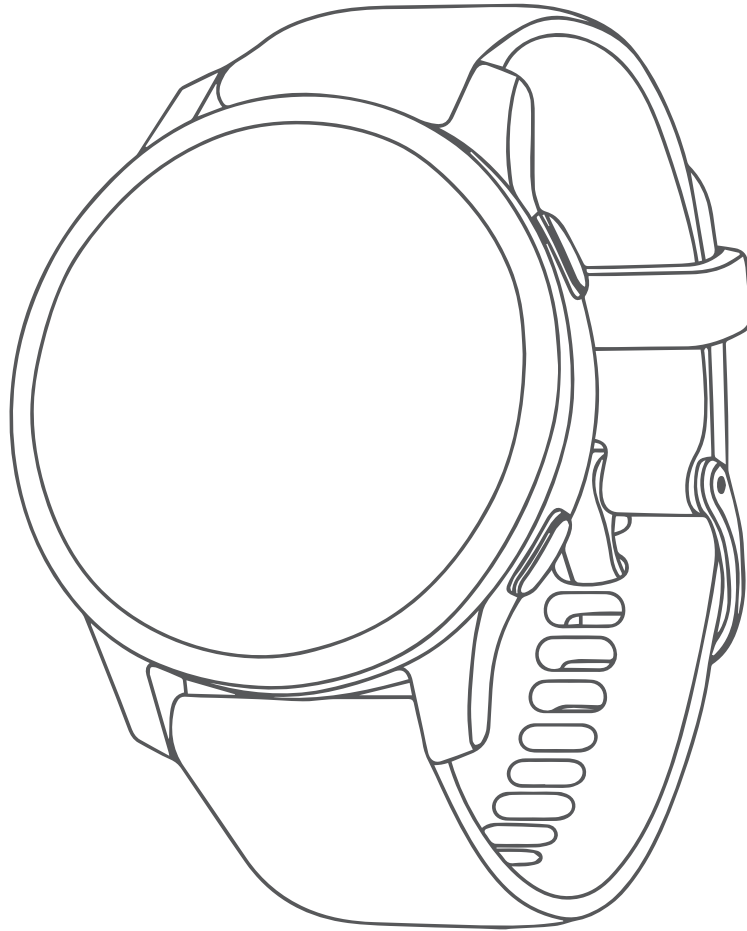




VENU 2/2S

Hướng dẫn sử dụng

© 2021 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+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge và Venu 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, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Move IQ, Garmin Pay, Health Snapshot, tempe, TrueUp, and Varia là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple, iPhone và iTunes là thương hiệu được đăng ký của Apple Inc. tại Hoa Kỳ và các quốc gia 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 phải theo giấy phép. iOS® là thương hiệu đã đăng ký của Cisco Systems, Inc., được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: A03947, A03948

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	1
Tổng quan về thiết bị	1
Sử dụng màn hình cảm ứng	1
Khóa và Mở khóa màn hình cảm ứng	1
Xem Trình đơn điều khiển	1
Biểu tượng	1
Thiết lập đồng hồ	2
Tính năng thông minh.....	2
Kết nối điện thoại thông minh	2
Tính năng kết nối.....	2
Thông báo điện thoại	2
Kích hoạt thông báo Bluetooth.....	2
Xem thông báo	3
Trả lời một Tin nhắn văn bản	3
Nhận cuộc gọi đến	3
Quản lý thông báo	3
Tắt kết nối Bluetooth Smartphone	3
Sử dụng chế độ không làm phiền	3
Tìm điện thoại	3
Tính năng Connect IQ	3
Tải xuống tính năng Connect IQ	4
Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính	4
Tính năng kết nối Wi-Fi	4
Kết nối mạng Wi-Fi	4
Nhạc.....	4
Tải nội dung âm thanh cá nhân.....	4
Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba	4
Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp bên thứ ba.....	5
Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba	5
Kết nối tai nghe Bluetooth	5
Nghe nhạc	5
Điều khiển phát lại nhạc	5
Garmin Pay.....	5
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn.....	5
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ.....	5
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay	6
Quản lý ví điện tử Garmin Pay	6
Thay đổi mặt khóa Garmin Pay	6
Tính năng An toàn và Theo dõi.....	6
Bổ sung liên hệ khẩn cấp.....	6
Bổ sung danh bạ	7

Phát hiện sự cố	7
Yêu cầu điện thoại.....	7
Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố	7
Yêu cầu hỗ trợ	7
Tính năng nhịp tim.....	7
Nhịp tim cổ tay	7
Đeo thiết bị	7
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	7
Xem thông tin nhịp tim	8
Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường.....	8
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin	8
Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay	8
Vùng nhịp tim	8
Thiết lập vùng nhịp tim	8
Mục tiêu sức khỏe.....	9
Tính toán vùng nhịp tim	9
Ước tính VO2 tối đa	9
Ước tính VO2 tối đa	9
Xem tuổi thể chất.....	9
Nồng độ oxy trong máu	10
Chỉ số nồng độ oxy trong máu	10
Thay đổi chế độ theo dõi đo nồng độ oxy trong máu	10
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường....	10
Theo dõi hoạt động.....	10
Mục tiêu tự động	10
Báo động di chuyển	10
Theo dõi giấc ngủ.....	11
Thời gian luyện tập theo cường độ	11
Đạt được số phút tập luyện tích cực	11
Garmin Move IQ	11
Thiết lập theo dõi hoạt động	11
Tắt tính năng Theo dõi hoạt động	11
Công cụ tổng quan.....	11
Xem công cụ tổng quan.....	12
Tùy chỉnh công cụ tổng quan	12
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng	12
Tổng quan mức độ căng thẳng	12
Năng lượng cơ thể.....	13
Tổng quan năng lượng cơ thể	13
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể	13
Sức khỏe phụ nữ	13
Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt.....	13
Theo dõi thai kỳ	13

Theo dõi lượng nước.....	13	Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay	19
Tổng quan theo dõi lượng nước	13	Xem bài luyện tập theo lịch	19
Ứng dụng và Hoạt động	14	Thành tích cá nhân	19
Bắt đầu một hoạt động.....	14	Xem thành tích cá nhân	19
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	14	Khôi phục thành tích cá nhân.....	19
Dừng một hoạt động.....	14	Xóa thành tích cá nhân	20
Thêm tùy chỉnh hoạt động.....	14	Xóa tất cả thành tích cá nhân.....	20
Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích.....	14	Điều hướng.....	20
Thống kê sức khỏe.....	15	Lưu địa điểm.....	20
Hoạt động trong nhà.....	15	Xóa một địa điểm	20
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	15	Điều hướng đến một vị trí đã lưu.....	20
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.....	15	Điều hướng quay về điểm bắt đầu	20
Hoạt động ngoài trời.....	15	Dừng điều hướng.....	20
Chạy bộ	15	La bàn	20
Đạp xe	16	Hiệu chuẩn thủ công la bàn.....	20
Xem các lượt trượt tuyết.....	16	Lịch sử	21
Bơi ở hồ bơi.....	16	Sử dụng lịch sử	21
Thiết lập kích thước hồ bơi	16	Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.....	21
Thuật ngữ bơi lội	16	Garmin Connect	21
Golf.....	16	Sử dụng ứng dụng Garmin Connect	22
Tải sân Golf.....	16	Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn	22
Chơi Golf	16	Tùy chỉnh thiết bị.....	22
Thông tin về lỗ.....	16	Thay đổi mặt đồng hồ	22
Thay đổi vị trí ghim định vị.....	17	Tạo mặt đồng hồ tùy chỉnh.....	22
Xem hướng đến ghim định vị.....	17	Sửa đổi mặt đồng hồ	22
Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong	17	Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	22
Xem chương ngại vật.....	17	Thiết lập điều khiển phím tắt.....	23
Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot	17	Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng	23
Ghi điểm số.....	18	Tùy chỉnh màn hình dữ liệu.....	23
Thiết lập phương pháp ghi điểm	18	Cảnh báo.....	23
Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford.....	18	Thiết lập báo động	24
Theo dõi số liệu thống kê Golf.....	18	Đếm vòng tự động	24
Ghi số liệu thống kê golf	18	Đánh dấu vòng sử dụng tính năng Auto Lap	24
Xem lịch sử cú đánh	18	Dừng tự động	24
Xem tóm tắt vòng chơi của bạn	18	Sử dụng cuộn tự động	24
Kết thúc vòng chơi	18	Thay đổi thiết lập GPS.....	25
Ứng dụng Garmin Golf	18	Thiết lập điện thoại và Bluetooth	25
Luyện tập	18	Quản lý Pin.....	25
Thiết lập hồ sơ người dùng.....	18	Thiết lập hệ thống	25
Bài luyện tập	19	Thiết lập thời gian	25
Bắt đầu bài luyện tập	19	Múi giờ	26
Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect	19	Đồng bộ hóa thời gian với GPS.....	26
Kế hoạch tập luyện tương thích	19	Thiết lập thời gian thủ công.....	26

Thiết lập báo thức	26	Bắt tín hiệu vệ tinh.....	31
Xóa báo thức	26	Cải thiện nhận vệ tinh GPS	31
Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược.....	26	Theo dõi hoạt động.....	31
Sử dụng đồng hồ bấm giờ	26	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác.....	31
Cài đặt hiển thị	26	Số tầng đã leo có vẻ không chính xác	31
Thay đổi đơn vị đo.....	26	Thông tin chi tiết	31
Thiết lập Garmin Connect.....	26	Phụ lục	32
Cảm biến không dây	27	Trường dữ liệu	32
Ghép đôi bộ cảm biến không dây.....	27	Định mức VO2 tối đa tiêu chuẩn	33
Thiết bị gắn vào giày	27	Kích cỡ và chu vi bánh xe	34
Hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày	27	Các định nghĩa về biểu tượng.....	34
Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày	27		
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn	27		
Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ.....	27		
Cảm biến Gậy	27		
Nhận biết tình hình	27		
tempe.....	28		
Thông tin thiết bị	28		
Giới thiệu màn hình AMOLED	28		
Sạc thiết bị.....	28		
Cập nhật sản phẩm.....	28		
Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect	28		
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	28		
Xem thông tin thiết bị.....	29		
Xem Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử	29		
Thông số kỹ thuật	29		
Thông tin về thời lượng pin.....	29		
Bảo dưỡng thiết bị.....	29		
Làm sạch thiết bị.....	29		
Thay đổi dây đeo	29		
Khắc phục sự cố	30		
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	30		
Điện thoại của tôi không kết nối với thiết bị	30		
Tai nghe của tôi sẽ không kết nối với thiết bị	30		
Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối	30		
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng.....	30		
Thiết bị của tôi không hiện giờ đúng.....	30		
Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	30		
Khởi động lại thiết bị	31		
Khôi phục tất cả cài đặt mặc định	31		

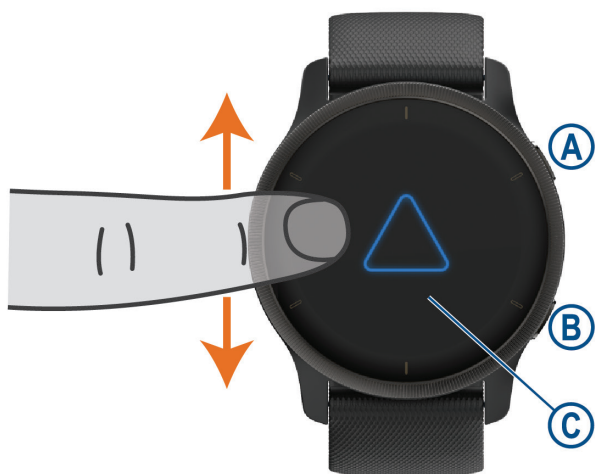
Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về An toàn quan trọng và Thông tin sản phẩm trong hộp đựng sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

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

Tổng quan về thiết bị



- (A) Nút hoạt động:** Giữ để bật thiết bị. Nhấn để bắt đầu và ngừng bộ bấm giờ hoạt động. Giữ trong 2 giây để xem trình đơn điều khiển, bao gồm nguồn thiết bị. Giữ đến khi thiết bị rung 3 lần để khởi động tính năng hỗ trợ (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 6*).
- (B) Nút Back (Menu):** Nhấn để quay lại màn hình trước, trừ khi trong một hoạt động. Trong một hoạt động, nhấn để đánh dấu một vòng mới, bắt đầu một kiểu hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tiếp theo của một bài tập. Giữ để xem trình đơn về các cài đặt thiết bị và các tùy chọn cho màn hình hiện tại.
- (C) Màn hình cảm ứng:** Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua công cụ tổng quan, các tính năng, và trình đơn. Chạm để chọn. Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để đánh thức thiết bị. Vuốt sang phải để trở lại màn hình trước. Trong một hoạt động, vuốt sang phải để xem mặt đồng hồ và công cụ tổng quan. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang phải để xem tính năng lối tắt.

Sử dụng màn hình cảm ứng

- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các danh sách và các trình đơn.

- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn nhanh.
- Chạm để chọn.
- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các công cụ tổng quan trên thiết bị.
- Chạm vào công cụ tổng quan để xem thông tin bổ sung, nếu có.
- Trong khi hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem màn hình dữ liệu tiếp theo.
- Trong khi hoạt động, vuốt sang phải để xem công cụ tổng quan và mặt đồng hồ, vuốt sang trái để quay về các trường dữ liệu hoạt động.
- Khi có thể, chọn hoặc vuốt lên để xem các trang dữ liệu bổ sung.
- Thực hiện từng lựa chọn trình đơn như một thao tác riêng.

Khóa và Mở khóa màn hình cảm ứng

Bạn có thể khóa màn hình để tránh vô ý chạm vào màn hình.

- Giữ (A) để xem trình đơn điều khiển.
- Chọn .
- Màn hình cảm ứng khóa và không phản hồi lại việc chạm vào màn hình cho đến khi bạn mở khóa.
- Giữ bất kỳ nút nào để mở khóa màn hình cảm ứng.

Xem Trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển có các lối tắt có thể tùy chỉnh, như khóa màn hình cảm ứng và tắt thiết bị.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung, sắp xếp lại và loại bỏ các phím tắt trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 22*).

- Từ màn hình bất kỳ, giữ (A) trong 2 giây.



- Chọn một tùy chọn:

Biểu tượng

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. Dấu gạch chéo qua một biểu tượng có nghĩa là tính năng đã bị tắt.

	Trạng thái kết nối điện thoại thông minh
	Trạng thái cảm biến nhịp tim

	Trạng thái thiết bị gắn vào giày
	Trạng thái LiveTrack
	Trạng thái cảm biến guồng chân và tốc độ
	Trạng thái đèn xe đạp Varia
	Trạng thái radar xe đạp Varia
	Trạng thái cảm biến tempe

Thiết lập đồng hồ

Để tận dụng hoàn toàn các tính năng của Venu 2/2S, hoàn thành các thao tác sau:

- Ghép đôi thiết bị với điện thoại thông minh bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 2*).
- Thiết lập mạng lưới Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 4*).
- Thiết lập nhạc (*Nhạc, trang 4*).
- Thiết lập ví điện tử Garmin Pay (*Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn, trang 5*).
- Thiết lập các tính năng an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 6*).

Tính năng thông minh

Kết nối điện thoại thông minh

Để thiết lập thiết bị Venu 2/2S, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth® trên điện thoại thông minh.

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh, cài đặt và mở ứng dụng Garmin Connect.
- 2 Chọn một tùy chọn để kích hoạt chế độ ghép đôi trên thiết bị của bạn:
 - Nếu đây là lần đầu bạn cài đặt thiết bị, nhấn **A** để mở thiết bị.
 - Nếu trước đây bạn đã bỏ qua quá trình ghép đôi hoặc đã ghép đôi thiết bị của bạn với một chiếc điện thoại thông minh khác, giữ **B**, và chọn > **Kết nối** > **Ghép đôi điện thoại** để vào chế độ ghép đôi thủ công.
- 3 Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect của bạn:
 - Nếu đây là lần đầu tiên bạn ghép đôi thiết bị với ứng dụng Garmin Connect, hãy làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
 - Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect, từ hoặc trình đơn , chọn **Thiết bị Garmin** > **Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Tính năng kết nối

Các tính năng kết nối khả dụng đối với thiết bị Venu 2/2S khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích bằng công nghệ không dây Bluetooth và cài đặt ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại thông minh

được kết nối. Truy cập Garmin.com.vn/products/apps để biết thêm thông tin. Một số tính năng cũng khả dụng khi kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi.

Thông báo điện thoại: Hiện thị tin nhắn và thông báo điện thoại trên thiết bị Venu 2/2S.

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.

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

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

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

Thời tiết: Cho phép bạn xem các điều kiện thời tiết hiện tại và dự báo thời tiết.

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

Tìm điện thoại của tôi: Định vị điện thoại thông minh bị mất được kết nối với thiết bị Venu 2/2S và hiện đang nằm trong phạm vi Bluetooth.

Tìm thiết bị: Định vị thiết bị Venu 2/2S bị mất nếu thiết bị đã được kết nối với điện thoại thông minh và đang nằm trong phạm vi Bluetooth.

Thông báo điện thoại

Thông báo trên điện thoại yêu cầu điện thoại thông minh tương thích nằm trong phạm vi Bluetooth và được ghép đôi với thiết bị. Khi điện thoại của bạn nhận được tin nhắn, nó sẽ gửi thông báo đến thiết bị của bạn.

Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối thiết bị Venu 2/2S với thiết bị di động tương thích (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 2*).

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn > **Kết nối** > **Điện thoại** > **Thông báo**.
- 3 Chọn **Khi hoạt động** để thiết lập các tùy chọn về thông báo sẽ xuất hiện khi đang ghi lại hoạt động.
- 4 Chọn tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn **Khi không hoạt động** để thiết lập các tùy chọn về thông báo sẽ xuất hiện khi ở chế độ đồng hồ.
- 6 Chọn tùy chọn thông báo.
- 7 Chọn **Thời gian chờ**.
- 8 Chọn khoảng thời gian chờ.
- 9 Chọn **Bảo mật**.
- 10 Chọn Tùy chọn bảo mật.

Xem thông báo

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan về thông báo.
- 2 Chọn công cụ tổng quan.
- 3 Chọn thông báo để đọc toàn bộ thông báo.
- 4 Vuốt lên để xem các tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để thao tác trên mục thông báo, chọn một thao tác như **Bỏ qua** hoặc **Trả lời**. Các hoạt động có sẵn phụ thuộc vào loại thông báo và hệ điều hành điện thoại của bạn. Khi bạn bỏ lỡ thông báo trên điện thoại hoặc thiết bị Venu 2/2S, thông báo không còn xuất hiện trong công cụ tổng quan nữa.
 - Để quay trở lại danh sách thông báo, vuốt sang phải.

Trả lời một Tin nhắn văn bản

LƯU Ý: Tính năng này chỉ có sẵn trên điện thoại dùng hệ điều hành Android™.

Khi nhận được thông báo tin nhắn văn bản trên thiết bị Venu 2/2S, bạn có thể gửi tin nhắn trả lời nhanh bằng cách chọn từ danh sách tin nhắn. Bạn cũng có thể tùy chỉnh tin nhắn trong ứng dụng Garmin Connect.

LƯU Ý: Tính năng này gửi tin nhắn văn bản bằng điện thoại của bạn. Giới hạn và phí tin nhắn văn bản thông thường sẽ được áp dụng. Liên hệ với nhà mạng di động của bạn để biết thêm thông tin.

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan về thông báo.
- 2 Chọn công cụ tổng quan.
- 3 Chọn một thông báo tin nhắn văn bản.
- 4 Vuốt lên để xem các tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn **Trả lời**.
- 6 Chọn một tin nhắn từ danh sách.

Điện thoại của bạn gửi tin nhắn được chọn dưới dạng tin nhắn văn bản.

Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại thông minh đã được kết nối, thiết bị Venu 2/2S sẽ hiển thị tên hoặc số của người gọi.

- Để chấp nhận cuộc gọi, chọn

LƯU Ý: Để nói chuyện với người gọi, bạn phải sử dụng điện thoại thông minh đã kết nối.

- Để từ chối cuộc gọi, chọn .
- Để từ chối cuộc gọi và gửi tin nhắn văn bản để trả lời ngay lúc đó, chọn và chọn một tin nhắn từ danh sách.

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

Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại thông minh tương thích để

quản lý thông báo xuất hiện trên thiết bị Venu 2/2S.

Chọn một tùy chọn:

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

Tắt kết nối Bluetooth Smartphone

Bạn phải tắt kết nối Bluetooth smartphone từ trình đơn điều khiển.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 22*).

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

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

Sử dụng chế độ không làm phiền

Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để chế độ rung và hiển thị cảnh báo và thông báo. Chế độ này vô hiệu hóa cài đặt cử chỉ (*Cài đặt hiển thị, trang 26*). Ví dụ, bạn có thể sử dụng chế độ này trong khi ngủ hoặc xem phim.

- Để bật hoặc tắt chế độ không làm phiền một cách thủ công, giữ và chọn .
- Để tự động bật chế độ không làm phiền trong khi ngủ, mở cài đặt thiết bị trong ứng dụng di động Garmin Connect và chọn **Âm thanh & Cảnh báo > Không làm phiền khi ngủ**.

Tìm điện thoại

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn .

Cột sóng sẽ xuất hiện trên màn hình Venu 2/2S và một âm thanh báo động sẽ phát ra trên điện thoại thông minh của bạn. Tín hiệu sẽ tăng lên khi bạn di chuyển đến gần điện thoại thông minh.

- 3 Nhấn để ngừng tìm kiếm.

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 ứng dụng Connect IQ. Có thể tùy chỉnh mặt đồng hồ, trường dữ liệu, công cụ tổng quan và ứng dụng trên thiết bị của bạn.

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

Trường dữ liệu: Cho phép tải xuống trường dữ liệu mới

để hiển thị 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 tích hợp.

Công cụ tổng quan: 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

Trước khi có thể tải xuống tính năng từ ứng dụng Connect IQ, phải kết nối thiết bị Venu 2/2S với điện thoại thông minh của bạn (**Kết nối điện thoại thông minh, trang 2**).

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh, cài đặt và mở ứng dụng Connect IQ.
- 2 Nếu cần, chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn tính năng Connect IQ.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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/vi-VN, 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 Wi-Fi

Đăng tải hoạt động lên tài khoản Garmin Connect: 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: Bạn có thể tải xuống và cài đặt bản cập nhật phần mềm mới nhất.

Kế hoạch luyện tập và bài luyện tập: Cho phép duyệt và chọn kế hoạch luyện tập và bài luyện tập trên trang Garmin Connect. Khi bạn đồng bộ thiết bị lần tới, các tập tin sẽ được gửi đến thiết bị của bạn.

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  hoặc .
- 3 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- 4 Chọn **Tổng quan > Mạng Wi-Fi > Thêm mạng**.
- 5 Chọn mạng Wi-Fi sẵn có, và nhập thông tin đăng nhập.

Nhạc

LƯU 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 sẽ giới thiệu ba cách phát 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 Venu 2/2S, bạn có thể tải xuống 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 công nghệ Bluetooth.

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

Tải nội dung âm thanh cá nhân

- 1 Cài đặt ứng dụng Garmin Express trên máy tính của bạn ([Garmin.com.vn/express](https://garmin.com.vn/express)).
- 2 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB đi kèm.
- 3 Mở ứng dụng Garmin Express, chọn thiết bị, và chọn **Nhạc**.

MẸO: Đối với máy tính Windows®, bạn có thể chọn  và duyệt đến thư mục có tập tin âm thanh của bạn. Đối với máy tính Apple, ứng dụng Garmin Express sử dụng thư viện iTunes® của bạn.

- 4 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.
- 5 Chọn tệp âm thanh trong danh sách, và chọn **Gửi đến thiết bị**.
- 6 Nếu cần, trong danh sách Venu 2/2S, chọn danh mục, chọn vào ô đánh dấu, và chọn **Xóa khỏi thiết bị** để xóa file âm thanh.

Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi bạn có thể tải nhạc xuống hoặc các tập tin nhạc khác về đồng hồ từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối nhà cung cấp với thiết bị của bạn.

Chọn một nhà cung cấp bên thứ ba đã được cài đặt trên thiết bị. Bạn có thể tải ứng dụng Connect IQ để có thêm tùy chọn.

- 1 Từ trình đơn điều khiển trên thiết bị, chọn .

2 Chọn IQ.

LƯU Ý: Nếu bạn muốn thiết lập với nhà cung cấp khác, giữ **B**, và chọn **Nhà cung cấp nhạc > Thêm nhà cung cấp**.

3 Chọn tên nhà cung cấp và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

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 4).

1 Mở trình điều khiển nhạc.

2 Giữ **B**.

3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**.

4 Chọn nhà cung cấp được kết nối.

5 Lựa chọn danh sách phát hoặc các mục khác để tải về thiết bị.

6 Nếu cần, chọn B cho đến khi bạn được gợi ý đồng bộ với dịch vụ.

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

Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba

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

2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.

3 Chọn **Nhạc**.

4 Chọn một nhà cung cấp bên thứ ba đã được cài đặt, và thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để hủy kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba từ thiết bị của bạn.

Kết nối tai nghe Bluetooth

Nghe nhạc đã được tải về thiết bị Venu 2/2S, bạn phải kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth.

1 Mang tai nghe trong phạm vi 2 m (6.6 ft.) của thiết bị.

2 Bật chế độ ghép đôi trên tai nghe.

3 Giữ **B**.

4 Chọn **⚙ > Nhạc > Tai nghe > Thêm mới**.

5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình ghép đôi.

Nghe nhạc

1 Mở trình điều khiển nhạc.

2 Kết nối tai nghe với công nghệ Bluetooth (**Kết nối tai nghe Bluetooth**, trang 5).

3 Giữ **B**.

4 Chọn Nhà cung cấp nhạc, và chọn một tùy chọn:

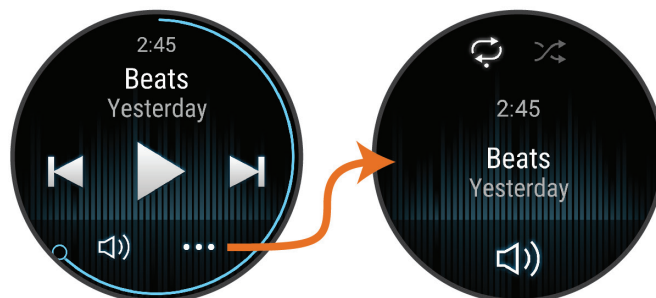
- Để nghe nhạc đã được tải về đồng hồ từ máy tính của bạn, chọn **Nhạc của tôi** (**Tải nội dung âm thanh cá nhân**, trang 4).

- Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại thông minh, chọn **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



⋮	Chọn để mở điều khiển phát nhạc.
▶	Chọn để điều chỉnh âm lượng.
▶	Chọn để bật và dừng bản nhạc hiện tại.
⏭	Chọn để bỏ qua bản nhạc kế tiếp trong danh sách phát.
⏮	Giữ để tua nhanh qua bản nhạc hiện tại.
⏪	Chọn để mở lại bản nhạc hiện tại.
⏩	Chọn hai lần để bỏ qua bản nhạc trước đó trong danh sách phát.
⏮	Giữ để tua lại bản nhạc hiện tại.
⏮	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
⏮	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.

Garmin Pay

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

Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn

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

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

2 Chọn **Garmin Pay > Bắt đầu**.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

Trước khi sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng, bạn phải cài đặt ít nhất một thẻ thanh toán. Bạn có thể sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại một cửa hàng tham gia.

1 Giữ **A**.

2 Chọn .

3 Nhập mã gồm 4 chữ số.

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

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



4 Nếu trước đây bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví Garmin Pay, vuốt để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).

5 Giữ đồng hồ gần với máy thanh toán trong vòng 60 giây, mặt đồng hồ hướng vào máy thanh toán. Đồng hồ rung và hiển thị dấu kiểm khi hoàn tất giao dịch với máy thanh toán.

6 Nếu cần, hãy làm theo các chỉ dẫn trên máy đọc thẻ để hoàn tất giao dịch.

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

Thêm thẻ vào ví Garmin Pay

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

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .

2 Chọn **Garmin Pay** >  > **Thêm thẻ**.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Quản lý ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

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

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .

2 Chọn **Garmin Pay**.

3 Chọn thẻ.

4 Chọn một tùy chọn:

- Để tạm ngưng hoặc bỏ tạm ngưng sử dụng thẻ, chọn **Tạm ngưng thẻ**.

Thẻ phải được kích hoạt để thanh toán mua hàng bằng cách sử dụng thiết bị Venu 2/2S.

- Để xóa thẻ, chọn .

Thay đổi mật khẩu Garmin Pay

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

1 Từ trang thiết bị Venu 2/2S trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Garmin Pay** > **Đổi mật khẩu**.

2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Trong lần thanh toán bằng thiết bị Venu 2/2S tiếp theo, bạn phải nhập mật khẩu mới.

Tính năng An toàn và Theo dõi

⚠ CHÚ Ý

Tính năng An toàn và Theo dõi là tính năng bổ sung và không nên dựa vào đó như là một phương pháp chính để gọi hỗ trợ khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect không thay bạn liên hệ với dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp.

Thiết bị Venu 2/2S bao gồm các tính năng an toàn và theo dõi phải được thiết lập trên ứng dụng Garmin Connect.

LƯU Ý

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

Để biết thêm thông tin tính năng An toàn và Theo dõi, truy cập Garmin.com.vn/legal/idtermsofuse.

Hỗ trợ: Cho phép bạn gửi tin nhắn với tên của bạn, liên kết LiveTrack và vị trí GPS của bạn (nếu có thể) đến các số liên lạc khẩn cấp.

Phát hiện sự cố: Khi thiết bị Venu 2/2S phát hiện sự cố trong quá trình đi bộ, chạy hoặc đạp xe ngoài trời, thiết bị gửi một tin nhắn tự động, liên kết LiveTrack, và vị trí GPS của bạn (nếu có thể) tới các liên hệ khẩn cấp của bạn.

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

Bổ sung liên hệ khẩn cấp

Số liên lạc khẩn cấp được sử dụng cho các tính năng An toàn và Theo dõi.

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .

2 Chọn **An toàn & Theo dõi** > **Phát hiện & Hỗ trợ sự cố** > **Thêm liên hệ khẩn cấp**.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bổ sung danh bạ

Bạn có thể thêm tối đa 50 số liên hệ vào ứng dụng Garmin Connect. Email liên hệ có thể được sử dụng với tính năng LiveTrack.

Có thể sử dụng ba trong các số liên hệ này làm số liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 6*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Danh bạ**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi bạn thêm các số liên hệ, bạn phải đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi cho thiết bị Venu 2/2S của bạn (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 22*).

Phát hiện sự cố

⚠ CHÚ Ý

Phát hiện sự cố là tính năng bổ sung được thiết kế chủ yếu cho các hoạt động ngoài trời. Tính năng phát hiện sự cố không được xem là cách thức chủ yếu để nhận được sự trợ giúp khẩn cấp.

Trước khi bạn kích hoạt tính năng phát hiện sự cố trên điện thoại, bạn phải thiết lập thông tin liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect.

Yêu cầu điện thoại

- Điện thoại phải kết nối với thiết bị dòng Venu 2/2S khi hoạt động sử dụng GPS.
- Điện thoại phải tương thích với gói dữ liệu.
- Bạn phải ở vị trí có mạng phủ sóng, nơi có sẵn dữ liệu.
- Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận tin nhắn văn bản (Bạn có thể cần phải trả phí tin nhắn văn bản theo tỷ lệ văn bản của nhà mạng) hoặc email.

Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố

Trước khi bạn kích hoạt tính năng phát hiện sự cố trên điện thoại, bạn phải thiết lập thông tin liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 6*). Điện thoại thông minh được ghép đôi của bạn phải tương thích với gói dữ liệu và nằm trong phạm vi phủ sóng mạng, nơi có dữ liệu. Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận tin nhắn văn bản (Bạn có thể cần phải trả phí tin nhắn văn bản theo tỷ lệ văn bản của nhà mạng).

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

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

Khi sự cố được phát hiện bởi thiết bị Venu 2/2S với GPS được kích hoạt, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động với tên của bạn và vị trí GPS đến các liên hệ khẩn cấp của bạn. Bạn có thể hủy tin nhắn tổng vòng 30 giây.

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 6*).

- 1 Giữ .
- 2 Khi bạn cảm thấy thiết bị rung 3 lần, nhấn nút 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

Dòng thiết bị Venu 2/2S có cảm biến theo dõi nhịp tim ở cổ tay và thiết bị cũng tương thích với cảm biến nhịp tim ở ngực (bán riêng). Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trên cooq cụ tổng quan nhịp tim. Nếu có cả dữ liệu nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay khi bạn bắt đầu hoạt động của mình, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Nhịp tim cổ tay

Đeo thiết bị

- 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 đo oxy xung, bạn nên đứng yên.



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

- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 7* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 10* để biết thêm thông tin về cảm biến đo nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.
- Để biết thêm thông tin về hao mòn và bảo dưỡng thiết bị, truy cập Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

Nếu dữ liệu nhịp tim bất thường hoặc không xuất hiện, hãy thử các mẹo sau:

- 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 xước cảm biến nhịp tim ở phía sau của thiết bị.
- Đeo thiết bị gần xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải dễ chịu.
- Chờ đến khi biểu tượng ❤️ đứng yên trước khi bắt đầu hoạt động.
- Khởi động từ 5 đến 10 phút và đọc chỉ số nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.

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

- Rửa thiết bị bằng nước sạch sau mỗi lần luyện tập.
- Trong khi tập luyện, sử dụng dây đeo silicon.

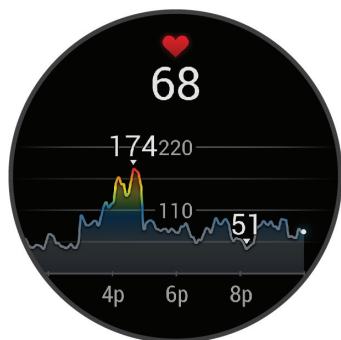
Xem thông tin nhịp tim

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan về nhịp tim.

Công cụ tổng quan về nhịp tim hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn tính theo số nhịp đập trong một phút (bpm).

- 2 Chọn công cụ tổng quan để xem biểu đồ nhịp tim kể từ nửa đêm.

Biểu đồ cho biết hoạt động nhịp tim gần đây của bạn, nhịp tim cao và thấp, và các thanh màu cho biết thời gian được sử dụng trong mỗi vùng nhịp tim (*Vùng nhịp tim, trang 8*).



- 3 Vuốt lên để xem giá trị nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình trong 7 ngày qua.

Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường

⚠️ CHÚ Ý

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

- 1 Giữ Ⓡ.
- 2 Chọn ⚙️ > **Nhịp tim cổ tay** > **Cảnh báo nhịp tim bất thường**.
- 3 Chọn **Cảnh báo cao** hoặc **Cảnh báo thấp**.

- 4 Chọn giá trị ngưỡng nhịp tim.

- 5 Chọn nút chuyển đổi để bật cảnh báo.

Mỗi khi nhịp tim vượt quá hoặc tụt xuống thấp hơn giá trị ngưỡng, một tin nhắn sẽ xuất hiện và thiết bị rung lên.

Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

Bạn có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim từ thiết bị Venu 2/2S của mình và xem trên các thiết bị Garmin đã ghép nối. Ví dụ, bạn có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim tới thiết bị Edge khi đang đạp xe.

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

- 1 Giữ Ⓡ.
- 2 Chọn ⚙️ > **Nhịp tim cổ tay**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Truyền dữ liệu khi hoạt động** để truyền dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động được hẹn giờ (*Bắt đầu một hoạt động, trang 14*).
 - Chọn **Phát truyền** để bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim ngay bây giờ.
- 4 Kết nối thiết bị Venu 2/2S 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.

Tắt cảm biến nhịp tim 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 trên ngực với thiết bị. Dữ liệu nhịp tim trên ngực chỉ có sẵn khi hoạt động.

LƯU Ý: Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay cũng sẽ vô hiệu hóa ước tính VO2 tối đa, số phút tập luyện, tính năng đo độ căng thẳng cả ngày và cảm biến đo nồng độ oxy trong máu trên cổ tay.

LƯU Ý: Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay cũng đồng thời vô hiệu hóa tính năng thanh toán Garmin Pay, bạn phải nhập mật khẩu trước khi thực hiện thanh toán (*Garmin Pay, trang 5*).

- 1 Giữ Ⓡ.
- 2 Chọn ⚙️ > **Nhịp tim cổ tay** > **Trạng thái** > **Tắt**.

Vùng nhịp tim

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

Thiết lập vùng nhịp tim

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để xác định vùng nhịp tim mặc định. Có thể thiết lập các vùng nhịp tim riêng biệt cho hồ sơ

thể thao, như chạy bộ, đạp xe và bơi lội. Để có dữ liệu về calo chính xác nhất trong quá trình hoạt động, hãy thiết lập nhịp tim tối đa của bạn. Cũng có thể thiết lập từng vùng nhịp tim và nhập thủ công nhịp tim lúc nghỉ ngơi của bạn. Có thể điều chỉnh thủ công các vùng trên thiết bị hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Vùng nhịp tim**.
- 3 Chọn **Mặc định** để xem giá trị mặc định (tùy chọn).
Giá trị mặc định có thể được áp dụng cho chạy và đạp xe.
- 4 Chọn **Chạy** hoặc **Đạp xe**.
- 5 Chọn **Ưu thích > Đặt Tùy chỉnh**.
- 6 Chọn **Nhịp tim tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.
- 7 Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.

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 thể lực và sức khỏe tim mạch.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng *(Tính toán vùng nhịp tim, trang 9)* 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.

Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% Nhịp tim tối đa	Cảm nhận cơ thể	Lợi ích
1	50 - 60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập hiếu khí mức ban đầu, giảm ứng xuất
2	60 - 70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70 - 80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80 - 90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện

Vùng	% Nhịp tim tối đa	Cảm nhận cơ thể	Lợi ích
5	90 - 100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Cải thiện khả năng yếm khí, độ bền cơ bắp và tăng công suất

Ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (tính 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. Nói một cách dễ hiểu, VO2 tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện.

Ước tính VO2 tối đa hiển thị dưới dạng số và mô tả. Trên tài khoản Garmin Connect, bạn có thể xem thêm chi tiết về ước tính VO2 tối đa của bạn.

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi FirstBeat. Phân tích VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục *(Định mức VO2 tối đa tiêu chuẩn, trang 33)*, và truy cập www.CooperInstitute.org.

Ước tính VO2 tối đa

Thiết bị yêu cầu dữ liệu nhịp tim ở cổ tay và hoạt động đi bộ được định thời gian 15 phút để hiển thị ước tính VO2 tối đa của bạn.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng > VO2 tối đa**.
Nếu bạn đã ghi lại hoạt động đi bộ nhanh 15 phút, ước tính VO2 tối đa xuất hiện. Thiết bị hiển thị ngày ước tính VO2 tối đa được cập nhật lần cuối. Thiết bị cập nhật VO2 tối đa ước tính trong mỗi lần bạn hoàn thành việc đi bộ ngoài trời hoặc chạy 15 phút hoặc lâu hơn. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra VO2 tối đa để ước lượng.
- 3 Để bắt đầu kiểm tra VO2 tối đa, chạm vào màn hình.
- 4 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để nhận ước tính VO2 tối đa. Một thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.

Xem tuổi thể chất

Tuổi thể chất cung cấp cho bạn ý tưởng về việc thể chất của bạn so với một người cùng giới tính như thế nào. Thiết bị của bạn sử dụng thông tin, chẳng hạn như tuổi, chỉ số khối cơ thể (BMI), dữ liệu nhịp tim khi nghỉ ngơi và lịch sử hoạt động cường độ mạnh của bạn để cung cấp độ tuổi thể chất. Nếu bạn có cân Garmin Index, thiết bị sẽ sử dụng chỉ số phần trăm chất béo cơ thể thay vì BMI để xác định độ tuổi thể chất của bạn. Tập thể dục và thay đổi lối sống có thể ảnh hưởng đến tuổi thể chất của bạn.

LƯU Ý: Để có ước tính tuổi thể chất chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng *(Thiết lập hồ sơ*

người dùng, trang 18).

1 Giữ **B**.

2 Chọn **⚙** > Hồ sơ người dùng > Tuổi thể chất.

Nồng độ oxy trong máu

Thiết bị Venu 2/2S có cảm biến đo xung oxy ở cổ tay để đánh giá độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết độ bão hòa oxy của bạn có thể có giá trị trong việc hiểu sức khỏe tổng thể của bạn và giúp bạn xác định cách cơ thể bạn thích nghi với độ cao. Thiết bị của bạn đo mức oxy trong máu 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 xung oxy xuất hiện dưới dạng phần trăm SpO₂. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin bổ sung về chỉ số đo oxy dạng xung của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày (*Thay đổi chế độ theo dõi đo nồng độ oxy trong máu, trang 10*). Để biết thêm thông tin về độ chính xác nồng độ oxy trong máu, truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Chỉ số nồng độ oxy trong máu

Bạn có thể thủ công bắt đầu đo nồng độ oxy trong máu bằng cách xem công cụ tổng quan đo nồng độ oxy dạng xung. Độ chính xác của chỉ số đo xung oxy có thể thay đổi dựa trên lưu lượng máu của bạn, vị trí thiết bị trên cổ tay và sự yên lặng của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan đo nồng độ oxy trong máu vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh công cụ tổng quan, trang 12*).

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan đo xung oxy.
- 2 Chọn công cụ tổng quan để bắt đầu đo chỉ số.
- 3 Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 4 Đứng yên.

Thiết bị hiển thị độ bão hòa oxy của bạn dưới dạng % và biểu đồ chỉ số đo nồng độ oxy trong máu và giá trị nhịp tim kể từ nửa đêm.

Thay đổi chế độ theo dõi đo nồng độ oxy trong máu

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙** > Nhịp tim cổ tay > Pulse Ox > Chế độ theo dõi.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để bật các phép đo trong khi bạn không hoạt động trong ngày, chọn **Cả ngày**.
LƯU Ý: Bật chế độ theo dõi nồng độ oxy trong máu sẽ làm giảm tuổi thọ của pin.
 - Để bật tính năng đo liên tục trong khi bạn ngủ, chọn **Trong khi ngủ**.
LƯU Ý: Tư thế ngủ bất thường có thể gây ra chỉ số SpO₂ thời gian ngủ thấp bất thường.

- Để tắt các phép đo tự động, chọn **Tắt**.

Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường

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

- Đứng yên trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Đeo thiết bị gần xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải dễ chịu.
- Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Sử dụng dây đeo silicon.
- Làm sạch và làm khô tay trước khi 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 ở mặt sau của thiết bị.
- Rửa thiết bị bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

Theo dõi hoạt động

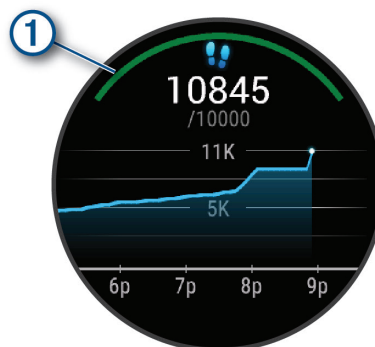
Tính năng theo dõi hoạt động ghi lại tổng số bước hàng ngày, quãng đường đã đi, số phút vận động, số tầng đã leo, lượng calo đã đốt cháy và thống kê về giấc ngủ cho mỗi ngày được ghi lại. Lượng calo đã đốt cháy bao gồm sự chuyển hóa cơ bản cộng với lượng calo hoạt động.

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 chi tiết về tính năng theo dõi hoạt động và tính chính xác của số liệu luyện tập, 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.

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, một thông báo xuất hiện và thanh đỏ xuất hiện trên công cụ bước. Các đoạn đường bổ sung xuất hiện sau mỗi 15 phút không hoạt động. Thiết bị cũng rung lên nếu chế độ rung được kích hoạt (Thiết lập hệ thống, trang X [Thiết lập hệ thống](#), trang 25).

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

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, thiết bị 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 dùng trên tài khoản Garmin Connect. Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, các giai đoạn 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 chuông báo, trừ báo thức ([Sử dụng chế độ không làm phiền](#), trang 3).

Thời gian luyện tập theo cường độ

Để nâng cao sức khỏe, các tổ chức như Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo tập luyện với cường độ vừa phải ít nhất 150 phút một tuần, như đi bộ nhanh, hoặc 75 phút một tuần luyện tập với cường độ mạnh, như chạy bộ.

Thiết bị giám sát cường độ hoạt động của bạn và theo dõi thời gian bạn tham gia vào hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh (yêu cầu dữ liệu nhịp tim để xác định cường độ hoạt động mạnh). Thiết bị thêm số phút hoạt động vừa phải với số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi khi được bổ sung.

Đạt được số phút tập luyện tích cực

Thiết bị Venu 2/2S 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 bình thường của bạn. Nếu tắt tính năng nhịp tim, 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 hẹn giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập tích cực.
- Đeo thiết bị 24/24 để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

Garmin Move IQ

Khi các chuyển động của bạn khớp với các mẫu tập quen thuộc, tính năng Move IQ sẽ tự động phát hiện sự kiện và hiển thị nó trong dòng thời gian của bạn. Các sự kiện Move IQ hiển thị loại hoạt động và thời lượng, nhưng chúng không xuất hiện trong danh sách hoạt động hoặc nguồn cấp tin tức của bạn.

Tính năng Move IQ có thể tự động bắt đầu hoạt động theo thời gian để đi bộ và chạy bằng các ngưỡng thời gian bạn đã đặt trong ứng dụng Garmin Connect. Các hoạt động này được thêm vào danh sách hoạt động của bạn.

Thiết lập theo dõi hoạt động

Giữ **B**, và chọn **⚙** > **Theo dõi hoạt động**.

Trạng thái: Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

Cảnh báo 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 rung lên để cảnh báo bạn.

Cảnh báo mục tiêu: Cho phép bật và tắt cảnh báo mục tiêu, hoặc chỉ cảnh báo khi đang hoạt động. Cảnh báo 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 và mục tiêu lượng nước.

Tự động bắt đầu hoạt động: Cho phép thiết bị của bạn tự động tạo và lưu các hoạt động được định giờ khi tính năng Move IQ phát hiện bạn đã đi bộ hoặc chạy trong một ngưỡng thời gian tối thiểu. Bạn có thể thiết lập ngưỡng thời gian tối thiểu để chạy bộ và đi bộ.

Thời gian luyện tập theo cường độ: Cho phép bạn đặt ra vùng nhịp tim cho những phút hoạt động vừa phải và vùng nhịp tim cao hơn cho những phút hoạt động rất mạnh. Bạn cũng có thể dùng thuật toán mặc định.

Tắt tính năng Theo dõi hoạt động

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

1 Giữ **B**.

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

Công cụ tổng quan

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

Một số công cụ tổng quan không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công vào vòng lặp công cụ tổng quan ([Tùy chỉnh công cụ tổng quan](#), trang 12).

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

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

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

Thử thách: Hiển thị bảng xếp hạng hiện tại nếu bạn tham gia vào thử thách Garmin Connect.

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

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

Thống kê sức khỏe: Hiển thị bản tóm tắt về hoạt động thống kê sức khỏe gần đây.

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

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

Lượng nước: Cho phép bạn theo dõi lượng nước tiêu thụ và tiến trình hướng tới mục tiêu hàng ngày của bạn.

Thời gian luyện tập theo cường độ: 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.

Môn thể thao mới nhất: Hiển thị tóm tắt về môn thể thao được ghi nhận mới nhất và lịch sử của môn thể thao được chỉ định.

Đèn: Cung cấp đèn xe đạp điều khiển khi bạn có đèn Varia đã kết nối với thiết bị Venu 2/2S.

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

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.

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

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

Giấc ngủ: Hiển thị tổng thời gian ngủ, chỉ số giấc ngủ, và thông tin giai đoạn giấc ngủ của đêm trước.

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

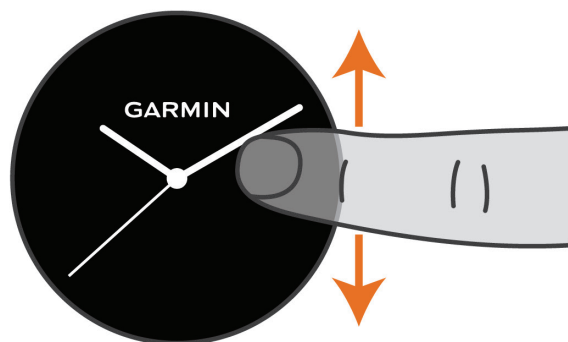
Căng thẳng: Hiển thị mức độ căng thẳng và biểu đồ mức năng lượng của bạn. Bạn có thể thực hiện hoạt động hít thở để giúp thư giãn.

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

Sức khỏe phụ nữ: Hiển thị trạng thái theo dõi chu kỳ kinh nguyệt hoặc thai kỳ hiện tại của bạn. Bạn có thể xem và ghi lại các triệu chứng hàng ngày của bạn.

Xem công cụ tổng quan

- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống.



Thiết bị cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan.

- Chọn công cụ tổng quan để xem thông tin bổ sung.
- Giữ **B** để xem tùy chọn và tính năng bổ sung cho công cụ tổng quan.

Tùy chỉnh công cụ tổng quan

- Giữ **B**.
- Chọn **⚙** > **Công cụ tổng quan**.
- Chọn công cụ tổng quan.
- Chọn một tùy chọn:
 - Kéo công cụ tổng quan lên hoặc xuống để thay đổi vị trí của công cụ trong vòng lặp công cụ tổng quan.
 - Chọn **X** để xóa công cụ tổng quan khỏi vòng lặp công cụ.
- Chọn **+**.
- Chọn công cụ tổng quan.
Công cụ tổng quan được thêm vào vòng lặp công cụ.

Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng

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

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

Tổng quan mức độ căng thẳng

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

- Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem tổng quan mức độ căng thẳng.

MẸO: Nếu bạn hoạt động quá nhiều mà đồng hồ không thể xác định được mức độ căng thẳng, một tin nhắn sẽ xuất hiện thay vì con số thể hiện mức độ căng thẳng. Bạn có thể kiểm tra lại mức độ căng thẳng sau vài phút không vận động.

- 2 Chạm vào công cụ tổng quan để xem biểu đồ mức năng lượng cơ thể kể từ nửa đêm.

Các thanh màu xanh cho biết các giai đoạn nghỉ ngơi. Màu vàng là các giai đoạn căng thẳng. Màu xám là số lần bạn hoạt động quá nhiều mà đồng hồ không thể xác định được mức độ căng thẳng.

- 3 Để bắt đầu hoạt động hít thở, vuốt lên, và chọn ✓.

Năng lượng cơ thể

Thiết bị của bạn phân tích sự thay đổi nhịp tim, mức độ căng thẳng, chất lượng giấc ngủ và dữ liệu hoạt động để xác định tổng mức năng lượng cơ 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 sớm nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể, trang 13*).

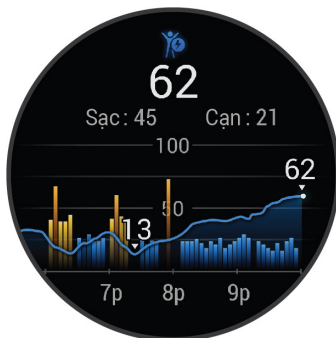
Tổng quan năng lượng cơ thể

Tổng quan năng lượng cơ thể hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn.

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem tổng quan Năng lượng cơ thể.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh công cụ tổng quan, trang 12*).

- 2 Chọn công cụ tổng quan để xem biểu đồ mức năng lượng cơ thể kể từ nửa đêm.



- 3 Vuốt lên để xem biểu đồ kết hợp về Năng lượng cơ thể và mức độ căng thẳng của bạn.

Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo thiết bị trong khi ngủ.

- Giấc ngủ ngon giúp hồi phục năng lượng cơ thể của bạn.
- Hoạt động cường độ mạnh, căng thẳng cao có thể khiến năng lượng cơ thể của bạn cạn kiệt.
- Lượng thức ăn, cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến năng lượng cơ thể của bạn.

Sức khỏe phụ nữ

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

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

- Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt và chi tiết
- Triệu chứng thể chất và cảm xúc
- Dự đoán chu kỳ và khả năng sinh sản
- Thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng

LƯU Ý: Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để thêm và xóa các công cụ tổng quan.

Theo dõi thai kỳ

Tính năng theo dõi thai kỳ hiển thị thông tin cập nhật hàng tuần về quá trình mang thai của bạn và cung cấp thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng. Bạn có thể sử dụng thiết bị của mình để ghi lại các triệu chứng về thể chất và cảm xúc, chỉ số đường huyết và chuyển động của thai nhi. Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

Theo dõi lượng nước

Bạn có thể theo dõi lượng chất lỏng hấp thụ hàng ngày của mình, bật mục tiêu và cảnh báo và nhập kích thước bình chứa bạn sử dụng thường xuyên nhất. Nếu bạn bật mục tiêu tự động, mục tiêu của bạn sẽ tăng lên vào những ngày bạn ghi lại hoạt động. Khi bạn tập thể dục, bạn cần nhiều chất lỏng hơn để thay thế lượng mồ hôi đã mất.

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

Tổng quan theo dõi lượng nước

Công cụ tổng quan theo dõi lượng nước hiển thị lượng chất lỏng hấp thụ và mục tiêu cấp nước hàng ngày của bạn.

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan theo dõi lượng nước.
- 2 Chọn công cụ tổng quan để thêm lượng chất lỏng của bạn.



- 3 Chọn **+** cho mỗi khẩu phần chất lỏng bạn tiêu thụ (1 cốc, 8 oz hoặc 250 mL).
- 4 Chọn bình chứa để tăng lượng chất lỏng của bạn theo thể tích bình chứa.
- 5 Giữ **B** để tùy chỉnh công cụ tổng quan.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để thay đổi đơn vị đo, chọn **Đơn vị**.
 - Để bật các mục tiêu động hàng ngày tăng lên sau khi ghi lại hoạt động, chọn **Mục tiêu tăng tự động**.
 - Để bật lời nhắc cung cấp nước, chọn **Cảnh báo**.
 - Để tùy chỉnh kích thước bình chứa, chọn **Bình chứa**, chọn một bình chứa, chọn đơn vị đo và nhập kích thước bình chứa.

Ứng dụng và Hoạt động

Thiết bị của bạn bao gồm nhiều ứng dụng và hoạt động đã được tải trước.

Các ứng dụng: Các ứng dụng cung cấp các tính năng tương tác cho thiết bị của bạn, ví dụ như điều hướng đến các địa điểm đã được lưu.

Các hoạt động: Thiết bị của bạn được tải trước các ứng dụng dành cho hoạt động ngoài trời và luyện tập bao gồm chạy bộ, đạp xe, luyện tập thể lực, chơi golf và nhiều hơn nữa. Khi bắt đầu một hoạt động, thiết bị hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến mà bạn có thể lưu và chia sẻ với cộng đồng Garmin Connect.

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

Ứng dụng Connect: Bạn có thể thêm các tính năng vào đồng hồ bằng cách cài đặt các ứng dụng từ ứng dụng Connect IQ dành cho thiết bị di động (*Tính năng Connect IQ, trang 3*).

Bắt đầu một hoạt động

Khi bạn bắt đầu một hoạt động, GPS tự động bật (nếu cần).

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Lần đầu tiên bắt đầu một hoạt động, chọn ô đánh dấu cạnh từng hoạt động để thêm vào mục yêu thích của bạn, và chọn **✓**.

- 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 ra ngoài, đến khu vực quang mây và chờ đến khi thiết bị sẵn sàng.
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).
- 5 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc thiết bị trước khi bắt đầu một hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 28*).
- Nhấn **B** để ghi các vòng, bắt đầu một hiệp hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.
- Vuốt lên hoặc xuống để xem các trang dữ liệu bổ sung.

Dừng một hoạt động

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu hoạt động, chọn **✓**.
 - Để loại bỏ hoạt động, chọn **✖**.
 - Để tiếp tục hoạt động, nhấn **A**.

Thêm tùy chỉnh hoạt động

Bạn có thể tạo một hoạt động tùy ý và thêm hoạt động đó vào danh sách hoạt động.

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **+** > **+** > **✎**.
- 3 Chọn loại hoạt động để sao chép.
- 4 Chọn tên hoạt động.
- 5 Nếu cần, sửa lại cài đặt ứng dụng hoạt động (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 23*).
- 6 Khi bạn đã hoàn thành sửa chữa, chọn **Xong**.

Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích

Danh sách các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện khi bạn nhấn phím **A** ở mặt đồng hồ. Danh sách này giúp truy cập nhanh vào các hoạt động bạn sử dụng nhiều nhất. Lần đầu tiên bạn nhấn phím **A** để bắt đầu một hoạt động, thiết bị sẽ nhắc bạn chọn các hoạt động yêu thích của bạn. Bạn có thể thêm hoặc xóa các hoạt động yêu thích bất kỳ lúc nào.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙** > **Hoạt động & Ứng dụng**.
Các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách. Các hoạt động khác xuất hiện trong

danh sách mở rộng.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để thêm một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Thêm yêu thích**.
- Để xóa một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Loại bỏ yêu thích**.

Thống kê sức khỏe

Tính năng Thống kê sức khỏe là một hoạt động trên thiết bị nhằm ghi lại một vài chỉ số sức khỏe quan trọng trong khi bạn duy trì đứng yên trong 2 phút. Tính năng cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn. Thiết bị ghi lại các số liệu như nhịp tim trung bình, mức độ căng thẳng và nhịp thở.

Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng thiết bị Venu 2/2S để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng xe đạp cố định hoặc máy luyện tập đạp xe trong nhà. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 23*).

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

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

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

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

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

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Thể lực**.
- 3 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 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.
- 5 Chọn **B** 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.
- 6 Nếu cần, chỉnh sửa số lần lặp, và chọn  để thêm cân nặng được sử dụng đối với hiệp luyện tập.
- 7 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, chọn **B** để bắt đầu hiệp

tiếp theo.

- 8 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoàn tất hoạt động.
- 9 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A**, và chọn .

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 sau khi bạn chạy ít nhất là 1,5km (1 dặm) trên máy. 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 14*).
- 2 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ cho đến khi thiết bị Venu 2/2S ghi lại ít nhất 1,5 km (1 dặm).
- 3 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A**.
- 4 Kiểm tra quãng đường đã đi được hiển thị trên màn hình máy chạy bộ.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Khi hiệu chỉnh lần đầu tiên, nhập quãng đường trên máy chạy bộ vào thiết bị của bạn.
 - Để hiệu chỉnh thủ công sau lần hiệu chỉnh đầu tiên, vuốt lên, chọn **Hiệu chỉnh & Lưu**, sau đó nhập quãng đường trên máy chạy bộ vào thiết bị của bạn.

Hoạt động ngoài trời

Thiết bị Venu 2/2S được tải trước một số ứng dụng cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ và đạp xe. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm ứng dụng bằng cách sử dụng các hoạt động mặc định như luyện tập tim mạch hoặc chèo thuyền.

Chạy bộ

Trước khi có thể sử dụng cảm biến không dây cho chuyển đi của bạn, bạn phải ghép đôi cảm biến với thiết bị của bạn (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 27*).

- 1 Đeo cảm biến không dây, như một thiết bị gắn vào giày hoặc cảm biến nhịp tim (tùy chọn).
- 2 Nhấn **A**.
- 3 Chọn **Chạy**.
- 4 Khi sử dụng cảm biến không dây tùy chọn, chờ trong khi thiết bị kết nối với cảm biến.
- 5 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 6 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.
- 7 Bắt đầu hoạt động.
- 8 Nhấn **B** để ghi lại vòng hoạt động (tùy chọn) (*Đánh dấu vòng sử dụng tính năng Auto Lap, trang 24*).
- 9 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
- 10 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A**, và chọn .

Đạp xe

Trước khi có thể sử dụng cảm biến không dây cho chuyển đi của bạn, bạn phải ghép đôi cảm biến với thiết bị của bạn (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 27*).

- 1 Kết nối cảm biến không dây, như thiết bị theo dõi nhịp tim, cảm biến tốc độ hoặc cảm biến guồng chân (tùy chọn).
- 2 Nhấn **A**.
- 3 Chọn **Đạp xe**.
- 4 Khi sử dụng cảm biến không dây tùy chọn, chờ trong khi thiết bị kết nối với cảm biến.
- 5 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 6 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động. Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.
- 7 Bắt đầu hoạt động.
- 8 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
- 9 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A**, và chọn **✓**.

Xem các lượt trượt tuyết

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

- 1 Bắt đầu hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.
- 2 Vuốt lên hoặc xuống để xem chi tiết về lượt cuối, lượt hiện tại và tổng các lượt. Màn hình về lượt trượt tuyết bao gồm thời gian, quãng đường đã đi, tốc độ tối đa, tốc độ trung bình và tổng độ dốc.

Bơi ở hồ bơi

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Chọn kích thước bể bơi, hoặc nhập một kích thước tùy chỉnh.
- 4 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu hoạt động. Thiết bị tự động ghi lại các lượt bơi và chiều dài hồ bơi.
- 6 Chọn **B** khi bạn nghỉ ngơi. Màn hình nghỉ ngơi xuất hiện.
- 7 Chọn **B** để khởi động lại bộ hẹn giờ theo lượt.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A** để dừng bộ

hẹn giờ hoạt động, và giữ **A** lại một lần nữa để lưu hoạt động.

Thiết lập kích thước hồ bơi

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Thiết lập > Kích cỡ hồ bơi**.
- 5 Chọn kích thước bể bơi, hoặc nhập một kích thước tùy chỉnh.

Thuật ngữ bơi lội

Chiều dài hồ bơi: 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.

Sải tay: Một sải 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.

Golf

Tải sân Golf

Trước khi chơi ở sân lần đầu tiên, bạn phải tải sân về từ ứng dụng Garmin Connect.

LƯU Ý: Nếu bạn thấy thông tin về sân golf không chính xác hoặc đã lỗi thời, hãy gửi báo cáo cho chúng tôi tại [Báo cáo vấn đề liên quan đến sân golf](#).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **Tải sân golf > +**.
- 2 Chọn một sân golf.
- 3 Chọn **Tải xuống**.

Sau khi đã tải xong, sân golf sẽ xuất hiện trong danh sách trên thiết bị Venu 2/2S.

Chơi Golf

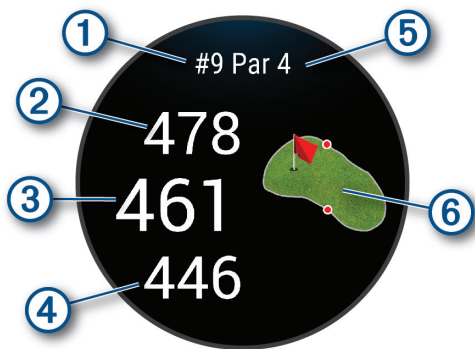
Trước khi chơi ở sân lần đầu tiên, bạn phải tải sân về từ ứng dụng Garmin Connect Mobile ([Tải sân Golf, trang 16](#)). Sân tải về sẽ được cập nhật tự động. Trước khi chơi, bạn nên sạc thiết bị ([Sạc thiết bị, trang 28](#)).

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Golf**.
- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 4 Chọn sân từ danh sách các sân sẵn có.
- 5 Chọn **✓** để ghi điểm số.
- 6 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các lỗ. Thiết bị tự động chuyển tiếp khi bạn di chuyển đến lỗ tiếp theo.

Thông tin về lỗ

Thiết bị tính toán khoảng cách từ phía trước đến phía sau của vùng green và đến vị trí ghim định vị đã được

lựa chọn (Thay đổi vị trí ghim định vị, trang 17).



①	Số lỗ hiện tại
②	Khoảng cách đến phía sau vùng green
③	Khoảng cách đến vị trí ghim định vị đã chọn
④	Khoảng cách đến phía trước vùng green
⑤	Điểm Par cho lỗ
⑥	Bản đồ vùng green

Thay đổi vị trí ghim định vị

Trong khi chơi, bạn có thể nhìn gần hơn tại đồi quả và di chuyển vị trí ghim định vị.

1 Chọn bản đồ.

Hình ảnh lớn hơn của vùng green xuất hiện.

2 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các vị trí ghim định vị.

▼ thể hiện vị trí ghim định vị.

3 Nhấn ⑤ để chấp nhận vị trí ghim định vị.

Khoảng cách trên màn hình thông tin về lỗ được cập nhật để phản ánh vị trí ghim định vị mới. Vị trí ghim định vị được lưu chỉ dành cho vòng hiện tại.

Xem hướng đến ghim định vị

Tính năng PinPointer là một chiếc la bàn hỗ trợ xác định hướng khi không thể nhìn thấy vùng green. Tính năng này có thể giúp bạn điều chỉnh cú đánh ngay cả khi bạn ở trong rừng hay trong một bãi cát sâu.

LƯU Ý: Không được sử dụng tính năng PinPointer khi đang ở trong xe chạy trên sân golf. Tình trạng gây nhiễu từ xe chạy trên sân golf có thể ảnh hưởng đến độ chính xác của la bàn.

1 Nhấn ①.

2 Chọn ②.

Mũi tên hướng về vị trí ghim định vị.

Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong

Có thể xem danh sách khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong cho các lỗ Par 4 và 5.

1 Nhấn ①.

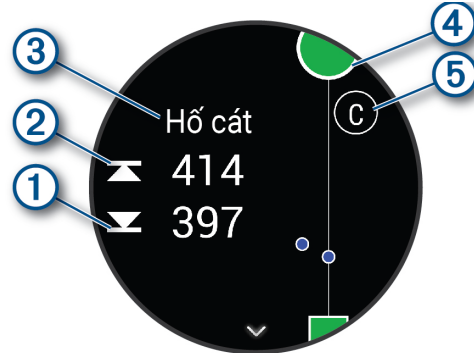
2 Chọn ②.

LƯU Ý: Các khoảng cách và vị trí được loại khỏi danh sách khi bạn vượt qua chúng.

Xem chương ngại vật

Bạn có thể xem khoảng cách đến các chương ngại vật dọc theo đường lăn bóng của các lỗ Par 4 và 5. Các chương ngại vật ảnh hưởng đến lựa chọn cú đánh được hiển thị riêng lẻ hoặc theo nhóm để giúp bạn xác định khoảng cách cú phát bóng hoặc khoảng cách bóng tiếp đất.

1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn ① và chọn ②.



- Khoảng cách từ phía trước ① và phía sau ② của chương ngại vật gần nhất xuất hiện trên màn hình.
- Loại chương ngại vật ③ đã được liệt kê ở phía trên của màn hình.
- Vùng green được thể hiện dưới dạng nửa vòng tròn ④ ở phía trên của màn hình. Đường bên dưới vùng green thể hiện là đường trung tâm của đường lăn bóng.
- Các chương ngại vật ⑤ được thể hiện bằng một ký tự biểu thị thứ tự của các chương ngại vật trên lỗ, và bên dưới vùng green ở các vị trí gần đúng so với đường lăn bóng.

2 Vuốt để xem các chương ngại khác đối với lỗ hiện tại.

Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot

Mỗi khi bạn thực hiện cú đánh dọc theo đường lăn bóng, thiết bị ghi lại khoảng cách cú đánh để bạn có thể xem lại sau (Xem lịch sử cú đánh, trang 18). Cú đánh nhẹ không được phát hiện.

1 Trong khi chơi golf, đeo thiết bị trên cổ tay thuận để phát hiện cú đánh tốt hơn.

Khi thiết bị phát hiện cú đánh, khoảng cách của bạn từ vị trí đánh bóng hiển thị trên dải băng ① ở trên cùng màn hình.



MẸO: Bạn có thể chạm vào dải băng để ẩn nó đi trong 10 giây.

2 Thực hiện cú đánh tiếp theo.

Thiết bị ghi lại khoảng cách của cú đánh bóng cuối cùng của bạn.

Ghi điểm số

- 1 Trong khi chơi golf, nhấn **A**.
- 2 Chọn .
- 3 Vuốt lên hoặc xuống để thay đổi lỗi.
- 4 Chạm vào giữa màn hình.
- 5 Chọn **—** hoặc **+** để thiết lập điểm số.

Thiết lập phương pháp ghi điểm

Bạn có thể thay đổi phương pháp mà thiết bị sử dụng để lưu giữ điểm số.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn  > **Hoạt động & Ứng dụng** > **Golf**.
- 3 Chọn thiết lập hoạt động.
- 4 Chọn **Ghi điểm** > **Phương pháp ghi điểm**.
- 5 Chọn phương pháp ghi điểm.

Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford

Khi bạn chọn phương pháp ghi điểm Stableford (*Thiết lập phương pháp ghi điểm, trang 18*), điểm được ghi dựa trên số lượng cú đánh đã thực hiện so với điểm Par. Khi kết thúc một vòng chơi, người ghi điểm cao nhất sẽ giành chiến thắng. Thiết bị chấm điểm theo quy định của Hiệp hội Golf Hoa Kỳ.

Bảng điểm dành cho cuộc chơi được ghi điểm theo phương pháp Stableford hiển thị số điểm thay vì số gậy.

Điểm	Số cú đánh tương ứng với gậy chuẩn
0	Đánh 2 hoặc nhiều hơn 2 gậy chuẩn
1	Đánh nhiều hơn gậy 1 gậy chuẩn.
2	Đánh đúng số gậy tiêu chuẩn.
3	Đánh ít hơn 1 gậy chuẩn.
4	Đánh ít hơn 2 gậy chuẩn.
5	Đánh ít hơn 3 gậy chuẩn.

Theo dõi số liệu thống kê Golf

Khi bạn kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê trên thiết bị, bạn có thể xem số liệu thống kê cho vòng chơi hiện tại (*Xem tóm tắt vòng chơi của bạn, trang 18*). Bạn có thể so sánh các vòng chơi và theo dõi sự tiến bộ bằng ứng dụng Garmin Golf app.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn  > **Hoạt động & Ứng dụng** > **Golf**.
- 3 Chọn thiết lập hoạt động.
- 4 Chọn **Ghi điểm** > **Theo dõi thống kê**.

Ghi số liệu thống kê golf

Trước khi ghi lại số liệu thống kê, bạn phải kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê (*Theo dõi số liệu*

thống kê Golf, trang 18).

- 1 Từ bảng điểm, chạm vào giữa màn hình.
- 2 Cài đặt số lần đánh bóng đã thực hiện, và chọn **Tiếp theo**.
- 3 Cài đặt số lần gạt bóng đã thực hiện, và chọn **Hoàn tất**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Nếu bạn đánh bóng vào đường lăn bóng, chọn .
 - Nếu bạn đánh bóng ra ngoài đường lăn bóng, chọn  hoặc .

Xem lịch sử cú đánh

- 1 Sau khi chơi một lỗ, nhấn **A**.
- 2 Chọn  để xem thông tin về cú đánh cuối cùng của bạn.
- 3 Chọn **...** để xem thông tin về mỗi cú đánh cho một lỗ.

Xem tóm tắt vòng chơi của bạn

Trong vòng chơi, bạn có thể xem điểm số, số liệu thống kê, và thông tin về bước.

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn .

Kết thúc vòng chơi

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Kết thúc**.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu vòng chơi và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Lưu**.
 - Để chỉnh sửa bảng điểm, chọn **Hiệu chỉnh điểm**.
 - Để loại bỏ vòng chơi và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Loại bỏ**.
 - Để tạm dừng vòng chơi và tiếp tục lại lần sau, chọn **Dừng**.

Ứng dụng Garmin Golf

Ứng dụng Garmin Golf cho phép bạn tải lên các bảng điểm từ thiết bị Garmin tương thích của mình để xem phân tích cú đánh và số liệu thống kê chi tiết. Người chơi golf có thể cạnh tranh với nhau tại các sân khác nhau bằng ứng dụng Garmin Golf. Hơn 42,000 sân có bảng xếp hạng mà mọi người đều có thể tham gia. Bạn có thể thiết lập một sự kiện giải đấu và mời người chơi thi đấu.

Ứng dụng Garmin Golf đồng bộ hóa dữ liệu với trang web Garmin Connect và ứng dụng Garmin Connect. Có thể tải ứng dụng Garmin Golf từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh của bạn.

Luyện tập

Thiết lập hồ sơ người dùng

Có thể cập nhật giới tính, năm sinh, chiều cao, cân nặng, vùng nhịp tim và thiết lập vùng công suất của

bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 8*). Thiết bị sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙** > **Hồ sơ người dùng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:

Bài luyện tập

Thiết bị của bạn có thể hướng dẫn bạn thực hiện các bài luyện tập nhiều bước bao gồm các mục tiêu cho mỗi bước luyện tập, chẳng hạn như quãng đường, thời gian, số lần lặp lại hoặc các thông số khác. Thiết bị của bạn bao gồm một số bài tập được tải trước cho nhiều hoạt động, bao gồm thể lực, tim mạch, chạy và đi xe đạp. Bạn có thể tạo và tìm thêm các bài luyện tập và kế hoạch luyện tập bằng Garmin Connect và chuyển chúng đến thiết bị của bạn.

Bạn có thể tạo một kế hoạch luyện tập với lịch trên Garmin Connect và gửi bài luyện tập theo kế hoạch đó tới thiết bị.

Bắt đầu bài luyện tập

Thiết bị của bạn có thể hướng dẫn bạn thông qua nhiều bước trong luyện tập.

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Bài luyện tập**.
- 5 Chọn bài 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 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Sau khi bắt đầu luyện tập, thiết bị hiển thị mỗi bước luyện tập, ghi chú về số bước (tùy chọn), mục tiêu (tùy chọn) và dữ liệu luyện tập hiện tại. Đối với các hoạt động sức bền, yoga hoặc Pilates, xuất hiện hướng dẫn hoạt động.

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 21*), và bạn phải ghép đôi thiết bị Venu 2/2S với điện thoại thông minh tương thích.

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

Kế hoạch tập luyện tương thích

Tài khoản Garmin Connect có kế hoạch tập luyện thích hợp 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 đua

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 tổng quan Garmin Coach sẽ được thêm vào vòng công cụ trên thiết bị Venu 2/2S của bạn.

Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt để xem công cụ tổng quan Garmin Coach.
- 2 Chọn công cụ tổng quan.
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.
- 3 Chọn bài luyện tập.
- 4 Chọn **Xem** để xem các bước luyện tập và vuốt sang phải khi bạn đã xem xong các bước (tùy chọn).
- 5 Chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Xem bài luyện tập theo lịch

Bạn có thể xem luyện tập dự kiến trong lịch tập luyện và bắt đầu luyện tập.

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Lịch tập luyện**.
Các bài tập đã lên lịch của bạn xuất hiện, được phân loại theo ngày.
- 5 Chọn bài luyện tập.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Xem** để xem các bước luyện tập.
 - Để bắt đầu bài luyện tập, chọn **Thực hiện luyện tập**.

Thành tích cá nhân

Khi hoàn tất hoạt động, thiết bị hiển thị bất kỳ thành tích cá nhân mới nào mà bạn đã đạt được trong suốt hoạt động. Thành tích cá nhân bao gồm trọng lượng hoạt động cường độ cao nhất đối với các chuyển động chính, 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 **B**.
- 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 **B**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một thành tích để khôi phục.
- 5 Chọn **Xem thử > ✓**.

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

Xóa thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một thành tích để xóa.
- 5 Chọn **Xóa thành tích > ✓**.

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 **B**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn **Xóa tất cả thành tích > ✓**.

Chỉ xóa thành tích cá nhân của môn thể thao đó.

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

Điều hướng

Bạn có thể dùng tính năng điều hướng GPS trên thiết bị để lưu các vị trí, điều hướng đến các vị trí và tìm đường về nhà.

Lưu địa điểm

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

Một vị trí là một điểm bạn ghi lại và lưu trữ trong thiết bị. Nếu bạn muốn nhớ điểm mốc hoặc quay lại một vị trí nào đó, bạn có thể đánh dấu một vị trí.

- 1 Đi đến nơi mà bạn muốn đánh dấu địa điểm.
- 2 Nhấn **A**.
- 3 Chọn **Điều hướng > Lưu địa điểm**.

MẸO: Để đánh dấu nhanh một vị trí, bạn có thể chọn **9** từ trình đơn điều khiển (*Xem Trình đơn điều khiển, trang 1*).

- 4 Sau khi thiết bị đã nhận được tín hiệu GPS, thông tin vị trí sẽ xuất hiện.
- 5 Chọn **✓**.
- 6 Chọn một biểu tượng.

Xóa một địa điểm

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu**.

- 3 Chọn một vị trí.

- 4 Chọn **Xóa > ✓**.

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 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu**.
- 3 Chọn địa điểm và chọn **Đi đến**.
- 4 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Tiến về phía trước.

La bàn xuất hiện. 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.

Điều hướng quay về điểm bắt đầu

Trước khi có thể điều hướng quay về địa điểm bắt đầu, bạn phải định vị vệ tinh, khởi động đồng hồ bấm giờ và bắt đầu hoạt động của bạn.

Vào bất kỳ lúc nào trong quá trình hoạt động, bạn cũng có thể quay về địa điểm bắt đầu. Ví dụ, nếu bạn đang chạy trong một thành phố mới và bạn không chắc chắn làm cách nào để quay lại điểm bắt đầu đường mòn hoặc khách sạn, bạn có thể điều hướng quay về địa điểm bắt đầu. Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Quay về b.đ**.

La bàn xuất hiện.

- 3 Tiến về phía trước.

Mũi tên la bàn hướng về điểm bắt đầu của bạn.

MẸO: Để điều hướng chính xác hơn, định hướng cho thiết bị của bạn theo hướng mà bạn đang điều hướng.

Dừng điều hướng

- Để dừng điều hướng và tiếp tục hoạt động, giữ **B**, và chọn **Dừng điều hướng**.
- Để dừng điều hướng và lưu hoạt động, giữ **A**, và chọn **✓**.

La bàn

Thiết bị có la bàn 3 trục có thể hiệu chuẩn tự động. Tính năng và giao diện của la bàn thay đổi phụ thuộc vào hoạt động của bạn, dù cho GPS có được kích hoạt và bạn có đang điều hướng đến điểm đích hay không.

Hiệu chuẩn thủ công la bàn

LƯU Ý

Hiệu chuẩn la bàn điện tử ngoài trời. Để cải thiện độ chính xác điều hướng, không đứng gần các đối tượng ảnh hưởng đến từ trường, như phương tiện giao thông, các tòa nhà và đường dây điện trên không.

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

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Cảm biến** > **La bàn** > **Bắt đầu hiệu chuẩn**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

MẸO: Di chuyển cổ tay theo chuyển động hình số 8 nhỏ đến khi tin nhắn xuất hiện.

Lịch sử

Thiết bị sẽ lưu trữ lên đến 200 giờ dữ liệu hoạt động. Có thể đồng bộ hóa dữ liệu để xem các hoạt động không giới hạn, dữ liệu theo dõi hoạt động, và dữ liệu theo dõi nhịp tim trên tài khoản Garmin Connect của bạn (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 22*) (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 22*). Khi bộ nhớ của thiết bị đầy, dữ liệu cũ nhất bị ghi đè lên.

Sử dụng lịch sử

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Lịch sử**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem một hoạt động từ tuần này, chọn **Tuần này**.
 - Để xem một hoạt động cũ hơn, chọn **Tuần trước**.
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Chọn **^**, và chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Vòng** để xem thông tin bổ sung về mỗi vòng.
 - Chọn **Hiệp** để xem thông tin bổ sung về mỗi hiệp nâng tạ.
 - Chọn **Lượt** để xem thông tin bổ sung về mỗi lượt bơi.
 - Chọn **Thời gian trong vùng** để xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.
 - Chọn **Xóa** để xóa hoạt động đã chọn.

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 **B**.
- 2 Chọn **Lịch sử**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem một hoạt động từ tuần này, chọn **Tuần này**.
 - Để xem một hoạt động cũ hơn, chọn **Tuần trước**.
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Vuốt lên, và chọn **Thời gian trong vùng**.

Garmin Connect

Tài khoản Garmin Connect của bạn cho phép bạn theo dõi hiệu suất và kết nối với bạn bè. Tài khoản này cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ, và khuyến khích lẫn nhau. Bạn có thể ghi lại các sự kiện về lối sống năng động của mình, bao gồm chạy, đi bộ, cưỡi ngựa, bơi, đi bộ, chơi golf và hơn thế nữa.

Bạn có thể tạo tài khoản Garmin Connect miễn phí khi bạn ghép đôi thiết bị với điện thoại thông qua ứng dụng Garmin Connect. Bạn cũng có thể thiết lập một tài khoản khi cài đặt ứng dụng Garmin Express (Garmin.com.vn/express).

Lưu trữ các hoạt động: Sau khi hoàn thành và lưu hoạt động được tính giờ bằng thiết bị, bạn có thể tải hoạt động đó lên tài khoản Garmin Connect và lưu lại tùy ý.

Phân tích dữ liệu: Có thể xem thông tin chi tiết hơn về các hoạt động ngoài trời và việc luyện tập của bạn, bao gồm thời gian, quãng đường, nhịp tim, lượng calo đã đốt cháy, guồng chân, màn hình bản đồ từ trên cao và biểu đồ nhịp độ và tốc độ. Có thể xem thông tin chi tiết hơn về trận đấu golf, bao gồm bảng điểm, thống kê và thông tin sân golf. Cũng có thể xem các báo cáo tùy chỉnh.

LƯU Ý: Để xem một vài dữ liệu, bạn phải ghép đôi thiết bị với một cảm biến không dây tùy chọn (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 27*).



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

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

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

Sử dụng ứng dụng Garmin Connect

Sau khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 2*), bạn có thể sử dụng ứng dụng di động Garmin Connect để tải tất cả dữ liệu hoạt động của bạn lên tài khoản Garmin Connect.

- 1 Chắc chắn rằng ứng dụng Garmin Connect đang chạy trên điện thoại thông minh của bạn.
- 2 Mang thiết bị trong phạm vi 10 m (30 ft.) từ điện thoại của bạn.
Thiết bị sẽ tự động đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect và tài khoản 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 thêm nhạc vào thiết bị (*Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 4*). 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.

Tùy chỉnh thiết bị

Thay đổi mặt đồng hồ

Bạn có thể chọn một trong số các mặt đồng hồ đã được tải trước hoặc sử dụng mặt đồng hồ Connect IQ đã được tải từ thiết bị của bạn (*Tính năng Connect IQ, trang 3*). Bạn cũng có thể tùy chỉnh mặt đồng hồ đã được tải trước (*Sửa đổi mặt đồng hồ, trang 22*) hoặc tạo một mặt đồng hồ mới (*Tạo mặt đồng hồ tùy chỉnh, trang 22*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Vuốt sang trái hoặc phải để cuộn qua các mặt đồng hồ có sẵn.
- 4 Chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ.

Tạo mặt đồng hồ tùy chỉnh

Có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ bằng cách chọn bố cục, màu và dữ liệu bổ sung.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Vuốt sang trái, và chọn **+**.
- 4 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các tùy chọn hình nền, chạm vào màn hình để chọn hình nền

được hiển thị.

MẸO: Biểu tượng  cho biết hình nền là mặt đồng hồ sống động.

- 5 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các mặt đồng hồ kim và đồng hồ kỹ thuật số, chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ đã hiển thị.
- 6 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các màu nổi bật và chạm vào màn hình để chọn màu hiển thị.
- 7 Chọn từng trường dữ liệu bạn muốn tùy chỉnh và chọn dữ liệu sẽ hiển thị trong đó.
Hộp hiển thị màu trắng thể hiện có thể tùy chỉnh trường dữ liệu này.
- 8 Vuốt sang trái để tùy chỉnh các mốc thời gian.
- 9 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các mốc thời gian.
- 10 Nhấn **A**.
Thiết bị đặt mặt đồng hồ mới làm mặt đồng hồ đang dùng.

Sửa đổi mặt đồng hồ

Bạn có thể tùy chỉnh phong cách và trường dữ liệu cho mặt đồng hồ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Vuốt sang trái hoặc phải để cuộn qua các mặt đồng hồ có sẵn.
- 4 Chọn  để chỉnh sửa mặt đồng hồ.
- 5 Chọn một tùy chọn để hiệu chỉnh.
- 6 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các tùy chọn.
- 7 Nhấn **A** để chọn một tùy chọn.
- 8 Chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ.

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể bổ sung, loại bỏ và thay đổi trình tự của tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Xem Trình đơn điều khiển, trang 1*).

- 1 Giữ **A**.
Trình đơn điều khiển xuất hiện.
- 2 Giữ **B**.
Trình đơn điều khiển chuyển sang chế độ chỉnh sửa.
- 3 Chọn lối tắt mà bạn muốn tùy chỉnh.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để thay đổi vị trí của lối tắt trong trình đơn điều khiển, chạm vào vị trí mà bạn muốn lối tắt xuất hiện, hoặc kéo thả lối tắt đó đến vị trí mới.
 - Xóa lối tắt khỏi trình đơn điều khiển, chọn .
- 5 Nếu cần, chọn **+** để thêm lối tắt vào trình đơn điều khiển.

LƯU Ý: Tùy chọn này khả dụng chỉ sau khi bạn xóa ít nhất một lối tắt khỏi trình đơn điều khiển.

Thiết lập điều khiển phím tắt

Bạn có thể thiết lập phím tắt đối với nút điều khiển yêu thích của mình, ví dụ ví Garmin Pay hoặc các nút điều khiển âm nhạc.

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang phải.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Nếu đây là lần đầu tiên bạn thiết lập phím tắt, vuốt lên và chọn **Thiết lập**.
 - Nếu trước đó bạn đã thiết lập một phím tắt, giữ **B**, và chọn **⚙ > Phím tắt**.
- 3 Chọn điều khiển phím tắt.

Khi bạn vuốt sang phải từ mặt đồng hồ, xuất hiện nút điều khiển phím tắt.

Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng

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

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

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

Cảnh báo: Thiết lập báo động luyện tập cho hoạt động (*Cảnh báo, trang 23*).

Đếm vòng tự động: Cài đặt tùy chọn cho tính năng Đếm vòng tự động (*Đếm vòng tự động, trang 24*).

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 (*Dừng tự động, trang 24*).

Tự động nghỉ: Cho phép thiết bị tự động phát hiện khi bạn đang nghỉ ngơi trong khi bơi ở bể bơi và tạo khoảng thời gian nghỉ.

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 24*).

Cài đặt tự động: Cho phép thiết bị tự động khởi động và dừng luyện tập trong suốt hoạt động luyện tập thể chất.

Nhắc gậy: Hiển thị lời nhắc cho phép bạn nhập gậy nào bạn đã sử dụng sau mỗi lần phát hiện.

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 23*).

Khoảng cách cú đánh driver: Thiết lập khoảng cách trung bình mà bóng di chuyển trong cú đánh driver.

Chỉnh sửa khối lượng: Cho phép bạn thêm khối lượng được sử dụng trong hiệp tập thể dục trong suốt hoạt động tim mạch hoặc rèn sức bền.

GPS: Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS (*Thay đổi thiết lập GPS, trang 25*).

Kích cỡ hồ bơi: Thiết lập chiều dài hồ bơi để bơi ở hồ

bơi.

Ghi điểm: Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa điểm số tự động khi bạn bắt đầu một vòng golf. Tùy chọn Luôn hỏi sẽ nhắc bạn khi bạn bắt đầu một vòng.

Phương thức tính điểm: Đặt phương pháp tính điểm thành số gậy hoặc ghi điểm theo phương pháp Stableford trong khi chơi golf.

Theo dõi thống kê: Bật theo dõi thống kê khi chơi golf.

Trạng thái: Cho phép hoặc vô hiệu hóa điểm số tự động khi bạn bắt đầu một vòng gôn. Tùy chọn Luôn hỏi sẽ nhắc bạn khi bạn bắt đầu một vòng.

Chế độ giải đấu: Vô hiệu hóa các tính năng không được phép trong các giải đấu golf có thưởng phạt.

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

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

Có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu dựa trên các mục tiêu luyện tập hoặc các phụ kiện tùy ý. Ví dụ, có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu để hiển thị nhịp độ vòng chạy và vùng nhịp tim.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙ > Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu**.
- 6 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.
- 7 Chọn một hoặc nhiều tùy chọn:

LƯU Ý: Không phải tất cả tùy chọn có sẵn cho mọi hoạt động.

- Để điều chỉnh kiểu hoặc số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu, chọn **Bố cục**.
- Để tùy chỉnh trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu, chọn màn hình và chọn **Chỉnh sửa trường dữ liệu**.
- Hiển thị hoặc ẩn màn hình dữ liệu, chọn nút chuyển cạnh màn hình.
- Hiển thị hoặc ẩn màn hình đo vùng nhịp tim, chọn **Đo vùng nhịp tim**.

Cảnh báo

Có thể thiết lập báo động cho mỗi hoạt động để giúp bạn luyện tập theo mục tiêu cụ thể. 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 mỗi

lần thiết bị ghi chép một giá trị cụ thể hoặc thời khoảng cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị để báo động mỗi 30 phút.

Tên cảnh báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Guồng chân	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.
Tùy chỉnh	Định kỳ	Có thể chọn thông báo có sẵn hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo.
Khoảng cách	Định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian cho 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.
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Bạn có thể đặt thời gian ngừng đi bộ trong một khoảng thời gian nhất định theo định kỳ.
Tốc độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.
Tốc độ sai tay	Phạm vi	Có thể thiết lập số lần sai tay/phút cao hoặc thấp.
Thời gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.

Thiết lập báo động

- Giữ **B**.
- Chọn **⚙** > **Hoạt động & Ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Cảnh báo**.
- Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thêm mới** để thêm cảnh báo mới cho hoạt động.
 - Chọn tên báo động để hiệu chỉnh cảnh báo hiện tại.
- Nếu cần, chọn loại cảnh báo.
- Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.
- Nếu cần, hãy bật cảnh báo.

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).

Đếm vòng tự động

Đánh dấu vòng sử dụng tính năng Auto Lap

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

- Giữ **B**.
- Chọn **⚙** > **Hoạt động & Ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn một tùy chọn:
 - Để bật hoặc tắt tính năng Đếm vòng tự động, chọn nút chuyển đổi bật/tắt.
 - Chọn **Đếm vòng 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 25*).

Dừng tự động

Bạn có thể sử dụng tính năng Dừng tự động để dừng đồng hồ bấm giờ tự động khi bạn ngừng di chuyển hoặc khi tốc độ của bạn giảm dưới giá trị quy định. Tính năng này rất hữu ích nếu hoạt động của bạn bao gồm dừng đèn đỏ hoặc những nơi khác mà bạn cần giảm tốc độ hoặc dừng lại.

LƯU Ý: Thiết bị không ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ ngừng hẳn hoặc tạm dừng.

- Giữ **B**.
- Chọn **⚙** > **Hoạt động & Ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Dừng tự động**.
- Chọn một tùy chọn:
 - LƯU Ý:** Không phải tất cả tùy chọn có sẵn cho mọi hoạt động.
 - Để tự động dừng bộ hẹn giờ khi bạn ngừng di chuyển, chọn **Khi dừng**.
 - Để tự động dừng bộ hẹn giờ khi nhịp độ của bạn giảm xuống thấp hơn mức quy định, chọn **Nhịp độ**.
 - Để tự động dừng bộ hẹn giờ khi tốc độ của bạn giảm xuống thấp hơn mức quy định, chọn **Tốc độ**.

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 **B**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Cuộn tự động**.
- 6 Chọn tốc độ hiển thị.

Thay đổi thiết lập GPS

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

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **GPS**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tắt** để vô hiệu hóa GPS đối với hoạt động.
 - Chọn **Chỉ GPS** để bật hệ thống vệ tinh GPS.
 - Chọn **GPS + GLONASS** (hệ thống vệ tinh của Nga) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.
 - Chọn **GPS + GALILEO** (hệ thống vệ tinh của Liên minh Châu Âu) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.

LƯU Ý: Sử dụng GPS và một vệ tinh khác cùng một lúc có thể giảm thời lượng pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS.

Thiết lập điện thoại và Bluetooth

Giữ **B**, và chọn **⚙️** > **Kết nối** > **Điện thoại**.

Trạng thái: Hiển thị trạng thái kết nối Bluetooth hiện tại và cho phép bạn bật hoặc tắt công nghệ không dây Bluetooth.

Thông báo: Thiết bị tự động bật và tắt thông báo thông minh theo lựa chọn của bạn (*Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 2*).

Kết nối thiết bị di động: Kết nối thiết bị của bạn với điện thoại thông minh tương thích được trang bị công nghệ không dây Bluetooth Smart.

Báo động được kết nối: Báo động khi điện thoại thông minh được kết nối của bạn kết nối hoặc ngắt kết nối.

Dừng LiveTrack: Cho phép bạn dừng phiên LiveTrack khi phiên đang được tiến hành.

Quản lý Pin

Giữ **B**, và chọn **⚙️** > **Quản lý Pin**.

Tiết kiệm pin: Tắt một số tính năng của thiết bị để kéo dài thời lượng pin.

Phần trăm pin: Hiển thị thời lượng pin còn lại dưới

dạng phần trăm.

Ước tính pin: Hiển thị thời lượng pin như ước tính thời gian còn lại.

Thiết lập hệ thống

Giữ **B**, và chọn **⚙️** > **Hệ thống**.

Khóa tự động: Tự động khóa màn hình cảm ứng để ngăn chặn việc vô ý chạm vào màn hình. Có thể nhấn **A** để mở khóa màn hình cảm ứng.

Ngôn ngữ: Thiết lập ngôn ngữ của giao diện thiết bị.

Thời gian: Thiết lập nguồn và định dạng thời gian cho giờ địa phương (*Thiết lập thời gian, trang 25*).

Ngày: Cho phép bạn đặt ngày và định dạng ngày thủ công.

Hiển thị: Đặt chế độ hiển thị thời gian chờ và độ sáng (*Cài đặt hiển thị, trang 26*).

Physio TrueUp: Cho phép thiết bị của bạn đồng bộ hóa các hoạt động, lịch sử và dữ liệu từ các thiết bị khác.

Rung: Bật hoặc tắt rung và thiết lập cường độ rung.

Không làm phiền: Bật hoặc tắt chế độ không làm phiền.

Đơn vị: Thiết lập đơn vị đo được sử dụng để hiển thị dữ liệu (*Thay đổi đơn vị đo, trang 26*).

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 yêu cầu bạn sạc pin lâu hơn bình thường.

Chế độ USB: Cài đặt thiết bị để sử dụng chế độ lưu trữ hàng loạt hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

Thiết lập lại: Cho phép bạn thiết lập về cài đặt mặc định hoặc xóa dữ liệu cá nhân và thiết lập lại cài đặt (*Khôi phục tất cả cài đặt mặc định, trang 31*).

LƯU Ý: Nếu bạn phải thiết lập ví điện tử Garmin Pay, khôi phục thiết lập mặc định cũng xóa ví điện tử đó khỏi thiết bị của bạn.

Cập nhật phần mềm: Cho phép kiểm tra cập nhật phần mềm.

Giới thiệu: Hiển thị ID thiết bị, phiên bản phần mềm, quy định, hợp đồng li-xăng.

Thiết lập thời gian

Giữ **B**, và chọn **⚙️** > **Hệ thống** > **Thời Gian**.

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

Thiết lập thời gian: Cho phép bạn thiết lập thời gian thủ công hoặc tự động dựa trên thiết bị di động được ghép đôi của bạn.

Đồng bộ thời gian: Cho phép thiết bị thiết lập thời gian của ngày tự động dựa trên thời gian điện thoại thông minh hoặc vị trí GPS của bạn.

Múi giờ

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh hoặc đồng bộ hóa với điện thoại thông minh, thiết bị tự động phát hiện các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn.

Đồng bộ hóa thời gian với GPS

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh hoặc đồng bộ hóa với điện thoại thông minh, thiết bị tự động phát hiện các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Bạn cũng có thể tự điều chỉnh đồng bộ hóa 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 **B**, và chọn **⚙** > **Trình đơn điều khiển**.
- 2 Chọn phím tắt để xóa, và thêm Thiết lập thời gian với GPS đến trình đơn điều khiển.
- 3 Từ mặt đồng hồ, giữ **A** để vào trình đơn điều khiển.
- 4 Chọn **⚙**, và chọn **Sử dụng GPS**. Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.

Thiết lập thời gian thủ công

Theo mặc định, thời gian được thiết lập tự động khi thiết bị Venu 2/2S được kết nối với thiết bị di động.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙** > **Hệ thống** > **Thời gian** > **Thiết lập thời gian** > **Thủ công**.
- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian trong ngày.

Thiết lập báo thức

Bạn có thể đặt nhiều báo thức. Bạn có thể đặt mỗi báo thức hoạt động một lần hoặc lặp lại thường xuyên.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Báo thức** > **Thêm mới**.
- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian.
- 4 Chọn **Lặp lại**, và chọn tùy chọn.
- 5 Chọn **Nhấn**, và chọn mô tả cho báo thức.

Xóa báo thức

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Báo thức**.
- 3 Chọn một báo thức, và chọn **Xóa**.

Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Bộ hẹn giờ**.
- 3 Nhập thời gian, và chọn **✓**.
- 4 Nhấn **A**.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ.
- 4 Nhấn **B** để khởi động lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động.

Tổng thời gian của đồng hồ bấm giờ tiếp tục chạy.

5 Nhấn **A** để dừng bộ hẹn giờ.

6 Chọn một tùy chọn:

- Vuốt xuống để thiết lập lại bộ hẹn giờ.
- Để lưu thời gian đồng hồ bấm giờ dưới dạng một hoạt động, vuốt lên, và chọn **Lưu**.
- Để xem lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động, vuốt lên, và chọn **Xem lại vòng**.
- Để thoát khỏi đồng hồ bấm giờ, vuốt lên, và chọn **Hoàn tất**.

Cài đặt hiển thị

Giữ **B**, và chọn **⚙** > **Hệ thống** > **Hiển thị**.

Độ sáng: Đặt độ sáng của màn hình hiển thị.

Thời gian chờ: Cài đặt khoảng thời gian trước khi màn hình tắt. Bạn có thể sử dụng tùy chọn Luôn bật để duy trì hiển thị dữ liệu thời gian trong ngày và chỉ tắt đèn nền. Tùy chọn này ảnh hưởng đến pin và tuổi thọ màn hình (*Giới thiệu màn hình AMOLED, trang 28*).

LƯU Ý: Cài đặt Luôn bật và Động tác bị tắt trong cửa sổ ngủ để ngăn màn hình bật khi bạn đang ngủ.

Động tác: Cài đặt màn hình để bật cho động tác tay. Các động tác bao gồm xoay cổ tay hướng về cơ thể để xem thiết bị. Có thể sử dụng tùy chọn Chỉ khi hoạt động để sử dụng các động tác chỉ trong các hoạt động được định giờ. Bạn cũng có thể điều chỉnh độ nhạy của động tác để bật màn hình thường xuyên hoặc ít thường xuyên hơn.

Khi hoạt động: Đặt màn hình duy trì bật hoặc tắt màn hình dựa trên cài đặt Thời gian chờ trong hoạt động hẹn giờ.

Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo hiển thị trên thiết bị.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **✓** > **Hệ thống** > **Đơn vị**.
- 3 Chọn loại số đo.
- 4 Chọn đơn vị đo.

Thiết lập Garmin Connect

Bạn có thể thay đổi thiết bị của bạn từ tài khoản Garmin Connect, bằng cách sử dụng ứng dụng Garmin Connect Mobile hoặc website Garmin Connect. Một số thiết lập khả dụng chỉ trong trường hợp sử dụng tài khoản Garmin Connect và không thể thay đổi được trên thiết bị của bạn.

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

Sau khi tùy chỉnh các thiết lập, đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi cho thiết bị (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 22, Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 22*).

Cảm biến không dây

Thiết bị của bạn có thể sử dụng cảm biến không dây ANT+. Thiết bị với tính năng nghe nhạc cũng có thể sử dụng cảm biến Bluetooth. Để biết thêm thông tin về khả năng tương thích và mua bộ cảm biến tùy ý, truy cập Garmin.com.vn/buy.

Ghép đôi bộ cảm biến không dây

Lần đầu tiên khi bạn kết nối ANT+ không dây hoặc bộ cảm biến Bluetooth với thiết bị Garmin của bạn, bạn phải ghép đôi thiết bị và bộ cảm biến. Sau khi đã được ghép đôi, thiết bị tự động kết nối với bộ cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động, bộ cảm biến hoạt động và ở trong phạm vi.

MẸO: Một số cảm biến ANT+ tự động ghép đôi với thiết bị của bạn khi bạn bắt đầu một hoạt động với bộ cảm biến đã được bật và ở gần thiết bị đó.

- 1 Di chuyển cách bộ cảm biến không dây khác ít nhất 10m.
- 2 Nếu bạn đang ghép đôi cảm biến nhịp tim, mang cảm biến nhịp tim vào. Cảm biến nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo nó.
- 3 Giữ **B**.
- 4 Chọn **⚙ > Cảm biến > Thêm mới**.
- 5 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ cảm biến và chờ trong khi thiết bị ghép đôi với bộ cảm biến. Sau khi thiết bị kết nối với cảm biến, một biểu tượng xuất hiện ở phía trên màn hình.

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 lại 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 và sẵn sàng gửi dữ liệu (tương tự cảm biến 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. Thời gian sử dụng pin còn khoảng 5 giờ.

Hiệu chuẩn 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 27](#)).

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

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙ > Cảm biến > Thiết bị gắn vào giày > Hệ số h.ch**.
- 3 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.

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 27](#)).

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 ngoài trời trong 5 phút ở vị trí có thể nhìn rõ bầu trời.
- 2 Bắt đầu hoạt động chạy.
- 3 Chạy trên đường đua liên tục trong 10 phút.
- 4 Dừng và lưu 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.

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

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

- Kết nối cảm biến với thiết bị ([Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 27](#)).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe ([Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ, trang 27](#)).
- Bắt đầu hành trình đạp xe ([Đạp xe, trang 16](#)).

Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ

Trước khi có thể hiệu chuẩn cảm biến tốc độ, bạn phải kết nối thiết bị với cảm biến tốc độ tương thích ([Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 27](#)).

Hiệu chuẩn thủ công là tùy chọn và có thể cải thiện độ chính xác.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Cảm biến > Tốc độ/Giường chân > Kích thước bánh xe**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tự động** để tự động tính kích cỡ bánh xe và hiệu chuẩn cảm biến tốc độ.
 - Chọn **Thủ công**, và nhập kích cỡ bánh xe để hiệu chuẩn thủ công cảm biến tốc độ ([Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 34](#)).

Cảm biến Gậy

Thiết bị của bạn tương thích với các cảm biến gậy golf Approach CT10. Bạn có thể sử dụng các cảm biến gậy golf được ghép đôi để tự động theo dõi các cú đánh golf của mình, bao gồm vị trí, khoảng cách và loại gậy. Xem hướng dẫn sử dụng cảm biến gậy golf của bạn để biết thêm thông tin.

Nhận biết tình hình

Có thể sử dụng thiết bị Venu 2/2S với đèn xe đạp thông

minh Varia và radar chiếu hậu để nâng cao nhận thức tình huống. Xem hướng dẫn sử dụng thiết bị Varia để biết thêm thông tin.

LƯU Ý: Bạn có thể cần cập nhật phần mềm Venu 2/2S trước khi ghép đôi thiết bị Varia (*Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect, trang 28*).

tempe

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

Thông tin thiết bị

Giới thiệu màn hình AMOLED

Theo mặc định, cài đặt đồng hồ được tối ưu hóa thời lượng pin và hiệu suất (*Tối đa hóa thời gian sử dụng pin, trang 30*).

Sự tồn tại của hình ảnh, hay “burn-in” điểm ảnh là trạng thái bình thường đối với các thiết bị AMOLED. Để kéo dài tuổi thọ màn hình, bạn nên tránh hiển thị hình ảnh tĩnh ở mức độ sáng cao trong thời gian dài. Để giảm thiểu burn-in, màn hình Venu 2/2S sẽ tắt sau khi hết thời gian chọn (*Cài đặt hiển thị, trang 26*). Bạn có thể xoay cổ tay về phía cơ thể, chạm hai lần vào màn hình cảm ứng hoặc nhấn nút để thiết bị hoạt động.

Sạc thiết bị

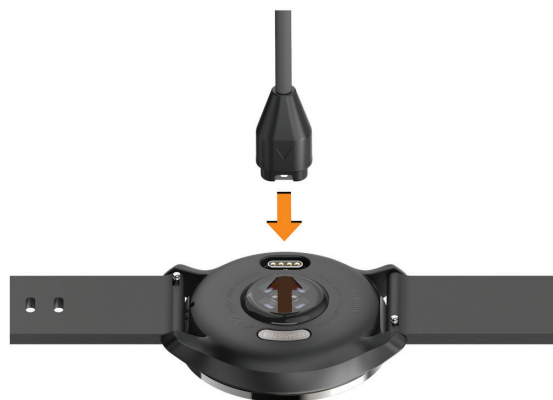
⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị bao gồm pin Li-ion. Xem hướng dẫn về An toàn quan trọng và Thông tin sản phẩm trong hộp đựng sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

LƯU 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 thiết bị.



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

Cập nhật sản phẩm

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

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

- Cập nhật phần mềm
- Cập nhật sân
- Tải dữ liệu lên Garmin Connect
- Đăng ký sản phẩm

Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect Mobile, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 2*).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 22*).

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

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

Trước khi bạn có thể cập nhật phần mềm cho thiết bị của bạn, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express và thêm thiết bị của bạn (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 22*).

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
Khi có phần mềm mới, ứng dụng Garmin Express sẽ gửi nó đến thiết bị.
- 2 Sau khi ứng dụng Garmin Express hoàn tất việc gửi bản cập nhật, vui lòng ngắt kết nối thiết bị với máy tính của bạn.
Thiết bị của bạn cài đặt phần mềm.

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem ID thiết bị, phiên bản phần mềm, thông tin quy định, và hợp đồng cấp phép.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn  > **Hệ thống**.

Xem Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

Nhãn của thiết bị này được cung cấp bằng hệ thống điện tử. Nhãn điện tử có thể cung cấp thông tin về quy định, chẳng hạn như các dấu hiệu tuân thủ trong khu vực, cũng như thông tin về sản phẩm và giấy phép sử dụng.

Giữ  trong 10 giây.

Thông số kỹ thuật

LƯU Ý

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

Loại pin	Pin sạc lithium-polymer
Thời lượng pin	Lên đến 11 ngày trong chế độ đồng hồ thông minh đối với Venu 2
	Lên đến 10 ngày trong chế độ đồng hồ thông minh đối với Venu 2S
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 50°C (từ -4° đến 122°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc	Từ 0° đến 45°C (từ 32° đến 113°F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ 6.49 mW
Chỉ số chống nước	Bơi, 5 ATM ¹

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

Thông tin về thời lượng pin

Tuổi thọ thực của pin dựa trên các tính năng được kích hoạt trên thiết bị, như tính năng theo dõi hoạt động, theo dõi nhịp tim ở cổ tay, thông báo điện thoại thông minh, GPS, và các bộ cảm biến được kết nối.

Chế độ	Thời lượng Pin của Venu 2	Thời lượng Pin của Venu 2S
Chế độ đồng hồ thông minh với tính năng theo dõi hoạt động và cảm biến nhịp tim cổ tay 24/7	Lên đến 11 ngày	Lên đến 10 ngày
Chế độ đồng hồ thông minh với trình phát nhạc	Lên đến 11 giờ	Lên đến 10 giờ

Chế độ	Thời lượng Pin của Venu 2	Thời lượng Pin của Venu 2S
Chế độ GPS	Lên đến 22 giờ	Lên đến 19 giờ
Chế độ GPS với trình phát nhạc	Lên đến 8 giờ	Lên đến 7 giờ
Chế độ màn hình luôn bật	Lên đến 2 ngày	Lên đến 2 ngày

Bảo dưỡng thiết bị

LƯU Ý

Tránh sốc va đập và xử lý thô bạo, 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.

Không dùng vật cứng hoặc vật sắc nhọn chạm vào màn hình, nếu không có thể dẫn đến hư hại.

Tránh các chất làm sạch hóa học, các loại dung môi và các chất đuổi côn trùng có thể làm tổn hại đến các thành phần làm từ nhựa và các 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.

Giữ cho dây đeo da sạch và khô. Tránh bôi hoặc tắm với dây đeo da. Tiếp xúc với nước hoặc mồ hôi có thể làm hỏng hoặc làm mất màu dây đeo da. Sử dụng các dây đeo silicon làm phương án thay thế.

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

LƯU Ý

Ngay cả lượng nhỏ mồ hôi hoặc hơi ẩm cũng có thể gây ra sự ăn mòn tiếp xúc điện khi được kết nối với bộ sạc điện. Ăn mòn có thể ngăn cản quá trình sạc điện và truyền dữ liệu.

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

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

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

Thay đổi dây đeo

Thiết bị tương thích với các dây đeo tháo nhanh tiêu chuẩn. Venu 2S có dây đeo rộng 18 mm và Venu 2 có dây đeo rộng 22 mm.

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



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

Khắc phục sự cố

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

Thiết bị Venu 2/2S tương thích với điện thoại thông minh sử dụng công nghệ Bluetooth.

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

Điện thoại của tôi không kết nối với thiết bị

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

- Tắt điện thoại thông minh và thiết bị của bạn và bật lại chúng.
- Kích hoạt công nghệ Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
- Cập nhật ứng dụng Garmin Connect lên phiên bản mới nhất.
- Xóa thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect và cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn để thử lại quy trình ghép đôi.
- Nếu bạn mua một điện thoại thông minh mới, hãy gỡ thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại thông minh mà bạn định ngừng sử dụng.
- Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m (33 ft.) của thiết bị.
- Trên điện thoại thông minh, mở ứng dụng Garmin Connect, chọn hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin** > **Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép đôi.
- Từ mặt đồng hồ, giữ và chọn > **Điện thoại** > **Ghép nối điện thoại**.

Tai nghe của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

Nếu tai nghe của bạn trước đó đã được kết nối với điện thoại thông minh của bạn bằng công nghệ không dây Bluetooth, chúng có thể kết nối với điện thoại thông minh của bạn trước khi kết nối với thiết bị của bạn. Bạn

có thể thử các mẹo này.

- Tắt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại thông minh để biết thêm thông tin chi tiết.
- Giữ khoảng cách 10m từ điện thoại tới thiết bị của bạn trong khi kết nối với tai nghe.
- Ghép đôi tai nghe với thiết bị của bạn (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 5*).

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

Khi sử dụng thiết bị Venu 2/2S 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 Venu 2/2S.
- Vì tai nghe thay đổi theo mẫu, bạn có thể thử chuyển đồng hồ sang tay đeo khác.

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 .
- 2 Chọn .
- 3 Cuộn xuống và chọn mục cuối cùng trong danh sách.
- 4 Cuộn xuống và chọn mục thứ hai trong danh sách.
- 5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

Thiết bị của tôi không hiện giờ đúng

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

- 1 Giữ , và chọn > **Hệ thống** > **Thời Gian**.
- 2 Xác minh tùy chọn Tự động cho Thiết lập thời gian được bật.
- 3 Chọn **Đồng bộ thời gian**.
Thiết bị tự động bắt đầu đồng bộ thời gian với điện thoại thông minh.
- 4 Để đồng bộ thời gian bằng tín hiệu vệ tinh, chọn **Sử dụng GPS**, ra ngoài trời đến một khu vực thoáng đãng với tầm nhìn rõ ràng về bầu trời và đợi trong khi thiết bị thu tín hiệu vệ tinh.

Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

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

- Bật Quản lý Pin (*Quản lý Pin, trang 25*).

- Dùng sử dụng tùy chọn thời gian chờ màn hình Luôn bật và chọn thời gian chờ màn hình ngắn hơn (*Cài đặt hiển thị, trang 26*).
- Giảm độ sáng hiển thị (*Cài đặt hiển thị, trang 26*).
- Chuyển từ mặt đồng hồ động sang mặt đồng hồ tĩnh (*Thay đổi mặt đồng hồ, trang 22*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tắt kết nối Bluetooth Smartphone, trang 3*).
- Tắt theo dõi hoạt động (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 11*).
- Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 3*).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim để thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 8*).
- Tắt cảm biến đo nồng độ oxy trong máu tự động (*Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay, trang 8*).
- Tắt cảm biến đo nồng độ oxy trong máu tự động (*Thay đổi chế độ theo dõi đo nồng độ oxy trong máu, trang 10*).

Khởi động 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 **A** trong 15 giây.
Tắt thiết bị.
- 2 Giữ **A** trong một giây để bật thiết bị.

Khôi phục tất cả cài đặt mặc định

Bạn có thể đặt lại tất cả các cài đặt thiết bị về giá trị mặc định của nhà sản xuất. Bạn nên đồng bộ hóa thiết bị của mình với ứng dụng Garmin Connect để tải lên dữ liệu hoạt động trước khi đặt lại thiết bị.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Đặt lại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để khôi phục lại cài đặt mặc định và xóa tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Xóa dữ liệu và cài đặt lại**.
LƯU Ý: Nếu bạn đã thiết lập ứng dụng Garmin Pay, tùy chọn này sẽ xóa Wallet khỏi thiết bị của bạn. Nếu bạn đã lưu nhạc trên thiết bị, tùy chọn này sẽ xóa nhạc đã lưu của bạn.
 - Để khôi phục lại cài đặt mặc định và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Khôi phục mặc định**.

Bắt tín hiệu vệ tinh

Thiết bị có thể cần phải nhìn rõ ràng về bầu trời để bắt tín hiệu vệ tinh.

- 1 Đi ra khu vực ngoài trời.

Hướng đầu thiết bị lên 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 sử dụng điện thoại thông minh bật Bluetooth.
 - Kết nối thiết bị với tài khoản Garmin Connect của bạn bằng cách sử dụng mạng không dây Wi-Fi.
- Trong khi kết nối với tài khoản Garmin Connect, thiết bị cần vài ngày để tải dữ liệu vệ tinh, điều này giúp thiết bị xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.
- Đưa thiết bị ra khu vực ngoài trời, tránh xa các tòa nhà và cây cao.
- Đứng yên trong vài phút.

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.

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.

Số tầng đã leo có vẻ không chính xác

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

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

Thông tin chi tiết

- 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 ở tất cả các quốc gia.

Phụ lục

Trường dữ liệu

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

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

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

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

Giường chân trung bình: Chạy. Số giường chân chạy trung bình của hoạt động 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 nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.

Trung bình thời gian của vòng: Trung bình thời gian của vòng đối với hoạt động hiện tại.

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

SWOLF trung bình: Điểm swolf trung bình của hoạt động hiện tại. Điểm số swolf là tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó (*Thuật ngữ bơi lội, trang 16*).

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

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

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

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

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

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

Calo: Tổng lượng calo bị đốt cháy.

Khoảng cách mỗi lần quạt tay: Quãng đường bơi được sau mỗi quạt tay.

Khoảng cách: Khoảng cách đã di chuyển được của đường đua hoặc hoạt động hiện tại.

Thời gian trôi qua: Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ,

nếu bạn bắt đầu bộ hẹn giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng bộ hẹn giờ trong 5 phút, sau đó bắt đầu bộ hẹn 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.

Số tầng đã leo: Tổng số tầng đã leo lên trong ngày.

Số tầng đi xuống: Tổng số tầng đã đi xuống trong ngày.

Tầng/phút: Số tầng leo lên mỗi phút.

Hướng hành trình: Hướng bạn đang di chuyển.

Nhịp tim: Số nhịp tim mỗi phút (bpm). Thiết bị phải được kết nối với cảm biến nhịp tim tương thích.

% Nhịp tim tối đa: Tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

Vùng nhịp tim: Khoảng nhịp tim hiện tại (1 đến 5). Vùng nhịp tim mặc định dựa trên hồ sơ người dùng và nhịp tim tối đa (220 trừ đi số tuổi).

Khoảng cách/sải tay theo lượt: Quãng đường trung bình cho mỗi lần sải tay 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.

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

Khoảng cách của lượt: Khoảng cách đi được của lượt hiện tại.

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

Nhịp độ của lượt: Nhịp độ trung bình của lượt hiện tại.

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

Thời gian theo lượt: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho lượt hiện tại.

Kiểu sải tay theo lượt: Kiểu sải tay hiện tại của lượt.

Quãng đường mỗi sải tay của vòng trước: Quãng đường đi được trung bình mỗi sải tay của vòng vừa hoàn thành.

Kiểu sải tay lượt cuối: Kiểu sải tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.

Tốc độ sải tay của chiều bơi trước: Số lần sải tay trung bình mỗi phút (spm) của chiều bơi vừa hoàn thành.

Kiểu sải tay theo chiều dài trước: Kiểu quạt tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.

Số sải tay chiều dài trước: Tổng số sải tay của chiều bơi vừa hoàn thành.

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

Giường chân của vòng: Chạy. Số giường chân trung bình của vòng hiện tại.

Khoảng cách của vòng: Khoảng cách đã di chuyển của vòng hiện tại.

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

% Nhịp tim tối đa của vòng: Tỷ lệ phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.

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

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

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

Các bước vòng chạy: Số bước của vòng hiện tại.

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

Chỉ số Swolf tại thời khoảng cuối cùng: Là điểm swolf trung bình trong thời khoảng hoàn thành cuối cùng.

Guồng chân vòng trước: Đạp xe. Guồng chân trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Guồng chân vòng trước: Chạy. Guồng chân trung bình của vòng vừa hoàn thành.

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

Nhịp tim vòng trước: Nhịp tim trung bình của vòng vừa hoàn thành.

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

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

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

Thời gian vòng trước: Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng vừa hoàn thành.

SWOLF theo chiều dài trước: Số điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

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

Chiều dài hồ bơi: Số chiều dài bể bơi được hoàn thành trong suốt hoạt động hiện tại.

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

Phút cường độ: Số phút hoạt động cường độ vừa phải.

Nhịp độ: Nhịp độ hiện tại.

Lặp lại: Trong một hoạt động luyện tập thể lực, số lần lặp lại trong hiệp tập luyện.

Tốc độ hô hấp: Tốc độ hô hấp của bạn tính bằng nhịp thở mỗi phút (brpm).

Cài bộ hẹn giờ: Trong quá trình hoạt động rèn luyện thể chất, cài đặt lượng thời gian dành cho phiên luyện tập hiện tại.

Tốc độ: Tốc độ di chuyển hiện tại.

Bước: Số bước của hoạt động hiện tại.

Căng thẳng: Hiện thị mức độ căng thẳng của bạn.

Tốc độ quạt tay: Số lần quạt tay/phút (spm).

Số lần quạt tay: Tổng số lần quạt tay của hoạt động hiện tại.

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

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

Thời gian bơi: Thời gian bơi cho hoạt động hiện tại, không bao gồm thời gian nghỉ ngơi.

Nhiệt độ: Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Thiết bị phải được kết nối với bộ cảm biến nhiệt độ để dữ liệu này xuất hiện.

Vùng thời gian: Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim hay vùng công suất.

Thời gian trong ngày: Thời gian trong ngày dựa trên vị trí hiện tại của bạn và thiết lập thời gian (định dạng, múi giờ, thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày).

Bộ hẹn giờ: Thời gian đồng hồ bấm giờ của hoạt động hiện tại.

Tổng tăng: Tổng quãng đường lên dốc trong suốt hoạt động hoặc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Tổng giảm: Tổng quãng đường xuống dốc trong suốt hoạt động hoặc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Tổng phút cường độ: Tổng số phút vận động cường độ.

Tốc độ dọc: Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

Số phút cường độ mạnh: Số phút hoạt động với cường độ mạnh.

Định mức VO2 tối đa tiêu chuẩn

Các bảng này bao gồm các phân loại được tiêu chuẩn hóa cho các số liệu VO2 tối đa ước tính theo độ tuổi và giới tính.

Nam	Phân vị	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Tuyệt vời	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Giỏi	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
Khá	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4

Nam	Phân vị	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Kém	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nữ	Phân vị	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Tuyệt vời	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Giỏi	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Tốt	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Khá	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Kém	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Kích cỡ và chu vi bánh xe

Cảm biến tốc độ tự động phát hiện kích thước bánh xe của bạn. Nếu cần, bạn có thể nhập thủ công chu vi bánh xe 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.

Kích cỡ bánh xe	Chu vi bánh xe (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161

Kích cỡ bánh xe	Chu vi bánh xe (mm)
27 × 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Các định nghĩa về biểu tượng

Các biểu tượng này có thể xuất hiện trên thiết bị hoặc nhãn hàng hoá phụ kiện.

 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
190-02816-2G_0B