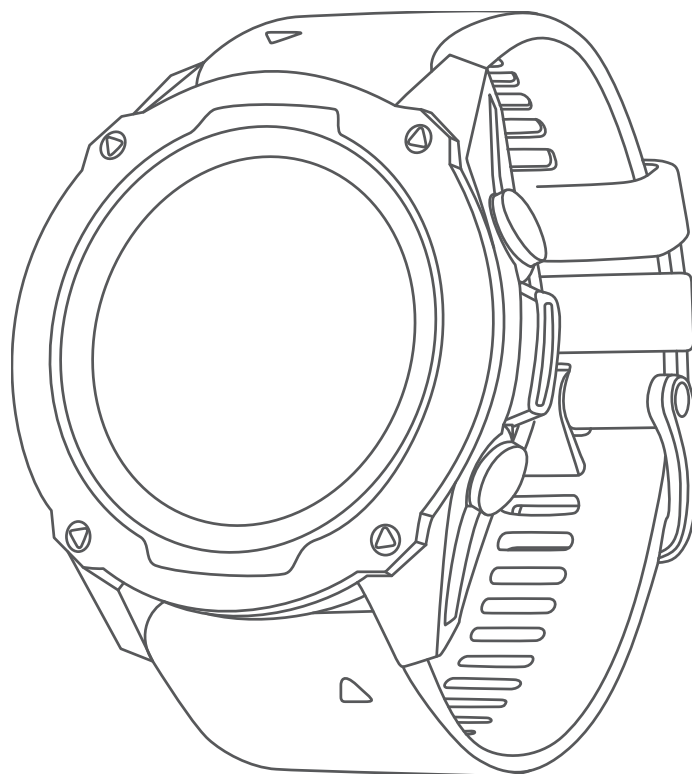




DESCENT G1 SERIES

Hướng dẫn sử dụng

© 2022 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin, logo Garmin, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, QuickFit, TracBack, VIRB, Virtual Partner và Xero là thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh, được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Descent, Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin AutoShot, Garmin Dive, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Tri, Rally, tempe, TrueUp, và Vector là thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google LLC. Apple®, iPhone®, và Mac® 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 là theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan, là tài sản thuộc The Cooper Institute. iOS® là thương hiệu được đăng ký của Cisco Systems, Inc. được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. STRAVA và Strava™ là thương hiệu của Strava, LLC. Surflineline™, nhãn hiệu từ Surflineline và các biểu trưng liên quan là nhãn hiệu của Surflineline\Wavetrak, Inc. đã đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), và Normalized Power™ (NP) là thương hiệu của Peaksware, LLC. Windows® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Zwift™ là thương hiệu của Zwift, Inc. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: A04272, AA4272

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	1
Bắt đầu	1
Tổng quan về thiết bị	1
Sử dụng đồng hồ	1
Đồng hồ.....	1
Thiết lập báo thức.....	1
Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược	2
Lưu bộ hẹn giờ nhanh	2
Xóa bộ hẹn giờ	2
Sử dụng đồng hồ bấm giờ.....	2
Thêm múi giờ thay thế.....	2
Lặn	2
Cảnh báo về lặn	2
Chế độ lặn	3
Sử dụng chế độ lặn hồ bơi	3
Thiết lập hành trình lặn.....	3
Thiết lập Khí thở	4
Thiết lập ngưỡng PO2	4
Thiết lập điểm đặt CCR	4
Thời gian cấm bay	5
Màn hình dữ liệu lặn.....	5
Màn hình dữ liệu đơn khí và đa khí	5
Màn hình dữ liệu CCR.....	6
Màn hình dữ liệu đo.....	6
Màn hình dữ liệu nín thở	6
Màn hình dữ liệu tìm ngưng thở	7
Bắt đầu lặn	7
Điều hướng bằng la bàn lặn	8
Sử dụng đồng hồ bấm giờ lặn thiết bị đo	8
Sử dụng đồng hồ bấm giờ lặn cơ bản	8
Chuyển đổi khí trong khi lặn	8
Chuyển đổi giữa lặn CC và OC để có quy trình cứu trợ	8
Thực hiện dừng an toàn	9
Thực hiện dừng giảm áp	9
Tổng quan Khoảng thời gian trên mặt nước	9
Tổng quan Nhật ký lặn	9
Kế hoạch lặn.....	10
Tính toán thời gian giới hạn không giảm áp suất	10
Tạo kế hoạch giảm áp	10
Sử dụng kế hoạch giảm áp.....	10
Lặn độ cao.....	10

Hướng dẫn đeo thiết bị với bộ đồ lặn.....	10
Cảnh báo lặn	11
Thuật ngữ lặn	12
Hoạt động và Ứng dụng.....	12
Bắt đầu hoạt động	12
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	13
Dừng hoạt động.....	13
Chạy bộ	13
Tham gia cuộc chạy ảo.....	13
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ ...	13
Bơi lội	13
Thuật ngữ về bơi lội.....	13
Kiểu bơi	13
Hướng dẫn hoạt động bơi lội.....	14
Nghỉ ngơi khi bơi ở hồ bơi.....	14
Nghỉ tự động	14
Luyện tập với nhật ký luyện tập.....	14
Multisport.....	14
Luyện tập ba môn phối hợp.....	14
Tạo hoạt động nhiều môn thể thao.....	14
Hoạt động trong nhà.....	15
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	15
Ghi lại hoạt động HIIT	15
Sử dụng máy luyện tập trong nhà ANT+	15
Thể thao leo núi.....	16
Ghi lại Hoạt động Leo núi Trong nhà	16
Ghi lại Hoạt động Leo khối đá	16
Bắt đầu một cuộc thám hiểm.....	16
Ghi lại điểm theo dõi thủ công	16
Xem các điểm theo dõi	16
Săn bắn	16
Đi câu cá.....	17
Trượt tuyết	17
Hoạt động trượt tuyết	17
Ghi lại hoạt động trượt tuyết trên núi.....	17
Golf.....	17
Chơi Golf	17
Trình đơn Golf.....	18
Di chuyển cò.....	18
Thay đổi lỗ	18
Ghi điểm	19
Lướt sóng.....	19
Xem thông tin thủy triều.....	19
Tùy chỉnh các hoạt động và ứng dụng	20

Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích	20
Thay đổi thứ tự hoạt động trong danh sách ứng dụng	20
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu	20
Tạo hoạt động tùy chỉnh	20
Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng	20
Luyện tập.....	23
Bài luyện tập.....	23
Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect.....	23
Bắt đầu luyện tập.....	23
Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày.....	23
Tạo bài luyện tập biến tốc.....	24
Bắt đầu bài tập biến tốc.....	24
Về lịch luyện tập	24
Luyện tập PacePro	24
Tải xuống Kế hoạch PacePro từ Garmin Connect	24
Bắt đầu kế hoạch PacePro	24
Sử dụng Virtual Partner.....	25
Thiết lập mục tiêu luyện tập.....	25
Đua với hoạt động trước	25
Lịch sử.....	26
Sử dụng lịch sử	26
Lịch sử nhiều môn thể thao	26
Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim	26
Thành tích cá nhân.....	26
Xem thành tích cá nhân.....	26
Khôi phục thành tích cá nhân	26
Đang xóa thành tích cá nhân	26
Xem tổng dữ liệu	26
Sử dụng đồng hồ đo hành trình	26
Xóa lịch sử.....	27
Giao diện	27
Thiết lập mặt đồng hồ.....	27
Tùy chỉnh mặt đồng hồ	27
Công cụ tổng quan	27
Xem vòng lặp công cụ tổng quan	28
Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan	29
Năng lượng cơ thể	29
Đo lường hiệu suất	29
Trạng thái luyện tập	31
Điều khiển.....	34
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	35
Điều khiển phát lại nhạc	36

Garmin Pay.....	36
Cảm biến & Phụ kiện.....	36
Nhịp tim Cổ tay	37
Đeo đồng hồ	37
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	37
Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay.....	37
Nồng độ oxy trong máu	38
Chỉ số nồng độ Oxy trong máu	38
Thiết lập chế độ đo oxy trong máu	38
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường ..	38
La bàn.....	38
Thiết lập la bàn	38
Dụng cụ đo độ cao và Khí áp kế	39
Thiết lập dụng cụ đo độ cao	39
Thiết lập khí áp kế	39
Cảm biến không dây.....	40
Kết nối cảm biến không dây	40
Trạng thái chạy bộ	41
inReach Remote	41
Điều khiển từ xa VIRB	41
Cài đặt Vị trí laser Xero.....	42
Bản đồ	42
Quét và thu phóng bản đồ	42
Thiết lập bản đồ.....	42
Tính năng kết nối điện thoại.....	42
Kết nối điện thoại với đồng hồ.....	43
Kích hoạt thông báo Bluetooth	43
Nhận cuộc gọi đến.....	43
Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh	44
Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính.....	44
Garmin Connect.....	44
Tính năng Connect IQ	45
Ứng dụng Garmin Dive.....	45
Garmin Explore	45
Ứng dụng Garmin Golf	45
Hồ sơ người dùng.....	45
Thiết lập hồ sơ người dùng	45
Vùng nhịp tim.....	45
Mục tiêu sức khỏe	46
Thiết lập vùng nhịp tim.....	46
Để thiết bị thiết lập vùng nhịp tim của bạn.....	46
Tính toán vùng nhịp tim	46
Thiết lập vùng lực.....	47

Tính năng An toàn và Theo dõi	47	Tùy chỉnh phím nhanh.....	52
Bổ sung liên hệ khẩn cấp	47	Thay đổi đơn vị đo.....	53
Bổ sung danh bạ	47	Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất ..	53
Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố	47	Xem thông tin thiết bị.....	53
Yêu cầu hỗ trợ.....	47	Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử .	53
Cài đặt Sức khỏe và Chăm sóc Sức khỏe	48	Thông tin thiết bị	53
Mục tiêu tự động.....	48	Sạc đồng hồ	53
Sử dụng Cảnh báo di chuyển.....	48	Sạc bằng năng lượng mặt trời.....	53
Thời gian luyện tập theo cường độ	48	Thông số kỹ thuật.....	53
Đạt số phút tập luyện theo cường độ	48	Thông tin về thời lượng pin	54
Theo dõi giấc ngủ.....	48	Bảo dưỡng thiết bị.....	54
Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động.....	48	Làm sạch đồng hồ	54
Điều hướng	49	Thay đổi dây đeo QuickFit.....	54
Xem và Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu	49	Thay dây đeo chốt lò xo	55
Điều hướng đến điểm đích.....	49	Quản lý dữ liệu	55
Điều hướng đến Điểm xuất phát của Hoạt động đã lưu.....	49	Xóa tệp dữ liệu	55
Điều hướng đến điểm bắt đầu trong khi hoạt động.....	49	Khắc phục sự cố	55
Điều hướng với Sight <N Go	49	Cập nhật sản phẩm	55
Đánh dấu và bắt đầu điều hướng đến vị trí người rơi.....	49	Thông tin chi tiết	56
Dừng điều hướng	49	Ngôn ngữ của thiết bị không đúng	56
Hành trình.....	49	Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ? ..	56
Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị.....	50	Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ	56
Tạo hành trình trên Garmin Connect	50	Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?	56
Gửi hành trình đến thiết bị	50	Khởi động lại đồng hồ của bạn.....	56
Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình	50	Khôi phục mặc định	56
Chiều tọa độ điểm	50	Lặn.....	56
Thiết lập điều hướng	50	Thiết lập lại lượng tải mô	56
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu điều hướng.....	50	Thiết lập lại áp suất bể mặt.....	56
Thiết lập hướng hành trình	50	Mẹo cho Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	57
Thiết lập Thông báo điều hướng	50	Bất tín hiệu vệ tinh.....	57
Cài đặt quản lý điện năng	51	Cải thiện nhận vệ tinh GPS	57
Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin.....	51	Chỉ số nhiệt độ không chính xác	57
Thay đổi chế độ điện năng	51	Theo dõi hoạt động.....	57
Tùy chỉnh chế độ điện năng	51	Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	57
Khôi phục chế độ điện năng.....	51	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	57
Thiết lập hệ thống.....	51	Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	57
Thiết lập thời gian.....	52	Số tầng đã leo có vẻ không chính xác.....	58
Cài đặt Cảnh báo thời gian	52	Phụ lục.....	58
Đồng bộ hóa thời gian	52	Trường dữ liệu	58
Thay đổi thiết lập nền	52	Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ ..	66
		Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất.....	67

Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc.....	67
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	67
Xếp hạng FTP	68
Kích cỡ và chu vi bánh xe	68
Các định nghĩa về biểu tượng	69

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.

Bắt đầu

Khi sử dụng đồng hồ lần đầu tiên, bạn nên hoàn thành các thao tác này để thiết lập đồng hồ và làm quen các tính năng cơ bản.

- 1 Nhấn **LIGHT** để bật đồng hồ (*Tổng quan về thiết bị, trang 1*).
- 2 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn thành thiết lập ban đầu.
Trong quá trình thiết lập ban đầu, bạn có thể ghép đôi điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ để nhận thông báo, cài đặt ví điện tử Garmin Pay và hơn nữa (*Kết nối điện thoại với đồng hồ, trang 43*).
- 3 Sạc đầy thiết bị (*Sạc đồng hồ, trang 53*).
- 4 Bắt đầu hoạt động (*Bắt đầu hoạt động, trang 12*).

Tổng quan về thiết bị



① LIGHT

- Nhấn để bật và tắt đèn màn hình.
- Nhấn để bật thiết bị.
- Giữ để xem trình đơn điều khiển.

LƯU Ý: Trong khi lặn, giữ các tính năng ở chế độ vô hiệu hóa.

② MENU · UP

- Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và các trình đơn.
- Giữ để xem trình đơn.

LƯU Ý: Bạn có thể bật hoặc tắt nút này khi thực hiện hoạt động lặn (*Thiết lập hành trình lặn, trang 3*).

③ DOWN

- Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và các trình đơn.

- Nhấn để cuộn qua màn hình dữ liệu trong khi lặn.
- Giữ để xem màn hình cao áp kế, khí áp kế và la bàn.

LƯU Ý: Trong khi lặn, giữ các tính năng ở chế độ vô hiệu hóa.

④ START · STOP

- Nhấn để xem danh sách hoạt động và bắt đầu hoặc dừng một hoạt động.
- Nhấn để chọn một tùy chọn trong trình đơn.
- Nhấn để xem trình đơn trong khi lặn.
- Giữ để xem trình đơn đồng hồ.

LƯU Ý: Trong khi lặn, giữ các tính năng ở chế độ vô hiệu hóa.

⑤ BACK

- Nhấn để trở về màn hình trước.
- Nhấn để thoát khỏi trình đơn trong khi lặn.
- Nhấn để ghi lại vòng hoạt động, lúc nghỉ ngơi hoặc chuyển tiếp trong một hoạt động nhiều môn thể thao.
- Giữ để xem mặt đồng hồ từ bất kỳ màn hình nào.
- Giữ để quay về màn hình dữ liệu chính trong khi lặn.

- ⑥: Chạm đúp để cuộn qua màn hình dữ liệu khi lặn.

Sử dụng đồng hồ

- Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 34*).

Trình đơn điều khiển cung cấp truy cập nhanh vào các chức năng thường dùng, như bật chế độ không làm phiền, lưu vị trí và tắt đồng hồ.

- Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan (*Công cụ tổng quan, trang 27*).
- Từ mặt đồng hồ, nhấn **START** để bắt đầu hoạt động hoặc mở một ứng dụng (*Hoạt động và Ứng dụng, trang 12*).
- Giữ **MENU** để tùy chỉnh mặt đồng hồ (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 27*), điều chỉnh thiết lập (*Thiết lập hệ thống, trang 51*), kết nối các cảm biến không dây (*Kết nối cảm biến không dây, trang 40*), và hơn thế nữa.

Đồng hồ

Thiết lập báo thức

Bạn có thể đặt nhiều báo thức. Bạn có thể đặt mỗi lần một âm thanh cho từng báo thức hoặc lặp lại thường xuyên.

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **START**.
- 2 Chọn **Báo thức**.
- 3 Nhập giờ báo thức.
- 4 Chọn **Lặp lại**, và chọn khi nào đồng hồ báo thức sẽ lặp lại (tùy chọn).
- 5 Chọn **Âm thanh và Rung**, và chọn kiểu thông báo

(tùy chọn).

- 6 Chọn **Đèn nền > Bật** để bật đèn nền cùng với báo thức (tùy chọn).
- 7 Chọn **Nhãn**, và chọn mô tả cho báo thức (tùy chọn).

Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **START**.
- 2 Chọn **Bộ hẹn giờ**.
- 3 Nhập thời gian.
- 4 Nếu cần, chọn một tùy chọn để chỉnh sửa bộ hẹn giờ:
 - Để tự động khởi động lại bộ hẹn giờ sau khi hết giờ, nhấn **UP** và chọn **Tự động khởi động lại > Bật**.
 - Để chọn một kiểu thông báo, nhấn **UP** và chọn **Âm thanh và Rung**.
- 5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ.

Lưu bộ hẹn giờ nhanh

Bạn có thể thiết lập lên tới 10 bộ hẹn giờ nhanh riêng biệt.

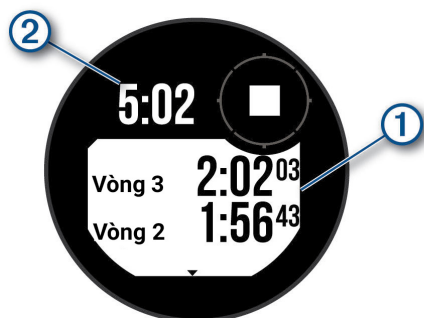
- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **START**.
- 2 Chọn **Bộ hẹn giờ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu bộ hẹn giờ nhanh đầu tiên, nhập thời gian, nhấn **UP**, và chọn **Lưu**.
 - Để lưu thêm bộ hẹn giờ nhanh, chọn **Thêm bộ hẹn giờ** và nhập thời gian.

Xóa bộ hẹn giờ

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **START**.
- 2 Chọn **Bộ hẹn giờ**.
- 3 Chọn bộ hẹn giờ.
- 4 Nhấn **UP**.
- 5 Chọn **Xóa**.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **START**.
- 2 Chọn **Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ.
- 4 Nhấn **BACK** để khởi động lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động ①.



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

- 5 Nhấn **START** để dừng cả hai bộ hẹn giờ.
- 6 Nhấn **UP**, và chọn một tùy chọn.

Thêm múi giờ thay thế

Bạn có thể hiển thị thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung trên phần xem nhanh ở múi giờ thay thế. Bạn có thể thêm tối đa ba múi giờ thay thế.

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **START**.
- 2 Chọn **Múi Giờ Thay Thế**.
- 3 Chọn **Thêm vùng**.
- 4 Chọn múi giờ.
- 5 Nếu cần, đổi tên múi giờ.

Lặn

Cảnh báo về lặn

⚠ CẢNH BÁO

Tính năng lặn của thiết bị này chỉ được sử dụng bởi các thợ lặn được chứng nhận. Không nên sử dụng thiết bị này như máy tính lặn duy nhất. Việc không thể nhập thông tin phù hợp về quy trình lặn vào thiết bị có thể dẫn đến chấn thương cá nhân nghiêm trọng hoặc tử vong.

Đảm bảo rằng bạn hiểu đầy đủ về việc sử dụng, hiển thị, và các giới hạn của thiết bị. Nếu bạn có thắc mắc về hướng dẫn sử dụng hoặc thiết bị này, hãy luôn giải quyết bất kỳ sự sai lệch hoặc nhầm lẫn nào trước khi lặn với thiết bị. Luôn nhớ rằng bạn chịu trách nhiệm cho sự an toàn của chính bạn.

Luôn luôn có nguy cơ bị giảm áp (DCS) đối với bất kỳ loại hình lặn nào ngay cả khi bạn tuân theo kế hoạch lặn do các bảng lặn hoặc thiết bị lặn cung cấp. Không có quy trình, thiết bị lặn, hoặc bảng lặn nào loại bỏ được khả năng bị DCS hoặc ngộ độc oxy. Tính chất sinh lý học của mỗi cá nhân có thể thay đổi từng ngày. Thiết bị không thể giải thích về những thay đổi này. Bạn cần phải duy trì tốt trong các giới hạn được thiết bị cung cấp để giảm thiểu nguy cơ bị DCS. Bạn nên tham khảo ý kiến của bác sĩ về thể chất của bạn trước khi lặn.

Luôn sử dụng các thiết bị dự phòng, bao gồm thiết bị đo độ sâu, thiết bị đo áp suất lặn, và đồng hồ bấm giờ hoặc đồng hồ. Bạn nên truy cập bảng giảm áp khi lặn với thiết bị này.

Thực hiện kiểm tra an toàn trước khi lặn, như kiểm tra chức năng và cài đặt thiết bị đúng cách, chức năng hiển thị, mức pin, áp suất bình và kiểm tra bong bóng để kiểm tra rò rỉ ống.

Không nên chia sẻ thiết bị này với nhiều người dùng với mục đích lặn. Thông tin người lặn là người dùng cụ thể, và việc sử dụng thông tin người lặn khác có

thể dẫn đến thông tin sai lệch, có thể gây chấn thương hoặc tử vong.

Vì lý do an toàn, bạn không nên lặn một mình. Lặn cùng với người được chỉ định. Bạn cũng nên ở cùng những người khác trong khoảng thời gian dài sau khi lặn, vì chứng giảm sức ép DCS tiềm ẩn có thể xuất hiện chậm hoặc bị gây ra bởi các hoạt động bề mặt.

Thiết bị này không dành cho các hoạt động lặn chuyên nghiệp hoặc thương mại. Thiết bị chỉ dành cho mục đích giải trí. Các hoạt động lặn thương mại hoặc chuyên nghiệp có thể khiến cho người dùng tiếp xúc với độ sâu cực đại hoặc điều kiện khắc nghiệt làm tăng nguy cơ bị DCS.

Không lặn với khí nếu bạn chưa tự mình xác minh hàm lượng và nhập giá trị đã phân tích vào thiết bị. Việc không xác minh hàm lượng khí trong bình và nhập các giá trị khí thích hợp vào thiết bị sẽ dẫn đến thông tin kế hoạch lặn không chính xác và có thể dẫn đến thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong.

Lặn với hơn một hỗn hợp khí có thể gặp nhiều rủi ro hơn so với việc lặn với một hỗn hợp khí đơn. Các lỗi về việc sử dụng nhiều hỗn hợp khí có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng hoặc tử vong.

Luôn luôn đảm bảo ngoi lên an toàn. Việc ngoi lên quá nhanh sẽ làm tăng nguy cơ bị DCS.

Tắt tính năng khóa giảm áp trên thiết bị có thể làm tăng nguy cơ bị DCS, có thể dẫn đến chấn thương cá nhân hoặc tử vong. Bạn chấp nhận mọi rủi ro khi tắt tính năng này.

Việc vi phạm điểm dừng giảm áp theo yêu cầu có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng hoặc tử vong. Không được ngoi lên vượt quá độ sâu của điểm dừng giảm áp được hiển thị.

Luôn thực hiện dừng an toàn trong khoảng 3 đến 5 mét (9.8 và 16.4 feet) trong 3 phút, ngay cả khi không yêu cầu điểm dừng giảm áp.

Chế độ lặn

Thiết bị Descent G1 hỗ trợ sáu chế độ lặn. Mỗi chế độ lặn có bốn giai đoạn: kiểm tra trước khi lặn, hiển thị bề mặt nước, trong khi lặn, và sau khi lặn. Trong quá trình kiểm tra trước khi lặn, bạn có thể xác nhận cài đặt lặn trước khi bắt đầu lặn (*Thiết lập hành trình lặn, trang 3*). Giai đoạn bề mặt hiển thị màn hình dữ liệu cho chế độ lặn (*Màn hình dữ liệu lặn, trang 5*). Giai đoạn lặn hiển thị dữ liệu về quá trình lặn và các tính năng khác của đồng hồ, chẳng hạn như GPS, bị tắt (*Bắt đầu lặn, trang 7*). Trong quá trình đánh giá sau khi lặn, bạn có thể xem tóm tắt về quá trình lặn đã hoàn thành (*Tổng quan Nhật ký lặn, trang 9*).

Khí đơn: Cho phép lặn với một hỗn hợp khí. Bạn có thể thiết lập 11 khí bổ sung làm khí dự phòng.

Nhiều khí: Cho phép lập cấu hình nhiều hỗn hợp khí và chuyển đổi khí trong khi lặn. Bạn có thể thiết lập

hàm lượng Oxy từ 5-100%. Chế độ này hỗ trợ một khí đáy, và lên đến 11 khí bổ sung để giảm áp hoặc dự phòng.

LƯU Ý: Các khí dự phòng không được sử dụng để tính toán giảm áp trong giới hạn không giảm áp (NDL) và thời gian để nổi lên mặt nước (TTS) đến khi bạn kích hoạt chúng trong khi lặn.

CCR: Chế độ này dành cho lặn tái tạo mạch kín (CCR) cho phép bạn định cấu hình hai điểm đặt áp suất riêng phần của oxy (PO2), khí pha loãng mạch kín (CC) và khí nén dự phòng và giảm áp mạch hở (OC).

Dụng cụ: Tính năng hẹn giờ cơ bản dưới nước có thể được sử dụng khi lặn.

LƯU Ý: Sau khi lặn trong chế độ đo, thiết bị chỉ có thể được sử dụng trong chế độ đo hoặc chế độ bơi tự do trong 24 giờ.

Lặn tự do: Cho phép bạn lặn tự do với dữ liệu về lặn nín thở. Chế độ này có tốc độ làm mới dữ liệu cao hơn.

Săn bắt dùng kỹ thuật nín thở: Tương tự chế độ lặn nín thở, nhưng được điều chỉnh đặc biệt dành cho môn săn bắt cá. Chế độ này vô hiệu hóa âm báo bắt đầu và dừng.

Sử dụng chế độ lặn hồ bơi

Khi thiết bị ở chế độ lặn trong hồ bơi, các tính năng khóa giảm áp hoặc tải mô hoạt động bình thường, nhưng các lần lặn không được lưu vào nhật ký lặn.

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

2 Chọn .

Chế độ lặn hồ bơi tự động tắt vào giữa đêm.

Thiết lập hành trình lặn

Có thể tùy chỉnh các thiết lập lặn dựa trên nhu cầu của bạn. Không phải tất cả thiết lập đều được áp dụng cho tất cả chế độ lặn. Bạn cũng có thể hiệu chỉnh các thiết lập trước khi bắt đầu lặn.

Giữ **MENU**, và chọn **Cài đặt lặn**.

Khí: Đặt hỗn hợp khí được sử dụng trong các chế độ lặn khí (*Thiết lập Khí thở, trang 4*). Bạn có thể có tới đa mươi hai loại khí cho mỗi chế độ lặn khí.

An toàn: Đặt mức độ an toàn để tính toán giảm nén. Mức độ an toàn cao hơn cho phép thời gian dưới nước ngắn hơn và thời gian đi lên dài hơn. Chọn Tùy chỉnh cho phép bạn đặt hệ số gradient (mức tăng giảm) tùy chỉnh.

LƯU Ý: Đảm bảo rằng bạn hiểu rõ hệ số gradient trước khi nhập mức độ an toàn tùy chỉnh.

Loại nước: Cho phép bạn chọn loại nước.

PO2: Đặt ngưỡng áp suất riêng phần của oxy (PO2), tính bằng thanh, để giảm áp, cảnh báo và cảnh báo quan trọng (*Thiết lập ngưỡng PO2, trang 4*).

Cảnh báo: Cho phép bạn đặt âm báo, rung, hoặc chế độ im lặng đối với độ sâu và thời gian. Bạn có thể

bật cảnh báo khác nhau đối với chế độ lặn khác nhau.

Cảnh báo nín thở trên mặt nước: Cho phép bạn đặt cảnh báo về khoảng thời gian ngừng thở khi ở trên mặt nước.

Điểm dừng an toàn: Cho phép bạn thay đổi khoảng thời gian dừng an toàn.

Điểm dừng giảm áp cuối cùng: Cho phép bạn thiết lập độ sâu điểm dừng giảm áp cuối cùng.

Kết thúc thời gian trì hoãn lặn: Cho phép bạn đặt khoảng thời gian trước khi thiết bị dừng và lưu một lần lặn sau khi nổi lên mặt nước.

Điểm đặt CCR: Cho phép bạn thiết lập điểm đặt PO2 cao và thấp đối với hành trình lặn của bộ tái tạo mạch kín (*Thiết lập điểm đặt CCR, trang 4*).

Đèn nền: Cho phép bạn điều chỉnh thiết lập đèn nền cho hoạt động lặn. Bạn có thể bật đèn nền trong suốt quá trình lặn hoặc chỉ khi bạn ở độ sâu.

Nhịp tim: Cho phép bạn bật hoặc tắt máy đo nhịp tim để lặn. Tùy chọn Dữ liệu được lưu trữ trên dây đeo cho phép bạn bật theo dõi nhịp tim ở ngực, như thiết bị HRM-Swim hoặc HRM-Tri, lưu trữ dữ liệu nhịp tim khi lặn. Bạn có thể xem dữ liệu đo nhịp tim trên tài khoản Garmin Dive của mình sau khi hoàn thành hành trình lặn.

Chạm đúp để cuộn: Cho phép bạn chạm 2 lần vào thiết bị để cuộn qua các màn hình dữ liệu lặn. Nếu bạn nhận thấy màn hình dữ liệu tình cờ bị cuộn, bạn có thể sử dụng tùy chọn Độ nhạy để điều chỉnh khả năng phản hồi.

Phím UP: Cho phép bạn bật hoặc tắt nút UP trong hành trình lặn để ngăn việc vô tình nhấn các phím.

Lặn im lặng: Cho phép bạn tắt tất cả âm báo và rung cho các cảnh báo trong các hoạt động lặn.

Thời gian cấm bay: Cho phép bạn đặt bộ hẹn giờ đếm ngược cấm bay (*Thời gian cấm bay, trang 5*).

Khoá giảm áp: Cho phép bạn vô hiệu hóa tính năng khoá giảm áp. Tính năng này ngăn cản khí đơn và khí đa lặn trong 24 giờ nếu bạn vượt quá mức giảm áp tối đa nhiều hơn 3 phút.

LƯU Ý: Bạn vẫn có thể làm vô hiệu hóa tính năng khoá giảm áp suất sau khi vượt quá giảm áp suất tối đa.

Thiết lập Khí thở

Bạn có thể nhập lên đến 12 khí đối với mỗi chế độ lặn khí. Tính toán giảm áp bao gồm khí giảm áp, nhưng không bao gồm khí dự phòng.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Cài đặt lặn > Khí**.

3 Chọn chế độ lặn.

4 Chọn khí đầu tiên trong danh sách.

Đối với các chế độ lặn khí đơn hoặc nhiều khí, đây là khí ở đáy. Đối với chế độ lặn của bộ tái tạo mạch kín (CCR), đây là khí pha loãng.

5 Chọn **Oxy**, và nhập phần trăm oxy của hỗn hợp khí.

6 Chọn **Helium** và nhập phần trăm helium của hỗn hợp khí.

Thiết bị tính phần trăm còn lại là hàm lượng nitơ.

7 Nhấn **BACK**.

8 Chọn một tùy chọn:

LƯU Ý: Không phải tất cả tùy chọn khả dụng đối với tất cả chế độ lặn.

- Chọn **Thêm dự phòng** và nhập phần trăm oxy và helium cho khí dự phòng của bạn.

- Chọn **Thêm mới**, nhập phần trăm oxy và helium, và chọn **Chế độ** để đặt mục đích sử dụng cho khí, chẳng hạn như giảm áp hoặc dự phòng.

LƯU Ý: Đối với chế độ lặn nhiều khí, bạn có thể chọn **Đặt làm Khí lặn** để đặt khí giảm áp làm khí dự định của bạn để giảm dần.

Thiết lập ngưỡng PO2

Bạn có thể định hình ngưỡng áp suất riêng phần của oxy (PO2), tính bằng thang, để giảm áp, cảnh báo và cảnh báo quan trọng.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Cài đặt lặn > PO2**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Deco PO2** để đặt ngưỡng mà bạn có thể đạt được trước khi bắt đầu ngoi lên và chuyển sang khí giảm áp có phần trăm oxy cao nhất.

LƯU Ý: Thiết bị không tự động chuyển đổi khí cho bạn. Bạn phải chọn khí.

- Chọn **Cảnh báo PO2** để đặt ngưỡng cho mức nồng độ oxy cao nhất mà bạn có thể đạt được.

- Chọn **PO2 Critical** để đặt ngưỡng cho mức nồng độ oxy tối đa mà bạn sẽ đạt được.

4 Nhập giá trị.

Nếu bạn đạt đến giá trị ngưỡng trong quá trình lặn, thiết bị sẽ hiển thị thông báo.

Thiết lập điểm đặt CCR

Bạn có thể định cấu hình các điểm đặt áp suất riêng phần cao và thấp của oxy (PO2) cho các lần lặn của bộ tái tạo mạch kín (CCR).

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Cài đặt lặn > Điểm đặt CCR**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để định cấu hình điểm đặt PO2 thấp hơn, chọn **Điểm đặt thấp**.

- Để định cấu hình điểm đặt PO2 cao hơn, chọn **Điểm đặt cao**.

4 Chọn **Chế độ**.

5 Chọn một tùy chọn:

- Để tự động thay đổi điểm đặt dựa trên độ sâu hiện tại của bạn, chọn **Tự động**.

LƯU Ý: Ví dụ, nếu bạn lặn xuống qua độ sâu điểm đặt cao hoặc ngoi lên qua độ sâu điểm đặt thấp, ngưỡng PO2 tương ứng sẽ chuyển sang

điểm đặt cao hoặc thấp. Độ sâu điểm đặt tự động phải cách nhau ít nhất 6,1 m (20 ft.).

- Để thay đổi thủ công các điểm đặt trong khi lặn, chọn **Thủ công**.

LƯU Ý: Nếu bạn thay đổi điểm đặt theo cách thủ công trong phạm vi 1,8 m (6 ft.) của độ sâu công tắc tự động, thì tính năng chuyển điểm đặt tự động sẽ bị tắt cho đến khi bạn ở trên hoặc dưới độ sâu công tắc tự động hơn 1,8 m (6 ft.). Điều này ngăn chặn việc chuyển đổi điểm đặt ngoài ý muốn.

6 Chọn **PO2**, và nhập giá trị.

7 Nếu cần, chọn **Độ sâu** và nhập giá trị độ sâu để thay đổi điểm đặt tự động nếu cần thiết.

Thời gian cấm bay

Sau khi lặn, bạn có thể phải đợi vài giờ trước khi lên máy bay an toàn. ✈️ xuất hiện trên mặt đồng hồ mặc định cho biết thời gian cấm bay còn lại. Bạn có thể xem thêm thông tin chi tiết về khoảng thời gian bề mặt ([Tổng quan Khoảng thời gian trên mặt nước, trang 9](#)).

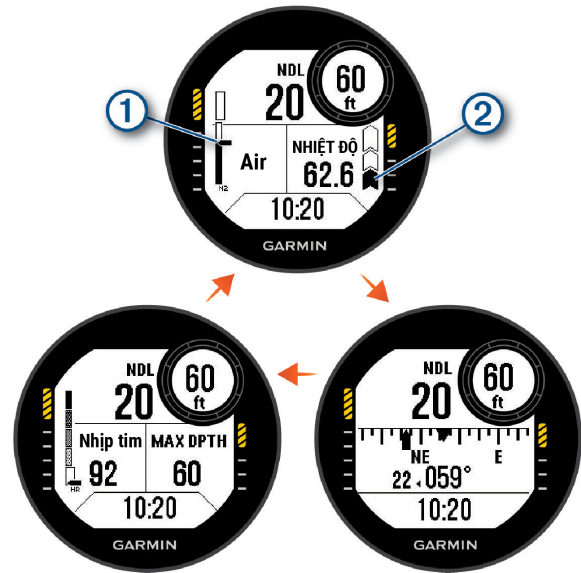
Chế độ thời gian cấm bay	Loại lặn	Giờ cấm bay
Tiêu chuẩn hoặc 24 giờ	Thời gian lặn từ ít hơn 3 phút hoặc độ sâu bằng hoặc nhỏ hơn 5 m (15 ft.).	0 giờ
Tiêu chuẩn	Không giảm áp lặn hơn 48 giờ kể từ lần lặn trước.	12 giờ
Tiêu chuẩn	Nhiều lần không giảm áp lặn trong vòng 48 giờ.	18 giờ
Tiêu chuẩn	Lặn với một điểm dừng giảm áp hoàn thành.	24 giờ
24 giờ	Lặn không đo không vi phạm kế hoạch giảm áp.	24 giờ
Tiêu chuẩn hoặc 24 giờ	Lặn sử dụng thiết bị đo hoặc lặn vi phạm kế hoạch giảm áp.	48 giờ

Màn hình dữ liệu lặn

Bạn có thể nhấn **DOWN** hoặc chạm hai lần liên tiếp để cuộn qua màn hình dữ liệu.

Trong cài đặt hoạt động, bạn có thể sắp xếp lại thứ tự màn hình dữ liệu mặc định, thêm đồng hồ bấm giờ lặn và thêm màn hình dữ liệu tùy chỉnh ([Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 20](#)). Bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu trên một số màn hình dữ liệu.

Màn hình dữ liệu đơn khí và đa khí



Màn hình dữ liệu chính: Hiển thị dữ liệu lặn chính, bao gồm khí thở, áp suất riêng phần của mức oxy (PO2) và tốc độ lặn lên. Bạn có thể chỉnh sửa một trong các trường dữ liệu.

Mức độ tải mô Nitơ (N2) và Heli (He) của bạn.

Phân đoạn 1: 0 đến 79% lượng tải mô.

Phân đoạn 2: 80 đến 99% lượng tải mô.

- ① Khi bạn bắt đầu dừng an toàn, thước đo điểm dừng an toàn sẽ xuất hiện ([Thực hiện dừng an toàn, trang 9](#)).

Khi lượng tải mô của bạn đạt đến hoặc vượt quá 100%, thước đo dừng giảm áp sẽ xuất hiện ([Thực hiện dừng giảm áp, trang 9](#)).

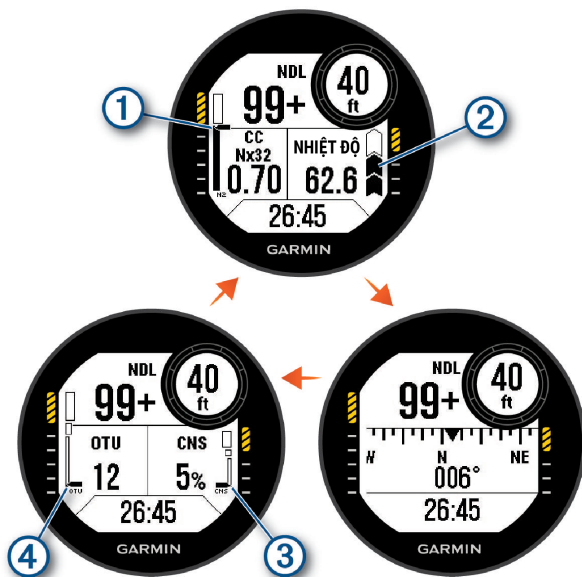
Tốc độ ngoi lên của bạn.

- ② 🚶: Tốt. Lặn lên dưới 7,9 m (26 ft.) mỗi phút.
 🚶: Cao vừa phải. Lặn lên từ 7,9 đến 10,1 m (26 và 33 ft.) mỗi phút.
 🚶 và 🚶 xen kẽ: Quá cao. Lặn lên nhiều hơn 10,1 m (33 ft.) mỗi phút.

La bàn lặn: Cho phép bạn xem la bàn và đặt tiêu đề định hướng để hỗ trợ điều hướng dưới nước ([Điều hướng bằng la bàn lặn, trang 8](#)).

Màn hình dữ liệu có thể tùy chỉnh: Hiển thị dữ liệu lặn bổ sung và thông tin sinh lý. Bạn có thể chỉnh sửa thiết bị đo và hai trong số trường dữ liệu ([Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 20](#)).

Màn hình dữ liệu CCR



Màn hình dữ liệu chính: Hiển thị dữ liệu lặn chính, bao gồm khí thở, áp suất riêng phần của mức oxy (PO2) và tốc độ lặn lên. Bạn có thể chỉnh sửa một trong các trường dữ liệu.

Mức độ tải mô Nitơ (N2) và Heli (He) của bạn.

Phân đoạn 1: 0 đến 79% lượng tải mô.

- ① Phân đoạn 2: 80 đến 99% lượng tải mô.
Khi lượng tải mô của bạn đạt đến hoặc vượt quá 100%, thước đo dừng giảm áp sẽ xuất hiện (*Thực hiện dừng giảm áp, trang 9*).

Tốc độ ngoi lên của bạn.

- ② : Tốt. Lặn lên dưới 7,9 m (26 ft.) mỗi phút.
 : Cao vừa phải. Lặn lên từ 7,9 đến 10,1 m (26 và 33 ft.) mỗi phút.
 và xen kẽ: Quá cao. Lặn lên nhiều hơn 10,1 m (33 ft.) mỗi phút.

La bàn lặn: Cho phép bạn xem la bàn và đặt tiêu đề định hướng để hỗ trợ điều hướng dưới nước (*Điều hướng bằng la bàn lặn, trang 8*).

Màn hình dữ liệu có thể tùy chỉnh: Hiển thị dữ liệu lặn bổ sung và thông tin sinh lý. Bạn có thể chỉnh sửa thiết bị đo và hai trong số trường dữ liệu (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 20*).

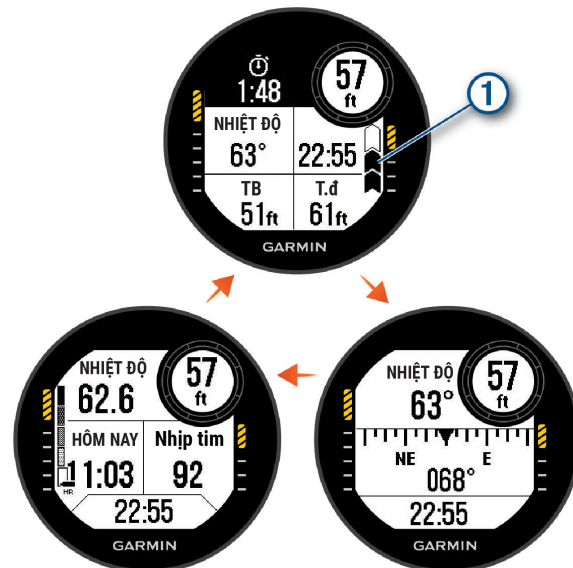
Mức độ độc hại của oxy trong hệ thần kinh trung ương (CNS) của bạn.

- ③ Phân đoạn 1: Độc tính oxy từ 0 đến 79% thần kinh trung ương.
Phân đoạn 2: 80 đến 99% độc tính oxy CNS.
Phân đoạn 3: Độc tính oxy thần kinh trung ương 100% hoặc cao hơn.

Đơn vị độc tính oxy hiện tại của bạn (OTU).

- ④ Phân đoạn 1: 0 đến 249 OTU.
Phân đoạn 2: 250 đến 299 OTU.
Phân đoạn 3: 300 OTU trở lên.

Màn hình dữ liệu đo



Đồng hồ bấm giờ lặn: Hiển thị đồng hồ bấm giờ thời gian dưới đáy; độ sâu trung bình, độ sâu tối đa; và tốc độ lặn lên của bạn (*Sử dụng đồng hồ bấm giờ lặn thiết bị đo, trang 8*).

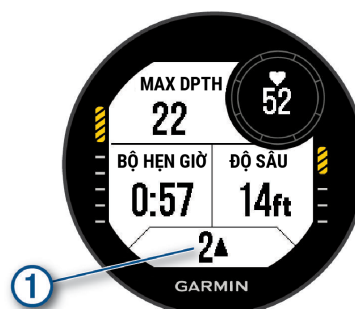
Tốc độ ngoi lên của bạn.

- ① : Tốt. Lặn lên dưới 7,9 m (26 ft.) mỗi phút.
 : Cao vừa phải. Lặn lên từ 7,9 đến 10,1 m (26 và 33 ft.) mỗi phút.
 và xen kẽ: Quá cao. Lặn lên nhiều hơn 10,1 m (33 ft.) mỗi phút.

La bàn lặn: Cho phép bạn xem la bàn và đặt tiêu đề định hướng để hỗ trợ điều hướng dưới nước (*Điều hướng bằng la bàn lặn, trang 8*).

Màn hình dữ liệu có thể tùy chỉnh: Hiển thị dữ liệu lặn bổ sung và thông tin sinh lý. Bạn có thể chỉnh sửa đồng hồ đo và ba trong số các trường dữ liệu (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 20*).

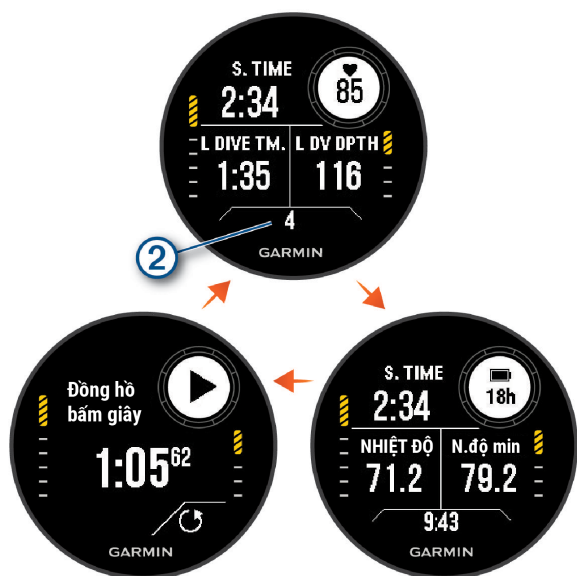
Màn hình dữ liệu nín thở



Màn hình lặn: Hiển thị thông tin về lần lặn hiện tại, bao gồm thời gian đã trôi qua, độ sâu hiện tại và độ sâu tối đa, dữ liệu nhịp tim và tốc độ ngoi lên hoặc lặn xuống. Bạn có thể chỉnh ba trong số các trường dữ liệu (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 20*).

①

Tốc độ ngoi lên hoặc lặn xuống của bạn tính bằng mét hoặc feet mỗi giây. ▲ hoặc ▼ xuất hiện khi bạn đang di chuyển nhanh hơn 0,5 m/s (1,6 ft./s).



Màn hình khoảng thời gian trên bề mặt: Hiển thị khoảng thời gian trên bề mặt hiện tại, nhịp tim và thông tin lần lặn cuối cùng. Bạn có thể chỉnh sửa các trường dữ liệu.

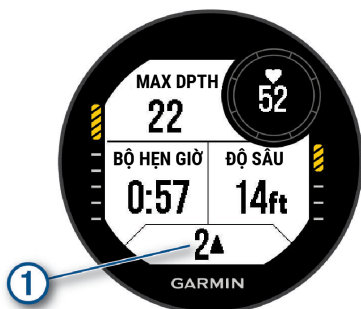
②

Số lần lặn đã hoàn thành.

Màn hình thời gian và nhiệt độ: Hiển thị nhiệt độ, thời gian trong ngày và mức pin. Bạn có thể chỉnh sửa các trường dữ liệu.

Đồng hồ bấm giờ: Hiển thị đồng hồ bấm giờ khoảng thời gian trên bề mặt (*Sử dụng đồng hồ bấm giờ lặn cơ bản, trang 8*).

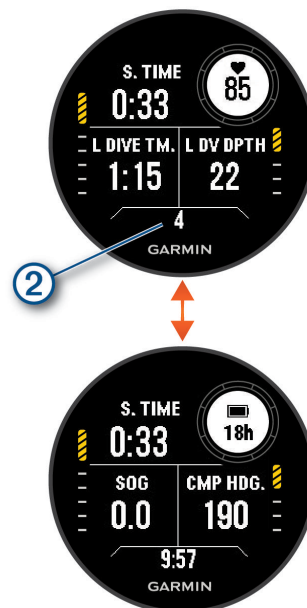
Màn hình dữ liệu tìm ngưng thở



Màn hình lặn: Hiển thị thông tin về lần lặn hiện tại, bao gồm thời gian đã trôi qua, độ sâu hiện tại và độ sâu tối đa, dữ liệu nhịp tim và tốc độ ngoi lên hoặc lặn xuống. Bạn có thể chỉnh ba trong số các trường dữ liệu (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 20*).

①

Tốc độ ngoi lên hoặc lặn xuống của bạn tính bằng mét hoặc feet mỗi giây. ▲ hoặc ▼ xuất hiện khi bạn đang di chuyển nhanh hơn 0,5 m/s (1,6 ft./s).



Màn hình khoảng thời gian trên bề mặt: Hiển thị khoảng thời gian trên bề mặt hiện tại, cũng như thời gian đã trôi qua, độ sâu tối đa và nhiệt độ cho lần lặn cuối cùng của bạn. Bạn có thể chỉnh sửa các trường dữ liệu.

②

Số lần lặn đã hoàn thành.

Màn hình thời gian trong ngày: Hiển thị thời gian trong ngày, tốc độ trên mặt đất (SOG) và mức pin. Bạn có thể chỉnh sửa các trường dữ liệu.

Bắt đầu lặn

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn chế độ lặn (*Chế độ lặn, trang 3*).
- 3 Nếu cần thiết, nhấn **UP** để hiệu chỉnh các thiết lập lặn, như khí, loại nước và các cảnh báo (*Thiết lập hành trình lặn, trang 3*).
- 4 Đợi cổ tay ra khỏi nước cho tới khi thiết bị yêu cầu tín hiệu GPS và thanh trạng thái đầy (tùy chọn). Thiết bị yêu cầu tín hiệu GPS để lưu vị trí lặn ban đầu của bạn.
- 5 Nhấn **START** cho đến khi màn hình dữ liệu lặn chính xuất hiện.
- 6 Lặn xuống để bắt đầu hành trình lặn. Bộ hẹn giờ hoạt động tự động bắt đầu khi bạn đạt đến độ sâu 1,2 m (4 ft.).
LƯU Ý: Nếu bạn bắt đầu lặn mà không chọn chế độ lặn, thiết bị sẽ sử dụng những thiết lập và chế độ lặn được sử dụng gần đây nhất và vị trí lặn ban đầu của bạn không được lưu.
- 7 Chọn một tùy chọn:

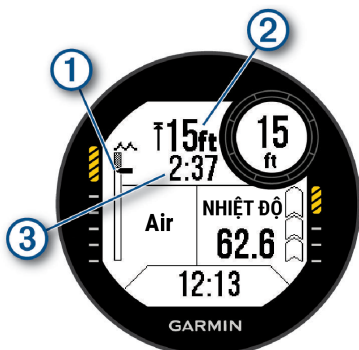
- Nhấn **DOWN** để cuộn qua màn hình dữ liệu và la bàn lặn.
 - MẸO:** Bạn cũng có thể nhấn đúp thiết bị để cuộn qua các màn hình.
 - Nhấn **START** để xem trình đơn trong khi lặn.
- 8 Khi bạn đã sẵn sàng kết thúc lặn, hãy ngoi lên mặt nước.
- 9 Giữ cổ tay của bạn tránh xa mặt nước để đồng hồ có thể thu được tín hiệu GPS và lưu vị trí kết thúc lặn (tùy chọn).
- 10 Chọn một tùy chọn:
- Đối với lặn **Đơn khí**, **Đa khí**, **CCR** hoặc **Đồng hồ đo**, đợi bộ hẹn giờ **Độ trễ khi lặn** kết thúc đếm ngược.
 - LƯU Ý:** Khi bạn lên đến 1 m (3,3 ft.), bộ hẹn giờ Trì hoãn lặn kết thúc bắt đầu đếm ngược (*Thiết lập hành trình lặn, trang 3*). Bạn có thể nhấn **START** và chọn **Dừng Lặn** để lưu lần lặn trước khi hết giờ.
 - Đối với **Lặn tự do** hoặc **Sẵn bắt dùng kỹ thuật nín thở**, nhấn **BACK** và chọn ✓.

Đồng hồ lưu hoạt động lặn.

MẸO: Bạn có thể xem lịch sử lặn trong tóm tắt nhật ký lặn (*Tổng quan Nhật ký lặn, trang 9*).

Điều hướng bằng la bàn lặn

- 1 Khi lặn **Khí đơn**, **Khí đa**, **CCR** hoặc lặn **Thiết bị đo**, cuộn xuống la bàn lặn.



La bàn chỉ báo hướng di chuyển của bạn ①.

- 2 Nhấn **START** để thiết lập hướng hành trình.

La bàn chỉ báo sự chệch hướng ② so với hướng di chuyển được thiết lập ③.

- 3 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:
- Để thiết lập lại hướng đi, chọn **Thiết lập lại hướng đi**.
 - Để thay đổi hướng 180 độ, chọn **Đảo ngược**.
 - LƯU Ý:** La bàn chỉ ra hướng di chuyển ngược lại bằng kí hiệu màu xám.
 - Để tọa lập một hướng 90 độ trái hoặc phải, chọn **Đặt xoay 90 độ sang trái** hoặc **Đặt xoay 90 độ sang phải**.
 - Để xóa hướng đi, chọn **Xóa hướng đi**.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ lặn thiết bị đo

MẸO: Bạn có thể thêm màn hình đồng hồ bấm giờ đơn giản vào bất kỳ chế độ lặn khí nào (*Tùy chỉnh màn hình*

dữ liệu, trang 20).

- 1 Bắt đầu lặn sử dụng **Thiết bị đo**.
- 2 Cuộn tới màn hình đồng hồ bấm giờ.



- 3 Nhấn **START**, và chọn **Đặt lại độ sâu trung bình** để thiết lập độ sâu trung bình cho độ sâu hiện tại.
- 4 Nhấn **START**, và chọn **Bắt đầu đồng hồ bấm giờ**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để dừng sử dụng đồng hồ bấm giờ, nhấn **START**, và chọn **Dừng đồng hồ bấm giờ**.
 - Để dừng sử dụng đồng hồ bấm giờ, nhấn **START**, và chọn **Đặt lại đồng hồ bấm giờ**.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ lặn cơ bản

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Thêm màn hình dữ liệu **Bộ hẹn giờ bấm giờ** vào chế độ lặn **Đơn khí**, **Đa khí**, **CCR** hoặc **Thiết bị đo**.
 - Bật màn hình dữ liệu bề mặt **Đồng hồ bấm giờ** cho chế độ lặn **Nín thở** hoặc **Sẵn bắt nín thở**.
- 2 Trong khoảng thời gian lặn bằng khí hoặc nín thở, hãy di chuyển đến màn hình đồng hồ bấm giờ.
- 3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ.
- 4 Nhấn **STOP** để dừng bộ hẹn giờ.
- 5 Nhấn **BACK** để thiết lập lại bộ hẹn giờ.

Chuyển đổi khí trong khi lặn

- 1 Bắt đầu lặn sử dụng một khí, nhiều khí hoặc mạch kín (CCR).
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Nhấn **START**, chọn **Khí**, và chọn khí giảm áp hoặc khí dự phòng.
 - LƯU Ý:** Nếu cần, bạn có thể chọn **Thêm mới** và nhập một khí mới.
 - Lặn cho đến khi bạn đạt ngưỡng **Deco PO2** (*Thiết lập ngưỡng PO2, trang 4*). Thiết bị nhắc nhở bạn chuyển sang khí có phần trăm oxy cao nhất.
 - LƯU Ý:** Thiết bị không tự động chuyển đổi khí cho bạn. Bạn phải chọn khí.

Chuyển đổi giữa lặn CC và OC để có quy trình cứu trợ

Trong khi lặn bộ tái tạo mạch kín (CCR), bạn có thể chuyển đổi giữa lặn mạch kín (CC) và mạch hở (OC) trong khi thực hiện quy trình cứu trợ.

- 1 Chọn lặn tái tạo mạch kín (CCR).

2 Nhấn **START**.

3 Chọn **Chuyển sang OC**.

Trường dữ liệu PO2 sẽ đảo màu trên màn hình dữ liệu chính và thiết bị sẽ chuyển khí thở đang hoạt động thành khí giải nén OC của bạn.

LƯU Ý: Nếu bạn không thiết lập khí giảm áp OC, thiết bị chuyển sang khí pha loãng của bạn.

4 Nếu cần, nhấn **START**, và chọn **Khí** để chuyển sang khí dự phòng theo cách thủ công.

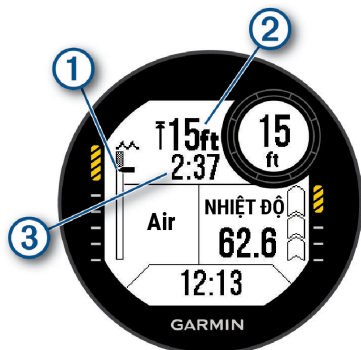
5 Nhấn **START**, và chọn **Chuyển sang CC** để chuyển về lặn CC.

Thực hiện dừng an toàn

Bạn nên dừng lại an toàn trong mỗi lần lặn để giúp giảm nguy cơ mắc bệnh giảm áp.

1 Sau khi lặn xuống ít nhất 11m (35 ft.), lặn lên 5 m (15 ft.).

Thông tin dừng an toàn xuất hiện trên màn hình dữ liệu.



Độ sâu của bạn so với bề mặt.

① Khi bạn ngoi lên, vị trí của bạn di chuyển hướng lên về phía độ sâu điểm dừng an toàn.

② Độ sâu trần dừng an toàn.

Bộ hẹn giờ dừng an toàn.

③ Khi bạn ở độ sâu trần trong vòng 1 m (5 ft.), Bộ hẹn giờ bắt đầu đếm ngược.

2 Ở trong phạm vi 2 m (8 ft.) của độ sâu trần dừng an toàn cho đến khi bộ hẹn giờ dừng an toàn về 0.

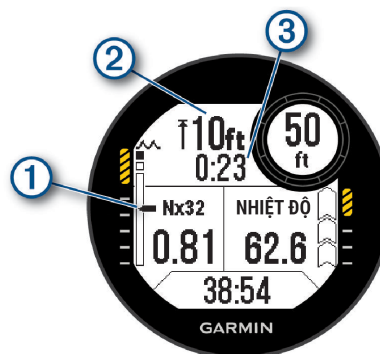
LƯU Ý: Nếu bạn lên cao hơn độ sâu trần dừng an toàn hơn 3 m (8 ft.), bộ hẹn giờ dừng an toàn sẽ tạm dừng và thiết bị sẽ cảnh báo bạn đang lặn xuống dưới độ sâu trần. Nếu bạn lặn xuống dưới 11 m (35 ft.), bộ hẹn giờ dừng an toàn sẽ thiết lập lại.

3 Tiếp tục ngoi lên bề mặt.

Thực hiện dừng giảm áp

Bạn phải luôn thực hiện tất cả các lần dừng giảm áp cần thiết trong khi lặn để giúp giảm nguy cơ mắc bệnh giảm áp. Bỏ lỡ một điểm dừng giảm áp sẽ làm tăng thêm rủi ro đáng kể.

1 Khi bạn vượt quá thời gian giới hạn không giảm áp (NDL), hãy bắt đầu ngoi lên. Thông tin dừng giảm áp xuất hiện trên màn hình dữ liệu.



Độ sâu của bạn so với bề mặt.

① Khi bạn ngoi lên, vị trí của bạn di chuyển hướng lên về độ sâu dừng giảm áp cần thiết. Các phân đoạn trống thể hiện các điểm dừng đã xóa. Bạn có thể xóa một điểm dừng trước khi lặn lên.

② Độ sâu trần dừng giảm áp.

③ Bộ hẹn giờ dừng giảm áp.

2 Ở trong phạm vi 0,6 m (2 ft.) của độ sâu trần dừng giảm áp cho đến khi bộ đếm thời gian dừng giảm áp đạt đến 0.

LƯU Ý: Nếu bạn lên cao hơn 0,6 m (2 ft) so với độ sâu trần dừng giảm áp, bộ hẹn giờ dừng giảm áp sẽ tạm dừng và thiết bị sẽ cảnh báo bạn đang lặn xuống dưới độ sâu trần. Độ sâu và độ sâu trần nhấp nháy màu đỏ cho đến khi bạn nằm trong giới hạn an toàn.

3 Tiếp tục ngoi lên bề mặt hoặc lặn dừng giảm áp tiếp theo.

Tổng quan Khoảng thời gian trên mặt nước

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng quát khoảng thời gian trên mặt nước.

2 Nhấn **START** để xem các đơn vị độc tính oxy (OTU) và tỷ lệ phần trăm hện thống thần kinh trung ương của bạn.

LƯU Ý: OTU tích lũy trong quá trình lặn, sẽ hết hạn sau 24 giờ.

3 Nhấn **DOWN** để xem chi tiết lượng tải mô.

4 Nhấn **DOWN** để xem thời gian cấm bay còn lại của bạn và thời gian trong ngày kết thúc giai đoạn cấm bay.

Tổng quan Nhật ký lặn

Tổng quan hiển thị tóm tắt về hành trình lặn được ghi lại gần đây.

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng quát nhật ký lặn.

2 Nhấn **START** để xem hành trình lặn gần đây nhất của bạn.

3 Nhấn **DOWN** > **START** để xem những lần lặn khác nhau (tùy chọn).

4 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:

- Để xem thông tin bổ sung về hoạt động, chọn **Tất cả phân tích**.
- Để xem thông tin bổ sung về một trong những hoạt động lặn nín thở, chọn **Lặn** và chọn hành trình lặn.
- Để lưu vị trí lặn ban đầu và vị trí kết thúc lặn, chọn **Lưu vị trí**.
- Để xem biểu đồ độ sâu của hoạt động, chọn **Thông tin độ sâu**.
- Để xem biểu đồ nhiệt độ của hoạt động, chọn **Thông tin nhiệt độ**.
- Để xem khí mà bạn đã sử dụng, chọn **Chuyển khí**.
- Để xóa hoạt động khỏi thiết bị, chọn **Xóa**.

Kế hoạch lặn

Bạn có thể lên kế hoạch cho việc lặn cho tương lai bằng việc sử dụng thiết bị của bạn. Thiết bị có thể tính toán số lần giới hạn không giảm áp suất (NDL) hoặc đưa ra các dự kiến về giảm áp suất. Khi chuẩn bị lặn, thiết bị sử dụng lượng tải mô còn lại của bạn từ những lần lặn gần đây trong tính toán.

Tính toán thời gian giới hạn không giảm áp suất

Bạn có thể tính toán thời gian giới hạn không giảm áp suất (NDL) hoặc độ sâu tối đa cho một lần lặn trong tương lai. Những lần tính toán này không được lưu hoặc được ứng dụng cho lần lặn tiếp theo.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Lặn theo kế hoạch > Tính toán giới hạn không giảm áp**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để tính toán NDL dựa trên lượng tải mô hiện tại của bạn, chọn **Lặn ngay**.
 - Để tính toán NDL dựa trên lượng tải mô của bạn tại một thời điểm trong tương lai, chọn **Nhập khoảng thời gian trên bề mặt** và nhập khoảng thời gian trên bề mặt của bạn.
- 4 Nhập phần trăm oxy.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để tính toán thời gian giới hạn không giảm áp, chọn **Nhập độ sâu** và nhập độ sâu đã định cho lần lặn của bạn.
 - Để tính độ sâu tối đa, hãy chọn **Nhập thời gian** và nhập thời gian lặn dự kiến. Đồng hồ đếm ngược giới hạn không giảm áp và độ sâu hoạt động tối đa (MOD) xuất hiện.
- 6 Nhấn **START**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Để kết thúc hành trình lặn, chọn **Hoàn tất**.
 - Để thêm khoảng thời gian cho lần lặn của bạn, chọn **Add Repeat Dive**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Tạo kế hoạch giảm áp

Bạn có thể tạo ra kế hoạch giảm áp mạch hở (OC) và lưu lại để dành cho những lần lặn trong tương lai.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Lặn theo kế hoạch > Kế hoạch giảm áp > Thêm mới**.
- 3 Nhập tên cho kế hoạch giảm áp.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **PO2** để nhập áp suất oxy từng phần tối đa theo thanh.
LƯU Ý: Thiết bị sử dụng giá trị PO2 cho việc chuyển đổi khí.
 - Chọn **An toàn** để nhập mức độ an toàn dành cho việc tính toán giảm áp.
 - Chọn **Khí** để nhập các hỗn hợp khí.
 - Chọn **Điểm dừng giảm áp cuối cùng** để nhập độ sâu của điểm dừng giảm áp cuối cùng.
 - Chọn **Độ sâu đáy** để nhập độ sâu tối đa có thể lặn.
 - Chọn **Thời gian dưới đáy** để nhập thời gian ở độ sâu nhất.
- 5 Chọn **Lưu**.

Sử dụng kế hoạch giảm áp

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Lặn theo kế hoạch > Kế hoạch giảm áp**.
- 3 Chọn một kế hoạch giảm áp.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem kế hoạch giảm áp, chọn **Xem**.
 - Để sử dụng cài đặt kế hoạch giảm áp cho chế độ lặn, chọn **Áp dụng**.
 - Chọn **Hiệu chỉnh** để thay đổi chi tiết kế hoạch giảm áp.
 - Chọn **Đổi tên** để chỉnh sửa tên kế hoạch giảm áp.
 - Chọn **Xóa** > ✓ để loại bỏ kế hoạch giảm áp.

Lặn độ cao

Ở độ cao lớn hơn, áp suất khí quyển thấp hơn và cơ thể bạn chứa một lượng nitơ lớn hơn so với khi bắt đầu lặn ở mực nước biển. Thiết bị tính toán sự thay đổi độ cao tự động bằng cách sử dụng cảm biến áp suất khí quyển. Giá trị áp suất tuyệt đối được sử dụng bởi mô hình giảm áp không bị ảnh hưởng bởi độ cao hoặc áp suất đo hiển thị trên đồng hồ.

Hướng dẫn đeo thiết bị với bộ đồ lặn

- Sử dụng dây lặn silicon cực dài để đeo thiết bị bên ngoài một bộ đồ tiếp xúc dày.
- Để đo nhịp tim chính xác, hãy đảm bảo rằng thiết bị tiếp xúc với da của bạn và không va chạm vào các thiết bị đeo ở cổ tay khác (*Đeo đồng hồ, trang 37*).
- Nếu bạn đang đeo thiết bị bên ngoài bộ đồ phơi sáng, hãy tắt máy đo nhịp tim ở cổ tay để tăng tuổi thọ pin (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 37*).

Cảnh báo lặn

Tin nhắn cảnh báo	Nguyên nhân	Đồng hồ hiển thị
Không có	Bạn đã hoàn thành việc dừng giảm áp.	Độ sâu và thời gian dừng giảm áp sẽ nhấp nháy trong năm giây.
Không có	Giá trị áp suất riêng phần của oxy (PO2) của bạn cao hơn giá trị cảnh báo được chỉ định.	Giá trị PO2 của bạn nhấp nháy.
%1 OTU tích lũy. Kết thúc chuyển lặn của bạn ngay bây giờ.	Các đơn vị độc tính oxy của bạn vượt quá giới hạn an toàn. Trong khi lặn, "%1" được thay thế bằng số lượng đơn vị được tích lũy.	Cảnh báo xuất hiện hai phút một lần, tối đa ba lần.
250 OTU được tích lũy.	Đơn vị độc tính oxy (OTU) của bạn ở mức 250 đơn vị và bạn đang gần đến giới hạn an toàn là 300 đơn vị.	Không có
Đang tiếp cận điểm dừng giảm áp	Bạn đang ở trong một khoảng dừng (3 m hoặc 9,8 ft.) của độ sâu dừng giải nén.	Không có
Đang tiếp cận NDL	Bạn còn lại 10 phút của giới hạn không giảm áp (NDL).	Cảnh báo xuất hiện lại khi bạn còn 5 phút NDL.
Lặn lên quá nhanh. Chậm lại!	Bạn đang lặn lên nhanh hơn 9,1 m/phút. (30 ft/phút) trong hơn 5 giây.	Không có
Pin sắp hết. Kết thúc chuyển lặn của bạn ngay bây giờ.	Lượng pin còn ít hơn 10%.	Cảnh báo xuất hiện khi thiết bị còn dưới 10% pin và trên màn hình kiểm tra trước khi lặn cho lần lặn tiếp theo của bạn.
Pin yếu.	Lượng pin còn ít hơn 20%.	Cảnh báo xuất hiện khi thiết bị còn dưới 20% pin và trên màn hình kiểm tra trước khi lặn cho lần lặn tiếp theo của bạn.
Độc tính thần kinh trung ương ở %1%. Kết thúc chuyển lặn của bạn ngay bây giờ.	Độc tính oxy thần kinh trung ương của bạn quá cao. Trong quá trình lặn, "%1" được thay thế bằng tỷ lệ phần trăm CNS hiện tại của bạn.	Cảnh báo xuất hiện hai phút một lần, tối đa ba lần.
Độc tính thần kinh trung ương ở mức 80%.	Độc tính oxy trong hệ thần kinh trung ương (CNS) của bạn ở mức 80% giới hạn an toàn.	Cảnh báo xuất hiện trong khi lặn và trên màn hình kiểm tra trước khi lặn cho lần lặn tiếp theo của bạn.
Đã xóa giảm áp	Bạn đã hoàn thành tất cả các điểm dừng giảm áp.	Không có
Lặn xuống dưới trần deco.	Bạn đang ở cao hơn 0,6 m (2 ft.) so với trần giảm áp.	Độ sâu hiện tại và độ sâu dừng nhấp nháy. Nếu bạn vẫn ở trên trần phân hủy trong hơn ba phút, tính năng khóa giảm áp sẽ có hiệu lực.
Lặn xuống để hoàn thành dừng an toàn.	Bạn cao hơn trần dừng an toàn hơn 2 m (8 ft.).	Độ sâu hiện tại và độ sâu dừng nhấp nháy.
PO2 pha loãng thấp. Việc xả nước có thể nguy hiểm.	PO2 của khí pha loãng quá thấp và việc lấp đầy vòng thở của máy hồi sức bằng khí pha loãng có thể gây nguy hiểm.	Không có
Lặn sẽ kết thúc sau %1 giây.	Đồng hồ sẽ tự động kết thúc và lưu chuyển lặn. Trong khi lặn, "%1" được thay thế bằng số giây.	Không có
Không được lặn. Không đọc được cảm biến độ sâu.	Đồng hồ có dữ liệu cảm biến độ sâu không hợp lệ hoặc bị thiếu trước khi bạn bắt đầu hoạt động lặn.	Vui lòng không bắt đầu hoạt động lặn. Gọi cho bộ phận hỗ trợ sản phẩm của Garmin.

Tin nhắn cảnh báo	Nguyên nhân	Đồng hồ hiển thị
Không đọc được cảm biến độ sâu. Kết thúc chuyến lặn của bạn ngay bây giờ.	Đồng hồ có dữ liệu cảm biến độ sâu không hợp lệ hoặc bị thiếu sau khi bạn bắt đầu hoạt động lặn.	Sử dụng máy tính lặn dự phòng hoặc kế hoạch lặn và kết thúc chuyến lặn của bạn. Gọi cho bộ phận hỗ trợ sản phẩm của Garmin.
Đã vượt quá NDL. Giảm áp được yêu cầu ngay bây giờ.	Bạn đã vượt quá thời gian NDL của mình.	Không có
PO2 cao. Tăng dần hoặc chuyển sang khí O2 thấp hơn.	Giá trị PO2 của bạn cao hơn giá trị quan trọng được chỉ định.	Giá trị PO2 của bạn nhấp nháy. Cảnh báo xuất hiện sau mỗi 30 giây, tối đa ba lần, cho đến khi bạn lên đến mức an toàn hoặc chuyển đổi khí.
PO2 thấp. Lặn xuống hoặc chuyển sang khí O2 cao hơn.	Giá trị PO2 của bạn dưới 0,18 bar.	Giá trị PO2 của bạn nhấp nháy. Cảnh báo xuất hiện sau mỗi 30 giây, tối đa ba lần, cho đến khi bạn lặn xuống mức an toàn hoặc chuyển đổi khí.
Đã xóa điểm dừng an toàn	Bạn đã hoàn thành điểm dừng an toàn.	Không có
Chuyển sang %1 ngay bây giờ?	Trong một lần lặn nhiều khí, một loại khí có hàm lượng oxy cao hơn sẽ an toàn để thở. Trong khi lặn, "%1" được thay thế bằng tên của khí.	Bạn có thể chuyển đổi khí ngay bây giờ hoặc đợi để chuyển đổi khí sau trong quá trình lặn. Một yin nhấn xác nhận cho sự lựa chọn của bạn sẽ xuất hiện.
Đã chuyển sang điểm đặt cao.	Đồng hồ tự động chuyển sang điểm đặt cao CCR được chỉ định của bạn.	Không có
Đã chuyển sang điểm đặt thấp.	Đồng hồ tự động chuyển sang điểm đặt CCR thấp được chỉ định của bạn.	Không có
Lặn lặn trong bể bơi này sẽ không được lưu vào nhật ký lặn.	Thiết bị đang ở chế độ lặn trong hồ bơi.	Thiết bị sẽ không lưu lần lặn hiện tại vào nhật ký lặn.

Thuật ngữ lặn

Hệ thần kinh trung ương (CNS): Một biện pháp đánh giá độc tính oxy của hệ thần kinh trung ương do tiếp xúc với áp suất riêng phần tăng lên của oxy (PO2) trong khi lặn.

Bộ tái tạo mạch kín (CCR): Một chế độ lặn được sử dụng để lặn được thực hiện với bộ tái tạo tuần hoàn khí thở ra và loại bỏ carbon dioxide.

Độ sâu hoạt động tối đa (MOD): Độ sâu lớn nhất mà khí thở có thể được sử dụng trước khi áp suất riêng phần của oxy (PO2) vượt quá giới hạn an toàn.

Không có giới hạn giải nén (NDL): Một lần lặn không yêu cầu thời gian giải nén trong khi bay lên bề mặt.

Đơn vị độc tính oxy (OTU): Một đơn vị đo độc tính oxy ở phổi do tiếp xúc với áp suất riêng phần của oxy (PO2) trong khi lặn. Một OTU tương đương với thở bằng 100% oxy ở 1 ATM trong 1 phút.

Áp suất một phần của oxy (PO2): Áp suất của oxy trong khí thở, dựa trên độ sâu và phần trăm oxy.

Khoảng thời gian trên bề mặt (SI): Khoảng thời gian đã trôi qua kể từ khi hoàn thành lần lặn cuối cùng.

Thời gian lên bề mặt (TTS): Khoảng thời gian ước tính cần thiết để lên bề mặt, bao gồm cả các lần dừng giảm áp.

Hoạt động và Ứng dụng

Đồng hồ của bạn có thể được sử dụng cho các hoạt động trong nhà, ngoài trời, thể dục thể thao. Khi bạn bắt đầu một hoạt động, thiết bị sẽ hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến. Bạn có thể tạo các hoạt động tùy chỉnh hoặc các hoạt động mới dựa trên các hoạt động mặc định (*Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 20*). Khi hoàn thành các hoạt động của mình, bạn có thể lưu và chia sẻ chúng với cộng đồng Garmin Connect.

Bạn cũng có thể thêm các hoạt động và ứng dụng Connect IQ vào thiết bị bằng cách sử dụng ứng dụng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 45*).

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.

Bắt đầu hoạt động

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động từ danh sách yêu thích của bạn.
 - Chọn , và chọn một hoạt động từ danh sách hoạt động mở rộng.
- 3 Nếu hoạt động yêu cầu tín hiệu GPS, hãy đi ra

ngoài, đến khu vực quang mây và chờ đến khi đồng hồ sẵn sàng.

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

4 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Đồng hồ chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc đồng hồ trước khi bắt đầu hoạt động (*Sạc đồng hồ, trang 53*).
- Nhấn **BACK** để ghi lại vòng hoạt động, bắt đầu một hiệp hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.
- Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
- Giữ **MENU** và chọn **Chế độ điện năng** để sử dụng chế độ nguồn nhằm kéo dài thời lượng sử dụng pin (*Tùy chỉnh chế độ điện năng, trang 51*).

Dừng hoạt động

1 Nhấn **STOP**.

2 Chọn một tùy chọn:

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

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

Chạy bộ

Tham gia cuộc chạy ảo

Bạn có thể ghép đôi thiết bị Descent G1 của mình với một ứng dụng tương thích của bên thứ ba để truyền dữ liệu nhịp độ, nhịp tim hoặc guồng chân.

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.

2 Chọn **Chạy Ảo**.

3 Trên máy tính bảng, máy tính xách tay hoặc điện thoại thông minh, mở ứng dụng Zwift™ hoặc một ứng dụng luyện tập ảo khác.

4 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để bắt đầu hoạt động đang chạy và ghép đôi các thiết bị.

5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

6 Sau khi hoàn thành chạy bộ, nhấn **STOP** để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ

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

1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (*Bắt đầu hoạt động, trang 12*).

2 Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi thiết bị Descent G1 ghi lại ít nhất 1,5 km (1 dặm).

3 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**.

4 Chọn một tùy chọn:

- Để hiệu chỉnh thủ công quãng đường trên máy chạy bộ sau lần hiệu chỉnh lần đầu tiên, chọn **Lưu**.
- Để hiệu chỉnh thủ công quãng đường trên máy chạy bộ sau lần hiệu chỉnh lần đầu tiên, chọn **Hiệu chuẩn & Lưu > ✓**.

5 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ và nhập quãng đường vào thiết bị của bạn.

Bơi lội

LƯU Ý: Thiết bị có nhịp tim ở cổ tay được kích hoạt cho các hoạt động bơi lội.

Thuật ngữ về 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 một chu trình hoàn chỉnh.

Swolf: Chỉ số swolf là tổng số lần sải tay và thời gian bơi hết một chiều hồ bơi. Ví dụ, thời gian bơi là 30 giây cộng số sải tay là 15, thì chỉ số swolf là 45. Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, swolf được tính trên 25 mét. Swolf là một thước đo hiệu quả bơi lội và giống như golf, chỉ số càng thấp càng tốt.

Kiểu bơi

Tính năng nhận dạng kiểu bơi chỉ khả dụng đối với bơi ở hồ bơi. Kiểu bơi của bạn được nhận dạng khi kết thúc chiều bơi. Kiểu bơi hiển thị trong lịch sử bơi và trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Bạn cũng có thể chọn kiểu bơi làm trường dữ liệu tùy chỉnh (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 20*).

Tự do	Tự do
Bơi ngửa	Bơi ngửa
Bơi ếch	Bơi ếch
Bơi bướm	Bơi bướm
Phối hợp	Nhiều hơn một kiểu bơi trong một lượt
Tập luyện	Được sử dụng cùng với ghi chép luyện tập (<i>Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 14</i>)

Hướng dẫn hoạt động bơi lội

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

Nghỉ ngơi khi bơi ở hồ bơi

Màn hình nghỉ ngơi mặc định hiển thị hai bộ hẹn giờ nghỉ ngơi. Đồng thời cũng hiển thị thời gian và quãng đường cho lượt bơi hoàn tất sau cùng.

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

- 1 Trong hoạt động bơi, nhấn **BACK** để bắt đầu nghỉ ngơi. Màn hình nghỉ ngơi xuất hiện.
- 2 Trong khi nghỉ ngơi, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu khác (tùy chọn).
- 3 Nhấn **BACK**, và tiếp tục bơi.
- 4 Lặp lại các lượt nghỉ ngơi bổ sung.

Nghỉ tự động

Tính năng nghỉ tự động chỉ khả dụng cho bơi hồ. Thiết bị của bạn sẽ tự động phát hiện khi bạn nghỉ ngơi, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện. Nếu bạn nghỉ hơn 15 giây, thiết bị sẽ tự động tạo ra khoảng thời gian nghỉ ngơi. Khi bạn tiếp tục bơi lại, thiết bị sẽ tự động khởi động một khoảng thời gian bơi mới. Bạn có thể bật tính năng nghỉ ngơi tự động trong tùy chọn hoạt động (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 20*).

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

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

Luyện tập với nhật ký luyện tập

Tính năng nhật ký luyện tập chỉ khả dụng đối với bơi ở hồ bơi. Có thể sử dụng tính năng nhật ký luyện tập để

ghi lại thủ công kiểu đạp chân, bơi bằng một tay, hoặc bất kỳ kiểu bơi nào không thuộc một trong bốn kiểu bơi chính.

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

Multisport

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

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

Luyện tập ba môn phối hợp

Khi tham gia ba môn phối hợp, bạn có thể sử dụng hoạt động ba môn phối hợp để nhanh chóng chuyển sang từng phân đoạn môn thể thao, bấm thời gian từng phân đoạn, và để lưu hoạt động.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Triathlon**.
- 3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Nhấn **BACK** lúc bắt đầu và kết thúc mỗi lần chuyển đổi.
Tính năng chuyển tiếp có thể được mở hoặc tắt cho các cài đặt hoạt động ba môn phối hợp.
- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Tạo hoạt động nhiều môn thể thao

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thêm > Multisport**.
- 3 Chọn kiểu hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc nhập tên tùy chỉnh.
Sao chép tên của hoạt động bao gồm số. Ví dụ: Triathlon(2).
- 4 Chọn hai hoặc nhiều thông tin về hoạt động.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh thiết lập hoạt

động cụ thể. Ví dụ, có thể chọn có bao gồm sự chuyển tiếp hay không.

- Chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng hoạt động nhiều môn thể thao.

6 Chọn **✓** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng đồng hồ Descent 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. Tất GPS cho hoạt động trong nhà (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 20*).

Tất GPS khi chạy bộ hoặc đi bộ, dữ liệu tốc độ, quãng đường và guồng chân được tính toán bằng gia tốc kế trong đồng hồ. 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.

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

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

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

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.

2 Chọn **Thể lực**.

Lần đầu tiên bạn ghi lại một hoạt động tập luyện thể lực, bạn phải chọn tay đeo đồng hồ.

3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ đã cài đặt.

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 Nhấn **BACK** để hoàn thành hiệp.

Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp. Sau vài giây, đồng hồ bấm giờ nghỉ sẽ xuất hiện.

6 Nếu cần, nhấn **DOWN** và chỉnh sửa số lần lặp.

MẸO: Bạn cũng có thể thêm trọng lượng được sử dụng cho hiệp này.

7 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn **BACK** để bắt đầu hiệp tiếp theo

8 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoàn tất hoạt động.

9 Sau hiệp cuối cùng của bạn, nhấn **START** để dừng bộ hẹn giờ đã cài đặt.

10 Chọn **Lưu**.

Ghi lại hoạt động HIIT

Bạn có thể sử dụng bộ hẹn giờ chuyên dụng để ghi lại hoạt động (HIIT) luyện tập biến tốc với cường độ cao.

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.

2 Chọn **HIIT**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tự do** để ghi lại hoạt động HIIT tự do.
- Chọn **Hẹn giờ HIIT > AMRAP** để ghi lại nhiều vòng nhất có thể trong khoảng thời gian đã hẹn giờ.
- Chọn **Hẹn giờ HIIT > EMOM** để ghi lại số động tác mỗi phút trong một phút.
- Chọn **Hẹn giờ HIIT > Tabata** để xen kẽ giữa các khoảng thời gian 20 giây nỗ lực tối đa với 10 giây nghỉ ngơi.
- Chọn **Hẹn giờ HIIT > Tùy chỉnh** để đặt thời gian hoạt động, thời gian nghỉ, số động tác và số hiệp của bạn.
- Chọn **Luyện tập** để theo dõi một bài tập đã lưu.

4 Nếu cần thiết, làm theo hướng dẫn trên màn hình.

5 Nhấn **START** để bắt đầu hoạt động đầu tiên.

Đồng hồ hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược và nhịp tim hiện tại của bạn.

6 Nếu cần, nhấn **BACK** để chuyển thủ công sang vòng hoặc lượt nghỉ ngơi tiếp theo.

7 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP** để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.

8 Chọn **Lưu**.

Sử dụng máy luyện tập trong nhà ANT+

Trước khi bạn có thể sử dụng máy luyện tập trong nhà ANT+ tương thích, bạn phải gắn xe đạp của bạn lên máy luyện tập đó và ghép đôi nó với thiết bị của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 40*).

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

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.

2 Chọn **Đạp xe trong nhà**.

3 Giữ **MENU**.

4 Chọn **Tùy chọn máy tập thông minh**.

5 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Đạp xe tự do** để bắt đầu hoạt động đạp xe.
- Chọn **Đi theo hành trình** để đi theo hành trình đã được lưu (*Hành trình, trang 49*).
- Chọn **Làm theo bài luyện tập** để theo dõi bài luyện tập đã lưu (*Bài luyện tập, trang 23*).
- Chọn **Đặt lực** để thiết lập giá trị lực mục tiêu.
- Chọn **Đặt cấp độ** để thiết lập giá trị cấp độ mô phỏng.
- Chọn **Đặt lực cản** để thiết lập lực cản áp dụng cho máy luyện tập.

6 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Máy luyện tập tăng hoặc giảm lực cản dựa trên

thông tin độ cao trong hành trình hoặc đường đi.

Thể thao leo núi

Ghi lại Hoạt động Leo núi Trong nhà

Bạn có thể ghi lại các lộ trình trong một hoạt động leo núi trong nhà. Lộ trình là một con đường leo núi dọc theo một bức tường đá trong nhà.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Leo trong nhà**.
- 3 Chọn **✓** để ghi lại số liệu thống kê về lộ trình.
- 4 Chọn hệ thống phân cấp.
LƯU Ý: Vào lần tiếp theo bạn bắt đầu hoạt động leo núi trong nhà, thiết bị sẽ sử dụng hệ thống phân cấp này. Bạn có thể giữ MENU, chọn cài đặt hoạt động và chọn Hệ thống cấp độ để thay đổi hệ thống.
- 5 Chọn mức độ khó cho lộ trình.
- 6 Nhấn **START**.
- 7 Bắt đầu lộ trình đầu tiên của bạn.
LƯU Ý: Khi bộ hẹn giờ lộ trình đang hoạt động, thiết bị sẽ tự động khóa các nút để tránh việc vô tình bấm nút. Bạn có thể giữ bất kỳ nút nào để mở khóa đồng hồ.
- 8 Khi bạn hoàn thành lộ trình, leo xuống mặt đất.
Bộ hẹn giờ nghỉ sẽ tự động bắt đầu khi bạn chạm đất.
LƯU Ý: Nếu cần, bạn có thể nhấn **BACK** để kết thúc lộ trình.
- 9 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu lộ trình thành công, chọn **Đã hoàn thành**.
 - Để lưu một lộ trình không thành công, chọn **Đã cố gắng**.
 - Để xóa lộ trình, chọn **Loại bỏ**.
- 10 Nhập số lần ngã cho lộ trình.
- 11 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, hãy nhấn **BACK** và bắt đầu lộ trình tiếp theo của bạn.
- 12 Lặp lại quá trình này cho mỗi lộ trình cho đến khi hoạt động của bạn hoàn tất.
- 13 Nhấn **STOP**.
- 14 Chọn **Lưu**.

Ghi lại Hoạt động Leo khối đá

Bạn có thể ghi lại các lộ trình trong một hoạt động leo khối đá. Lộ trình là một con đường leo dọc theo một tảng đá nhỏ hoặc thành đá nhỏ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Leo khối đá**.
- 3 Chọn hệ thống phân cấp.
LƯU Ý: Vào lần tiếp theo bạn bắt đầu hoạt động Leo khối đá, thiết bị sẽ sử dụng hệ thống phân cấp này. Bạn có thể giữ MENU, chọn cài đặt hoạt động và chọn **Hệ thống cấp độ** để thay đổi hệ thống.
- 4 Chọn mức độ khó cho lộ trình.

- 5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ lộ trình.
- 6 Bắt đầu lộ trình đầu tiên của bạn.
- 7 Nhấn **BACK** để kết thúc lộ trình.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu lộ trình thành công, chọn **Đã hoàn thành**.
 - Để lưu một lộ trình không thành công, chọn **Đã cố gắng**.
 - Để xóa lộ trình, chọn **Loại bỏ**.Bộ hẹn giờ nghỉ xuất hiện.
- 9 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn **BACK** để bắt đầu lộ trình tiếp theo.
- 10 Lặp lại quá trình này cho mỗi lộ trình cho đến khi hoạt động của bạn hoàn tất.
- 11 Sau lộ trình cuối cùng của bạn, nhấn **STOP** để dừng bộ hẹn giờ lộ trình đã cài đặt.
- 12 Chọn **Lưu**.

Bắt đầu một cuộc thám hiểm

Bạn có thể sử dụng ứng dụng **Thám hiểm** để kéo dài thời lượng pin trong khi ghi lại hoạt động trong nhiều ngày.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thám hiểm**.
- 3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
Thiết bị ở chế độ năng lượng thấp và thu thập các điểm theo dõi GPS mỗi giờ một lần. Để tối đa thời lượng pin, thiết bị sẽ tắt tất cả các cảm biến và phụ kiện, bao gồm cả kết nối với điện thoại thông minh của bạn.

Ghi lại điểm theo dõi thủ công

Trong suốt hành trình, các điểm theo dõi được ghi lại tự động dựa trên thời khoảng ghi đã chọn. Bạn có thể ghi lại một cách thủ công một điểm theo dõi bất cứ lúc nào.

- 1 Trong suốt hành trình, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem trang bản đồ.
- 2 Nhấn **START**.
- 3 Chọn **Thêm điểm**.

Xem các điểm theo dõi

- 1 Trong suốt hành trình, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem trang bản đồ.
- 2 Nhấn **START**.
- 3 Chọn **Xem điểm**.
- 4 Chọn một điểm theo dõi từ danh sách.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng tới điểm theo dõi, chọn **Đi đến**.
 - Để xem thông tin chi tiết về điểm theo dõi, chọn **Chi tiết**.

Săn bắn

Bạn có thể lưu các địa điểm liên quan đến cuộc săn bắn của bạn và xem bản đồ các địa điểm đã lưu.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Săn bắn**.
- 3 Từ màn hình dữ liệu thời gian trong ngày, nhấn **START > Bắt đầu săn bắn**.
- 4 Từ màn hình dữ liệu thời gian trong ngày, nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:
 - Để lưu địa điểm hiện tại của bạn, chọn **Lưu địa điểm**.
 - Để xem các địa điểm đã lưu trong chuyến đi săn này, chọn **Các địa điểm săn bắn**.
 - Để xem tất cả các địa điểm đã lưu trước đó, chọn **Địa điểm đã lưu**.
- 5 Sau khi hoàn thành hoạt động của bạn, kéo đến màn hình dữ liệu thời gian trong ngày, nhấn **STOP**, và chọn **Kết thúc săn bắn**.

Đi câu cá

Bạn có thể theo dõi số lượng cá hàng ngày của mình, đếm ngược thời gian thi đấu hoặc đặt bộ hẹn giờ theo thời khoảng để theo dõi tốc độ câu cá của bạn.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Câu cá**.
- 3 Từ màn hình dữ liệu thời gian trong ngày, nhấn **START > Bắt đầu câu cá**.
- 4 Từ màn hình dữ liệu thời gian trong ngày, nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:
 - Để thêm sản lượng đánh bắt vào lượng cá của bạn và lưu địa điểm, chọn **Nhập ký đánh bắt**.
 - Để lưu địa điểm hiện tại của bạn, chọn **Lưu địa điểm**.
 - Để đặt bộ hẹn giờ theo lượt, thời gian kết thúc hoặc lời nhắc thời gian kết thúc cho hoạt động, hãy chọn **Hẹn giờ câu cá**.
- 5 Sau khi hoàn thành hoạt động của bạn, kéo đến màn hình dữ liệu thời gian trong ngày, nhấn **STOP**, và chọn **Kết thúc câu cá**.

Trượt tuyết

Hoạt động 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 ghế 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 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn **Xem hoạt động**.
- 4 Nhấn **UP** và **DOWN** để xem chi tiết về lượt cuối,

lượt hiện tại và tổng các lượt.

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

Ghi lại hoạt động trượt tuyết trên núi

Hoạt động trượt tuyết trên núi cho phép bạn chuyển đổi thủ công giữa chế độ theo dõi lên dốc và xuống dốc để bạn có thể theo dõi chính xác số liệu thống kê của mình.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Trượt tuyết trên núi**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nếu bạn bắt đầu hoạt động lên dốc, hãy chọn **Lên dốc**.
 - Nếu bạn bắt đầu hoạt động xuống dốc, chọn **Xuống dốc**.
- 4 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Nhấn **BACK** để chuyển đổi giữa chế độ theo dõi lên dốc hoặc xuống dốc.
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **START** để dừng bộ hẹn giờ.
- 7 Chọn **Lưu**.

Golf

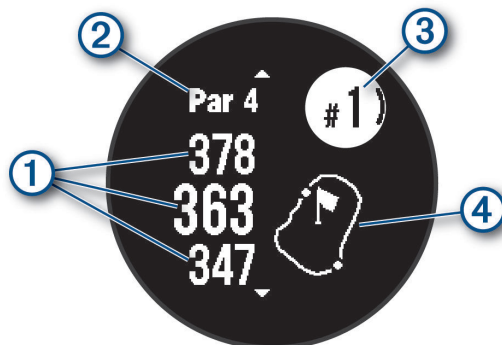
LƯU Ý: Nếu bạn thấy thông tin về sân golf không chính xác hoặc đã lỗi thời, hãy gửi báo cáo cho chúng tôi tại [Báo cáo vấn đề liên quan đến sân golf](#).

Chơi Golf

Trước khi chơi ở sân lần đầu tiên, bạn phải tải sân về từ ứng dụng Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 44](#)). Các sân được tải xuống từ ứng dụng Garmin Connect được cập nhật tự động.

Trước khi chơi golf, bạn nên sạc đồng hồ ([Sạc đồng hồ, trang 53](#)).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Golf**.
- 3 Đi ra ngoài và đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 4 Chọn sân từ danh sách các sân sẵn có.
- 5 Chọn **✓** để ghi điểm số.
- 6 Chọn khu phát bóng.



①	Khoảng cách đến phía trước, giữa, và sau của vùng green
②	Số gây chuẩn cho lỗ
③	Số lỗ hiện tại
④	Bản đồ vùng green

LƯU Ý: Vì vị trí ghim định vị thay đổi, đồng hồ tính toán khoảng cách đến phía trước, giữa và sau vùng green, tuy nhiên, không tính vị trí ghim định vị thực tế.

7 Chọn một tùy chọn:

- Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem vị trí và khoảng cách đến vùng chia gây hoặc phía trước và phía sau của các bẫy.
- Nhấn **START** để mở trình đơn golf (*Trình đơn Golf, trang 18*).

Trình đơn Golf

Trong một vòng đấu, bạn có thể nhấn **START** để truy cập các tính năng bổ sung trong trình đơn golf.

Kết thúc vòng đấu: Kết thúc vòng đấu hiện tại.

Tạm dừng vòng đấu: Tạm dừng vòng đấu hiện tại.

Bạn có thể tiếp tục vòng đấu tại thời điểm bất kỳ bằng cách bắt đầu hoạt động Golf.

Thay đổi lỗ gôn: Bạn có thể thay đổi lỗ thủ công từ màn hình xem lỗ.

Di chuyển cờ: Cho phép bạn di chuyển vị trí ghim để có một phép đo khoảng cách chính xác hơn. (*Di chuyển cờ, trang 18*).

Cú đánh trước: Hiện thị khoảng cách của cú đánh trước được ghi lại bằng tính năng Garmin AutoShot. (*Ghi điểm, trang 19*). Bạn cũng có thể ghi lại cú đánh một cách thủ công (*Đo cú đánh thủ công, trang 19*).

Bảng điểm: Mở bảng điểm cho vòng đấu (*Ghi điểm, trang 19*).

Đồng hồ đo hành trình: Có thể sử dụng đồng hồ đo hành trình để ghi thời gian, quãng đường và các bước đã đi. Đồng hồ đo hành trình tự động khởi động và dừng lại khi bạn bắt đầu hoặc kết thúc một vòng hành trình. Bạn có thể thiết lập lại đồng hồ đo hành trình trong một vòng.

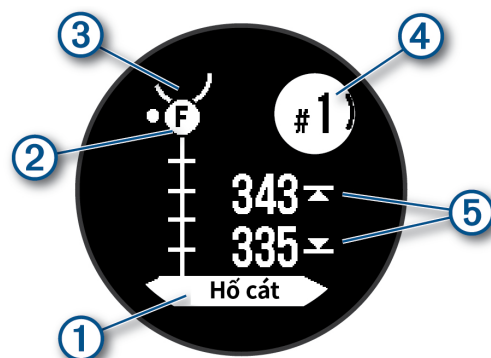
Thống kê gây: Hiện thị số liệu thống kê của bạn với từng gây golf, chẳng hạn như thông tin về khoảng cách và độ chính xác. Xuất hiện khi bạn ghép nối các cảm biến Approach CT10 hoặc bật cài đặt Lờ nhắc gây.

Cài đặt: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hoạt động chơi golf (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 20*).

Xem các mối nguy hiểm

Bạn có thể xem khoảng cách đến các mối nguy hiểm dọc theo đường lăn bóng của các lỗ Par 4 và 5. Các mối nguy hiểm 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 **UP** hoặc **DOWN** để xem thông tin các mối nguy hiểm.



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

2 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem các mối nguy hiểm khác của lỗ hiện tại.

Di chuyển cờ

Bạn có thể nhìn gần hơn tại vùng green và di chuyển vị trí ghim định vị.

1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.

2 Chọn **Di chuyển cờ**.

3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để di chuyển vị trí ghim định vị.

4 Nhấn **START**.

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

Thay đổi lỗ

Bạn có thể thay đổi các lỗ golf một cách thủ công từ màn hình xem lỗ golf.

1 Trong khi chơi golf, nhấn **START**.

2 Chọn **Thay đổi lỗ**.

3 Chọn lỗ.

Hồ sơ cú đánh

Trước khi máy có thể tự động phát hiện và đo cú đánh, bạn phải kích hoạt tính điểm.

Thiết bị có tính năng tự động phát hiện cú đánh và ghi lại. Mỗi khi bạn thực hiện cú đánh trên đường lăn bóng, thiết bị ghi lại khoảng cách cú đánh để bạn có thể xem lại sau.

MẸO: Tính năng tự động phát hiện cú đánh hoạt động tốt nhất khi bạn đeo thiết bị trên cổ tay thuận và tiếp xúc tốt với bóng. Cú đánh nhẹ không được phát hiện.

- 1 Trong khi chơi golf, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Đo cú đánh**.
Khoảng cách cú đánh cuối cùng xuất hiện.
LƯU Ý: Khoảng cách tự động cài đặt lại khi bạn đánh bóng lần nữa, cú đánh nhẹ trên vùng green, hoặc chuyển sang lỗ tiếp theo.
- 3 Nhấn **DOWN**.
- 4 Chọn **Cú đánh trước** để xem tất cả khoảng cách chụp đã ghi.

Đo cú đánh thủ công

Bạn có thể thêm cú đánh theo cách thủ công nếu đồng hồ không phát hiện được. Bạn phải thêm cú đánh từ vị trí của cú đánh trước.

- 1 Thực hiện cú đánh và xem bóng của bạn rơi vào đâu.
- 2 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.
- 3 Chọn **Đo khoảng cách cú đánh**.
- 4 Nhấn **DOWN**.
- 5 Chọn **Thêm cú đánh > ✓**.
- 6 Nếu cần, nhập gây bạn đã sử dụng cho cú đánh.
- 7 Đi bộ hoặc lái xe đến vị trí của bóng.

Lần tiếp theo bạn thực hiện một cú đánh, đồng hồ sẽ tự động ghi lại khoảng cách thực hiện cú đánh cuối cùng của bạn. Nếu cần, bạn có thể thêm một cú đánh khác theo cách thủ công.

Ghi điểm

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Bảng điểm**.
Bảng điểm xuất hiện khi bạn ở trên đồi quả.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các lỗ.
- 4 Nhấn **START** để chọn lỗ.
- 5 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thiết lập điểm số.
Tổng điểm được cập nhật.

Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê

Tính năng theo dõi thống kê giúp theo dõi thống kê chi tiết trong khi chơi golf.

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn thiết lập hoạt động.
- 3 Chọn **Theo dõi thống kê**.

Ghi số liệu thống kê

Trước khi có thể ghi lại số liệu thống kê, bạn phải kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê (*Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê, trang 19*).

- 1 Từ bảng điểm, chọn một lỗ golf.
- 2 Nhập tổng số cú đánh đã thực hiện, bao gồm cả cú đánh nhẹ, và nhấn **START**.
- 3 Cài đặt số lần thực hiện cú đánh nhẹ, và nhấn **START**.
LƯU Ý: Số lần đánh bóng nhẹ chỉ được sử dụng để theo dõi thống kê và không làm tăng điểm số của bạn.

- 4 Nếu cần, chọn một tùy chọn:

LƯU Ý: Nếu bạn đang ở trên lỗ par 3, thông tin đường lăn bóng không xuất hiện.

- Nếu bạn đánh bóng vào đường lăn bóng, chọn **Trong đường lăn bóng**.
- Nếu bạn đánh bóng ra ngoài đường lăn bóng, chọn **Lệch về bên phải** hoặc **Lệch về bên trái**.

- 5 Nếu cần, hãy nhập số cú đánh phạt.

Lướt sóng

Bạn có thể sử dụng hoạt động lướt sóng để ghi lại các buổi lướt sóng. Bạn có thể xem số lượng sóng, sóng dài nhất và tốc độ tối đa sau buổi lướt sóng.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **STOP**.
- 2 Chọn **Lướt sóng**.
- 3 Chờ trên bãi biển cho đến khi đồng hồ của bạn thu được tín hiệu GPS.
- 4 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP** để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Chọn **Lưu** để xem lại tóm tắt về buổi lướt sóng của bạn.

Xem thông tin thủy triều

CẢNH BÁO

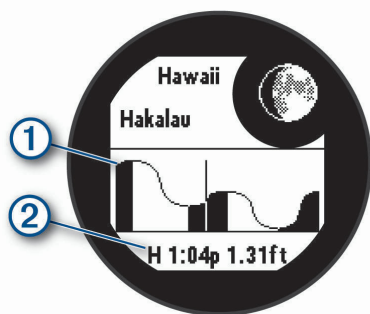
Thông tin về thủy triều chỉ dành cho mục đích tham khảo. Bạn có trách nhiệm chú ý đến tất cả các hướng dẫn liên quan đến biển được đăng tải, luôn nhận thức được môi trường xung quanh bạn và sử dụng phán đoán an toàn trong, trên và xung quanh mặt nước mọi lúc. Nếu không lưu ý đến cảnh báo này có thể dẫn đến thương tích cá nhân nghiêm trọng hoặc tử vong.

LƯU Ý: Tùy thuộc vào vị trí GPS của bạn, thông tin thủy triều được tổng hợp từ dữ liệu được cung cấp bởi *Cục Thời tiết Trung ương Đài Loan* ở Đài Loan, *Cơ quan Khí tượng Nhật Bản* ở Nhật Bản, *Trung tâm Thông tin Dữ liệu Hàng hải Quốc gia* (thông qua *QWeather*) ở Trung Quốc, *Cơ quan Hải dương học và Thủy văn Hàn Quốc* ở Hàn Quốc, và *Thời tiết thế giới trực tuyến* ở các nơi khác trên thế giới.

Khi bạn kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích, bạn có thể xem thông tin về trạm thủy triều, bao gồm cả chiều cao thủy triều và thời điểm xuất hiện các đợt thủy triều cao và thấp tiếp theo.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thủy triều**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để sử dụng vị trí hiện tại của bạn khi bạn ở gần trạm thủy triều, chọn **Vị trí hiện tại**.
 - Chọn **Gần đây** để chọn một trạm thủy triều được sử dụng gần đây.
 - Để chọn một địa điểm đã lưu, chọn **Địa điểm đã lưu**.
 - Để nhập tọa độ điểm, chọn **Tọa độ**.

Biểu đồ thủy triều trong 24 giờ xuất hiện cho ngày hiện tại với độ cao thủy triều hiện tại ① và thông tin về lần thủy triều tiếp theo ②.



4 Nhấn **DOWN** để xem thông tin thủy triều cho những ngày sắp tới.

Tùy chỉnh các hoạt động và ứng dụng

Bạn có thể tùy chỉnh các hoạt động và danh sách ứng dụng, màn hình dữ liệu, trường dữ liệu và các cài đặt khác.

Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
Các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để thêm một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Đặt làm mục yêu thích**.
 - Để xóa một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Xóa khỏi danh sách yêu thích**.

Thay đổi thứ tự hoạt động trong danh sách ứng dụng

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn **Sắp xếp lại**.
- 5 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để điều chỉnh vị trí của hoạt động trong danh sách ứng dụng.

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động để tùy chỉnh.

- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu**.
- 6 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bố cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
 - Chọn trường dữ liệu để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường.
 - Chọn **Left Gauge** hoặc **Right Gauge** để thêm đồng hồ lặn đồ họa.
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí màn hình dữ liệu trong vòng lặp.
 - Chọn **Xóa** để xóa màn hình dữ liệu ra khỏi vòng lặp.

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

- 8 Nếu cần, chọn **Thêm mới** để thêm màn hình dữ liệu vào vòng lặp.
Có thể thêm màn hình dữ liệu tùy chỉnh, hoặc chọn một trong các màn hình dữ liệu được xác định trước.

Thêm bản đồ vào hoạt động

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mới > Bản đồ**.

Tạo hoạt động tùy chỉnh

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

Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng

Các thiết lập này cho phép tùy chỉnh mỗi ứng dụng hoạt động được tải trước theo nhu cầu của bạn. Ví dụ, có thể tùy chỉnh trang dữ liệu và kích hoạt tính năng

báo động và luyện tập. Không phải tất cả thiết lập đều khả dụng cho tất cả các loại hoạt động.

Giữ **MENU**, chọn **Hoạt động & ứng dụng**, chọn một hoạt động, và chọn thiết lập hoạt động.

Khoảng cách 3D: Tính khoảng cách đã đi bằng cách sử dụng sự thay đổi độ cao và chuyển động ngang trên mặt đất.

Tốc độ 3D: Tính tốc độ của bạn bằng cách sử dụng sự thay đổi về độ cao và chuyển động ngang trên mặt đất.

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

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

Leo tự động: Kích hoạt đồng hồ để tự động phát hiện sự thay đổi độ cao bằng dụng cụ đo độ cao (*Kích hoạt leo dốc tự động, trang 22*).

Vòng tự động: Đặt các tùy chọn cho tính năng Vòng tự động để tự động đánh dấu các vòng. Tùy chọn Khoảng cách Tự động đánh dấu các vòng ở một khoảng cách cụ thể. Tùy chọn Vị trí Tự động đánh dấu các vòng tại một vị trí mà trước đó bạn đã nhấn LAP. Khi bạn hoàn thành một vòng, một thông báo cảnh báo vòng có thể tùy chỉnh sẽ xuất hiện. Tính năng này hữu dụng khi so sánh thành tích của bạn qua các phần khác nhau của một hoạt động.

Tạm dừng tự động: Đặt các tùy chọn cho tính năng Auto Pause để dừng ghi dữ liệu khi bạn dừng di chuyển hoặc khi bạn giảm xuống dưới tốc độ đã chỉ định. Đây là tính năng hữu ích nếu hoạt động của bạn bao gồm đèn dừng hoặc các nơi khác mà bạn phải dừng.

Tự động nghỉ: Cho phép thiết bị tự động phát hiện khi bạn đang nghỉ ngơi trong khi bơi ở bể bơi và tạo khoảng thời gian nghỉ (*Nghỉ tự động, trang 14*).

Tự động hoạt động: Cho phép đồng hồ tự động phát hiện các đường trượt tuyết hoặc lướt ván bằng cách sử dụng gia tốc kế tích hợp. Đối với hoạt động lướt ván, bạn có thể đặt các ngưỡng tốc độ và khoảng cách để tự động bắt đầu hoạt động.

Cuộn tự động: Thiết lập đồng hồ tự động cuộn qua tất cả các màn hình dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ hoạt động đang chạy.

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

Số to: Thay đổi kích cỡ các con số trên màn hình thông tin lỗ golf.

Truyền dữ liệu nhịp tim: Cho phép phát dữ liệu nhịp tim tự động khi bạn bắt đầu hoạt động (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 38*).

Bắt đầu đếm ngược: Cho phép kích hoạt bộ hẹn giờ đếm ngược đối với lướt bơi ở hồ.

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 20*).

Khoảng cách golf: Đặt đơn vị đo được sử dụng trong khi chơi golf.

GPS: Đặt chế độ cho ăng-ten GPS. Sử dụng tùy chọn GPS + GLONASS hoặc GPS + GALILEO cho phép tăng hiệu suất trong môi trường đầy thử thách và thu nhận vị trí nhanh hơn. Sử dụng GPS cùng một vệ tinh khác có thể làm giảm tuổi thọ pin nhiều hơn là chỉ sử dụng tùy chọn GPS. Sử dụng tùy chọn UltraTrac ghi nhận các điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn (*Thay đổi thiết lập GPS, trang 23*).

Hệ thống cấp độ: Đặt hệ thống cấp độ để xếp hạng độ khó của lộ trình cho hoạt động leo núi.

Phím vòng: Bật hoặc tắt nút LAP để ghi vòng chạy hoặc nghỉ trong một hoạt động.

Khóa thiết bị: Khóa màn hình cảm ứng và các nút trong khi hoạt động nhiều môn thể thao để ngăn việc vô tình nhấn nút và vuốt màn hình cảm ứng.

Máy tạo nhịp: Phát âm hoặc rung theo nhịp điệu ổn định để giúp bạn cải thiện hiệu suất của mình bằng cách luyện tập ở nhịp nhanh hơn, chậm hơn hoặc nhất quán hơn. Bạn có thể đặt nhịp mỗi phút (bpm) của guồng chân bạn muốn duy trì, tần số nhịp và cài đặt âm thanh.

Phạt: Cho phép theo dõi cú đánh phạt đền trong khi chơi golf (*Ghi số liệu thống kê, trang 19*).

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

Lực trung bình: Kiểm soát liệu đồng hồ có hiển thị các giá trị 0 cho dữ liệu lực khi bạn không đạp xe.

Chế độ điện năng: Đặt chế độ điện năng mặc định cho hoạt động.

Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng: Đặt thời lượng thời gian chờ tiết kiệm năng lượng cho khoảng thời gian đồng hồ của bạn ở chế độ luyện tập, chẳng hạn như khi bạn đang đợi cuộc đua bắt đầu. Tùy chọn Bình thường đặt đồng hồ vào chế độ đồng hồ năng lượng thấp sau 5 phút không hoạt động. Tùy chọn Mở rộng đặt đồng hồ vào chế độ năng lượng thấp sau 25 phút không hoạt động. Chế độ mở rộng có thể dẫn đến thời lượng pin ngắn hơn giữa các lần sạc.

Ghi hoạt động: Cho phép ghi tệp FIT hoạt động cho các hoạt động chơi golf. Các tệp FIT ghi lại thông tin thể dục được điều chỉnh cho Garmin Connect.

Khoảng thời gian ghi: Đặt tần suất để ghi các điểm theo dõi trong một chuyến đi. Theo mặc định, các điểm theo dõi GPS được ghi lại mỗi giờ một lần và chúng không được ghi lại sau khi mặt trời lặn. Ghi điểm theo dõi không thường xuyên giúp tối đa hóa tuổi thọ pin.

Ghi sau hoàng hôn: Đặt thiết bị để ghi lại các điểm theo dõi sau hoàng hôn trong suốt hành trình.

Ghi lại VO2 tối đa: Cho phép VO2 tối đa. ghi hình cho các hoạt động chạy địa hình và chạy dài.

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

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

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

Thống kê Lộ trình: Cho phép theo dõi thống kê lộ trình cho các hoạt động leo núi trong nhà.

Ghi điểm: Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa điểm số tự động khi bạn bắt đầu một vòng golf.

SpeedPro: Cho phép đo tốc độ nâng cao cho các lần chạy hoạt động lướt ván.

Theo dõi thống kê: Bất theo dõi thống kê khi chơi golf. (*Ghi số liệu thống kê, trang 19*).

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

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

Cảnh báo hoạt động

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

Báo động sự kiện: Báo động sự kiện thông báo cho bạn một lần. Sự kiện là một giá trị cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập đồng hồ để báo động khi bạn đạt đốt cháy được một lượng calo cụ thể.

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 đồng hồ ghi lại một giá trị cụ thể hoặc thời khoảng cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập đồng hồ để báo động mỗi 30 phút.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Guồng chân	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.
Tùy chỉnh	Định kỳ	Có thể chọn thông báo 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.
Độ cao	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị độ cao tối thiểu và tối đa.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Nhịp Tim	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng. Xem <i>Vùng nhịp tim, trang 45</i> và <i>Tính toán vùng nhịp tim, trang 46</i> .
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Nhịp độ	Định kỳ	Bạn có thể đặt nhịp độ bơi mục tiêu.
Nguồn	Phạm vi	Có thể thiết lập mức công suất cao hoặc thấp.
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	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.
Bộ hẹn giờ đường đua	Định kỳ	Bạn có thể đặt khoảng thời gian theo dõi tính bằng giây.

Thiết lập cảnh báo

- 1 Giữ **MENU**.
- 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 **Cảnh báo**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thêm mới** để thêm cảnh báo mới cho hoạt động.
 - Chọn tên cảnh báo để hiệu chỉnh cảnh báo hiện tại.
- 7 Nếu cần, chọn loại cảnh báo.
- 8 Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.
- 9 Nếu cần, hãy bật 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).

Kích hoạt leo dốc tự động

Có thể sử dụng tính năng leo dốc tự động để tự động phát hiện sự thay đổi độ cao. Có thể sử dụng tính năng

này trong khi hoạt động như leo dốc, đi bộ đường dài, chạy bộ hoặc đạp xe.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Leo tự động > Trạng thái**.

6 Chọn **Luôn luôn** hoặc **Khi không điều hướng**.

7 Chọn một tùy chọn:

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

LƯU Ý: Tùy chọn “Màn hình hiện tại” cho phép bạn tự động chuyển sang màn hình cuối cùng bạn đang xem trước khi quá trình chuyển đổi leo tự động diễn ra.

Thay đổi thiết lập GPS

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

1 Giữ **MENU**.

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 **GPS**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tắt** để vô hiệu hóa GPS đối với hoạt động.
- Chọn **Bình thường (Chỉ GPS)** để bật hệ thống vệ tinh GPS mặc định.
- Chọn **GPS + GLONASS** (hệ thống vệ tinh của Nga) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.

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.

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

LƯU Ý: Kích hoạt tính năng UltraTrac làm tăng thời gian sử dụng pin nhưng giảm chất lượng hoạt động được ghi lại. Bạn nên dùng tính năng

UltraTrac cho những hoạt động yêu cầu thời gian sử dụng pin lâu hơn và những hoạt động mà việc cập nhật dữ liệu cảm biến thường xuyên ít quan trọng hơn.

Luyện tập

Bài luyện tập

Có thể tạo luyện tập tùy chỉnh bao gồm mục tiêu cho mỗi bước luyện tập và quãng đường, thời gian và lượng calo khác nhau. Trong quá trình hoạt động, bạn có thể xem màn hình dữ liệu tập luyện cụ thể chứa thông tin về bước tập luyện, chẳng hạn như khoảng cách bước tập luyện hoặc tốc độ bước trung bình.

Thiết bị bao gồm một số bài tập được tải trước cho nhiều hoạt động. Bạn có thể tạo và tìm các bài tập khác bằng Garmin Connect hoặc chọn một kế hoạch luyện tập có các bài tập tích hợp và chuyển chúng sang thiết bị của bạn.

Có thể lập lịch luyện tập bằng cách sử dụng Garmin Connect. Có thể lập kế hoạch luyện tập trước và lưu trên thiết bị của bạn.

Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect

Trước khi có thể tải về hoạt động luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 44](#)).

1 Chọn một tùy chọn:

- Mở ứng dụng Garmin Connect.
- Truy cập connect.Garmin.com.

2 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập**.

3 Tìm bài luyện tập hoặc tạo và lưu một bài luyện tập mới.

4 Chọn  hoặc **Gửi tới thiết bị**.

5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bắt đầu luyện tập

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

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Giữ **MENU**.

4 Chọn **Luyện tập > 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 **START** 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 bước (tùy chọn), mục tiêu (tùy chọn) và dữ liệu luyện tập hiện tại.

Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày

Trước khi thiết bị có thể đề xuất bài luyện tập hằng ngày, bạn phải có ước tính VO2 tối đa và trạng thái

luyện tập (*Trạng thái luyện tập, trang 31*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn **Chạy** hoặc **Đạp xe**.
Bài luyện tập được đề xuất hằng ngày xuất hiện.
- 3 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:
 - Để thực hiện bài luyện tập, chọn **Bắt đầu luyện tập**.
 - Để hủy bài luyện tập, chọn **Bỏ qua**.
 - Để xem trước các bước tập luyện, chọn **Các bước**.
 - Để cập nhật cài đặt mục tiêu luyện tập, chọn **Loại mục tiêu**.
 - Để tắt thông báo luyện tập sau này, chọn **Tắt nhắc nhở**.

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

Tạo bài luyện tập biến tốc

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Biến tốc > Hiệu chỉnh > Thời khoảng > Loại**.
- 5 Chọn **Khoảng cách**, **Thời gian**, hoặc **Không giới hạn**.
MẸO: Có thể tạo ra thời khoảng kết thúc mở bằng cách chọn tùy chọn **Mở**.
- 6 Nếu cần, chọn **Thời lượng**, nhập giá trị khoảng cách hoặc khoảng thời gian cho bài luyện tập và chọn **✓**.
- 7 Nhấn **BACK**.
- 8 Chọn **Nghỉ ngơi > Loại**.
- 9 Chọn **Khoảng cách**, **Thời gian**, hoặc **Không giới hạn**.
- 10 Nếu cần, nhập giá trị khoảng cách hoặc thời gian cho khoảng thời gian nghỉ ngơi, và chọn **✓**.
- 11 Nhấn **BACK**.
- 12 Chọn một hoặc nhiều tùy chọn:
 - Thiết lập số lần lặp lại, chọn **Lặp lại**.
 - Để thêm động tác khởi động vào bài luyện tập, chọn **Khởi động > Bắt**.
 - Để thêm động tác thả lỏng vào bài luyện tập, chọn **Thả lỏng > Bắt**.

Bắt đầu bài tập biến tốc

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Biến tốc > Bắt đầu luyện tập**.
- 5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Khi lượt luyện tập có khởi động, nhấn **BACK** để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.
- 7 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Về lịch luyện tập

Lịch luyện tập trên đồng hồ của bạn là phần mở rộng lịch luyện tập hoặc lịch trình mà bạn thiết lập trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Sau khi bạn đã thêm một số hoạt động luyện tập cho lịch Garmin Connect, bạn có thể gửi các hoạt động đó đến thiết bị của bạn. Tất cả hoạt động luyện tập theo lịch được gửi đến thiết bị xuất hiện trong công cụ lịch. Khi chọn một ngày trong lịch luyện tập, bạn có thể xem hoặc thực hiện luyện tập. Hoạt động luyện tập theo lịch được lưu trên đồng hồ của bạn dù bạn đã hoàn tất hay bỏ qua hoạt động đó. Khi bạn gửi hoạt động luyện tập theo lịch từ Garmin Connect, các hoạt động sẽ ghi đè lịch luyện tập hiện tại.

Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 44*), và bạn phải kết nối đồng hồ Descent với điện thoại 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.

Luyện tập PacePro

Nhiều vận động viên chạy bộ thích đeo một dây đeo tốc độ trong cuộc đua để giúp đạt được mục tiêu cuộc đua của họ. Tính năng PacePro cho phép bạn tạo một dải tốc độ tùy chỉnh dựa trên khoảng cách và tốc độ hoặc khoảng cách và thời gian. Bạn cũng có thể tạo một dải tốc độ cho một hành trình đã biết để tối ưu hóa nỗ lực về tốc độ của mình dựa trên những thay đổi về độ cao. Bạn có thể tạo kế hoạch PacePro bằng ứng dụng Garmin Connect. Bạn có thể xem trước các phân chia và biểu đồ độ cao trước khi bắt đầu hành trình.

Tải xuống Kế hoạch PacePro từ Garmin Connect

Trước khi có thể tải xuống kế hoạch PacePro từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 44*).

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Mở ứng dụng Garmin Connet, và chọn  hoặc **...**.
 - Truy cập connect.garmin.com.
- 2 Chọn **Luyện tập > Chiến lược nhịp độ PacePro**.
- 3 Thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để tạo và lưu kế hoạch PacePro.
- 4 Chọn  hoặc **Gửi tới thiết bị**.

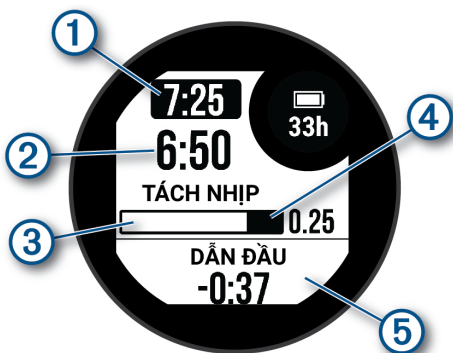
Bắt đầu kế hoạch PacePro

Trước khi có thể bắt đầu kế hoạch PacePro, bạn phải tải kế hoạch từ tài khoản Garmin Connect.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Kế hoạch PacePro**.
- 5 Chọn một kế hoạch.
- 6 Nhấn **START**.

MẸO: Bạn có thể xem trước các phần phân chia, biểu đồ độ cao và bản đồ trước khi chấp nhận kế hoạch PacePro.

- 7 Chọn **Chấp nhận KH** để bắt đầu kế hoạch.
- 8 Nếu cần, chọn **✓** để bật điều hướng hành trình.
- 9 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.



①	Tốc độ phân chia mục tiêu
②	Tốc độ phân chia hiện tại
③	Tiến độ hoàn thành cho phần phân chia
④	Khoảng cách còn lại trong phần phân chia
⑤	Tổng thời gian trước hoặc sau thời gian mục tiêu của bạn

MẸO: Bạn có thể giữ **MENU** và chọn **Dừng PacePro > ✓** để dừng kế hoạch PacePro. Bộ hẹn giờ hoạt động tiếp tục chạy.

Sử dụng Virtual Partner

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

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mới > Virtual Partner**.
- 6 Nhập giá trị nhịp độ hoặc tốc độ.
- 7 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi vị trí màn hình Đối tác ảo (tùy chọn).
- 8 Bắt đầu hoạt động (**Bắt đầu hoạt động, trang 12**).
- 9 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình Đối thủ ảo và xem ai đang dẫn đầu.

Thiết lập mục tiêu luyện tập

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

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

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

- 6 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- MẸO:** Bạn có thể giữ **MENU** và chọn **Hủy mục tiêu > ✓** để hủy mục tiêu luyện tập.

Đua với hoạt động trước

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

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

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

Lịch sử

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

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

Sử dụng lịch sử

Lịch sử bao gồm các hoạt động trước mà bạn đã lưu trên đồng hồ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Hoạt động**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Nhấn **START**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem thông tin bổ sung về hoạt động, chọn **Tất cả phân tích**.
 - Để xem tác động của hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí, chọn **Hiệu quả luyện tập** (*Về hiệu quả luyện tập, trang 33*).
 - Để xem thời gian của bạn trong từng vùng nhịp tim, chọn **Nhịp tim** (*Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 26*).
 - Để chọn vòng hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi vòng, chọn **Vòng hoạt động**.
 - Để chọn một cuộc chạy trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết và xem thông tin bổ sung về mỗi lần chạy, chọn **Chạy**.
 - Để chọn hiệp tập thể dục và xem thông tin bổ sung về từng hiệp, chọn **Hiệp**.
 - Để xem hoạt động trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
 - Để xem biểu đồ độ cao của hoạt động, chọn **Sơ đồ độ cao**.
 - Để xóa hoạt động đã chọn, chọn **Xóa**.

Lịch sử nhiều môn thể thao

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

Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim

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

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

Thành tích cá nhân

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

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

Xem thành tích cá nhân

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

Khôi phục thành tích cá nhân

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

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

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

Đang xóa thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để xóa một thành tích, chọn một thành tích, và chọn **Xóa thành tích > ✓**.
 - Để xóa tất cả các thành tích cho môn thể thao, chọn **Xóa tất cả Thành tích > ✓**.

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

Xem tổng dữ liệu

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

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

Sử dụng đồng hồ đo hành trình

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.

2 Chọn **Lịch sử** > **Tất cả** > **Đồng hồ đo hành trình**.

3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng số liệu của đồng hồ đo hành trình.

Xóa lịch sử

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử** > **Tùy chọn**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Xóa tất cả hoạt động** để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử.
 - Chọn **Thiết lập lại tổng dữ liệu** để thiết lập lại tổng quãng đường và thời gian.**LƯU Ý:** Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

Giao diện

Bạn có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ và các tính năng truy cập nhanh trong trình đơn điều khiển và công cụ vòng lặp tổng quan.

Công cụ tổng quan

Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ tổng quan để cung cấp thông tin nhanh (*Xem vòng lặp công cụ tổng quan, trang 28*). Một số công cụ tổng quan yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại 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 Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 29*).

Tên	Mô tả
ABC	Hiển thị thông tin kết hợp đo độ cao, áp kế và la bàn.
Múi giờ thay thế	Hiển thị thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung (<i>Thêm múi giờ thay thế, trang 2</i>).
Thích nghi độ cao	Ở độ cao trên 800 m (2625 ft.), biểu đồ hiển thị thể hiện các giá trị đã điều chỉnh độ cao để đo độ bão hòa oxy trong máu, nhịp thở và nhịp tim nghỉ của bạn trong bảy ngày qua.
Máy đo độ cao	Hiển thị độ cao gần đúng dựa trên sự thay đổi áp suất.
Áp kế	Hiển thị dữ liệu áp suất môi trường dựa trên độ cao.
Năng lượng cơ thể	Khi đeo 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 (<i>Năng lượng cơ thể, trang 29</i>).
Lịch	Hiển thị các cuộc họp sắp tới từ lịch điện thoại của bạn.
Lượng calo	Hiển thị thông tin calo của bạn cho ngày hiện tại.
La bàn	Hiển thị la bàn điện tử.
Nhật ký lặn	Hiển thị tóm tắt ngắn gọn về các lần lặn được ghi lại gần đây của bạn (<i>Tổng quan Nhật ký lặn, trang 9</i>).
Tầng đã leo lên	Theo dõi số tầng đã leo và tiến tới mục tiêu của bạn.
Huấn luyện viên Garmin	Hiển thị các bài tập luyện theo lịch trình khi bạn chọn kế hoạch đào tạo thích ứng của huấn luyện viên Garmin trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Kế hoạch điều chỉnh theo mức độ thể chất hiện tại của bạn, sở thích huấn luyện và lịch trình cũng như ngày đua.
Ảnh chụp sức khỏe	Bắt đầu hoạt động Ảnh chụp nhanh về sức khỏe trên đồng hồ của bạn để ghi lại một số chỉ số sức khỏe chính trong khi bạn giữ yên trong hai phút. Dữ liệu cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn. Đồng hồ ghi lại các chỉ số như nhịp tim trung bình, mức độ căng thẳng và nhịp thở của bạn. Bạn có thể xem tóm tắt về các hoạt động Ảnh chụp sức khỏe đã lưu của mình.
Nhịp tim	Hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp mỗi phút (bpm) và biểu đồ nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình (RHR) của bạn.
Số phút cường độ	Theo dõi thời gian bạn đã dành để tham gia các hoạt động từ vừa phải đến mạnh, mục tiêu về số phút cường độ hàng tuần và tiến độ đạt được mục tiêu của bạn.

Thiết lập mặt đồng hồ

Có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ bằng cách chọn bố cục, màu sắc và dữ liệu bổ sung. Bạn cũng có thể tải mặt đồng hồ tùy chỉnh từ cửa hàng Connect IQ.

Tùy chỉnh mặt đồng hồ

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

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

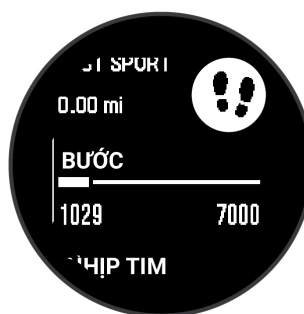
Tên	Mô tả
Điều khiển inReach	Cho phép bạn gửi tin nhắn trên thiết bị inReach được ghép nối của mình (<i>Sử dụng điều khiển từ xa inReach, trang 41</i>).
Last sport	Displays a brief summary of your last recorded activity.
Lần đạp xe cuối Lần chạy cuối Lần bơi cuối	Hiển thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn và lịch sử của môn thể thao cụ thể.
Chu kỳ trăng	Hiển thị thời gian trăng mọc và trăng lặn, cùng với chu kỳ trăng, được dựa trên vị trí GPS của bạn.
Điều khiển âm nhạc	Cung cấp các điều khiển trình phát nhạc cho điện thoại hoặc đồng hồ của bạn.
Thông báo	Thông báo cho bạn về các cuộc gọi đến, tin nhắn văn bản, cập nhật mạng xã hội và hơn thế nữa, dựa trên cài đặt thông báo trên điện thoại của bạn (<i>Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 43</i>).
Hiệu suất	Hiển thị các Đo lường hiệu suất giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện và thành tích cuộc đua của mình (<i>Đo lường hiệu suất, trang 29</i>).
Máy đo oxy trong máu	Cho phép bạn đọc kết quả đo oxy trong máu thủ công (<i>Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 38</i>). Nếu bạn hoạt động quá mạnh khiến đồng hồ không xác định được số đo oxy trong máu của bạn, các phép đo sẽ không được ghi lại.
Ngủ	Hiển thị tổng thời gian ngủ, điểm số giấc ngủ và thông tin về giai đoạn ngủ cho đêm trước.
Cường độ mặt trời	Hiển thị biểu đồ về cường độ năng lượng mặt trời đầu vào trong 6 giờ qua và mức trung bình của tuần trước. LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng cho tất cả các mẫu sản phẩm.
Các bước	Theo dõi số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và dữ liệu của bạn cho những ngày trước đó.
Căng thẳng	Hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại của bạn và biểu đồ mức độ căng thẳng của bạn. Bạn có thể thực hiện một hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn. Nếu bạn hoạt động quá nhiều khiến đồng hồ không xác định được mức độ căng thẳng của bạn, các phép đo căng thẳng sẽ không được ghi lại.
Bình minh và hoàng hôn	Hiển thị thời gian bình minh, hoàng hôn và chạng vạng.
Khoảng thời gian trên mặt nước	Hiển thị khoảng thời gian trên mặt nước của bạn, đơn vị độc tính oxy (OTU), tỷ lệ phần trăm độc tính oxy của hệ thần kinh trung ương (CNS) và tải lượng mô sau khi lặn (<i>Tổng quan Khoảng thời gian trên mặt nước, trang 9</i>).
Surfline™	Sử dụng vị trí hiện tại của bạn để hiển thị các tình trạng sóng hiện tại, chẳng hạn như thủy triều và chiều cao sóng và xếp hạng lướt sóng, cho các điểm lướt sóng gần nhất.
Nhiệt độ	Hiển thị dữ liệu nhiệt độ từ cảm biến nhiệt độ bên trong.
Tình trạng tập luyện	Hiển thị trạng thái tập luyện hiện tại của bạn và tải tập luyện, cho bạn biết việc tập luyện ảnh hưởng như thế nào đến mức độ thể chất và hiệu suất của bạn (<i>Trạng thái luyện tập, trang 31</i>).
Điều khiển VIRB	Cung cấp các điều khiển máy ảnh khi bạn ghép nối thiết bị VIRB với đồng hồ Descent (<i>Điều khiển từ xa VIRB, trang 41</i>).
Thời tiết	Hiển thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.
Thiết bị Xero	Hiển thị thông tin vị trí laser khi bạn ghép nối thiết bị Xero tương thích với đồng hồ Descent của mình (<i>Cài đặt Vị trí laser Xero, trang 42</i>).

Xem vòng lặp công cụ tổng quan

Chế độ công cụ tổng quan giúp truy cập nhanh vào dữ liệu sức khỏe, thông tin hoạt động, cảm biến tích hợp trên thiết bị và hơn thế nữa. Khi bạn ghép nối đồng hồ của bạn, bạn có thể xem dữ liệu từ điện thoại của bạn, chẳng hạn như thông báo, thời tiết và sự kiện lịch.

1 Nhấn **UP** hoặc **DOWN**.

Đồng hồ cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và hiển thị dữ liệu tổng hợp cho từng công cụ tổng quan.



- 2 Nhấn **START** để xem thêm thông tin.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nhấn **DOWN** để xem các chi tiết bổ sung về hoạt động.
 - Nhấn **START** để xem tùy chọn và chức năng bổ sung cho công cụ tổng quan.

Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan

Bạn có thể thay đổi thứ tự của các công cụ tổng quan trong vòng lặp, loại bỏ các công cụ tổng quan và thêm các công cụ tổng quan mới.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Giao diện > Công cụ tổng quan**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một công cụ tổng quan và nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi vị trí của công cụ tổng quan trong vòng lặp.
 - Chọn công cụ tổng quan và chọn  để xóa công cụ tổng quan khỏi vòng lặp công cụ.
 - Chọn **Thêm** và chọn một công cụ tổng quan để thêm vào vòng lặp.

Năng lượng cơ thể

Đồng hồ 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 đồng hồ 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 29*).

Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo đồng hồ 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.

Đo lường hiệu suất

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

Các ước tính này được Firstbeat Analytics cung cấp và

hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com.vn/minisite/garmin-technology.

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

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 (*Ước tính VO2 tối đa, trang 29*).

Thời gian đua dự đoán: Đồng hồ của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp thời gian đua mục tiêu dựa trên tình trạng thể chất hiện tại của bạn (*Xem thời gian cuộc đua được dự đoán, trang 30*).

Trạng thái hiệu suất: Trạng thái hiệu suất của bạn là sự đánh giá theo thời gian thực sau 6 đến 20 phút hoạt động. Nó có thể được bổ sung làm trường dữ liệu để bạn có thể xem trạng thái hiệu suất trong suốt phần hoạt động còn lại. So sánh điều kiện theo thời gian thực với mức luyện tập trung bình của bạn (*Điều kiện hiệu suất, trang 30*).

Ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP): Đồng hồ sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để ước tính FTP của bạn. Để đánh giá chính xác hơn, bạn có thể thực hiện bài kiểm tra theo hướng dẫn (*Nhận ước tính FTP, trang 30*).

Ngưỡng lactate: Ngưỡng lactate cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực. Ngưỡng lactate là lúc mà các cơ bắp bắt đầu mệt mỏi nhanh chóng. Đồng hồ đo mức ngưỡng lactate của bạn khi sử dụng dữ liệu nhịp tim và nhịp độ (*Ngưỡng lactate, trang 31*).

Ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogram trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Trong thuật ngữ đơn, VO2 tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện. Thiết bị Descent G1 yêu cầu thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích để hiển thị ước tính VO2 tối đa. Thiết bị phân chia ước tính VO2 tối đa dành cho chạy bộ và đạp xe. Bạn có thể kết nối thiết bị với dụng cụ đo công suất tương thích để hiển thị ước tính VO2 tối đa khi đạp xe.

Trên đồng hồ, ước tính VO2 tối đa của bạn xuất hiện dưới dạng một con số, mô tả và vị trí trên thước đo màu. Trên tài khoản Garmin Connect, bạn có thể xem thêm chi tiết về ước tính VO2 tối đa của mình, chẳng hạn như vị trí xếp hạng cho độ tuổi và giới tính 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 67*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

Tính năng này yêu cầu cảm biến nhịp tim ở cổ tay hoặc máy đo nhịp tim tương thích. Nếu bạn đang sử dụng cảm biến nhịp tim ở ngực, bạn phải mang cảm biến nhịp tim và ghép đôi với thiết bị của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 40*).

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 45*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 46*). Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu.

Thiết bị yêu cầu một vài lần chạy để tìm hiểu về hiệu suất chạy của bạn. Bạn có thể tắt tính năng ghi lại dữ liệu VO2 max. đối với các hoạt động chạy đường dài và chạy địa hình nếu bạn không muốn các kiểu chạy đó ảnh hưởng đến VO2 ước tính tối đa của bạn (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 20*).

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

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

Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe

Tính năng này yêu cầu một dụng cụ đo công suất và cảm biến theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc cảm biến theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích. Dụng cụ đo công suất phải được kết nối với thiết bị Descent G1 (*Kết nối cảm biến không dây, trang 40*). Nếu bạn đang dùng thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực, bạn phải đeo và kết nối với thiết bị của bạn.

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 45*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 46*). Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt đạp xe để tìm hiểu về hiệu suất đạp xe.

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

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

Xem thời gian cuộc đua được dự đoán

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 45*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 46*).

Đồng hồ của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa (*Ước tính VO2 tối đa, trang 29*) và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp một thời gian đua mục tiêu. Đồng hồ sẽ phân tích dữ liệu tập luyện trong vài tuần của bạn để tinh chỉnh các ước tính thời gian đua.

MẸO: Nếu bạn có nhiều thiết bị Garmin, bạn có thể bật

tính năng Physio TrueUp, cho phép đồng hồ của bạn đồng bộ hóa các hoạt động, lịch sử và dữ liệu từ các thiết bị khác (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 53*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan hiệu suất.
- 2 Nhấn **START** để xem chi tiết công cụ tổng quan
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem thời gian đua dự đoán.
- 4 Nhấn **START** để xem dự đoán cho các khoảng cách khác.

LƯU Ý: Các dự đoán có thể không chính xác lúc ban đầu. Đồng hồ yêu cầu một số lượt chạy bộ để tìm hiểu về hiệu suất chạy bộ.

Điều kiện hiệu suất

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

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

LƯU Ý: Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ hoặc đạp xe với cảm biến nhịp tim để nhận được ước tính VO2 tối đa chính xác và tìm hiểu về khả năng chạy bộ hoặc đạp xe của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 29*).

Xem trạng thái hiệu suất của bạn

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

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

Nhận ước tính FTP

Trước khi có thể tiến hành đo để xác định ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối cảm biến nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo công suất với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 40*), đồng thời bạn cần có được chỉ số ước tính lượng oxy tối đa mà bạn có thể hấp thụ (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 30*).

Đồng hồ sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu và ước tính VO2 tối đa để ước tính FTP

của bạn. Đồng hồ sẽ tự động phát hiện FTP của bạn trong khi nhịp tim và công suất của bạn đang ở tốc độ cao và ổn định.

- 1 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng quan về hiệu suất.
- 2 Nhấn **START** để xem chi tiết công cụ tổng quan.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem ước tính FTP.
Ước tính FTP của bạn hiển thị như một giá trị được tính bằng watt cho mỗi kilôgam, công suất tính theo watt và vị trí trên ứng dụng đo màu.
Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng xem phụ lục ([Xếp hạng FTP, trang 68](#)).
LƯU Ý: Khi thông báo hiệu suất cho bạn biết FTP mới, bạn có thể chọn Accept (Chấp nhận) để lưu FTP mới, hoặc Decline (Từ chối) để giữ FTP hiện tại.

Thực hiện kiểm tra FTP

Trước khi có thể tiến hành đo để xác định ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối cảm biến nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo công suất với thiết bị của bạn ([Kết nối cảm biến không dây, trang 40](#)), đồng thời bạn cần có được chỉ số ước tính lượng oxy tối đa mà bạn có thể hấp thụ ([Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 30](#)).

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

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

Ngưỡng lactate

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

bán marathon. Đối với những người chạy trung bình, ngưỡng lactate thường xuất hiện dưới 90% nhịp tim tối đa. Biết được ngưỡng lactate có thể giúp bạn xác định nên luyện tập nặng đến mức nào hoặc khi nào nên tăng tốc trong cuộc đua.

Nếu bạn đã biết giá trị nhịp tim ngưỡng lactate, bạn có thể nhập giá trị vào thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 46](#)). Bạn có thể bật tính năng Tự động phát hiện để tự động ghi lại ngưỡng lactate của bạn trong một hoạt động.

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

Tính năng này yêu cầu cảm biến nhịp tim ở ngực Garmin. Trước khi có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn, bạn phải mang cảm biến nhịp tim và ghép đôi với thiết bị của bạn ([Kết nối cảm biến không dây, trang 40](#)).

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

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

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

Trạng thái luyện tập

Những số đo này là ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện của bạn. Những số đo này yêu cầu một vài hoạt động sử dụng máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc ở ngực tương thích.

Các số đo hiệu suất đạp xe yêu cầu một cảm biến nhịp tim và dụng cụ đo công suất.

Các ước tính này được Firstbeat Analytics cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com.vn/minisite/garmin-technology.

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

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

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 (*Ước tính VO2 tối đa, trang 29*). Khi bạn thích nghi với môi trường nóng hơn hoặc độ cao cao hơn, đồng hồ sẽ điều chỉnh lượng oxy hấp thụ tối đa theo nhiệt độ và độ cao (*Thích nghi hiệu suất độ cao và nhiệt độ, trang 32*).

Tải luyện tập: Là tổng mức tiêu thụ oxy tăng lên sau khi luyện tập (EPOC) trong 7 ngày qua. EPOC là sự ước tính cơ thể cần bao nhiêu năng lượng để phục hồi sau khi luyện tập (*Tải luyện tập, trang 33*).

Trọng tâm tải luyện tập: Đồng hồ của bạn phân tích và phân bổ tải luyện tập thành các hạng mục khác nhau dựa vào cường độ và cấu trúc của từng hoạt động đã ghi lại. Trọng tâm tải luyện tập bao gồm tổng khối lượng tích lũy mỗi hạng mục, và sự tập trung tập luyện. Đồng hồ hiển thị sự phân bổ tải luyện tập trong 4 tuần vừa qua (*Trọng tâm tải luyện tập, trang 33*).

Thời gian phục hồi: Thời gian phục hồi cho biết còn lại bao nhiêu thời gian trước khi bạn hoàn toàn phục hồi và sẵn sàng cho lần luyện tập nặng tiếp theo (*Thời gian phục hồi, trang 34*).

Mức tình trạng tập luyện

Trạng thái luyện tập cho biết việc luyện tập ảnh hưởng đến hình thể và hiệu suất của bạn như thế nào. Trạng thái luyện tập của bạn dựa trên các thay đổi về tải luyện tập và VO2 tối đa trong khoảng thời gian dài. Bạn có thể sử dụng trạng thái luyện tập để lên kế hoạch tập luyện trong tương lai và tiếp tục cải thiện mức thể lực của bạn.

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

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

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

Phục hồi: Tải luyện tập nhẹ hơn cho phép cơ thể phục hồi, điều này là cần thiết trong thời gian luyện tập

nặng kéo dài. Bạn có thể quay về tải luyện tập cao hơn khi thấy sẵn sàng.

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

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

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

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

Mẹo biết được trạng thái luyện tập

Tính năng trạng thái tập luyện phụ thuộc vào các đánh giá cập nhật về mức độ thể lực của bạn, bao gồm ít nhất hai số đo VO2 tối đa mỗi tuần. Ước tính VO2 tối đa của bạn được cập nhật sau khi chạy hoặc đạp xe ngoài trời với lực trong đó nhịp tim của bạn đạt ít nhất 70% nhịp tim tối đa của bạn trong vài phút. Các hoạt động chạy trong nhà không tạo ra ước tính VO2 tối đa để duy trì tính chính xác của xu hướng mức độ tập thể dục của bạn. Bạn có thể tắt VO2 max. ghi lại các hoạt động chạy đường dài và chạy địa hình nếu bạn không muốn các kiểu chạy đó ảnh hưởng đến ước tính VO2 tối đa của mình (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 20*).

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

- Ít nhất hai lần mỗi tuần, chạy hoặc đạp xe ngoài trời với một đồng hồ điện năng và đạt nhịp tim cao hơn 70% nhịp tim tối đa của bạn trong ít nhất 10 phút.
Sau khi sử dụng thiết bị trong một tuần, trạng thái luyện tập của bạn sẽ hiển thị.
- Ghi lại tất cả hoạt động luyện tập trên thiết bị này, hoặc kích hoạt tính năng Physio TrueUp, cho phép thiết bị tìm hiểu về hiệu suất của bạn (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 53*).

Thích nghi hiệu suất độ cao và nhiệt độ

Các yếu tố môi trường như nhiệt độ cao và cao độ ảnh hưởng đến tập luyện và hiệu suất của bạn. Ví dụ, tập luyện cao độ mức cao có thể có tác động tích cực đến thể lực, nhưng bạn có thể chú ý mức giảm VO2 tối đa tạm thời khi tiếp xúc với cao độ mức cao. Đồng hồ Descent G1 đưa ra thông báo thích nghi và chỉnh sửa ước tính VO2 tối đa và tình trạng tập luyện khi nhiệt độ trên 22°C (72°F) và khi cao độ trên 800 m (2625 ft.). Bạn có thể theo dõi sự thích nghi cao độ và nhiệt của

bạn trong công cụ tổng quan trạng thái luyện tập.

LƯU Ý: Tính năng thích nghi nhiệt độ chỉ có sẵn cho các hoạt động GPS và yêu cầu dữ liệu thời tiết từ điện thoại đã kết nối.

Tải luyện tập

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

Trọng tâm tải luyện tập

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

Mục tiêu chưa đạt yêu cầu: Cường độ tập luyện của bạn thấp hơn mức tối ưu ở tất cả các loại cường độ. Cố gắng tăng thời lượng hoặc tần suất tập luyện của bạn.

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

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

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

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

Sự tập trung hiếu khí thấp: Tải luyện tập hầu như là hoạt động hiếu khí thấp. Điều này cung cấp một nền tảng chắc chắn và chuẩn bị cho bạn thêm các bài tập cường độ cao hơn.

Sự tập trung hiếu khí cao: Cường độ luyện tập hầu như là hoạt động hiếu khí cao. Những hoạt động này giúp cải thiện ngưỡng lactate, VO2 tối đa, và sức bền.

Tập trung vào yếm khí: Tải luyện tập của bạn chủ yếu là hoạt động có cường độ cao. Điều này giúp tăng cường thể lực nhanh chóng, nhưng nên cân bằng với các hoạt động hiếu khí thấp.

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

Về hiệu quả luyện tập

Hiệu quả luyện tập đo lường sự tác động của một hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí. Hiệu quả luyện tập tích lũy trong quá trình hoạt động. Khi tiến hành hoạt động, giá trị Hiệu quả luyện tập tăng, cho bạn biết hoạt động đã cải thiện thể lực của bạn như thế nào. Hiệu quả luyện tập được xác định theo thông tin hồ sơ người dùng, nhịp tim, thời gian và cường độ hoạt động của bạn. Đây là bảy nhãn Hiệu quả luyện tập khác nhau để mô tả lợi ích chính của hoạt động. Mỗi nhãn được đánh mã màu và tương ứng với sự tập trung cường độ tập luyện (*Trọng tâm tải luyện tập, trang 33*). Mỗi cụm từ phản hồi, ví dụ, “VO2 tối đa có tác động cao” có mô tả tương ứng trong chi tiết hoạt động Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Thời gian phục hồi

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

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

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

Nhịp tim phục hồi

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

MẸO: Để có kết quả tốt nhất, nên ngừng di chuyển trong hai phút trong khi thiết bị tính toán giá trị nhịp tim phục hồi.

Tạm dừng và tiếp tục trạng thái luyện tập

Nếu bạn bị thương hoặc bị ốm, bạn có thể tạm dừng trạng thái luyện tập của mình. Bạn có thể tiếp tục ghi lại các hoạt động thể dục nhưng trạng thái luyện tập, trọng tâm tải luyện tập, phản hồi phục hồi và các đề xuất tập luyện của bạn tạm thời bị vô hiệu hóa.

Bạn có thể tiếp tục trạng thái luyện tập của mình khi bạn đã sẵn sàng bắt đầu luyện tập lại. Để có kết quả tốt nhất, bạn cần ít nhất hai phép đo VO2 tối đa mỗi tuần để tác động đến trạng thái luyện tập của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 29*).

- 1 Khi bạn muốn tạm dừng trạng thái luyện tập của mình, chọn một tùy chọn:
 - Từ công cụ tổng quan trạng thái luyện tập, giữ **MENU**, và chọn **Tùy chọn > Tạm dừng trạng thái luyện tập**.
 - Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thống kê hiệu suất > Trạng thái luyện tập > ⋮ > Tạm dừng trạng thái luyện tập**.
- 2 Đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect của bạn.
- 3 Khi bạn muốn tiếp tục trạng thái luyện tập của mình, chọn một tùy chọn:
 - Từ công cụ tổng quan trạng thái luyện tập, giữ **MENU**, và chọn **Tùy chọn > Tiếp tục trạng thái luyện tập**.
 - Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thống kê hiệu suất > Trạng thái luyện tập > ⋮ > Tiếp tục trạng thái luyện tập**.
- 4 Đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect của bạn.

Điều khiển

Trình đơn điều khiển cho phép bạn nhanh chóng truy cập các tính năng và tùy chọn của đồng hồ. Bạn có thể bổ sung, sắp xếp lại và loại bỏ các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 35*).

Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.



Biểu tượng	Tên	Mô tả
	Đồng hồ báo thức	Chọn để thêm hoặc chỉnh sửa báo thức (<i>Thiết lập báo thức, trang 1</i>).
	Cao áp kế	Chọn để mở màn hình đo độ cao.
	Múi giờ thay thế	Chọn để xem thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung (<i>Thêm múi giờ thay thế, trang 2</i>).
	Hỗ trợ	Chọn để gửi yêu cầu hỗ trợ (<i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 47</i>).
	Áp kế	Chọn để mở màn hình áp kế.

Biểu tượng	Tên	Mô tả
	Tiết kiệm pin	Chọn để bật hoặc tắt tính năng tiết kiệm pin (<i>Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin, trang 51</i>).
	Độ sáng	Chọn để điều chỉnh độ sáng màn hình (<i>Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 52</i>).
	Truyền dữ liệu nhịp tim	Chọn để bật tính năng truyền nhịp tim cho một thiết bị được ghép nối (<i>Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 38</i>).
	La bàn	Chọn để mở màn hình la bàn.
	Không làm phiền	Chọn bật hoặc tắt chế độ không làm phiền để làm mờ màn hình và tắt cảnh báo và thông báo. Ví dụ, bạn có thể sử dụng chế độ này trong khi xem phim.
	Tìm điện thoại	Chọn để phát cảnh báo âm thanh trên điện thoại đã ghép nối của bạn, nếu điện thoại đó nằm trong phạm vi Bluetooth. Cường độ tín hiệu Bluetooth xuất hiện trên màn hình đồng hồ fênix và nó tăng lên khi bạn di chuyển gần điện thoại hơn.
	Đèn pin	Chọn bật màn hình để sử dụng đồng hồ của bạn làm đèn pin.
	Phím khóa	Chọn để khóa các nút để tránh bấm nhầm.
	Chu kỳ trăng	Hiển thị thời gian trăng mọc và trăng lặn, cùng với chu kỳ trăng, được dựa trên vị trí GPS của bạn.
	Điều khiển nhạc	Chọn để điều khiển phát nhạc trên điện thoại của bạn.
	Điện thoại	Chọn để bật hoặc tắt công nghệ Bluetooth và kết nối của bạn với điện thoại đã ghép nối.
	Chế độ hồ bơi	Chọn để bật hoặc tắt chế độ hồ bơi để lặn. Khi đồng hồ ở chế độ lặn trong hồ bơi, các tính năng khóa tải mô và giảm áp hoạt động bình thường, nhưng các lần lặn không được lưu vào nhật ký lặn. Chế độ lặn trong hồ bơi sẽ tự động tắt vào lúc nửa đêm.
	Tắt nguồn	Chọn để tắt đồng hồ.
	Lưu vị trí	Chọn để lưu vị trí hiện tại của bạn để điều hướng trở lại vị trí đó sau này.
	Đồng bộ thời gian với GPS	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với thời gian trên điện thoại hoặc sử dụng vệ tinh.
	Đồng hồ bấm giờ	Chọn để bắt đầu đồng hồ bấm giờ (<i>Sử dụng đồng hồ bấm giờ, trang 2</i>).
	Bình minh & Hoàng hôn	Chọn để xem thời gian mặt trời mọc, mặt trời lặn và chạng vạng.
	Đồng bộ	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với điện thoại đã ghép nối.
	Bộ hẹn giờ	Chọn để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược (<i>Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược, trang 2</i>).
	Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay và thanh toán các giao dịch bằng đồng hồ của bạn (<i>Garmin Pay, trang 36</i>).

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể bổ sung, xóa và thay đổi trình tự của tùy chọn trình đơn phím tắt trong trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 34*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Giao diện > Công cụ**.
- 3 Chọn lối tắt để tùy chỉnh.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí phím tắt trong trình đơn điều khiển.
 - Chọn **Xóa** để xóa lối tắt ra khỏi trình đơn điều khiển.
- 5 Nếu cần, chọn **Thêm mới** để thêm phím tắt bổ sung vào trình đơn điều khiển.

Điều khiển phát lại nhạc

LƯU Ý: Các điều khiển phát lại nhạc có thể trông khác nhau, tùy thuộc vào nguồn nhạc đã chọn.

	Chọn để xem thêm các điều khiển phát lại nhạc.
	Chọn để duyệt các tệp âm thanh và danh sách phát cho nguồn đã chọn.
	Chọn để điều chỉnh âm lượng.
	Chọn để phát và tạm dừng tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để bỏ qua tệp âm thanh tiếp theo trong danh sách phát. Giữ để chuyển nhanh qua tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để phát lại tệp âm thanh hiện tại. Chọn hai lần để bỏ qua đến tệp âm thanh trước đó trong danh sách phát. Giữ để tua qua tập tin âm thanh hiện tại.
	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.

Garmin Pay

LƯU Ý

Tính năng này không khả dụng ở tất cả các khu vực.

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

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](https://garmin.com/pay/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 **LIGHT**.
- 2 Chọn .
- 3 Nhập mã gồm 4 chữ số.

LƯU Ý: Nếu bạn nhập mật khẩu sai 3 lần, ví sẽ bị khóa và bạn phải đặt lại mật khẩu 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 điện

tử Garmin Pay, chọn **DOWN** để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).

- 5 Giữ đồng hồ gần với máy thanh toán trong vòng 60 giây, mặt đồng hồ hướng vào máy thanh toán. Đồng hồ 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**. Phải kích hoạt thẻ để thực hiện mua bằng cách sử dụng đồng hồ Descent G1.
 - Để xóa thẻ, chọn .

Thay đổi mật khẩu Garmin Pay

Bạn phải biết mật khẩu hiện tại để thay đổi mật khẩu. Nếu bạn quên mật khẩu, bạn phải thiết lập lại tính năng Garmin Pay cho đồng hồ Descent G1, tạo mật khẩu mới và nhập lại thông tin thẻ.

- 1 Từ trang thiết bị Descent G1 trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Garmin Pay** > **Thay đổi mật mã**.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Trong lần thanh toán bằng đồng hồ Descent G1 tiếp theo, bạn phải nhập mật khẩu mới.

Cảm biến & Phụ kiện

Đồng hồ Descent G1 có một số cảm biến bên trong và bạn có thể ghép nối các cảm biến không dây bổ sung cho các hoạt động của mình.

Nhịp tim Cổ tay

Đồng hồ của bạn có thiết bị theo dõi nhịp tim dựa trên cổ tay và bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim của mình trên công cụ tổng quan nhịp tim (*Xem vòng lặp công cụ tổng quan, trang 28*).

Đồng hồ cũng tương thích với cảm biến nhịp tim ở ngực. 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.

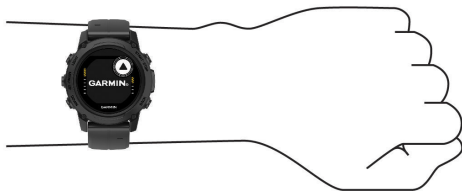
Đeo đồng hồ

⚠ CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để chữa lành. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.

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



LƯU Ý: Trong khi lặn, đồng hồ phải được tiếp xúc với da của bạn, và không được chạm vào các thiết bị khác đeo ở cổ tay.

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

- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 37* để biết thêm thông tin về nhịp tim ở cổ tay.
- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 38* để biết thêm thông tin về cảm biến nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.
- Để biết thêm thông tin về việc đeo và chăm sóc đồng hồ, 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 đồng hồ.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.

- Tránh làm xước cảm biến nhịp tim ở mặt sau của đồng hồ.
 - Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
 - 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 đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay

Giữ **MENU**, và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Nhịp tim cổ tay**.

Trạng thái: Bật hoặc tắt máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay.

Giá trị mặc định là Tự động, giá trị này sẽ tự động sử dụng máy đo nhịp tim ở cổ tay trừ khi bạn ghép nối với máy đo nhịp tim bên ngoài.

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

Trong khi bơi: Bật hoặc tắt thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay trong các hoạt động bơi lội.

Cảnh báo nhịp tim bất thường: Cho phép bạn cài đặt đồng hồ để cảnh báo khi nhịp tim vượt quá hoặc rơi xuống thấp hơn giá trị mục tiêu (*Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 37*).

Truyền dữ liệu nhịp tim: Cho phép bạn bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của mình đến một thiết bị được ghép nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 38*).

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, như người dùng đã 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.

- Giữ **MENU**.
- Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Nhịp tim cổ tay > Cảnh báo nhịp tim bất thường**.
- Chọn **Cảnh báo cao** hoặc **Cảnh báo thấp**.
- Thiết lập giá trị ngưỡng nhịp tim.

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

Truyền dữ liệu nhịp tim

Có thể truyền dữ liệu nhịp tim từ đồng hồ và xem nó trên thiết bị được kết nối. Truyền dữ liệu nhịp tim làm giảm tuổi thọ của pin.

MẸO: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt hoạt động để tự động truyền phát dữ liệu nhịp tim khi bạn bắt đầu một hoạt động (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 20*). Ví dụ, bạn có thể phát dữ liệu nhịp tim của mình đến thiết bị Edge trong khi đạp xe.

LƯU Ý: Truyền dữ liệu nhịp tim không khả dụng cho các hoạt động lặn.

1 Chọn một tùy chọn:

- Giữ **MENU**, và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Nhịp tim ở cổ tay > Truyền nhịp tim**.
- Giữ **LIGHT** để mở trình đơn điều khiển, và chọn .

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 35*).

2 Nhấn **START**.

Đồng hồ bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.

3 Kết nối đồng hồ với thiết bị tương thích của bạn.

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

4 Nhấn **STOP** để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim

Nồng độ oxy trong máu

Đồng hồ Descent 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. Đồng hồ 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 đồng hồ, các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng tỷ lệ phần trăm bão hòa oxy. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin chi tiết bổ sung về các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 38*). Để biết thêm thông tin chi tiết về độ chính xác của nồng độ oxy trong máu, truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Chỉ số nồng độ Oxy trong máu

Bạn có thể bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy trong máu một cách thủ công bằng cách xem công cụ tổng quan đo nồng độ oxy trong máu. Công cụ tổng quan hiển thị tỷ lệ bão hòa oxy trong máu gần đây nhất của bạn.

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan đo oxy trong máu.
- 2 Đợi cho đến khi đồng hồ bắt đầu đo chỉ số nồng độ oxy trong máu.
- 3 Duy trì trạng thái tĩnh trong tối đa 30 giây.

LƯU Ý: Nếu bạn hoạt động quá nhiều đối với đồng hồ để xác định chỉ số oxy bão hòa trong máu, một thông báo sẽ xuất hiện thay vì tỷ lệ phần trăm. Bạn có thể kiểm tra một lần nữa sau vài phút không hoạt động. Để đạt kết quả tốt nhất, hãy giữ cánh tay đang đeo đồng hồ ở vị trí tim khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.

Thiết lập chế độ đo oxy trong máu

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Nồng độ oxy trong máu > Chế độ Pulse Ox**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để tắt các phép đo tự động, chọn **Kiểm tra thủ công**.
- Để bật các phép 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 bật các phép đo trong khi bạn không hoạt động trong ngày, chọn **Cả ngày**.

LƯU Ý: Bật chế độ **Cả ngày** sẽ làm giảm thời lượng sử dụng pin.

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 đồng hồ đo độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Sử dụng dây đeo silicon hoặc nylon.
- Làm sạch và làm khô tay trước khi đeo đồng hồ.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.
- Tránh làm trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của đồng hồ.
- Rửa đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

La bàn

Đồng hồ 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. Có thể thay đổi thủ công thiết lập la bàn (*Thiết lập la bàn, trang 38*). Để mở thiết lập la bàn nhanh, có thể nhấn **START** từ công cụ tổng quan la bàn.

Thiết lập la bàn

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

Hiệu chuẩn: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến la bàn (*Hiệu chuẩn thủ công la bàn, trang 39*).

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

Tham chiếu hướng Bắc: Thiết lập tham chiếu hướng Bắc của la bàn (*Thiết lập tham chiếu hướng Bắc, trang 39*).

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

Hiệu chuẩn thủ công la bàn

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.

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

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

Thiết lập tham chiếu hướng Bắc

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

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

Dụng cụ đo độ cao và Khí áp kế

Đồng hồ bao gồm dụng cụ đo độ cao và khí áp kế bên trong. Đồng hồ liên tục thu thập dữ liệu độ cao và áp suất, ngay cả trong chế độ công suất thấp. Dụng cụ đo độ cao hiển thị độ cao tương đối dựa trên sự thay đổi áp suất. Khí áp kế hiển thị dữ liệu áp suất môi trường dựa trên độ cao cố định nơi mà dụng cụ đo độ cao được hiệu chuẩn gần đây nhất (*Thiết lập dụng cụ đo độ cao, trang 39*). Bạn có thể nhấn **START** từ các công cụ tổng quan cao độ kế hoặc khí áp kế để mở nhanh thiết lập cao độ kế hoặc khí áp kế.

Thiết lập dụng cụ đo độ cao

Giữ **MENU**, và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Cao độ kế**.

Hiệu chỉnh: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến cao độ kế.

Hiệu chuẩn tự động: Cho phép dụng cụ đo độ cao tự hiệu chuẩn mỗi khi sử dụng hệ thống vệ tinh.

Chế độ cảm biến: Đặt chế độ cho cảm biến. Tùy chọn tự động sử dụng cả dụng cụ đo độ cao và khí áp kế theo sự di chuyển của bạn. Có thể sử dụng tùy chọn Chỉ Cao áp kế khi hoạt động bao gồm sự thay đổi độ cao, hoặc tùy chọn Chỉ Khí áp kế khi hoạt động không bao gồm sự thay đổi theo độ cao.

Độ cao: Đặt đơn vị đo cho độ cao.

Hiệu chuẩn dụng cụ đo độ cao khí áp

Thiết bị của bạn đã được hiệu chuẩn tại nhà máy, và thiết bị sử dụng hiệu chuẩn tự động tại điểm bắt đầu GPS theo mặc định. Có thể hiệu chuẩn thủ công dụng cụ đo độ cao khí áp nếu bạn biết độ cao chính xác.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Cao độ kế**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh tự động từ điểm bắt đầu GPS của bạn, chọn **Hiệu chuẩn tự động**, và chọn một tùy chọn.
 - Để nhập thủ công độ cao hiện tại, chọn **Hiệu chuẩn > Có**.
 - Để nhập độ cao hiện tại từ mô hình độ cao kỹ thuật số, chọn **Hiệu chuẩn > Sử dụng DEM**.
LƯU Ý: Một vài thiết bị yêu cầu kết nối với điện thoại để sử dụng DEM để hiệu chuẩn.
 - Để nhập độ cao hiện tại từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Hiệu chuẩn > Sử dụng GPS**.

Thiết lập khí áp kế

Giữ **MENU**, và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Khí áp kế**.

Hiệu chỉnh: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến khí áp kế.

Biểu đồ: Thiết lập thang thời gian cho biểu đồ trong công cụ tổng quan khí áp kế.

Cảnh báo bão: Thiết lập tỉ lệ thay đổi áp suất khí áp kế kích hoạt báo động bão.

Chế độ cảm biến: Đặt chế độ cho cảm biến. Tùy chọn tự động sử dụng cả dụng cụ đo độ cao và khí áp kế theo sự di chuyển của bạn. Có thể sử dụng tùy chọn Chỉ Cao áp kế khi hoạt động bao gồm sự thay đổi độ cao, hoặc tùy chọn Chỉ Khí áp kế khi hoạt động không bao gồm sự thay đổi theo độ cao.

Áp suất: Thiết lập cách đồng hồ hiển thị dữ liệu áp suất.

Hiệu chuẩn áp kế

Đồng hồ của bạn đã được hiệu chuẩn tại nhà máy, và thiết bị sử dụng tính năng hiệu chuẩn tự động tại điểm bắt đầu GPS theo mặc định. Có thể hiệu chuẩn thủ công dụng cụ đo độ cao bằng khí áp nếu bạn biết độ cao chính xác hoặc áp suất mực nước biển chính xác.

1 Giữ **MENU**.

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

3 Chọn một tùy chọn:

- Nhập độ cao và áp suất mực nước biển hiện tại (Tùy chọn), chọn **Nhập thủ công**.
- Hiệu chỉnh tự động từ mô hình kỹ thuật số cao, chọn **Sử dụng DEM**.
LƯU Ý: Một số đồng hồ yêu cầu kết nối với điện thoại để sử dụng DEM để hiệu chuẩn.
- Để hiệu chuẩn tự động từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Sử dụng GPS**.

Cảm biến không dây

Đồng hồ của bạn có thể được ghép nối và sử dụng với cảm biến ANT + hoặc Bluetooth không dây (*Kết nối cảm biến không dây, trang 40*). Sau khi các thiết bị được ghép nối, bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 20*). Nếu đồng hồ của bạn được đóng gói với một bộ cảm biến, chúng đã được ghép nối.

Để biết thông tin về khả năng tương thích của cảm biến Garmin cụ thể, cách mua hoặc để xem hướng dẫn sử dụng của chủ sở hữu, hãy truy cập Garmin.com.vn/buy để xem cảm biến đó.

Loại cảm biến	Mô tả
Bộ cảm biến gậy	Bạn có thể sử dụng cảm biến gậy chơi golf Approach CT10 để tự động theo dõi các cú đánh golf của mình, bao gồm vị trí, khoảng cách và loại gậy.
Nhịp tim bên ngoài	Bạn có thể sử dụng máy theo dõi nhịp tim bên ngoài, chẳng hạn như HRM-Pro hoặc HRM-Dual, và xem dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động của bạn. Một số máy đo nhịp tim cũng có thể lưu trữ dữ liệu hoặc cung cấp thông tin về trạng thái chạy bộ (<i>Trạng thái chạy bộ, trang 41</i>).
Foot Pod	Bạn có thể sử dụng Foot Pod để ghi lại tốc độ và khoảng cách thay vì sử dụng GPS khi bạn đang luyện tập trong nhà hoặc khi tín hiệu GPS của bạn yếu.
inReach	Chức năng điều khiển từ xa inReach cho phép bạn điều khiển thiết bị inReach của mình bằng đồng hồ fenix (<i>Sử dụng điều khiển từ xa inReach, trang 41</i>).
Lực	Bạn có thể sử dụng thiết bị đo công suất, chẳng hạn như Rally và Vector, để xem dữ liệu lực trên đồng hồ của bạn. Bạn có thể điều chỉnh vùng lực để phù hợp với mục tiêu và khả năng của mình (<i>Thiết lập vùng lực, trang 47</i>) hoặc sử dụng cảnh báo phạm vi để được thông báo khi bạn đạt đến vùng lực cụ thể (<i>Thiết lập cảnh báo, trang 22</i>).
RD Pod	Bạn có thể sử dụng Running Dynamics Pod để ghi lại dữ liệu động lực đang chạy và xem nó trên đồng hồ của bạn (<i>Trạng thái chạy bộ, trang 41</i>).
Máy luyện tập thông minh	Bạn có thể sử dụng đồng hồ của mình với máy luyện tập thông minh dành cho xe đạp trong nhà để mô phỏng lực cản trong hành trình, đạp xe hoặc tập luyện.
Tốc độ/ Guồng chân	Bạn có thể gắn cảm biến tốc độ hoặc guồng chân vào xe đạp của mình và xem dữ liệu trong quá trình bạn đi xe. Nếu cần, bạn có thể nhập chu vi bánh xe của mình theo cách thủ công (<i>Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 68</i>).
Tempe	Bạn có thể gắn cảm biến nhiệt độ tempe vào dây đeo hoặc vòng lặp an toàn nơi tiếp xúc với không khí xung quanh, để nó cung cấp nguồn dữ liệu nhiệt độ chính xác nhất quán.
VIRB	Chức năng từ xa VIRB giúp bạn điều khiển camera hành động VIRB bằng đồng hồ (<i>Điều khiển từ xa VIRB, trang 41</i>).
Vị trí Laser XERO	Bạn có thể xem và chia sẻ thông tin vị trí laser từ thiết bị Xero (<i>Cài đặt Vị trí laser Xero, trang 42</i>).

Kết nối cảm biến không dây

Lần đầu tiên bạn kết nối cảm biến không dây với đồng hồ bằng công nghệ ANT+ hoặc Bluetooth, bạn phải ghép đôi đồng hồ và cảm biến. Nếu cảm biến có cả công nghệ ANT+ và Bluetooth, Garmin khuyên bạn nên ghép nối bằng công nghệ ANT+. Sau khi chúng được ghép đôi, đồng hồ sẽ tự động kết nối với cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động và cảm biến hoạt động và nằm trong phạm vi phủ sóng.

- 1 Nếu bạn đang kết nối cảm biến nhịp tim, đeo thiết bị vào. Không thể gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo thiết bị.
- 2 Mang đồng hồ trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ

cảm biến.

LƯU Ý: Cách các cảm biến không dây khác trong phạm vi 10 m (33 ft.) khi kết nối.

3 Giữ **MENU**.

4 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mới**.

5 Chọn một tùy chọn:

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

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

tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 20*).

Trạng thái chạy bộ

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

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

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

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

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

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

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

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

Tỷ lệ dọc: Tỷ lệ dọc là tỷ lệ giữa dao động dọc với chiều dài sải chân. Tỷ lệ được hiển thị theo phần trăm. Số phần trăm càng nhỏ thể hiện kiểu chạy càng hiệu quả.

Luyện tập với dữ liệu Trạng thái Chạy bộ

Trước khi có thể xem trạng thái chạy bộ, bạn phải đeo phụ kiện hỗ trợ chạy bộ, như phụ kiện HRM-Pro và kết nối phụ kiện với thiết bị (*Kết nối cảm biến không dây, trang 40*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mới**.
- 6 Chọn màn hình dữ liệu trạng thái chạy bộ.
LƯU Ý: Màn hình trạng thái chạy bộ không khả dụng với mọi hoạt động.
- 7 Bắt đầu chạy (*Bắt đầu hoạt động, trang 12*).
- 8 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để mở màn hình trạng thái chạy bộ để xem số liệu của bạn.

Mẹo khi thiếu dữ liệu Trạng thái chạy bộ

Nếu dữ liệu trạng thái chạy bộ không hiển thị, bạn có thể thử các mẹo này.

- Phải chắc chắn bạn có phụ kiện cảm biến chuyển động chạy bộ như phụ kiện HRM-Pro. Các phụ kiện trạng thái chạy bộ có  ở phía trước các mô-đun.
- Kết nối lại phụ kiện thiết bị hỗ trợ chạy bộ với thiết

bị Descent theo hướng dẫn.

- Nếu bạn đang sử dụng phụ kiện HRM-Pro, hãy ghép đôi phụ kiện với thiết bị Descent của bạn bằng công nghệ ANT+, thay vì công nghệ Bluetooth.
- Nếu dữ liệu trạng thái chạy bộ chỉ hiển thị 0, đảm bảo rằng bạn mang phụ kiện đúng cách.

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

inReach Remote

Chức năng inReach Remote cho phép bạn điều khiển thiết bị inReach của mình bằng thiết bị Descent. Truy cập Garmin.com.vn/buy để mua thiết bị inReach tương thích.

Sử dụng điều khiển từ xa inReach

Trước khi bạn có thể sử dụng chức năng inReach Remote, bạn phải thêm công cụ tổng quan inReach vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 29*).

- 1 Bật thiết bị inReach.
- 2 Trên đồng hồ Descent, chọn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ tổng quan inReach.
- 3 Nhấn **START**, để tìm kiếm thiết bị inReach của bạn.
- 4 Nhấn **START**, để kết nối thiết bị inReach của bạn.
- 5 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:
 - Để gửi tin nhắn SOS, chọn **Khởi tạo SOS**.
LƯU Ý: Bạn chỉ nên dùng tính năng SOS trong trường hợp thực sự khẩn cấp.
 - Để gửi tin nhắn văn bản, chọn **Tin nhắn > Tin nhắn mới**, chọn danh bạ tin nhắn và nhập văn bản tin nhắn hoặc chọn tùy chọn văn bản nhanh.
 - Để gửi tin nhắn mẫu, chọn **Gửi tin nhắn mẫu** và chọn một tin nhắn từ danh sách.
 - Để xem bộ hẹn giờ và quãng đường di chuyển trong một hoạt động, chọn **Theo dõi**.

Điều khiển từ xa VIRB

Chức năng điều khiển từ xa inReach cho phép điều khiển máy quay hành động VIRB bằng thiết bị của bạn.

Điều khiển máy quay hành động VIRB

Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem hướng dẫn sử dụng dòng sản phẩm VIRB để biết thêm thông tin.

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Kết nối máy quay hành động VIRB với đồng hồ Descent (*Kết nối cảm biến không dây, trang 40*).
Công cụ tổng quan VIRB được tự động thêm vào vòng lặp công cụ tổng quan.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ tổng quan VIRB.
- 4 Nếu cần, hãy đợi trong khi đồng hồ của bạn kết nối với máy quay.

5 Chọn một tùy chọn:

- Để ghi hình, chọn **Bắt đầu ghi hình**. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình Descent.
- Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
- Để dừng việc ghi hình, nhấn **STOP**.
- Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.
- Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, chọn **Chụp ảnh liên tiếp**.
- Để chuyển camera sang chế độ ngủ, chọn **Sleep Camera**.
- Để khởi động camera từ chế độ ngủ, chọn **Khởi động camera**.
- Để thay đổi thiết lập ghi hình và chụp ảnh, chọn **Thiết lập**.

Điều khiển máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động

Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem hướng dẫn sử dụng sản phẩm VIRB để biết thêm thông tin.

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Kết nối máy quay hành động VIRB với đồng hồ Descent (*Kết nối cảm biến không dây, trang 40*).
Khi máy quay được ghép nối, màn hình dữ liệu VIRB sẽ tự động được thêm vào các hoạt động.
LƯU Ý: Màn hình dữ liệu VIRB không khả dụng đối với các hoạt động lặn.
- 3 Trong khi hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu VIRB.
- 4 Nếu cần, hãy đợi trong khi đồng hồ của bạn kết nối với máy quay.
- 5 Giữ **MENU**.
- 6 Chọn **VIRB**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều khiển máy quay khi sử dụng đồng hồ bấm giờ hoạt động, chọn **Thiết lập > Chế độ ghi > Bộ hẹn giờ bắt đầu/dừng**.
LƯU Ý: Tự động bắt đầu và dừng ghi hình khi bạn bắt đầu và dừng hoạt động.
 - Để điều khiển máy quay bằng cách sử dụng tùy chọn trình đơn, chọn **Thiết lập > Chế độ ghi > Thủ công**.
 - Để ghi hình thủ công, chọn **Bắt đầu ghi hình**. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình Descent.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
 - Để dừng thủ công việc ghi hình, nhấn **STOP**.
 - Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, chọn **Chụp ảnh liên tiếp**.
 - Để chuyển camera sang chế độ ngủ, chọn **Sleep Camera**.
 - Để khởi động camera từ chế độ ngủ, chọn **Khởi động camera**.

Cài đặt Vị trí laser Xero

Trước khi có thể tùy chỉnh vị trí laser, bạn phải kết nối

thiết bị Xero tương thích (*Kết nối cảm biến không dây, trang 40*).

Giữ **MENU**, và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Vị trí laser XERO > Vị trí laser**.

Trong khi hoạt động: Cho phép hiển thị thông tin vị trí laser từ thiết bị Xero được ghép nối, tương thích trong suốt hoạt động.

Chế độ chia sẻ: Cho phép bạn chia sẻ công khai thông tin vị trí laser hoặc chế độ phát riêng tư.

Bản đồ

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

- Điều hướng bản đồ (*Quét và thu phóng bản đồ, trang 42*).
- Thiết lập bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 42*).

Quét và thu phóng bản đồ

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

Thiết lập bản đồ

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

LƯU Ý: Nếu cần, bạn có thể tùy chỉnh cài đặt bản đồ cho các hoạt động cụ thể thay vì sử dụng cài đặt hệ thống.

Giữ **MENU**, và chọn **Bản đồ**.

Hướng: Thiết lập hướng của bản đồ. Tùy chọn North Up hiển thị phía bắc ở phía trên cùng của màn hình. Tùy chọn Track Up hiển thị hướng đi hiện tại ở phía trên cùng của màn hình.

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

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

Tính năng kết nối điện thoại

Các tính năng kết nối điện thoại khả dụng cho đồng hồ Descent của bạn khi bạn ghép nối nó bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại với đồng hồ, trang 43*).

- Các tính năng của ứng dụng từ ứng dụng Garmin Connect, ứng dụng Connect IQ, v.v. (*Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính, trang 44*)
- Công cụ tổng quan (*Công cụ tổng quan, trang 27*).
- Các tính năng trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 34*)
- Các tính năng theo dõi và an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 47*)
- Tương tác với điện thoại, chẳng hạn như thông báo (*Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 43*)

Kết nối điện thoại với đồng hồ

Để sử dụng các tính năng liên kết trên đồng hồ của bạn, bạn phải kết nối đồng hồ trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth® trên điện thoại.

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

Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối thiết bị Descent với thiết bị di động tương thích (*Kết nối điện thoại với đồng hồ, trang 43*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điện thoại > Thông báo thông minh > Trạng thái > Bật**.
- 3 Chọn **Khi hoạt động**.
- 4 Chọn tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn tùy chọn âm thanh.
- 6 Chọn **Thông tin chung**.
- 7 Chọn tùy chọn thông báo.
- 8 Chọn tùy chọn âm thanh.
- 9 Chọn **Chữ ký** để thêm chữ ký trong các trả lời tin nhắn văn bản của bạn.

Xem thông báo

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan về thông báo.
- 2 Nhấn **START**.

- 3 Chọn một thông báo.
- 4 Nhấn **START** để có thêm tùy chọn.
- 5 Nhấn **BACK** để quay trở lại màn hình trước.

Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại đã được kết nối, đồng hồ Descent sẽ hiển thị tên hoặc số của người gọi.

- Để chấp nhận cuộc gọi, chọn **Chấp nhận**.
LƯU Ý: Để nói chuyện với người gọi, bạn phải sử dụng điện thoại đã kết nối.
- Để từ chối cuộc gọi, chọn **Từ chối**.
- Để từ chối cuộc gọi và gửi tin nhắn văn bản phản hồi ngay lập tức, chọn **Trả lời** và chọn một tin nhắn từ danh sách.

LƯU Ý: Để gửi tin nhắn văn bản trả lời, bạn phải kết nối với điện thoại Android™ tương thích bằng công nghệ Bluetooth.

Trả lời tin nhắn văn bản

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

Khi nhận được thông báo tin nhắn văn bản trên điện thoại, bạn có thể gửi tin nhắn trả lời nhanh bằng cách chọn từ danh sách tin nhắn. Bạn có thể tùy chỉnh tin nhắn trong Garmin Connect.

LƯU Ý: Tính năng này gửi tin nhắn văn bản bằng điện thoại của bạn. Giới hạn ký tự và chi phí cung cấp dịch vụ có thể được áp dụng bởi nhà cung cấp. Liên hệ với nhà cung cấp điện thoại để biết thêm thông tin chi tiết về phí gửi tin nhắn và giới hạn ký tự.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan thông báo.
- 2 Nhấn **START**, và chọn một thông báo tin nhắn văn bản.
- 3 Nhấn **START**.
- 4 Chọn **Trả lời**.
- 5 Chọn một tin nhắn từ danh sách.

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

Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên đồng hồ Descent G1.

Chọn một tùy chọn:

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

Tắt kết nối điện thoại Bluetooth

Bạn phải tắt kết nối điện thoại Bluetooth 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 35).

- 1 Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn  để tắt kết nối điện thoại Bluetooth trên đồng hồ Descent.

Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại của bạn.

Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh

Có thể thiết lập thiết bị Descent G1 để báo động khi điện thoại thông minh đã được ghép cặp kết nối và ngắt kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth.

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điện thoại > Cảnh báo**.

Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính

Bạn có thể kết nối đồng hồ của mình với nhiều ứng dụng điện thoại Garmin và ứng dụng máy tính bằng cùng một tài khoản Garmin.

Garmin Connect

Bạn có thể kết nối với bạn bè trên Garmin Connect. Garmin Connect cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khuyến khích lẫn nhau. Garmin Connect ghi lại các sự kiện trong lối sống năng động của bạn, bao gồm chạy, đi bộ, cưỡi ngựa, bơi, đi bộ đường dài, ba môn phối hợp và nhiều hoạt động khác. Để đăng ký một tài khoản miễn phí, bạn có thể tải xuống ứng dụng từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại của mình (garmin.com/connectapp) hoặc truy cập connect.garmin.com.

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

Phân tích dữ liệu



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

Theo dõi thành tích: Có thể theo dõi các bước hàng ngày, tham gia các cuộc thi vui nhộn 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 đổi 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 đồng hồ và người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect.

Sử dụng ứng dụng Garmin Connect

Sau khi kết nối đồng hồ với điện thoại (**Kết nối điện thoại với đồng hồ, trang 43**), 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 của bạn.
- 2 Mang đồng hồ trong phạm vi 10 m (30 ft.) từ điện thoại của bạn.

Đồng hồ sẽ tự động đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect và tài khoản Garmin Connect.

Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm đồng hồ bằng ứng dụng Garmin Connect, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích (**Kết nối điện thoại với đồng hồ, trang 43**).

Đồng bộ hóa đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect (**Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 44**).

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

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính

Ứng dụng Garmin Express kết nối đồng hồ 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 đồng hồ của bạn. Bạn cũng có thể thêm nhạc vào đồng hồ. Bạn cũng có thể cài đặt các bản cập nhật phần mềm đồng hồ và quản lý các ứng dụng Connect IQ của mình.

- 1 Kết nối đồng hồ 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.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

Trước khi bạn có thể cập nhật phần mềm cho đồng hồ của bạn, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express và thêm đồng hồ của bạn (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 44*).

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

Tính năng Connect IQ

Có thể thêm tính năng Connect IQ cho đồng hồ của bạn từ Garmin và các nhà cung cấp khác bằng ứng dụng Garmin Connect (Garmin.com.vn/products/apps/connect-iq/). Có thể tùy chỉnh đồng hồ của bạn với mặt đồng hồ, trường dữ liệu, công cụ và ứng dụng.

LƯU Ý: Để an toàn, các tính năng Kết nối IQ không có sẵn khi đang lặn. Điều này đảm bảo rằng tất cả các khả năng lặn hoạt động như đã được thiết kế.

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

Ứng dụng thiết bị: Thêm tính năng tương tác cho đồng hồ của bạn như các loại công cụ tổng quan, hoạt động ngoài trời và hoạt động thể lực mới.

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.

Tải xuống tính năng Connect IQ

Trước khi bạn có thể tải xuống tính năng từ ứng dụng Connect IQ, bạn phải kết nối đồng hồ Descent G1 với điện thoại của bạn (*Kết nối điện thoại với đồng hồ, trang 43*).

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại, cài đặt và mở ứng dụng Connect IQ.
- 2 Nếu cần, chọn đồng hồ 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.

Ứng dụng Garmin Dive

Ứng dụng Garmin Dive cho phép bạn tải lên nhật ký lặn của mình từ thiết bị Garmin tương thích. Bạn có thể thêm thông tin chi tiết hơn về các lần lặn của mình, bao gồm điều kiện môi trường, ảnh, ghi chú và bạn cùng lặn. Bạn có thể sử dụng bản đồ để duyệt các vị trí lặn mới, đồng thời xem chi tiết vị trí và ảnh được chia sẻ

bởi những người dùng khác.

Ứng dụng Garmin Dive đồng bộ hóa dữ liệu với tài khoản Garmin Connect. Có thể tải ứng dụng Garmin Dive từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại của bạn (Garmin.com.vn/products/apps/garmin-dive-app/).

Garmin Explore

Trang web và ứng dụng di động Garmin Explore cho phép bạn lên kế hoạch cho các chuyến đi và sử dụng bộ nhớ cloud cho các tọa độ điểm, tuyến đường và đường đi của bạn. Chúng cung cấp kế hoạch nâng cao cả trực tuyến và ngoại tuyến, cho phép bạn chia sẻ và đồng bộ hóa dữ liệu với thiết bị Garmin tương thích. Bạn có thể sử dụng ứng dụng di động để tải bản đồ để truy cập ngoại tuyến và sau đó điều hướng đến bất kỳ đâu mà không cần sử dụng dịch vụ di động.

Bạn có thể tải ứng dụng Garmin Explore từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại (Garmin.com.vn/products/apps/garmin-explore-app/), hoặc có thể truy cập explore.Garmin.com.

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 của bạn (Garmin.com.vn/products/apps/garmin-golf/).

Hồ sơ người dùng

Bạn có thể cập nhật hồ sơ người dùng của mình trên đồng hồ hoặc trên ứng dụng Garmin Connect.

Thiết lập hồ sơ người dùng

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

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.

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 46*) 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.

Thiết lập vùng nhịp tim

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để xác định vùng nhịp tim mặc định.

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Nhịp tim**.
- 3 Chọn **Nhịp tim tối đa > Nhịp tim tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.
Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động.
- 4 Chọn **LTHR > LTHR**, và nhập nhịp tim ngưỡng lactate.
Có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn để ước tính ngưỡng lactate (*Ngưỡng lactate, trang 31*).
Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự

động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động.

- 5 Chọn **Nhịp tim nghỉ ngơi > Đặt tùy chỉnh**, và nhập nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn.
Có thể sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình dựa trên thông tin hồ sơ người dùng, hoặc có thể thiết lập nhịp tim khi nghỉ ngơi tùy chỉnh.
- 6 Chọn **Vùng > Dựa trên**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **BPM** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo nhịp mỗi phút.
 - Chọn **% Nhịp tim tối đa** để xem và hiệu chỉnh các vùng nhịp tim dưới dạng phần trăm nhịp tim tối đa.
 - Chọn **%HRR** để xem và chỉnh sửa vùng nhịp tim như tỷ lệ phần trăm nhịp tim dự trữ (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi).
 - Chọn **%LTHR** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim theo ngưỡng lactate.
- 8 Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.
- 9 Chọn **Nhịp tim thể thao**, và chọn một hồ sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (tùy chọn).
- 10 Lặp lại các bước để thêm các vùng nhịp tim thể thao (tùy chọn).

Để thiết bị thiết lập vùng nhịp tim của bạn

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

- Xác minh rằng các thiết lập hồ sơ người dùng của bạn là chính xác (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 45*).
- Chạy thường xuyên với thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay hoặc ngực.
- Thử một vài kế hoạch luyện tập nhịp tim sẵn có từ tài khoản Garmin Connect.
- Xem xu hướng nhịp tim của bạn và thời gian trong vùng bằng cách sử dụng tài khoản Garmin Connect.

Tính toán vùng nhịp tim

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

Thiết lập vùng lực

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Vùng lực**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn **Dựa trên**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Watts** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo watt.
 - Chọn **%FTP** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.
- 6 Chọn **Tự động phát hiện FTP** để tự động phát hiện FTP của bạn trong một hoạt động.
- 7 Chọn **FTP**, và nhập giá trị FTP.
- 8 Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.
- 9 Nếu cần thiết, chọn **Tối thiểu**, và nhập giá trị công suất tối thiểu.

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.

Đồng hồ Descent G1 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, đồng hồ Descent G1 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 tính năng Theo dõi và An toàn, truy cập Garmin.com.vn/about-gps.

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 đồng hồ Descent G1 phát hiện sự cố trong quá trình hoạt động ngoài trời cụ thể, đồng hồ gửi một tin nhắn tự động, liên kết LiveTrack, và vị trí GPS của bạn (nếu khả dụng) tới các liên hệ khẩn cấp của bạn.

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

phép họ xem dữ liệu trực tiếp trên trang theo dõi Garmin Connect.

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

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu đồng hồ của bạn được kết nối với điện thoại Android.

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 > Tính năng An toàn > Liên hệ Khẩn cấp > 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 liên hệ vào ứng dụng Garmin Connect. Liên hệ bằng thư điện tử có thể sử dụng với tính năng LiveTrack. Ba trong số các liên hệ này có thể được sử dụng làm liên hệ khẩn cấp (**Bổ sung liên hệ khẩn cấp**, trang 47).

- 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 Descent của bạn (**Sử dụng ứng dụng Garmin Connect**, trang 44).

Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố

LƯU Ý: Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu.

Trước khi có thể bật tính năng phát hiện sự cố trên đồng hồ, bạn phải thiết lập danh bạ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (**Bổ sung liên hệ khẩn cấp**, trang 47). Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có thể được áp dụng).

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

LƯU Ý: Phát hiện sự cố chỉ khả dụng cho các hoạt động ngoài trời cụ thể.

Khi đồng hồ Descent G1 của bạn phát hiện sự cố và điện thoại của bạn được kết nối, 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 cộng 15 giây.

Yêu cầu hỗ trợ

LƯU Ý: Điện thoại đã ghép nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của

mạng nơi có sẵn dữ liệu.

Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải tạo liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 47*). Liên hệ khẩn cấp của bạn phải nhận được tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có thể được áp dụng).

1 Giữ **LIGHT**.

2 Khi bạn cảm thấy thiết bị rung 3 lần, nhả nút để kích hoạt tính năng hỗ trợ.

Màn hình đếm ngược xuất hiện.

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

Cài đặt Sức khỏe và Chăm sóc Sức khỏe

Giữ **MENU**, và chọn **Sức khỏe và Chăm sóc Sức khỏe**.

Nhịp tim: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 37*).

Chế độ oxy trong máu: Cho phép bạn chọn chế độ đo oxy trong máu (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 38*).

Cảnh báo di chuyển: Bật hoặc tắt tính năng Cảnh báo di chuyển (*Sử dụng Cảnh báo di chuyển, trang 48*).

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

Move IQ: Cho phép bật và tắt các sự kiện 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. Để biết thêm chi tiết và chính xác hơn, bạn có thể ghi lại hoạt động theo thời gian trên thiết bị.

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.

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

Sử dụng Cảnh báo di chuyển

Ngồi trong khoảng thời gian kéo dài có thể gây ra các thay đổi về trạng thái chuyển hóa không mong muốn. Báo động di chuyển nhắc nhở bạn tiếp tục vận động. Sau một giờ không hoạt động, **"Hãy di chuyển!"** và thanh đỏ xuất hiện. Các đoạn đường bổ sung xuất hiện

sau mỗi 15 phút không hoạt động. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 51*).

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

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.

Đồng hồ 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). Đồng hồ 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

Đồng hồ Descent G1 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, đồng hồ tính toán số phút tập luyện với cường độ vừa phải bằng cách phân tích số bước của bạn trong một phút.

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

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, đồng hồ 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. Số liệu thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, các giai đoạn của giấc ngủ, chuyển động của giấc ngủ và điểm số của giấc 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 (*Điều khiển, trang 34*).

Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động

- 1 Đeo thiết bị trong khi ngủ.
- 2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên trang Garmin Connect (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 44*).

Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.

Bạn có thể xem thông tin về giấc ngủ của đêm hôm trước trên thiết bị Descent G1 của mình (*Công cụ tổng quan, trang 27*).

Điều hướng

Xem và Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu

MẸO: Bạn có thể lưu một vị trí từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 34*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu**.
- 3 Chọn địa điểm đã lưu.
- 4 Chọn một tùy chọn để xem hoặc hiệu chỉnh chi tiết địa điểm.

Điều hướng đến điểm đích

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng**.
- 5 Chọn danh mục.
- 6 Phản hồi lời nhắc trên màn hình để chọn đích đến.
- 7 Chọn **Đi đến**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 8 Nhấn **START** để bắt đầu điều hướng.

Điều hướng đến Điểm xuất phát của Hoạt động đã lưu

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hoạt động**.
- 5 Chọn một hoạt động.
- 6 Chọn **Quay lại điểm bắt đầu** và chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **TracBack**.
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng, chọn **Đường thẳng**.

Một đường sẽ xuất hiện trên bản đồ từ vị trí hiện tại của bạn đến điểm bắt đầu của hoạt động được lưu lại cuối cùng.

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

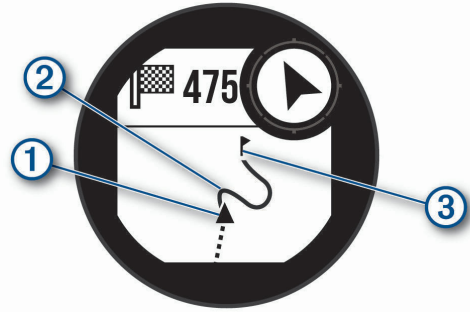
- 7 Nhấn **DOWN** để xem la bàn (tùy chọn).
Mũi tên chỉ về phía điểm xuất phát của bạn.

Điều hướng đến điểm bắt đầu trong khi hoạt động

Có thể điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng hoặc dọc theo con đường bạn đã đi.

Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.

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



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

Điều hướng với Sight 'N Go

Có thể hướng thiết bị vào một đối tượng ở xa, như tháp nước, xác định hành trình, sau đó điều hướng đến đối tượng.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Sight 'N Go**.
- 5 Hướng mặt trên của đồng hồ vào đối tượng, và nhấn **START**.
- 6 Nhấn **START** để bắt đầu điều hướng.

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

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

MẸO: Có thể tùy chỉnh chức năng giữ các phím để truy cập chức năng MOB (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 52*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > MOB cuối**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.

Dừng điều hướng

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

Hành trình

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

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

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

Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị

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

Tạo hành trình trên Garmin Connect

Trước khi bạn có thể tạo hành trình trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có một tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect](#), trang 44).

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

LƯU Ý: Bạn có thể gửi hành trình này đến thiết bị của mình ([Gửi hành trình đến thiết bị](#), trang 50).

Gửi hành trình đến thiết bị

Bạn có thể gửi hành trình mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến thiết bị của bạn ([Tạo hành trình trên Garmin Connect](#), trang 50).

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

Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình**.
- 5 Nhấn **START** để chọn hành trình.
- 6 Chọn một tùy chọn:

- Để bắt đầu điều hướng, chọn **Thực hiện hành trình**.
- Để tạo một dải tốc độ tùy chỉnh, chọn **PacePro**.
- Để xem hướng đi trên bản đồ và quay quét hoặc phóng to thu nhỏ bản đồ, chọn **Bản đồ**.
- Để bắt đầu hành trình theo chiều ngược lại, chọn **Đảo hành trình**.
- Để xem biểu đồ độ cao của hành trình, chọn **Sơ đồ độ cao**.
- Để thay đổi tên hành trình, chọn **Tên**.
- Để chỉnh sửa đường hành trình, chọn **Hiệu chỉnh**.
- Để xóa hành trình, chọn **Xóa**.

Chiều tọa độ điểm

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

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm ứng dụng Project Wpt. vào danh sách các hoạt động và ứng dụng.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Tọa độ chiếu**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thiết lập hướng hành trình.
- 4 Nhấn **START**.
- 5 Nhấn **DOWN** để chọn đơn vị đo lường.
- 6 Nhấn **UP** để nhập quãng đường.
- 7 Nhấn **START** để lưu.

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

Thiết lập điều hướng

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

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu điều hướng

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Màn hình dữ liệu**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bản đồ** để bật hoặc tắt bản đồ.
 - Chọn **Biểu đồ độ cao** để bật hoặc tắt biểu đồ độ cao.
 - Chọn một màn hình để thêm, bớt hoặc tùy chỉnh.

Thiết lập hướng hành trình

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

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

Góc phương vị: Chỉ hướng điểm đến của bạn.

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

Thiết lập Thông báo điều hướng

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Cảnh báo**.

- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt thông báo cho một quãng đường xác định tính từ điểm đến cuối cùng của bạn, chọn **Quãng đường cuối cùng**.
 - Để đặt thông báo cho thời gian ước tính còn lại cho đến khi đến điểm đến cuối cùng, chọn **ETE cuối cùng**.
 - Để đặt cảnh báo khi bạn đi lạc khỏi hành trình, chọn **Lệch hướng**.
- 4 Nếu cần thiết, chọn **Trạng thái** để bật thông báo.
- 5 Nếu cần thiết, nhập giá trị thời gian và quãng đường, và chọn ✓.

Cài đặt quản lý điện năng

Giữ **MENU**, và chọn **Quản lý điện năng**.

Tiết kiệm pin: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống để kéo dài thời lượng pin ở chế độ đồng hồ (*Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin, trang 51*).

Chế độ điện năng: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống, cài đặt hoạt động và cài đặt GPS để kéo dài thời lượng pin trong quá trình diễn ra hoạt động (*Tùy chỉnh chế độ điện năng, trang 51*).

Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin

Tính năng tiết kiệm pin cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh cài đặt hệ thống để kéo dài thời lượng pin ở chế độ đồng hồ. Bạn có thể bật tính năng tiết kiệm pin từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 34*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Quản lý điện năng > Tiết kiệm pin**.
- 3 Chọn **Trạng thái** để bật tính năng tiết kiệm pin.
- 4 Chọn **Chỉnh sửa** và chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Mặt đồng hồ** để bật mặt đồng hồ điện năng thấp, cập nhật một lần/phút.
 - Chọn **Điện thoại** để ngắt kết nối điện thoại đã được ghép đôi.
 - Chọn **Wi-Fi** để ngắt kết nối khỏi mạng Wi-Fi.
 - Chọn **Nhịp tim cổ tay** để tắt cảm biến nhịp tim cổ tay.
 - Chọn **Đèn nền** để tắt đèn nền tự động.

Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đạt được với mỗi thay đổi cài đặt.

- 5 Chọn **Trong khi ngủ** để bật tính năng tiết kiệm pin trong giờ ngủ bình thường của bạn.

MEO: Bạn có thể đặt giờ ngủ bình thường trong cài đặt người dùng trên tài khoản Garmin Connect.

- 6 Chọn **Cảnh báo pin yếu** để nhận cảnh báo khi pin yếu.

Thay đổi chế độ điện năng

Bạn có thể thay đổi chế độ điện năng để kéo dài thời lượng pin trong một hoạt động.

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Chế độ điện năng**.

- 3 Chọn một tùy chọn.

Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đạt được bằng chế độ điện năng đã chọn.

Tùy chỉnh chế độ điện năng

Thiết bị của bạn được cài đặt sẵn một số chế độ nguồn, cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh cài đặt hệ thống, cài đặt hoạt động và cài đặt GPS để kéo dài thời lượng pin trong một hoạt động. Bạn có thể tùy chỉnh các chế độ nguồn hiện có và tạo các chế độ nguồn tùy chỉnh mới.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Quản lý điện năng > Chế độ điện năng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn chế độ điện năng để tùy chỉnh.
 - Chọn **Thêm** để tạo chế độ năng lượng tùy chỉnh.
- 4 Nếu cần, nhập tên tùy chỉnh.
- 5 Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh cài đặt chế độ điện năng cụ thể.

Ví dụ, bạn có thể cài đặt GPS hoặc ngắt kết nối với điện thoại đã được ghép đôi.

Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đạt được với mỗi thay đổi cài đặt.
- 6 Nếu cần, chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng chế độ nguồn tùy chỉnh.

Khôi phục chế độ điện năng.

Bạn có thể đặt lại chế độ điện năng được tải trước về cài đặt mặc định của nhà sản xuất.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Quản lý điện năng > Chế độ điện năng**.
- 3 Chọn chế độ điện năng được tải trước.
- 4 Chọn **Khôi phục > ✓**.

Thiết lập hệ thống

Giữ **MENU**, và chọn **Hệ thống**.

Ngôn ngữ: Thiết lập ngôn ngữ được hiển thị trên đồng hồ.

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Thiết lập thời gian, trang 52*).

Đèn nền: Điều chỉnh cài đặt màn hình (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 52*).

Âm thanh và rung: Đặt âm thanh cho đồng hồ, chẳng hạn như âm nút, cảnh báo và rung.

Không làm phiền: Cho phép bạn bật chế độ Không làm phiền. Bạn có thể chỉnh sửa tùy chọn của mình cho màn hình, cảnh báo và cử chỉ cổ tay.

Phím nhanh: Cho phép bạn chỉ định phím nhanh cho các nút (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 52*).

Tự động khóa: Cho phép bạn tự động khóa các nút và màn hình cảm ứng để ngăn việc vô tình nhấn nút và vuốt màn hình cảm ứng. Sử dụng tùy chọn Trong khi hoạt động để khóa các nút và màn hình

cảm ứng trong một hoạt động được hẹn giờ. Sử dụng tùy chọn Không trong khi Hoạt động để khóa các nút và màn hình cảm ứng khi bạn không ghi lại một hoạt động được hẹn giờ.

Định dạng: Thiết lập các tùy chọn định dạng yêu thích, như đơn vị đo lường, nhịp độ và tốc độ hiển thị trong thời gian diễn ra hoạt động, ngày đầu tiên của tuần, và các định dạng vị trí địa lý và dữ liệu (*Thay đổi đơn vị đo, trang 53*).

Physio TrueUp: Cho phép đồng bộ hóa các hoạt động và Đo lường hiệu suất từ các thiết bị Garmin khác của bạn (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 53*).

Điều kiện hiệu suất: Bật tính năng điều kiện hiệu suất trong một hoạt động (*Điều kiện hiệu suất, trang 30*).

Ghi dữ liệu: Thiết lập cách đồng hồ ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại thông minh (mặc định) cho phép ghi lại hoạt động lâu hơn. Tùy chọn ghi lại từng giây cho phép ghi lại các hoạt động chi tiết hơn, nhưng có thể không ghi lại toàn bộ hoạt động kéo dài trong các khoảng thời gian lâu hơn.

Chế độ USB: Cài đặt đồng hồ để sử dụng chế độ Giao thức thiết bị đa phương tiện hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

Thiết lập lại: Cho phép thiết lập lại cài đặt và dữ liệu người dùng (*Khôi phục mặc định, trang 56*).

Cập nhật phần mềm: Cho phép cài đặt các bản cập nhật phần mềm tải về bằng cách sử dụng Garmin Express. Sử dụng tùy chọn Tự động cập nhật để cho phép đồng hồ của bạn tải xuống bản cập nhật phần mềm mới nhất từ ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại được kết nối của bạn.

Giới thiệu: Hiển thị thông tin thiết bị, phần mềm, giấy phép, thông tin quy định.

Thiết lập thời gian

Giữ **MENU**, và chọn **Hệ thống > Thời gian**.

Định dạng thời gian: Thiết lập thiết bị hiển thị thời gian ở dạng 12 giờ hoặc 24 giờ hoặc định dạng quân đội.

Thiết lập thời gian: Thiết lập múi giờ cho thiết bị. Tùy chọn **Tự động** đặt múi giờ dựa trên vị trí GPS của bạn.

Thời gian: Cho phép điều chỉnh thời gian nếu được thiết lập theo tùy chọn Thủ công.

Cảnh báo: Cho phép bạn đặt báo thức theo giờ, cũng như thông báo mặt trời mọc và mặt trời lặn, phát ra số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời mọc hoặc mặt trời lặn thực sự xảy ra (*Thiết lập cảnh báo, trang 22*).

Đồng bộ hóa với GPS: Cho phép đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ngày (*Đồng bộ hóa thời gian, trang 52*).

Cài đặt Cảnh báo thời gian

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Thời gian > Cảnh báo**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để đặt cảnh báo trong một khoảng thời gian nhất định trước khi mặt trời lặn thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời lặn > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời gian** và nhập thời gian.
- Để đặt cảnh báo trong một số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời mọc thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời mọc > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời gian** và nhập thời gian.
- Để cài âm báo mỗi giờ, chọn **Hàng giờ > Bật**.

Đồng bộ hóa thời gian

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh hoặc mở ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại ghép đôi của bạn, thiết bị tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Cũng có thể đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Thời gian > Đồng bộ hóa với GPS**.

3 Đợi trong khi thiết bị kết nối với điện thoại ghép đôi của bạn hoặc định vị vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 57*).

MẸO: Bạn có thể nhấn **DOWN** để chuyển nguồn.

Thay đổi thiết lập đèn nền

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Đèn nền**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Trong lúc lặn**.
- Chọn **Khi hoạt động**.
- Chọn **Sử dụng thông thường**.
- Chọn **Trong khi ngủ**.

4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Chế độ** để bật đèn sau ở độ sâu hoặc trong suốt quá trình lặn của bạn.
- Chọn **Phím** để bật đèn màn hình cho các lần nhấn phím.
- Chọn **Cảnh báo** để bật đèn màn hình cho cảnh báo.
- Chọn **Động tác** để bật đèn nền bằng cách nâng và xoay cánh tay để nhìn thấy cổ tay của bạn.
- Chọn **Thời gian chờ** để đặt khoảng thời gian trước khi đèn màn hình tắt.
- Chọn **Độ sáng** để chỉnh mức độ sáng của đèn nền.

Tùy chỉnh phím nhanh

Có thể tùy chỉnh chức năng giữ của các phím riêng lẻ và tổ hợp phím.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Phím nhanh**.

- 3 Chọn một phím hay tổ hợp phím để tùy chỉnh.
- 4 Chọn chức năng.

Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo quãng đường, nhịp độ và tốc độ, độ cao, trọng lượng, chiều cao và nhiệt độ.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Định dạng > Đơn vị**.
- 3 Chọn cách đo.
- 4 Chọn đơn vị đo.

Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Physio TrueUp**.

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

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem thông tin thiết bị, như ID thiết bị, phiên bản phần mềm, thông tin quy định và hợp đồng li-xăng.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Giới thiệu**.

Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Từ trình đơn hệ thống, chọn **Giới thiệu**.

Thông tin thiết bị

Sạc đồng hồ

⚠ 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 (*Bảo dưỡng thiết bị, trang 54*).

- 1 Bấm vào cạnh của kẹp sạc.
- 2 Canh chỉnh kẹp thẳng hàng với các điểm tiếp xúc ở mặt sau của đồng hồ, và thả cạnh kẹp ra.



- 3 Cắm cáp USB vào cổng sạc USB.
Đồng hồ hiển thị mức sạc pin hiện tại.

Sạc bằng năng lượng mặt trời

Loại đồng hồ sạc bằng năng lượng mặt trời giúp bạn sạc thiết bị trong khi sử dụng.

Mẹo sạc bằng năng lượng mặt trời

Để tối đa hóa thời lượng pin cho đồng hồ của bạn, hãy làm theo các mẹo này.

- Khi bạn đang đeo đồng hồ, tránh để tay áo che mặt đồng hồ.
- Khi bạn không đeo đồng hồ, hãy xoay mặt đồng hồ hướng tới ánh sáng mặt trời.

LƯU Ý: Đồng hồ tự bảo vệ trước sự quá nhiệt và dừng sạc tự động nếu nhiệt độ bên trong vượt quá ngưỡng nhiệt độ sạc năng lượng mặt trời.

LƯU Ý: Đồng hồ không nạp năng lượng mặt trời khi kết nối với nguồn điện bên ngoài hoặc khi pin đầy.

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 lithium-ion tích hợp, có thể sạc lại
Chỉ số chống nước	Lặn (EN 13319) ² 10 ATM ¹
Kiểu giảm áp	Bühlmann ZHL-16C

Cảm biến độ sâu	Chính xác từ 0 m đến 100 m (0 ft. Đến 328 ft.) Tuân thủ EN 13319 Độ phân giải (m): 0,1 m cho đến 99,9 m, 1 m ở 100 m Độ phân giải (ft.): 1 ft.
Khoảng thời gian kiểm tra	Kiểm tra các bộ phận trước mỗi lần sử dụng xem có bị hư hỏng không. Thay thế các bộ phận khi cần thiết. ³
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
Phạm vi nhiệt độ hoạt động dưới nước	0° ~ 40°C (32° ~ 104°F)
Sạc bằng USB	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Tần số không dây	Descent G1: 2.4 GHz @ 0.4 mW Descent G1 Solar: 2.4 GHz @ 0.5 mW

¹Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 100m. Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/legal/waterrating.

²Được thiết kế để tuân thủ CSN EN 13319.

³Ngoài hao mòn bình thường, hiệu suất không bị ảnh hưởng bởi tuổi thọ của sản phẩm.

Thông tin về thời lượng pin

Tuổi thọ thực của pin dựa trên các tính năng được kích hoạt trên đồng hồ, như tính năng theo dõi hoạt động, theo dõi nhịp tim ở cổ tay, thông báo điện thoại thông minh, GPS, bộ cảm biến bên trong, và các bộ cảm biến được kết nối (*Mẹo cho Tối đa hóa thời gian sử dụng pin, trang 57*).

Chế độ	Descent G1	Descent G1 Solar
Chế độ xem thông minh với tính năng theo dõi hoạt động và theo dõi nhịp tim ở cổ tay 24/7	Lên đến 21 ngày	Lên đến 21 ngày / 103 ngày với ánh sáng mặt trời ⁴
Chế độ GPS	Lên đến 26 giờ	Lên đến 26 giờ / 13 giờ với ánh sáng mặt trời ⁵
Chế độ GPS tối đa pin	Lên đến 56 giờ	Lên đến 56 giờ / không giới hạn với ánh sáng mặt trời ⁵
Chế độ GPS thám hiểm	Lên đến 27 ngày	Lên đến 25 ngày / không giới hạn với ánh sáng mặt trời ⁴
Chế độ đồng hồ tiết kiệm pin	Lên đến 48 ngày	Lên đến 50 ngày / không giới hạn với ánh sáng mặt trời ⁴
Chế độ lặn	Lên đến 25 giờ	Lên đến 25 giờ

⁴Đeo cả ngày với 3 giờ/ngày bên ngoài trong điều kiện 50.000 lux

⁵Với việc sử dụng trong điều kiện 50.000 lux

Bảo dưỡng thiết bị

LƯU Ý

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

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.

Không rửa thiết bị dưới áp suất cao, bởi vì tia nước hoặc không khí có thể gây ra hỏng hóc cho cảm biến độ sâu hoặc áp kế.

Tránh sốc va đập và xử lý thô bạo, bởi vì việc này có thể làm suy giảm tuổi thọ của sản phẩm.

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

Không tiếp tục dùng nếu thiết bị bị hỏng hoặc được cất giữ ở một nhiệt độ ngoài phạm vi nhiệt độ cất giữ đặc biệt.

Làm sạch đồng hồ

⚠ CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để chữa lành. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn.

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 đồng hồ bằng vải thấm dung dịch tẩy nhẹ.
- 2 Lau khô thiết bị.

Sau khi làm sạch, để đồng hồ khô hoàn toàn.

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

Thay đổi dây đeo QuickFit

- 1 Trượt chốt khóa trên dây đeo QuickFit, và tháo bỏ dây đeo ra khỏi đồng hồ.



- 2 Căn chỉnh dây đeo mới với đồng hồ.
- 3 Nhấn dây đeo vào vị trí.
LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo được chắc chắn. Chốt khóa phải nằm sát phía trên đỉnh ghim của đồng hồ.
- 4 Lặp lại từ bước 1 đến bước 3 để thay dây đeo khác.

Thay dây đeo chốt lò xo

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

- 1 Sử dụng dụng cụ ghim để đẩy chốt đồng hồ.



- 2 Tháo dây đeo khỏi đồng hồ.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để lắp dây đeo Descent, căn chỉnh một bên của dây đeo mới với các lỗ ở vỏ đồng hồ, đẩy chốt đồng hồ lộ ra và ấn dây đeo vào đúng vị trí.
LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo được chắc chắn. Chốt khóa phải nằm sát phía trên đỉnh ghim của đồng hồ.
 - Để dây đeo QuickFit 22, loại bỏ chốt đồng hồ khỏi dây đeo Descent, thay thế chốt đồng hồ trên thiết bị, và ấn dây mới vào vị trí.



LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo được chắc chắn. Chốt khóa phải nằm sát phía trên đỉnh ghim của đồng hồ.

- 4 Lặp lại các bước để thay dây đeo khác.

Quản lý dữ liệu

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

Xoá tệp dữ liệu

LƯU Ý

Vui lòng không xóa tệp dữ liệu nếu không biết chức năng của tệp. Không nên xóa bộ nhớ thiết bị chứa tệp dữ liệu hệ thống quan trọng.

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

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

Khắc phục sự cố

Cập nhật sản phẩm

Đồng hồ của bạn tự động kiểm tra các bản cập nhật khi được kết nối với Bluetooth hoặc Wi Fi. Bạn có thể kiểm tra thủ công các bản cập nhật từ cài đặt hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 51*). Trên máy tính, cài đặt Garmin Express (Garmin.com.vn/express). Trên điện thoại, cài đặt ứng dụng Garmin Connect.

Ứng dụng 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

Thông tin chi tiết

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

- Truy cập [support.Garmin.com/vi-VN](https://support.garmin.com/vi-VN) để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập Garmin.com.vn/buy, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về phụ kiện và các phần thay thế.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer. Đây không phải là thiết bị y tế.

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách, và nhấn **START**.
- 3 Nhấn **START**.
- 4 Chọn ngôn ngữ của bạn.
- 5 Nhấn **START**.

Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?

Đồng hồ Descent G1 tương thích với những điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth.

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

Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ

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

- Tắt điện thoại và đồng hồ của bạn và khởi động lại.
- Kích hoạt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại của bạn.
- Cập nhật ứng dụng Garmin Connect lên phiên bản mới nhất.
- Xóa đồng hồ 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 mới, hãy gỡ thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại mà bạn định ngừng sử dụng.
- Mang điện thoại trong phạm vi 10 m (33 ft.) của đồng hồ.
- Trên điện thoại, 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 **MENU**, và chọn **Điện thoại > Ghép đôi điện thoại**.

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

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

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

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 20*).

Khởi động lại đồng hồ của bạn

- 1 Giữ **LIGHT** cho đến khi đồng hồ tắt.
- 2 Giữ **LIGHT** để bật đồng hồ.

Khôi phục mặc định

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

- 1 Giữ **MENU**.
 - 2 Chọn **Hệ thống > Thiết lập lại**.
 - 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**.
 - Chọn **Xóa tất cả hoạt động** để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử.
 - Để đặt lại tất cả tổng khoảng cách và thời gian, chọn **Thiết lập lại tổng số**.
 - 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.

Lặn

Thiết lập lại lượng tải mô

Bạn có thể thiết lập lại lượng tải mô lưu trong thiết bị. Bạn nên thiết lập lại lượng tải mô nếu như bạn không có kế hoạch sử dụng thiết bị lại trong tương lai. Điều này hữu ích đối với các cửa hàng lặn cung cấp thiết bị cho thuê.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Thiết lập lại > Thiết lập lại lượng tải mô**.

Thiết lập lại áp suất bề mặt

Thiết bị tự động xác định áp suất bề mặt bằng cách sử dụng máy đo độ cao khí áp. Những thay đổi áp suất lớn, chẳng hạn như trong chuyến bay, có thể khiến thiết bị tự động bắt đầu hoạt động lặn. Bạn có thể đặt

lại áp suất bề mặt nếu thiết bị tự động bắt đầu hoạt động lặn không chính xác.

- 1 Giữ **LIGHT** cho đến khi thiết bị tắt.
- 2 Giữ **LIGHT** để bật thiết bị.
- 3 Khi logo sản phẩm xuất hiện, giữ **MENU** cho đến khi bạn được nhắc đặt lại áp suất bề mặt.

Mẹo cho Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

Để kéo dài tuổi thọ của pin, bạn có thể thử các mẹo sau.

- Thay đổi chế độ điện năng trong quá trình diễn ra hoạt động (*Thay đổi chế độ điện năng, trang 51*).
 - Bật tính năng tiết kiệm pin từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 34*).
 - Giảm thời gian chờ màn hình (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 52*).
 - Giảm độ sáng màn hình (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 52*).
 - Sử dụng chế độ UltraTrac vệ tinh cho hoạt động của bạn.
 - Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Điều khiển, trang 34*).
 - Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn **Tiếp tục sau** (*Dừng hoạt động, trang 13*).
 - Sử dụng mặt đồng hồ không cập nhật liên tục
Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim giây (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 27*).
 - Hạn chế thông báo điện thoại mà đồng hồ hiển thị (*Quản lý thông báo, trang 43*).
 - Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 38*).
 - Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 37*).
- LƯU Ý:** Cảm biến nhịp tim được sử dụng để tính toán phút luyện tập ở cường độ mạnh và lượng calo bị đốt cháy.
- Bật thủ công chế độ đo chỉ số oxy bão hòa trong máu (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 38*).

Bắt tín hiệu vệ tinh

Thiết bị cần có tầm nhìn rõ về bầu trời để thu được tín hiệu vệ tinh. Thời gian và ngày được thiết lập tự động dựa trên vị trí GPS.

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

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

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

- Thường xuyên đồng bộ hóa đồng hồ với tài khoản

Garmin Connect:

- Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
- Đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với ứng dụng Garmin Connect sử dụng điện thoại bật Bluetooth.

Kết nối đồng hồ 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, đồng hồ mất vài ngày để tải dữ liệu vệ tinh, điều này giúp thiết bị xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.

- Đưa đồng hồ ra khu vực ngoài trời, tránh xa các tòa nhà và cây cao.
- Đứng yên trong vài phút.

Chỉ số nhiệt độ không chính xác

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

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

Theo dõi hoạt động

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

Số bước hàng ngày không xuất hiện

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

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

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

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

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

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

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

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

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Express (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 44*).

- Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 44*).
2. Đặt 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.

Số tầng đã leo có vẻ không chính xác

Đồng hồ 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 đồng hồ bằng tay áo hoặc áo khoác vì gió mạnh có thể khiến cho các chỉ số không ổn định.

Phụ lục

Trường dữ liệu

LƯU Ý: Không phải tất cả các trường dữ liệu đều có sẵn cho tất cả các loại hoạt động. Một số trường dữ liệu yêu cầu phụ kiện ANT+ hoặc Bluetooth để hiển thị dữ liệu. Một số trường dữ liệu xuất hiện trong nhiều danh mục trên đồng hồ.

MẸO: Bạn cũng có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu từ cài đặt đồng hồ trong ứng dụng Garmin Connect.

Dữ liệu guồng chân

Tên	Mô tả
Guồng chân trung bình	Đạp xe. Số guồng chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.
Guồng chân trung bình	Chạy. Số guồng chân chạy trung bình của hoạt động hiện tại.
Guồng chân	Đạp xe. Số vòng quay của giò đĩa. Thiết bị phải được kết nối với phụ kiện guồng chân để dữ liệu này xuất hiện.
Guồng chân	Chạy. Số bước chạy mỗi phút (chân trái và phải).
Guồng chân của vòng	Đạp xe. Số guồng chân đạp trung bình của vòng hiện tại.
Guồng chân của vòng	Chạy. Số guồng chân trung bình của vòng hiện tại.
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.

Dữ liệu la bàn

Tên	Mô tả
Hướng di chuyển từ la bàn	Hướng bạn đang di chuyển dựa trên la bàn.
Hướng hành trình GPS	Hướng bạn đang di chuyển dựa trên GPS.
Hướng hành trình	Hướng bạn đang di chuyển.

Dữ liệu khoảng cách

Tên	Mô tả
Khoảng cách	Khoảng cách di chuyển để theo dõi hoặc hoạt động hiện tại.
Khoảng cách của lượt	Khoảng cách đi được của lượt hiện tại.
Khoảng cách của vòng	Khoảng cách đã di chuyển của vòng hiện tại.
Quãng đường vòng trước	Quãng đường đi được của vòng vừa hoàn thành.
Khoảng cách vòng trước	Quãng đường đi được của vòng cuối vừa hoàn thành.
Khoảng cách vòng	Quãng đường đi được của vòng hiện tại.
Khoảng cách hải lý	Quãng đường đi được tính theo hải lý.

Dữ liệu Lặn

Tên	Mô tả
CNS	Tỷ lệ phần trăm độc tính oxy hệ thần kinh trung ương hiện tại của bạn.
Tên	Mô tả

Tên	Mô tả
Khí PO2 hiện tại	Áp suất riêng phần của oxy (PO2) của khí pha loãng trong quá trình lặn của bộ tái tạo mạch kín (CCR).
Độ sâu tối đa	Độ sâu tối đa lặn xuống trong khi lặn.
Lượng tải N2/He	Mức độ tải mô nitơ và heli hiện tại của bạn.
OTU	Đơn vị độc tính oxy hiện tại của bạn.
Thời gian đến mặt nước	Khoảng thời gian cần thiết để lên bề mặt an toàn.
Yếu tố độ dốc bề mặt	Hệ số gradient dự kiến nếu người thợ lặn nổi ngay lập tức.

Dữ liệu độ cao

Tên	Mô tả
Trung bình Tăng	Quãng đường đi lên trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại sau cùng.
Giảm trung bình	Độ cao trung bình giảm dần kể từ lần cài đặt lại cuối cùng.
Độ cao	Độ cao của vị trí hiện tại của bạn trên hoặc dưới mực nước biển.
Hệ số bay lướt dài	Tỷ lệ giữa khoảng cách di chuyển theo phương ngang và sự thay đổi của khoảng cách theo phương thẳng đứng.
Độ cao GPS	Độ cao của vị trí hiện tại của bạn sử dụng GPS.
Độ dốc	Tính toán độ dốc (độ cao) trên quãng đường đi (khoảng cách). Ví dụ, nếu cứ mỗi 3 m (10 ft.) bạn leo lên thì bạn sẽ đi được 60 m (200 ft.), độ dốc là 5%.
Lên dốc	Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.
Xuống dốc	Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.
Lên dốc vòng trước	Khoảng cách đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.
Xuống dốc vòng trước	Khoảng cách đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.
Lên dốc vòng cuối	Khoảng cách đi lên theo chiều thẳng đứng của lần lên dốc cuối vừa hoàn thành.
Xuống dốc vòng cuối	Khoảng cách đi xuống theo chiều thẳng đứng của lần xuống dốc cuối vừa hoàn thành.
Leo dốc tối đa	Tốc độ leo dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Xuống dốc tối đa	Tốc độ xuống dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Độ cao tối đa	Cao độ cao nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Độ cao tối thiểu	Cao độ thấp nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Lên dốc của vòng	Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của lần lên dốc hiện tại.
Xuống dốc của vòng	Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của lần xuống dốc hiện tại.
Tổng quãng đường lên dốc	Tổng quãng đường lên dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Tổng quãng đường xuống dốc	Tổng quãng đường xuống dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Dữ liệu nhịp tim

Tên	Mô tả
% Nhịp tim dự trữ	Tỷ lệ phần trăm dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi).
Hiệu quả luyện tập hiếu khí	Ảnh hưởng của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí của bạn.
Hiệu quả luyện tập yếm khí	Ảnh hưởng của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng yếm khí của bạn.
% Nhịp tim dự trữ trung bình	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của hoạt động hiện tại.
Nhịp tim trung bình	Nhịp tim trung bình của hoạt động hiện tại.
% Nhịp tim tối đa trung bình	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.
Nhịp tim	Số nhịp tim mỗi phút (bpm). Thiết bị phải có tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc cần kết nối với cảm biến nhịp tim tương thích.
% Nhịp tim tối đa	Phần trăm nhịp tim tối đa.

Tên	Mô tả
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).
% Dự trữ nhịp tim trung bình của lượt	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của lượt bơi hiện tại.
% nhịp tim tối đa trung bình của lượt	Tỷ lệ phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của lượt bơi hiện tại.
Nhịp tim trung bình của lượt	Nhịp tim trung bình của lượt bơi hiện tại.
% nhịp tim dự phòng tối đa của lượt	Phần trăm nhịp tim dự phòng tối đa (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) của lượt bơi hiện tại.
% tối đa của nhịp tim tối đa của lượt	Phần trăm tối đa của nhịp tim tối đa của lượt bơi hiện tại.
Nhịp tim tối đa của lượt	Tỷ lệ nhịp tim tối đa cho lượt bơi hiện tại.
% Nhịp tim dự trữ của vòng	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng hiện tại.
Nhịp tim của vòng	Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.
% Nhịp tim tối đa của vòng	Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.
% Nhịp tim dự trữ của vòng trước	Tỷ lệ phần trăm trung bình của nhịp tim dự trữ (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng hoàn thành cuối cùng.
Nhịp tim vòng trước	Nhịp tim trung bình của vòng vừa hoàn thành.
% nhịp tim tối đa trong vòng chạy cuối	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng vừa hoàn thành.
%HRR vòng cuối	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim dự trữ trung bình (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng cuối.
Nhịp tim vòng cuối	Nhịp tim trung bình của vòng cuối cùng vừa hoàn thành.
% Nhịp tim tối đa vòng cuối	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng cuối vừa hoàn thành.
Nhịp tim tối đa	Nhịp tim tối đa cho hoạt động hiện tại.
% Nhịp tim dự trữ của vòng	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) 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 trung bình nhịp tim tối đa của vòng hiện tại.
Thời gian trong vùng	Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim.

Dữ liệu độ dài

Tên	Mô tả
Chiều dài theo lượt	Số lần hoàn thành chiều dài của bể bơi trong lượt hiện tại.
Chiều dài hồ bơi	Chiều dài bể bơi được hoàn thành trong hoạt động hiện tại.

Dữ liệu điều hướng

Tên	Mô tả
Góc phương vị	Hướng từ vị trí hiện tại của bạn đến điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Hành trình	Hướng từ vị trí bắt đầu của bạn đến điểm đến. Hướng đi có thể được coi là tuyến đường dự kiến hoặc đã được thiết lập. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Tọa độ điểm đến	Điểm cuối cùng trên tuyến đường đến điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Khoảng cách đến đích	Quãng đường còn lại đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Khoảng cách đến điểm tiếp theo	Quãng đường còn lại đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Tổng khoảng cách ước tính	Khoảng cách ước tính từ điểm bắt đầu đến đích. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Tên	Mô tả
Thời gian đến ước tính	Thời gian ước tính trong ngày khi bạn đến đích (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Thời gian đến điểm tiếp theo ước tính	Thời gian được ước tính trong ngày khi bạn đến tọa độ điểm tiếp theo trên tuyến đường (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Thời gian còn lại ước tính	Thời gian còn lại ước tính cho đến khi bạn đến đích. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Tỷ lệ trượt đến Đích	Tỷ lệ trượt cần thiết để giảm dần từ vị trí hiện tại của bạn xuống cao độ đích. Bạn phải điều hướng để hiển thị dữ liệu này.
Tọa độ điểm tiếp theo	Điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Lệch hướng	Khoảng cách về bên trái hoặc bên phải mà bạn đã đi lạc khỏi con đường di chuyển ban đầu. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Thời gian đến điểm tiếp theo	Thời gian ước tính còn lại trước khi bạn đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
VMG (Vận tốc gần điểm đến)	Vận tốc của bạn khi đang đến gần điểm đến theo tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Khoảng cách thẳng đứng đến đích	Quãng đường theo phương thẳng đứng giữa vị trí hiện tại của bạn và điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Tốc độ dọc đến mục tiêu	Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc đến một cao độ xác định trước. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Các dữ liệu khác

Tên	Mô tả
Áp suất môi trường xung quanh	Áp suất không khí, môi trường xung quanh không được hiệu chỉnh.
Áp suất Khí áp kế	Áp suất môi trường được hiệu chuẩn hiện tại.
Thời lượng pin	Mức pin của đồng hồ.
Lượng calo	Lượng calo được đốt cháy trong ngày.
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.
Grit	Việc đánh giá độ khó cho hoạt động hiện tại dựa trên độ cao, độ dốc và đổi hướng nhanh chóng.
Lưu lượng vòng	Điểm lưu lượng tổng thể cho vòng hiện tại.
Grit vòng	Điểm số grit tổng thể cho vòng hiện tại.
Vòng hoạt động	Số vòng hoàn thành của hoạt động hiện tại.
Tải	Tải luyện tập cho hoạt động hiện tại. Tải luyện tập là lượng oxy tiêu thụ dư thừa sau khi tập luyện (EPOC), cho biết mức độ vất vả của quá trình tập luyện của bạn.
Căng thẳng tối đa	Mức độ căng thẳng tối đa của bạn cho hoạt động hiện tại.
Động tác	Số động tác hoàn thành của hoạt động hiện tại.
Trạng thái hiệu suất	Điểm trạng thái hiệu suất nhằm đánh giá khả năng thực hiện của bạn theo thời gian thực.
Lặp lại	Trong một hoạt động luyện tập thể lực, số lần lặp lại trong hiệp tập luyện.
Hoạt động	Số hoạt động trong tập luyện.
Cài bộ hẹn giờ	Trong quá trình hoạt động rèn luyện thể chất, cài đặt khoảng thời gian dành cho phiên luyện tập hiện tại.
Căng thẳng	Hiển thị mức độ căng thẳng của bạn.
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 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).

Dữ liệu nhịp độ

Tên	Mô tả
Nhịp độ 500m	Nhịp độ chèo thuyền hiện tại mỗi 500m.
Trung bình nhịp độ 500m	Hiện thị Tốc độ chèo trung bình trên 500 mét của hoạt động hiện tại.
Nhịp độ trung bình	Nhịp độ trung bình của hoạt động hiện tại.
Nhịp độ của lượt	Nhịp độ trung bình của lượt hiện tại.
Nhịp độ 500m của vòng	Nhịp độ chèo trung bình mỗi 500 mét của vòng hiện tại.
Nhịp độ của vòng	Nhịp độ trung bình của vòng hiện tại.
Nhịp độ 500m vòng trước	Nhịp độ chèo trung bình mỗi 500 mét của vòng trước.
Nhịp độ vòng trước	Nhịp độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Nhịp độ chiều bơi trước	Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.
Nhịp độ của động tác trước	Nhịp độ trung bình của động tác vừa hoàn thành.
Nhịp độ của động tác	Nhịp độ trung bình của động tác hiện tại.
Nhịp độ	Nhịp độ hiện tại.

Dữ liệu nhịp độ PacePro

Tên	Mô tả
Khoảng cách phân chia tiếp theo	Chạy. Tổng khoảng cách của lần phân chia tiếp theo.
Nhịp độ mục tiêu phân chia tiếp theo	Chạy. Nhịp độ mục tiêu cho phần phân chia tiếp theo.
Tổng thời gian trước/sau	Chạy. Tổng thời gian trước hoặc sau tốc độ mục tiêu.
Khoảng cách phân chia	Chạy. Tổng khoảng cách của lần phân chia hiện tại.
Khoảng cách phân chia còn lại	Chạy. Khoảng cách còn lại của lần phân chia hiện tại.
Tốc độ lần phân chia	Chạy. Tốc độ cho sự phân chia hiện tại.
Tốc độ mục tiêu phân chia	Chạy. Nhịp độ mục tiêu cho sự phân chia hiện tại.

Dữ liệu lực

Tên	Mô tả
% FTP	Công suất hiện tại được tính dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.
Cân bằng 3s	Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải trong 3s chuyển động.
Lực trong 3 giây	Công suất trung bình trong 30 giây chuyển động vừa qua.
Cân bằng 10s	Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải trong 10s chuyển động.
Lực trong 10 giây	Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua.
Cân bằng 30s	Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải trong 30s chuyển động.
Lực trong 30 giây	Công suất trung bình trong 30 giây chuyển động vừa qua.
Cân bằng trung bình	Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải của hoạt động hiện tại.
Pha công suất trung bình chân trái	Góc pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.
Mức năng lượng trung bình	Mức năng lượng đầu ra trung bình của hoạt động hiện tại.
Pha công suất trung bình chân phải	Góc pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.
PPP P trung bình	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.
Trung bình Lực trung tâm bàn đạp	Lực trung tâm bàn đạp trung bình của hoạt động hiện tại.
PPP T trung bình	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.
Cân bằng	Mức cân bằng công suất bên trái/phải hiện tại.
Hệ số cường độ	Intensity Factor™ của hoạt động hiện tại.
Mức cân bằng - Vòng	Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải của vòng hiện tại.
PPP P trong vòng chạy	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.

Tên	Mô tả
PP P trong vòng chạy	Góc pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.
NP vòng hiện tại	Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng hiện tại.
Lực trung tâm bàn đạp vòng hiện tại	Lực trung tâm bàn đạp trung bình của vòng hiện tại.
Lực của vòng	Lực trung bình của vòng hiện tại.
PPP T trong vòng chạy	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
PP T trong vòng chạy	Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
Lực tiêu chuẩn vòng trước	Lực tiêu chuẩn trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Lực vòng trước	Lực trung bình của vòng vừa hoàn thành.
PPP Trái	Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân trái. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.
PP Trái	Góc pha công suất hiện tại của chân trái. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.
Lực tối đa vòng hiện tại	Công suất cao nhất của vòng hiện tại.
Lực tối đa	Lực cao nhất của hoạt động hiện tại.
Công suất chuẩn hóa	Normalized Power™ của hoạt động hiện tại.
Lực đạp đều đặn	Thước đo về mức độ đều đặn mà người đạp xe tác dụng lên bàn đạp qua mỗi hành trình đạp.
Lực trung tâm bàn đạp	Lực trung tâm bàn đạp. Lực trung tâm bàn đạp là vị trí tại bàn đạp mà lực tác dụng lên.
Lực	Đạp xe. Công suất hiện tại tính bằng watt.
Công suất trên trọng lượng	Công suất hiện tại được đo bằng watt trên mỗi kilogram.
Vùng lực	Khoảng công suất hiện tại (1 đến 7) dựa trên ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) của bạn hoặc thiết lập tùy chỉnh.
PPP Phải	Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân phải. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.
PP Phải	Pha công suất hiện tại theo góc của chân phải. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.
Thời gian trong vùng	Thời gian trôi qua trong từng vùng công suất.
Thời gian ngồi	Thời gian ngồi trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.
Thời gian ngồi của vòng	Thời gian ngồi trong khi đạp xe của vòng hiện tại.
Thời gian đứng	Thời gian đứng trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.
Thời gian đứng của vòng	Thời gian đứng trong khi đạp xe của vòng hiện tại.
Điểm số căng thẳng luyện tập	Training Stress Score™ của hoạt động hiện tại.
Hiệu quả mô-men xoắn	Thước đo mức độ hiệu quả của một người khi đạp xe.
Năng lượng	Năng lượng được tích lũy trong quá trình luyện tập (công suất đầu ra) tính theo kilojoules.

Dữ liệu nghỉ ngơi

Tên	Mô tả
Bật lặp lại	Bộ hẹn giờ cho lượt trước cộng với thời gian nghỉ hiện tại (bơi hồ).
Bộ hẹn giờ nghỉ ngơi	Bộ hẹn giờ cho thời gian nghỉ ngơi hiện tại (bơi hồ).

Chạy Dynamics

Tên	Mô tả
Trung bình cân bằng thời gian tiếp đất	Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của phiên hiện tại.
Thời gian tiếp đất trung bình	Thời gian tiếp đất trung bình của hoạt động hiện tại.
Chiều dài sải chân trung bình	Chiều dài sải chân trung bình của phiên hiện tại.
Mức độ dao động trung bình theo chiều thẳng đứng	Số lần dao động trung bình theo chiều thẳng đứng của hoạt động hiện tại.

Tên	Mô tả
Tỷ lệ chiều dọc trung bình	Tỷ lệ dao động dọc trung bình theo chiều dài sải chân trong phiên hiện tại.
Cân bằng thời gian tiếp đất	Cân bằng thời gian tiếp đất bên trái/phải trong khi chạy.
Thời gian tiếp đất	Thời gian mỗi bước chân của bạn tiếp đất trong khi chạy, được tính bằng miligiây. Thời gian tiếp đất không được tính khi đi bộ.
Cân bằng thời gian tiếp đất vòng hiện tại	Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.
Thời gian tiếp đất của vòng	Thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.
Chiều dài sải chân của vòng	Chiều dài sải chân trung bình của vòng hiện tại.
Độ bật người của vòng	Độ bật người trung bình của vòng hiện tại.
Tỷ lệ dao động dọc của vòng	Tỷ lệ trung bình dao động dọc trên chiều dài sải chân của vòng hiện tại.
Chiều dài sải chân	Chiều dài của sải chân từ bước chân này đến bước chân kế tiếp, được tính theo đơn vị mét.
Dao động dọc	Số lần bật lên khi bạn chạy. Chuyển động theo phương đứng của phần thân mình của bạn, được đo bằng centimet cho từng bước.
Tỷ lệ theo chiều dọc	Tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.

Dữ liệu tốc độ

Tên	Mô tả
Tốc độ di chuyển trung bình	Tốc độ di chuyển trung bình khi đang chuyển động của hoạt động hiện tại.
Tốc độ tổng quan trung bình	Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại, bao gồm tốc độ khi di chuyển và khi dừng lại.
Tốc độ trung bình	Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại.
Tốc độ hải lý SOG trung bình	Tốc độ hành trình hải lý trung bình của hoạt động hiện tại, bất kể hành trình có đổi hướng và những thay đổi tạm thời trong quá trình di chuyển.
Tốc độ hải lý trung bình	Tốc độ hải lý trung bình của hoạt động hiện tại.
Tốc độ di chuyển của vòng	Tốc độ di chuyển trung bình của vòng hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ của vòng	Tốc độ trung bình của vòng hiện tại.
Tốc độ di chuyển vòng trước	Tốc độ di chuyển trung bình của vòng vừa hoàn thành, bất kể các thay đổi về hướng hành trình và những thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ vòng trước	Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ động tác trước	Tốc độ trung bình của động tác trước vừa hoàn thành.
Tốc độ hải lý tối đa so với mặt đất	Tốc độ di chuyển tối đa tính theo hải lý của hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ tối đa	Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.
Tốc độ hải lý tối đa so với mặt đất	Tốc độ di chuyển tối đa tính theo hải lý của hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ hải lý tối đa	Tốc độ tối đa tính theo hải lý của hoạt động hiện tại.
Nhịp độ động tác	Tốc độ trung bình của động tác hiện tại.
Tốc độ hải lý so với mặt đất	Tốc độ di chuyển thực tế tính theo hải lý, bất kể các thay đổi về hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ hải lý	Tốc độ hiện tại tính theo hải lý.
Run SOG	Tốc độ di chuyển trung bình của lần chạy hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ	Tốc độ di chuyển hiện tại.
Tốc độ so với mặt đất	Tốc độ di chuyển thực tế, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và tạm thời thể nào.
Tốc độ dọc	Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

Dữ liệu sải tay (khi bơi)

Tên	Mô tả
Khoảng cách trung bình mỗi sải tay	Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sải tay trong hoạt động hiện tại.
Quãng đường trung bình mỗi lần chèo	Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong hoạt động hiện tại.
Số lần chèo trung bình	Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong hoạt động hiện tại.
Tốc độ sải tay trung bình	Bơi. Trung bình tốc độ sải tay mỗi phút trong hoạt động hiện tại.
Số lần quạt tay trung bình theo chiều dài	Số lần quạt tay trung bình trên quãng đường bơi một chiều ở bể bơi trong hoạt động hiện tại.
Khoảng cách cho mỗi lần quạt tay	Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được sau mỗi lần quạt tay chèo.
Tốc độ sải tay theo lượt	Số lần sải tay trung bình mỗi phút (spm) trong lượt hiện tại.
Sải tay/Chiều dài	Số sải tay trung bình trên mỗi chiều dài bể bơi trong lượt hiện tại.
Kiểu sải tay của lượt:	Kiểu sải tay hiện tại của lượt.
Khoảng cách mỗi sải tay của vòng	Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sải tay của vòng hiện tại.
Khoảng cách mỗi sải tay của vòng	Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sải tay của vòng hiện tại.
Tốc độ sải tay của vòng	Bơi. Số sải tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng hiện tại.
Tốc độ sải tay của vòng	Thể thao chèo thuyền. Số sải tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng hiện tại.
Sải tay của vòng	Bơi. Tổng số sải tay của vòng hiện tại.
Sải tay của vòng	Thể thao chèo thuyền. Tổng số sải tay của vòng hiện tại.
Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước	Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng vừa hoàn thành.
Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ sải tay vòng trước	Bơi lội. Số sải tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ quạt tay chèo của vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong vòng vừa hoàn thành.
Số sải tay vòng trước	Bơi. Tổng số sải tay của vòng vừa hoàn thành.
Sải tay vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng sải tay chèo trung bình mỗi phút (spm) của vòng 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.
Sải tay theo chiều dài trước	Tổng số sải tay của chiều bơi vừa hoàn thành.
Kiểu sải tay của chiều bơi trước	Kiểu sải tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.
Tổ độ sải tay	Bơi. Số sải tay mỗi phút (spm).
Tổ độ sải tay	Thể thao chèo thuyền. Số sải tay mỗi phút (spm).
Sải tay	Bơi. Tổng số sải tay của hoạt động hiện tại.
Sải tay	Thể thao chèo thuyền. Tổng số sải tay của hoạt động hiện tại.

Dữ liệu Swolf

Tên	Mô tả
Điểm Swolf trung bình	Điểm số swolf trung bình của hoạt động hiện tại. Điểm swolf của bạn được tính bằng tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó (<i>Thuật ngữ về bơi lội, trang 13</i>). Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, 25 mét được dùng để tính điểm swolf của bạn.
Swolf theo lượt	Điểm swolf trung bình của lượt hiện tại.
Swolf vòng	Số điểm swolf của vòng hiện tại.

Tên	Mô tả
Swolf vòng trước	Điểm swolf của vòng vừa hoàn thành.
Swolf theo chiều dài trước	Điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

Dữ liệu nhiệt độ

Tên	Mô tả
Nhiệt độ tối đa 24 giờ	Nhiệt độ cao nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.
Nhiệt độ tối thiểu 24 giờ	Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.
Nhiệt độ	Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Bạn có thể kết nối bộ cảm biến nhiệt độ với thiết bị của bạn để làm nguồn ổn định cung cấp dữ liệu nhiệt độ chính xác.

Dữ liệu hẹn giờ

Tên	Mô tả
Trung bình thời gian của vòng	Trung bình thời gian của vòng đối với hoạt động hiện tại.
Thời gian trung bình của động tác	Trung bình thời gian của động tác đối với hoạt động hiện tại.
Thời gian trôi qua	Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng đồng hồ bấm giờ trong 5 phút, sau đó khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.
Thời gian theo lượt	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho lượt hiện tại.
Thời gian vòng hoạt động	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng chạy hiện tại.
Thời gian vòng trước	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng vừa hoàn thành.
Thời gian động tác trước	Thời gian đồng hồ bấm giờ của động tác trước vừa hoàn thành.
Thời gian động tác	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho động tác hiện tại.
Thời gian di chuyển	Tổng thời gian di chuyển của hoạt động hiện tại.
Thời gian đối với Multisport	Tổng thời gian cho tất cả các môn thể thao trong hoạt động multisport, bao gồm các hoạt động chuyển tiếp.
Tổng thời gian trước/sau	Chạy. Tổng thời gian trước hoặc sau tốc độ mục tiêu.
Thời gian dừng	Tổng thời gian dừng lại của hoạt động hiện tại.
Thời gian bơi	Thời gian bơi cho hoạt động hiện tại, không bao gồm thời gian nghỉ ngơi.
Bộ hẹn giờ	Thời gian hiện tại của bộ hẹn giờ đếm ngược.

Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ

Trong hoạt động Garmin Connect, dữ liệu động lực đang chạy hiển thị dưới dạng đồ thị màu. Các vùng màu dựa trên phân vị và cho bạn biết dữ liệu động lực đang chạy của bạn so với dữ liệu của những vận động viên chạy bộ khác như thế nào.

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

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

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

Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất

LƯU Ý: Trong hoạt động Garmin Connect, dữ liệu động lực đang chạy hiển thị dưới dạng đồ thị màu.

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

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

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

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

Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc

LƯU Ý: Trong hoạt động Garmin Connect, dữ liệu trạng thái chạy bộ hiển thị dưới dạng đồ thị màu.

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

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Phạm vi dao động dọc ở ngực	Phạm vi dao động dọc ở thắt lưng	Tỷ lệ dao động dọc ở ngực	Tỷ lệ dao động dọc ở thắt lưng
 Tím	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Xanh dương	70 - 95	6,4 - 8,1 cm	6,8 - 8,9 cm	6,1 - 7,4%	6,5 - 8,3%
 Xanh lá	30 - 69	8,2 - 9,7 cm	9,0 - 10,9 cm	7,5 - 8,6%	8,4 - 10,0%
 Cam	5 - 29	9,8 - 11,5 cm	11,0 - 13,0 cm	8,7 - 10,1%	10,1 - 11,9%
 Đỏ	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

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.

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
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.

Xếp hạng FTP

Các bảng này bao gồm các phân loại cho các số liệu ước tính về ngưỡng công suất hoạt động thể lực (functional threshold power, FTP) theo giới tính.

Nam	Watt trên Kilôgam (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 5,05
Giỏi	Từ 3,93 đến 5,04
Tốt	Từ 2,79 đến 3,92
Khá	Từ 2,23 đến 2,78
Không tập luyện	Nhỏ hơn 2,23

Nữ	Watt trên Kilôgam (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 4,30
Giỏi	Từ 3,33 đến 4,29
Tốt	Từ 2,36 đến 3,32
Khá	Từ 1,90 đến 2,35
Không tập luyện	Nhỏ hơn 1,90

Xếp hạng FTP dựa trên các nghiên cứu của Hunter Allen và Andrew Coggan, Giáo sư, Tập luyện và Đua với Thiết bị đo lực (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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 đo chu vi bánh xe hoặc sử dụng một trong những máy tính khả dụng 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

Kích cỡ bánh xe	Chu vi bánh xe (mm)
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180

Kích cỡ bánh xe	Chu vi bánh xe (mm)
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.

