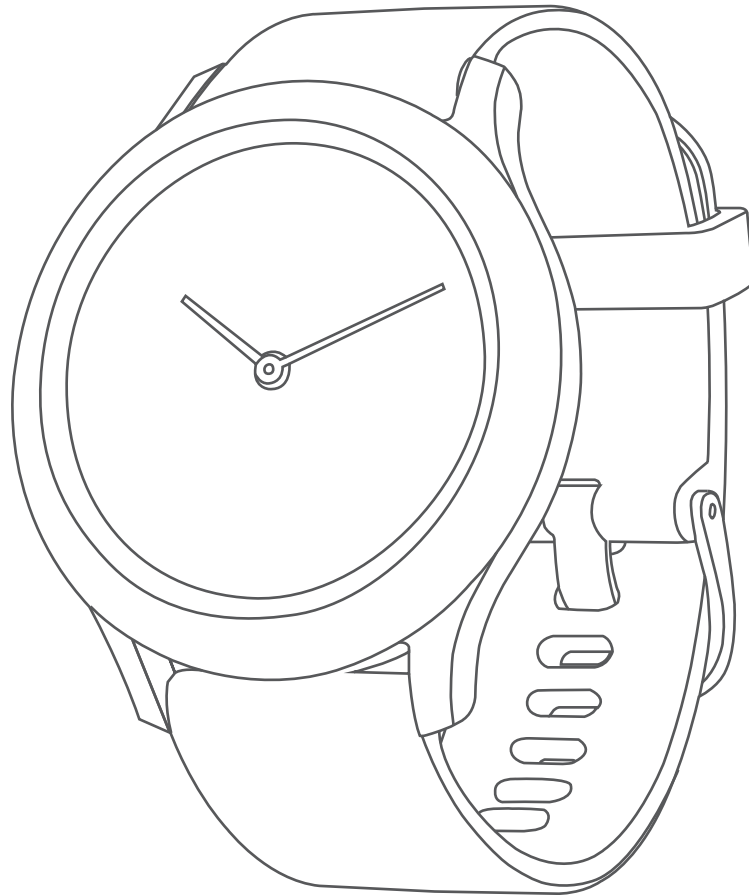




VÍVOMOVE SPORT

Hướng dẫn sử dụng

© 2022 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin, logo Garmin, ANT+, Auto Lap, Edge, VIRB, và vívomove là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Index, Garmin Move IQ, và Toe-to-Toe là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple và iPhone® là các nhãn hiệu của Apple Inc., được đăng ký 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. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, thuộc tài sản của The Cooper Institute. iOS® là thương hiệu đã đăng ký của Cisco Systems, Inc., được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: AB4224

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	1
Bật và thiết lập thiết bị	1
Chế độ thiết bị	1
Sử dụng thiết bị	1
Tùy chọn trình đơn	1
Đeo thiết bị	2
Công cụ.....	2
Mục tiêu tự động	2
Thanh di chuyển.....	3
Tắt Cảnh báo di chuyển	3
Thời gian luyện tập theo cường độ	3
Đạt số phút tập luyện theo cường độ.....	3
Năng lượng cơ thể.....	3
Xem công cụ năng lượng cơ thể	3
Cải thiện độ chính xác về lượng calo	3
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng	3
Xem Công cụ mức độ căng thẳng	4
Bắt đầu bộ hẹn giờ nghỉ ngơi	4
Công cụ nhịp tim	4
Sử dụng công cụ theo dõi lượng nước	4
Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt.....	4
Ghi lại thông tin chu kỳ kinh nguyệt của bạn	4
Theo dõi thai kỳ	4
Ghi lại thông tin thai kỳ	5
Điều khiển phát lại nhạc	5
Xem thông báo	5
Trả lời tin nhắn văn bản.....	5
Luyện tập	5
Ghi lại hoạt động được hẹn giờ	5
Ghi lại hoạt động bằng GPS đã kết nối	5
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	6
Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	6
Ghi lại hoạt động bơi lội	6
Bắt đầu thử thách Toe-to-Toe.....	6
Tính năng nhịp tim.....	7
Nồng độ oxy trong máu	7
Chỉ số nồng độ Oxy trong máu	7
Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ	7
Ước tính VO2 tối đa.....	7
Ước tính VO2 tối đa	7
Tuổi thể chất.....	7
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin	8

Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường	8
Đồng hồ.....	8
Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược.....	8
Sử dụng đồng hồ bấm giờ	8
Sử dụng báo thức.....	8
Tính năng kết nối Bluetooth.....	8
Quản lý thông báo	9
Định vị điện thoại thông minh bị mất.....	9
Nhận cuộc gọi đến	9
Sử dụng chế độ không làm phiền	9
Garmin Connect.....	9
Garmin Move IQ	10
GPS đã kết nối	10
Theo dõi giấc ngủ.....	10
Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng Garmin Connect	10
Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính.....	10
Thiết lập Garmin Express.....	10
Tùy chỉnh thiết bị.....	10
Thiết lập Bluetooth.....	10
Thiết lập thiết bị.....	10
Cài đặt hiển thị	11
Cài đặt Nhịp tim và căng thẳng	11
Tính năng An toàn và Theo dõi.....	11
Bổ sung liên hệ khẩn cấp.....	11
Thiết lập hoạt động	12
Thiết lập thời gian.....	12
Thiết lập thời gian thủ công.....	12
Thiết lập Garmin Connect.....	12
Thiết lập giao diện.....	12
Cài đặt cảnh báo	12
Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động	12
Đánh dấu vòng hoạt động	12
Tùy chỉnh trường dữ liệu	13
Thiết lập theo dõi hoạt động	13
Thiết lập người dùng	13
Thiết lập chung.....	13
Thông tin thiết bị	13
Sạc thiết bị.....	13
Mẹo sạc thiết bị.....	14
Bảo dưỡng thiết bị.....	14
Làm sạch thiết bị.....	14
Vệ sinh dây đeo da	14

Thay đổi dây đeo.....	14
Xem thông tin thiết bị.....	14
Thông số kỹ thuật	14
Khắc phục sự cố.....	15
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	15
Điện thoại của tôi không kết nối được với thiết bị.....	15
Thiết bị của tôi không hiện giờ đúng.....	15
Chỉnh kim đồng hồ	15
Màn hình thiết bị của tôi rất khó xem khi ở bên ngoài	15
Theo dõi hoạt động.....	15
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác.....	15
Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp.....	15
Mức độ căng thẳng của tôi không hiển thị.....	16
Số phút vận động của tôi nhấp nháy.....	16
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường	16
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể.....	16
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường.....	16
Tối đa hoá tuổi thọ của pin	16
Khôi phục tất cả cài đặt mặc định	16
Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect....	17
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	17
Cập nhật sản phẩm.....	17
Thông tin chi tiết	17
Sửa chữa thiết bị	17
Phụ lục	17
Mục tiêu sức khoẻ.....	17
Vùng nhịp tim	17
Tính toán vùng nhịp tim	17
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	18

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 luyện tập nào.

Bật và thiết lập thiết bị

Trước khi có thể sử dụng thiết bị, bạn phải cắm thiết bị vào nguồn điện để bật thiết bị.

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

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



- 3 Cắm cáp USB vào nguồn điện để bật thiết bị (*Sạc thiết bị, trang 13*).

Hello! xuất hiện khi bật thiết bị.



- 4 Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect của bạn:
 - Nếu đây là lần đầu tiên bạn ghép đôi thiết bị với ứng dụng Garmin Connect, hãy làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
 - Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect, từ hoặc trình đơn , chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo

hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi kết nối thành công, thông báo xuất hiện, và thiết bị tự động đồng bộ với điện thoại thông minh của bạn.

Chế độ thiết bị

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

Sử dụng thiết bị



Chạm hai lần: Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng ① để khởi động thiết bị.

LƯU Ý: Màn hình tắt khi không được sử dụng. Khi màn hình tắt, thiết bị vẫn đang hoạt động và ghi dữ liệu.

Động tác cổ tay: Xoay và nâng cổ tay hướng về cơ thể để bật màn hình. Xoay cổ tay ra xa cơ thể để tắt màn hình.

Vuốt: Khi màn hình bật, vuốt màn hình cảm ứng để mở khóa thiết bị. Vuốt màn hình cảm ứng để cuộn qua các công cụ và tùy chọn trình đơn.

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

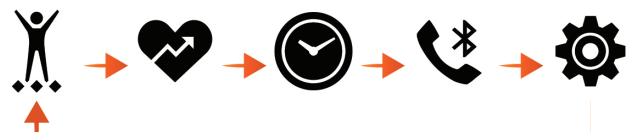
Chạm: Chạm màn hình cảm ứng để chọn.

Chạm để quay trở lại màn hình trước.

Tùy chọn trình đơn

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

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

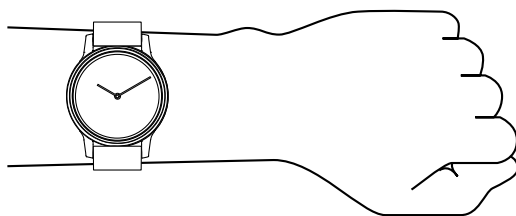


	Hiển thị tùy chọn hoạt động hẹn giờ.
	Hiển thị tính năng theo dõi nhịp tim.
	Hiển thị tùy chọn đồng hồ định giờ, đồng hồ bấm giờ, và báo thức.
	Hiển thị tùy chọn về điện thoại thông minh kết nối Bluetooth.
	Hiển thị thiết lập thiết bị.

Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị gần 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 *Khắc phục sự cố, trang 15* 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 16* 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 chăm sóc thiết bị, truy cập Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

Công cụ

Thiết bị của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Bạn có thể vuốt màn hình cảm ứng để cuộn qua các công cụ. Một số công cụ đòi hỏi phải kết nối với điện thoại thông minh.

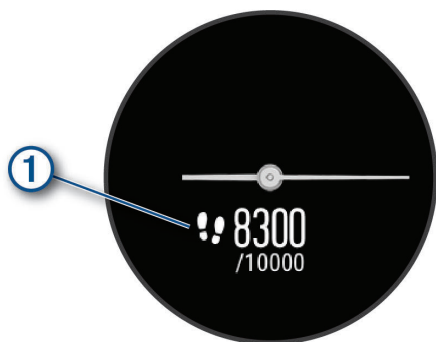
LƯU Ý: Có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để thêm hoặc loại bỏ công cụ.

	Tổng số bước đã di chuyển và mục tiêu của bạn trong ngày. Thiết bị sẽ tìm hiểu và đề xuất mục tiêu bước mới cho bạn mỗi ngày.
	Tổng thời gian luyện tập theo cường độ cao và mục tiêu của tuần.

	Mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn. Thiết bị sẽ tính toán dự trữ năng lượng hiện tại của bạn dựa trên dữ liệu về giấc ngủ, căng thẳng và hoạt động. Số cao hơn cho thấy mức dự trữ năng lượng cao hơn.
	Mức độ căng thẳng hiện tại của bạn. Thiết bị đo sự thay đổi nhịp tim trong khi bạn không hoạt động để ước tính mức độ căng thẳng của bạn. Chỉ số thấp hơn cho thấy mức độ căng thẳng thấp hơn.
	Tổng lượng nước tiêu thụ và mục tiêu trong ngày của bạn.
	Khoảng cách đã di chuyển được trong ngày tính theo kilomet hoặc dặm.
	Tổng lượng calo đốt cháy trong ngày, bao gồm cả calo hoạt động và nghỉ ngơi.
	Nhịp tim hiện tại của bạn tính theo nhịp mỗi phút (bpm) và nhịp tim nghỉ ngơi trung bình trong bảy ngày.
	Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn theo nhịp thở mỗi phút và trung bình trong bảy ngày. Thiết bị đo nhịp thở của bạn khi bạn không hoạt động để phát hiện bất kỳ hoạt động thở bất thường nào, cũng như cách nó thay đổi liên quan đến căng thẳng.
	Cho phép bạn đọc số đo oxy xung thủ công.
	Điều khiển ứng dụng nghe nhạc trong điện thoại thông minh.
	Nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết từ điện thoại thông minh đã kết nối.
	Tình trạng chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng hiện tại của bạn. Bạn có thể xem và ghi lại các triệu chứng hàng ngày của mình. Bạn cũng có thể theo dõi thai kỳ của mình với thông tin cập nhật và sức khỏe hàng tuần.
	Các cuộc hẹn sắp tới từ lịch trên điện thoại thông minh của bạn.
	Thông báo từ điện thoại thông minh, bao gồm cuộc gọi, tin nhắn, cập nhật mạng xã hội, v.v., dựa trên thiết lập thông báo ở điện thoại thông minh.
Trạng thái và thời gian	Ngày, giờ và trạng thái thiết bị hiện tại. Ngày và giờ được thiết lập tự động khi thiết bị đồng bộ với tài khoản Garmin Connect.

Mục tiêu tự động

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



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

Thanh di chuyển

Ngồi trong khoảng thời gian kéo dài có thể gây ra các thay đổi về trạng thái chuyển hóa không mong muốn. Thanh di chuyển nhắc nhở bạn cần tiếp tục di chuyển. Sau một giờ không hoạt động, thanh di chuyển ① xuất hiện. Các phân đoạn bổ sung ② xuất hiện một lần sau mỗi 15 phút không hoạt động.



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

Tắt Cảnh báo di chuyển

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > > > **Báo di chuyển**.
Biểu tượng cảnh báo xuất hiện với dấu gạch chéo trên biểu tượng.

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 cộng số phút hoạt động với cường độ và số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi khi được cộng thêm.

Đặt số phút tập luyện theo cường độ

Thiết bị Vivomove Sport tính toán số phút tập luyện tích cực bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu nhịp tim tắt, thiết bị tính toán số phút tập luyện với cường độ vừa phải bằng cách phân tích số bước của bạn trong một phút.

- Bắt đầu hoạt động hẹn giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập theo cường độ.
- Đeo thiết bị 24/24 để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

Năng lượng cơ thể

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

Bạn có thể đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức Năng lượng cơ thể cập nhật sớm nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể, trang 16*).

Xem công cụ năng lượng cơ thể

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

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

Biểu đồ hiển thị hoạt động năng lượng cơ thể gần đây của bạn và các mức độ cao thấp trong giờ cuối cùng.

Cải thiện độ chính xác về lượng calo

Thiết bị hiển thị ước tính tổng lượng calo được đốt cháy của bạn trong ngày. Bạn có thể cải thiện độ chính xác của ước tính này bằng cách đi bộ nhanh hoặc chạy ngoài trời trong 15 phút.

- 1 Vuốt để xem màn hình về lượng calo.
- 2 Chọn ①.

LƯU Ý: ① xuất hiện khi lượng calo cần được hiệu chuẩn. Quy trình hiệu chuẩn này chỉ cần được hoàn tất một lần. Nếu bạn đã ghi lại hoạt động đi bộ hoặc chạy bộ được định giờ, ① không thể xuất hiện.

- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng

Thiết bị phân tích sự thay đổi nhịp tim trong khi bạn không hoạt động để xác định sự căng thẳng tổng thể của bạn. Luyện tập, hoạt động thể chất, giấc ngủ, dinh dưỡng và sự căng thẳng 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.

Xem Công cụ mức độ căng thẳng

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

- 1 Vuốt để xem công cụ đo mức độ căng thẳng.
- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem biểu đồ mức độ căng thẳng.
Biểu đồ mức độ căng thẳng hiển thị các chỉ số căng thẳng và các mức độ cao thấp trong vòng giờ qua.

Bắt đầu bộ hẹn giờ nghỉ ngơi

Bạn có thể bật bộ hẹn giờ nghỉ ngơi để bắt đầu luyện tập hít thở theo hướng dẫn

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

Mức độ căng thẳng đã cập nhật xuất hiện.

Công cụ nhịp tim

Công cụ hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn tính theo số nhịp đập trong một phút (bpm). Để biết thêm thông tin về độ chính xác đo nhịp tim, truy cập [Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer](https://garmin.com.vn/legal/atdisclaimer).

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

Sử dụng công cụ theo dõi lượng nước

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

- 1 Trượt để xem công cụ hydrat hóa.
- 2 Chọn + cho mỗi khẩu phần chất lỏng bạn tiêu thụ (1 cốc, 8 oz hoặc 250 mL).

MẸO: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt bổ sung lượng nước, ví dụ các đơn vị sử dụng và mục tiêu hàng ngày, trên tài khoản Garmin Connect của bạn.

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt là một phần quan trọng đối với sức khỏe của bạn. Bạn có thể sử dụng thiết bị của mình để ghi lại các triệu chứng thể chất, ham muốn tình dục, hoạt động tình dục, ngày rụng trứng, v.v. ([Ghi lại thông tin chu kỳ kinh nguyệt của bạn, trang 4](#)). 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.

Ghi lại thông tin chu kỳ kinh nguyệt của bạn

Trước khi có thể ghi lại thông tin chu kỳ kinh nguyệt của mình từ thiết bị vívomove Sport, bạn phải thiết lập theo dõi chu kỳ kinh nguyệt trong ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Vuốt để xem công cụ theo dõi sức khỏe phụ nữ.
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
- 3 Chọn +.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để ghi lại lưu lượng của bạn, chọn ♀.
 - Ghi lại các triệu chứng thể chất của bạn, chẳng hạn như mụn trứng cá, đau lưng và mệt mỏi, chọn 🦋.
 - Để ghi lại tâm trạng của bạn, chọn 😊.
 - Để ghi lại sự tiết dịch của bạn, chọn 🍷.
 - Để xếp hạng ham muốn tình dục của bạn từ thấp đến cao, chọn ❤️.
 - Để ghi lại hoạt động tình dục của bạn, chọn 💑.
 - Để chỉ định ngày hiện tại là ngày rụng trứng, chọn 🥚.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Theo dõi thai kỳ

Tính năng theo dõi thai kỳ hiển thị thông tin cập nhật hàng tuần về thai kỳ của bạn, đồng thời 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 thể chất và cảm xúc, chỉ số đường huyết và chuyển động của thai nhi ([Ghi lại thông tin thai kỳ, trang 5](#)). Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

Ghi lại thông tin thai kỳ

Trước khi có thể ghi lại thông tin của mình, bạn phải thiết lập theo dõi thai kỳ trong ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Vuốt để xem công cụ theo dõi sức khỏe phụ nữ.
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để ghi lại các triệu chứng thể chất, tâm trạng của bạn, v.v.
 - Chọn  để ghi lại mức đường huyết của bạn trước và sau bữa ăn và trước khi đi ngủ.
 - Chọn  để sử dụng đồng hồ bấm giờ hoặc bộ hẹn giờ để ghi lại các chuyển động của thai nhi.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Điều khiển phát lại nhạc

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

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

Xem thông báo

Khi thiết bị được kết nối với ứng dụng Garmin Connect, bạn có thể xem được những thông báo của điện thoại thông minh trên thiết bị, như tin nhắn văn bản và email.

- 1 Vuốt để xem công cụ thông báo.
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
Thông báo mới nhất xuất hiện chính giữa màn hình cảm ứng.
- 3 Chạm vào màn hình cảm ứng để chọn thông báo.
MẸO: Vuốt sang để xem những thông báo trước đó. Toàn bộ tin nhắn cuộn trên thiết bị
- 4 Chạm màn hình cảm ứng và chọn  để bỏ qua thông báo.

Trả lời 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 đồng hồ vívomove Sport, bạn có thể gửi tin nhắn nhanh bằng cách chọn từ danh sách tin nhắn.

LƯU Ý: Tính năng này gửi tin nhắn văn bản bằng điện thoại của bạn. Phí và giới hạn ký tự 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 để xem công cụ thông báo.
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.

Thông báo mới nhất xuất hiện chính giữa màn hình cảm ứng.

MẸO: Vuốt sang để xem những thông báo trước đó.

- 3 Nhấn vào màn hình cảm ứng để chọn thông báo tin nhắn văn bản.
- 4 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn .
- 6 Chọn một tin nhắn từ danh sách.
Điện thoại gửi tin nhắn được chọn dưới dạng tin nhắn văn bản.

Luyện tập

Ghi lại hoạt động được hẹn giờ

Bạn có thể ghi lại một hoạt động được tính giờ, lưu lại và gửi đến tài khoản Garmin Connect của bạn.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn .
- 3 Vuốt để cuộn qua danh sách hoạt động, và chọn tùy chọn:
 - Chọn  đối với hoạt động đi bộ.
 - Chọn  đối với hoạt động chạy bộ.
 - Chọn  đối với hoạt động tim mạch.
 - Chọn  đối với hoạt động đạp xe.
 - Chọn  để luyện tập thể lực.
 - Chọn  đối với hoạt động thở.
 - Chọn  đối với hoạt động yoga.
 - Chọn  cho bơi lội.
 - Chọn  đối với hoạt động trên máy chạy bộ.
 - Chọn  đối với các loại hình hoạt động khác.
 - Chọn  đối với hoạt động với thiết bị luyện tập elliptical.
 - Chọn  đối với hoạt động leo cầu thang.
 - Chọn  đối với hoạt động Pilates.
 - Chọn  đối với Thử thách Bước Toe-to-Toe™.

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

- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu hoạt động.
- 6 Vuốt để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, chạm hai lần liên tiếp vào màn hình để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để lưu hoạt động.
 - Chọn  để tiếp tục hoạt động.
 - Chọn  để xóa hoạt động.

Ghi lại hoạt động bằng GPS đã kết nối

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.

- 2 Chọn .
- 3 Chọn  hoặc .
- 4 Chọn  để kết nối thiết bị với tài khoản Garmin Connect của bạn.
 xuất hiện trên thiết bị khi bạn được kết nối.
LƯU Ý: Nếu bạn không thể kết nối thiết bị với điện thoại thông minh, bạn có thể chạm vào màn hình cảm ứng và chọn  để tiếp tục hoạt động. Dữ liệu GPS sẽ không được ghi lại.
- 5 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Bắt đầu hoạt động.
Điện thoại của bạn phải nằm trong phạm vi trong suốt quá trình hoạt động.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, chạm hai lần liên tiếp vào màn hình để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để lưu hoạt động.
 - Chọn  để tiếp tục hoạt động.
 - Chọn  để xóa hoạt động.

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Nếu cần, chọn  để bật **Đếm số lần lặp lại** hoặc **Cài đặt tự động**.
- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.
Thiết bị đếm số lần lặp lại.
- 6 Vuốt để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
- 7 Chọn  để kết thúc một hiệp.
Bộ hẹn giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
- 8 Trong khi nghỉ ngơi, chọn một tùy chọn
 - Để xem màn hình dữ liệu bổ sung, hãy vuốt màn hình cảm ứng.
 - Để chỉnh sửa số lần lặp lại của bạn, hãy trượt sang trái, chọn , vuốt để chọn số và nhấn vào giữa màn hình cảm ứng.
- 9 Chọn  để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 10 Lặp lại các bước 6 đến 8 đến khi hoạt động hoàn tất.
- 11 Chạm đúp vào màn hình cảm ứng để bộ hẹn giờ ngừng hoạt động.
- 12 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để lưu hoạt động.
 - Chọn  để tiếp tục hoạt động.
 - Chọn  để xóa hoạt động.

Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

- Không nhìn vào thiết bị khi lặp lại động tác.
Bạn nên tương tác với thiết bị vào lúc bắt đầu và kết

thúc mỗi hiệp, và trong khi nghỉ ngơi.

- Tập trung vào hình thể trong khi lặp lại động tác.
- Thực hiện các bài tập thể hình hoặc bài tập tạ tự do.
- Lặp lại động tác với phạm vi chuyển động rộng, nhất quán.

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

LƯU Ý: Bài luyện tập chân có thể không được tính.

- Bật phát hiện hiệp tự động để bắt đầu và dừng hiệp của bạn.
- Lưu và gửi hoạt động luyện tập thể lực đến tài khoản Garmin Connect.

Bạn có thể sử dụng các công cụ trong tài khoản Garmin Connect của mình để xem và chỉnh sửa chi tiết hoạt động.

Ghi lại hoạt động bơi lội

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chọn **Trình độ của bạn**.
- 4 Nếu cần, chọn  để chỉnh sửa kích thước bể bơi.
- 5 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Bắt đầu hoạt động.
Thiết bị sẽ tự động ghi lại các khoảng thời gian bơi hoặc chiều dài bể bơi mà bạn có thể xem bằng cách vuốt màn hình cảm ứng.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, chạm hai lần liên tiếp vào màn hình để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để lưu hoạt động.
 - Chọn  để xóa hoạt động.
 - Chọn  để tiếp tục hoạt động.
 - Chọn  để chỉnh sửa chiều dài bể bơi.

Bắt đầu thử thách Toe-to-Toe

Bạn có thể bắt đầu thử thách Toe-to-Toe 2 phút với một người bạn có thiết bị tương thích.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  để thách thức người chơi khác trong phạm vi (3m).
LƯU Ý: Cả hai người chơi đều phải bắt đầu thử thách trên thiết bị của họ.
Nếu thiết bị không thể tìm thấy người chơi nào trong vòng 30 giây, thử thách sẽ dừng.
- 3 Chọn tên người chơi.
Thiết bị sẽ đếm ngược 3 giây trước khi đồng hồ bấm giờ bắt đầu.
- 4 Bước đi trong vòng 2 phút.
Màn hình hiển thị bộ hẹn giờ và số bước.
- 5 Để các thiết bị gần nhau trong phạm vi (3m).
Màn hình hiển thị số bước cho từng người chơi.

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

Tính năng nhịp tim

Thiết bị vívomove Sport có trình đơn nhịp tim, giúp bạn theo dõi dữ liệu nhịp tim ở cổ tay.

	Theo dõi độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết độ bão hòa oxy của bạn có thể giúp bạn xác định cách cơ thể bạn thích nghi với việc tập thể dục và căng thẳng (<i>Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 7</i>). LƯU Ý: Cảm biến đo oxy xung được đặt ở mặt sau của thiết bị.
	Hiển thị VO2 tối đa hiện tại của bạn, là dấu hiệu của hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức độ thể chất của bạn được cải thiện (<i>Ước tính VO2 tối đa, trang 7</i>).
	Hiển thị tuổi thể chất hiện tại của bạn, dữ liệu này dựa trên chỉ số VO2 tối đa, nhịp tim khi nghỉ ngơi và chỉ số khối cơ thể (BMI) (<i>Tuổi thể chất, trang 7</i>).
	Truyền dữ liệu nhịp tim hiện tại đến thiết bị Garmin đã được kết nối.

Nồng độ oxy trong máu

Thiết bị 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 nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng phần trăm SpO2. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các chi tiết bổ sung về chỉ số đo nồng độ oxy của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày (*Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ, trang 7*). Để biết thêm thông tin về độ chính xác thiết bị đo nồng độ oxy, truy cập [Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer](https://www.garmin.com/vn/legal/atdisclaimer).

Chỉ số nồng độ Oxy trong máu

Bạn có thể bắt đầu đo nồng độ oxy một cách thủ công bằng thiết bị của mình bất cứ lúc nào. Độ chính xác của chỉ số phụ thuộc vào độ lưu thông máu, vị trí đeo thiết bị trên cổ tay và trạng thái đứng yên của bạn.

- 1 Đeo thiết bị gần xương cổ tay.

Thiết bị nên đeo vừa khít nhưng thoải mái.

- 2 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 3 Chọn  > .
- 4 Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 5 Đứng yên.

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

phần trăm.

LƯU Ý: Bạn có thể bật và xem dữ liệu đo nồng độ oxy trong khi ngủ trong tài khoản Garmin Connect của bạn (*Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ, trang 7*).

Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ

Bạn có thể cài đặt cho thiết bị liên tục đo độ bão hòa oxy trong máu hay còn gọi là SpO2, trong khi bạn đang ngủ (*Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 16*).

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > .

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 kilogram 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 Analytics. Phân tích và dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 18*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Ước tính VO2 tối đa

Để hiển thị được ước tính VO2 tối đa, thiết bị cần dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay và một lượt đi bộ nhanh hoặc chạy bộ trong vòng 15 phút.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .

Nếu bạn đã ghi lại hoạt động đi bộ nhanh hoặc chạy bộ 15 phút, ước tính VO2 tối đa sẽ xuất hiện. Thiết bị cập nhật ước tính VO2 tối đa mỗi khi bạn hoàn tất hoạt động đi bộ hoặc chạy bộ được tính giờ.

- 3 Chọn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động. Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.
- 4 Một cách thủ công để bắt đầu kiểm tra lượng VO2 tối đa nhằm lấy số liệu ước tính cập nhật hơn, nhấn vào phần đọc hiện tại của bạn và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Thiết bị cập nhật ước tính VO2 tối đa của bạn.

Tuổi thể chất

Trước khi thiết bị có thể tính toán tuổi hoạt động chính xác, bạn phải hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng trong ứng dụng Garmin Connect.

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.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .

Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

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

Ví dụ, có thể truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Edge trong khi đạp xe, hoặc đến máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động.

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
 - 2 Chọn  > .
- Thiết bị vívomove Sport bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.
- LƯU Ý:** Bạn chỉ có thể xem màn hình theo dõi nhịp tim trong khi truyền dữ liệu nhịp tim.
- 3 Kết nối thiết bị vívomove Sport với thiết bị tương thích Garmin ANT+.
- LƯU Ý:** Các hướng dẫn kết nối khác nhau đối với từng thiết bị Garmin tương thích. Xem Hướng dẫn sử dụng.
- 4 Chạm vào màn hình theo dõi nhịp tim và chọn  để dừng truyền dữ liệu nhịp tim.

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.

Bạn có thể đặt giá trị ngưỡng nhịp tim.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
 - 2 Chọn  >  > .
 - 3 Chọn  hoặc .
 - 4 Nhấn vào màn hình để bật chuyển đổi.
 - 5 Chọn .
 - 6 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để cài đặt giá trị ngưỡng của nhịp tim.
 - 7 Chạm vào màn hình cảm ứng để xác nhận giá trị.
- Mỗi khi nhịp tim của bạn vượt quá hoặc giảm xuống

dưới giá trị tùy chỉnh, một thông báo sẽ xuất hiện và thiết bị sẽ rung.

Đồng hồ

Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược

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

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ.
- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để dừng bộ hẹn giờ.
- 5 Nếu cần, chọn  để cài đặt lại bộ hẹn giờ.

Sử dụng báo thức

- 1 Cài đặt giờ và tần suất cho đồng hồ báo thức trong tài khoản Garmin Connect ([Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 8](#)).
- 2 Trên thiết bị vívomove Sport, giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 3 Chọn  > .
- 4 Vuốt để cuộn qua các báo thức.
- 5 Chọn một báo thức để bật hoặc tắt.

Tính năng kết nối Bluetooth

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

Cập nhật hoạt động: Tự động gửi hoạt động của bạn đến ứng dụng Garmin Connect ngay khi bạn mở ứng dụng.

Hỗ trợ: Cho phép bạn gửi tin nhắn văn bản tự động với

tên và vị trí GPS của bạn đến các số liên lạc khẩn cấp bằng ứng dụng Garmin Connect.

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

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

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.

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

Thông báo: Báo cho bạn biết có thông báo từ điện thoại thông minh, bao gồm cuộc gọi, văn bản, cập nhật mạng xã hội, cuộc hẹn trên lịch và các tính năng khác, dựa trên thiết lập thông báo ở điện thoại thông minh.

Cập nhật phần mềm: Thiết bị tải xuống không dây và cài đặt bản cập nhật phần mềm mới nhất.

Cập nhật thời tiết: Hiển thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết từ điện thoại thông minh.

Quản lý thông báo

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

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, truy cập cài đặt thông báo iOS® để chọn các 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**.

Định vị điện thoại thông minh bị mất

Có thể sử dụng tính năng này để giúp định vị điện thoại thông minh bị mất được kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth và hiện đang nằm trong phạm vi kết nối.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .

Thiết bị vívomove Sport tìm kiếm điện thoại thông minh đã được kết nối. Điện thoại thông minh phát âm thanh báo hiệu và cường độ tín hiệu Bluetooth hiển thị trên màn hình thiết bị. Cường độ tín hiệu Bluetooth tăng lên khi bạn di chuyển tiến gần tới điện thoại thông minh hơn.

Nhận cuộc gọi đến

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

- Để 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.

Sử dụng chế độ không làm phiền

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

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

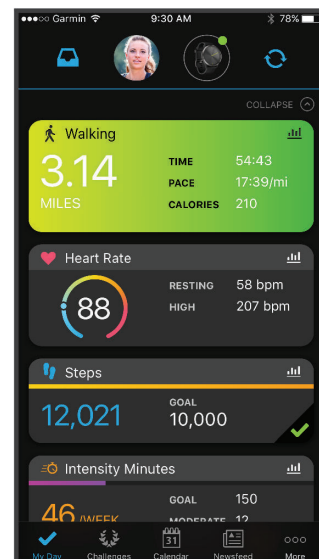
- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .

Garmin Connect

Có thể kết nối bạn bè trên tài khoản Garmin Connect. Garmin Connect đưa ra công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khích lệ lẫn nhau. Ghi lại các sự kiện về phong cách sống năng động của bạn bao gồm chạy bộ, đạp xe, bơi lội, đi bộ đường dài, v.v.

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

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.



Lưu 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 hoạt động của bạn, bao gồm thời gian, quãng đường, nhịp tim, lượng calo bị đốt cháy, và các báo cáo có thể tùy chỉnh.

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

Garmin Move IQ

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

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

GPS đã kết nối

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

GPS được kết nối cũng được sử dụng cho các tính năng hỗ trợ và LiveTrack.

LƯU Ý: Để sử dụng tính năng GPS đã kết nối, bật chấp nhận ứng dụng điện thoại thông minh để luôn chia sẻ vị trí với ứng dụng Garmin Connect.

Theo dõi giấc ngủ

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

LƯU Ý: Giấc ngủ ngắn không được bổ sung vào số liệu thống kê về giấc ngủ của bạn. Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và chuông báo, trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 9*).

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

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

đồng bộ hóa dữ liệu định kỳ với ứng dụng Garmin Connect một cách tự động. Bạn cũng có thể đồng bộ hóa thủ công dữ liệu của bạn ở thời điểm bất kỳ.

1 Mang thiết bị lại gần điện thoại thông minh.

2 Mở ứng dụng Garmin Connect.

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

3 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.

4 Chọn  > .

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

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

Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính

Trước khi bạn có thể đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng Garmin Connect trên máy tính, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express (*Thiết lập Garmin Express, trang 10*).

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

2 Mở ứng dụng Garmin Express.

Thiết bị vào chế độ lưu trữ khối.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

4 Xem dữ liệu trên tài khoản Garmin Connect.

Thiết lập Garmin Express

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

2 Truy cập Garmin.com.vn/express.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Tùy chỉnh thiết bị

Thiết lập Bluetooth

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

: Bật, tắt công nghệ không dây Bluetooth.

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

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

: Cho phép bạn định vị điện thoại thông minh bị mất được kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth và hiện đang nằm trong phạm vi kết nối.

: Cho phép bạn kết nối hoặc đồng bộ thiết bị của mình với điện thoại thông minh tương thích đang dùng Bluetooth.

Thiết lập thiết bị

Có thể tùy chỉnh một số thiết lập trên thiết bị vívomove Sport. Có thể tùy chỉnh một số thiết lập bổ sung trên tài

khoản Garmin Connect.

Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn .

 : Bật và tắt chế độ không làm phiền (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 9*).

 : Cho phép bạn căn chỉnh thủ công kim đồng hồ (*Chỉnh kim đồng hồ, trang 15*).

 : Điều chỉnh cài đặt hiển thị, chẳng hạn như độ sáng, thời gian chờ và cử chỉ.

 : Cài đặt độ rung.

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

 : Cho phép bạn bật và tắt theo dõi nhịp tim, cài đặt cảnh báo nhịp tim bất thường, cài đặt trình nhắc nhở thư giãn và bật tính năng theo dõi nồng độ oxy trong máu khi ngủ (*Cài đặt Nhịp tim và căng thẳng, trang 11*).

 : Cho phép bạn bật các tính năng theo dõi và an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 11*).

 : Bật và tắt theo dõi hoạt động, cảnh báo di chuyển và cảnh báo mục tiêu (*Thiết lập hoạt động, trang 12*).

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

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

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

 : Cài đặt thiết bị để hiển thị quãng đường đã di chuyển và nhiệt độ theo đơn vị mặc định hoặc mét.

 : Cài đặt ngôn ngữ thiết bị.

 : Cho phép bạn cài đặt lại dữ liệu và cài đặt của người dùng (*Khôi phục tất cả cài đặt mặc định, trang 16*).

 : Hiển thị ID thiết bị, phiên bản phần mềm, thông tin quy định, thỏa thuận cấp phép và hơn thế nữa (*Xem thông tin thiết bị, trang 14*).

Cài đặt hiển thị

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

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

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

 : Cài đặt khoảng thời gian trước khi màn hình tắt.

LƯU Ý: Thời gian chờ càng dài càng làm giảm tuổi thọ pin.

 : Thiết lập màn hình để bật cho chuyển động cổ tay. Các chuyển động 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 chuyển động chỉ trong các hoạt động được định giờ.

 : Điều chỉnh độ nhạy của động tác để bật màn hình thường xuyên hơn hoặc ít hơn.

LƯU Ý: Mức độ nhạy của động tác cao hơn sẽ làm giảm thời lượng pin.

Cài đặt Nhịp tim và căng thẳng

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

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

 : Cài đặt thiết bị để cảnh báo cho bạn khi nhịp tim của bạn vượt qua hoặc giảm xuống dưới giá trị mục tiêu (*Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 8*).

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

 : Cài đặt thiết bị để liên tục đo độ bão hòa oxy trong máu khi ngủ.

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 vívomove Sport có 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 về việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, truy cập [Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer](https://www.garmin.com/vn/legal/atdisclaimer).

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

 : Bật tính năng hỗ trợ cho các hoạt động cụ thể. Hỗ trợ cho phép bạn gửi tin nhắn có tên, liên kết LiveTrack và vị trí GPS (nếu có) đến các liên hệ khẩn cấp của bạn.

 : Bật tính năng LiveTrack cho các hoạt động cụ thể. LiveTrack giúp các thành viên trong gia đình gửi yêu cầu xem vị trí của bạn trong thời gian thực. Bạn có thể mời những người theo dõi bằng email hoặc mạng xã hội, cho phép họ xem dữ liệu trực tiếp của bạn trên một trang web.

Bổ sung liên hệ khẩn cấp

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

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .

2 Chọn **An toàn & Theo dõi** > **Các tính năng an toàn** > **Liên hệ khẩn cấp** > **Thêm liên hệ khẩn cấp**.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thiết lập hoạt động

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

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

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

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

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

Thiết lập thời gian

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

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

 : Cho phép bạn cài đặt thời gian theo cách thủ công hoặc tự động dựa trên thiết bị di động được ghép nối của bạn (*Thiết lập thời gian thủ công, trang 12*).

Thiết lập thời gian thủ công

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  >  > **Thủ công**.
- 3 Chọn .
- 4 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để cài đặt thời gian.

Thiết lập Garmin Connect

Có thể tùy chỉnh thiết lập thiết bị, các lựa chọn hoạt động, và thiết lập người dùng trên tài khoản Garmin Connect. Một số thiết lập cũng có thể được tùy chỉnh trên thiết bị vívomove Sport.

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

Sau khi điều chỉnh các thiết lập, bạn phải đồng bộ hoá dữ liệu để các thay đổi được áp dụng cho thiết bị (*Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng Garmin Connect, trang 10*) (*Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính, trang 10*).

Thiết lập giao diện

Từ trình đơn trong thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Giao diện**.

Mặt đồng hồ: Cho phép chọn mặt đồng hồ.

Các công cụ: Cho phép bạn tùy chỉnh các công cụ xuất

hiện trên thiết bị và sắp xếp lại các công cụ trong thanh cuộn.

Tùy chọn hiển thị: Cho phép bạn tùy chỉnh hiển thị.

Cài đặt cảnh báo

Từ trình đơn thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Cảnh báo**.

Báo thức: Cho phép bạn đặt giờ và tần suất báo thức cho thiết bị của mình.

Thông báo thông minh: Cho phép bạn bật và định cấu hình thông báo điện thoại từ điện thoại thông minh tương thích. Bạn có thể lọc thông báo theo Sử dụng thông thường hoặc Trong một hoạt động.

Cảnh báo nhịp tim bất thường: Cho phép bạn cài đặt thiết bị rung chuông cảnh báo khi nhịp tim vượt quá hoặc giảm xuống dưới ngưỡng đã đặt sau một thời gian không hoạt động. Bạn có thể đặt Cảnh báo cao hoặc Cảnh báo thấp.

Cảnh báo di chuyển: Cho phép thiết bị hiển thị một tin nhắn và thanh di chuyển trên màn hình ngay giờ khi mà bạn đã lâu không vận động. Thiết bị cũng rung nếu chế độ rung cảnh báo được bật.

LƯU Ý: Thiết lập này sẽ làm giảm thời gian sử dụng pin.

Nhắc nhở thư giãn: Cho phép bạn cài đặt thiết bị để cảnh báo khi mức độ căng thẳng của bạn lên cao bất thường. Cảnh báo khuyến khích bạn thư giãn một lúc và thiết bị sẽ gợi ý cho bạn tập một bài tập hít thở kèm hướng dẫn.

Cảnh báo kết nối Bluetooth: Giúp bạn bật cảnh báo khi điện thoại thông minh được ghép đôi không còn kết nối sử dụng công nghệ không dây Bluetooth nữa.

Không làm phiền khi ngủ: Cài đặt thiết bị tự động bật chế độ không làm phiền trong lúc bạn ngủ (*Thiết lập người dùng, trang 13*).

Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động

Bạn có thể chọn ra những hoạt động sẽ hiển thị trên thiết bị của mình.

- 1 Từ trình đơn thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Tùy chọn hoạt động**.
- 2 Chọn **Hiệu chỉnh**.
- 3 Chọn các hoạt động để hiển thị trên thiết bị của bạn.

LƯU Ý: Hoạt động đi bộ và chạy bộ sẽ không thể bỏ chọn.

- 4 Khi cần, chọn một hoạt động để tùy chỉnh thiết lập như cảnh báo hay trường dữ liệu.

Đánh dấu vòng hoạt động

Có thể cài đặt cho thiết bị sử dụng tính năng Auto Lap, đếm vòng tự động sau mỗi kilomet hoặc dặm chạy được.

Tính năng này hữu dụng khi so sánh thành tích của bạn qua các phần khác nhau của một hoạt động.

LƯU Ý: Tính năng Đếm vòng tự động không khả dụng

đối với tất cả hoạt động.

- 1 Trong ứng dụng Garmin Connect, từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin**.
- 2 Chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Tùy chọn hoạt động**.
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Chọn **Đếm vòng tự động**.

Tùy chỉnh trường dữ liệu

Bạn có thể thay đổi các cách kết hợp trường dữ liệu cho các màn hình xuất hiện trong khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

LƯU Ý: Bạn không thể tùy chỉnh hoạt động Bơi lội.

- 1 Trong ứng dụng Garmin Connect, từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin**.
- 2 Chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Tùy chọn hoạt động**.
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Chọn **Trường dữ liệu**.
- 6 Chọn trường dữ liệu cần điều chỉnh.

Thiết lập theo dõi hoạt động

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

LƯU Ý: Một số thiết lập xuất hiện trong một hạng mục phụ trong trình đơn thiết lập. Cập nhật ứng dụng hoặc trang web có thể thay đổi các trình đơn thiết lập này.

Theo dõi hoạt động: Bật và tắt các tính năng theo dõi hoạt động.

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

Độ dài bước chân tùy chỉnh: Cho phép thiết bị tính quãng đường đi được chính xác hơn bằng cách sử dụng độ dài bước chân tùy chỉnh của bạn. Bạn có thể nhập quãng đường đã biết và số bước chân đi hết quãng đường đó, và Garmin Connect có thể tính độ dài bước chân của bạn.

Số bước hàng ngày: Cho phép bạn nhập mục tiêu về số bước hàng ngày của bạn. Bạn có thể sử dụng lựa chọn Mục tiêu tự động để cho phép thiết bị xác định mục tiêu về số bước của bạn một cách tự động.

Cảnh báo mục tiêu: Cho phép bật và tắt cảnh báo mục tiêu, hoặc chỉ tắt cảnh báo khi đang hoạt động. Cảnh báo mục tiêu xuất hiện đối với mục tiêu số bước hàng ngày và mục tiêu số phút vận động hàng tuần.

Move IQ: Cho phép bật và tắt các sự kiện Move IQ. Tính năng Move IQ tự động phát hiện ra mô hình hoạt động, như là đi bộ và chạy bộ.

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

Đặt làm thiết bị ưu tiên theo dõi hoạt động: Đặt thiết bị này làm thiết bị chính theo dõi hoạt động khi có nhiều hơn một thiết bị được kết nối với ứng dụng.

Số phút vận động hàng tuần: Cho phép bạn nhập mục tiêu hàng tuần về số phút tham gia các vận động có cường độ vừa phải đến cường độ mạnh. Thiết bị còn cho phép bạn định mức nhịp tim cho những phút vận động vừa phải và mức nhịp tim cao hơn cho những phút vận động mạnh. Bạn cũng có thể dùng thuật toán mặc định.

Thiết lập người dùng

Từ trình đơn trong thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Thiết lập người dùng**.

Thông tin cá nhân: Cho phép bạn nhập thông tin cá nhân như ngày sinh, giới tính, chiều cao và cân nặng.

Giấc ngủ: Cho phép bạn nhập số giờ ngủ thông thường của bạn.

Vùng nhịp tim: Cho phép ước tính nhịp tim tối đa của bạn và xác định vùng nhịp tim tùy chỉnh.

Thiết lập chung

Từ trình đơn trong thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Thông tin chung**.

Tên thiết bị: Cho phép bạn đặt tên cho thiết bị.

Cổ tay đeo đồng hồ: Cho phép bạn chọn cổ tay đeo thiết bị.

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

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

Định dạng ngày: Cài đặt thiết bị hiển thị ngày theo định dạng tháng/ngày hay ngày/tháng.

Ngôn ngữ: Cài đặt ngôn ngữ thiết bị.

Đơn vị đo: Cài đặt thiết bị để hiển thị quãng đường đã di chuyển và nhiệt độ theo đơn vị mặc định hoặc mét.

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

Thông tin thiết bị

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 tránh bị ăn mòn, hãy làm sạch và lau khô hoàn toàn các điểm tiếp xúc và khu vực xung quanh trước khi sạc hoặc kết nối với máy tính. Tham khảo hướng dẫn vệ sinh [Garmin.com.vn/legal/fit-and-care](https://www.garmin.com.vn/legal/fit-and-care).

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.

Mẹo sạc thiết bị

- Kết nối bộ sạc an toàn với thiết bị để sạc pin bằng cáp USB (*Sạc thiết bị, trang 13*).
Có thể sạc thiết bị bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được Garmin chấp thuận với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính. Sạc khi pin đã hết hoàn toàn mất hai giờ.
- Xem đồ họa phần trăm pin còn lại trên màn hình thông tin thiết bị (*Xem thông tin thiết bị, trang 14*).

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.

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 bơi 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 được đặt trong môi trường nhiệt độ cao, như trong máy sấy quần áo.

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

Làm sạch thiết bị

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.

Vệ sinh dây đeo da

1 Lau dây đeo da bằng vải khô.

2 Sử dụng dầu xả dành cho da để vệ sinh dây đeo da.

Thay đổi dây đeo

Thiết bị tương thích với dây đeo đồng hồ rộng 20mm.

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



2 Lắp một bên của thanh lò xo vào dây đeo mới của thiết bị.

3 Trượt 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.

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem ID thiết bị, phiên bản phần mềm, quy định, và phần trăm pin còn lại.

1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.

2 Chọn > .

3 Vuốt để xem thông tin.

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-ion
Thời lượng pin	Lên đến 5 ngày trong chế độ đồng hồ thông minh Lên đến 1 ngày bổ sung ở chế độ đồng hồ thông thường
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	-10° ~ 50°C (14° ~ 131°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ 0.79 mW
Chỉ số chống nước	5 ATM ¹

¹ Thiết 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.

Khắc phục sự cố

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

Thiết bị vívomove Sport 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 được với thiết bị

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

Thiết bị của tôi không hiện giờ đúng

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

Nếu kim đồng hồ không khớp với thời gian kỹ thuật số, bạn nên căn chỉnh theo cách thủ công (**Chỉnh kim đồng hồ, trang 15**).

- 1 Xác nhận rằng thời gian của bạn được cài đặt tự động (**Thiết lập thời gian, trang 12**).
- 2 Xác nhận máy tính hoặc thiết bị di động hiện giờ địa phương đúng.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa thiết bị với máy tính (**Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính, trang 10**).

- Đồng bộ hóa thiết bị với thiết bị di động (**Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng Garmin Connect, trang 10**).

Ngày và giờ sẽ được cập nhật tự động.

Chỉnh kim đồng hồ

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

MẸO: Việc chỉnh kim đồng hồ có thể cần thiết sau một vài tháng sử dụng bình thường.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  **Chỉnh kim tới 12:00.**
- 3 Chạm  hoặc  đến khi kim phút chỉ tới vị trí 12 giờ.
- 4 Chọn .
- 5 Chạm  hoặc  đến khi kim giờ chỉ vị trí 12 giờ.
- 6 Chọn .

Tin nhắn **Hoàn tất căn chỉnh** xuất hiện.

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

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

Thiết bị nhận biết ánh sáng môi trường xung quanh và tự động điều chỉnh độ sáng của đèn nền để tối đa hóa thời lượng pin. Dưới ánh sáng mặt trời, màn hình sáng hơn, nhưng có thể vẫn khó đọc. Tính năng tự động phát hiện hoạt động có thể giúp ích khi bắt đầu các hoạt động ngoài trời (**Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 13**).

Theo dõi hoạt động

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

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

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

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

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

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

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

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa tổng số bước chân với ứng dụng Garmin Express (**Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính, trang 10**).
 - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng

Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng Garmin Connect, trang 10*).

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

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

Mức độ căng thẳng của tôi không hiển thị

Trước khi thiết bị có thể phát hiện mức độ căng thẳng, tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay phải được bật.

Thiết bị kiểm tra sự thay đổi nhịp tim suốt cả ngày trong thời gian không hoạt động để xác định mức độ căng thẳng. Thiết bị không xác định mức độ căng thẳng trong các hoạt động được định giờ.

Nếu có những dấu gạch ngang xuất hiện thay vì mức độ căng thẳng, hãy đứng yên và chờ một lát để thiết bị đo biến động nhịp tim của bạn.

Số phút vận động của tôi nhấp nháy

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

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 mặt sau của thiết bị.
- Đeo thiết bị gần xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- Khởi động từ 5 đến 10 phút và đo 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 bài luyện tập.
- Trong khi tập luyện, sử dụng băng đeo silicon.

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.

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 đo độ bão hòa oxy trong

máu của bạn.

- Đeo thiết bị gần xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- 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.

Tối đa hoá tuổi thọ của pin

- Giảm độ sáng và thời gian chờ của màn hình (*Thiết lập giao diện, trang 12*).
- Giảm độ nhạy của cử chỉ cổ tay (*Cài đặt hiển thị, trang 11*).
- Tắt động tác cổ tay (*Thiết lập giao diện, trang 12*).
- Trong thiết lập trung tâm thông báo của điện thoại thông minh, giới hạn các thông báo xuất hiện trên thiết bị vívomove Sport (*Quản lý thông báo, trang 9*).
- Tắt thông báo thông minh (*Thiết lập Bluetooth, trang 10*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Thiết lập Bluetooth, trang 10*).
- 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 tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay (*Cài đặt Nhịp tim và căng thẳng, trang 11*).

LƯU Ý: Sử dụng kiểm tra nhịp tim đặt trên cổ tay để tính toán phút cường độ mạnh, VO2 tối đa, mức độ căng thẳng và calo bị đốt cháy (*Thời gian luyện tập theo cường độ, trang 3*).

Khôi phục tất cả cài đặt mặc định

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - 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**.
 - 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**.

Thông báo thông tin xuất hiện.

- 4 Chạm màn hình cảm ứng.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

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

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng Garmin Connect, trang 10*).

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

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

Trước khi bạn có thể cập nhật phần mềm cho thiết bị của bạn, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express và thêm thiết bị của bạn (*Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính, trang 10*).

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

Khi có phần mềm mới khả dụng, Garmin Express sẽ gửi đến thiết bị của bạn.

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 cài đặt cập nhật

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

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

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.

Sửa chữa thiết bị

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

Phụ lục

Mục tiêu sức khỏe

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

- Nhịp tim là phép đo hiệu quả cường độ luyện tập.
- Luyện tập trong các vùng nhịp tim nhất định có thể giúp cải thiện 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 17*) 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.

Vùng nhịp tim

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

Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% Nhịp tim tối đa	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 suất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90–100%	Nhịp độ nước rút, không chịu được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Cải thiện khả năng yếm khí, độ bền cơ bắp và tăng công suất

Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa

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

Males	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
Kém	0–40	<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
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.

support.Garmin.com/vi-VN



March 2022