ **MENU** để thay đổi thiết lập máy đánh nhịp.

Bơi lội

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.

LƯU Ý: Thiết bị không thể ghi lại dữ liệu nhịp tim đo ở cổ tay trong khi bơi.

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. Swolf là sự đo lường hiệu quả bơi lội và giống như golf, điểm càng thấp càng tốt.

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 khi bạn đang xem lịch sử lượt bơi. Bạn cũng có thể chọn kiểu bơi làm trường dữ liệu tùy chỉnh (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 16*).

Tự do	Tự do
Quay lại	Bơi ngửa
Bơi ÉCh	Bơi ÉCh
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 4</i>)

Hướng dẫn về 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.
- Chọn **SET** 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 **SET** 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 **SET** 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 **SET**, và tiếp tục bơi.
- 4 Lặp lại các lượt nghỉ ngơi bổ sung.

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 **SET** để khởi động đồng hồ bấm giờ luyện tập.
- 3 Sau khi hoàn tất lượt luyện tập, chọn **SET**.
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 **SET**.
 - Để bắt đầu lượt bơi, chọn **UP** hoặc **DOWN** để quay về màn hình luyện tập bơi.

Tính năng nhịp tim

Thiết bị Instinct có màn hình nhịp tim đo được ở cổ tay và nó cũng tương thích với màn hình nhịp tim đo được ở ngực (bán riêng). 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.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Đeo thiết bị và nhịp tim

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.
LƯU Ý: Thiết bị ôm sát nhưng dễ chịu. Để đọc chính xác nhịp tim trên thiết bị Instinct, không nên di chuyển trong khi đang chạy bộ hoặc tập thể dục.



- LƯU Ý:** Cảm biến quang được đặt ở mặt sau thiết bị.
- Xem *Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 4* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập Garmin.vn/legal/atdisclaimer.

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 chặt 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

Công cụ hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp đập mỗi phút (bpm) và đồ thị nhịp tim trong 4 giờ trước.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **DOWN**.
- 2 Chọn **GPS** để xem giá trị nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình trong 7 ngày qua.



Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

Có thể truyền dữ liệu nhịp tim từ thiết bị Instinct và xem nó trên thiết bị Garmin được kết nối. Ví dụ, có thể truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Edge trong khi đạp xe, hoặc đến máy quay 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 **MENU**.
- 2 Chọn **Tùy chọn**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Truyền nhịp tim** để bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim ngay bây giờ.
 - Chọn **Truyền dữ liệu trong khi hoạt động** để truyền dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động được định giờ (**Bắt đầu một hoạt động**, trang 2).

Thiết bị Instinct bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim và (♥ xuất hiện).

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

- 4 Kết nối thiết bị Instinct 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: Dùng phát truyền dữ liệu nhịp tim, chọn phím bất kỳ, và chọn Có.

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.

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

Luyện tập.

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 **MENU**.
- 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 6) 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 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập** > **Hồ sơ người dùng** > **Nhịp Tim**.
- 3 Chọn **Nhịp tim tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.
- 4 Chọn **Nhịp tim khi nghỉ ngơi**, và nhập nhịp tim khi

ngủ 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.

5 Chọn Vùng > Dựa trên.

6 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).

7 Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.

8 Chọn Thêm nhịp tim cho môn thể thao, và chọn một hồ sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (tùy chọn).

9 Lặp lại các bước để thêm các vùng nhịp tim khi chơi thể thao (tùy chọn).

Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% nhịp tim tối đa	Vận động chủ quan	Lợi ích
1	50–60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập hiếu khí mức ban đầu, giảm ứng xuất
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	Ky khí và độ bền cơ bắp,

Không làm phiền

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.vn/legal/atdisclaimer](https://www.garmin.com/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 di chuyển 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 20*).

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

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, thiết bị theo dõi sự chuyển động của bạn. Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, mức ngủ, và sự chuyển động khi ngủ. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Có thể xem các thống kê về giấc ngủ của bạn trên tài khoản Garmin Connect.

LƯU Ý: Giấc ngủ ngắn không được bổ sung vào số liệu thống kê về giấc ngủ của bạn. Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và cảnh báo, ngoại trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 6*).

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 Mobile, trang 14*).
- 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 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 Thời gian ngủ trong thiết lập hệ thống để nhập tự động chế độ không làm phiền trong giờ ngủ thông thường (*Thiết lập hệ thống, trang 20*).

1 Giữ **CTRL**.

2 Chọn .

Số phút tập luyện tích cực:

Để nâng cao sức khỏe, các tổ chức như các Trung tâm kiểm soát và ngăn ngừa bệnh Hoa Kỳ, American Heart Association® (Hiệp hội tim Hoa Kỳ), và Tổ chức y tế thế giới, khuyến cáo tập luyện với cường độ vừa phải ít nhất 150 phút trong tuần, như đi bộ nhanh, hoặc 75 phút một tuần luyện tập với cường độ mạnh, như chạy. Thiết bị giám sát cường độ hoạt động của bạn và theo dõi thời gian bạn tham gia vào hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh (yêu cầu dữ liệu nhịp tim để xác định cường độ hoạt động mạnh). Có thể luyện tập để đạt được mục tiêu số phút luyện tập tích cực hàng tuần bằng cách tham gia hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh ít nhất trong 10 phút liên tục. Thiết bị cộng số phút hoạt động vừa phải với số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi khi được cộng thêm.

Đạt được số phút tập luyện tích cực:

Thiết bị Instinct tính toán số phút vận động bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu tắt nhịp tim, thiết bị.

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

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 đường thời gian Garmin Connect, nhưng chúng không xuất hiện trong danh mục liệt kê các hoạt động, ảnh chụp nhanh, hoặc bảng 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 **MENU**, và chọn **Thiết lập > Theo dõi hoạt động**.

Trạng thái: Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

Báo động di chuyển: Hiển 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 20*).

Báo động mục tiêu: Cho phép bật và tắt báo động mục tiêu. Báo động mục tiêu xuất hiện đối với mục tiêu

số bước hàng ngày, mục tiêu số tầng phải leo hàng ngày và mục tiêu số phút vận động hàng ngày.

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

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 **MENU**.

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

Luyện tập

Có thể tạo luyện tập tùy chỉnh bao gồm mục tiêu cho mỗi bước luyện tập và quãng đường, thời gian và lượng calo khác nhau. Có thể tạo việc luyện tập bằng Garmin Connect hoặc chọn kế hoạch luyện tập có chương trình luyện tập tích hợp từ Garmin Connect 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.

Tuân theo việc luyện tập từ trang web

Trước khi có thể tải về hoạt động luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 13*).

1 Kết nối thiết bị với máy tính.

2 Truy cập connect.garmin.com.

3 Tạo và lưu hoạt động luyện tập mới.

4 Chọn **Gửi đến thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

5 Ngắt kết nối thiết bị.

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 **GPS**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Giữ **MENU**.

4 Chọn **Tập luyện > Luyện tập của tôi**.

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 **Thực hiện luyện tập**.

7 Chọn **GPS** 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.

Về lịch luyện tập

Lịch luyện tập trên thiết bị của bạn là phần mở rộng lịch luyện tập hoặc lịch trình mà bạn thiết lập trong Garmin Connect. Sau khi bạn đã thêm một số hoạt động luyện tập cho lịch Garmin Connect, có thể gửi các hoạt động đó đến thiết bị của bạn. Tất cả hoạt

động luyện tập theo lịch được gửi đến thiết bị xuất hiện trong danh sách lịch luyện tập theo ngày. Khi chọn một ngày trong lịch luyện tập, bạn có thể xem hoặc thực hiện luyện tập. Hoạt động luyện tập theo lịch được lưu trên thiết bị của bạn dù bạn đã hoàn tất hay bỏ qua hoạt động đó. Khi bạn gửi hoạt động luyện tập theo lịch từ Garmin Connect, các hoạt động sẽ ghi đè lịch luyện tập hiện tại.

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 13](#)), và bạn phải ghép đôi thiết bị Instinct với điện thoại thông minh tương thích.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **Tập luyện > Kế hoạch tập luyện > Tìm kế hoạch**.
- 2 Chọn và lên lịch kế hoạch luyện tập.
- 3 Chọn , và làm theo hướng dẫn trên màn hình.
- 4 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 **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Thời khoảng > Hiệu chỉnh > Thời khoảng > Loại**.
- 5 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Mở**.
MẸO: Có thể tạo ra thời khoảng kết thúc mở bằng cách chọn tùy chọn **Mở**.
- 6 Nếu cần thiết, chọn **Khoảng thời gian**, nhập giá trị quãng đường hoặc khoảng thời gian cho việc luyện tập, và chọn .
- 7 Chọn **BACK**.
- 8 Chọn **Thiết lập lại > Loại**.
- 9 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Mở**.
- 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 **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.

3 Giữ **MENU**.

4 Chọn **Tập luyện > Thời khoảng > Thực hiện luyện tập**.

5 Chọn **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

6 Khi lượt luyện tập có khởi động, chọn **SET** 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

- Ở thời điểm bất kỳ, chọn **SET** để kết thúc lượt luyện tập.
- Ở thời điểm bất kỳ, chọn **GPS** để dừng đồng hồ bấm giờ.
- Nếu thêm thả lỏng vào lượt luyện tập, chọn **SET** để kết thúc lượt luyện tập.

Sử dụng Virtual Partner

Đối thủ ảo 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 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm > 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 **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Tập luyện > 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 thời gian** 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 **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Hủy mục tiêu luyện tập

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **MENU**.
- 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 thủ ảo để bạn có thể nhìn thấy bạn đã vượt qua hoặc chậm hơn bao xa trong khi hoạt động.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Tập luyện > 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 thủ ảo xuất hiện cho biết thời gian hoàn thành ước tính.
- 7 Chọn **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **GPS > Lưu**.

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 chạy nhanh nhất trong các quãng đường chạy thông thường và lần chạy hoặc đạp xe dài nhất.

Xem thành tích cá nhân

- 1 Giữ **MENU**.
- 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 Giữ **MENU**.
- 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 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn bản ghi 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 Giữ **MENU**.
 - 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- LƯU Ý:** Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.
- 3 Chọn môn thể thao.
 - 4 Chọn **Xóa tất cả thành tích > Có**.
- Bản ghi chỉ được xóa đối với môn thể thao đó.

Đồng hồ

Thiết lập báo động

Có thể thiết lập thành 10 đồng hồ báo thức riêng biệt. Có thể thiết lập mỗi đồng hồ báo thức reo lên một lần hoặc lặp lại thường xuyên.

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.
- 2 Chọn **Báo động**.
- 3 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 (tùy chọn).
- 7 Chọn **Nhãn**, và chọn mô tả cho báo thức (tùy chọn).

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.
- 2 Chọn **Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Nhập thời gian.
- 4 Nếu cần thiết, chọn một tùy chọn để chỉnh sửa đồng hồ bấm giờ:
 - Để tự động khởi động lại đồng hồ bấm giờ sau khi hết thời hạn, chọn **UP > Khởi động lại > Bật**.
 - Để chọn một loại thông báo, chọn **UP > Âm thanh**.
- 5 Chọn **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Sử dụng đồng hồ đếm giờ

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.

- 2 Chọn **Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Chọn **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 4 Chọn **SET** 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 **GPS** để dừng cả hai đồng hồ bấm giờ
- 6 Chọn **UP**, và chọn 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 màn hình bất kỳ, giữ **SET**.
- 2 Chọn **Thiết lập thời gian với GPS**
- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 25*).

Thiết lập Báo động

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.
- 2 Chọn **Báo động**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt cảnh báo trong một số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời lặn thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời lặn > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời Gian** và nhập thời gian.
 - Để đặt cảnh báo trong một số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời mọc thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời mọc > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời Gian** và nhập thời gian.
 - Để thiết lập báo thức khi hỗn loạn xuất hiện, chọn **Bão > Bật**, chọn **Mức**, và chọn tỉ lệ thay đổi áp lực.
 - Để cài âm báo mỗi giờ, chọn **Hàng giờ > Bật**.

Điều hướng

Lưu địa điểm

Có thể lưu địa điểm hiện tại của bạn để điều hướng quay về điểm này sau đó.

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **GPS**.
- 2 Chọn **GPS**.
- 3 Nếu cần thiết, chọn **DOWN** để chỉnh sửa thông tin

vị trí.

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 **GPS > Điều hướng > Đã lưu địa điểm**.
- 2 Chọn địa điểm đã lưu.
- 3 Chọn một tùy chọn để hiệu chỉnh địa điểm.

Xem dụng cụ đo độ cao, áp kế, và la bàn

Thiết bị chứa các cảm biến dụng cụ đo độ cao nội địa, áp kế và la bàn tự động điều chỉnh.

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **ABC**.
- 2 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các màn hình dụng cụ đo độ cao, áp kế và la bàn riêng biệt.

Chiếu tọa độ điểm

Có thể tạo vị trí mới bằng cách chiếu quãng đường và góc phương vị từ vị trí hiện tại đến vị trí mới.

- 1 Nếu cần, chọn **GPS > Thêm > Tọa độ chiếu** để thêm ứng dụng chiếu tọa độ điểm vào danh sách ứng dụng.
- 2 Chọn **Có** để thêm ứng dụng vào danh sách yêu thích của bạn.
- 3 Từ mặt đồng hồ, chọn **GPS > Tọa độ chiếu**.
- 4 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để thiết lập hướng hành trình.
- 5 Chọn **GPS**.
- 6 Chọn **DOWN** để chọn đơn vị đo lường.
- 7 Chọn **UP** để nhập quãng đường.
- 8 Chọn **GPS** để lưu.

Tọa độ điểm đã chiếu được lưu với tên mặc định.

Điều hướng đến điểm đích

Có thể sử dụng thiết bị để điều hướng đến điểm đích hoặc theo dõi hướng đi.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **GPS > Điều hướng**.
- 2 Chọn danh mục.
- 3 Đáp lại lời nhắc trên màn hình để chọn điểm đích.
- 4 Chọn **Đi đến**.
Xuất hiện thông tin điều hướng.
- 5 Chọn **GPS** để bắt đầu điều hướng.

Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **GPS > Điều hướng > Sân gôn > Tạo mới**.
- 2 Nhập tên cho hành trình, và chọn ✓.
- 3 Chọn **Thêm Vị trí**.
- 4 Chọn một tùy chọn.
- 5 Nếu cần, lặp lại bước 3 và 4.
- 6 Chọn **Hoàn tất > Thực hiện hành trình**. Xuất hiện

thông tin điều hướng.

7 Chọn **GPS** để bắt đầu điều hướng.

Đánh dấu và bắt đầu điều hướng đến vị trí người rơi

Có thể lưu vị trí người rơi (MOB), và bắt đầu điều hướng tự động quay về vị trí đó.

MẸO: Có thể tùy chỉnh chức năng giữ các phím để truy cập chức năng MOB (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 21*).

Từ mặt đồng hồ, chọn **GPS > Điều hướng > MOB cuối**. Xuất hiện thông tin điều hướng.

Điều hướng với Sight 'N Go

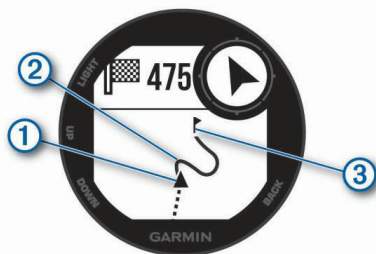
Có thể hướng thiết bị vào một đối tượng ở xa, như tháp nước, khóa theo hướng đó, sau đó điều hướng đến đối tượng.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **GPS > Điều hướng > Sight 'N Go**.
- 2 Hướng mặt trên của đồng hồ vào đối tượng, và chọn **GPS**. Xuất hiện thông tin điều hướng.
- 3 Chọn **GPS** để bắt đầu điều hướng.

Điều hướng đến điểm bắt đầu

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, chọn **GPS > Quay về điểm bắt đầu**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **TracBack**.
 - Để định vị trở lại vị trí xuất phát hoạt động của bạn theo một 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 khởi đầu của hoạt động 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 **GPS > Điều hướng > Quay về b.đ > Tuyến đường**.

Need_Modify Một dòng sẽ xuất hiện trên bản đồ từ

vị trí hiện tại của bạn đến điểm bắt đầu của hoạt động được lưu lại cuối cùng.

LƯU Ý: Bạn có thể khởi động bộ hẹn giờ để ngăn thiết bị từ định thời gian ra chế độ xem.

- 2 Chọn **DOWN** để xem la bàn (tùy chọn). Mũi tên chỉ về điểm xuất phát của bạn.

Dùng điều hướng

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Dùng điều hướng**.

Tính toán kích thước của một khu vực

Trước khi bạn có thể tính toán kích thước một khu vực, bạn phải có vệ tinh

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **GPS > Tính toán diện tích**.
- 2 Đi bộ quanh chu vi của khu vực.

Mẹo: Bạn có thể giữ **MENU**, và chọn **Pan/Zoom** để điều chỉnh bản đồ (*Quét và thu phóng bản đồ, trang 11*).

- 3 Chọn **GPS** để tính toán diện tích.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để thoát mà không lưu lại, chọn **Hoàn tất**.
 - Để chuyển việc đo lường khu vực tới một đơn vị đo lường khác, chọn **Thay đổi đơn vị**.
 - Để lưu lại, chọn **Lưu hoạt động**.

Bản đồ

▲ đại diện cho vị trí của bạn trên bản đồ. Tên địa điểm và biểu tượng 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.

- Định vị bản đồ (*Quét và thu phóng bản đồ, trang 11*)
- Thiết lập bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 20*)

Quét và thu phóng bản đồ

- 1 Trong khi định vị, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem bản đồ.
- 2 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn **Pan/Zoom**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để nối giữa quét lên và quét xuống, quét trái và phải, hoặc thu phóng, chọn **GPS**.
 - Để quét hoặc thu phóng bản đồ, chọn **UP** và **DOWN**.
 - Để thoát ra, chọn **BACK**.

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.

- 1 Giữ **MENU**.
- 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 **Chi tiết**.
 - Để chọn vòng hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi vòng, chọn **Vòng hoạt động**.
 - Để chọn lượt hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi lượt, chọn **Thời khoảng**.
 - Để chọn hiệp tập thể dục và xem thông tin bổ sung về từng hiệp, chọn **Hiệp**.
 - Để xem hoạt động trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
 - Để xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, chọn **Thời gian trong vùng** (*Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 12*).
 - Để xem biểu đồ độ cao của hoạt động, chọn **Biểu đồ độ cao**.
 - Để xóa hoạt động đã chọn, chọn **Xóa**.

Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim

Trước khi có thể xem dữ liệu vùng nhịp tim, bạn phải hoàn tất hoạt động với nhịp tim và lưu hoạt động. Việc xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim có thể giúp bạn điều chỉnh cường độ luyện tập.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Các hoạt động**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn **Múi giờ**.

Xem tổng dữ liệu

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 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 Giữ **MENU**.
- 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.

Đồng bộ hóa các hoạt động

Bạn có thể đồng bộ hóa các hoạt động từ các thiết bị Garmin tới thiết bị Instinct của bạn bằng việc sử dụng tài khoản Garmin Connect. Ví dụ như bạn có thể ghi

lại một lần đi lại với thiết bị Edge, và xem chi tiết hoạt động của bạn trên thiết bị Instinct.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Tùy chọn > TrueUp > Bật**.

Khi bạn đồng bộ hóa thiết bị của bạn với điện thoại thông minh, các hoạt động gần đây từ thiết bị Garmin khác của bạn xuất hiện trên thiết bị Instinct của bạn.

Xóa lịch sử

- 1 Giữ **MENU**.
 - 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.
- 4 Xác nhận lựa chọn của bạn.

TÍNH NĂNG KẾT NỐI

Các đặc tính liên kết khả dụng đối với thiết bị Instinct của bạn khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích bằng công nghệ không dây Bluetooth. Một số tính năng yêu cầu cài đặt ứng dụng Garmin Connect Mobile trên điện thoại thông minh đã kết nối. Truy cập Garmin.com.vn/products/apps để biết thêm thông tin.

Thông báo điện thoại: Hiển thị tin nhắn và thông báo điện thoại trên thiết bị Instinct.

Theo dõi rục rịch: 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 truyền thông xã hội, cho phép họ xem dữ liệu trực tiếp trên trang theo dõi Garmin Connect.

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

Cảm biến Bluetooth: Cho phép kết nối cảm biến tương thích Bluetooth như theo dõi nhịp tim.

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

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

Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối thiết bị Instinct với thiết bị di động tương thích (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 1*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 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 **Thời gian chờ**.
- 10 Chọn lượng thời gian dành cho thông báo mới xuất hiện trên màn hình.

Xem thông báo

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn **GPS**, và chọn thông báo.
- 3 Chọn **DOWN** để có thêm tùy chọn.
- 4 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 Instinct.

Chọn một tùy chọn:

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

Tắt công nghệ Bluetooth

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Điện thoại > Trạng thái > Tắt** để tắt Công nghệ không dây Bluetooth trên thiết bị Instinct của bạn.

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 Instinct để báo động khi điện thoại thông minh ghép cặp kết nối và ngắt kết nối khi sử dụng 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 **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Điện thoại > Báo động**.

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 khoảng giá trị.

- 1 Giữ **CTRL** để xem trình đơn điều khiển.
 - 2 Chọn .
- Thiết bị Instinct 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 fēnix. Cường độ tín hiệu Bluetooth tăng khi bạn di chuyển đến gần thiết bị di động hơn.

- 3 Chọn **BACK** để ngừng tìm kiếm.

Garmin Connect

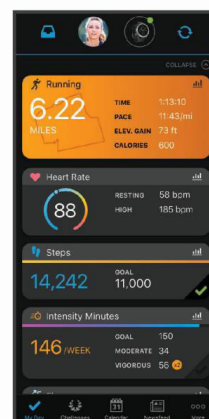
Bạn có thể kết nối với các bạn của bạn trên tài khoản Garmin Connect. Garmin Connect đưa cho bạn các dụng cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và thúc đẩy lẫn nhau. Ghi lại hoạt động trong phong cách sống năng động của bạn bao gồm chạy, đi bộ, lái xe, bơi, đi bộ đường dài và nhiều hơn thế.

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

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

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

Phân tích dữ liệu của bạn: Bạn có thể xem thông tin chi tiết hơn về hoạt động của bạn bao gồm thời gian, quãng đường, nhịp tim, lượng calo đốt cháy, và các báo cáo điều chỉnh.



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

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

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

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

- 1 Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect

Mobile (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect Mobile, trang 14*).

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

2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

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

1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.

Khi phần mềm mới có sẵn, Garmin Express gửi nó đến thiết bị của bạn.

2 Ngắt kết nối thiết bị của bạn khỏi máy tính của bạn. Thiết bị của bạn báo cho bạn để cập nhật phần mềm.

3 Chọn một tùy chọn.

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 lên tài khoản Garmin Connect và gửi dữ liệu, chẳng hạn như các bài luyện tập hoặc các kế hoạch luyện tập từ trang web của Garmin Connect đến thiết bị của bạn.

1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.

2 Truy cập Garmin.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.

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

1 Giữ **CTRL** để xem trình đơn điều khiển.

2 Chọn .

Garmin Explore

Trang web và ứng dụng di động Garmin Explore cho phép bạn lên kế hoạch cho các chuyến đi và sử dụng bộ nhớ đám mây cho các tọa độ điểm, tuyến đường và các dấu đường của bạn. Chúng cung cấp kế hoạch nâng cao cả trực tuyến và ngoại tuyến, cho phép bạn chia sẻ và đồng bộ hóa dữ liệu với thiết bị Garmin tương thích của bạn. Bạn có thể sử dụng ứng dụng di động để tải bản đồ nhằm tiếp cận ngoại tuyến và trình duyệt ở bất cứ nơi nào, mà không cần sử dụng dịch vụ di động của bạn.

Bạn có thể tải ứng dụng Garmin Explore từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh của bạn, hoặc bạn có thể đến trang web explore.garmin.com.

Tùy chỉnh thiết bị

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.

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

Múi giờ thay thế: Hiển thị thời gian hiện tại trong ngày theo múi giờ bổ sung.

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.

La bàn: Hiển thị một la bàn điện tử.

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

Nhịp tim: Hiển thị nhịp tim hiện tại theo số nhịp đập trong một phút (bpm) và đồ thị nhịp tim của bạn.

Các phút 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.

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 và tổng quãng đường trong tuần.

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

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.

Thông tin cảm biến: Hiển thị thông tin từ cảm biến bên trong hoặc cảm biến ANT+ được kết nối.

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

Căng thẳng: Hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại của bạn và một lược đồ mức độ căng thẳng của bạn. Bạn có thể thở nhằm giúp bạn thư giãn.

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

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

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

Xero bow sight: hiển thị thông tin vị trí của laser khi

bạn có một xero bow sight kết nối với thiết bị Instinct của bạn.

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 **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Công cụ**.
- 3 Chọn công cụ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí công cụ trong vòng lặp công cụ.
 - Chọn **Loại bỏ** để bỏ công cụ ra khỏi vòng lặp công cụ.
- 5 Chọn **Thêm công cụ**.
- 6 Chọn công cụ.
Công cụ được thêm vào vòng lặp công cụ.

Điều khiển từ xa inReach

Tính năng Điều khiển inReach cho phép bạn kiểm soát thiết bị inReach của bạn nhờ việc sử dụng thiết bị Instinct. Truy cập vào Garmin.vn/buy để mua một thiết bị inReach.

Sử dụng điều khiển từ xa inReach

Trước khi bạn có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa inReach, bạn phải thiết lập tiện ích inReach xuất hiện trong vòng tiện ích. (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 15*).

- 1 Bật thiết bị inReach
- 2 Trên thiết bị Instinct, chọn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem tiện ích inReach.
- 3 Chọn **GPS** để tìm kiếm thiết bị inReach.
- 4 Chọn **GPS** để kết nối với thiết bị inReach của bạn
- 5 Chọn **GPS**, và chọn tùy chọn:
 - Để gửi một tin nhắn cầu cứu, chọn **Khởi tạo SOS**.
Lưu ý: Bạn nên chỉ dùng tính năng SOS trong trường hợp thực sự khẩn cấp.
 - Để gửi một tin nhắn chữ, chọn **Tin nhắn > Tin nhắn mới**, chọn kết nối tin nhắn, và nhập nội dung tin nhắn hoặc chọn một tùy chọn nội dung nhanh chóng.
 - Để gửi một tin nhắn đặt trước, chọn **Gửi tin nhắn được cài sẵn**, và chọn một tin nhắn từ danh sách.
 - Để xem đồng hồ bấm giờ và quãng đường đi được trong một hoạt động, chọn **Theo dõi**.

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/VIRB 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 15*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên thiết bị fēnix, chọn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ VIRB.
- 3 Chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay VIRB.
- 4 Chọn **GPS**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để ghi hình, chọn **Bắt đầu ghi hình**.
Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình Instinct.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
 - Để dừng việc ghi hình, chọn **GPS**.
 - Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.
 - 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 15*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên thiết bị fēnix, chọn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ VIRB.
- 3 Chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay VIRB.
Khi máy quay được kết nối, màn hình dữ liệu VIRB được thêm tự động vào ứng dụng hoạt động.
- 4 Trong khi hoạt động, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu VIRB.
- 5 Giữ **MENU**.
- 6 Chọn **Điều khiển từ xa VIRB**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều khiển máy quay khi sử dụng đồng hồ bấm giờ hoạt động, chọn **Thiết lập > Khởi động/ Dừng đồng hồ bấm giờ**.
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 > Thủ công**.
 - Để ghi hình thủ công, chọn **Bắt đầu ghi hình**.
Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình Instinct.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
 - Để dừng thủ công việc ghi hình, chọn **GPS**.
 - Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.

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.

Giữ **MENU**, chọn **Thiết lập > Hoạt động & Ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn thiết lập hoạt động.

Quãng đường 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 18*).

Thông 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.

Vòng chạy tự động: Cài đặt tùy chọn cho tính năng Auto Lap (*Vòng chạy tự động, trang 17*).

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 17*).

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 18*).

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

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 16*).

GPS: Đặt chế độ cho ăng-ten GPS. Sử dụng tùy chọn GPS + GLONASS hoặc GPS + GALILEO cho phép tăng hiệu suất trong môi trường đầy thử thách và thu nhận vị trí nhanh hơn. Sử dụng GPS cùng một vệ tinh khác có thể làm giảm tuổi thọ pin nhiều hơn là chỉ sử dụng tùy chọn GPS.

Sử dụng tùy chọn UltraTrac ghi lại điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn (*UltraTrac, trang 18*).

Vòng hoạt động: giúp bạn ghi lại một vòng, một ván hoặc một lần nghỉ trong khi hoạt động (*Bật và tắt phím vòng hoạt động, trang 18*).

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 3*).

Kích cỡ 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 18*).

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

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

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

bơi.

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 **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các 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 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** 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 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm > 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.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Giường chân	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị số giường 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.
Nâng cao	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị độ cao tối thiểu và tối đa.
Nhịp Tim	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng. <i>Đối với vùng nhịp tim, trang 5 và Tính toán vùng nhịp tim, trang 6.</i>
Tốc Độ	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
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	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.
Tốc độ chèo thuyền	Dãy núi	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.

Thiết lập báo động

- 1 Giữ **MENU**.
 - 2 Chọn **Thiết lập > Các 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 **Báo động**.
 - 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bổ sung mới** để thêm báo động mới cho hoạt động.
 - Chọn tên báo động để chiếu chỉnh báo động hiện tại.
 - 7 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 chạy tự động

Đánh dấu vòng chạy 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).

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các 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 **Vòng chạy tự động**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Vòng hoạt động tự động** để bật hoặc tắt Vòng hoạt động tự 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 20**).

Nếu cần, có thể tùy chỉnh trang dữ liệu để hiển thị dữ liệu vòng bổ sung (**Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 16**).

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.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các 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 **Vòng chạy tự động > Báo động vòng vận động**.
- 6 Chọn trường dữ liệu để thay đổi nó.
- 7 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 **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các 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 **Dừng 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**.

Kích hoạt leo dốc tự động

Có thể sử dụng tính năng leo dốc tự động để tự động phát hiện sự thay đổi độ cao. Có thể sử dụng tính năng này trong khi hoạt động như leo dốc, đi bộ đường dài, chạy bộ hoặc đạp xe.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Thiết lập > Các 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 **Leo tự động > Trạng thái > Bật**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn Màn hình chạy bộ để xác định màn hình dữ liệu nào xuất hiện khi chạy.
- Chọn **Màn hình leo dốc** để xác định màn hình dữ liệu nào xuất hiện khi leo dốc.
- Chọn **Chuyển đổi màu** để thay đổi màu hiển thị khi thay đổi chế độ.
- Chọn **tốc độ dọc** để thiết lập tốc độ leo dốc theo thời gian.
- Chọn Chuyển đổi chế độ để thiết lập thiết bị thay đổi chế độ nhanh chóng như thế nào.

Tốc độ 3D và Quãng đường

Có thể thiết lập tốc độ và quãng đường 3D để tính tốc độ hoặc quãng đường 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.

Bật và tắt phím vòng hoạt động

Có thể bật thiết lập Phím vòng hoạt động để ghi lại vòng hoạt động hoặc lúc nghỉ ngơi trong khi hoạt động bằng cách sử dụng SET. Có thể tắt thiết lập Phím vòng hoạt động để tránh ghi lại vòng hoạt động do vô tình nhấn phải phím trong khi hoạt động.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Bật Phím**.

Trạng thái phím vòng hoạt động chuyển sang Bật

hoặc Tắt dựa trên thiết lập hiện tại.

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 **MENU**.

2 Chọn **Thiết lập > Các 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.

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 **MENU**, 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.

Điều chỉnh danh sách hoạt động của bạn

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn một hoạt động để điều chỉnh việc thiết lập, tạo ra một hoạt động ưa thích, thay đổi thứ tự xuất hiện và nhiều hơn thế.
- Chọn **Thêm** để bổ sung thêm nhiều hoạt động hoặc tạo ra nhiều hoạt động điều chỉnh.

Loại bỏ một hoạt động hoặc ứng dụng

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Chọn một tùy chọn:

- Để loại bỏ một hoạt động khỏi danh sách ưa

- thích của bạn, chọn **Remove from Favorites**
- Để hủy hoạt động khỏi danh sách ứng dụng, chọn **Gỡ bỏ**.

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 1*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Trình đơn kiểm soát**.
- 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 **Loại bỏ** để bỏ lối tắt ra khỏi trình đơn điều khiển.
- 5 Nếu cần, chọn **Bổ sung mới** để thêm lối tắt bổ sung vào trình đơn điều khiển.

Tùy chỉnh mặt đồng hồ

Có thể tùy chỉnh thông tin và giao diện mặt đồng hồ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Xem hành trình**.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
- 4 Chọn **GPS**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để kích hoạt mặt đồng hồ đeo tay, chọn **Áp dụng**.
 - Để điều chỉnh dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Tùy chỉnh**, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem trước tùy chọn, và chọn **GPS**.

Thiết lập cảm biến

Thiết lập la bàn

Giữ **MENU**, và chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > La bàn**.

Hiệu chuẩn: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến la bàn (*Hiệu chuẩn thủ công la bàn, trang 19*).

Hiển thị: Thiết lập hướng hành trình trên la bàn là mẫu tự, độ hoặc milli-radian.

Tham chiếu hướng Bắc: Thiết lập tham chiếu hướng Bắc của la bàn (*Thiết lập tham chiếu hướng Bắc, trang 19*).

Chế độ: Thiết lập la bàn chỉ để sử dụng dữ liệu cảm biến điện tử (Bật), kết hợp GPS và dữ liệu cảm biến điện tử khi di chuyển (Tự động), hoặc chỉ dữ liệu GPS (Tắt).

Hiệu chuẩn thủ công la bàn

CHÚ Ý

Hiệu chuẩn la bàn điện tử ngoài trời. Để cải thiện độ chính xác dẫn hướng, không đứng gần các đối tượng ảnh hưởng đến từ trường, như phương tiện giao

thông, các tòa nhà và đường dây điện trên không.

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > La bàn > Hiệu chuẩn > Bắt đầu**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
MẸO: Di chuyển cổ tay theo chuyển động hình số 8 nhỏ đến khi tin nhắn xuất hiện.

Thiết lập tham chiếu hướng Bắc

Có thể thiết lập tham chiếu hướng được sử dụng trong việc tính toán thông tin hướng hành trình.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > La bàn > Hiệu chuẩn > Tham chiếu hướng Bắc**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để thiết lập hướng Bắc địa lý làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Đúng**.
 - Để tự động thiết lập độ lệch từ cho vị trí của bạn, chọn **Có từ tính**.
 - Để thiết lập hướng Bắc bản đồ (000°) làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Khung lưới**.
 - Để thiết lập thủ công giá trị biến thiên từ, chọn **Người dùng**, nhập biến thiên từ và chọn **Hoàn tất**.

Thiết lập dụng cụ đo độ cao

Giữ **MENU**, 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 **MENU**.
- 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 > Bật**.
 - Để nhập độ cao hiện tại, chọn **Hiệu chuẩn**.

Thiết lập khí áp kế

Giữ **MENU**, 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 **MENU**.

2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Khí áp kế > Hiệu chuẩn**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Nhập áp suất cao hoặc mực nước biển hiện tại, chọn **Có**.
- Để hiệu chuẩn tự động từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Sử dụng GPS**.

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.

Giữ **MENU**, 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.

Địa điểm của người dùng: Hiện hay ẩn địa điểm đã được lưu trên bản đồ.

Zoom 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.

Thiết đặt 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 **MENU**.

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 **Biểu đồ độ cao** để bật hoặc tắt biểu đồ độ cao.
- Chọn một màn hình để thêm, bớt hoặc tùy chỉnh.

Thiết đặt hướng hành trình

Có thể đặt trạng thái của kim chỉ hướng xuất hiện khi điều hướng.

Giữ **MENU**, và chọn **Thiết lập > Điều hướng > Loại**.

Góc phương vị: Chỉ hướng điểm đến của bạn.

Hướng đi: Hiện thị mối quan hệ của bạn với hướng đi dẫn đến điểm đến.

Thiết lập Thông báo điều hướng

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Thiết lập > Điều hướng > Báo động**.

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 **Tắt hành trình**.

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 .

Thiết lập hệ thống

Giữ **MENU**, 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 (*Các thiết lập thời gian, trang 21*).

Đèn nền: Điều chỉnh thiết lập đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 21*).

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 Thời gian nghỉ 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 21*).

Khoá 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 21*).

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 lại dữ liệu: Thiết lập cách thiết bị ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại Thông minh (mặc định) cho phép ghi lại hoạt động lâu hơn. Tùy chọn ghi lại Từng giây cho phép ghi lại các hoạt động chi tiết hơn, nhưng có thể 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 lưu trữ hàng loạt hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

Khôi phục mặc định: Cho phép cài đặt lại dữ liệu và thiết lập người dùng (*Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định, trang 24*).

Cập nhật phần mềm: Cho phép cài đặt các bản cập nhật phần mềm tải về bằng cách sử dụng Garmin Express.

Các thiết lập thời gian

Giữ MENU, 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.

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.

Báo động: cho phép bạn thiết lập báo động bình minh và hoàng hôn để nghe được nhiều phút hoặc giờ cụ thể trước khi bình minh hoàng hôn thực sự xuất hiện.

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 Giữ MENU.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đèn nền**.
- 3 Chọn **Khi hoạt động** hoặc **Khi không hoạt động**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Phím** để bật đèn nền cho các lần nhấn phím.
 - Chọn **Báo thức** để bật đèn nền cho báo thức
 - Chọn **Cử chỉ** để bật đèn nền bằng cách nâng và xoay cánh tay để nhìn vào 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 Giữ MENU.
- 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 quãng đường, nhịp độ và tốc độ, độ cao, trọng lượng, chiều cao và nhiệt độ.

- 1 Giữ MENU.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đơn vị**.
- 3 Chọn loại số đo.
- 4 Chọn đơn vị đo.

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 li-xăng.

- 1 Giữ MENU.
- 2 Chọn **Thiết lập > 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 các dấu hiệu tuân thủ trong khu vực, cũng như thông tin về sản phẩm ứng dụng và giấy phép sử dụng.

- 1 Giữ MENU.
- 2 Từ trình đơn thiết lập, chọn **Giới thiệu**.

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.vn/buy.

Ghép đôi bộ cảm biến không dây

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 nó vào.
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 MENU.
- 4 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mục mới**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tìm kiếm tất cả**.
 - 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.

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

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

- Kết nối bộ cảm biến với thiết bị (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 21*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 29*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu một hoạt động, trang 2*).

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 màn hình kiểm soát 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.

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 bộ cảm biến không dây, trang 21*).

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 bộ cảm biến không dây, trang 21*).

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 Giữ **MENU**.
- 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 bộ cảm biến không dây, trang 21*).

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 Giữ **MENU**.
- 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.

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.

Thông tin thiết bị

Thông số kỹ thuật

Loại pin	Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại.
Chỉ số chống nước	10 ATM*
Phạm vi nhiệt độ hoạt động và lưu trữ	-20° ~ 60°C (-4°C ~ 140°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32°C ~ 113°F)
Tần số/giao thức sóng vô tuyến	2.4 GHz @ 1.74 mW

*Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 100m. Để biết thêm thông tin, xem Garmin.vn/legal/waterrating.

Thông tin về tuổi thọ pin

Tuổi thọ thực của pin dựa trên các tính năng được kích hoạt trên thiết bị, như tính năng theo dõi hoạt động, theo dõi nhịp tim ở cổ tay, thông báo điện thoại thông minh, GPS, bộ cảm biến bên trong, và các bộ cảm biến được kết nối (*Tối đa hóa thời gian sử dụng pin, trang 25*).

Thời lượng pin	Chế độ
Lên đến 14 ngày	Chế độ xem thông minh với tính năng theo dõi hoạt động và theo dõi nhịp tim ở cổ tay 24/7
Lên đến 14 Giờ	Chế độ GPS với tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay
Lên đến 35 Giờ	Chế độ UltraTrac GPS

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.

Ngắt kết nối cáp USB

Nếu thiết bị được kết nối với máy tính dưới dạng ổ đĩa di động hoặc thiết bị rời, bạn phải ngắt kết nối thiết bị với máy tính an toàn để tránh mất dữ liệu. Nếu thiết bị được kết nối với máy tính hệ điều hành Windows dưới dạng thiết bị di động, không cần ngắt kết nối thiết bị an toàn.

- 1 Hoàn tất thao tác:
 - Đối với máy tính hệ điều hành Windows, chọn biểu tượng **Tháo ổ cứng an toàn** trong khay hệ thống và chọn thiết bị của bạn.
 - Đối với các máy tính Apple, chọn thiết bị, và chọn **Tập tin > Đẩy ra**.
- 2 Ngắt kết nối cáp với máy tính.

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 Ấn phím **Xoá** trên bàn phím.

LƯU Ý: Nếu đang sử dụng máy tính Apple, bạn phải làm trống tập tin Rác để loại bỏ hoàn toàn các tập tin.

Bảo trì thiết bị

Bảo dưỡng thiết bị

CHÚ Ý

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.

Tránh ấn các phím dưới nước.

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

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

Làm sạch thiết bị

CHÚ Ý

Ngay cả lượng nhỏ mồ hôi hoặc hơi ẩm có thể gây ra sự ăn mòn tiếp xúc điện khi nối vào bộ sạc điện. Ăn mòn có thể ngăn ngừa sạc điện và truyền dữ liệu.

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

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

MẸO: Để biết thêm thông tin, xem Garmin.vn/legal/atdisclaimer.

Thay đổi dải băng

Bạn có thể thay thế dải băng với dải băng Instinct mới hoặc QuickFit tương thích 22 băng.

- 1 Sử dụng một kẹp giấy để đẩy vào chốt đồng hồ



- 2 Loại bỏ dải băng khỏi đồng hồ đeo tay.



- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để thiết lập dải băng Instinct, sắp thành một phía của một dải băng mới với các lỗ trên thiết bị, đẩy vào vị trí chốt lộ ra, và nén dải băng vào vị trí.



LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo được chắc chắn. Chốt đồng hồ nên thẳng hàng với các lỗ trên thiết bị.

- Để cài đặt dải băng QuickFit 22, loại bỏ chốt đồng hồ khỏi dải băng Instinct, thay thế chốt đồng hồ trên thiết bị, và nới dải băng mới vào vị trí.



Lưu ý: Đảm bảo dải băng chắc chắn. Then chốt nên đóng phủ lên trên chốt đồng hồ.

- 4 Lắp lại các bước để thay đổi dải băng khác.

Khắc phục sự cố

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách, và chọn **GPS**.
- 3 Cuộn xuống mục thứ hai sát mục cuối cùng trong danh sách, và chọn **GPS**.
- 4 Chọn **GPS**.
- 5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

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

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

Truy cập [Garmin.com/ble](https://garmin.com/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 cách sau:

- Tắt điện thoại thông minh của bạn và thiết bị của bạn và bật trở lại.
 - Cho phép công nghệ Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
 - Cập nhật ứng dụng Garmin Connect Mobile phiên bản mới nhất.
 - Loại bỏ thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect Mobile để thử lại quá trình ghép đôi.
- Nếu bạn đang dùng thiết bị của Apple, bạn cũng nên loại bỏ thiết bị của bạn khỏi cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
- Dùng điện thoại thông minh trong phạm vi 10m (33ft) thiết bị.
 - Trên điện thoại thông minh, mở ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **≡** hoặc **•••**, và chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép cặp.
 - Trên thiết bị, giữ **CTRL**, và chọn **🔌** để bật công nghệ Bluetooth và nhập chế độ ghép cặp.

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 **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mục mới**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tìm kiếm tất cả**
 - Chọn loại cảm biến.

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 16*).

Khởi động lại thiết bị của bạn

- 1 Giữ **CTRL** cho đến khi thiết bị tắt
- 2 Giữ **CTRL** để bật thiết bị.

Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định

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

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

mặc định của nhà sản xuất và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Đặt lại Cài đặt Mặc định**.

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.

- 1 Đi ra ngoài đến 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 hoá thiết bị với ứng dụng di động kết nối Garmin dùng điện thoại thông minh được kích hoạt Bluetooth.
- 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 và xa các tòa nhà và cây cao.
 - Đứng yên trong vài phút.

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.

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 21*).
- Giảm độ sáng đèn nền.
- Sử dụng chế độ UltraTrac GPS cho hoạt động của bạn (*UltraTrac, trang 18*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tính Năng Kết Nối, trang 12*).
- 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 7*).
- Sử dụng một mặt đồng hồ đeo tay không được cập

nhật liên tục.

Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim thứ hai (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 19*).

- Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 13*).
 - Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 5*).
 - Tắt chức năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 5*).
- LƯU Ý:** Sử dụng kiểm tra nhịp tim đặt trên cổ tay để tính toán phút cường độ mạnh và calo bị đốt cháy.

Không làm phiền

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, hãy truy cập Garmin.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 về 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 tổng số bước chân với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 14*).
 - Đồng bộ hóa tổng số bước chân với ứng dụng Garmin Connect Mobile (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect Mobile, trang 14*).
 - 2 Chờ trong khi thiết bị đồng bộ hóa dữ liệu.
Quá trình đồng bộ hóa có thể diễn ra trong vài phút.
- LƯU Ý:** Việc làm mới ứng dụng Garmin Connect Mobile hoặc ứng dụng Garmin Connect sẽ không đồng bộ hóa dữ liệu hoặc cập nhật tổng số bước chân của bạn.

Số tầng đã leo có vẻ không chính xác

Thiết bị sử dụng khí áp kế nội bộ để đo sự thay đổi độ

cao khi bạn leo lên các tầng. Một tầng đã leo bằng 3 m (10 ft.).

- Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.
- Trong môi trường có gió, che thiết bị bằng tay áo hoặc tay áo khoác của bạn vì những cơn gió mạnh có thể gây ra những phép đọc 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.

Nhận được nhiều thông tin hơn

Bạn có thể biết thêm thông tin về sản phẩm này trên trang web Garmin.

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

Phụ lục

Trường dữ liệu

% nhịp tim dự phòng: Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ).

Cao nhất trong 24 giờ: Nhiệt độ cao nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.

Thấp nhất trong 24 giờ: Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.

Tốc độ 500m: Hiển thị Tốc độ bơi hiện tại cho 500 mét.

Nén xung quanh: áp lực xung quanh không điều chỉnh được.

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

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

Điểm số swolf trung bình: Điểm swolf trung bình của hoạt động hiện tại.

Điểm số swolf là tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó. (*Thuật ngữ về bơi lội, trang 3*). Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, 25 mét được sử dụng để tính điểm swolf của bạn.

Trung bình % nhịp tim dự phòng: Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trung bình của hoạt động hiện tại.

Tốc độ trung bình 500m: Hiển thị Tốc độ bơi trung bình

trên 500 mét của hoạt động hiện tại.

Trung bình Đường dốc đi lên: Quãng đường đi lên trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại sau cùng.

Trung bình Giường chân: Đạp xe Số giường chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.

Trung bình Giường chân: Chạy. Số giường chân chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

Trung bình Đường dốc đi xuống: Quãng đường đi xuống trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại sau cùng.

Trung bình thời gian một vòng: Thời gian vòng trung bình cho hoạt động hiện tại.

Trung bình Tốc độ di chuyển: Tốc độ di chuyển trung bình của hoạt động hiện tại.

Tốc độ Trung bình hàng hải: Tốc độ trung bình của hải lý cho hoạt động hiện tại.

Trung bình Tốc độ tổng thể: Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại, bao gồm cả tốc độ khi di chuyển và khi dừng lại.

Trung bình Tốc độ: Tốc độ trung bình đối với hoạt động hiện tại.

Trung bình Số lần quạt tay/một chiều bơi: Số lần quạt tay trung bình trên quãng đường bơi một chiều ở bể bơi trong hoạt động hiện tại.

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

Trung bình Tốc độ quạt tay chèo: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong hoạt động hiện tại.

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

Quãng đường trung bình mỗi lần quạt tay chèo: Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong hoạt động hiện tại.

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

Áp suất khí quyển: áp suất hiện tại được điều chỉnh

Mức pin: Năng lượng pin còn lại.

Góc phương vị: Hướng từ vị trí hiện tại của bạn đến điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Giường chân: Đạp xe Số vòng tay của cánh tay quay. Thiết bị phải được kết nối với phụ kiện giường chân để dữ liệu này xuất hiện.

Giường chân: Chạy. Số bước chạy mỗi phút (bên phải và trái).

Calo: Tổng lượng calo được đốt cháy.

Hướng di chuyển từ la bàn: Hướng bạn đang di chuyển dựa trên la bàn.

Hướng đi: 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.

Khoảng cách mỗi lần quạt tay chèo: 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.

Khoảng cách: Khoảng cách di chuyển để theo dõi hoặc hoạt động hiện tại.

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 còn lại 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.

Tầng nhà được nâng lên: Tổng số tầng đã tăng lên trong ngày.

Tầng nhà được hạ xuống: Tổng số tầng đã giảm trong ngày.

Số tầng mỗi phút: Số tầng tăng lên mỗi phút.

Hệ số bay lướt dài: 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.

Hướng hành trình GPS: Hướng bạn đang di chuyển dựa

trên 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%.

Hướng hành trình: Hướng bạn đang di chuyển.

Nhịp tim: Nhịp tim theo tiếng bíp trong một phút (bpm). Thiết bị phải được kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích.

% nhịp tim tối đa: Phần trăm của nhịp tim tối đa.

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).

Quãng đường của lượt: Quãng đường đi được của lượt hiện tại.

Vận tốc của lượt: Vận tốc trung bình của lượt hiện tại.

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

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

Thời gian hoàn thành lượt: Thời gian đồng hồ đếm giờ cho lượt hiện tại.

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

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

Kiểu quạt tay của lượt: Kiểu quạt tay hiện tại của lượt.

% 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.

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 quạt tay chèo của vòng trước: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong vòng vừa hoàn thành.

Số lần quạt tay vòng trước: Bơi. Tổng số lần quạt tay của vòng vừa hoàn thành.

Số lần quạt tay chèo vòng trước: Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số lần quạt tay chèo của vòng vừa hoàn thành.

Số điểm swolf của vòng trước: Số điểm swolf của vòng vừa hoàn thành.

Tốc độ quạt tay của chiều bơi trước: Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong chiều bơi vừa hoàn thành.

Kiểu quạt tay của chiều bơi trước: Kiểu quạt tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.

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

% nhịp tim dự phòng của vòng: Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trung bình của vòng hiện tại.

Tốc độ 500m của vòng: Tốc độ bơi trung bình cho 500

mét cho vòng hiện tại.

Đường dốc đi lên của vòng: Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.

Số guồng chân của vòng: 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.

Đường dốc đi xuống của vòng: Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.

Khoảng cách vòng chạy: Khoảng cách di chuyển cho vòng chạy hiện tại.

Quãng đường mỗi lần quạt tay của vòng: Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng hiện tại.

Quãng đường mỗi lần quạt tay chèo của vòng: Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong vòng hiện tại.

Nhịp tim của vòng: Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.

% nhịp tim tối đa của vòng: Phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.

Nhịp độ vòng chạy: Nhịp độ trung bình cho vòng chạy hiện tại.

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

Tốc độ vòng chạy: Nhịp tim trung bình cho vòng chạy hiện tại.

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

Tốc độ quạt tay chèo của vòng: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong vòng hiện tại.

Số lần quạt tay của vòng: Bơi. Tổng số lần quạt tay của vòng hiện tại.

Số lần quạt tay chèo của vòng: Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số lần quạt tay chèo của vòng hiện tại.

Số điểm swolf của vòng: Số điểm swolf của vòng hiện tại.

Thời gian vòng chạy: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng chạy 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.

Đường dốc đi lên của vòng trước: Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.

Số guồng chân vòng trước: 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.

Đường dốc đi xuống của vòng trước: Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.

Quãng đường của vòng trước: Quãng đường đi được cho vòng vừa hoàn thành.

Đo nhịp tim của vòng trước: nhịp tim trung bình sau khi hoàn thành vòng cuối cùng

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

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

Thời gian vòng trước: Thời gian đồng hồ đếm giờ cho vòng vừa hoàn thành.

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

Điểm swolf chiều bơi trước: 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.

Số chiều bơi: Số lần hoàn thành bơi theo chiều dài của bể bơi trong hoạt động hiện tại.

Nhịp độ 500m của vòng trước: Nhịp độ bơi trung bình trên 500 mét của vòng trước.

Quãng đường mỗi lần quạt tay của vòng trước: Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng vừa hoàn thành.

Quãng đường mỗi lần quạt tay chèo của vòng trước: Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong vòng vừa hoàn thành.

Tốc độ 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.

Tốc độ 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.

Tốc độ tối đa hàng hải: tốc độ tối đa trong hải lý cho 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.

Quãng đường biển: Quãng đường đi được tính theo hải lý.

Tốc độ hàng hải: Tốc độ hiện tại tính theo hải lý.

Tọa độ điểm tiếp theo: Điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Quãng đường đi chệch: 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.

Nhịp độ: Nhịp độ hiện tại

Bật lặp lại: Đồng hồ bấm giờ cho lượt trước cộng với thời gian nghỉ hiện tại (bơi trong bể bơi).

Lặp lại: Trong một hoạt động đào tạo sức mạnh, số lần

lặp lại trong hoạt động tập luyện.

Đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi: Đồng hồ bấm giờ cho thời gian nghỉ hiện tại (bơi trong bể bơi).

Đặt thời gian: Trong một hoạt động rèn luyện sức mạnh cài đặt lượng thời gian dành cho tập luyện hiện tại.

Tốc độ: Nhịp tim di chuyển hiện tại.

Tốc độ quạt tay: 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.

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

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

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.

Thời gian trong vùng: thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim.

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).

Đồng hồ bấm giờ: Thời gian hiện tại của đồng hồ bấm giờ đếm ngược.

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.

Tổng quãng đường lên dốc: Tổng quãng đường lên dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Tổng quãng đường xuống dốc: Tổng quãng đường xuống dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Khoảng cách đến đích theo phương đứng: Quãng đường theo phương thẳng đứng giữa vị trí hiện tại của bạn và điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Tốc độ theo phương đứng: Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

Tốc độ đến mục tiêu theo phương đứng: Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc đến một cao độ xác định trước. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Vận tốc gần điểm đến: Vận tốc của bạn khi đang đến gần điểm đến theo tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

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 thước lốp xe	Chu vi bánh xe (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
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 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 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

Kích thước lốp xe	Chu vi bánh xe (mm)
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 cho dòng điện xoay chiều.
	Dòng điện một chiều. Thiết bị chỉ phù hợp cho dòng điện một chiều.
	Cầu chì. Biểu thị thông số kỹ thuật hoặc vị trí cầu chì.
	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
190-02354-2G_0B

