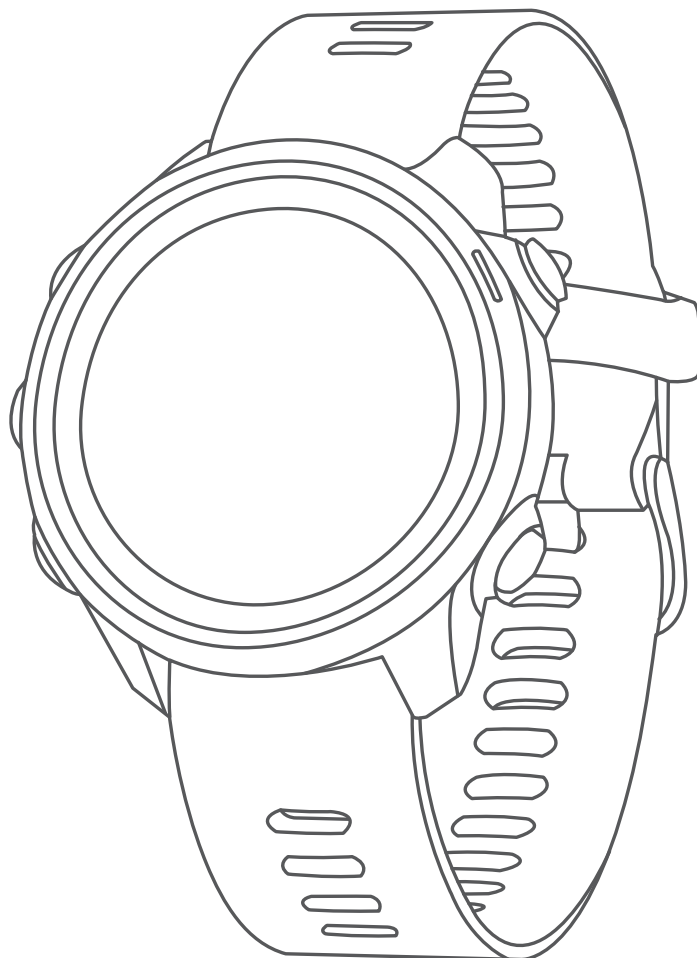


GARMIN®



FORERUNNER 245/245 MUSIC

Hướng dẫn sử dụng

© 2020 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin, logo Garmin, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, TracBack, VIRB và Virtual Partner là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Move IQ, HRM-Run, HRM-Tri, tempe, TrueUp, Varia và Varia Vision là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple® và Mac® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, là tài sản thuộc The Cooper Institute. Firstbeat phân tích nhịp tim nâng cao. iTunes® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Phần mềm Spotify® được cấp phép từ bên thứ ba, hãy tham khảo:

<https://developer.spotify.com/legal/third-partylicenses>.

Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Windows NT® 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.

M/N: A03568, M/N: AA3568

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Các phím.....	1
Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái	1
Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị.....	1
Mẹo dành cho người dùng Garmin Connect hiện tại	1
Kích hoạt thông báo Bluetooth	1
Xem Trình đơn điều khiển	2
Chạy bộ.....	2
Các ứng dụng và hoạt động	3
Bắt đầu một hoạt động	3
Mẹo ghi lại hoạt động	3
Dừng một hoạt động	3
Thêm hoạt động	3
Tạo hoạt động tùy chỉnh	4
Hoạt động trong nhà.....	4
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	4
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.	4
Bơi lội	5
Hoạt động ngoài trời	5
Phát Nhắc nhở bằng âm thanh trong khi hoạt động	5
Luyện tập	6
Bài tập.....	6
Tuân theo việc luyện tập từ trang web.....	6
Tạo một bài tập tùy chỉnh trên Garmin Connect	6
Gửi một bài tập tùy chỉnh đến thiết bị của bạn	6
Bắt đầu một bài tập.....	6
Về lịch luyện tập	6
Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect ..	7
Kế hoạch tập luyện tương thích	7
Thời khoảng luyện tập.....	7
Sử dụng Virtual Partner	7
Thiết lập mục tiêu luyện tập	8
Hủy mục tiêu luyện tập	8
Thi đua với hoạt động trước	8
Thành tích cá nhân	8
Xem thành tích cá nhân	8
Khôi phục thành tích cá nhân.....	8
Xóa thành tích cá nhân	8
Sử dụng máy đánh nhịp.....	9

Thiết lập hồ sơ người dùng.....	9
Mục tiêu sức khỏe	9
Theo dõi hoạt động	10
Mục tiêu tự động	10
Sử dụng báo động di chuyển.....	10
Bật Cảnh báo di chuyển.....	10
Theo dõi giấc ngủ.....	10
Sử dụng ứng dụng theo dõi giấc ngủ tự động	10
Sử dụng chế độ không làm phiền.....	10
Số phút tập luyện tích cực.....	11
Đạt được số phút tập luyện tích cực:	11
Các sự kiện Garmin Move IQ	11
Thiết lập theo dõi hoạt động	11
Tắt theo dõi hoạt động.....	11
Tính năng thông minh	11
Tính năng kết nối Bluetooth	11
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect	12
Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect.....	12
Định vị thiết bị di động bị mất.....	12
Công cụ.....	12
Xem công cụ.....	12
Tính năng Connect IQ	13
Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính	13
Tính năng kết nối WiFi	13
Kết nối mạng Wi-Fi	13
Các tính năng an toàn và theo dõi.	13
Bổ sung liên hệ khẩn cấp.....	13
Bật và tắt phát hiện sự cố.....	13
Yêu cầu hỗ trợ.....	14
Tính năng nhịp tim	14
Nhịp tim được đo ở cổ tay	14
Đeo thiết bị và nhịp tim	14
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường	14
Xem công cụ theo dõi nhịp tim.....	14
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin....	14
Đặt thông báo nhịp tim bất thường.....	15
Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay	15
Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay trong khi bơi	15
Phụ kiện HRM-Swim	15
Nhịp tim khi bơi	15

Running Dynamics.....	15	Kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth	24
Luyện tập với Running Dynamics.....	16	Lịch sử	24
Ứng dụng đo màu và dữ liệu Running Dynamics	16	Xem Lịch sử.....	24
Mẹo dành cho dữ liệu Running Dynamics bị thiếu	17	Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.....	25
Đo lường hiệu suất.....	17	Xem tổng dữ liệu	25
Tắt thông báo hiệu suất.....	18	Xóa lịch sử.....	25
Tự động phát hiện nhịp tim của bạn	18	Quản lý dữ liệu.....	25
Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất	18	Xóa tập dữ liệu.....	25
Trạng thái luyện tập	18	Ngắt kết nối cáp USB	25
Về ước tính VO2 tối đa	19	Garmin Connect	25
Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ	19	Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng Garmin Connect.....	26
Thời gian phục hồi.....	19	Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn	26
Nhịp tim phục hồi	19	Điều hướng	26
Cường độ luyện tập	19	Hành trình.....	26
Xem thời gian cuộc đua được dự đoán	20	Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị.....	26
Điều kiện hiệu suất.....	20	Lưu địa điểm.....	26
Về hiệu quả luyện tập.....	20	Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu	26
Thiết bị đo nồng độ oxy	21	Xóa tất cả địa điểm đã lưu	27
Nhận các chỉ số đo nồng độ oxy	21	Điều hướng đến điểm bắt đầu trong khi hoạt động	27
Bật tính năng theo dõi giấc ngủ của thiết bị đo nồng độ oxy	21	Điều hướng đến điểm bắt đầu của hoạt động được lưu cuối cùng	27
Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định	21	Điều hướng đến một vị trí đã lưu	27
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng	21	Bản đồ.....	27
Dùng công cụ mức độ căng thẳng	21	Thêm bản đồ vào hoạt động.....	27
Năng lượng cơ thể.....	22	Quét và thu phóng bản đồ	27
Xem công cụ năng lượng cơ thể.....	22	Thiết lập bản đồ.....	27
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể....	22	Cảm biến không dây	28
Công cụ chỉ số sức khỏe.....	22	Ghép đôi bộ cảm biến không dây.....	28
Nhạc.....	22	Thiết bị gắn vào giày	28
Cài đặt nhà cung cấp bên thứ ba	23	Chạy bộ sử dụng thiết bị gắn vào giày	28
Đăng nhập vào Nhà cung cấp Nhạc	23	Hiệu chỉnh thiết bị gắn vào giày	28
Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp bên thứ ba.....	23	Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày.....	29
Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba.....	23	Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn.....	29
Spotify®	23	Nhận biết tình hình.....	29
Tải nội dung âm thanh từ Spotify	23	tempe.....	29
Tải nội dung âm thanh cá nhân	23	Tùy chỉnh thiết bị	29
Nghe nhạc đã tải về	24	Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn.....	29
Điều khiển phát lại nhạc	24	Tùy chỉnh vòng lặp công cụ.....	29
Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối	24	Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	29

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu.....	30	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác.....	36
Báo động.....	30	Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	36
Vòng chạy tự động	31	Số phút vận động của tôi nhấp nháy	37
Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động	31	Bắt tín hiệu vệ tinh	37
Kích hoạt Auto Pause	31	Cải thiện nhận vệ tinh GPS	37
Sử dụng cuộn tự động.....	31	Thiết lập lại thiết bị.....	37
Thay đổi thiết lập GPS	31	Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định	37
Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng..	32	Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	37
Gỡ các hoạt động hoặc ứng dụng.....	32	Ngôn ngữ của thiết bị không đúng.....	37
Thiết lập mặt đồng hồ.....	32	Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	38
Tùy chỉnh mặt đồng hồ	32	Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị ..	38
Thiết lập hệ thống	32	Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	38
Thiết lập thời gian.....	33	Chỉ số nhiệt độ không chính xác	38
Thay đổi thiết lập đèn nền	33	Làm thế nào để có thể kết nối thủ công cảm biến ANT+?	38
Thay đổi đơn vị đo	33	Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?.....	38
Chế độ màn hình mở rộng	33	Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối	39
Đồng hồ	33	Phụ lục	39
Đồng bộ hóa thời gian với GPS.....	33	Trường dữ liệu	39
Thiết lập thời gian thủ công.....	33	Đối với vùng nhịp tim	41
Thiết lập báo động	33	Tính toán vùng nhịp tim.....	41
Xoá báo thức	33	Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	42
Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.....	34	Kích cỡ và chu vi bánh xe	42
Sử dụng đồng hồ đếm giờ.....	34	Thông số kỹ thuật	42
Điều khiển từ xa VIRB	34	Các định nghĩa về biểu tượng.....	43
Điều khiển máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động	34		
Thông tin thiết bị	34		
Xem thông tin thiết bị	34		
Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử.....	34		
Sạc thiết bị.....	35		
Mẹo sạc thiết bị.....	35		
Đeo thiết bị	35		
Bảo dưỡng thiết bị.....	35		
Làm sạch thiết bị.....	35		
Thay đổi dây đeo	35		
Thông số kỹ thuật	36		
Khắc phục sự cố	36		
Cập nhật sản phẩm.....	36		
Thiết lập Garmin Express.....	36		
Nhận được nhiều thông tin hơn.....	36		
Theo dõi hoạt động	36		
Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	36		

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *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.

Các phím



①	LIGHT	Chọn để bật thiết bị. Chọn để bật và tắt đèn màn hình. Giữ để xem trình đơn điều khiển.
②	START STOP	Chọn để khởi động và ngừng thiết bị bấm giờ. Lựa chọn để chọn một tùy chọn hoặc để nhận tin nhắn.
③	BACK	Chọn để quay trở lại màn hình trước. Chọn để ghi lại vòng chạy trong khi hoạt động.
④	DOWN	Chọn để cuộn qua các công cụ, màn hình dữ liệu, tùy chọn và thiết lập. Giữ để mở thiết bị điều khiển âm nhạc (<i>Điều khiển phát lại nhạc, trang 24</i>).
⑤	UP	Chọn để cuộn qua các công cụ, màn hình dữ liệu, tùy chọn và thiết lập. Giữ để xem trình đơn.

Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái

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

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

	Trạng thái công nghệ Wi-Fi®
	Tình trạng nhịp tim
	Trạng thái thiết bị gắn vào giày
	Trạng thái Running Dynamics Pod
	Trạng thái cảm biến guồng chân và tốc độ
	Trạng thái đèn xe đạp
	Trạng thái ra-đa xe đạp
	Trạng thái cảm biến tempe
	Trạng thái máy quay VIRB

Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị

Để sử dụng các tính năng liên kết của thiết bị Forerunner, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth trên điện thoại thông minh.

- Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng Garmin Connect.
- Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m (33 ft.) của thiết bị.
- Chọn **LIGHT** để bật thiết bị.
Khi bật thiết bị lần đầu tiên, thiết bị đang trong chế độ kết nối.
MẸO: Bạn có thể giữ **LIGHT** và chọn để vào chế độ kết nối một cách thủ công.
- Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect của bạn:
 - Nếu đây là lần đầu tiên bạn kết nối thiết bị với ứng dụng Garmin Connect, hãy làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
 - Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect, từ hoặc trình đơn , chọn Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Mẹo dành cho người dùng Garmin Connect hiện tại

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

Kích hoạt thông báo Bluetooth

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

- Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- Chọn **Thiết lập > Điện thoại > Thông báo thông minh > Trạng thái > Bật**.
- Chọn **Khi hoạt động**.
- Chọn tùy chọn thông báo.
- Chọn tùy chọn âm thanh.
- Chọn **Khi không hoạt động**.
- Chọn tùy chọn thông báo.
- 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.
- 11 Chọn **Chữ ký**.
- 12 Chọn để bật chữ ký trong các trả lời tin nhắn văn bản của bạn.

Xem thông báo

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

Quản lý thông báo

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

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, truy cập thiết lập cảnh báo 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**.

Bật Nhắc nhở bằng âm thanh trên điện thoại thông minh trong khi hoạt động

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

Bạn có thể đặt ứng dụng Garmin Connect để phát thông báo trạng thái di chuyển trên điện thoại thông minh của bạn trong khi chạy hoặc hoạt động khác. Lời nhắc bằng âm thanh bao gồm số vòng và thời gian vòng, nhịp đi hoặc tốc độ và dữ liệu nhịp tim. Trong thời gian lời nhắc bằng âm thanh, ứng dụng Garmin Connect sẽ tắt âm thanh chính của điện thoại thông minh để phát thông báo. Bạn có thể tùy chỉnh các mức âm lượng trên ứng dụng Garmin Connect.

LƯU Ý: Nếu bạn sử dụng thiết bị Forerunner 245 Music, bạn có thể bật nhắc nhở âm thanh trên thiết bị thông qua tai nghe được kết nối mà không cần kết nối với điện thoại thông minh (*Phát Nhắc nhở bằng âm thanh trong khi hoạt động, trang 5*).

LƯU Ý: Nhắc nhở âm thanh Thông báo vòng chạy được bật ở chế độ mặc định.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn ☰ or ⋮.
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**.
- 3 Chọn thiết bị của bạn.
- 4 Chọn **Tùy chọn hoạt động > Nhắc nhở bằng âm thanh**.

Tắt kết nối điện thoại thông minh Bluetooth

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

Bluetooth trên thiết bị Forerunner.

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

Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Điện thoại > Báo động**.

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 29*).

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



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

Chạy bộ

Hoạt động luyện tập thứ nhất được ghi chép trên thiết bị có thể là chạy bộ, đạp xe, hoặc bất kỳ hoạt động ngoài trời nào. Bạn có thể cần phải sạc thiết bị trước khi bắt đầu hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 35*).

- 1 Chọn **START**, và chọn một hoạt động.
- 2 Đi ra ngoài, và đợi trong khi thiết bị định vị vệ tinh.
- 3 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 4 Bắt đầu chạy.



LƯU Ý: Trên thiết bị Forerunner 245 Music, giữ phím **DOWN** khi đang trong hoạt động để mở tính năng điều khiển nhạc (*Điều khiển phát lại nhạc, trang 24*).

- 5 Sau khi hoàn thành vòng chạy, chọn **STOP** để ngừng thiết bị bấm giờ.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tiếp tục** để khởi động lại thiết bị bấm giờ.
 - Chọn **Lưu** để lưu vòng chạy và thiết lập lại thiết bị bấm giờ. Bạn có thể chọn vòng chạy để xem tóm tắt vòng chạy.



- Chọn **Tiếp tục sau** để dừng việc chạy bộ và tiếp tục ghi nhận sau.
- Chọn **Vòng chạy** để đánh dấu vòng chạy.
- Chọn **Quay về điểm bắt đầu** để điều hướng trở lại vị trí bắt đầu của bạn.
- Chọn **Loại bỏ** > **Có** để xóa bỏ vòng chạy.

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.

Bạn cũng có thể thêm các hoạt động và các ứng dụng của Connect IQ vào thiết bị của mình bằng trang web Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 13*).

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

Bắt đầu một hoạt động

Khi bạn bắt đầu một hoạt động, GPS sẽ tự động bật (nếu cần). Nếu bạn có một cảm biến không dây tùy chọn, bạn có thể kết nối nó với thiết bị Forerunner (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 28*).

1 Nhấn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Các hoạt động được đặt làm mục ưa thích xuất hiện đầu tiên trong danh sách (*Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn, trang 29*).

3 Chọn một tùy chọn:

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

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

5 Đợi cho đến khi **GPS** xuất hiện.

Thiết bị đã sẵn sàng sau khi thiết lập nhịp tim của

bạn, bắt được tín hiệu GPS (nếu được yêu cầu) và kết nối với cảm biến không dây của bạn (nếu được yêu cầu)

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

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

LƯU Ý: Trên thiết bị Forerunner 245 Music, giữ phím **DOWN** khi đang trong hoạt động để mở tính năng điều khiển nhạc (*Điều khiển phát lại nhạc, trang 24*).

Mẹo ghi lại hoạt động

- Sạc pin thiết bị trước khi bắt đầu một hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 35*).
- Chọn **BACK** để ghi lại vòng hoạt động.
- Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung.

Dừng một hoạt động

1 Chọn **STOP**.

2 Chọn một tùy chọn:

- Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
- Để lưu hoạt động và trở về chế độ đồng hồ, chọn **Lưu** > **Hoàn tất**.
- Để tạm dừng hoạt động và tiếp tục lại lần sau, chọn **Tiếp tục sau**.
- Để đánh dấu vòng hoạt động, chọn **Vòng hoạt động**.
- Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **Quay về b.đ** > **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 b.đ** > **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.

Thêm hoạt động

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

1 Chọn **START**.

2 Chọn **Thêm**.

3 Chọn một hoạt động từ danh sách.

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

5 Chọn một vị trí trong danh sách hoạt động

6 Nhấn **START**.

Tạo hoạt động tùy chỉnh

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

Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng thiết bị Forerunner để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng 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).

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START** > **Sức bền**.
Lần đầu tiên bạn ghi lại một hoạt động tập luyện sức bền, bạn phải chọn đồng hồ đeo tay của bạn.
- 2 Chọn **Bắt đầu** để bắt đầu cài đặt đồng hồ bấm giờ.
- 3 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.
Thiết bị đếm số lần lặp lại. Số lần lặp lại xuất hiện khi bạn hoàn tất ít nhất 4 lần lặp lại.
MẸO: Thiết bị chỉ có thể đếm số lần lặp lại của một động tác cho mỗi hiệp. Khi bạn muốn thay đổi động tác, bạn nên kết thúc hiệp và bắt đầu một hiệp mới.
- 4 Chọn **BACK** để hoàn thành hiệp.
Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp. Sau vài giây, đồng hồ bấm giờ nghỉ sẽ xuất hiện.

- 5 Nếu cần, chọn **DOWN** và chỉnh sửa số lần lặp.
MẸO: Bạn cũng có thể thêm trọng lượng được sử dụng cho hiệp này
- 6 Khi bạn nghỉ ngơi xong, chọn **BACK** để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 7 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoạt động của bạn được hoàn thành.
- 8 Sau thiết lập cuối cùng của bạn, chọn **Bắt đầu** để dừng đồng hồ bấm giờ.
- 9 Chọn **Lưu**.

Mẹo để ghi lại các hoạt động tập luyện sức bền

- Không nhìn vào thiết bị trong khi thực hiện số lần lặp.
Bạn nên tương tác với thiết bị ở đầu và cuối của mỗi hiệp và trong thời gian nghỉ ngơi.
- Tập trung vào hình thức của bạn trong khi thực hiện số lần lặp.
- Thực hiện các bài tập thể hình hoặc khối lượng tự do.
- Thực hiện số lần lặp với một phạm vi chuyển động rộng, nhất quán.
Mỗi số lần lặp được tính khi cánh tay đeo thiết bị trở về vị trí bắt đầu.
- LƯU Ý:** Bài tập chân có thể không được tính.
- Bật phát hiện hiệp tự động để bắt đầu và dừng hiệp của bạn.
- Lưu và gửi hoạt động tập luyện sức bền của bạn vào tài khoản Garmin Connect của bạn.
Bạn có thể sử dụng các công cụ trong tài khoản Garmin Connect của mình để xem và chỉnh sửa chi tiết hoạt động.

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.

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

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

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.

Bơi ở hồ bơi

Bạn có thể sử dụng hồ sơ hoạt động bơi bể bơi để ghi lại dữ liệu bơi của mình, bao gồm khoảng cách, tốc độ, số lần quạt tay và kiểu bơi.

- 1 Chọn **START > Bơi hồ**.
Lần đầu tiên bạn chọn hồ sơ hoạt động bơi bể bơi, bạn phải chọn kích thước bể bơi của mình hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.
- 2 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 3 Chọn **BACK** ở đầu và cuối của mỗi khoảng thời gian nghỉ ngơi.
- 4 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **START > Lưu**.

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 30*).

Tự do	Tự do
Quay lại	Bơi ngửa
Bơi ếch	Bơi ếch
Bơi bướm	Bơi bướm
Phối hợp	Nhiều hơn một kiểu bơi trong một lượt
Tập luyện	Được sử dụng cùng với nhật ký luyện tập (<i>Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 5</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.
Trong lần tiếp theo bạn bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, thiết bị sẽ sử dụng kích thước hồ bơi này. Bạn có thể giữ phím **UP** chọn cài đặt hoạt động, và chọn **Kích thước hồ bơi** để thay đổi kích thước.
- Chọn **BACK** 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.

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

Hoạt động ngoài trời

Thiết bị Forerunner được tải trước một số ứng dụng cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ và đạp xe. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm các hoạt động mới dựa trên hoạt động mặc định như đi bộ và chiến thuật. Bạn cũng có thể thêm ứng dụng thể thao tùy chỉnh cho thiết bị (*Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 4*).

Phát Nhắc nhở bằng âm thanh trong khi hoạt động

Bạn có thể bật thiết bị Forerunner 245 Music của bạn để phát thông báo trạng thái chuyển động trong khi chạy hoặc các hoạt động khác. Những nhắc nhở bằng âm thanh phát trên tai nghe được kết nối của bạn sử dụng công nghệ Bluetooth, nếu có. Nếu không có,

những nhắc nhở bằng âm thanh phát trên điện thoại thông minh của bạn được ghép nối thông qua ứng dụng Garmin Connect. Trong chế độ nhắc nhở bằng âm thanh, thiết bị hoặc điện thoại thông minh sẽ tắt âm thanh chính của thiết bị để phát thông báo.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Lời nhắc bằng âm thanh**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để nghe một lời nhắc cho mỗi vòng, chọn **Báo động vòng vận động**.
LƯU Ý: Nhắc nhở âm thanh **Báo động vòng vận động** được bật ở chế độ mặc định.
 - Để tùy chỉnh các lời nhắc về thông tin nhịp độ và tốc độ của bạn, chọn **Cảnh báo Nhịp độ/ Tốc độ**.
 - Để tùy chỉnh lời nhắc thông tin về nhịp tim của bạn, chọn **Cảnh báo nhịp tim**.
 - Để nghe lời nhắc khi bạn khởi động và dừng bộ hẹn giờ, bao gồm cả tính năng Auto Pause, hãy chọn **Thông báo sự kiện**.
 - Để nghe cảnh báo hoạt động phát dưới dạng lời nhắc bằng âm thanh, hãy chọn **Cảnh báo hoạt động**.
 - Để thay đổi ngôn ngữ hoặc phương ngữ của lời nhắc bằng giọng nói, chọn **Phương ngữ**.

Luyện tập

Bài 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 25](#)).

- 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 Tới Thiết Bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Ngắt kết nối thiết bị.

Tạo một bài tập tùy chỉnh trên Garmin Connect

Trước khi bạn có thể tạo một bài tập trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có một tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 25](#)).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or **...**.
- 2 Chọn **Tập luyện > Bài tập > Tạo bài luyện**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Tạo bài tập tùy chỉnh.
- 5 Chọn **Lưu**.
- 6 Nhập tên cho bài tập của bạn và chọn **Lưu**.
Bài tập mới xuất hiện trong danh sách luyện tập của bạn.
LƯU Ý: Bạn có thể gửi bài tập này đến thiết bị của mình ([Gửi một bài tập tùy chỉnh đến thiết bị của bạn, trang 6](#)).

Gửi một bài tập tùy chỉnh đến thiết bị của bạn

Bạn có thể gửi một luyện tập tùy chỉnh mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến thiết bị của bạn ([Tạo một bài tập tùy chỉnh trên Garmin Connect, trang 6](#)).

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

Bắt đầu một bài tập

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Bài tập**.
- 5 Chọn hoạt động luyện tập.
LƯU Ý: Chỉ có những bài luyện tập tương thích với hoạt động đã chọn xuất hiện trong danh sách.
- 6 Chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 7 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

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

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 25), bạn phải kết nối thiết bị Forerunner với thiết bị di động tương thích

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or .
- 2 Chọn **Tập luyện > Kế hoạch tập luyện**.
- 3 Chọn và lên lịch kế hoạch luyện tập.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Xem lại kế hoạch luyện tập trên lịch.

Kế hoạch tập luyện tương thích

Tài khoản Garmin Connect của bạn có kế hoạch tập luyện tương thích và Garmin Coach để phù hợp với mục tiêu tập luyện của bạn. Ví dụ, bạn có thể trả lời một số câu hỏi và tìm kế hoạch để giúp bạn hoàn thành vòng chạy 5km. Bản kế hoạch điều chỉnh theo mức độ luyện tập hiện tại, huấn luyện và tùy chọn lịch biểu và ngày chạy. Khi bạn bắt đầu kế hoạch, công cụ Garmin Coach sẽ được thêm vào vòng công cụ trên thiết bị vívoactive của bạn.

Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

Sau khi bạn gửi kế hoạch tập luyện Garmin Coach vào thiết bị của mình, công cụ Garmin Coach xuất hiện trên vòng công cụ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ của Garmin Coach.
Nếu bài luyện tập cho hoạt động này đã được lên kế hoạch ngày hôm nay, thiết bị sẽ hiển thị tên bài luyện tập và nhắc nhở bạn bắt đầu.



- 2 Chọn **START**.
- 3 Chọn **Xem** để xem các bước luyện tập (tùy chọn).
- 4 Chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thời khoảng luyện tập

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

Tạo ra thời khoảng luyện tập

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.

- 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, chọn **Thời lượng**, nhập giá trị khoảng cách hoặc khoảng thời gian cho 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 **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Thời khoảng > Thực hiện luyện tập**.
- 5 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 6 Khi lượt luyện tập có khởi động, chọn **BACK** 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

- Chọn **BACK** bất kỳ lúc nào để dừng khoảng thời gian hiện tại hoặc thời gian nghỉ ngơi và chuyển sang khoảng thời gian tiếp theo hoặc thời gian nghỉ ngơi tiếp theo.
- Sau khi hoàn tất tất cả các khoảng thời gian và thời gian nghỉ ngơi, chọn **BACK** để kết thúc tập luyện theo thời gian và chuyển sang bộ đếm thời gian để thả lỏng.
- Chọn **STOP** bất kỳ lúc nào để dừng hẹn giờ. Bạn có thể tiếp tục cho bộ đếm thời gian hoạt động hoặc kết thúc tập luyện trong khoảng thời gian.

Sử dụng Virtual Partner

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.

- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mục mới > Virtual Partner**.
- 6 Nhập giá trị nhịp độ hoặc tốc độ.
- 7 Bắt đầu hoạt động (*Bắt đầu một hoạt động, trang 3*).
- 8 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình Đối thủ ảo và xem ai đang dẫn đầu.



Thiết lập mục tiêu luyện tập

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Thiết lập mục tiêu**.
- 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 **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Hủy mục tiêu luyện tập

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **UP**.
- 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 **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 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 **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **START > 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 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn thành tích.
- 5 Chọn **Xem thành tích**.

Khôi phục thành tích cá nhân

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một thành tích để khôi phục.
- 5 Chọn **Xem thử > Có**.

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

Xóa thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn thành tích để xóa.
- 5 Chọn **Xóa thành tích > Có**.

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

Xóa tất cả thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.

3 Chọn môn thể thao.

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

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

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

Sử dụng máy đánh nhịp

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Máy đánh nhịp > Trạng thái > Bật**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Số nhịp đập mỗi 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 (*Chạy bộ, 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 **UP** để thay đổi thiết lập máy đánh nhịp.

Thiết lập hồ sơ người dùng

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 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 10*) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

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

Đối với vùng nhịp tim

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

Thiết lập vùng nhịp tim

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng > Nhịp Tim**.
- 3 Chọn **Nhịp tim tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.
Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện nhịp tim của bạn, trang 18*).
- 4 Chọn **Nhịp tim khi nghỉ ngơi**, và nhập nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn.
Có thể sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình dựa trên thông tin hồ sơ người dùng, hoặc có thể thiết lập nhịp tim khi nghỉ ngơi tùy chỉnh.
- 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 một vùng và nhập nhịp tim của 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).

Để thiết bị thiết lập vùng nhịp tim của bạn

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

- Xác minh rằng các thiết lập hồ sơ người dùng của bạn là chính xác (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 9*).

- Chạy thường xuyên với thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay hoặc ngực.
- Thử một vài kế hoạch luyện tập nhịp tim sẵn có từ tài khoản Garmin Connect.
- Xem xu hướng nhịp tim của bạn và thời gian trong vùng bằng cách sử dụng tài khoản Garmin Connect.



Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% nhịp tim tối đa	Vận động chủ quan	Lợi ích
1	50–60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập hiếu khí mức ban đầu, giảm ứng suất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90–100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Kỳ khí và độ bền cơ bắp,

Theo dõi hoạt động

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

Số bước được thực hiện trong ngày hiển thị trên công cụ các bước. Tổng số bước được cập nhật định kỳ. Để biết thêm thông tin về việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Mục tiêu tự động

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

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

Sử dụng báo động di chuyển

Ngồi trong khoảng thời gian kéo dài có thể gây ra các thay đổi về trạng thái chuyển hóa không mong muốn. Báo động di chuyển nhắc nhở bạn tiếp tục vận động. Sau một giờ không hoạt động, Hãy di chuyển! và thanh đỏ xuất hiện. Các đoạn bổ sung xuất hiện sau mỗi 15 phút không hoạt động. Thiết bị cũng phát tiếng bip hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 32*).

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

Bật Cảnh báo di chuyển

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Theo dõi hoạt động > Cảnh báo di chuyển > Bật**.

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, thiết bị sẽ tự động phát hiện giấc ngủ và theo dõi sự chuyển động trong suốt những giờ ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, mức ngủ, và sự chuyển động khi ngủ. 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 10*).

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 (*Garmin Connect, trang 25*).
- 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, âm báo 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 32*).

1 Giữ **LIGHT**.

2 Chọn **Không làm phiền**.

Số phút tập luyện tích cực

Để nâng cao sức khỏe, các tổ chức như Tổ chức y tế thế giới, khuyến cáo tập luyện với cường độ vừa phải ít nhất 150 phút 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 Forerunner tính toán số phút tập luyện tích cực bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu nhịp tim tắt, thiết bị tính toán số phút tập luyện với cường độ vừa phải bằng cách phân tích số bước của bạn trong một phút.

- Bắt đầu hoạt động được tính giờ để tính toán chính xác nhất số phút 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

Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**, 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 bip hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 32*).

Báo động mục tiêu: Cho phép bật và tắt báo động mục

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

Move IQ: Cho phép thiết bị của bạn tự động khởi động và lưu hoạt động đi bộ hoặc chạy được tính giờ khi tính năng Move IQ phát hiện các kiểu di chuyển quen thuộc.

Nồng độ oxy trong máu khi ngủ: Cho phép thiết bị của bạn ghi lại tối đa bốn giờ chỉ số đo nồng độ oxy trong máu khi bạn ngủ.

Tắt theo dõi hoạt động

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

1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.

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

Tính năng thông minh

Tính năng kết nối Bluetooth

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

Cập nhật hoạt động: Tự động gửi hoạt động của bạn đến ứng dụng Garmin Connect ngay khi bạn hoàn tất ghi lại hoạt động.

Nhắc nhở bằng âm thanh: Cho phép ứng dụng Garmin Connect bật thông báo trạng thái, như phân chia quãng đường và dữ liệu khác, trên điện thoại thông minh trong khi chạy bộ hoặc trong hoạt động khác.

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

Connect IQ: Cho phép mở rộng tính năng của thiết bị với mặt đồng hồ, công cụ, ứng dụng và trường dữ liệu mới.

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

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

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 mạng xã hội, cho phép họ xem dữ liệu trực tiếp trên trang theo dõi Garmin Connect.

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

Tương tác mạng xã hội: Cho phép đăng cập nhật lên trang mạng xã hội yêu thích khi tải hoạt động lên ứng dụng Garmin Connect.

Cập nhật phần mềm: Cho phép cập nhật phần mềm thiết bị.

Cập nhật thời tiết: Gửi thông báo và điều kiện thời tiết theo thời gian thực đến thiết bị của bạn.

Tải xuống bài tập và đường đua: Cho phép duyệt bài tập và đường đua trong ứng dụng Garmin Connect và gửi không dây đến thiết bị của bạn.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect

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

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 12*).

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

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

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

Định vị thiết bị di động bị mất

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

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

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

- 3 Chọn **BACK** để ngừng tìm kiếm.

Công cụ

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

Một số công cụ không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công các công cụ đó vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 29*).

Body Pin: Hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ về mức năng lượng cơ thể trong vài giờ qua.

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

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

Garmin coach: Hiển thị các bài luyện tập theo lịch trình khi bạn chọn một kế hoạch tập luyện Garmin

coach trong tài khoản Garmin Connect của bạn.

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

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

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

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

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

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

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

Nồng độ oxy: Hiển thị tỷ lệ nồng độ bão hòa oxy trong máu gần đây nhất của bạn và biểu đồ các chỉ số của bạn.

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

Căng thẳng: Hiển thị mức độ căng thẳng của bạn và biểu đồ mức độ căng thẳng. Bạn có thể thực hiện hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.

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

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

Xem công cụ

Thiết bị 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.

- Từ màn hình thời gian trong ngày, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các công cụ.

Các công cụ sẵn có bao gồm công cụ theo dõi nhịp tim và hoạt động. Công cụ hiệu suất yêu cầu một số hoạt động với nhịp tim và các lần chạy ngoài trời với GPS.

- Chọn **START** để xem tùy chọn và chức năng bổ

sung cho công cụ.

Về ngày của tôi

Xem công cụ thời tiết

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ thời tiết.
- 2 Chọn **START** để xem dữ liệu thời tiết mỗi giờ.
- 3 Chọn **DOWN** để xem dữ liệu thời tiết hàng ngày.

Tính năng Connect IQ

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

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

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

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

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

Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập apps.garmin.com và đăng nhập.
- 3 Chọn tính năng Connect IQ, và tải xuống.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Tính năng kết nối WiFi

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

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

Cập nhật phần mềm: Thiết bị của bạn tự động tải xuống và cài đặt bản cập nhật phần mềm mới nhất khi có kết nối Wi-Fi.

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

Kết nối mạng Wi-Fi

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

Để đồng bộ hóa thiết bị của bạn với nhà cung cấp bên thứ 3, bạn phải kết nối Wi-Fi. Bạn có thể kết nối thiết bị

với mạng Wi-Fi để giúp tăng tốc độ chuyển các tập tin lớn hơn.

- 1 Di chuyển trong phạm vi mạng Wi-Fi.
- 2 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or **...**.
- 3 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- 4 Chọn **Tổng thể > Mạng Wi-Fi > Thêm mạng**.
- 5 Chọn mạng Wi-Fi sẵn có, và nhập thông tin đăng nhập.

Các tính năng an toàn và theo dõi.

CẢNH BÁO

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

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

CHÚ Ý

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

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

Phát hiện sự cố: Cho phép ứng dụng Garmin Connect gửi tin nhắn đến điểm liên hệ khẩn cấp của bạn khi thiết bị Forerunner phát hiện sự cố.

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

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

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

Bổ sung liên hệ khẩn cấp

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

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

Bật và tắt phát hiện sự cố

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > An toàn > Phát hiện sự cố**.

3 Chọn một hoạt động.

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

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

Yêu cầu hỗ trợ

Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải tạo liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 13*).

1 Giữ phím **LIGHT**.

2 Khi bạn cảm thấy rung 3 lần, thả phím để kích hoạt tính năng hỗ trợ.

Màn hình đếm ngược xuất hiện

MẸO: Bạn có thể chọn **Hủy** trước khi hết thời gian đếm ngược để hủy tin nhắn.

Tính năng nhịp tim

Thiết bị Forerunner có máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay và cũng tương thích với máy theo dõi nhịp tim ở ngực ANT+. Có thể xem dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay trên công cụ theo dõi nhịp tim.

Khi có sẵn cả dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay và nhịp tim ANT+, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ANT+.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Đeo thiết bị và nhịp tim

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

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



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

- Xem *Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 14* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Xem *Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định, trang 21* để biết thêm thông tin về cảm biến đo nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy

cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

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

- Làm sạch và làm khô tay trước khi đặt lên thiết bị.
 - Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
 - Tránh làm xước bộ cảm biến nhịp tim ở phía sau của thiết bị.
 - Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Có thể làm chật sát thiết bị nhưng dễ chịu.
 - Chờ đến khi biểu tượng ❤️ đứng yên trước khi bắt đầu hoạt động.
 - Khởi động đến tối đa trong từ 5 đến 10 phút và đọc nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.
- LƯU Ý:** Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.
- Rửa nhẹ thiết bị bằng nước sạch sau từng lần hoạt động.

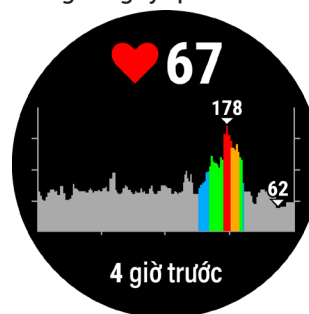
Xem công cụ theo dõi nhịp tim

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, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ nhịp tim.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 29*).

- 2 Chọn **START** 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 Forerunner và xem nó trên thiết bị Garmin được kết nối.

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

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

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

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

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

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

MẸO: Dùng phát truyền dữ liệu nhịp tim, chọn phím bất kỳ, và chọn **Có**.

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

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

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

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

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

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

- 4 Nếu cần thiết, kết nối thiết bị Forerunner với thiết bị tương thích Garmin ANT+.

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

MẸO: Dùng phát truyền dữ liệu nhịp tim, dùng hoạt động (**Dùng một hoạt động, trang 3**)

Đặt thông báo nhịp tim bất thường

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

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Cảnh báo nhịp tim bất thường > Trạng thái > Tắt**.
- 3 Chọn **Cảnh báo Ngưỡng**.
- 4 Chọn giá trị ngưỡng nhịp tim.

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

Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay

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

LƯU Ý: Tắt bộ theo dõi nhịp tim dựa trên cổ tay cũng sẽ tắt cảm biến đo nồng độ oxy đo ở cổ tay.

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

Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay trong khi bơi

Nhịp tim đo trên cổ tay được bật theo mặc định cho các hoạt động bơi lội. Thiết bị cũng tương thích với phụ kiện HRM-Tri và phụ kiện HRM-Swim.

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

- 1 Từ tiện ích nhịp tim, giữ **MENU**.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (**Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 29**).

- 2 Chọn **Tùy chọn > Khi đang bơi > Tắt**.

Phụ kiện HRM-Swim

Nhịp tim khi bơi

LƯU Ý: Nếu cả dữ liệu nhịp tim đo trên cổ tay và nhịp tim đo ở ngực đều có sẵn, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim đo ở ngực.

Để xem dữ liệu nhịp tim của bạn, bạn có thể thêm các trường dữ liệu nhịp tim (**Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 30**). Không thể nhìn thấy dữ liệu nhịp tim trong khi phụ kiện nhịp tim ở dưới nước. Phụ kiện HRM-Tri và phụ kiện HRM-Swim ghi nhận và lưu trữ dữ liệu nhịp tim của bạn khi bạn đang bơi. Bạn phải bắt đầu một hoạt động được hẹn giờ trên thiết bị Forerunner được ghép nối của bạn để xem dữ liệu nhịp tim được lưu trữ của bạn sau đó. Trong khoảng thời gian nghỉ ngơi khi bạn ra khỏi nước, phụ kiện nhịp tim sẽ gửi dữ liệu nhịp tim của bạn đến thiết bị Forerunner. Thiết bị Forerunner sẽ tự động tải xuống dữ liệu nhịp tim được lưu trữ khi bạn lưu hoạt động bơi theo thời gian của mình. Phụ kiện nhịp tim phải ở ngoài nước, hoạt động và trong phạm vi (3 m) của thiết bị trong khi tải dữ liệu.

LƯU Ý: Để xem dữ liệu nhịp tim của bạn trong khi bơi, bạn có thể thêm các trường dữ liệu nhịp tim (**Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 30**).

Running Dynamics

Bạn có thể sử dụng thiết bị gắn với thiết bị tương thích của bạn để cung cấp phản hồi trong thời gian thực về hình thức chạy của bạn. Thiết bị gắn có một gia tốc kế đo chuyển động thân để tính sáu số liệu đang chạy.

LƯU Ý: Các tính năng động năng chạy chỉ khả dụng trên một số thiết bị Garmin.

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

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

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

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

Cân bằng thời gian tiếp đất: Cân bằng thời gian tiếp

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

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

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

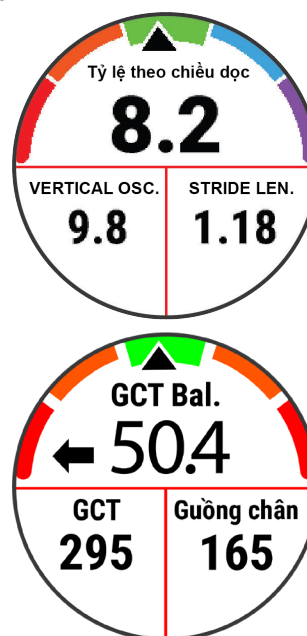
Luyện tập với Running Dynamics

Trước khi có thể xem Running Dynamics, bạn phải mang phụ kiện Running Dynamics, như phụ kiện HRM-Run, HRM-Tri và kết nối phụ kiện với thiết bị (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 28*).

Nếu Forerunner của bạn được trang bị phụ kiện thì các thiết bị đã được kết nối, và Forerunner được cài đặt để hiển thị màn hình dữ liệu Running Dynamics.

- 1 Chọn **START**, và chọn hoạt động chạy bộ.
- 2 Chọn **START**.
- 3 Bắt đầu chạy.

- 4 Cuộn xuống màn hình Running Dynamics để xem các số liệu.



- 5 Nếu cần, hãy giữ **UP** để hiệu chỉnh việc dữ liệu động năng chạy bộ sẽ xuất hiện như thế nào.

Ứng dụng đo màu và dữ liệu Running Dynamics

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

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

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

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

Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất

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

Vùng màu	Đỏ	Cam	Xanh lá	Cam	Đỏ
Sự cân bằng	Thấp	Tạm được	Tốt	Tạm được	Thấp

Phần trăm của người chạy khác	5%	25%	40%	25%	5%
Mức cân bằng thời gian tiếp đất:	>52,2% Trái	50,8–52,2% Trái	50,7% Trái – 50,7% Phải	50,8–52,2% Phải	>52,2% Phải

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

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

Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc

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

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

Mẹo dành cho dữ liệu Running Dynamics bị thiếu

Nếu dữ liệu Running Dynamics không hiển thị, bạn có thể thử các mẹo này.

- Phải chắc chắn bạn có phụ kiện Running Dynamics như phụ kiện HRM-Tri.

Các phụ kiện với Running Dynamics có  ở phía trước mô-đun.

- Kết nối lại phụ kiện Running Dynamics với thiết bị Forerunner theo hướng dẫn.
- Nếu dữ liệu Running Dynamics chỉ hiển thị 0, phải chắc chắn mang phụ kiện đúng cách.

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

Đo lường hiệu suất

Những đo lường hiệu suất này là các ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện và đua xe của bạn. Việc đo lường yêu cầu một vài hoạt động sử dụng bộ theo dõi nhịp tim trên cổ tay hoặc một thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích.

Các ước tính này được Firstbeat cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, xem [Garmin.com.vn/minisite/runningscience](https://garmin.com.vn/minisite/runningscience).



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

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

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Đồng hồ thông minh theo dõi VO2 tối đa của bạn và điều chỉnh giá trị dựa trên nhiệt độ và độ cao, chẳng hạn như khi bạn thích nghi với môi trường nhiệt độ cao hoặc độ cao lớn hơn.

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

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

tập.

Thời gian cuộc đua theo dự đoán: Thiết bị của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa và nguồn dữ liệu được công bố để cung cấp thời gian cuộc đua mục tiêu dựa trên tình trạng luyện tập hiện tại. Dự đoán này cũng giả định rằng bạn đã hoàn tất việc luyện tập phù hợp cho cuộc đua.

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

Tắt thông báo hiệu suất

Thông báo hiệu suất được bật theo mặc định. Một số thông báo hiệu suất là những thông báo xuất hiện khi hoàn tất hoạt động của bạn. Một số thông báo hiệu suất xuất hiện trong khi hoạt động hoặc khi bạn đạt được số đo hiệu suất mới, như ước tính VO2 tối đa mới.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Số liệu sinh lý học > Thông báo hiệu suất**.
- 3 Chọn một tùy chọn:

Tự động phát hiện nhịp tim của bạn

Tính năng Tự động phát hiện được bật theo mặc định. Thiết bị có thể tự động phát hiện nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Số liệu sinh lý học > Phát hiện tự động > Nhịp tim max**.

LƯU Ý: Bạn có thể cài đặt thủ công nhịp tim tối đa trong hồ sơ người dùng của mình (**Thiết lập vùng nhịp tim, trang 9**).

Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Số liệu sinh lý học > TrueUp**.

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

Trạng thái luyện tập

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

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

Hiệu quả: Cường độ luyện tập hiện tại của bạn đang làm thay đổi mức thể chất và hiệu suất của bạn theo đúng hướng. Điều quan trọng là lập kế hoạch về thời gian hồi phục trong luyện tập để duy trì mức thể chất.

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

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

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

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

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

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

Mẹo biết được trạng thái luyện tập

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

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

- Ít nhất hai lần mỗi tuần, chạy ngoài trời và đạt nhịp tim cao hơn 70% nhịp tim tối đa của bạn trong ít

nhất 10 phút.

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

- Ghi lại tất cả hoạt động luyện tập trên thiết bị này, hoặc kích hoạt tính năng Physio TrueUp cho phép thiết bị tìm hiểu về hiệu suất của bạn ([Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 18](#)).

Về ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là khối lượng oxy tối đa (tính bằng mililit) bạn có thể tiêu thụ mỗi phút trên mỗi kg trọng lượng cơ thể với hiệu suất tối đa của bạn. Nói một cách đơn giản, VO2 tối đa là một dấu hiệu của hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức độ thể dục của bạn được cải thiện. Thiết bị Forerunner yêu cầu nhịp tim ở cổ tay hoặc máy đo nhịp tim tương thích ở ngực để hiển thị VO2 tối đa ước tính của bạn.

Trên thiết bị VO2 tối đa ước tính xuất hiện dưới dạng một con số, sự mô tả và vị trí trên máy đo màu. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem thêm các thông tin chi tiết về ước tính VO2 tối đa bao gồm cả tuổi tập thể dục của bạn. Tuổi tập thể dục của bạn mang đến cho bạn ý tưởng về cách tập thể dục của bạn để so sánh với một người cùng giới tính và ở độ tuổi khác. Khi bạn tập thể dục, tuổi tập thể dục của bạn có thể giảm dần theo thời gian.



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

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi FistBeat. Phân tích VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục ([Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 42](#)), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

Tính năng này yêu cầu nhịp tim ở cổ tay hoặc máy đo nhịp tim tương thích ở ngực. Nếu bạn đang sử dụng máy đo ở ngực, bạn phải đặt và kết nối nó với thiết bị của bạn ([Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 28](#)). Nếu thiết bị Forerunner của bạn được đóng gói với máy đo nhịp tim, các thiết bị đã được kết nối.

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 9](#)) và thiết

lập nhịp tim tối đa của bạn ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 9](#)). Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ để tìm hiểu về hiệu suất chạy bộ.

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

Thời gian phục hồi

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

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

Thời gian phục hồi hiển thị ngay sau một hoạt động. Thời gian được đếm ngược đến thời điểm tối ưu để bạn thực hiện lần luyện tập nặng tiếp theo.

Xem thời gian phục hồi

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 9](#)) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 9](#)).

- 1 Bắt đầu chạy.
- 2 Sau lượt đạp xe, chọn **Lưu**.
Thời gian phục hồi hiển thị. Thời gian tối đa là 4 ngày.
LƯU Ý: Từ mặt đồng hồ, có thể chọn UP hoặc DOWN để xem công cụ hiệu suất, và chọn **START** để cuộn qua các số đo hiệu suất để xem thời gian phục hồi.

Nhịp tim phục hồi

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

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

Cường độ luyện tập

Cường độ luyện tập là sự đo lường khối lượng luyện tập trong 7 ngày qua. Đây là tổng đo lường EPOC trong

7 ngày qua. Ứng dụng đo cho biết cường độ hiện tại của bạn là thấp, cao, hay nằm trong phạm vi tối ưu để duy trì hoặc cải thiện mức độ luyện tập. Phạm vi tối ưu được xác định dựa trên từng mức độ luyện tập và lịch sử luyện tập. Phạm vi thay đổi khi thời gian và cường độ luyện tập tăng hoặc giảm.

Xem thời gian cuộc đua được dự đoán

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 9*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 9*).

Thiết bị của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa (*Về ước tính VO2 tối đa, trang 19*) và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp một thời gian đua mục tiêu. Thiết bị sẽ phân tích dữ liệu tập luyện trong vài tuần của bạn để tinh chỉnh các ước tính thời gian đua.

MẸO: Nếu bạn có nhiều thiết bị Garmin, bạn có thể bật tính năng Physio TrueUp, cho phép thiết bị của bạn đồng bộ hóa các hoạt động, lịch sử và dữ liệu từ các thiết bị khác (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 18*).

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ hiệu suất.

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

Thời gian cuộc đua dự đoán hiển thị đối với chạy marathon 5 km, 10 km, bán marathon và các quãng đường chạy marathon.

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

Điều kiện hiệu suất

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

Giá trị trạng thái hiệu suất trong phạm vi từ -20 đến +20. Sau 6 đến 20 phút hoạt động đầu tiên, thiết bị hiển thị điểm trạng thái hiệu suất. Ví dụ, điểm +5 nghĩa là bạn được nghỉ ngơi, sảng khoái và có thể thực hiện tốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe. Có thể thêm trạng thái hiệu suất làm trường dữ liệu vào một trong các màn hình luyện tập để theo dõi khả năng của bạn trong suốt hoạt động.

Trạng thái hiệu suất cũng có thể là chỉ báo về mức độ mệt mỏi, đặc biệt là khi kết thúc hành trình luyện tập dài.

LƯU Ý: Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ với thiết bị theo dõi nhịp tim để nhận được ước tính VO2 tối đa chính xác và tìm hiểu về khả năng chạy bộ của bạn (*Về ước tính VO2 tối đa, trang 19*).

Về hiệu quả luyện tập

Hiệu quả luyện tập đo lường sự tác động của một hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí

và yếm khí. Hiệu quả luyện tập tích lũy trong quá trình hoạt động. Khi tiến hành hoạt động, giá trị Hiệu quả luyện tập tăng, cho bạn biết hoạt động đã cải thiện thể lực của bạn như thế nào. Hiệu quả luyện tập được xác định theo thông tin hồ sơ người dùng, nhịp tim, thời gian và cường độ hoạt động của bạn.

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

Hiệu quả tập luyện hô hấp yếm khí sử dụng nhịp tim và tốc độ (hoặc sức mạnh) để xác định cách tập luyện ảnh hưởng đến khả năng thực hiện của bạn ở cường độ rất cao. Bạn nhận được một giá trị dựa trên đóng góp yếm khí cho EPOC và loại hoạt động. Các khoảng thời gian cường độ cao lặp đi lặp lại từ 10 đến 120 giây có tác động rất có lợi đến khả năng kỵ khí của bạn và dẫn đến hiệu quả tập luyện hô hấp yếm khí được cải thiện.

Điều quan trọng là phải biết rằng con số hiệu quả tập luyện của bạn (từ 0,0 đến 5,0) có vẻ cao bất thường trong vài hoạt động đầu tiên của bạn. Phải mất một số hoạt động để cho thiết bị tìm hiểu luyện tập hiếu khí và yếm khí của bạn.

Có thể bổ sung Hiệu quả luyện tập làm trường dữ liệu vào một trong các màn hình luyện tập để theo dõi số liệu của bạn trong suốt quá trình hoạt động.

Vùng màu	Hiệu quả luyện tập	Lợi ích của hiếu khí	Lợi ích của yếm khí
	Từ 0,0 đến 0,9	Không có lợi.	Không có lợi.
	Từ 1,0 đến 1,9	Lợi ích rất nhỏ.	Lợi ích rất nhỏ.
	Từ 2,0 đến 2,9	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
	Từ 3,0 đến 3,9	Tăng khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Tăng khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
	Từ 4,0 đến 4,9	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
	5	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi.	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi.

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

Thiết bị đo nồng độ oxy

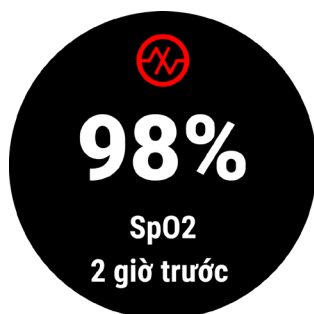
Thiết bị Forerunner có một thiết bị đo nồng độ oxy ở cổ tay để đánh giá độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết độ bão hòa oxy của bạn có thể giúp bạn xác định cách cơ thể bạn thích nghi với tập thể dục và căng thẳng. Thiết bị của bạn đo mức oxy trong máu của bạn bằng cách chiếu ánh sáng vào da và kiểm tra lượng ánh sáng được hấp thụ. Điều này được gọi là SpO₂.

Trên thiết bị, chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng phần trăm SpO₂. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các chi tiết bổ sung về chỉ số đo nồng độ oxy của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày (*Bật tính năng theo dõi giấc ngủ của thiết bị đo nồng độ oxy, trang 21*). Để biết thêm thông tin về độ chính xác thiết bị đo nồng độ oxy, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Nhận các chỉ số đo nồng độ oxy

Bạn có thể tự bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy trên thiết bị của mình bất cứ lúc nào. Độ chính xác của chỉ số có thể thay đổi dựa trên lưu lượng máu của bạn, vị trí thiết bị trên cổ tay và sự tĩnh lặng của bạn.

- 1 Đeo thiết bị trên xương cổ tay.
Có thể làm chật sát thiết bị nhưng dễ chịu.
- 2 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ đo nồng độ oxy.
- 3 Chọn **START**.
- 4 Giữ cánh tay đeo thiết bị ở mức ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 5 Giữ yên.
Thiết bị hiển thị độ bão hòa oxy của bạn dưới dạng phần trăm.



LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt thiết bị đo oxy dạng xung trong tài khoản Garmin Connect của mình.

Bật tính năng theo dõi giấc ngủ của thiết bị đo nồng độ oxy

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

LƯU Ý: Tư thế ngủ bất thường có thể gây ra chỉ số SpO₂ thời gian ngủ thấp bất thường.

- 1 Từ công cụ đo oxy dạng xung, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Nồng độ oxy trong máu khi ngủ > Bật**.

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

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

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

Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng

Mức độ căng thẳng là kết quả của bài kiểm tra kéo dài ba phút được thực hiện trong khi đứng yên, trong đó thiết bị Forerunner phân tích sự thay đổi nhịp tim để xác định mức độ căng thẳng tổng thể của bạn. Tập luyện, giấc ngủ, dinh dưỡng và căng thẳng trong cuộc sống nói chung đều tác động đến cách người chạy thực hiện. Phạm vi mức độ căng thẳng là từ 1 đến 100, trong đó 1 là trạng thái căng thẳng rất thấp và 100 là trạng thái căng thẳng rất cao.

Biết mức độ căng thẳng của bạn có thể giúp bạn quyết định xem cơ thể bạn đã sẵn sàng cho một buổi luyện tập chạy hoặc yoga khó khăn.

Dùng công cụ mức độ căng thẳng

Công cụ mức độ căng thẳng hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại và đồ thị biểu thị mức căng thẳng của bạn trong vài giờ qua. Công cụ này có thể hướng dẫn bạn thực hiện các hoạt động hít thở để thư giãn.

- 1 Khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ mức độ căng thẳng.
- 2 Chọn **START**.
 - Nếu mức độ căng thẳng của bạn ở mức thấp hoặc trung bình, một biểu đồ xuất hiện cho thấy mức độ căng thẳng của bạn trong bốn giờ qua.
MẸO: Để bắt đầu một hoạt động thư giãn từ biểu đồ, chọn **DOWN > START** và nhập thời lượng tính bằng phút.
 - Nếu mức độ căng thẳng của bạn ở mức cao, một thông báo xuất hiện yêu cầu bạn bắt đầu một hoạt động thư giãn.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Xem biểu đồ mức độ căng thẳng của bạn.
LƯU Ý: Thanh màu xanh biểu thị thời gian nghỉ

ngôi. Thanh màu vàng chỉ thời gian căng thẳng. Thanh màu xám biểu thị thời gian khi bạn hoạt động quá nhiều đến nỗi không thể xác định mức độ căng thẳng của bạn.

- Chọn **Có** để bắt đầu hoạt động thư giãn và nhập thời lượng tính bằng phút.
- Chọn **Không** để bỏ qua hoạt động thư giãn và xem biểu đồ mức độ căng thẳng.

Năng lượng cơ thể

Thiết bị phân tích sự thay đổi nhịp tim, mức độ căng thẳng, chất lượng giấc ngủ và dữ liệu hoạt động để xác định mức năng lượng cơ thể tổng thể của bạn. Giống như một thước đo khí trên xe hơi, nó cho biết lượng năng lượng dự trữ sẵn có của bạn. Phạm vi mức năng lượng cơ thể là từ 0 đến 100, trong đó 0 đến 25 là năng lượng dự trữ thấp, 26 đến 50 là năng lượng dự trữ trung bình, 51 đến 75 là năng lượng dự trữ cao và 76 đến 100 là năng lượng dự trữ rất cao.

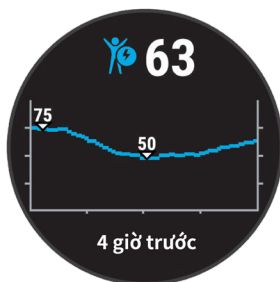
Bạn có thể đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức năng lượng cơ thể cập nhật nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể, trang 22*).

Xem công cụ năng lượng cơ thể

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

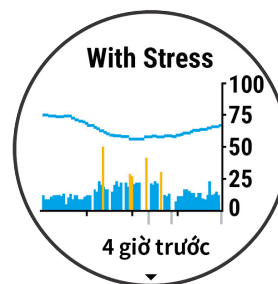
- 1 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ năng lượng cơ thể.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 29*).



- 2 Chọn **BẮT ĐẦU** để xem biểu đồ kết hợp về Pin cơ thể và mức độ căng thẳng.

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



- 3 Chọn **DOWN** để xem dữ liệu năng lượng cơ thể của bạn từ giữa đêm.



Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- Cập nhật mức Pin cơ thể của bạn khi bạn đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect.
- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo thiết bị trong khi ngủ.
- Nghỉ ngơi và ngủ ngon sạc pin cơ thể của bạn.
- Hoạt động vất vả, căng thẳng cao và ngủ kém có thể khiến Pin cơ thể của bạn cạn kiệt.
- Lượng thức ăn, cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến Pin cơ thể của bạn.

Công cụ chỉ số sức khỏe

Công cụ Chỉ số Sức khỏe cung cấp cái nhìn tổng quan về dữ liệu sức khỏe của bạn. Đây là một bản tóm tắt năng lượng cập nhật trong suốt cả ngày. Các số liệu bao gồm nhịp tim, mức độ căng thẳng và mức năng lượng cơ thể. Bạn có thể chọn **START** để xem các số liệu bổ sung.

Nhạc

CHÚ Ý

Bản quyền âm nhạc do các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba cung cấp thuộc sở hữu của các công ty thu âm. Các công ty thu âm cấp phép các bản nhạc hoặc album cho các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba với thời gian giới hạn và giấy phép âm nhạc phải được cập nhật và gia hạn định kỳ. Nếu bạn thường nghe nhạc đã tải xuống ngoại tuyến, bạn sẽ cần kết nối lại đồng hồ với internet 7 ngày một lần (bằng Wi-Fi hoặc Garmin Connect) để bạn có thể tiếp tục sử dụng các dịch vụ nhạc ngoại tuyến của bên thứ ba.

LƯU Ý: Phần này là giới thiệu ba tùy chọn phát lại nhạc

khác nhau.

- Nhạc của nhà cung cấp bên thứ ba
- Nội dung âm thanh cá nhân
- Âm nhạc được lưu trên điện thoại của bạn

Trên thiết bị Forerunner 245 Music, bạn có thể tải nội dung âm thanh về thiết bị từ máy tính của bạn hoặc từ một nhà cung cấp bên thứ ba, hoặc bạn có thể nghe khi điện thoại thông minh của bạn không ở gần. Để nghe nội dung âm thanh được lưu trong thiết bị của bạn, bạn phải kết nối tai nghe với Bluetooth.

Bạn có thể điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại đã được ghép đôi của bạn bằng cách sử dụng thiết bị của bạn.

Cài đặt nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi tải nhạc hoặc các tệp âm thanh khác lên Forerunner 245 Music từ nhà cung cấp bên thứ ba được hỗ trợ, bạn phải kết nối với nhà cung cấp bằng cách sử dụng ứng dụng Garmin Connect Mobile.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or .
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Music**, các nhà cung cấp bên thứ ba đã được cài đặt sẽ xuất hiện trong danh sách ĐÃ CÀI ĐẶT.
- 4 Nếu nhà cung cấp nhạc yêu thích của bạn không có trong danh sách, chọn **Nhận ứng dụng nhạc** và làm theo hướng dẫn trên màn hình để cài đặt nhà cung cấp nhạc được hỗ trợ.

Đăng nhập vào Nhà cung cấp Nhạc

Trước khi đăng nhập vào nhà cung cấp nhạc, bạn phải kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 13*).

- 1 Trên thiết bị Forerunner 245 Music của bạn, nhấn **LIGHT** để mở điều khiển nhạc.
- 2 Chọn **Quản lý > Nhà cung cấp nhạc**.
- 3 Chọn nhà cung cấp được kết nối.
- 4 Sau khi mở ứng dụng Garmin Connect, chọn **START**.
- 5 Một thông báo sẽ xuất hiện trên điện thoại thông minh của bạn và nhắc bạn đăng nhập. Hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình để đăng nhập vào nhà cung cấp nhạc.

LƯU Ý: Nếu bạn không thấy thông báo, hãy kiểm tra cài đặt thông báo trên điện thoại thông minh.

Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi tải nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 13*).

- 1 Nhấn **LIGHT** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở các điều khiển nhạc.
- 2 Giữ **UP**.
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc..**

- 4 Chọn nhà cung cấp được kết nối.
- 5 Lựa chọn một danh sách phát hoặc các mục khác để tải về thiết bị
- 6 Nếu cần thiết, chọn **BACK** cho đến khi bạn được gợi ý đồng bộ với dịch vụ và chọn **Có**.

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

Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or .
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Nhạc**.
- 4 Chọn một nhà cung cấp bên thứ ba đã được cài đặt.
- 5 Chọn **Uninstall** và thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để gỡ cài đặt nhà cung cấp bên thứ ba khỏi thiết bị của bạn.

Spotify®

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

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

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

Tải nội dung âm thanh từ Spotify

Trước khi tải nội dung âm thanh từ Spotify, bạn phải kết nối với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 13*).

- 1 Nhấn **DOWN** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở điều khiển nhạc.
- 2 Giữ **UP**.
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc > Spotify**.
- 4 Chọn **Add music & podcasts**.
- 5 Lựa chọn một danh sách phát hoặc các mục khác để tải về thiết bị

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

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

Tải nội dung âm thanh cá nhân

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

Bạn có thể tải tập tin cá nhân như đuôi .mp3 và .acc từ máy tính của bạn đến thiết bị Forerunner 245 Music.

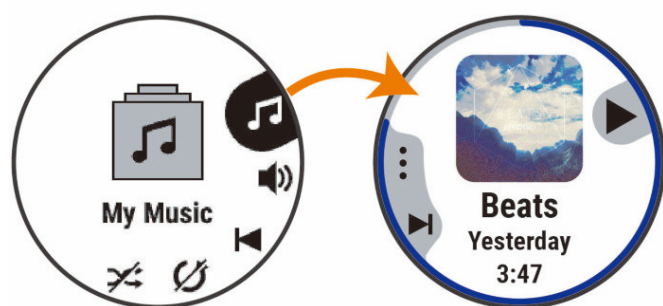
- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Trên máy tính của bạn, mở Garmin Express, chọn thiết bị của bạn và chọn **Âm Nhạc**.
MẸO: Đối với máy tính Windows®, bạn có thể chọn  và duyệt đến thư mục có tập tin âm thanh của bạn. Đối với máy tính Apple, ứng dụng Garmin Express sử dụng thư viện iTunes® của bạn.
- 3 Trong danh sách **Nhạc Của Tôi** hoặc **Thư viện iTunes**, chọn một danh mục file âm thanh, như là bài hát hay danh sách phát.
- 4 Chọn ô đánh dấu của tệp âm thanh và chọn **Gửi đến thiết bị**.
- 5 Nếu cần, trong danh sách Forerunner 245 Music, chọn danh mục, chọn ô chọn, và chọn **Loại khỏi thiết bị** để gỡ bỏ tập tin âm thanh.

Nghệ nhạc đã tải về

- 1 Nhấn **LIGHT** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở các điều khiển nhạc.
- 2 Kết nối tai nghe của bạn với Bluetooth (*Kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth, trang 24*).
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**, và chọn một tùy chọn:
 - Để nghe nhạc đã được tải về đồng hồ từ máy tính của bạn, hãy chọn **Nhạc của tôi** (*Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 23*).
 - Để nghe nhạc từ điện thoại thông minh của bạn, hãy chọn **Điều khiển điện thoại**.
 - Để nghe nhạc từ nhà cung cấp bên thứ ba, chọn tên của nhà cung cấp.
- 5 Chọn  để mở bảng điều khiển phần phát lại nhạc

Điều khiển phát lại nhạc

LƯU Ý: Một số điều khiển phát lại nhạc chỉ khả dụng trên thiết bị Forerunner 245 Music.



Quản lý	Chọn để quản lý nội dung từ các nhà cung cấp bên thứ ba.
	Chọn để duyệt các tệp âm thanh và danh sách nhạc cho nơi được chọn.
	Chọn để điều chỉnh âm lượng.
	Chọn để phát và tạm dừng tệp âm thanh hiện tại.

	Chọn để bỏ qua tệp âm thanh tiếp theo trong danh sách phát. Giữ để chuyển nhanh qua tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để phát lại tệp âm thanh hiện tại. Chọn hai lần để bỏ qua đến tệp âm thanh trước đó trong danh sách phát. Giữ để tua qua tập tin âm thanh hiện tại.
	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.

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

- 1 Trên điện thoại thông minh của bạn, hãy bắt đầu phát một bài hát hoặc một danh sách.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Trên thiết bị Forerunner 245 Music, giữ **DOWN** từ bất kỳ màn hình nào để mở các điều khiển nhạc.
 - Trên thiết bị Forerunner 245, chọn **DOWN** để xem công cụ điều khiển nhạc.
LƯU Ý: Bạn có thể cân thêm công cụ điều khiển nhạc vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 29*).
- 3 Trên thiết bị Forerunner 245 Music, chọn **Nguồn > Điều khiển điện thoại**.
- 4 Sử dụng các biểu tượng để tạm dừng và tiếp tục phát lại, bỏ qua bài hát và điều chỉnh âm lượng (*Điều khiển phát lại nhạc, trang 24*).

Kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth

Để nghe nhạc đã được tải về thiết bị Forerunner 245 Music của bạn, bạn phải kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth.

- 1 Mang tai nghe trong phạm vi 2 m (6,6 ft.) tính từ thiết bị.
- 2 Cho phép chế độ ghép đôi trên tai nghe.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Thiết lập > Nhạc > Tai nghe > Thêm mục mới**.
- 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình ghép đôi.

Lịch sử

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

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

Xem Lịch sử

Lịch sử bao gồm các hoạt động trước mà bạn đã lưu

trên thiết bị.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Các hoạt động**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem thông tin bổ sung về hoạt động, chọn **Tất cả số liệu thống kê**.
 - Để xem tác động của hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí, chọn **Hiệu quả luyện tập** (*Về hiệu quả luyện tập, trang 20*).
 - Để xem thời gian của bạn trong từng vùng nhịp tim, chọn **Nhịp tim** (*Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 25*).
 - Để chọn vòng hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi vòng, chọn **Vòng hoạt động**.
 - Để xem hoạt động trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
 - Để xem thời gian và đại diện của bạn cho từng nhóm luyện tập thể lực, chọn **Nhóm**.
 - Để xem thời gian và khoảng cách của bạn cho mỗi khoảng thời gian bơi, chọn **Khoảng thời gian**.
 - 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 **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Các hoạt động**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn **Nhịp Tim**.

Xem tổng dữ liệu

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 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.

Xóa lịch sử

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
 - 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 số** để thiết lập lại tổng quãng đường và thời gian.
- LƯU Ý:** Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

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.

Xóa tệp dữ liệu

CHÚ Ý

Nếu không biết mục tiêu 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 thư mục hoặc bộ đĩa.
- 3 Chọn tệp tin.
- 4 Ấn phím **Xóa** trên bàn phím.

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

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 Windows, chọn biểu tượng **Tháo phần cứng an toàn** ở 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.

Garmin Connect

Bạn có thể kết nối với bạn bè trên Garmin Connect. Garmin Connect cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khuyến khích lẫn nhau. Garmin Connect ghi lại các sự kiện trong lối sống năng động của bạn, bao gồm chạy, đi bộ, cưỡi ngựa, bơi, đi bộ, triathlons và hơn thế nữa.. Để đăng ký tài khoản miễn phí, truy cập Connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

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

Truy cập cửa hàng Connect IQ: Có thể tải về các ứng dụng, mặt đồng hồ, trường dữ liệu và công cụ.

Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng Garmin Connect

Thiết bị của bạn sẽ tự đồng bộ dữ liệu với ứng dụng Garmin Connect định kỳ. Bạn cũng có thể đồng bộ hoá dữ liệu của mình bất cứ lúc nào bằng phương pháp thủ công.

- 1 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ điện thoại thông minh.
- 2 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 3 Chọn **↻**.
- 4 Xem dữ liệu hiện tại của bạn trong ứng dụng Garmin Connect.

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn

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

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập Garmin.com.vn/express.

- 3 Tải về và cài đặt ứng dụng Garmin Express.
- 4 Mở ứng dụng Garmin Express, chọn **Thêm thiết bị**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Điều hướng

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

Hành trình

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

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

Bạn cũng có thể đi theo hành trình đã lưu, cố gắng duy trì hoặc vượt qua mục tiêu hiệu suất đã đặt ra trước đó. Ví dụ, nếu hành trình ban đầu hoàn tất trong 30 phút, bạn có thể đua với Virtual Partner để cố gắng hoàn tất hành trình trước 30 phút.

Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình > Tạo mới**.
- 5 Nhập tên cho hành trình và chọn **✓**.
- 6 Chọn **Thêm Vị trí**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
- 8 Nếu cần, lặp lại bước 4 và 5.
- 9 Chọn **Hoàn tất > Thực hiện hành trình**.
Xuất hiện thông tin điều hướng.
- 10 Chọn **START** để bắt đầu điều hướng.

Lưu địa điểm

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

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **📍**.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm mục này vào trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 29*).

- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.

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

- 3 Giữ **UP**.

- 4 Chọn **Điều hướng** > **Địa điểm đã lưu**.
- 5 Chọn địa điểm đã lưu.
- 6 Chọn một tùy chọn để hiệu chỉnh địa điểm.

Xóa tất cả địa điểm đã lưu

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

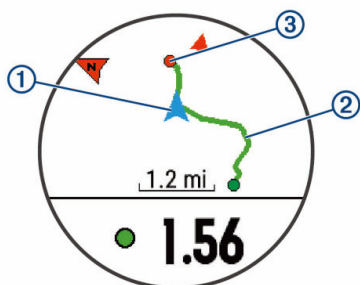
- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Điều hướng** > **Địa điểm đã lưu** > **Xóa tất cả**.

Điều hướng đến điểm bắt đầu trong khi hoạt động

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

- 1 Trong khi hoạt động, chọn **STOP** > **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 điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng, chọn **Đường thẳng**.



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

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

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

- 1 Chọn **START**.
- 2 Giữ **UP**.
- 3 Chọn **Điều hướng** > **Các hoạt động**.
- 4 Chọn hoạt động đã lưu cuối cùng của bạn.
- 5 Chọn **Quay về điểm bắt đầu**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng trở lại điểm bắt đầu của hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, hãy chọn **TracBack**.

- Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng, chọn **Đường thẳng**.

Điều hướng đến một vị trí đã lưu

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Điều hướng** > **Địa điểm đã lưu**.
- 5 Chọn một địa điểm và chọn **Đi đến**.
- 6 Tiến về phía trước.

Mũi tên la bàn chỉ về vị trí đã lưu.

MẸO: Để điều hướng chính xác hơn, hãy hướng phần trên của màn hình về hướng bạn đang di chuyển.
- 7 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Bản đồ

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

- Điều hướng bản đồ (*Quét và thu phóng bản đồ, trang 27*)
- Thiết lập bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 27*)

Thêm bản đồ vào hoạt động

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 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 mục mới** > **Bản đồ**.

Quét và thu phóng bản đồ

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

Thiết lập bản đồ

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

Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**, 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.

Cảm biến không dây

Có thể sử dụng thiết bị không dây ANT+ hoặc bộ cảm biến Bluetooth. Để biết thêm thông tin về khả năng tương thích và mua bộ cảm biến tùy ý, xem Garmin.com.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 bắt đầu một hoạt động và cảm biến hoạt động và nằm trong phạm vi.

- 1 Nếu bạn đang kết nối máy đo nhịp tim, hãy đeo máy đo nhịp tim.

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 UP.

- 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.

Thiết bị gắn vào giày

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

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

Chạy bộ sử dụng thiết bị gắn vào giày

Trước khi chạy, bạn phải kết nối thiết bị gắn vào giày với thiết bị Forerunner (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 28*).

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

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

Hiệu chỉnh thiết bị gắn vào giày

Thiết bị gắn vào giày tự hiệu chuẩn. Tính chính xác của dữ liệu về tốc độ và quãng đường cải thiện sau một vài lượt chạy ngoài trời sử dụng GPS.

Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày

Trước khi hiệu chuẩn thiết bị, bạn phải thu được tín hiệu GPS và kết nối thiết bị với thiết bị gắn vào giày (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 28*).

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 ngoài trời 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 28*).

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ UP.
- 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 28*).

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

- 1 Từ màn đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện**.
- 3 Chọn thiết bị gắn vào giày.
- 4 Chọn **Tốc độ** hoặc **Khoảng cách**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Trong nhà** khi bạn tập luyện với GPS bị tắt, thường là ở trong nhà.
 - Chọn **Luôn luôn** để sử dụng dữ liệu từ thiết bị gắn vào giày bất kể thiết lập GPS.

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

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

- Kết nối bộ cảm biến với thiết bị (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 28*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 42*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu một hoạt động, trang 3*).

Nhận biết tình hình

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

LƯU Ý: Bạn có thể cần cập nhật phần mềm Forerunner trước khi ghép đôi thiết bị Varia (*Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express, trang 37*).

tempe

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

Tùy chỉnh thiết bị

Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn

- 1 Từ màn đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động để tùy chỉnh thiết lập, thiết

lập hoạt động là mục yêu thích, thay đổi thứ tự hiển thị, v.v.

- Chọn **Thêm** để thêm nhiều hoạt động hoặc tạo các hoạt động tùy chỉnh.

Tùy chỉnh vòng lặp công cụ

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

- 1 Từ màn đồng hồ, Giữ **UP**.
- 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.

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể bổ sung, loại bỏ và thay đổi trình tự của tùy chọn trình đơn tắt trong trình đơn điều khiển (*Xem Trình đơn điều khiển, trang 2*).

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT** để mở trình đơn điều khiển
- 2 Giữ **UP**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thêm kiểm soát** để thêm lối tắt bổ sung vào trình đơn điều khiển.
 - Chọn **Tổ chức lại kiểm soát** để thay đổi vị trí lối tắt trong trình đơn điều khiển.
 - Chọn **Loại bỏ kiểm soát** để bỏ lối tắt ra khỏi trình đơn điều khiển.

Thiết lập hoạt động

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.

Chọn **START**, chọn một hoạt động, giữ **UP**, và chọn cài đặt hoạt động.

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

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

Vòng chạy tự động: Đặt các tùy chọn cho tính năng Auto Lap (*Đánh dấu vòng chạy theo khoảng cách, trang 31*).

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 31*).

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 31*).

Thiết lập tự động: Cho phép thiết bị tự khởi động và dùng tập thể dục trong khi hoạt động rèn luyện sức mạnh

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

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 30*).

Chỉnh sửa khối lượng: Cho phép người dùng thêm và chỉnh sửa khối lượng được sử dụng trong một hoạt động đếm số lần lặp.

GPS: Đặt chế độ cho ăng-ten GPS. Sử dụng GPS + GLONASS hoặc GPS + GALILEO cung cấp hiệu suất tăng trong môi trường đầy thách thức và thu thập vị trí nhanh hơn (*GPS và các hệ thống vệ tinh khác, trang 32*).

Sử dụng một trong hai tùy chọn này có thể giảm tuổi thọ pin hơn là chỉ sử dụng tùy chọn GPS. Sử dụng tùy chọn UltraTrac ghi lại các điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn (*UltraTrac, trang 32*).

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 9*).

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 32*).

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 Chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 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 mới** để thêm màn hình dữ liệu vào vòng lặp.

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

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
Guồng chân	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.
Tùy chỉnh	Định kỳ	Có thể chọn thông báo hiện có hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo.
Khoảng cách	Định kỳ	Có thể thiết lập đoạn của quãng đường.
Nhịp tim	Phạm vi	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 41 và Tính toán vùng nhịp tim, trang 10.</i>
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Có thể thiết lập quãng nghỉ đi bộ định giờ tại các khoảng định kỳ.
Tốc độ chèo thuyền	Phạm vi	Có thể thiết lập số lần quạt tay/phút cao hoặc thấp.
Thời gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.

Thiết lập báo động

- 1 Giữ **UP**.

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 **Thêm mới** để thêm báo động mới cho hoạt động.
- Chọn tên báo động để chiếu chính 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 UP.

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 bip hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 32*).

Nếu cần, có thể tùy chỉnh trang dữ liệu để hiển thị dữ liệu vòng bổ sung (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 30*).

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 UP.

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 đồng hồ bấm giờ tạm ngừng hoặc dừng lại.

1 Giữ UP.

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**.

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 UP.

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.

Thay đổi thiết lập GPS

Theo mặc định, thiết bị sử dụng GPS để định vị vệ tinh. Để biết thêm thông tin về GPS, hãy truy cập Garmin.com.vn/about-gps.

1 Giữ UP.

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

3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **GPS**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Bình thường (Chỉ GPS)** để bật hệ thống vệ tinh GPS mặc định.

- Chọn **GPS + GLONASS** (hệ thống vệ tinh của Nga) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.
- Chọn **GPS + GALILEO** (hệ thống vệ tinh của Liên minh Châu Âu) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có tầm nhìn trên bầu trời kém.
- Chọn **UltraTrac** để ghi lại các điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn (*UltraTrac, trang 32*)

LƯU Ý: Sử dụng GPS và một vệ tinh khác cùng nhau có thể giảm tuổi thọ pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS (*GPS và các hệ thống vệ tinh khác, trang 32*).

GPS và các hệ thống vệ tinh khác

Cài đặt hệ thống vệ tinh mặc định là Bình thường (Chỉ GPS). Các tùy chọn GPS + GLONASS hoặc GPS + GALILEO cung cấp hiệu suất tăng trong môi trường đầy thách thức và thu thập vị trí nhanh hơn. Sử dụng GPS và một vệ tinh khác cùng nhau có thể giảm tuổi thọ pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS.

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 **UP**, 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.

Gỡ các hoạt động hoặc ứng dụng

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để loại bỏ hoạt động khỏi danh sách yêu thích, chọn **Xóa khỏi danh sách yêu thích**.
 - Để xóa hoạt động khỏi danh sách ứng dụng, chọn **Gỡ**.

Thiết lập mặt đồng hồ

Có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ bằng cách chọn bố cục, màu và dữ liệu bổ sung. Cũng có thể tải xuống mặt đồng hồ tùy chỉnh từ kho Connect IQ.

Tùy chỉnh mặt đồng hồ

Trước khi có thể kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ, bạn phải cài đặt mặt đồng hồ từ cửa hàng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 13*).

Có thể tùy chỉnh thông tin và giao diện mặt đồng hồ, hoặc kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ đã cài đặt.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
- 4 Chọn **Thêm mới** để cuộn qua các mặt đồng hồ bổ sung được tải trước.
- 5 Chọn **START > Áp dụng** để kích hoạt mặt đồng hồ được tải trước hoặc mặt đồng hồ Connect IQ được cài đặt.
- 6 Nếu sử dụng mặt đồng hồ được tải trước, chọn **START > Tùy chỉnh**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kim, chọn **Số**.
 - Để thay đổi kiểu kim cho mặt đồng hồ kim, chọn **Kim**.
 - Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Bố cục**.
 - Để thay đổi kiểu giây cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Giây**.
 - Để thay đổi dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Dữ liệu**.
 - Để thêm hoặc thay đổi màu nhấn cho mặt đồng hồ, chọn **Màu nhấn**.
 - Để thay đổi màu nền, chọn **Màu nền**.
 - Để lưu thay đổi, chọn **Hoàn tất**.

Thiết lập hệ thống

Giữ **UP**, và chọn **Thiết lập > Hệ thống**.

Ngôn ngữ: Thiết lập ngôn ngữ được hiển thị trên thiết bị.

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Thiết lập thời gian, trang 33*).

Đèn nền: Điều chỉnh thiết lập đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 33*).

Âm thanh: Chọn âm thanh thiết bị, như âm phím, thông báo và rung.

Khoá tự động: Cho phép khóa các phím tự động để tránh vô tình nhấn phải các phím. Sử dụng tùy chọn Trong khi hoạt động để khóa các phím trong hoạt động được tính thời gian. Sử dụng tùy chọn Khi không hoạt động để khóa các phím khi không ghi lại hoạt động được tính thời gian.

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 33*).

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: Thiết lập 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 37*).

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

Thiết lập thời gian

Giữ UP, và chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thời gian**.

Định dạng thời gian: Thiết lập thiết bị thể hiện thời gian ở dạng 12 giờ hoặc 24 giờ hoặc chọn định dạng quân đội.

Thiết lập thời gian: Thiết lập múi giờ cho thiết bị. Tùy chọn Tự động thiết lập múi giờ một cách tự động 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 thức: Cho phép bạn đặt báo thức theo giờ, cũng như mặt trời mọc và mặt trời lặn, khi báo thức phát ra âm thanh, cài đặt số giờ hoặc số phút cụ thể trước khi mặt trời mọc hoặc mặt trời lặn thực sự xảy ra.

Đồng bộ hóa với GPS: Cho phép đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

Thay đổi thiết lập đèn nền

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ UP.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đèn nền**.
- 3 Chọn **Khi hoạt động** hoặc là **Khi không hoạt động**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Phím và báo động** để bật đèn nền khi nhấn phím và báo động.
 - 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 thiết lập khoảng thời gian

trước khi đèn nền tắt.

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 Từ mặt đồng hồ, Giữ UP.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đơn vị**.
- 3 Chọn loại số đo.
- 4 Chọn đơn vị đo.

Chế độ màn hình mở rộng

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

Đồng hồ

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 ban ngày.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ UP.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thời gian > Đồng bộ hóa với GPS**.
- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 37*).

Thiết lập thời gian thủ công

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ UP.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thời gian > Đặt TG > Thủ công**.
- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian trong ngày.

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 mặt đồng hồ, Giữ UP.
- 2 Chọn **Đồng hồ báo thức > Thêm Báo động**.
- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập giờ báo thức.
- 4 Chọn **Lặp lại**, và chọn khi nào đồng hồ báo thức sẽ lặp lại (tùy chọn).
- 5 Chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo (tùy chọn).
- 6 Chọn **Đèn nền > Bật** để bật đèn nền cùng với đồng hồ báo thức.
- 7 Chọn **Nhãn**, và chọn mô tả cho báo thức (tùy chọn).

Xoá báo thức

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ UP.
- 2 Chọn **Đồng hồ báo thức**.
- 3 Chọn báo thức.

4 Chọn **Xóa**.

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Đồng hồ bấm giờ**.
LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm mục này vào trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 29*).
- 3 Nhập thời gian.
- 4 Nếu cần thiết, chọn **Khởi động lại** > **Bật** để tự động khởi động lại đồng hồ bấm giờ sau khi hết thời gian.
- 5 Nếu cần, chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo.
- 6 Chọn **Khởi động đồng hồ bấm giờ**.

Sử dụng đồng hồ đếm giờ

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Đồng hồ đếm giờ**.
LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm mục này vào trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 29*).
- 3 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 4 Chọn **BACK** để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động ①.



Tổng thời gian của đồng hồ đếm giờ ② tiếp tục chạy.

- 5 Chọn **START** để dừng cả hai đồng hồ bấm giờ.
- 6 Chọn **≡**.
- 7 Lưu thời gian được ghi lại dưới dạng một hoạt động trong lịch sử của bạn (tùy chọn).

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 29*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên thiết bị Forerunner, 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 **START**.

- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để ghi hình, chọn **Bắt đầu ghi hình**. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình Forerunner.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
 - Để dừng việc ghi hình, chọn **STOP**.
 - Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.
 - Để 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 29*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên thiết bị Forerunner, 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 **UP**.
- 6 Chọn **VIRB**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều khiển máy quay bằng cách 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 Forerunner.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
 - Để dừng thủ công việc ghi hình, chọn **STOP**.
 - Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.

Thông tin thiết bị

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem thông tin thiết bị, như ID thiết bị, phiên bản phần mềm, quy định, và thỏa thuận cấp phép.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập** > **Hệ thống** > **Giới thiệu**.

Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhân điện tử

Nhân của thiết bị này được cung cấp bằng hệ thống điện tử. Nhân điện tử có thể cung cấp thông tin về quy

định, chẳng hạn như mã số nhận dạng do FCC cấp hoặc các dấu hiệu tuân thủ trong khu vực, cũng như thông tin về sản phẩm và giấy phép sử dụng.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Giới thiệu**.

Sạc thiết bị

⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị này có pin Li-ion. Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng và thông tin sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm để biết 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 USB trên máy tính.
- 3 Sạc thiết bị đầy đủ.

Mẹo sạc thiết bị

- 1 Kết nối bộ sạc an toàn với thiết bị để sạc pin bằng cáp USB (*Sạc thiết bị, trang 35*).
Bạn có thể sạc thiết bị bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được phê duyệt bởi Garmin với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính của bạn. Sạc đầy thiết bị đã hết pin hoàn toàn mất tối đa hai giờ.
- 2 Tháo bộ sạc khỏi thiết bị sau khi mức sạc pin đạt 100%.

Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

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



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

- Xem *Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 14* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Xem *Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định, trang 21* để biết thêm thông tin về cảm biến đo nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Bảo dưỡng thiết bị

CHÚ Ý

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

Tránh ấn các phím dưới nước.

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

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

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

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

Làm sạch thiết bị

CHÚ Ý

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

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

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

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

Thay đổi dây đeo

Thiết bị tương thích với các dây đai tháo nhanh, tiêu chuẩn, rộng 20 mm. Truy cập Garmin.com.vn/buy hoặc liên hệ với đại lý của bạn để biết thông tin về các phụ kiện tùy chọn.

- 1 Trượt chốt tháo nhanh ① trên thanh lò xo để tháo dây.



- 2 Lắp một bên của thanh lò xo vào dây đeo mới của thiết bị.
- 3 Trượt pin nhả nhanh và căn chỉnh thanh lò xo với mặt đối diện của thiết bị.
- 4 Lắp lại các bước từ 1 đến 3 để thay thế đai khác.

Thông số kỹ thuật

CHÚ Ý

Giá trị tiêu biểu được thử nghiệm trong điều kiện phòng thí nghiệm của Garmin. Thời lượng pin thực tế phụ thuộc vào các tính năng được bật trên thiết bị và các yếu tố môi trường, như theo dõi hoạt động, nhịp tim dựa trên cổ tay, tần số thông báo trên điện thoại thông minh, trạng thái GPS, cảm biến bên trong và cảm biến được kết nối.

Loại pin		Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại.
Tuổi thọ pin Forerunner 245	Chế độ thông minh	Lên đến 7 ngày
	Chế độ GPS	Lên đến 22 giờ
Tuổi thọ pin Forerunner 245 Music	Chế độ GPS không có nhạc	Lên đến 6 giờ
Chỉ số chống nước		Bơi lội, 5 ATM*
Kho lưu trữ âm nhạc Forerunner 245 Music		Xấp xỉ 500 bài hát
Khoảng nhiệt độ hoạt động		-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		Forerunner 245: 2.4 GHz @ 1.50 mW
		Forerunner 245 Music: 2.4 GHz @ 21.58 mW

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

Khắc phục sự cố

Cập nhật sản phẩm

Trên máy tính, cài đặt Garmin Express (Garmin.com.vn/express). Trên điện thoại thông minh, cài đặt ứng dụng Garmin Connect. Ứng dụng này giúp thiết bị Garmin® truy cập dễ dàng các dịch vụ này:

- Cập nhật phần mềm
- Dữ liệu đã được tải lên Garmin Connect
- Đăng ký sản phẩm

Thiết lập Garmin Express

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

Nhận được nhiều thông tin hơn

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

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

Theo dõi hoạt động

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

Số bước hàng ngày không xuất hiện

Số bước hàng ngày được khởi động lại từng đêm vào lúc nửa đêm.

Nếu dấu gạch ngang xuất hiện thay vì số bước, cho phép thiết bị thu tín hiệu vệ tinh và thiết lập thời gian tự động.

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

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

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

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

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

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

- 1 Chọn một tùy chọn:

- Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 26*).
- Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 12*).

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

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

Số phút vận động của tôi nhấp nháy

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

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

Bắt tín hiệu vệ tinh

Thiết bị có thể cần phải nhìn rõ ràng về bầu trời để bắt tín hiệu vệ tinh. Thiết lập thời gian và dữ liệu tự động dựa trên định vị GPS.

MẸO: Để biết thêm thông tin về GPS, hãy truy cập Garmin.com.vn/about-gps.

- 1** Đi ra khu vực ngoài trời.
Định hướng phía trước của thiết bị về phía bầu trời.
- 2** Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
Có thể phải mất từ 30 đến 60 giây để xác định tín hiệu vệ tinh.

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

- Thường xuyên đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản kết nối Garmin:
 - Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
 - Đồng bộ hóa thiết bị của bạn với ứng dụng Garmin Connect bằng điện thoại thông minh hỗ trợ Bluetooth.
 - Kết nối thiết bị của bạn với tài khoản Garmin Connect của bạn bằng mạng không dây Wi-Fi.
- 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.

Thiết lập lại thiết bị

Nếu thiết bị ngừng phản hồi, có thể phải khởi động lại thiết bị này.

LƯU Ý: Khởi động lại thiết bị có thể xóa hết dữ liệu hoặc thiết lập

- 1** Giữ **LIGHT** trong 15 giây.
Tắt thiết bị.

- 2** Giữ **LIGHT** trong một giây để bật thiết bị.

Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định

LƯU Ý: Việc này xóa hết tất cả các thông tin nhập vào của người sử dụng và lịch sử hoạt động

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

- 1** Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2** Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thiết lập lại**.
- 3** Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt lại tất cả cài đặt thiết bị về giá trị mặc định của nhà sản xuất và lưu tất cả thông tin hoạt động và nhạc đã lưu trữ, hãy chọn **Đặt lại cài đặt mặc định**
 - Để xóa tất cả các hoạt động khỏi lịch sử của bạn, chọn **Xóa tất cả các hoạt động**.
 - Để đặt lại tất cả tổng khoảng cách và thời gian, chọn **Thiết lập lại Tổng số**.
 - Để đặt lại tất cả cài đặt thiết bị về giá trị mặc định của nhà sản xuất và xóa tất cả thông tin hoạt động và nhạc đã lưu trữ, hãy chọn **Xóa dữ liệu và Đặt lại cài đặt**.

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 12*).

Khi có sẵn phần mềm mới, ứng dụng Garmin Connect tự động gửi cập nhật đến thiết bị. Bản cập nhật được cung cấp khi bạn không sử dụng thiết bị. Khi bản cập nhật hoàn tất, thiết bị khởi động lại.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

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

- 1** Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
Khi có phần mềm mới, ứng dụng Garmin Express sẽ gửi nó đến thiết bị.
- 2** Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
LƯU Ý: Nếu bạn đã thiết lập thiết bị với kết nối Wi-Fi, Garmin Connect có thể tự động tải các cập nhật phần mềm sẵn có về thiết bị của bạn khi nó kết nối bằng cách sử dụng Wi-Fi.

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

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

- 1** Giữ **UP**.
- 2** Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách và chọn **START**.
- 3** Chọn **START**.

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

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

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

Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

Nếu điện thoại của bạn không kết nối với thiết bị, bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt điện thoại thông minh và thiết bị của bạn và bật lại chúng.
- Cập nhật ứng dụng Garmin Connect lên phiên bản mới nhất.
- Xóa thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect để thử lại quy trình kết nối.

Nếu bạn đang sử dụng thiết bị Apple, bạn cũng nên xóa thiết bị của mình khỏi cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.

- Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m (33 ft.) của thiết bị.
- Trên thiết bị, giữ **LIGHT**, và chọn  để bật công nghệ Bluetooth và nhập chế độ ghép cặp.

Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

Có thể thực hiện một số điều sau để kéo dài thời gian sử dụng pin.

- Giảm thời gian chờ của đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 33*).
- Sử dụng chế độ UltraTrac GPS cho hoạt động của bạn (*UltraTrac, trang 32*).
- Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn tiếp tục sau (*Dừng một hoạt động, trang 3*).
- Tắt theo dõi hoạt động (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 11*).
- Sử dụng mặt đồng hồ không cập nhật từng giây. Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim thứ hai (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 32*).
- Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 2*).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 14*).
- Tắt tính năng đo nồng độ oxy (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 15*).

LƯU Ý: Sử dụng kiểm tra nhịp tim đặt trên cổ tay để tính toán phút cường độ mạnh và calo bị đốt cháy.

- Tắt tính năng đo oxy dạng xung (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 15*).
- Sử dụng chế độ UltraTrac GPS cho hoạt động của bạn (*UltraTrac, trang 32*).

- Chọn khoảng thời gian ghi **Thông minh** (*Thiết lập hệ thống, trang 32*).

Chỉ số nhiệt độ không chính xác

Nhiệt độ cơ thể của bạn ảnh hưởng đến chỉ số nhiệt độ của bộ cảm ứng nhiệt độ bên trong. Để có chỉ số nhiệt độ chính xác nhất, bạn phải tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay bạn và đợi 20 đến 30 phút.

Cũng có thể sử dụng cảm ứng nhiệt độ bên ngoài tempe tùy chọn để xem chỉ số nhiệt độ phòng chính xác trong khi đeo đồng hồ.

Làm thế nào để có thể kết nối thủ công cảm biến ANT+?

Có thể sử dụng các thiết lập thiết bị để kết nối cảm biến ANT+ thủ công. Lần đầu tiên kết nối bộ cảm biến với thiết bị sử dụng công nghệ không dây ANT+, bạn phải ghép cặp thiết bị và bộ cảm biến. Sau khi chúng được ghép nối, thiết bị kết nối tự động với cảm biến khi bạn bắt đầu hoạt động và cảm biến hoạt động trong phạm vi.

- 1 Đứng cách 10 m (33 ft.) từ bộ cảm biến ANT+ khác khi kết nối.
- 2 Nếu đang kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy đeo nó vào.
Thiết bị theo dõi nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo nó.

3 Giữ UP.

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, tin nhắn sẽ xuất hiện. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh.

Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?

Thiết bị tương thích với một số cảm biến Bluetooth. Lần đầu kết nối cảm biến với thiết bị Garmin, bạn phải ghép cặp thiết bị và cảm biến. Sau khi chúng được ghép nối, thiết bị kết nối tự động với cảm biến khi bạn bắt đầu hoạt động và cảm biến hoạt động trong phạm vi.

1 Giữ UP.

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 30*).

Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối

Khi sử dụng thiết bị Forerunner 245 Music được kết nối với tai nghe sử dụng công nghệ Bluetooth, tín hiệu sẽ mạnh nhất khi đi thẳng từ thiết bị đến ăng-ten trên tai nghe.

- Nếu tín hiệu truyền qua cơ thể, bạn có thể bị mất tín hiệu hoặc tai nghe có thể bị ngắt kết nối.
- Bạn nên đeo tai nghe có ăng-ten ở cùng bên cạnh cơ thể như thiết bị Forerunner 245 Music.

Phụ lục

Trường dữ liệu

Một số trường dữ liệu yêu cầu phụ kiện ANT+ để hiển thị dữ liệu.

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

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

Tối thiểu 24 giờ: Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua.

Ảnh hưởng tập luyện hô hấp hiếu khí: Tác động của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí của bạn.

Ảnh hưởng tập luyện hô hấp kỵ khí: Tác động của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng yếm khí của bạn.

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

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

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

Cân bằng thời gian tiếp đất: Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của phiên hiện tại.

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

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

Thời gian trung bình một vòng: Thời gian vòng chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

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

Tốc độ trung bình: Điểm swolf trung bình của hoạt động hiện tại.

Chiều dài sải chân trung bình: Chiều dài sải chân trung bình của phiên hiện tại.

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

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

Dao động thẳng đứng trung bình: Số dao động dọc trung bình của hoạt động hiện tại.

Tỉ lệ thẳng đứng trung bình: Tỷ lệ trung bình của dao động dọc trên chiều dài sải chân của phiên hiện tại.

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

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

Calo: Tổng lượng calo được đốt cháy.

Hành trình: Hướng từ vị trí bắt đầu của bạn đến điểm đến. Hướng đi có thể được coi là tuyến đường dự kiến hoặc đã được thiết lập. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Vị trí điểm đến: Vị trí của điểm đến cuối cùng của bạn.

Tọa độ điểm đến: Điểm cuối cùng trên tuyến đường đến điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

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

Khoảng cách còn lại: Quãng đường còn lại đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Quãng đường đến điểm tiếp theo: Quãng đường còn lại đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Thời gian trôi qua: Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng đồng hồ bấm giờ trong 5 phút, sau đó khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.

Độ cao: Độ cao của vị trí hiện tại của bạn trên hoặc dưới mực nước biển.

Tổng khoảng cách ước tính: Khoảng cách ước tính từ điểm bắt đầu đến đích. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Thời gian đến ước tính: Giờ trong ngày ước tính khi bạn đến điểm đến cuối cùng (điều chỉnh theo giờ địa phương của điểm đến). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Thời gian đến điểm tiếp theo ước tính: Giờ trong ngày ước tính khi bạn đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Thời gian đến ước tính: Thời gian còn lại ước tính cho đến khi bạn đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Cân bằng thời gian tiếp đất: Mức cân bằng thời gian tiếp đất bên trái/phải trong khi chạy.

GPS: Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS.

Thời gian tiếp đất: Thời gian mỗi bước chân của bạn tiếp đất trong khi chạy, được tính bằng miligiây. Thời gian tiếp đất không được tính khi đi bộ.

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.

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

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

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

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

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

Giờ theo khoảng thời gian: Thời gian đồng hồ đếm giờ cho lượt hiện tại.

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

Guồng chân của vòng chạy: Đạp xe. Số guồng chân đạp trung bình của vòng hiện tại.

Guồng chân của vòng chạy: Chạy. Số guồng chân chạy trung bình của vòng hiện tại.

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

Cân bằng thời gian tiếp đất: Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.

Thời gian tiếp đất cho vòng hiện tại: Thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.

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

Tỉ lệ nhịp tim tối đa tại vòng hiện tại: 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.

Vòng chạy: Số vòng chạy đã hoàn tất của vòng hiện tại.

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

Chiều dài sải chân vòng hiện tại: Chiều dài sải chân trung bình của vòng hiện tại.

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

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

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

Dao động thẳng trong vòng hiện tại: Số dao động dọc trung bình của vòng hiện tại.

Tỉ lệ thẳng đứng trong vòng hiện tại: Tỷ lệ trung bình của dao động dọc trên chiều dài sải chân của vòng hiện tại.

% Nhịp tim dự phòng 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.

Guồng chân trong vòng cuối: Chạy. Số guồng chân chạy trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Guồng chân trong vòng cuối: Đạp xe. Số guồng chân đạp trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Q.đ vòng chạy cuối: Quãng đường đi được cho vòng vừa hoàn thành.

Nhịp tim vòng cuối cùng: Nhịp tim trung bình sau khi hoàn thành vòng cuối cùng.

Tỉ lệ nhịp tim tối đa vòng cuối cùng: Phần trăm trung bình của nhịp tim tối trong vòng chạy cuối đã được hoàn thành.

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

Tốc độ vòng chạy cuối: Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.

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

Nhịp độ chiều dài cuối: Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.

Tỉ lệ quạt tay chiều dài bể trước đó: Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong chiều bơi vừa hoàn thành.

Quạt tay chiều dài bể trước đó: Tổng số lần quạt tay của chiều bơi vừa hoàn thành.

Kiểu quạt tay chiều dài bể trước đó: Kiểu quạt tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.

Chỉ số Swolf chiều dài trước đó: 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.

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

Vị trí: Vị trí hiện tại sử dụng thiết lập định dạng vị trí đã chọn.

Tốc độ tối đa: Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.

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

Lệch hướng: Quãng đường bạn đi lạc về bên trái hay bên phải tính từ đường đi ban đầu. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Nhịp Độ: Nhịp độ hiện tại.

Điều kiện hiệu suất: Điểm trạng thái hiệu suất là đánh giá khả năng thực hiện của bạn theo thời gian thực.

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

Số lần lặp: Trong một hoạt động đào tạo sức mạnh, số lần lặp lại trong hoạt động tập luyện.

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

Cài đồng hồ bấm giờ: Trong một hoạt động rèn luyện sức mạnh cài đặt lượng thời gian dành cho tập luyện hiện tại.

Tốc độ : Tốc độ di chuyển hiện tại.

Chiều dài sải chân: Chiều dài của sải chân từ bước chân này đến bước chân kia, được đo bằng mét.

T.đ chèo: Bơi. Số lần quạt tay/phút (spm).

T.đ chèo: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo/phút (spm).

Cú đánh: Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số lần quạt tay chèo của hoạt động hiện tại.

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

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

Nhiệt độ: Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ.

Múi giờ: Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim.

Thời gian của 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 ban ngày).

Bộ đếm giờ: Thời gian đồng hồ đếm giờ cho hoạt động hiện tại.

Thời gian đến điểm tiếp theo: Thời gian ước tính còn lại trước khi bạn đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

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

Dao động thẳng đứng: Số lần bật lên khi bạn chạy. Chuyển động theo phương đứng của phần thân mình của bạn, được đo bằng xentimet cho từng bước.

Tỷ lệ theo chiều dọc: Tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.

Đối với vùng nhịp tim

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

Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% nhịp tim tối đa	Vận động chủ quan	Lợi ích
1	50–60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập hiếu khí mức ban đầu, giảm ứng suất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90–100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Kỵ khí và độ bền cơ bắp,

Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa

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

Nam	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Giỏi hơn	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Xuất sắc	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Tốt	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Tạm được	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Thấp	0–40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Nữ	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Giỏi hơn	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Xuất sắc	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Tốt	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Tạm được	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Thấp	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

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

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 cỡ bánh xe được đánh dấu trên hai mặt của lốp xe. Đây không phải là danh sách đầy đủ. Bạn cũng có thể sử dụng một trong những máy tính có sẵn trên Internet.

Thông số kỹ thuật

Kích cỡ bánh xe	Chu vi (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

Kích cỡ bánh xe	Chu vi (mm)
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 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Kích cỡ bánh xe	Chu vi (mm)
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
190-02455-2G_0B