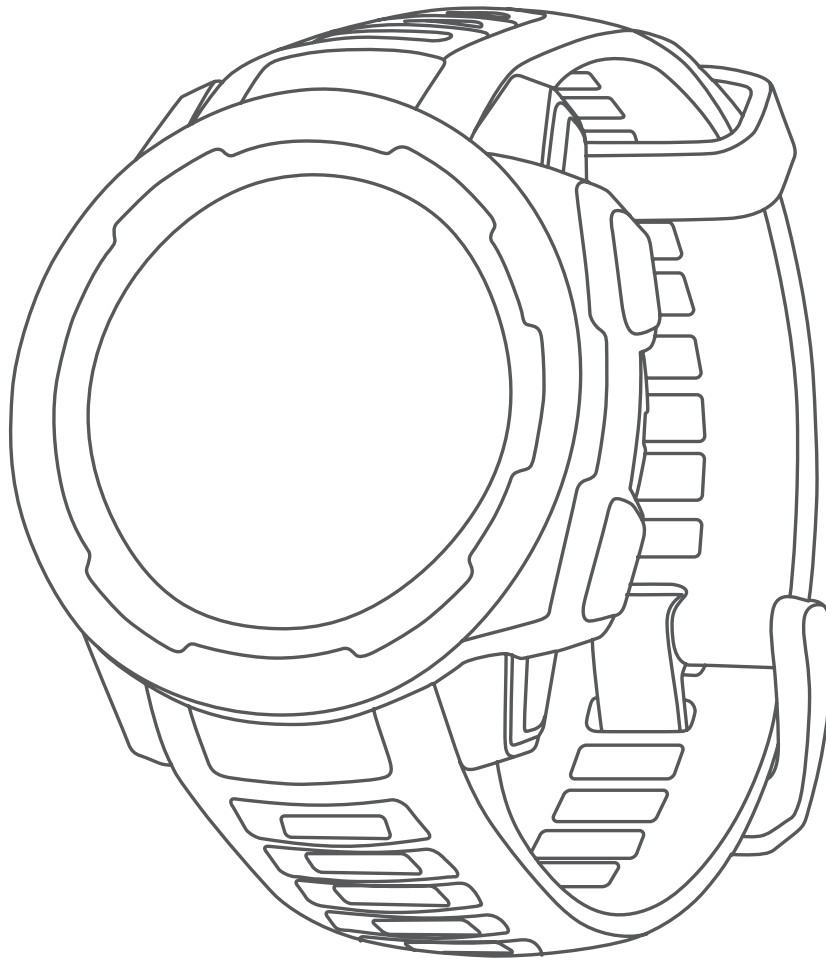


GARMIN®



INSTINCT SOLAR

Hướng dẫn sử dụng

© 2020 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, TracBack, VIRB, và Virtual Partner là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Garmin Connect, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Move IQ, Instinct, QuickFit, tempe, TrueUp, và Xero là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

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

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

M/N: A03821

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Bắt đầu.....	1
Nút.....	1
Sử dụng đồng hồ.....	1
Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị.....	1
Sạc thiết bị.....	2
Cập nhật sản phẩm.....	2
Thiết lập Garmin Express.....	2
Nạp năng lượng mặt trời	2
Xem công cụ nạp năng lượng mặt trời.....	2
Mẹo nạp năng lượng mặt trời.....	2
Các ứng dụng và hoạt động	3
Bắt đầu một hoạt động.....	3
Hướng dẫn ghi lại hoạt động.....	3
Các chế độ nguồn.....	3
Dừng một hoạt động.....	3
Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích.....	3
Tạo hoạt động tùy chỉnh.....	3
Hoạt động trong nhà.....	3
Hiệu chỉnh quãng đường của máy chạy bộ.....	4
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	4
Hoạt động ngoài trời.....	4
Xem các lượt trượt tuyết.....	4
Sử dụng máy đánh nhịp.....	4
Bắt đầu một cuộc thám hiểm.....	5
Săn bắn.....	5
Đánh bắt cá.....	5
Bơi lội.....	5
Thuật ngữ về bơi lội.....	5
Kiểu bơi.....	6
Hướng dẫn về hoạt động bơi lội.....	6
Nghỉ ngơi khi bơi ở hồ bơi.....	6
Nghỉ tự động.....	6
Luyện tập với nhật ký luyện tập.....	6
Tắt nhịp tim dựa trên cổ tay khi bơi.....	6
Luyện tập	6
Thiết lập hồ sơ người dùng.....	6
Mục tiêu sức khỏe.....	7
Đối với vùng nhịp tim.....	7
Để thiết bị thiết lập vùng nhịp tim của bạn.....	7
Tính năng theo dõi hoạt động.....	7
Sử dụng báo động di chuyển.....	8

Theo dõi giấc ngủ.....	8
Số phút tập luyện tích cực.....	8
Garmin Move IQ.....	8
Thiết lập theo dõi hoạt động.....	8
Bài luyện tập.....	9
Tuân thủ tập luyện từ Garmin Connect.....	9
Bắt đầu luyện tập.....	9
Giới thiệu lịch luyện tập.....	9
Thời khoảng luyện tập.....	9
Tạo ra thời khoảng luyện tập.....	9
Bắt đầu thời khoảng luyện tập.....	10
Ngừng thời khoảng luyện tập.....	10
Sử dụng Virtual Partner.....	10
Thiết lập mục tiêu luyện tập.....	10
Hủy mục tiêu luyện tập.....	10
Thi đua với hoạt động trước.....	10
Thành tích cá nhân.....	10
Xem thành tích cá nhân.....	10
Khôi phục thành tích cá nhân.....	11
Xóa thành tích cá nhân.....	11
Xóa tất cả thành tích cá nhân.....	11
Đồng hồ	11
Thiết lập báo động.....	11
Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.....	11
Lưu đồng hồ bấm giờ nhanh.....	11
Xóa đồng hồ bấm giờ.....	11
Sử dụng đồng hồ đếm giờ.....	11
Đồng bộ hóa thời gian với GPS.....	11
Thiết lập Báo động.....	12
Thêm múi giờ thay thế.....	12
Điều hướng	12
Lưu địa điểm.....	12
Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu.....	12
Máy Đo Độ Cao, Khí Áp Kế Và La Bàn Điện Tử... ..	12
Chiều tọa độ điểm.....	12
Điều hướng đến điểm đích.....	12
Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị.....	12
Tạo hành trình trên Garmin Connect.....	12
Gửi hành trình đến thiết bị của bạn.....	13
Xem hoặc hiệu chỉnh chi tiết hành trình.....	13
Đánh dấu và bắt đầu điều hướng đến vị trí người rơi.....	13
Điều hướng với Sight 'N Go.....	13
Điều hướng đến điểm bắt đầu.....	13

Điều hướng đến điểm khởi đầu của hoạt động lưu cuối cùng	13	Nhận các chỉ số do oxy dạng xung	19
Dừng điều hướng	14	Bật tính năng đo độ bão hòa oxy trong máu khi ngủ	19
Tính toán kích thước của một khu vực	14	Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định	19
Bản đồ	14	Tùy chỉnh thiết bị	20
Quét và thu phóng bản đồ	14	Công cụ	20
La bàn	14	Tùy chỉnh vòng lặp công cụ	20
Dụng cụ đo độ cao và Khí áp kế	14	Điều khiển từ xa inReach	20
Lịch sử	14	Điều khiển từ xa VIRB	21
Sử dụng lịch sử	14	Thiết lập hoạt động và ứng dụng	21
Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim	14	Tùy chỉnh màn hình dữ liệu	22
Xem tổng dữ liệu	15	Thêm bản đồ vào hoạt động	22
Sử dụng đồng hồ đo hành trình	15	Báo động	22
Đồng bộ hóa các hoạt động	15	Vòng chạy tự động	23
Xóa lịch sử	15	Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động	23
Tính năng kết nối	15	Kích hoạt Auto Pause	23
Kích hoạt thông báo Bluetooth	15	Kích hoạt leo dốc tự động	23
Xem thông báo	15	Quãng đường và tốc độ 3D	24
Quản lý thông báo	15	Bật và tắt phím vòng hoạt động	24
Tắt kết nối Bluetooth Smartphone	15	Sử dụng cuộn tự động	24
Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh	16	Thay đổi thiết lập GPS	24
Định vị thiết bị di động bị mất	16	Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng ..	24
Garmin Connect	16	Điều chỉnh danh sách hoạt động của bạn	25
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng di động Garmin Connect	16	Loại bỏ một hoạt động hoặc ứng dụng	25
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	16	Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	25
Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect	17	Tùy chỉnh mặt đồng hồ	25
Garmin Explore	17	Thiết lập cảm biến	25
Thiết lập la bàn	25	Thiết lập dụng cụ đo độ cao	25
Tính năng nhịp tim	17	Thiết lập vị trí laser Xero	26
Dùng công cụ mức độ căng thẳng	17	Thiết lập bản đồ	26
Nhịp tim được đo ở cổ tay	17	Thiết lập điều hướng	26
Đeo thiết bị	17	Tùy chỉnh các tính năng bản đồ	26
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường ..	17	Thiết lập hướng hành trình	26
Xem công cụ theo dõi nhịp tim	17	Thiết lập Thông báo điều hướng	26
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin ...	18	Cài đặt quản lý nguồn	27
Đặt thông báo nhịp tim bất thường	18	Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin	27
Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay	18	Tùy chỉnh chế độ nguồn	27
Năng lượng cơ thể	18	Khôi phục chế độ nguồn	27
Xem công cụ năng lượng cơ thể	18	Thiết lập hệ thống	27
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể ...	19	Các thiết lập thời gian	28
Tính năng đo nồng độ oxy	19	Thay đổi thiết lập đèn nền	28
		Tùy chỉnh phím nhanh	28

Thay đổi đơn vị đo.....	28
Xem thông tin thiết bị	28
Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử.....	28
Cảm biến không dây	28
Ghép đôi bộ cảm biến không dây.....	28
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn.....	29
Thiết bị gắn vào giày.....	29
Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày.....	29
Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày.....	29
Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày.....	29
tempe.....	29
Thông tin thiết bị	29
Thông số kỹ thuật	29
Thông tin về tuổi thọ pin.....	30
Quản lý dữ liệu.....	30
Ngắt kết nối cáp USB	30
Xoá tệp dữ liệu.....	30
Bảo trì thiết bị.....	30
Bảo dưỡng thiết bị.....	30
Làm sạch thiết bị.....	30
Thay dây đeo.....	30
Khắc phục sự cố	31
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng.....	31
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	31
Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị ..	31
Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?.....	32
Khởi động lại thiết bị của bạn.....	32
Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định	32
Bắt tín hiệu vệ tinh	32
Cải thiện nhận vệ tinh GPS	32
Chỉ số nhiệt độ không chính xác	32
Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	32
Theo dõi hoạt động.....	33
Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	33
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác.....	33
Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	33
Số tầng đã leo có vẻ không chính xác	33
Số phút vận động của tôi nhấp nháy	33

Nhận được nhiều thông tin hơn.....	33
Phụ lục	33
Trường dữ liệu	33
Kích cỡ và chu vi bánh xe	36
Các định nghĩa về biểu tượng.....	37

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

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

Bắt đầu

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

- 1 Nhấn **CTRL** để bật đồng hồ (*Nút, 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 cài đặt ứng dụng Garmin Connect và ghép đôi điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ để nhận thông báo và nhiều tính năng khác (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 1*).
- 3 Sạc thiết bị đầy đủ (*Sạc thiết bị, trang 2*).
- 4 Bắt đầu hoạt động (*Bắt đầu một hoạt động, trang 3*).

Nút



① LIGHT CTRL	Nhấn để bật và tắt đèn màn hình. Nhấn để bật thiết bị. Giữ để xem trình đơn điều khiển.
② GPS	Nhấn để xem danh sách hoạt động và bắt đầu hoặc dừng một hoạt động. Nhấn để chọn tùy chọn trong trình đơn. Giữ để xem tọa độ GPS và lưu vị trí của bạn.
③ BACK SET	Nhấn để quay trở lại màn hình trước. Giữ để xem trình đơn đồng hồ.

④ DOWN ABC	Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn. Giữ để xem màn hình cao độ kế, khí áp kế và la bàn (ABC).
⑤ UP MENU	Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn. Giữ để xem trình đơn.

Sử dụng đồng hồ

- Giữ **CTRL** để xem trình đơn điều khiển.
Trình đơn điều khiển cung cấp truy cập nhanh vào các chức năng thường dùng, như bật chế độ không làm phiền, bật tính năng tiết kiệm pin và tắt đồng hồ.
- Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua vòng lặp công cụ
Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Có thêm các công cụ khả dụng khi kết nối đồng hồ với điện thoại thông minh.
- Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS** để bắt đầu hoạt động hoặc mở một ứng dụng (*Bắt đầu một hoạt động, trang 3*).
- Giữ **MENU** để tùy chỉnh mặt đồng hồ, điều chỉnh thiết lập và kết nối các cảm biến không dây.

Xem Trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển có các tùy chọn trình đơn, như bật chế độ không làm phiền, khóa phím và tắt thiết bị.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung, sắp xếp lại và loại bỏ các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 25*).

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **CTRL**.



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

Xem công cụ

Thiết bị được tải trước một số công cụ và có thêm các công cụ khả dụng khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh.

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

Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị

Để sử dụng các tính năng liên kết của thiết bị Instinct, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng

Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth® trên điện thoại thông minh.

1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng di động Garmin Connect.



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

3 Nhấn **CTRL** để bật thiết bị.

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

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

4 Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect của bạn:

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

Sạc thiết bị

CẢNH BÁO

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

CHÚ Ý

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

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



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

3 Sạc thiết bị đầy đủ.

Cập nhật sản phẩm

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

Ứng dụng này giúp thiết bị Garmin truy cập dễ dàng

các dịch vụ này:

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

Thiết lập Garmin Express

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

Nạp năng lượng mặt trời

Đồng hồ năng lượng mặt trời Instinct Solar có thấu kính nạp năng lượng mặt trời trong suốt giúp sạc đồng hồ của bạn trong khi sử dụng.

Xem công cụ nạp năng lượng mặt trời

Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn tới công cụ nạp năng lượng mặt trời.

Biểu đồ cường độ đầu vào của năng lượng mặt trời trong 6 giờ qua xuất hiện.



Mẹo nạp năng lượng mặt trời

Đồng hồ năng lượng mặt trời Instinct Solar có thấu kính sạc năng lượng mặt trời giúp sạc đồng hồ của bạn trong khi sử dụng. Để tối đa hóa tuổi thọ 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 nguồn ánh sáng, như đèn huỳnh quang hoặc ánh sáng mặt trời.

Đồng hồ sẽ sạc nhanh hơn khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời do thấu kính nạp năng lượng mặt trời được tối ưu hóa cho quang phổ của ánh sáng mặt trời.

- Để đạt hiệu suất pin tối đa, sạc đồng hồ bằng 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 (*Thông số kỹ thuật, trang 29*).

LƯU Ý: Đồng hồ không nạp năng lượng mặt trời khi kết nối với nguồn pin bên ngoài hoặc khi pin đầy.


Các ứng dụng và hoạt động

Có thể sử dụng thiết bị của bạn cho các hoạt động trong nhà, ngoài trời, điền kinh và tập thể dục. Khi bắt đầu một hoạt động, thiết bị hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến. Có thể lưu các hoạt động và chia sẻ chúng với cộng đồng Garmin Connect.

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

Bắt đầu một hoạt động

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động từ mục yêu thích của bạn
 - Chọn  và chọn một hoạt động từ danh sách hoạt động mở rộng.
- 3 Nếu hoạt động yêu cầu tín hiệu GPS, hãy đi đến khu vực quang mây và đợi cho đến khi thiết bị sẵn sàng.
Thiết bị đã sẵn sàng sau khi thiết lập nhịp tim của bạn, bắt được tín hiệu GPS (nếu cần) và kết nối với cảm biến không dây của bạn (nếu cần).
- 4 Nhấn **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc pin thiết bị trước khi bắt đầu một hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 2*).
- Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung.

Các chế độ nguồn

Các chế độ nguồn cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh thiết lập hệ thống, thiết lập hoạt động và thiết lập GPS để kéo dài tuổi thọ pin trong một hoạt động. Ví dụ, các chế độ nguồn có thể ngắt kết nối các cảm biến đã ghép đôi và tắt tùy chọn UltraTrac GPS. Bạn cũng có thể tạo các chế độ nguồn tùy chỉnh.

Trong một hoạt động, giữ **MENU**, chọn **Chế độ nguồn** và chọn một tùy chọn.

Dừng một hoạt động

- 1 Nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
 - Để lưu hoạt động và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Lưu > Hoàn tất**.
 - Để tạm dừng hoạt động và tiếp tục lại lần sau, chọn **Tiếp tục sau**.
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **Quay về điểm bắt đầu > TracBack**.

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.

- Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động của bạn theo đường thẳng nhất, chọn **Quay về điểm bắt đầu > Đường thẳng**.

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.

- Để loại bỏ hoạt động và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Loại bỏ > Có**.

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

Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
Các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách với nền trắng. Các hoạt động khác xuất hiện trong danh sách mở rộng với nền đen.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để thêm một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Thiết lập làm mục yêu thích**.
 - Để xóa một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Xóa khỏi danh sách yêu thích**.

Tạo hoạt động tùy chỉnh

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 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 các tính năng tự động.
 - Chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng hoạt động tùy chỉnh.
- 7 Chọn **Có** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

Hoạt động trong nhà

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

máy đạp xe. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà.

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

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

Khi đạp xe đã tắt GPS, tốc độ và quãng đường không khả dụng trừ khi bạn có cảm biến tùy chọn gửi dữ liệu tốc độ và quãng đường đến thiết bị (như cảm biến tốc độ hoặc guồng chân).

Hiệu chỉnh quãng đường của máy chạy bộ

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

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

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 **GPS**.
- 2 Chọn **Thể lực**.

Lần đầu tiên bạn ghi lại một hoạt động tập luyện thể lực, bạn phải chọn đồng hồ đeo tay của bạn.
- 3 Nhấn **GPS** để bắt đầu đồng hồ bấm 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 kết thúc 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 nghỉ ngơi xong, nhấn **BACK** để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 8 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoạt động của bạn được hoàn thành.
- 9 Sau hiệp cuối cùng của bạn, nhấn **GPS** để dừng đồng hồ bấm giờ đã cài đặt.
- 10 Chọn **Lưu**.

Hoạt động ngoài trời

Thiết bị Instinct được tải trước một số ứng dụng cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ và đạp xe. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm các hoạt động dựa trên các hoạt động mặc định, như đi bộ và chèo thuyền. Bạn cũng có thể thêm các hoạt động tùy chỉnh cho thiết bị (*Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 3*).

Xem các lượt trượt tuyết

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

- 1 Bắt đầu hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.
- 2 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn **Xem hành trình**.
- 4 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 đi, tốc độ tối đa, tốc độ trung bình và tổng độ dốc.

Sử dụng máy đánh nhịp

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Máy đánh nhịp > Trạng thái > Bật**.
- 6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Nhịp đập / Phút** để nhập giá trị dựa trên guồng chân mà bạn muốn duy trì.
 - Chọn **Tần suất cảnh báo** để tùy chỉnh tần suất nhịp đập.
 - Chọn **Âm thanh** để tùy chỉnh âm thanh máy đánh nhịp và độ rung.
- 7 Nếu cần thiết, chọn **Xem trước** để nghe âm thanh máy đánh nhịp trước khi bạn chạy.
 - 8 Bắt đầu chạy (*Bắt đầu một hoạt động, trang 3*).
Máy đánh nhịp tự động khởi động.
 - 9 Trong khi chạy, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình máy đánh nhịp.
 - 10 Nếu cần, hãy giữ **MENU** để thay đổi thiết lập máy đánh nhịp.

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 **GPS**.

- 2 Chọn **Thám hiểm**.

- 3 Nhấn **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Thiết bị ở chế độ năng lượng thấp và thu thập các điểm theo dõi GPS mỗi giờ một lần. Để tối đa tuổi thọ 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.

Thay đổi thời khoảng ghi điểm theo dõi

Trong suốt hành trình, các điểm theo dõi GPS mặc định được ghi lại một lần/giờ. Bạn có thể thay đổi tần suất ghi điểm theo dõi GPS. Ghi điểm theo dõi không thường xuyên giúp tối đa hóa tuổi thọ pin.

LƯU Ý: Để tối đa hóa tuổi thọ pin, các điểm theo dõi GPS không được ghi lại sau hoàng hôn. Bạn có thể tùy chỉnh tùy chọn này trong thiết lập hoạt động.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.

- 2 Chọn **Thám hiểm**.

- 3 Giữ **MENU**.

- 4 Chọn thiết lập hoạt động.

- 5 Chọn **Khoảng thời gian ghi**.

- 6 Chọn một tùy chọn.

Ghi 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 **GPS**.

- 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 **GPS**.

- 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 vị trí liên quan đến săn bắn của bạn và xem bản đồ của các vị trí đã lưu.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.

- 2 Chọn **Săn bắn**.

- 3 Từ màn hình dữ liệu thời gian trong ngày, nhấn **GPS** > **Bắt đầu săn bắn**.

- 4 Từ màn hình thời gian trong ngày, chọn một tùy chọn:
 - Để lưu vị trí hiện tại, Chọn **Lưu vị trí**.
 - Để xem vị trí đã lưu trong suốt hoạt động săn bắn, chọn **Vị trí săn bắn**.
 - Để xem tất cả vị trí đã lưu trước đó, chọn **Vị trí đã lưu**.

- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, cuộn qua màn hình dữ liệu thời gian trong ngày, nhấn **GPS**, và chọn **Kết thúc săn bắn**.

Đánh bắt cá

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.

- 2 Chọn **Cá**.

- 3 Từ màn hình dữ liệu thời gian trong ngày, nhấn **GPS** > **Bắt đầu đánh bắt**.

- 4 Từ màn hình dữ liệu thời gian trong ngày, chọn một tùy chọn.
 - Để thêm sản lượng đánh bắt vào số lượng cá của bạn và lưu vị trí, chọn **Đăng nhập đánh bắt**.
 - Để lưu vị trí hiện tại của bạn, chọn **Lưu vị trí**.
 - Để đặt bộ hẹn giờ vòng hoạt động, thời gian kết thúc hoặc nhắc nhở thời gian kết thúc đối với hoạt động, chọn **Bộ hẹn giờ đánh bắt**.

- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, cuộn qua màn hình dữ liệu thời gian trong ngày, nhấn **GPS**, và chọn **Kết thúc đánh bắt**.

Bơi lội

CHÚ Ý

Thiết bị dành cho bơi trên mặt nước. Lặn bằng bình dưỡng khí với thiết bị có thể gây hư hỏng sản phẩm và sẽ làm mất hiệu lực bảo hành.

Thuật ngữ về bơi lội

Quãng đường bơi một chiều: Bơi một chiều theo chiều

dài hồ bơi.

Lượt bơi: Một hay nhiều chiều bơi liên tục. Một lượt bơi mới bắt đầu sau khi nghỉ ngơi.

Sải tay: Một lần sải tay được tính mỗi khi cánh tay đeo thiết bị hoàn tất chu trình hoàn chỉnh.

Swolf: Điểm số swolf là tổng thời gian cho một chiều bơi ở hồ bơi và số lần quạt tay cho chiều bơi đó. Ví dụ, 30 giây cộng với 15 lần quạt tay bằng điểm số swolf là 45. Swolf là sự đo lường hiệu quả bơi lội và giống như golf, điểm càng thấp càng tốt.

Kiểu bơi

Tính năng nhận dạng kiểu bơi chỉ khả dụng đối với bơi ở hồ bơi. Kiểu bơi của bạn được nhận dạng khi kết thúc chiều bơi. Kiểu bơi hiển thị khi bạn đang xem lịch sử lượt bơi. Bạn cũng có thể chọn kiểu bơi làm trường dữ liệu tùy chỉnh (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 22*).

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 6</i>)

Hướng dẫn về hoạt động bơi lội

- Trước khi bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn kích thước hồ bơi hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.
- Nhấn **SET** để ghi lại việc nghỉ ngơi trong quá trình bơi ở hồ bơi.
Thiết bị tự động ghi lại các lượt bơi và chiều bơi ở hồ bơi.
- Nhấn **SET** để ghi lại lượt bơi trong quá trình bơi ở nguồn nước tự nhiên.

Nghỉ ngơi khi bơi ở hồ bơi

Màn hình nghỉ ngơi mặc định hiển thị hai đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi. Nó cũng hiển thị thời gian và quãng đường cho lượt bơi hoàn tất sau cùng.

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

- 1 Trong hoạt động bơi, nhấn **SET** để bắt đầu nghỉ ngơi.
Màn hình chuyển sang văn bản màu trắng trên nền đen, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện.
- 2 Trong khi nghỉ ngơi, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu khác (Tùy chọn).
- 3 Nhấn **SET**, 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 tự động trong các tùy chọn hoạt động (*Thiết lập hoạt động và ứng dụng, trang 21*).

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 **SET** để khởi động đồng hồ bấm giờ luyện tập.
- 3 Sau khi hoàn tất lượt luyện tập, nhấn **SET**.
Đồng hồ bấm giờ luyện tập dừng, nhưng đồng hồ bấm giờ hoạt động tiếp tục ghi lại toàn bộ phiên bơi.
- 4 Chọn quãng đường cho lượt luyện tập hoàn tất.
Việc tăng quãng đường dựa trên kích thước hồ bơi được chọn cho hồ sơ hoạt động.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu lượt luyện tập, nhấn **SET**.
 - Để bắt đầu lượt bơi, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để quay về màn hình luyện tập bơi.

Tắt nhịp tim dựa trên cổ tay khi bơi

Nhịp tim dựa trên cổ tay được bật theo mặc định cho các hoạt động bơi lội. Thiết bị cũng tương thích với phụ kiện HRM-Tri và phụ kiện HRM-Swim. Nếu cả dữ liệu nhịp tim dựa trên cổ tay và nhịp tim ở ngực đều có, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **MENU**.
LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 20*).
- 2 Chọn **Tùy chọn > Trong khi bơi > Tắt**.

Luyện tập

Thiết lập hồ sơ người dùng

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng**.

3 Chọn một tùy chọn.

Mục tiêu sức khỏe

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

- Nhịp tim là phép đo hiệu quả cường độ luyện tập.
- Luyện tập trong các vùng nhịp tim nhất định có thể giúp cải thiện khả năng và độ dẻo dai tim mạch.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (*Tính toán vùng nhịp tim, trang 7*) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

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

Đối với vùng nhịp tim

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

Thiết lập vùng nhịp tim

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng > Nhịp Tim**.
- 3 Chọn **Nhịp tim tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.
- 4 Chọn **Nhịp tim khi nghỉ ngơi**, và nhập nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn.
Có thể sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình được đo bằng thiết bị của bạn, hoặc có thể thiết lập nhịp tim khi nghỉ ngơi tùy chỉnh.
- 5 Chọn **Vùng > Dựa trên**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **BPM** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo nhịp đập trong một phút.
 - Chọn **%Nhịp Tim Tối Đa** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim tối đa.
 - Chọn **%HRR** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm dự phòng nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ đi nhịp tim lúc nghỉ ngơi).
- 7 Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.
- 8 Chọn **Nhịp tim cho môn thể thao**, và chọn một hồ

sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (tùy chọn).

Để thiết bị thiết lập vùng nhịp tim của bạn

Cài đặt mặc định sử dụng thông tin hồ sơ của bạn để đặt nhịp tim tối đa và vùng nhịp tim của bạn dưới dạng phần trăm của nhịp tim tối đa của bạn.

- Xác minh rằng các thiết lập hồ sơ người dùng của bạn là chính xác (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 6*).
- Chạy thường xuyên với thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay hoặc ngực.
- Thử một vài kế hoạch luyện tập nhịp tim sẵn có từ tài khoản Garmin Connect.
- Xem xu hướng nhịp tim của bạn và thời gian trong vùng bằng cách sử dụng tài khoản Garmin Connect.

Tính toán vùng nhịp tim

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

Tính năng theo dõi hoạt động

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

Số bước được thực hiện trong ngày hiển thị trên công cụ các bước. Tổng số bước được cập nhật định kỳ.

Để biết thêm thông tin về việc theo dõi hoạt động và

tính chính xác về số liệu luyện tập, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Mục tiêu tự động

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



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

Sử dụng báo động di chuyển

Ngồi trong khoảng thời gian kéo dài có thể gây ra các thay đổi về trạng thái chuyển hóa không mong muốn. Báo động di chuyển nhắc nhở bạn tiếp tục vận động. Sau một giờ không hoạt động, hãy di chuyển! và thanh di chuyển xuất hiện. Các đoạn bổ sung xuất hiện sau mỗi 15 phút không hoạt động. Thiết bị cũng phát tiếng bip hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 27*).

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

Theo dõi giấc ngủ

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

LƯU Ý: Giấc ngủ ngắn không được bổ sung vào số liệu thống kê về giấc ngủ của bạn. Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và cảnh báo, ngoại trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 8*)

Sử dụng ứng dụng theo dõi giấc ngủ tự động

- 1 Đeo thiết bị trong khi ngủ.
 - 2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên trang Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 17*).
- Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.

Sử dụng chế độ không làm phiền

Có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt đèn nền và báo rung. Ví dụ, có thể sử dụng chế độ này trong khi ngủ hoặc xem phim.

LƯU Ý: Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người dùng trên tài khoản Garmin Connect. Có thể bật tùy chọn Thời gian ngủ trong thiết lập hệ thống để nhập tự động chế độ không làm phiền trong giờ ngủ thông thường (*Thiết lập hệ thống, trang 27*).

- 1 Giữ CTRL.
- 2 Chọn ☾.

Số phút tập luyện tích cực:

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

Đạt được số phút tập luyện tích cực

Thiết bị Instinct tính toán số phút vận động bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu tắt nhịp tim, thiết bị tính toán số phút hoạt động vừa phải bằng cách phân tích các bước luyện tập mỗi phút của bạn.

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

Garmin Move IQ

Khi các chuyển động của bạn khớp với các mẫu tập quen thuộc, tính năng Move IQ sẽ tự động phát hiện sự kiện và hiển thị nó trong dòng thời gian của bạn. Các sự kiện Move IQ hiển thị loại hoạt động và thời lượng, nhưng chúng không xuất hiện trong danh sách hoạt động hoặc nguồn cấp tin tức của bạn. Để biết thêm chi tiết và chính xác hơn, bạn có thể ghi lại hoạt động theo thời gian trên thiết bị.

Thiết lập theo dõi hoạt động

Giữ MENU, và chọn **Thiết lập > Theo dõi hoạt động**.

Trạng thái: Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

Báo động di chuyển: Hiển thị thông báo và thanh di chuyển trên mặt đồng hồ kỹ thuật số và màn hình các bước. Thiết bị cũng phát tiếng bip hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 27*).

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

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

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

Nồng độ oxy trong máu khi ngủ: Cài đặt thiết bị để ghi lại chỉ số nồng độ oxy trong máu trong khi bạn không hoạt động cả ngày hoặc liên tục trong khi ngủ.

Tắt theo dõi hoạt động

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Theo dõi hoạt động > Trạng thái > Tắt**.


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. Có thể tạo việc luyện tập bằng Garmin Connect hoặc chọn kế hoạch luyện tập có chương trình luyện tập tích hợp từ Garmin Connect và chuyển chúng đến thiết bị của bạn.

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

Tuần thủ tập luyện 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 16](#)).

- 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 các bài 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 **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập**.
- 5 Chọn hoạt động luyện tập.

LƯU Ý: Chỉ có những bài luyện tập tương thích với hoạt động đã chọn xuất hiện trong danh sách.

- 6 Chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 7 Nhấn **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.


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

Giới thiệu lịch luyện tập

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

Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 16](#)), và bạn phải ghép đôi thiết bị Instinct với điện thoại thông minh tương thích.

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

Thời khoảng luyện tập

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

Tạo ra thời khoảng luyện tập

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Thời khoảng > Hiệu chỉnh > Thời khoảng > Loại**.
- 5 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Mở**.
MẸO: Có thể tạo ra thời khoảng kết thúc mở bằng cách chọn tùy chọn **Mở**.
- 6 Nếu cần thiết, chọn **Khoảng thời gian**, nhập giá trị quãng đường hoặc khoảng thời gian cho việc luyện tập, và chọn .
- 7 Chọn **BACK**.
- 8 Chọn **Thiết lập lại > Loại**.
- 9 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Mở**.
- 10 Nếu cần, nhập giá trị quãng đường hoặc thời gian cho lượt nghỉ ngơi, và chọn .
- 11 Nhấn **BACK**.
- 12 Chọn một hoặc nhiều lựa chọn:
 - Thiết lập số lần lặp lại, chọn **Lặp lại**.
 - Thêm các hoạt động khởi động kết thúc mở vào

- luyện tập, chọn **Khởi động** > **Bật**.
- Thêm các hoạt động thả lỏng kết thúc mở vào luyện tập, chọn **Thả lỏng** > **Bật**.

Bắt đầu thời khoảng luyện tập

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập** > **Thời khoảng** > **Thực hiện luyện tập**.
- 5 Nhấn **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 6 Khi lướt luyện tập có hoạt động khởi động, nhấn **SET** để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.
- 7 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Ngừng thời khoảng luyện tập

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

Sử dụng Virtual Partner

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập** > **Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu** > **Thêm** > **Virtual Partner**.
- 6 Nhập giá trị nhịp độ hoặc tốc độ.
- 7 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi vị trí màn hình Đối tác ảo (tùy chọn).
- 8 Bắt đầu hoạt động (*Bắt đầu một hoạt động, trang 3*).
- 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 tăng Đối thủ ảo nên bạn có thể luyện tập theo mục tiêu quãng đường, quãng đường và thời gian, quãng đường và nhịp độ hoặc quãng đường và tốc độ được thiết lập. Trong quá trình luyện tập, thiết bị cho bạn biết phản hồi theo thời gian thực về việc bạn sắp đạt được mục tiêu luyện tập như thế nào.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.

4 Chọn **Luyện tập** > **Thiết lập mục đích**.

- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Chỉ quãng đường** để chọn quãng đường được thiết lập trước hoặc nhập quãng đường tùy chỉnh.
 - Chọn **Quãng đường và thời gian** để chọn mục tiêu quãng đường và thời gian.
 - Chọn **Quãng đường và nhịp độ** hoặc **Quãng đường và tốc độ** để chọn mục tiêu quãng đường và nhịp độ hoặc tốc độ.

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

- 6 Nhấn **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Hủy mục tiêu luyện tập

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hủy mục tiêu** > **Có**.

Thi đua với hoạt động trước

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 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 hoạt động.

Màn hình Đối thủ ảo xuất hiện cho biết thời gian hoàn thành ước tính.
- 7 Nhấn **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **GPS** > **Lưu**.

Thành tích cá nhân

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

Xem thành tích cá nhân

- 1 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 màn hình 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 **Thành tích trước > Có**.

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

Xóa thành tích cá nhân

- 1 Từ màn hình đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn thành tích để xóa.
- 5 Chọn **Xóa thành tích > Có**.

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

Xóa tất cả thành tích cá nhân

- 1 Từ màn hình đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn **Xóa tất cả thành tích > Có**.

Bản ghi chỉ được xóa đối với môn thể thao đó.

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

Đồng hồ

Thiết lập báo động

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

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.
- 2 Chọn **Báo động**.
- 3 Nhập giờ báo thức.
- 4 Chọn **Lặp lại**, và chọn khi nào đồng hồ báo thức sẽ lặp lại (tùy chọn).
- 5 Chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo (tùy chọn).
- 6 Chọn **Đèn nền > Bật** để bật đèn nền cùng với đồng hồ báo thức (tùy chọn).
- 7 Chọn **Nhãn**, và chọn mô tả cho báo thức (tùy chọn).

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.
- 2 Chọn **Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Nhập thời gian.
- 4 Nếu cần thiết, chọn một tùy chọn để chỉnh sửa đồng hồ bấm giờ:

- Để tự động khởi động lại đồng hồ bấm giờ sau khi hết thời hạn, chọn **UP > Khởi động lại > Bật**.
- Để chọn một loại thông báo, chọn **UP > Âm thanh**.

- 5 Nhấn **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Lưu đồng hồ bấm giờ nhanh

Có thể thiết lập thành 10 đồng hồ báo thức riêng biệt.

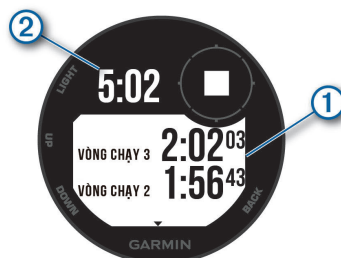
- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.
- 2 Chọn **THỜI GIAN**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu đồng hồ bấm giờ nhanh lần đầu tiên, nhấn **UP**, chọn **Lưu**.
 - Để lưu thêm đồng hồ bấm giờ nhanh, chọn **Thêm đồng hồ bấm giờ** và nhập thời gian.

Xóa đồng hồ bấm giờ

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.
- 2 Chọn **Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Chọn một đồng hồ bấm giờ.
- 4 Nhấn **UP**.
- 5 Chọn **Xóa**.

Sử dụng đồng hồ đếm giờ

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.
- 2 Chọn **Đồng hồ đếm giờ**.
- 3 Nhấn **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 4 Nhấn **SET** để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động ①.



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

- 5 Nhấn **GPS** để dừng cả hai đồng hồ đếm giờ
- 6 Nhấn **UP**, và chọn tùy chọn.

Đồng bộ hóa thời gian với GPS

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh, thiết bị tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Cũng có thể đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ngày.

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **SET**.
- 2 Chọn **Thiết lập thời gian với GPS**
- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh (**Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 32**).

Thiết lập Báo động

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

Thêm múi giờ thay thế

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

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm tiện ích múi giờ thay thế vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 20*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tiện ích múi giờ thay thế.
- 2 Nhấn **GPS**.
- 3 Chọn **Thêm vùng**.
- 4 Chọn múi giờ.
- 5 Nếu cần, đổi tên vùng.

Điều hướng

Lưu địa điểm

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

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

Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu

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

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

Máy Đo Độ Cao, Khí Áp Kế Và La Bàn Điện Tử

Thiết bị chứa cảm biến đo độ cao bên trong, khí áp kế và cảm biến la bàn với hiệu chuẩn tự động.

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **ABC**.

- 2 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình đo độ cao, phong vũ biểu và la bàn riêng biệt.

Chiếu tọa độ điểm

Có thể tạo vị trí mới bằng cách chiếu quang 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 **GPS**.
- 2 Chọn **Tọa độ chiếu**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thiết lập hướng hành trình.
- 4 Nhấn **GPS**.
- 5 Nhấn **DOWN** để chọn đơn vị đo lường.
- 6 Nhấn **UP** để nhập quang đường.
- 7 Nhấn **GPS** để lưu.

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

Điều hướng đến điểm đích

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

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

Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị

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

Tạo hành trình trên Garmin Connect

Trước khi bạn có thể tạo một hành trình trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có một tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 16*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** or **•••**.
- 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 bạn (*Gửi hành trình đến thiết bị của bạn, trang 13*).

Gửi hành trình đến thiết bị của bạn

Bạn có thể gửi một hành trình mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến thiết bị của bạn (*Tạo hành trình trên Garmin Connect, trang 12*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** or **•••**.
- 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 hiệu chỉnh chi tiết hành trình

Bạn có thể xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình trước khi bạn điều hướng hành trình.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình**.
- 5 Nhấn **GPS** để chọn một hướng đi.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng, chọn **Bắt đầu hành trình**.
 - 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 **Quay lại**.
 - 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 đi của hành trình, chọn **Chỉnh sửa**.
 - Để xóa hành trình, chọn **Xóa**.

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 28*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > MOB cuối**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.

Điều hướng với Sight 'N Go

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 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 **GPS**. Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 6 Nhấn **GPS** để bắt đầu điều hướng.

Điều hướng đến điểm bắt đầu

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

- 1 Trong khi hoạt động, nhấn **GPS > Quay về điểm bắt đầu**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **TracBack**.
 - Để định vị trở lại vị trí xuất phát hoạt động của bạn theo một đường thẳng, chọn **Đường thẳng**.



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

Điều hướng đến điểm khởi đầu của hoạt động lưu cuối cùng

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Các 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 dòng sẽ xuất hiện trên bản đồ từ vị trí hiện tại của bạn đến điểm bắt đầu của hoạt động lưu 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 điểm xuất phát của bạn.

Dùng điều hướng

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

Tính toán kích thước của một khu vực

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Chọn **Tính diện tích**.
- 3 Đi bộ quanh chu vi của khu vực.
MẸO: Bạn có thể giữ **MENU**, và chọn **Pan/Zoom** để điều chỉnh bản đồ (*Quét và thu phóng bản đồ, trang 14*).
- 4 Nhấn **GPS** để tính toán diện tích.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để thoát mà không lưu lại, chọn **Hoàn tất**.
 - Để chuyển việc đo lường khu vực tới một đơn vị đo lường khác, chọn **Thay đổi đơn vị**.
 - Để lưu lại, chọn **Lưu hoạt động**.

Bản đồ

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

- Điều hướng bản đồ (*Quét và thu phóng bản đồ, trang 14*)
- Thiết lập bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 26*)

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 nối giữa quét lên và quét xuống, quét trái và phải, hoặc thu phóng, nhấn **GPS**.
 - Để quét hoặc thu phóng bản đồ, nhấn **UP** và **DOWN**.
 - Để thoát ra, nhấn **BACK**.

La bàn

Thiết bị có la bàn 3 trục có thể hiệu chuẩn tự động. Tính năng và giao diện của la bàn thay đổi phụ thuộc vào hoạt động của bạn, dù cho GPS có được kích hoạt và bạn có đang điều hướng đến điểm đích hay không. Có thể thay đổi thủ công thiết lập la bàn (*Thiết lập la bàn, trang 25*). Để mở thiết lập la bàn nhanh, có thể

nhấn GPS từ công cụ la bàn.

Dụng cụ đo độ cao và Khí áp kế

Thiết bị bao gồm dụng cụ đo độ cao và khí áp kế bên trong. Thiết bị 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 khí áp kế được hiệu chuẩn gần đây nhất (*Thiết lập dụng cụ đo độ cao, trang 25*). Bạn có thể nhấn GPS từ các công cụ cao độ kế hoặc khí áp kế để mở nhanh thiết lập cao độ kế hoặc khí áp kế.

Lịch sử

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

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

Sử dụng lịch sử

Lịch sử bao gồm các hoạt động trước mà bạn đã lưu trên thiết bị.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Các hoạt động**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem thông tin bổ sung về hoạt động, chọn **Chi tiết**.
 - Để chọn vòng hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi vòng, chọn **Vòng hoạt động**.
 - Để chọn lượt hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi lượt, chọn **Thời khoảng**.
 - Để chọn hiệp luyện tập và xem thông tin bổ sung về từng hiệp, chọn **Hiệp**.
 - Để xem hoạt động trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
 - Để xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, chọn **Thời gian trong vùng** (*Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 14*).
 - Để xem biểu đồ độ cao của hoạt động, chọn **Biểu đồ độ cao**.
 - Để xóa hoạt động đã chọn, chọn **Xóa**.

Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim

Trước khi có thể xem dữ liệu vùng nhịp tim, bạn phải hoàn tất hoạt động với nhịp tim và lưu hoạt động.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Các hoạt động**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn **Múi giờ**.

Xem tổng dữ liệu

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

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

Sử dụng đồng hồ đo hành trình

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Tổng > Đồng hồ đo hành trình**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng số liệu của đồng hồ đo hành trình.

Đồng bộ hóa các hoạt động

Bạn có thể đồng bộ hóa các hoạt động từ các thiết bị Garmin tới thiết bị Instinct của bạn bằng việc sử dụng tài khoản Garmin Connect. Ví dụ như bạn có thể ghi lại một lần đi lại với thiết bị Edge, và xem chi tiết hoạt động của bạn trên thiết bị Instinct.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Tùy chọn > TrueUp > Bật**.

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

Xóa lịch sử

- 1 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.

Tính năng kết nối

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

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

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 truyền thông xã hội,

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

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

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

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

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

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

Kích hoạt thông báo Bluetooth

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Điện thoại > Thông báo thông minh > Trạng thái > Bật**.
- 3 Chọn **Khi hoạt động**.
- 4 Chọn tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn tùy chọn âm thanh.
- 6 Chọn **Khi không hoạt động**.
- 7 Chọn tùy chọn thông báo.
- 8 Chọn tùy chọn âm thanh.
- 9 Chọn **Thời gian chờ**.
- 10 Chọn lượng thời gian dành cho thông báo mới xuất hiện trên màn hình.

Xem thông báo

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

Quản lý thông báo

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

Chọn một tùy chọn:


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

Tắt kết nối Bluetooth Smartphone

Bạn phải tắt kết nối điện thoại thông minh 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 25*).

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

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

Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh


Có thể thiết lập thiết bị Instinct để báo động khi điện thoại thông minh ghép cặp kết nối và ngắt kết nối khi sử dụng công nghệ không dây Bluetooth.

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

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

Định vị thiết bị di động bị mất

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

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

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

- 3 Nhấn **BACK** để ngừng tìm kiếm.

Garmin Connect

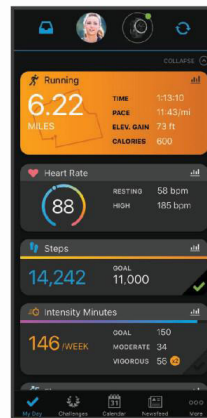
Bạn có thể kết nối với các bạn của bạn trên tài khoản Garmin Connect. Garmin Connect đưa cho bạn các dụng cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và thúc đẩy lẫn nhau. Ghi lại hoạt động trong phong cách sống năng động của bạn bao gồm chạy, đi bộ, đạp xe, bơi, đi bộ đường dài và nhiều các hoạt động khác.

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

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

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

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



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

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

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

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

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 17*).

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

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

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

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


Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn

Ứng dụng Garmin Express kết nối thiết bị của bạn với tài khoản Garmin Connect bằng máy tính. Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Express để tải dữ liệu hoạt động lên tài khoản Garmin Connect và gửi dữ liệu, chẳng hạn như các bài luyện tập hoặc các kế hoạch luyện tập từ trang web của Garmin Connect đến thiết bị của bạn.

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

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

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

Garmin Explore

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

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

Tính năng nhịp tim

Thiết bị Instinct có tính năng theo dõi nhịp tim đo được ở cổ tay và nó cũng tương thích với tính năng theo dõi nhịp tim đo được ở ngực (bán riêng). Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trên tiện ích nhịp tim. Nếu có cả nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Dùng công cụ mức độ căng thẳng

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

- 1 Khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ mức độ căng thẳng.
- 2 Đợi cho đến khi thiết bị bắt đầu đọc mức độ căng thẳng.

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



- 3 Nhấn **GPS** để xem biểu đồ mức độ căng thẳng của

bạn trong bốn giờ qua.

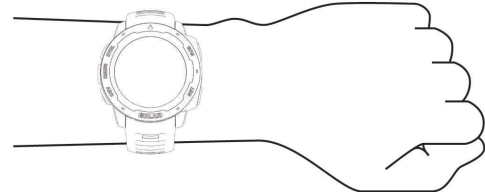
- 4 Để bắt đầu hoạt động hít thở, nhấn **DOWN** > **GPS** và thực hiện hoạt động hít thở trong vài phút.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

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




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

- Xem [Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 17](#) để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.
- Để biết thêm thông tin về cách đeo và bảo dưỡng thiết bị, truy cập Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

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

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

Xem công cụ theo dõi nhịp tim

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ theo dõi nhịp tim

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ ([Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 20](#))

- 2 Nhấn **GPS** để xem giá trị nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình trong 7 ngày qua.



Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

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

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

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Nhịp Tim Tùy chọn > Truyền nhịp tim**.
Thiết bị Instinct bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim và (♥ xuất hiện).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 4 Kết nối thiết bị Instinct Solar với thiết bị tương thích Garmin ANT+.

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

MẸO: Dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim, dừng hoạt

động (*Dừng một hoạt động, trang 3*)

Đặt thông báo nhịp tim bất thường

⚠ CẢNH BÁO

Tính năng này chỉ cảnh báo cho bạn khi nhịp tim của bạn vượt quá hoặc giảm xuống dưới 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 tim tiềm ẩn nào và không nhằm mục đích điều trị hoặc chẩn đoán bất kỳ tình trạng y tế hoặc bệnh nào. Luôn tuân theo nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn cho bất kỳ vấn đề liên quan đến tim.

Bạn có thể cài đặt giá trị ngưỡng nhịp tim.

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Nhịp Tim Tùy chọn > Cảnh báo nhịp tim bất thường**.
- 3 Chọn **Cảnh báo mức cao** hoặc **Cảnh báo mức thấp**.
- 4 Đặt 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 thiết bị rung lên.

Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay

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

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

Năng lượng cơ thể

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

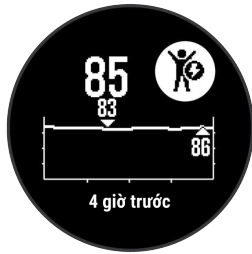
Bạn có thể đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức năng lượng cơ thể cập nhật nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể, trang 19*).

Xem công cụ năng lượng cơ thể

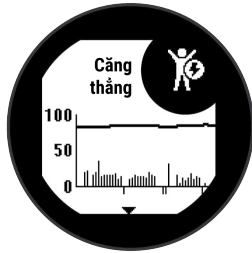
Công cụ Năng lượng cơ thể hiển thị mức Năng lượng cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ mức Năng lượng cơ thể trong vài giờ qua.

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

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 20*).



- 2 Nhấn **GPS** để xem biểu đồ kết hợp về năng lượng cơ thể và mức độ căng thẳng.



- 3 Nhấn **DOWN** để xem dữ liệu năng lượng cơ thể của bạn kể từ nửa đêm.



Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- Cập nhật mức năng lượng cơ thể của bạn khi bạn đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect.
- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo thiết bị trong khi ngủ.
- Nghỉ ngơi và ngủ ngon làm tăng năng lượng cơ thể của bạn.
- Vận động quá sức, áp lực cao, và ngủ không ngon có thể khiến bạn cạn kiệt năng lượng cơ thể.
- Lượng thức ăn, cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến năng lượng cơ thể của bạn.

Tính năng đo nồng độ oxy

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

Trên thiết bị, chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng phần trăm SpO2. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các chi tiết bổ sung

về chỉ số đo nồng độ oxy của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày (*Bật tính năng đo độ bão hòa oxy trong máu khi ngủ, trang 19*). Để biết thêm thông tin về độ chính xác thiết bị đo nồng độ oxy, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Nhận các chỉ số đo oxy dạng xung

Theo cách thủ công, bạn có thể bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy bằng cách xem tiện ích đo oxy xung. Các tiện ích hiển thị tỷ lệ bão hòa oxy máu gần đây nhất của bạn.

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ đo nồng độ oxy.
- 2 Đợi cho đến khi thiết bị bắt đầu đọc số đo nồng độ oxy.
- 3 Duy trì trạng thái đứng yên 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 thiết bị ở vị trí tim khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.

Bật tính năng đo độ bão hòa oxy trong máu khi ngủ

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

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

- 1 Từ công cụ đo chỉ số oxy, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Nồng độ oxy trong máu khi ngủ > Bật**.

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

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

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

Tùy chỉnh thiết bị

Công cụ

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

Một số công cụ không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công các công cụ đó vào vòng lặp công cụ.

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

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

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

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

La bàn: Hiển thị la bàn điện tử.

Theo dõi chó: Hiển thị thông tin vị trí chú chó của bạn khi bạn có thiết bị theo dõi cho tương thích được ghép đôi với thiết bị Instinct của bạn.

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

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

Các phút tích cực: Theo dõi thời gian dành cho việc tham gia các hoạt động với cường độ từ trung bình đến cao, mục tiêu số phút vận động hàng tuần và tiến trình đạt mục tiêu của bạn.

Điều khiển inReach: Cho phép bạn gửi tin nhắn trên thiết bị inReach của bạn.

Hoạt động mới nhất: Hiển thị tóm tắt về hoạt động được ghi nhận mới nhất, như lần chạy bộ, đạp xe hoặc bơi lội gần đây nhất.

Môn thể thao cuối cùng: Hiển thị tóm tắt về môn thể thao được ghi nhận mới nhất và tổng quãng đường trong tuần.

Giai đoạn mặt trăng: Hiển thị thời gian mặt trăng lặn và mặt trăng mọc, cùng với giai đoạn mặt trăng, dựa trên vị trí GPS của bạn.

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

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

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

Tính năng đo oxy xung: Cho phép bạn đọc số đo độ bão hòa oxy trong máu một cách thủ công.

Cường độ mặt trời: Hiển thị biểu đồ cường độ đầu vào của năng lượng mặt trời trong 6 giờ qua.

Bước: Theo dõi tổng số bước hàng ngày, mục tiêu số

bước và dữ liệu những ngày trước.

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

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

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

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

Xero bow sight: hiển thị thông tin vị trí của laser khi bạn có một xero bow sight kết nối với thiết bị Instinct của bạn.

Tùy chỉnh vòng lặp công cụ

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

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

Điều khiển từ xa inReach

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

Sử dụng điều khiển từ xa inReach

Trước khi bạn có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa inReach, bạn phải thiết lập tiện ích inReach xuất hiện trong vòng tiện ích. (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 20*).

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

được trong một hoạt động, chọn **Theo dõi**.

Điều khiển từ xa VIRB

Chức năng điều khiển từ xa VIRB cho phép điều khiển máy quay hành động VIRB bằng thiết bị của bạn. Truy cập Garmin.com/VIRB để mua máy quay hành động VIRB.

Điều khiển máy quay hành động VIRB

Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem Hướng dẫn sử dụng dòng sản phẩm VIRB để biết thêm thông tin. Bạn cũng phải thiết lập công cụ VIRB để hiển thị trong vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 20*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Ghép nối máy quay VIRB của bạn với đồng hồ Instinct (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 28*). Công cụ VIRB được tự động thêm vào vòng lặp công cụ.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ VIRB.
- 4 Nếu cần, đợi trong khi đồng hồ kết nối với máy quay của bạn.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để ghi hình, chọn **Bắt đầu ghi hình**. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình Instinct.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, nhấn **DOWN**.
 - Để dừng việc ghi hình, nhấn **GPS**.
 - Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.
 - Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, hãy chọn **Chụp liên tiếp**.
 - Để chuyển camera sang chế độ ngủ, hãy chọn **Máy quay ở chế độ ngủ**.
 - Để khởi động camera từ chế độ ngủ, hãy chọn **Khởi động máy quay**.
 - Để thay đổi thiết lập ghi hình và chụp ảnh, chọn **Thiết lập**.

Điều khiển máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động

Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem Hướng dẫn sử dụng dòng sản phẩm VIRB để biết thêm thông tin. Bạn cũng phải thiết lập công cụ VIRB để hiển thị trong vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 20*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Ghép nối máy quay VIRB của bạn với đồng hồ Instinct (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 28*). Khi máy quay được ghép nối, màn hình dữ liệu VIRB sẽ tự động được thêm vào các hoạt động.
- 3 Trong khi hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu VIRB.
- 4 Nếu cần, đợi trong khi đồng hồ kết nối với máy quay của bạn.
- 5 Giữ **MENU**.

6 Chọn Điều khiển từ xa VIRB.

7 Chọn một tùy chọn:

- Để điều khiển máy quay khi sử dụng đồng hồ bấm giờ hoạt động, chọn **Thiết lập > Chế độ ghi > Timer Start/Stop**.
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**. Bộ đếm video xuất hiện trên màn hình Instinct.
- Để chụp hình trong khi ghi hình, nhấn **DOWN**.
- Để dừng thủ công việc ghi hình, nhấn **GPS**.
- Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, hãy chọn **Chụp liên tiếp**.
- Để chuyển camera sang chế độ ngủ, hãy chọn **Máy quay ở chế độ ngủ**.
- Để khởi động camera từ chế độ ngủ, hãy chọn **Khởi động máy quay**.

Thiết lập hoạt động và ứng dụng

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

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

Quãng đường 3D: Tính quãng đường đã đi bằng cách sử dụng sự thay đổi độ cao và chuyển động ngang của bạn qua mặt đất.

Tốc độ 3D: Tính tốc độ của bạn bằng cách sử dụng sự thay đổi về độ cao và chuyển động ngang của bạn qua mặt đất (*Quãng đường và tốc độ 3D, trang 24*).

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

Leo dốc tự động: Kích hoạt thiết bị để tự động phát hiện sự thay đổi độ cao bằng dụng cụ đo độ cao.

Vòng tự động: Cài đặt tùy chọn cho tính năng Auto Lap (*Vòng chạy tự động, trang 23*).

Dừng tự động: Cài đặt thiết bị dừng ghi lại dữ liệu khi bạn dừng di chuyển hoặc khi chậm hơn tốc độ quy định (*Kích hoạt Auto Pause, trang 23*).

Chạy tự động: Kích hoạt thiết bị để tự động phát hiện hoạt động trượt tuyết bằng gia tốc kế tích hợp.

Cuộn tự động: Cho phép tự động di chuyển qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi đồng hồ bấm giờ đang chạy (*Sử dụng cuộn tự động, trang 24*).

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

Bắt đầu đếm ngược: Cho phép kích hoạt bộ đếm thời gian ngược cho khoảng thời gian bơi.

Màn hình dữ liệu: Cho phép tùy chỉnh màn hình dữ liệu và thêm màn hình dữ liệu mới cho hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 22*).

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

Sử dụng tùy chọn UltraTrac ghi lại điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn (*UltraTrac, trang 24*).

Phím Lap: giúp bạn ghi lại một vòng, một ván hoặc một lần nghỉ trong khi hoạt động (*Bật và tắt phím vòng hoạt động, trang 24*).

Máy đánh nhịp: Phát ra âm thanh theo nhịp đều đặn để giúp bạn cải thiện hiệu suất bằng cách luyện tập với guồng chân nhanh hơn, chậm hơn hoặc đều đặn hơn (*Sử dụng máy đánh nhịp, trang 4*).

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

Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng: Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng cho hoạt động (*Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng, trang 24*).

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

Thời khoảng ghi: Đặt tần suất ghi lại các điểm theo dõi trong suốt hành trình (*Thay đổi thời khoảng ghi điểm theo dõi, trang 5*).

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

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

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

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

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

- Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- Chọn hoạt động để tùy chỉnh.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Màn hình dữ liệu**.
- Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.
- Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bố cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
 - Chọn trường để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường.
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí màn hình dữ liệu trong vòng lặp.
 - Chọn **Loại bỏ** để bỏ màn hình dữ liệu ra khỏi vòng lặp.
- Nếu cần, chọn **Thêm** để thêm màn hình dữ liệu vào vòng lặp.
Có thể thêm màn hình dữ liệu tùy chỉnh, hoặc chọn một trong các màn hình dữ liệu được xác định trước.

Thêm bản đồ vào hoạt động

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

- Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- Chọn hoạt động để tùy chỉnh.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm > Bản đồ**.

Báo động

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

Báo động sự kiện: Báo động sự kiện thông báo cho bạn một lần. Sự kiện là một giá trị cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị để báo động khi bạn đạt được độ cao xác định.

Báo động phạm vi: Báo động phạm vi thông báo cho bạn biết mỗi khi thiết bị cao hơn hoặc thấp hơn phạm vi giá trị xác định. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị báo động khi nhịp tim của bạn thấp hơn 60 nhịp trong một phút (bpm) và trên 210 bpm.

Báo động định kỳ: Báo động định kỳ thông báo từng lần thiết bị ghi chép trị số hoặc thời khoảng cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị để báo động mỗi 30 phút.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Guồng chân	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.
Tùy chỉnh	Định kỳ	Có thể chọn thông báo hiện hữu hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo.
Khoảng cách	Định kỳ	Có thể thiết lập đoạn của quãng đường.
Độ cao	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị độ cao tối thiểu và tối đa.
Nhịp Tim	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng. <i>Đối với vùng nhịp tim, trang 7 và Tính toán vùng nhịp tim, trang 7.</i>
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Có thể thiết lập quãng nghỉ đi bộ định giờ tại các khoảng 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 quẹt tay/phút cao hoặc thấp.
Thời Gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.

Thiết lập báo động

- Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Báo động**.
- Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bổ sung mới** để thêm báo động mới cho hoạt động.
 - Chọn tên báo động để chiếu chính báo động hiện tại.
- Nếu cần, chọn loại báo động.
- Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.
- Nếu cần, hãy bật báo động.

Đối với báo động sự kiện và định kỳ, tin nhắn xuất hiện mỗi khi bạn đạt giá trị báo động. Đối với báo động phạm vi, tin nhắn xuất hiện mỗi khi bạn vượt quá hoặc giảm xuống thấp hơn phạm vi xác định (giá trị tối thiểu và tối đa).

Vòng chạy tự động

Đánh dấu vòng chạy theo khoảng cách

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

- Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Vòng chạy tự động**.
- Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Vòng hoạt động tự động** để bật hoặc tắt Vòng hoạt động tự động.
 - Chọn **Quãng đường tự động** để điều chỉnh quãng đường giữa các vòng hoạt động.

Mỗi khi hoàn thành một vòng chạy, thông báo xuất hiện để hiển thị thời gian đối với vòng chạy đó. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (**Thiết lập hệ thống, trang 27**).

Nếu cần, có thể tùy chỉnh trang dữ liệu để hiển thị dữ liệu vòng bổ sung (**Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 22**).

Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động

Có thể tùy chỉnh một hoặc hai trường dữ liệu xuất hiện trong tin nhắn thông báo vòng hoạt động.

- Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Vòng chạy tự động > Báo động vòng vận động**.
- Chọn trường dữ liệu để thay đổi nó.
- Chọn **Xem thử** (tùy chọn).

Kích hoạt Auto Pause

Có thể sử dụng tính năng tạm ngừng tự động để tạm ngừng thiết bị bấm giờ tự động khi bạn ngừng di chuyển. Đây là tính năng hữu ích nếu hoạt động của bạn bao gồm đèn dừng hoặc các nơi khác mà bạn phải dừng.

LƯU Ý: Lịch sử không được ghi lại trong khi thiết bị bấm giờ dừng hoặc tạm dừng.

- Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Dừng tự động**.
- Chọn một tùy chọn:
 - Để tự động dừng đồng hồ bấm giờ khi bạn ngừng di chuyển, chọn **Khi dừng**.
 - Để tự động dừng đồng hồ bấm giờ khi nhịp độ hoặc tốc độ của bạn giảm xuống thấp hơn mức quy định, chọn **Tùy chỉnh**.

Kích hoạt leo dốc tự động

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

- Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Leo tự động > Trạng thái > Bật**.

6 Chọn một tùy chọn:

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

Quãng đường và tốc độ 3D

Có thể thiết lập tốc độ và quãng đường 3D để tính tốc độ hoặc quãng đường bằng cách sử dụng cả sự thay đổi độ cao và sự chuyển động ngang của bạn qua mặt đất. Có thể sử dụng tính năng này trong khi hoạt động như trượt tuyết, leo dốc, điều hướng, đi bộ đường dài, chạy bộ hoặc đạp xe.

Bật và tắt phím vòng hoạt động

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Bật Phím**.

Trạng thái phím vòng hoạt động chuyển sang Bật hoặc Tắt dựa trên thiết lập hiện tại.

Sử dụng cuộn tự động

Có thể sử dụng tính năng cuộn tự động để tự động cuộn qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.

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

- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Phím Vòng hoạt động**.
- 6 Chọn tốc độ hiển thị.

Thay đổi thiết lập GPS

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **GPS**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tắt** để tắt GPS cho hoạt động.
- Chọn **Bình thường (Chỉ GPS)** để bật hệ thống vệ tinh GPS.
- Chọn **GPS + GLONASS** (hệ thống vệ tinh của Nga) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có tầm nhìn ngoài trời kém.
- Chọn **GPS + GALILEO** (hệ thống vệ tinh của Liên minh Châu Âu) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có tầm nhìn ngoài trời kém.
- Chọn **UltraTrac** để ghi lại các điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn (*UltraTrac, trang 24*)

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 (*GPS và các hệ thống vệ tinh khác, trang 24*).

GPS và các hệ thống vệ tinh khác

Sử dụng GPS cùng với một hệ thống vệ tinh khác mang lại hiệu suất cao hơn trong môi trường thách thức và thu được vị trí nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS. Tuy nhiên, sử dụng nhiều hệ thống có thể giảm tuổi thọ pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS.

Thiết bị của bạn có thể sử dụng các Hệ thống vệ tinh điều hướng toàn cầu (GNSS) này.

GPS: Một chòm sao vệ tinh được xây dựng bởi Hoa Kỳ.

GLONASS: Một chòm sao vệ tinh được xây dựng bởi Nga.

GALILEO: Một chòm sao vệ tinh được xây dựng bởi Cơ quan Vũ trụ Châu Âu.

UltraTrac

Tính năng UltraTrac là thiết lập GPS ghi lại điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn. Kích hoạt tính năng UltraTrac làm tăng thời gian sử dụng pin nhưng giảm chất lượng hoạt động được ghi lại. Bạn nên dùng tính năng UltraTrac cho những hoạt động yêu cầu thời gian sử dụng pin lâu hơn và những hoạt động mà việc cập nhật dữ liệu cảm biến thường xuyên ít quan trọng hơn.

Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng

Thiết lập thời gian chờ ảnh hưởng đến việc thiết bị duy trì ở chế độ luyện tập trong bao lâu, ví dụ, khi bạn đang chờ cuộc đua bắt đầu. Giữ **MENU**, chọn **Thiết lập > Hoạt động & Ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn thiết lập hoạt động. Chọn **Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng** để điều chỉnh thiết lập thời gian chờ cho hoạt động.

Bình thường: Thiết lập thiết bị để nhập chế độ đồng hồ công suất thấp sau 5 phút không hoạt động.

Kéo dài: Thiết lập thiết bị để nhập chế độ đồng hồ công suất thấp sau 25 phút không hoạt động. Chế độ kéo dài có thể dẫn đến thời gian sử dụng pin ngắn hơn giữa những lần sạc pin.

Điều chỉnh danh sách hoạt động của bạn

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động để điều chỉnh việc thiết lập, tạo ra một hoạt động ưa thích, thay đổi thứ tự xuất hiện và nhiều hơn thế.
 - Chọn **Thêm** để bổ sung thêm nhiều hoạt động hoặc tạo ra nhiều hoạt động điều chỉnh.

Loại bỏ một hoạt động hoặc ứng dụng

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

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Điều khiển**.
- 3 Chọn lối tắt để tùy chỉnh.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí lối tắt trong trình đơn điều khiển.
 - Chọn **Loại bỏ** để bỏ lối tắt ra khỏi trình đơn điều khiển.
- 5 Nếu cần, chọn **Thêm mới** để thêm lối tắt bổ sung vào trình đơn điều khiển.

Tùy chỉnh mặt đồng hồ

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

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

Thiết lập cảm biến

Thiết lập la bàn

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

La bàn.

Hiệu chuẩn: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến la bàn (*Hiệu chuẩn thủ công la bàn, trang 25*).

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

Tham chiếu hướng Bắc: Thiết lập tham chiếu hướng Bắc của la bàn (*Thiết lập tham chiếu hướng Bắc, trang 25*).

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

Hiệu chuẩn thủ công la bàn

CHÚ Ý

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > La bàn > Hiệu chuẩn > Bắt đầu**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Thiết lập tham chiếu hướng Bắc

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

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

Thiết lập dụng cụ đo độ cao

Giữ **MENU**, và chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Đo độ cao**.

Hiệu chuẩn: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến la bàn.

Hiệu chuẩn tự động: Cho phép dụng cụ đo độ cao tự hiệu chuẩn mỗi khi bật theo dõi GPS.

Độ cao: Đặt đơn vị đo lường cho độ cao.

Hiệu chuẩn dụng cụ đo độ cao bằng khí áp

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Đo độ cao**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh tự động từ điểm bắt đầu GPS của bạn, chọn **Hiệu chuẩn tự động**, 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 số thiết bị yêu cầu kết nối điện thoại để sử dụng DEM 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 **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Khí áp kế**.

Hiệu chỉnh: Cho phép bạn hiệu chỉnh thước đo cảm biến theo cách thủ công.

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

Báo động bão: Thiết lập tốc độ thay đổi áp suất khí áp kế kích hoạt báo động bão.

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

Áp suất: Đặt cách thiết bị hiển thị dữ liệu áp lực.

Hiệu chuẩn áp kế

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Khí áp kế > Hiệu chuẩn**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nhập áp suất mực nước biển hoặc độ cao hiện tại, chọn **Có**.
 - Để hiệu chỉnh tự động từ mô hình kỹ thuật số cao, chọn **Sử dụng DEM**.
LƯU Ý: Một số thiết bị yêu cầu kết nối điện thoại để sử dụng DEM hiệu chuẩn.
 - Để hiệu chuẩn tự động từ điểm bắt đầu GPS,

chọn **Sử dụng GPS**.

Thiết lập vị trí laser Xero

Trước khi bạn có thể tùy chỉnh cài đặt vị trí laser, bạn phải ghép nối thiết bị Xero tương thích (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 28*).

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 khi hoạt động.

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

Thiết lập bản đồ

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

Giữ **MENU**, và chọn **Thiết lập > Bản đồ**.

Hướng: Thiết lập hướng của bản đồ. Tùy chọn Hướng Bắc phía trên hiển thị phía bắc ở phía trên cùng của màn hình. Tùy chọn Theo dõi lên trên hiển thị hướng đi hiện tại ở phía trên cùng của màn hình.

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

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

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 các tính năng bản đồ

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Điều hướng > Màn hình dữ liệu**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bản đồ** để bật hoặc tắt bản đồ.
 - Chọn **Biểu đồ độ cao** để bật hoặc tắt biểu đồ độ cao.
 - Chọn một màn hình để thêm, xóa 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 **Thiết lập > Điều hướng > Loại**.

Góc phương vị: Chỉ hướng điểm đến của bạn.

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

Thiết lập Thông báo điều hướng

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Điều hướng > Báo động**.
- 3 Chọn một tùy chọn:

- Để đặt thông báo cho một quãng đường xác định tính từ điểm đến cuối cùng của bạn, chọn **Quãng đường cuối cùng**.
- Để đặt thông báo cho thời gian ước tính còn lại cho đến khi đến điểm đến cuối cùng, chọn **ETE cuối cùng**.
- Để đặt cảnh báo khi bạn đi lạc khỏi hành trình, chọn **Lịch 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 nguồn

Giữ **MENU** và chọn **Thiết lập > Quản lý nguồn**.

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 27*).

Chế độ nguồn: 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 nguồn, trang 27*).

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 (*Xem Trình đơn điều khiển, trang 1*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Quản lý nguồn > Tiết kiệm pin**.
- 3 Chọn **Trạng thái** để bật tính năng tiết kiệm pin.
- 4 Chọn **H.ch**, và chọn tùy chọn:
 - Chọn **Mặt đồng hồ** để bật mặt đồng hồ công suất thấp cập nhật một lần/phút.
 - Chọn **Điện thoại** để ngắt kết nối điện thoại đã được ghép đôi.
 - Chọn **Theo dõi hoạt động** để tắt theo dõi hoạt động cả ngày, bao gồm số bước, số tầng đã leo, số phút hoạt động tích cực, theo dõi giấc ngủ và các sự kiện Move IQ.
 - Chọn **Nhịp tim Cổ tay** để tắt máy đo nhịp tim trên cổ tay.
 - Chọn **Độ bão hòa oxy trong máu** để tắt chế độ thích nghi cả ngày.
 - Chọn **Đèn nền** để tắt đèn nền. 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.

MẸO: Bạn có thể đặt giờ ngủ bình thường trong cài đặt người dùng trên tài khoản Garmin Connect của mình.
- 6 Chọn **Cảnh báo pin yếu** để nhận thông báo khi pin yếu.

Tùy chỉnh chế độ nguồn

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 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Quản lý nguồn > Các chế độ nguồn**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn chế độ nguồn để tùy chỉnh.
 - Chọn **Thêm** để tạo chế độ nguồn tùy chỉnh.
- 4 Nếu cần, nhập tên tùy chỉnh.
- 5 Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh cài đặt chế độ nguồn 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 nguồn

Bạn có thể đặt lại chế độ năng lượng được tải sẵn để thiết lập mặc định của nhà sản xuất.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Quản lý nguồn > Các chế độ nguồn**.
- 3 Chọn chế độ năng lượng được tải sẵn.
- 4 Chọn **Khôi phục > Có**.

Thiết lập hệ thống

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

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

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Các thiết lập thời gian, trang 28*).

Đèn nền: Điều chỉnh thiết lập đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 28*).

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

Không làm phiền: Bật hoặc tắt chế độ không làm phiền. Sử dụng tùy chọn Thời gian nghỉ để tự động bật chế độ không làm phiền trong thời gian ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trên tài khoản Garmin Connect.

Phím nhanh: Cho phép gán các lối tắt đến các phím thiết bị (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 28*).

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

được tính thời gian.

Đơn vị: Thiết lập đơn vị đo sử dụng trên thiết bị (*Thay đổi đơn vị đo, trang 28*).

Định dạng: Thiết lập các ưu tiên định dạng chung, như nhịp độ và tốc độ hiển thị trong thời gian diễn ra hoạt động, bắt đầu tuần, và các định dạng vị trí địa lý và quy chuẩn.

Ghi lại dữ liệu: Thiết lập cách thiết bị ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại Thông minh (mặc định) cho phép ghi lại hoạt động lâu hơn. Tùy chọn ghi lại Từng giây cho phép ghi lại các hoạt động chi tiết hơn, nhưng có thể không ghi lại toàn bộ hoạt động kéo dài trong các khoảng thời gian lâu hơn.

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

Cài đặt lại: Cho phép cài đặt lại dữ liệu và thiết lập người dùng (*Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định, trang 32*).

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

Các thiết lập thời gian

Giữ **MENU**, và chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thời Gian**.

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

Thiết lập thời gian: Thiết lập múi giờ cho thiết bị. Tùy chọn Tự động tự động đặt múi giờ dựa trên vị trí GPS của bạn.

Thời gian: Cho phép điều chỉnh thời gian nếu được thiết lập theo tùy chọn Thủ công.

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

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

Thay đổi thiết lập đèn nền

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đèn nền**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Khi hoạt động**.
 - Chọn **Khi không hoạt động**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Phím** để bật đèn nền cho các lần nhấn phím.
 - Chọn **Báo thức** để bật đèn nền cho báo thức.
 - Chọn **Cử chỉ** để bật đèn nền bằng cách nâng và xoay cánh tay để nhìn vào cổ tay của bạn.
 - Chọn **Thời gian chờ** để đặt khoảng thời gian trước khi đèn nền tắt.
 - Chọn **Độ sáng** để chỉnh mức độ sáng của đèn nền.

Tùy chỉnh phím nhanh

Có thể tùy chỉnh chức năng giữ từng phím và tổ hợp phím.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Phím nhanh**.
- 3 Chọn một phím hay tổ hợp phím để tùy chỉnh.
- 4 Chọn chức năng.

Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo quãng đường, nhịp độ và tốc độ, độ cao, trọng lượng, chiều cao và nhiệt độ.

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

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem thông tin thiết bị, như ID thiết bị, phiên bản phần mềm, quy định, và hợp đồng li-xăng.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Giới thiệu**.

Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Từ trình đơn thiết lập, chọn **Giới thiệu**.

Cảm biến không dây

Thiết bị của bạn có thể được sử dụng với cảm biến ANT + hoặc Bluetooth không dây. Để biết thêm thông tin về khả năng tương thích và mua các cảm biến tùy chọn, hãy truy cập Garmin.com.vn/buy.

Ghép đôi bộ cảm biến không dây

Lần đầu tiên bạn kết nối cảm biến không dây với thiết bị của mình bằng công nghệ ANT + hoặc Bluetooth, bạn phải ghép nối thiết bị và cảm biến. Sau khi chúng được ghép nối, thiết bị sẽ tự động kết nối với cảm biến khi bạn khởi động một hoạt động và cảm biến hoạt động và nằm trong phạm vi phủ sóng.

- 1 Nếu đang kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy đeo nó vào.
Thiết bị theo dõi nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo nó.
- 2 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ cảm biến.
LƯU Ý: Giữ khoảng cách 10m với các cảm biến không dây khác trong khi đang kết nối
- 3 Giữ **MENU**.

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

5 Chọn một tùy chọn:

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

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

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

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

- Kết nối bộ cảm biến với thiết bị (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 28*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 36*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu một hoạt động, trang 3*).

Thiết bị gắn vào giày

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

Sau 30 phút không hoạt động, thiết bị gắn vào giày tắt để bảo tồn pin. Khi pin yếu, một thông điệp xuất hiện trên thiết bị. Thời lượng pin còn xấp xỉ 5 giờ đồng hồ.

Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày

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

Thiết bị gắn vào giày tự hiệu chuẩn, nhưng bạn có thể cải thiện tính chính xác của dữ liệu về tốc độ và quãng đường bằng một vài lượt chạy ra ngoài sử dụng GPS.

- 1 Đứng bên ngoài trong 5 phút ở vị trí có thể nhìn rõ bầu trời.
- 2 Bắt đầu hoạt động chạy.
- 3 Chạy trên đường chạy không dừng lại trong 10 phút.
- 4 Dừng hoạt động, và lưu lại hoạt động.
Dựa trên dữ liệu được ghi lại, giá trị hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày có thể thay đổi nếu cần. Không cần hiệu chuẩn lại thiết bị gắn vào giày trừ khi bạn thay đổi kiểu chạy.

Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày

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

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

biết được hệ số hiệu chuẩn của bạn.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện**.
- 3 Chọn thiết bị gắn vào giày.
- 4 Chọn **Hệ số hiệu chuẩn > Thiết lập giá trị**.
- 5 Điều chỉnh hệ số hiệu chuẩn:
 - Tăng hệ số hiệu chỉnh nếu khoảng cách quá thấp.
 - Giảm hệ số hiệu chỉnh nếu khoảng cách quá cao.

Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày

Trước khi tùy chỉnh tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày, bạn phải kết nối thiết bị với bộ cảm biến thiết bị gắn vào giày (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 28*).

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

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

tempe

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

Thông tin thiết bị

Thông số kỹ thuật

CHÚ Ý

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

Loại pin	Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại.
Thời lượng pin	Lên đến 24 ngày ở chế độ đồng hồ thông minh.
Chỉ số chống nước	10 ATM*

Phạm vi nhiệt độ hoạt động và lưu trữ	-20° ~ 60°C (-4°C ~ 140°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32°C ~ 113°F)
Khoảng nhiệt độ sạc bằng năng lượng mặt trời	0° ~ 60°C (32° ~ 140°F)
Tần số/giao thức sóng vô tuyến	2.4 GHz @ 2.4 dBm nominal

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

Thông tin về tuổi thọ pin

CHÚ Ý

Tuổi thọ thực của pin dựa trên các tính năng được kích hoạt trên thiết bị, như tính năng theo dõi hoạt động, theo dõi nhịp tim ở cổ tay, thông báo điện thoại thông minh, GPS, bộ cảm biến bên trong, và các bộ cảm biến được kết nối (*Tối đa hóa thời gian sử dụng pin, trang 32*).

Tuổi thọ pin	Tuổi thọ pin với năng lượng mặt trời	Chế độ
Tối đa 24 ngày	Tối đa 24 ngày + 30 ngày ¹	Chế độ đồng hồ thông minh với theo dõi hoạt động và theo dõi nhịp tim dựa trên cổ tay 24/7
Lên đến 30 giờ	Lên đến 30 giờ + 8 giờ ²	Chế độ GPS với nhịp tim dựa trên cổ tay
Lên đến 70 giờ	Lên đến 70 giờ + 75 giờ ²	Chế độ GPS pin tối đa
Tối đa 28 ngày	Tối đa 28 ngày + 40 ngày ¹	Chế độ GPS thám hiểm
Lên đến 56 ngày	Lên đến 56 ngày + không giới hạn ¹	Chế độ xem tiết kiệm pin

¹Đeo cả ngày với 3 giờ/ngày bên ngoài trong điều kiện 50.000 lux

²Với việc sử dụng trong điều kiện 50.000 lux

Quản lý dữ liệu

LƯU Ý: Thiết bị không tương thích với các hệ điều hành Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, và Mac® OS 10.3 và hệ điều hành cũ hơn.

Ngắt kết nối cáp USB

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

Hoàn tất thao tác:

- Đối với máy tính hệ điều hành Windows, chọn biểu tượng **Tháo ổ cứng an toàn** trong khay hệ thống và chọn thiết bị của bạn.
- Đối với các máy tính Apple, chọn thiết bị, và chọn **Tập tin > Đẩy ra**.

Xoá tệp dữ liệu

CHÚ Ý

Nếu không biết mục đích của tệp dữ liệu, không xóa nó. Không nên xoá bộ nhớ thiết bị chứa tệp dữ liệu hệ thống quan trọng.

- 1 Mở ổ đĩa hoặc bộ đĩa **Garmin**.
- 2 Nếu cần thiết, mở danh mục hoặc thiết bị.
- 3 Chọn tệp tin.
- 4 Ấn phím **Xoá** trên bàn phím.

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

Bảo trì thiết bị

Bảo dưỡng thiết bị

CHÚ Ý

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

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

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

Tránh ấn các phím dưới nước.

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

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

Làm sạch thiết bị

CHÚ Ý

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

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

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

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

Thay dây đeo

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

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



2 Tháo dây đeo khỏi đồng hồ đeo tay.



3 Chọn một tùy chọn:

- Để thiết lập dây đeo Instinct, căn một bên của dây đeo mới với các lỗ trên thiết bị, đẩy vào vị trí chốt lộ ra, và ấn dây đeo vào vị trí.



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

- Để lắp ráp dây đeo QuickFit 22, tháo chốt đồng hồ khỏi dây đeo Instinct, thay thế chốt đồng hồ trên thiết bị, và ấn dây đeo mới vào vị trí.



LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo chắc chắn. Then chốt nên đóng phủ lên trên chốt đồng hồ.

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

Khắc phục sự cố

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách, và nhấn **GPS**.
- 3 Cuộn xuống mục thứ hai sát mục cuối cùng trong danh sách, và nhấn **GPS**.
- 4 Nhấn **GPS**.
- 5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

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

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

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



Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

Nếu điện thoại của bạn không kết nối với thiết bị, bạn có thể thử các cách sau:

- Tắt điện thoại thông minh của bạn và thiết bị của bạn và bật trở lại.
- Cho phép công nghệ Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
- Cập nhật ứng dụng Garmin Connect phiên bản mới nhất.
- Loại bỏ thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect để thử lại quá trình ghép đôi.

Nếu bạn đang dùng thiết bị của Apple, bạn cũng nên loại bỏ thiết bị của bạn khỏi cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.

- Dùng điện thoại thông minh trong phạm vi 10m (33ft) thiết bị.

- Trên điện thoại thông minh, mở ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép cặp.
- Từ mặt đồng hồ, ciữ **MENU**, và chọn **Thiết lập > Điện thoại > Kết nối 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 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mới**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tim kiểm tất cả**
 - Chọn loại cảm biến.

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 22*).

Khởi động lại thiết bị của bạn

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

Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định

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

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

Bắt tín hiệu vệ tinh

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

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

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

- Thường xuyên đồng bộ hoá thiết bị với tài khoản kết nối Garmin:
- Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.

- Đồng bộ hoá thiết bị với ứng dụng di động kết nối Garmin dùng điện thoại thông minh được kích hoạt Bluetooth.

Trong khi kết nối với tài khoản kết nối Garmin, thiết bị tải xuống vài ngày dữ liệu vệ tinh, cho phép xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.

- Đưa thiết bị ra khu vực ngoài trời và xa các tòa nhà và cây cao.
- Đứng yên trong vài phút.

Chỉ số nhiệt độ không chính xác

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

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

Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

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

- Thay đổi chế độ nguồn trong quá trình diễn ra hoạt động (*Các chế độ nguồn, trang 3*).
 - Bật tính năng tiết kiệm pin từ trình đơn điều khiển (*Xem Trình đơn điều khiển, trang 1*).
 - Giảm thời gian chờ của đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 28*).
 - Giảm độ sáng đèn nền.
 - Sử dụng chế độ UltraTrac GPS cho hoạt động của bạn (*UltraTrac, trang 24*).
 - Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tính năng kết nối, trang 15*).
 - Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn tiếp tục sau (*Đừng một hoạt động, trang 3*).
 - Tắt theo dõi hoạt động (*Tắt theo dõi hoạt động, trang 9*).
 - Sử dụng một mặt đồng hồ đeo tay không được cập nhật liên tục.
Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim thứ hai (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 25*).
 - Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 15*).
 - Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 18*).
 - Tắt chức năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 18*).
- LƯU Ý:** Sử dụng kiểm tra nhịp tim đặt trên cổ tay để tính toán phút cường độ mạnh và calo bị đốt cháy.
- Bật thủ công chế độ đo chỉ số oxy bão hòa trong

máu.

Theo dõi hoạt động

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

Số bước hàng ngày không xuất hiện

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

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

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

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

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

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

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

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

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa tổng số bước chân với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 16*).
 - Đồng bộ hóa tổng số bước chân với ứng dụng Garmin Connect Mobile (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 17*).

- 2 Chờ trong khi thiết bị đồng bộ hóa dữ liệu.
Quá trình đồng bộ hóa có thể diễn ra trong vài phút.

LƯU Ý: Việc làm mới ứng dụng Garmin Connect Mobile hoặc ứng dụng Garmin Connect sẽ không đồng bộ hóa dữ liệu hoặc cập nhật tổng số bước chân của bạn.

Số tầng đã leo có vẻ không chính xác

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

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

Số phút vận động của tôi nhấp nháy

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

Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ

vừa phải hoặc mạnh.

Nhận được nhiều thông tin hơn

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

- Truy cập support.Garmin.com/vi-VN để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập Garmin.com.vn/buy, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.
- Truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer để biết thông tin về tính chính xác của tính năng.
Đây không phải là thiết bị y tế.

Phụ lục

Trường dữ liệu

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

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

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

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

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

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

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

Điểm số swolf là tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó. (*Thuật ngữ về bơi lội, trang 5*). Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, 25 mét được sử dụng để tính điểm swolf của bạn.

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

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

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

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

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

Trung bình thời gian một vòng: Thời gian vòng trung

binh cho hoạt động hiện tại.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mức pin: Năng lượng pin còn lại.

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

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

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

Calo: Tổng lượng calo được đốt cháy.

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

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

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

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

Khoảng cách mỗi lần quạt tay chèo: Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được sau mỗi lần quạt tay chèo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Leo lâu: Tổng số tầng đã leo lên trong ngày.

Xuống lâu: Tổng số tầng đã đi xuống trong ngày.

Số tầng mỗi phút: Số tầng leo lên mỗi phút.

Hệ số bay lướt dài: Tỷ lệ quãng đường theo chiều ngang đi được trên sự thay đổi trong quãng đường theo chiều đứng.

Hệ số bay lướt dài đến đích: Hệ số bay lướt dài cần thiết để xuống dốc từ vị trí hiện tại đến độ cao của điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

GPS: Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS.

Độ cao GPS: Độ cao của vị trí hiện tại của bạn sử dụng GPS.

Hướng hành trình GPS: Hướng bạn đang di chuyển dựa trên GPS.

Độ dốc: Kết quả của phép tính của sự gia tăng (độ cao) trên quãng đường đi. Ví dụ, cho mỗi 3 m (10 ft.) bạn trèo, bạn đi được 60 m (200 ft.), độ dốc là 5%.

Hướng hành trình: Hướng bạn đang di chuyển.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tốc độ 500m của vòng: Tốc độ bơi trung bình cho 500 mét cho vòng hiện tại.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

% dự phòng nh.t vòng trước: Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trong vòng chạy cuối đã được hoàn thành.

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

Số guồng chân vòng trước: Đạp xe Số guồng chân đạp trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Số guồng chân vòng trước: Chạy. Số guồng chân chạy trung bình của vòng vừa hoàn thành.

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

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

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

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

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

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

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

Điểm swolf chiều bơi trước: Số điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

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

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

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

Tốc độ leo dốc tối đa: Tốc độ leo dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Tốc độ xuống dốc tối đa: Tốc độ xuống dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Độ cao tối đa: Cao độ cao nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Tốc độ tối đa hàng hải: tốc độ tối đa trong hải lý cho hoạt động hiện tại

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

Độ cao tối thiểu: Cao độ thấp nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

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

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

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

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

Nhịp độ: Nhịp độ hiện tại

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

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

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

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

Tốc độ: Nhịp tim di chuyển hiện tại.

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

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

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

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

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

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

Nhiệt độ: Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Bạn có thể kết nối bộ cảm biến nhiệt độ với thiết bị của bạn để làm nguồn ổn định cung cấp dữ liệu nhiệt độ chính xác.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

% nhịp tim tối đa trung bình của lượt: 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: Nhịp tim tối đa của lượt bơi hiện tại.

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

Kích cỡ và chu vi bánh xe

Cảm biến tốc độ của bạn tự động phát hiện kích thước bánh xe của bạn. Nếu cần, bạn có thể nhập chu trình bánh xe theo cách thủ công trong cài đặt cảm biến tốc độ.

Kích thước lốp xe được đánh dấu trên cả hai mặt của lốp xe. Đây không phải là một danh sách toàn diện.


Bạn cũng có thể đo chu vi của bánh xe hoặc sử dụng một trong các cách tính có sẵn trên internet.

Kích thước lốp xe	Chu vi bánh xe (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146

Kích thước lốp xe	Chu vi bánh xe (mm)
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Các định nghĩa về biểu tượng

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

	<p>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.</p>
---	---

support.Garmin.com/vi-VN



August 2020
190-02659-2G_0A