

MARQ GOLFER

Hướng dẫn sử dụng

© 2021 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

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

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, và Mac® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, là tài sản thuộc The Cooper Institute. Di2™ là thương hiệu của Shimano, Inc. Shimano® là thương hiệu được đăng ký của Shimano, Inc. Phần mềm Spotify® được cấp phép từ bên thứ ba, hãy tham khảo: <https://developer.spotify.com/legal/third-partylicenses>.

STRAVA là thương hiệu của Strava, Inc. Strava™ là thương hiệu được đăng ký của Strava, Inc. Phân tích nhịp tim tiên tiến bởi Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), và Normalized Power™ (NP) là các thương hiệu của Peaksware, LLC. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Windows NT® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: MARQ

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	1
Tổng quan	1
Xem Trình đơn điều khiển	1
Xem công cụ.....	1
Sạc thiết bị.....	1
Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị	2
Cập nhật sản phẩm	2
Thiết lập Garmin Express	2
Golf	2
Chơi Golf	2
Thông tin về lỗ	2
Chế độ số lớn	2
Chướng ngại vật và Vùng chia gậy	2
Nhấn nút để tính khoảng cách và mục tiêu	3
Lưu mục tiêu tùy chỉnh	3
Caddie ảo	3
Thay đổi đề xuất gậy	3
Thay đổi lỗ	3
Di chuyển cờ	3
Xem Cú đánh đã đo.....	4
Ghi điểm	4
Cập nhật điểm số.....	4
Thiết lập phương pháp ghi điểm.....	4
Đặt điểm chấp của bạn.....	4
Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê	4
Sử dụng đồng hồ đo hành trình Golf	4
Xem khoảng cách PlaysLike	5
Xem Hướng và Tốc độ gió	5
Xem hướng đến ghim định vị	5
Luyện tập Nhịp độ xoay người	5
Nhịp độ xoay người lý tưởng	5
Phân tích nhịp độ xoay người.....	5
Sân golf 9 + 9 lỗ ?	6
Các ứng dụng và hoạt động.....	6
Bắt đầu một hoạt động	6
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	6
Thay đổi chế độ Pin	6
Dừng một hoạt động.....	6
Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích	6
Tạo hoạt động tùy chỉnh.....	6
Hoạt động trong nhà.....	7
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.	7

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	7
Hoạt động ngoài trời.....	7
Xem các lượt trượt tuyến	7
Sử dụng máy đánh nhịp	8
Phát Lời Nhắc Âm thanh trong suốt cả hoạt động.....	8
Nhiều môn thể thao kết hợp	8
Tạo hoạt động nhiều môn thể thao.....	8
Mẹo dành cho luyện tập ba môn phối hợp hoặc sử dụng hoạt động nhiều môn thể thao.....	8
Bơi lội	8
Thuật ngữ về bơi lội.....	9
Kiểu bơi	9
Hướng dẫn về hoạt động bơi lội.....	9
Nghỉ ngơi khi bơi ở hồ bơi.....	9
Nghỉ ngơi tự động	9
Luyện tập với nhật ký luyện tập	9
Tất tính năng theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay	9
Tính năng được kết nối	10
Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh	10
Kích hoạt thông báo Bluetooth	10
Xem thông báo	10
Nhận cuộc gọi đến	10
Trả lời Tin nhắn văn bản	11
Quản lý thông báo	11
Tắt kết nối Bluetooth Smartphone	11
Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh	11
Định vị thiết bị di động bị mất	11
Ứng dụng Garmin Golf	11
Tự động cập nhật sân	11
Garmin Connect	11
Sử dụng các ứng dụng của điện thoại thông minh	12
Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn	12
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	12
Các tính năng an toàn và theo dõi	12
Bổ sung liên hệ khẩn cấp	13
Bổ sung liên hệ	13
Bật hoặc tắt phát hiện sự cố.....	13
Yêu cầu hỗ trợ	13
Bắt đầu phiên GroupTrack	13
Hướng dẫn sử dụng phiên GroupTrack.....	13

Thiết lập GroupTrack	13	Xem thời gian cuộc đua được dự đoán	21
Tính năng kết nối Wi-Fi	14	Về hiệu quả luyện tập	21
Kết nối mạng Wi-Fi	14	Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng ..	22
Tính năng Connect IQ	14	Tình trạng hiệu suất hiệu suất	22
Tải xuống tính năng Connect IQ	14	Ngưỡng lactate	22
Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính. 14		Nhận ước tính FTP	23
Garmin Pay	14	Trạng thái luyện tập	23
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn	14	Mức tình trạng tập luyện	24
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ	14	Thích nghi hiệu suất nhiệt độ và độ cao	24
Thêm thẻ vào ví điện tử Garmin Pay	15	Tải luyện tập	24
Quản lý ví điện tử Garmin Pay	15	Trọng tâm tải luyện tập	24
Thay đổi mật mã Garmin Pay	15	Thời gian phục hồi	25
NHẠC	15	Năng lượng cơ thể	25
Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba	15	Xem công cụ năng lượng cơ thể	25
Tải xuống nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba	15	Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể... 26	
Tải nội dung âm thanh từ Spotify	16	Thiết bị đo nồng độ oxy	26
Thay đổi Nhà cung cấp nhạc	16	Nhận chỉ số nồng độ Oxy trong máu	26
Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba	16	Bật tính năng đo nồng độ oxy trong máu cả ngày	26
Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân	16	Tắt tính năng đo nồng độ oxy trong máu tự động	26
Nghe nhạc	16	Bật tính năng đo nồng độ oxy trong máu khi ngủ	26
Công cụ điều khiển phát lại nhạc	16	Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định	26
Kết nối với tai nghe Bluetooth	16	Luyện tập	27
Tính năng nhịp tim	17	Thiết lập hồ sơ người dùng	27
Nhịp tim được đo ở cổ tay	17	Mục tiêu sức khỏe	27
Đeo thiết bị	17	Đối với vùng nhịp tim	27
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường 17		Thiết lập vùng công suất	28
Xem công cụ theo dõi nhịp tim	17	Theo dõi hoạt động	28
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin.... 17		Mục tiêu tự động	28
Đặt cảnh báo nhịp tim bất thường	18	Sử dụng báo động di chuyển	28
Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay .. 18		Theo dõi giấc ngủ	28
Động thái chạy bộ	18	Số phút tập luyện tích cực	29
Sử dụng dữ liệu Động thái chạy bộ để luyện tập	18	Garmin Move IQ	29
Ứng dụng đo màu và dữ liệu động thái chạy bộ	18	Thiết lập theo dõi hoạt động	29
Hướng dẫn dành cho dữ liệu động thái chạy bộ bị thiếu	19	Bài luyện tập	29
Đo lường hiệu suất	20	Đi theo bài luyện tập từ của Garmin Connect. 29	
Tắt thông báo hiệu suất	20	Bắt đầu luyện tập	29
Tự động phát hiện số đo hiệu suất	20	Về lịch luyện tập	30
Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất	20	Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay	30
Về ước tính VO2 tối đa	20	Thời khoảng luyện tập	30
		Tạo thời khoảng luyện tập	30
		Bắt đầu thời khoảng luyện tập	30

Ngừng thời khoảng luyện tập	30
Luyện tập PacePro	31
Tải kế hoạch PacePro xuống từ Garmin Connect	31
Bắt đầu một kế hoạch PacePro	31
Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ	31
Cung đường	31
Đoạn Đường Strava	31
Xem chi tiết về đoạn đường	32
Đua trên đoạn đường	32
Cài đặt đoạn đường để điều chỉnh tự động	32
Sử dụng Virtual Partner	32
Thiết lập mục tiêu luyện tập	32
Thi đua với hoạt động trước	32
Thành tích cá nhân	33
Xem thành tích cá nhân	33
Khôi phục thành tích cá nhân	33
Xóa thành tích cá nhân	33
Xóa tất cả thành tích cá nhân	33
Đồng hồ	33
Thiết lập báo thức	33
Chỉnh sửa báo thức	33
Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược	33
Xóa bộ hẹn giờ	33
Sử dụng đồng hồ đếm giờ	34
Thêm múi giờ thay thế	34
Chỉnh sửa múi giờ thay thế	34
Điều hướng	34
Lưu địa điểm	34
Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu	34
Chiếu tọa độ điểm	34
Điều hướng đến điểm đích	34
Điều hướng đến Điểm quan tâm	34
Điểm quan tâm	35
Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị	35
Tạo Tạo hành trình khứ hồi	35
Điều hướng với Sight 'N Go	35
Điều hướng đến điểm bắt đầu	35
Xem hướng tuyến đường	35
Điều hướng đến Điểm xuất phát của Hoạt động đã lưu	36
Dừng điều hướng	36
Bản đồ	36
Xem bản đồ	36

Lưu hoặc điều hướng tới một địa điểm trên bản đồ	36
Điều hướng với tính năng Xung quanh tôi	36
Thay đổi hình nền bản đồ	37
La bàn	37
Cài đặt hướng la bàn	37
Dụng cụ đo độ cao và Khí áp kế	37
Lịch sử	37
Sử dụng lịch sử	37
Lịch sử nhiều môn thể thao	37
Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim	37
Xem tổng dữ liệu	37
Sử dụng đồng hồ đo hành trình	37
Xóa lịch sử	38
Tùy chỉnh thiết bị	38
Thiết lập các hoạt động và ứng dụng	38
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu	39
Thêm bản đồ vào hoạt động	39
Báo động	39
Cài đặt bản đồ hoạt động	40
Cài đặt định tuyến	40
Vòng tự động	41
Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động	41
Kích hoạt Dừng tự động	41
Bật tính năng leo dốc tự động	41
Tốc độ và quãng đường 3D	41
Bật và tắt phím vòng hoạt động	42
Sử dụng cuộn tự động	42
Thay đổi thiết lập GPS	42
Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm pin	42
Thay đổi thứ tự hoạt động trong danh sách ứng dụng	42
Công cụ	42
Tùy chỉnh vòng lặp công cụ	43
Điều khiển inReach	43
Điều khiển VIRB	44
Dùng công cụ đo mức độ căng thẳng	44
Tùy chỉnh công cụ Ngày của tôi	45
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	45
Thiết lập mặt đồng hồ	45
Tùy chỉnh mặt đồng hồ	45
Thiết lập cảm biến	45
Thiết lập la bàn	45
Thiết lập dụng cụ đo độ cao	46

Thiết lập khí áp kế	46	Thay phụ kiện QuickFit có bản lề	52
Thiết lập vị trí laser Xero	46	Thay phụ kiện QuickFit tích hợp.....	52
Thiết lập bản đồ	46	Khắc phục sự cố	52
Hình nền bản đồ	47	Ngôn ngữ của thiết bị không đúng	52
Cài đặt bản đồ hàng hải.....	47	Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	52
Hiện và ẩn dữ liệu bản đồ.....	47	Điện thoại của tôi không kết nối với thiết bị.....	52
Thiết đặt điều hướng	47	Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?	52
Tùy chỉnh các tính năng bản đồ	47	Tai nghe của tôi không kết nối với thiết bị	53
Thiết lập Chỉ báo hướng hành trình	47	Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối.....	53
Thiết lập Thông báo điều hướng	47	Khởi động lại thiết bị.....	53
Cài đặt quản lý Pin	47	Khôi phục lại tất cả thiết lập mặc định	53
Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm Pin.....	47	Bất tín hiệu vệ tinh.....	53
Tùy chỉnh chế độ Pin	48	Cải thiện nhận vệ tinh GPS	53
Khôi phục chế độ Pin.....	48	Chỉ số nhiệt độ không chính xác	53
Thiết lập hệ thống.....	48	Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	53
Thiết lập thời gian	48	Theo dõi hoạt động.....	54
Thay đổi thiết lập đèn nền	49	Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	54
Tùy chỉnh phím nhanh	49	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	54
Thay đổi đơn vị đo	49	Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	54
Xem thông tin thiết bị.....	49	Số tầng đã leo có vẻ không chính xác	54
Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử	49	Nhận được nhiều thông tin hơn	54
Cảm biến không dây	49	Phụ lục.....	54
Ghép đôi bộ cảm biến không dây.....	49	Trường dữ liệu	54
Chế độ màn hình mở rộng	50	Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	60
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn	50	Xếp hạng FTP	60
Tập luyện với dụng cụ đo công suất	50	Kích cỡ và chu vi bánh xe	60
Sử dụng thiết bị sạc điện tử	50	Các định nghĩa về biểu tượng	61
Nhận biết tình hình	50		
Thiết bị gắn vào giày	50		
Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày	50		
Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày.....	50		
Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày	50		
tempe.....	51		
Thông tin thiết bị	51		
Thông số kỹ thuật	51		
Thông tin về pin	51		
Quản lý dữ liệu	51		
Xoá tệp dữ liệu	51		
Bảo trì thiết bị	51		
Bảo dưỡng thiết bị.....	51		
Làm sạch thiết bị.....	51		

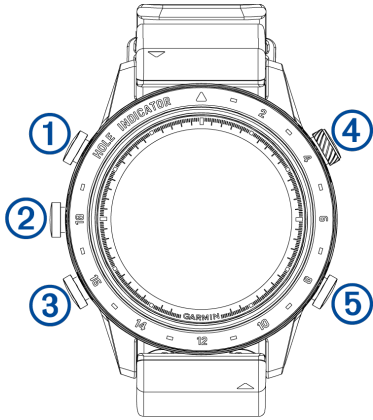
Giới thiệu

⚠ 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.

Tổng quan



①	LIGHT	Nhấn để bật thiết bị. Nhấn để bật và tắt đèn màn hình. Giữ để xem trình đơn điều khiển.
②	UP MENU	Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn. Giữ để xem trình đơn.
③	DOWN	Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn. Giữ để mở thiết bị điều khiển nhạc.
④	START STOP	Nhấn để xem danh sách hoạt động và bắt đầu hoặc dừng một hoạt động. Nhấn để chọn một tùy chọn trong một trình đơn. Giữ để xem công cụ hiệu suất.
⑤	BACK LAP	Nhấn để trở về màn hình trước đó. Nhấn để ghi lại một vòng, lúc nghỉ ngơi hoặc chuyển trong một hoạt động nhiều môn thể thao. Giữ để xem mặt đồng hồ từ bất kỳ màn hình nào.

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. Bạn cũng có thể mở ví điện tử Garmin Pay.

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 45*).

1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.



2 Chọn **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.

ó Chọn **UP** hoặc **DOWN**.

Thiết bị cuộn qua vòng lặp công cụ.

ó Chọn **START** để xem tùy chọn và chức năng bổ sung cho công cụ.

MẸO: Bạn có thể nhấn **DOWN** để xem các màn hình bổ sung đối với công cụ hoặc nhấn **START** để xem các tùy chọn và chức năng bổ sung đối với công cụ.

ó Nếu bạn đang ghi lại hoạt động, chọn **BACK** để quay về trang dữ liệu hoạt động.

Sạc thiết bị

⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị này có pin Li-ion. Xem hướng dẫn về *Thông tin quan trọng về an toàn và 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 (*Bảo dưỡng thiết bị, trang 51*).

1 Chỉnh thẳng bộ sạc điện với công tắc phía sau thiết bị, và kết nối chặt sạc kẹp ① với thiết bị



2 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng USB trên máy tính.

3 Sạc thiết bị đầy đủ.

4 Nhấn ④ để tháo bộ sạc điện.

Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị

Để sử dụng các tính năng liên kết của thiết bị MARQ, 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 lưu trữ ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng Garmin Connect.
- 2 Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m của thiết bị.
- 3 Giữ **LIGHT** để bật thiết bị.
Lần đầu tiên bật thiết bị, nó ở chế độ kết nối.
MẸO: Bạn có thể giữ **LIGHT** và chọn  để vào chế độ kết nối một cách thủ công.
- 4 Từ  hoặc trình đơn **...**, chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

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:

- ó Cập nhật phần mềm
- ó Cập nhật bản đồ
- ó Cập nhật sân
- ó Tải dữ liệu lên Garmin Golf
- ó 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.

Golf

Chơi Golf

Trước khi chơi golf, bạn nên sạc pin thiết bị (*Sạc thiết bị, trang 1*).

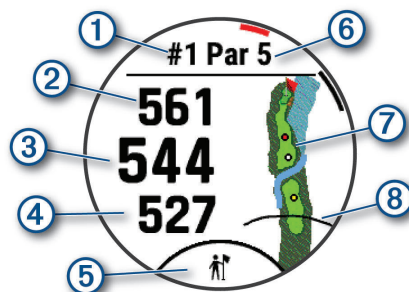
LƯU Ý: Nếu bạn thấy thông tin về sân golf không chính xác hoặc đã lỗi thời, hãy gửi báo cáo cho chúng tôi tại [Báo cáo vấn đề liên quan đến sân golf](#).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Golf**.
- 3 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 4 Chọn sân từ danh sách các sân sẵn có.
- 5 Nếu cần, cài đặt khoảng cách cú đánh driver từ khu phát bóng.
- 6 Chọn **Có** để ghi điểm số.
- 7 Chọn một vị trí tee box.
- 8 Sau khi hoàn tất vòng của bạn, nhấn **START** và chọn **Kết thúc vòng**.

Thông tin về lỗ

Thiết bị hiển thị lỗ golf hiện tại bạn đang chơi, và tự động chuyển khi bạn di chuyển đến một lỗ golf mới.

LƯU Ý: Vì vị trí ghim định vị thay đổi, thiết bị tính toán khoảng cách đến phía trước, giữa và sau vùng Green, nhưng không tính vị trí ghim định vị thực tế.

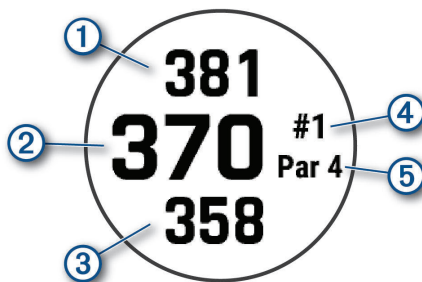


①	Số lỗ hiện tại
②	Khoảng cách đến phía sau vùng green
③	Khoảng cách đến giữa vùng green
④	Khoảng cách đến phía trước vùng green
⑤	Đề xuất gậy caddie ảo
⑥	Điểm Par cho lỗ
⑦	Bản đồ của vùng Green
⑧	Khoảng cách cú đánh driver từ khu phát bóng

Chế độ số lớn

Bạn có thể thay đổi kích thước của các số trên màn hình thông tin lỗ.

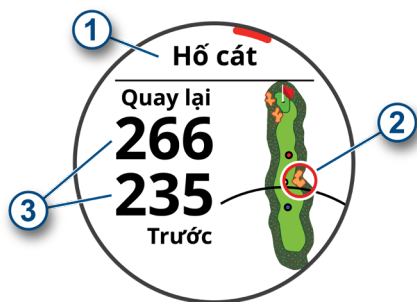
Giữ **MENU**, chọn thiết lập hoạt động và chọn **Số lớn**.



①	Khoảng cách đến phía sau vùng green.
②	Khoảng cách đến giữa vùng green hoặc vị trí ghim được chọn.
③	Khoảng cách đến phía trước vùng green.
④	Số lỗ hiện tại.
⑤	Điểm chuẩn của lỗ hiện tại.

Chương ngại vật và Vùng chia gậy

Bạn có thể nhấn **DOWN** để cuộn qua các chương ngại vật, vùng chia gậy và tùy chỉnh mục tiêu cho lỗ hiện tại.



1	Kiểu chướng ngại vật hoặc khoảng cách vùng chia gậy.
2	Vị trí nổi bật của chướng ngại vật hoặc vùng chia gậy.
3	Khoảng cách đến vùng chia gậy hoặc đến phía trước và phía sau của chướng ngại vật

Nhấn nút để tính khoảng cách và mục tiêu

Trong khi chơi, bạn có thể sử dụng tính năng nhắm mục tiêu bằng nút nhấn để tính khoảng cách đến một điểm trên bản đồ.

- 1 Từ màn hình các chướng ngại vật và vùng chia gậy, nhấn **START**.
- 2 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để đo khoảng cách đến mục tiêu.
- 3 Nếu cần, chọn **+** phóng to hoặc **-** thu nhỏ.

Lưu mục tiêu tùy chỉnh

Trong khi chơi, bạn có thể lưu tối đa năm mục tiêu tùy chỉnh cho mỗi lỗ. Việc lưu mục tiêu rất hữu ích để ghi lại các vật thể hoặc vật cản không hiển thị trên bản đồ. Bạn có thể xem khoảng cách đến những mục tiêu này từ màn hình các chướng ngại vật và vùng chia gậy (*Chướng ngại vật và Vùng chia gậy, trang 2*).

- 1 Đứng gần mục tiêu bạn muốn lưu.
LƯU Ý: Bạn không thể lưu mục tiêu cách xa lỗ được chọn hiện tại.
- 2 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.
- 3 Chọn **Mục tiêu tùy chỉnh**.
- 4 Chọn loại mục tiêu.

Caddie ảo

Trước khi bạn sử dụng caddie ảo, bạn phải chơi 5 vòng với cảm biến Approach CT10 hoặc bật thiết lập nhắc nhở gậy golf (*Thiết lập các hoạt động và ứng dụng, trang 38*), và tải bảng điểm lên. Đối với mỗi vòng chơi, bạn phải kết nối với điện thoại thông minh được ghép đôi với ứng dụng Garmin Golf. Caddie ảo cung cấp những đề xuất dựa trên lỗ, dữ liệu gió, và hiệu suất trước đó của bạn với mỗi gậy.



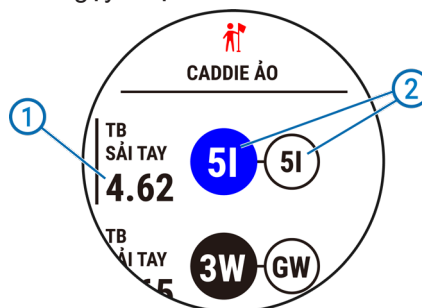
1	Hiện thị hướng đề xuất để nhắm tới.
2	Hiện thị gậy được đề xuất cho cú đánh. Bạn có thể xem tùy chọn gậy khác (<i>Thay đổi đề xuất gậy, trang 3</i>).

Thay đổi đề xuất gậy

- 1 Nhấn **START**.

- 2 Chọn **Caddie Ảo**.

Thiết bị hiển thị số cú đánh trung bình được tính 1 đối với mỗi gậy được đề xuất 2.



- 3 Chọn một đề xuất gậy golf khác.

Bản đồ cập nhật để hiển thị mục tiêu hướng bắn mới.

LƯU Ý: Thiết bị tự động tính toán lại đề xuất gậy khi bạn chuyển sân. Bạn có thể chọn Tính toán lại để cập nhật đề xuất gậy một cách thủ công.

Thay đổi lỗ

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

- 1 Trong khi chơi golf, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thay đổi lỗ**.
- 3 Chọn lỗ.

Di chuyển cờ

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

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Di chuyển cờ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để di chuyển vị trí ghim định vị.
- 4 Nhấn **START**.

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

Xem Cú đánh đã đo

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

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

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

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

Ghi điểm

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

Cập nhật điểm số

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Bảng điểm**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các lỗ.
- 4 Nhấn **STRAT** để chọn lỗ.
- 5 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi điểm cho lỗ đó.
Tổng điểm được cập nhật.

Thiết lập phương pháp ghi điểm

Bạn có thể thay đổi phương pháp mà thiết bị sử dụng để ghi điểm.

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn thiết lập hoạt động.
- 3 Chọn **Phương pháp ghi điểm**.
- 4 Chọn một phương pháp ghi điểm.

Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford

Khi bạn chọn phương pháp ghi điểm Stableford (**Thiết lập phương pháp ghi điểm, trang 4**), điểm được ghi dựa trên số lượng cú đánh đã thực hiện so với điểm Par. Khi kết thúc một vòng chơi, người ghi điểm cao nhất sẽ giành chiến thắng. Thiết bị thưởng điểm theo quy định của Hiệp hội Golf Hoa Kỳ.

Bảng điểm cho trận đấu ghi điểm theo phương pháp

Stableford hiển thị số điểm thay vì số gậy.

Điểm	Các cú đánh đã thực hiện so với điểm Par
0	nhiều hơn Par 2 gậy trở lên
1	nhiều hơn Par 1 gậy
2	Par
3	ít hơn Par 1 gậy
4	ít hơn Par 2 gậy
5	ít hơn Par 3 gậy

Đặt điểm chấp của bạn

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn thiết lập hoạt động.
- 3 Chọn **Ghi điểm chấp**.
- 4 Chọn tùy chọn cho điểm chấp:
 - Để nhập số cú đánh sẽ bị trừ đi từ tổng điểm của bạn, chọn **Điểm chấp nội bộ**.
 - Để nhập chỉ số điểm chấp của người chơi và xếp hạng độ dốc của sân để tính điểm chấp ở sân của bạn, chọn **Chỉ số/Độ dốc**.
- 5 Đặt điểm chấp của bạn.

Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê

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

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

Ghi số liệu thống kê

Trước khi có thể ghi lại số liệu thống kê, bạn phải kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê (**Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê, trang 4**).

- 1 Từ bảng điểm, chọn một lỗ.
- 2 Nhập số cú đánh đã thực hiện và nhấn **START**.
- 3 Cài đặt số lần thực hiện cú đánh nhẹ, và nhấn **START**.
- 4 Nếu cần thiết, chọn một tùy chọn.
LƯU Ý: Nếu bạn đang ở trên lỗ par 3, thông tin đường lăn bóng không xuất hiện.
 - Nếu bạn đánh bóng vào đường lăn bóng, chọn **Trong đường lăn bóng**.
 - Nếu bạn đánh bóng ra ngoài đường lăn bóng, chọn **Lệch về bên phải** hoặc **Lệch về bên trái**.
- 5 Nếu cần, hãy nhập số cú đánh phạt.

Sử dụng đồng hồ đo hành trình Golf

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

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Đồng hồ đo hành trình**.

3 Nếu cần, chọn **Thiết lập lại** để thiết lập lại đồng hồ đo hành trình là 0.

Xem khoảng cách PlaysLike

Tính năng khoảng cách “plays like” cho biết sự thay đổi độ cao trên sân bằng cách hiển thị khoảng cách đã được điều chỉnh đến vùng Green.

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

Biểu tượng xuất hiện bên cạnh mỗi khoảng cách.

▲	Khoảng cách dài hơn dự kiến do sự thay đổi về độ cao.
■	Khoảng cách theo dự kiến.
▼	Khoảng cách ngắn hơn dự kiến do sự thay đổi về độ cao.

Xem Hướng và Tốc độ gió

Tính năng gió là một con trỏ hiển thị tốc độ và hướng gió so với vị trí ghim định vị. Tính năng gió yêu cầu kết nối với ứng dụng Garmin Golf.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Gió**.

Mũi tên chỉ hướng gió so với vị trí ghim định vị.

Xem hướng đến ghim định vị

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

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

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **PinPointer**.

Mũi tên hướng về vị trí ghim định vị.

Luyện tập Nhịp độ xoay người

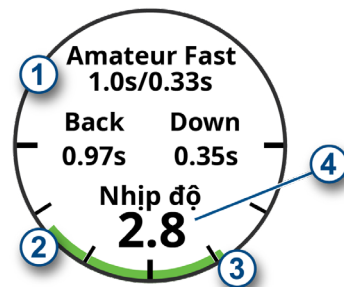
Hoạt động luyện tập nhịp độ xoay người giúp bạn thực hiện xoay người đánh bóng nhất quán hơn. Thiết bị đo lường và hiển thị thời gian vung gậy và thời gian hạ gậy. Thiết bị cũng hiển thị nhịp độ xoay người đánh bóng của bạn. Nhịp độ xoay người đánh bóng là thời gian vung gậy chia cho thời gian hạ gậy, được biểu thị dưới dạng tỷ lệ. Tỷ lệ 3:1, hoặc 3:0 là nhịp độ xoay người đánh bóng lý tưởng dựa trên nghiên cứu của những tay golf chuyên nghiệp.

Nhịp độ xoay người lý tưởng

Bạn có thể đạt được nhịp độ lý tưởng 3.0 khi sử dụng những thời điểm xoay người khác nhau, ví dụ, 0,7 giây/0,23 giây hoặc 1,2 giây/0,4 giây. Mỗi người chơi golf có thể có nhịp độ xoay người đánh bóng riêng dựa

trên khả năng và kinh nghiệm của họ. Garmin cung cấp sáu thời điểm khác nhau.

Thiết bị hiển thị đồ thị cho biết thời gian vung gậy hoặc hạ gậy của bạn là quá nhanh, quá chậm, hay vừa đúng thời điểm được chọn.



①	Lựa chọn thời điểm (tỷ lệ thời gian vung gậy đến thời gian hạ gậy)
②	Thời gian vung gậy
③	Thời gian hạ gậy
④	Nhịp độ của bạn
■	Thời điểm tốt
■	Quá chậm
■	Quá nhanh

Để tìm ra thời điểm xoay người đánh bóng lý tưởng, bạn cần bắt đầu với thời điểm chậm nhất và thử sử dụng thời điểm đó cho một vài lần xoay người đánh bóng. Khi đồ thị nhịp độ hiện màu xanh lá liên tục cho cả thời gian vung gậy và thời gian hạ gậy thì bạn có thể chuyển tiếp lên thời điểm tiếp theo. Khi bạn tìm thấy thời điểm phù hợp, bạn có thể sử dụng thời điểm đó để đạt được cú xoay người đánh bóng và hiệu suất nhất quán hơn.

Phân tích nhịp độ xoay người

Bạn phải thực hiện cú đánh bóng để xem nhịp độ xoay người của bạn.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Luyện tập nhịp độ**.
- 3 Giữ **MENU** để xem trình đơn.
- 4 Chọn **Tốc độ xoay**, và chọn tùy chọn.
- 5 Hoàn tất cú xoay người hoàn chỉnh, và thực hiện cú đánh bóng.

Thiết bị hiển thị phân tích cú xoay người của bạn.

Xem một số hướng dẫn

Khi bạn dùng hoạt động luyện tập nhịp độ lần đầu tiên, thiết bị sẽ hiển thị một số hướng dẫn nhằm giải thích cú xoay người của bạn được phân tích như thế nào.

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Các hướng dẫn**.
- 3 Nhấn **START** để xem hướng dẫn tiếp theo.

Sân golf 9 + 9 lỗ ?

Có ít sân golf 18 lỗ tiêu chuẩn ở châu Á do những hạn chế về không gian và địa hình. Tính năng này ghi lại

hai sân 9 lỗ trong cùng một gậy cho một vòng golf 18 lỗ.

- 1 Chọn **Chơi Golf**.
- 2 Sau khi thiết bị xác định được vị trí của bạn, hãy chọn một sân golf 9 lỗ trước.
- 3 Chọn **18 lỗ**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Có** và chọn sân 9 lỗ và khu phát bóng tiếp theo.
 - Chọn **Để sau** để chơi trước 9 lỗ đầu tiên. Trong vòng chơi, chọn **Thêm tiếp 9 lỗ** để thêm sân và khu phát bóng cho 9 lỗ sau.

LƯU Ý: Trong quá trình chơi sân golf 9 lỗ, bạn cũng có thể chọn **Thêm tiếp 9 lỗ** để tạo thành vòng chơi 18 lỗ.

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 các bài tập thể chất. Khi bắt đầu một hoạt động, thiết bị hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến. Có thể lưu các hoạt động và chia sẻ chúng với cộng đồng Garmin Connect.

Bạn cũng có thể thêm các hoạt động và các ứng dụng của Connect IQ vào thiết bị của mình sử dụng web trang web Connect IQ ([Tính năng Connect IQ, trang 14](#)).

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

Bắt đầu một hoạt động

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động từ 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 được yêu cầu) và kết nối với cảm biến không dây của bạn (nếu được yêu cầu).
- 4 Nhấn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- ó Sạc pin thiết bị trước khi bắt đầu một hoạt động ([Sạc thiết bị, trang 1](#)).
- ó Chọn **LAP** để ghi lại vòng hoạt động.
- ó Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ

sung.

Thay đổi chế độ Pin

Bạn có thể thay đổi chế độ pin để kéo dài tuổi thọ pin trong một hoạt động.

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Chế độ Pin**.
- 3 Chọn một tùy chọn.
Đồng hồ hiển thị số giờ tuổi thọ pin đạt được bằng chế độ pin đã chọn.

Dừng một hoạt động

- 1 Chọn **STOP**.
 - 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
 - Để lưu hoạt động và trở về chế độ xem, chọn **Lưu > Hoàn tất**.
 - Để tạm dừng hoạt động và tiếp tục lại sau, chọn **Tiếp tục sau**.
 - Để đánh dấu vòng hoạt động, chọn **Vòng**.
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **Quay về b.đ > TracBack**.
LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động của bạn theo đường dẫn trực tiếp nhất, chọn **Quay về b.đ > Tuyến đường**.
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 **START** ở mặt đồng hồ. Danh sách này giúp truy cập nhanh vào các hoạt động bạn sử dụng nhiều nhất. Bạn có thể thêm hoặc xóa các hoạt động yêu thích bất kỳ lúc nào.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.
Các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để thêm một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **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 **START**.
- 2 Chọn **Thêm**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sao chép h.đ** 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, có thể chọn có bao gồm sự chuyển tiếp hay không.
- 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 MARQ để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng máy đạp xe. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà.

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

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

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.

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

- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (**Bắt đầu một hoạt động, trang 6**)
- 2 Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi thiết bị MARQ ghi lại dữ liệu ít nhất 1.5 km (1 dặm).
- 3 Sau khi đã hoàn thành, chọn **STOP**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ lần đầu tiên, chọn **Lưu**. Thiết bị nhắc bạn hoàn thành việc hiệu chỉnh máy chạy bộ.
 - Để hiệu chỉnh thủ công quãng đường trên máy chạy bộ sau lần hiệu chỉnh lần đầu tiên, chọn **Hiệu chuẩn & Lưu > Có**.
- 5 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ và nhập quãng đường vào 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 **START**.

2 Chọn **Sức bền**.

Lần đầu tiên bạn ghi lại hoạt động rèn luyện thể lực, bạn sẽ chọn tay để đeo đồng hồ.

3 Chọn **START** để bắt đầu cài đặt đồng hồ bấm giờ.

4 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.

Thiết bị đếm số lần lặp lại. Số lần lặp lại xuất hiện khi bạn hoàn tất ít nhất 4 lần lặp lại.

MẸO: Thiết bị chỉ có thể đếm số lần lặp lại của một động tác cho mỗi hiệp. Khi bạn muốn thay đổi động tác, bạn nên kết thúc hiệp và bắt đầu một hiệp mới.

5 Chọn **LAP** 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, chọn **DOWN** và chỉnh sửa số lần lặp.

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

7 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, chọn **LAP** 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 thiết lập cuối cùng của bạn, chọn **START** để dừng đồng hồ bấm giờ.

10 Chọn **Lưu**.

Hoạt động ngoài trời

Thiết bị MARQ được tải trước một số ứng dụng cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ và đạp xe. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm ứng dụng sử dụng thông tin mặc định như đi bộ và chiến thuật. Bạn cũng có thể thêm ứng dụng thể thao tùy chỉnh cho thiết bị (**Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 6**).

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 Chọn **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, chọn **START**.
- 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 / 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 thử** để nghe âm thanh máy đánh nhịp trước khi bạn chạy.
- 8 Bắt đầu chạy (**Bắt đầu một hoạt động, trang 6**). Máy đánh nhịp tự động khởi động.
- 9 Trong khi chạy, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình máy đánh nhịp.
- 10 Nếu cần, giữ **MENU** để thay đổi thiết lập máy đánh nhịp.

Phát Lời Nhắc Âm thanh trong suốt cả hoạt động
Bạn có thể bật thiết bị MARQ của bạn để phát thông báo trạng thái di chuyển trong khi chạy hoặc các hoạt động khác. Những lời nhắc âm thanh phát trên tai nghe được kết nối của bạn sử dụng công nghệ Bluetooth, nếu có. Nếu không có, những lời nhắc âm thanh phát trên điện thoại thông minh của bạn được ghép nối thông qua ứng dụng Garmin Connect. Trong chế độ nhắc nhở bằng âm thanh, thiết bị hoặc điện thoại thông minh sẽ tắt âm thanh chính của thiết bị để phát thông báo.

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lời nhắc bằng âm thanh**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để nghe một lời nhắc cho mỗi vòng, chọn **Báo động vòng vận động**.
LƯU Ý: Lời nhắc âm thanh **Thông báo vòng chạy** được bật ở chế độ mặc định.
 - Để tùy chỉnh các lời nhắc tốc độ và thông tin tốc độ của bạn, chọn **Nhịp độ/Cảnh báo Tốc độ**.
 - Để tùy chỉnh lời nhắc thông tin về nhịp tim của bạn, chọn **Thông báo về nhịp tim**.
 - Để nghe lời nhắc khi bạn khởi động và dừng bộ hện giờ, bao gồm cả tính năng Auto Pause, hãy chọn **Thông báo sự kiện**.
 - Để nghe cảnh báo hoạt động phát dưới dạng lời

nhắc bằng âm thanh, hãy chọn **Thông báo về HD**.

- Để thay đổi ngôn ngữ hoặc phương ngữ của lời nhắc bằng giọng nói, chọn **Phương ngữ**.

Nhiều môn thể thao kết hợp

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

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

Tạo hoạt động nhiều môn thể thao

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thêm > Hoạt động nhiều môn thể thao**.
- 3 Chọn kiểu hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc nhập tên tùy chỉnh.
Sao chép tên của hoạt động bao gồm số, ví dụ: Đạp xe(2).
- 4 Chọn hai hoặc nhiều thông tin về hoạt động.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh thiết lập hoạt động cụ thể. Ví dụ, có thể chọn có bao gồm sự chuyển tiếp hay không.
 - Chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng hoạt động nhiều môn thể thao.
- 6 Chọn **Có** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

Mẹo dành cho luyện tập ba môn phối hợp hoặc sử dụng hoạt động nhiều môn thể thao

- ó Chọn **START** để bắt đầu hoạt động đầu tiên.
- ó Chọn **LAP** để chuyển tiếp đến hoạt động tiếp theo.
Nếu bật quá trình chuyển tiếp, thời gian chuyển tiếp được ghi lại riêng biệt từ những lần hoạt động.
- ó Nếu cần, chọn **LAP** để bắt đầu hoạt động tiếp theo.
- ó Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung.

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.

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

T.độ chèo: Một lần quạt tay được tính mỗi khi cánh tay đeo thiết bị hoàn tất chu trình hoàn chỉnh.

Swolf: Điểm số swolf là tổng thời gian cho một chiều bơi ở hồ bơi và số lần quạt tay cho chiều bơi đó. Ví dụ, 30 giây cộng với 15 lần quạt tay bằng điểm số swolf là 45. Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, swolf được tính trên 25 mét. Swolf là sự đo lường hiệu quả bơi lội và giống như golf, điểm càng thấp càng tốt.

Tốc độ bơi tới hạn (CSS): CSS của bạn là tốc độ lý thuyết mà bạn có thể duy trì liên tục mà không bị kiệt sức. Bạn có thể sử dụng CSS của mình để định hướng tốc độ luyện tập và theo dõi sự cải thiện của bạn.

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 39*).

Tự do	Tự do
Quay lại	Bơi ngửa
Bơi ếch	Bơi ếch
Bơi bướm	Bơi bướm
Phối hợp	Nhiều hơn một kiểu bơi trong một lượt
Tập luyện	Được sử dụng cùng với ghi chép luyện tập (<i>Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 9</i>)

Hướng dẫn về hoạt động bơi lội

ó Trước khi bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn kích thước hồ bơi hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.

Trong lần tiếp theo bạn bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, thiết bị sẽ sử dụng kích thước hồ bơi này. Bạn có thể giữ phím **UP** chọn cài đặt hoạt động, và chọn **Kích thước hồ bơi** để thay đổi kích thước.

ó Chọn **LAP** 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.

ó Chọn **LAP** 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, chọn **LAP** để bắt đầu nghỉ ngơi.

Màn hình chuyển sang văn bản màu trắng trên nền đen, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện.

- 2 Trong khi nghỉ ngơi, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu khác (Tùy chọn).

- 3 Chọn **LAP**, và tiếp tục bơi.

- 4 Lặp lại các lượt nghỉ ngơi bổ sung.

Nghỉ ngơi tự động

Tính năng nghỉ ngơi tự động chỉ khả dụng cho bơi hồ. Thiết bị của bạn sẽ tự động phát hiện khi bạn nghỉ ngơi, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện. Nếu bạn nghỉ hơn 15 giây, thiết bị sẽ tự động tạo ra khoảng thời gian nghỉ ngơi. Khi bạn tiếp tục bơi lại, thiết bị sẽ tự động khởi động một khoảng thời gian bơi mới.

Bạn có thể bật tính năng nghỉ ngơi tự động trong các tùy chọn hoạt động (*Thiết lập các hoạt động và ứng dụng, trang 38*).

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

Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay

Nhịp tim ở cổ tay được kích hoạt 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 ở cổ tay và nhịp tim ở ngực đều khả dụng, 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 43*).

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

Tính năng được kết nối

Các đặc tính liên kết khả dụng đối với thiết bị MARQ 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. Một số tính năng cũng khả dụng khi kết nối thiết bị với mạng không dây.

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

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.

GroupTrack: Cho phép bạn theo dõi những kết nối của bạn bằng cách sử dụng Theo dõi trực tiếp trên màn hình và trong thời gian thực

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

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

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

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

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

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

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

Bàn phím nhanh: Cho phép nhanh chóng nhập văn bản vào thiết bị bằng bàn phím của điện thoại thông minh.

Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh

Bàn phím nhanh cho phép nhanh chóng nhập văn bản vào thiết bị MARQ bằng ứng dụng Garmin Connect.

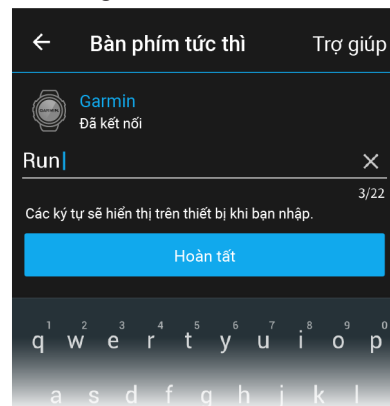
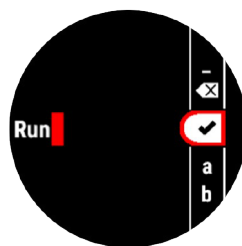
Bàn phím sẽ xuất hiện trong Garmin Connect khi thiết bị MARQ cần nhập văn bản.

Khi bạn nhập trên bàn phím, các ký tự sẽ được nhập đồng thời vào trường văn bản trên thiết bị MARQ của bạn.

Bàn phím nhanh được kích hoạt theo mặc định. Để tắt Bàn phím nhanh, vào **Thiết lập > Bàn phím nhanh** trong Garmin Connect.

LƯU Ý: Mở ứng dụng Garmin Connect và kết nối với

thiết bị fēnix của bạn khi trường văn bản xuất hiện.



Kích hoạt thông báo Bluetooth

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điện thoại > Thông báo thông minh > Trạng thái > Bật**.
- 3 Chọn **Khi hoạt động**.
- 4 Chọn tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn tùy chọn âm thanh.
- 6 Chọn **Chế độ xem**.
- 7 Chọn tùy chọn thông báo.
- 8 Chọn tùy chọn âm thanh.
- 9 Chọn **Riêng tư**.
- 10 Chọn Tùy chọn bảo mật
- 11 Chọn **Thời gian chờ**.
- 12 Chọn lượng thời gian dành cho thông báo mới xuất hiện trên màn hình.
- 13 Chọn **Chữ ký** để thêm chữ ký trong các trả lời tin nhắn văn bản của bạn.

Xem thông báo

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

Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại thông minh đã được kết nối, thiết bị MARQ sẽ hiển thị tin hoặc số của người gọi. Bạn có thể chấp nhận hoặc từ chối cuộc gọi.

- ó Để chấp nhận cuộc gọi, chọn **Chấp nhận**.

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

- ó Để từ chối cuộc gọi, chọn **Từ chối**.

- ó Để từ chối cuộc gọi và gửi tin nhắn văn bản để trả

lời ngay lúc đó, chọn **Trả lời** và chọn một tin nhắn từ danh sách.

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

Trả lời Tin nhắn văn bản

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

Khi nhận được thông báo tin nhắn văn bản trên thiết bị MARQ, bạn có thể gửi tin nhắn trả lời nhanh bằng cách chọn từ danh sách tin nhắn.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** để xem công cụ thông báo.
- 2 Nhấn **START**, và chọn thông báo tin nhắn văn bản.
- 3 Nhấn **DOWN**.
- 4 Chọn **Trả lời**.
- 5 Chọn một tin nhắn từ danh sách.
Điện thoại của bạn gửi tin nhắn được chọn dưới dạng tin nhắn SMS.

Quản lý thông báo

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

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone, 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 **Thiết lập > Thông báo thông minh**.

Tắt kết nối Bluetooth Smartphone

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

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 45*).

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

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 MARQ để báo động khi điện thoại thông minh đã được ghép cặp kết nối và ngắt kết

nối bằng công nghệ không dây Bluetooth.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 45*).

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

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

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

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 đang trong phạm vi xác định.

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

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

- 3 Chọn **BACK** để ngừng tìm kiếm.

Ứng dụng Garmin Golf

Các ứng dụng Garmin Golf cho phép bạn tải lên các bảng điểm từ thiết bị Garmin tương thích của mình để xem phân tích cú đánh và số liệu thống kê chi tiết. Người chơi golf cạnh tranh với nhau tại các sân khác nhau bằng ứng dụng Garmin Golf. Hơn 41,000 sân có bảng xếp hạng hàng tuần mà mọi người đều có thể tham gia. Bạn có thể thiết lập một sự kiện giải đấu và mời người chơi thi đấu.

Ứng dụng Garmin Golf đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với tài khoản Garmin Connect của bạn. Bạn có thể tải xuống ứng dụng Garmin Golf từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh của mình.

Tự động cập nhật sân

Thiết bị MARQ có tính năng cập nhật sân tự động với ứng dụng Garmin Golf. Khi bạn kết nối thiết bị của mình với điện thoại thông minh, các sân golf bạn sử dụng thường xuyên nhất sẽ được cập nhật tự động.

Garmin Connect

Khi bạn ghép đôi thiết bị với điện thoại thông minh sử dụng ứng dụng Garmin Golf, tài khoản Garmin Connect được tự động cập nhật. Ứng dụng Garmin Golf đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với tài khoản Garmin Connect. Bạn có thể tải xuống ứng dụng Garmin Connect từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh của mình.

Tài khoản Garmin Connect của bạn cho phép bạn theo dõi hiệu suất và kết nối với bạn bè. Tài khoản này cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia

sẽ, và khuyến khích lẫn nhau. Bạn có thể ghi lại các sự kiện về lối sống năng động của mình, bao gồm chạy, đạp xe, bơi và nhiều hoạt động khác nữa.

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

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

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

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

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

- 1 Mở ứng dụng Garmin Connect và Garmin Golf trên điện thoại thông minh của bạn.

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

- 2 Mang thiết bị trong phạm vi 10 m (30 ft.) từ điện thoại của bạn.

Thiết bị sẽ tự động đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với tài khoản của bạn.

Cập nhật phần mềm sử dụng các ứng dụng của điện thoại thông minh

Sau khi bạn kết nối thiết bị với điện thoại thông minh (**Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 2**), bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect và Garmin Golf để cập nhật phần mềm thiết bị của bạn.

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

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

Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn đến trình đơn điều khiển (**Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 45**).

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

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn
Ứng dụng Garmin Express kết nối đồng hồ Garmin Golf tương thích với tài khoản Garmin Connect bằng máy tính. Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Express để tải dữ liệu gậy và bảng điểm lên Garmin Connect để

được phân tích toàn diện, và bạn có thể chia sẻ bảng điểm với bạn bè.

- 1 Kết nối đồng hồ Garmin Golf với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập Garmin.com.vn/express.
- 3 Tải về và cài đặt ứng dụng Garmin Express.
- 4 Mở ứng dụng Garmin Express, chọn **Thêm thiết bị**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

Trước khi bạn có thể cập nhật phần mềm cho thiết bị của bạn, bạn phải tải về và cài đặt ứng dụng Garmin Express và thêm thiết bị của bạn (**Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 12**).

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
Khi có phần mềm mới, ứng dụng Garmin Express sẽ gửi dữ liệu 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.

Các tính năng an toàn và theo dõi

⚠ CẢNH BÁO

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

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

CHÚ Ý

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

Để biết thêm thông tin về hỗ trợ và phát hiện sự cố, truy cập Garmin.com.vn/legal/idtermsfuse.

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

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

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

Chia sẻ sự kiện trực tiếp: Cho phép bạn gửi tin nhắn

cho bạn bè và gia đình trong suốt sự kiện, cung cấp cập nhật theo thời gian thực.

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

GroupTrack: Cho phép bạn theo dõi những kết nối của bạn bằng cách sử dụng Theo dõi trực tiếp trên màn hình và trong thời gian thực

Bổ sung liên hệ khẩn cấp

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

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

Bổ sung liên hệ

Bạn có thể thêm tối đa 50 số liên hệ vào ứng dụng Garmin Connect.

Liên hệ bằng thư điện tử có thể sử dụng với tính năng LiveTrack. Ba trong số các liên hệ này có thể được sử dụng làm liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 13*).

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

Sau khi bạn thêm liên hệ, bạn phải đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi vào thiết bị MARQ của bạn (*Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 12*).

Bật hoặc tắt phát hiện sự cố

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **An toàn & Theo dõi > Phát hiện sự cố.**
- 3 Chọn một hoạt động.

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

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

Yêu cầu hỗ trợ

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

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Khi bạn cảm thấy thiết bị rung ba lần, nhà nút để kích hoạt tính năng hỗ trợ.
Màn hình đếm ngược xuất hiện
Mẹo: Bạn có thể chọn **Hủy** trước khi đếm ngược

được hoàn thành để hủy tin nhắn.

Bắt đầu phiên GroupTrack

Trước khi bạn có thể bắt đầu phiên GroupTrack. Bạn phải có tài khoản Garmin Connect, điện thoại thông minh tương thích và ứng dụng Garmin Connect.

Các hướng dẫn này là để bắt đầu phiên GroupTrack với các thiết bị MARQ. Nếu các kết nối của bạn có các thiết bị tương thích khác, bạn có thể nhìn thấy chúng trên bản đồ. Các thiết bị khác có thể không có khả năng hiển thị người lái GroupTrack trên bản đồ.

- 1 Ra ngoài, và bật thiết bị MARQ.
- 2 Kết nối điện thoại thông minh của bạn với thiết bị MARQ (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 2*).
- 3 Trên thiết bị MARQ, giữ **MENU**, và chọn **An toàn & Theo dõi > GroupTrack > Hiện thị trên bản đồ** để kích hoạt các kết nối xem trên màn hình bản đồ.
- 4 Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **An toàn & Theo dõi > LiveTrack > GroupTrack.**
- 5 Nếu bạn có nhiều hơn một thiết bị tương thích, chọn một thiết bị cho phiên GroupTrack.
- 6 Chọn **Hiện thị đến > Tất cả kết nối.**
- 7 Chọn **Bắt đầu LiveTrack.**
- 8 Trên thiết bị MARQ, bắt đầu một hoạt động.
- 9 Cuộn xuống bản đồ để xem các kết nối của bạn.
MẸO: Từ bản đồ, bạn có thể giữ **MENU** và chọn Nearby Connections (Kết nối gần đó) để xem thông tin quảng đường, hướng và nhịp độ hoặc tốc độ đối với các kết nối khác trong phiên GroupTrack.

Hướng dẫn sử dụng phiên GroupTrack

Tính năng GroupTrack cho phép bạn theo dõi các kết nối khác trong nhóm của bạn, sử dụng LiveTrack trực tiếp trên màn hình. Tất cả thành viên của nhóm phải kết nối với bạn trong tài khoản Garmin Connect của bạn.

- ó Bắt đầu hoạt động bên ngoài sử dụng GPS.
- ó Kết nối thiết bị MARQ với điện thoại thông minh bằng công nghệ Bluetooth.
- ó Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **Kết nối** để cập nhật danh sách kết nối cho phiên GroupTrack của bạn.
- ó Đảm bảo tất cả các kết nối của bạn kết nối với điện thoại thông minh của họ và bắt đầu phiên LiveTrack trong ứng dụng Garmin Connect Mobile.
- ó Đảm bảo tất cả các kết nối của bạn trong phạm vi (40 km hay 25 dặm).
- ó Trong suốt phiên GroupTrack, kéo bản đồ để xem các kết nối của bạn (*Thêm bản đồ vào hoạt động, trang 39*).

Thiết lập GroupTrack

Giữ **MENU**, và chọn **An toàn & Theo dõi >**

GroupTrack.

Hiển thị trên bản đồ: Cho phép xem các kết nối trên màn hình bản đồ trong phiên GroupTrack.

Loại hoạt động: Cho phép bạn chọn loại hoạt động nào xuất hiện trên màn hình bản đồ trong phiên GroupTrack.

Tính năng kết nối Wi-Fi

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

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

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

Cập nhật phần mềm: Thiết bị tải xuống cập nhật phần mềm mới nhất khi kết nối Wi-Fi khả dụng.

Kết nối mạng Wi-Fi

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Wi-Fi > Mạng của tôi > Thêm mạng**.
Thiết bị hiển thị một danh sách mạng WiFi ở gần.
- 3 Chọn một mạng.
- 4 Nếu cần, hãy nhập mật khẩu cho mạng đó.

Thiết bị kết nối vào mạng, và mạng được bổ sung vào danh sách mạng được lưu. Thiết bị kết nối lại vào mạng này tự động khi ở trong phạm vi này.

Tính năng Connect IQ

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

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

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

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

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

Tải xuống tính năng Connect IQ

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

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

Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính

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

Garmin Pay

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

Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn

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

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or .
- 2 Chọn **Garmin Pay > Bắt đầu**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

Để sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng, trước tiên bạn phải cài đặt ít nhất một thẻ thanh toán.

Bạn có thể dùng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại một cửa hàng tham gia.

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn .
- 3 Nhập mã gồm 4 chữ số.

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

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



- 4 Nếu trước đây bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví Garmin Pay, chọn **DOWN** để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).
- 5 Giữ đồng hồ gần với máy thanh toán trong vòng 60 giây, mặt đồng hồ hướng vào máy thanh toán. Đồng hồ sẽ rung và hiển thị dấu chọn khi đã kết nối xong với máy thanh toán.
- 6 Nếu cần thiết, hãy làm theo các chỉ dẫn trên máy quét thẻ để thực hiện giao dịch.

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

Thêm thẻ vào ví điện tử Garmin Pay

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

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** or **•••**.
- 2 Chọn **Garmin Pay** > **:** > **Thêm thẻ**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Quản lý ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

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

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** or **•••**.
- 2 Chọn **Garmin Pay**.
- 3 Chọn thẻ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để tạm ngưng hoặc bỏ thẻ, chọn **Tạm ngưng thẻ**. Phải kích hoạt thẻ để thực hiện mua bằng cách sử dụng thiết bị MARQ.
 - Để xóa thẻ, chọn **✕**.

Thay đổi mật mã Garmin Pay

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

- 1 Từ trang thiết bị MARQ trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Garmin Pay** > **Thay đổi mật mã**.

- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Trong lần thanh toán bằng thiết bị MARQ tiếp theo, bạn phải nhập mật mã mới.

NHẠC

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

Bạn có thể sử dụng thiết bị điều khiển âm nhạc để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại di động của bạn hoặc phát nhạc lưu trên thiết bị của bạn.

CHÚ Ý

Giấy phép cho nhạc ngoại tuyến được tải xuống đồng hồ của bạn có giới hạn 7 ngày. Chúng tôi khuyên bạn nên kết nối lại đồng hồ của mình với internet cứ sau 7 ngày để gia hạn giấy phép để bạn có thể tiếp tục sử dụng các dịch vụ nhạc ngoại tuyến của bên thứ ba.

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

Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi bạn có thể tải xuống nhạc hoặc các tập tin nhạc khác về đồng hồ tương thích của bạn từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối với nhà cung cấp đó bằng cách sử dụng ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** or **•••**.
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Nhạc**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để kết nối với nhà cung cấp đã cài đặt, chọn nhà cung cấp và làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
 - Để kết nối với một nhà cung cấp mới, chọn **Nhận ứng dụng âm nhạc**, xác định nhà cung cấp và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Trước khi tải nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi (**Kết nối mạng Wi-Fi, trang 14**).

- 1 Nhấn **DOWN** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở thiết bị điều khiển nhạc.

2 Giữ **MENU**.

3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**.

4 Chọn nhà cung cấp được kết nối.

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

6 Nếu cần thiết, chọn **BACK** cho đến khi bạn được gợi ý đồng bộ với dịch vụ và chọn **Yes**.

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

Tải nội dung âm thanh từ Spotify

Trước khi tải nội dung âm thanh từ Spotify, bạn phải kết nối với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 14*).

1 Nhấn **DOWN** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở thiết bị điều khiển nhạc.

2 Giữ **MENU**.

3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc > Spotify**.

4 Chọn **Add music & podcasts**.

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

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

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

Thay đổi Nhà cung cấp nhạc

1 Nhấn **DOWN** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở thiết bị điều khiển nhạc.

2 Giữ **MENU**.

3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**.

4 Chọn nhà cung cấp được kết nối.

Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba

1 Từ ứng dụng di động Garmin Connect, chọn  hoặc .

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

3 Chọn **Nhạc**.

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

Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân

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

Bạn có thể tải nhạc cá nhân đuôi .mp3 và .acc từ máy tính của bạn sang thiết bị MARQ.

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

2 Trên máy tính của bạn, mở Garmin Express, chọn thiết bị của bạn và chọn **Nhạc**.

MẸO: Đối với máy tính Windows®, bạn có thể chọn

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

3 Trong danh sách **Nhạc của tôi** hoặc **Thư viện iTunes**, chọn một danh mục file âm thanh, như là bài hát hay danh sách phát.

4 Chọn hộp đánh dấu âm nhạc, danh sách phát và các tập tin âm thanh khác và chọn **Gửi đến thiết bị**.

5 Nếu cần, trong danh sách MARQ, chọn danh mục, chọn ô chọn, và chọn **Xóa khỏi thiết bị** để gỡ bỏ tập tin âm thanh.

Nghe nhạc

1 Nhấn **DOWN** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở thiết bị điều khiển nhạc.

2 Kết nối tai nghe của bạn với Bluetooth (*Kết nối với tai nghe Bluetooth, trang 16*).

3 Giữ **MENU**.

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

- Để nghe nhạc đã được tải xuống đồng hồ từ máy tính của bạn, chọn **Nhạc của tôi** (*Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân, trang 16*).
- Để nghe nhạc từ điện thoại thông minh của bạn, hãy chọn **Điều khiển nhạc điện thoại**.
- Để nghe nhạc từ nhà cung cấp bên thứ ba, chọn tên của nhà cung cấp.

5 Chọn  để mở bảng điều khiển phần phát lại nhạc

Công cụ điều khiển phát lại nhạc

	Chọn để quản lý nội dung từ các nhà cung cấp bên thứ ba.
	Chọn để duyệt tệp tin âm thanh và danh sách cho nguồn đã chọn.
	Chọn để điều chỉnh âm lượng.
	Chọn để phát và tạm dừng tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để bỏ qua tệp âm thanh tiếp theo trong danh sách phát. Giữ để chuyển nhanh qua tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để phát lại lại tệp âm thanh hiện tại. Chọn hai lần để bỏ qua đến tệp âm thanh trước đó trong danh sách phát. Giữ để tua qua tập tin âm thanh hiện tại.
	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.

Kết nối với tai nghe Bluetooth

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

- 1 Mang tai nghe trong phạm vi 2 m (6.6 ft.) của thiết bị.
- 2 Bật chế độ ghép đôi trên tai nghe.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Nhạc > Tai nghe > Thêm mục mới**.
- 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình ghép đôi.

Tính năng nhịp tim

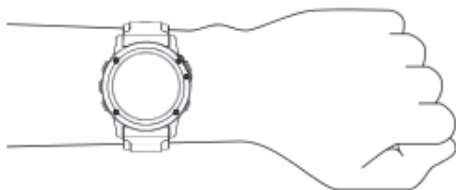
Thiết bị MARQ có màn hình nhịp tim đo được ở cổ tay và nó cũng tương thích với màn hình nhịp tim đo được ở ngực (bán riêng). Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trên tiện ích nhịp tim. Nếu có cả nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Đeo thiết bị

- ó Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

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



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

- ó 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.
- ó Xem [Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định, trang 26](#) để biết thêm thông tin về cảm biến đo nồng độ oxy trong máu.
- ó Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.
- ó Để biết thêm thông tin về sự bảo quản và hao mòn thiết bị, truy cập Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

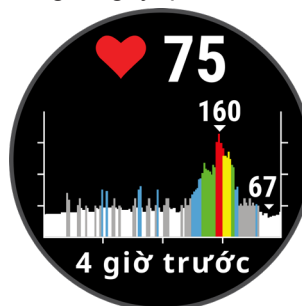
Nếu dữ liệu nhịp tim thất thường hoặc không xuất hiện, có thể phải thử dùng các mẹo này.

- ó Làm sạch và làm khô tay trước khi đeo.
- ó Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- ó Tránh làm xước bộ cảm biến nhịp tim ở phía sau của thiết bị.
- ó Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Có thể làm chật sát thiết bị nhưng dễ chịu.

- ó Chờ đến khi biểu tượng ❤️ đứng yên trước khi bắt đầu hoạt động.
- ó Khởi động đến tối đa trong từ 5 đến 10 phút và đọc nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.
LƯU Ý: Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.
- ó Rửa nhẹ thiết bị bằng nước sạch sau từng lần hoạt động.

Xem công cụ theo dõi nhịp tim

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ nhịp tim.
- 2 Nhấn **START** để xem giá trị nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình trong 7 ngày qua.



- 3 Nhấn **DOWN** 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 MARQ và xem nó trên thiết bị Garmin được ghép đôi.

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 **Tùy chọn > Truyền nhịp tim**.

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

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

- 3 Ghép đôi thiết bị MARQ 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, nhấn 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 MARQ 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 **Tùy chọn > Phát truyền khi hoạt động**.

3 Bắt đầu một hoạt động (*Bắt đầu một hoạt động, trang 6*).

Thiết bị MARQ bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn trên màn hình.

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 Ghép đôi thiết bị MARQ 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 6*).

Đặt cảnh báo nhịp tim bất thường

CẢNH BÁO

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

Bạn có thể đặt giá trị ngưỡng cho nhịp tim.

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Cảnh báo nhịp tim bất thường**.
- 3 Chọn **Cảnh báo nhịp tim cao** hoặc **Cảnh báo nhịp tim thấp**.
- 4 Thiết lập giá trị ngưỡng nhịp tim.

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

Tắt tính năng 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 tính năng theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay trừ khi bạn kết nối phụ kiện theo dõi nhịp tim ANT+ với thiết bị.

LƯU Ý: Tắt tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay cũng sẽ tắt cảm biến đo nồng độ oxy đo ở cổ tay. Bạn có thể thực hiện đo thủ công từ tiện ích đo nồng độ oxy.

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

Động thái chạy bộ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sử dụng dữ liệu Động thái chạy bộ để luyện tập

Trước khi có thể xem dữ liệu động thái chạy bộ, bạn phải đeo phụ kiện động lực học chạy bộ, như phụ kiện HRM-Tri và kết nối phụ kiện với thiết bị (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 49*).

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

Ứng dụng đo màu và dữ liệu động thái chạy bộ

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

Garmin đã nghiên cứu nhiều người chạy bộ ở tất cả cấp độ khác nhau. Các giá trị dữ liệu trong các vùng đỏ hoặc cam đại diện cho những người chạy bộ ít kinh nghiệm hoặc chạy chậm hơn. Các giá trị dữ liệu trong các vùng xanh lá, xanh dương hoặc tím đại diện cho những người chạy bộ có nhiều kinh nghiệm hoặc chạy nhanh hơn. Những người chạy bộ có nhiều kinh nghiệm hơn thường có thời gian tiếp đất ngắn hơn, dao động dọc thấp hơn, tỷ lệ dọc thấp hơn và guồng

chân cao hơn so với những người chạy bộ có ít kinh nghiệm hơn. Tuy nhiên, những người chạy bộ cao hơn thường có guồng chân chậm hơn, sải chân dài hơn và dao động dọc cao hơn đôi chút. Tỷ lệ dọc là dao động dọc chia cho chiều dài sải chân. Tỷ lệ này không tương quan với chiều cao.

Truy cập Garmin.com.vn/minisite/running/science/ để biết thông tin về động thái chạy bộ. Đối với những lý thuyết và sự diễn giải bổ sung về dữ liệu động thái chạy bộ, có thể tìm kiếm những trang web và ấn phẩm về chạy bộ uy tín.

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

Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất

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

Vùng màu	 Đỏ	 Cam	 Xanh lá	 Cam	 Đỏ
Sự cân bằng	Thấp	Khách quan	Tốt	Khách quan	Thấp
Tỉ lệ phần trăm của những người chạy khác	5%	25%	40%	25%	5%
Mức cân bằng thời gian tiếp đất	>52,2% Trái	50,8–52,2% Trái	50,7% Trái – 50,7% Phải	50,8–52,2% Phải	>52,2% Phải

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

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

Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc

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

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Phạm vi dao động dọc ở ngực	Phạm vi dao động dọc ở thắt lưng	Tỷ lệ dao động dọc ở ngực	Tỷ lệ dao động dọc ở thắt lưng
 Tím	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Xanh dương	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Xanh lá	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Cam	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Đỏ	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Hướng dẫn dành cho dữ liệu động thái chạy bộ bị thiếu

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

ó Phải chắc chắn bạn có phụ kiện động thái chạy bộ như phụ kiện HRM-Tri.

Các phụ kiện với động thái chạy bộ có  ở phía trước mô-đun.

ó Kết nối lại phụ kiện động thái chạy bộ với thiết bị MARQ theo hướng dẫn.

ó Nếu dữ liệu động thái chạy bộ chỉ hiển thị 0, phải chắc chắn mang phụ kiện đúng cách.

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

Đo lường hiệu suất

Những đo lường hiệu suất này là các ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện và cuộc đua

của bạn. Việc đo lường yêu cầu một vài hoạt động sử dụng tính năng theo dõi nhịp tim trên cổ tay hoặc theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích. Những đo lường hiệu suất đạp xe yêu cầu theo dõi nhịp tim và đồng hồ đo công suất

Các ước tính này được Firstbeat cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/minisite/runningscience.

LƯU Ý: Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt đạp xe để tìm hiểu về hiệu suất đạp xe.

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogram trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn.

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

Kiểm tra mức độ căng thẳng HRV: Kiểm tra mức độ căng thẳng HRV (sự thay đổi nhịp tim) yêu cầu thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực Garmin. Thiết bị ghi lại sự thay đổi nhịp tim khi đứng yên trong 3 phút. Thiết bị cho biết tổng mức độ căng thẳng của bạn. Thang đo từ 1 đến 100, và điểm số thấp hơn cho biết mức độ căng thẳng thấp hơn.

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

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

Ngưỡng lactate: Ngưỡng lactat cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực. Ngưỡng lactat là lúc mà các cơ bắt đầu mệt mỏi nhanh chóng. Thiết bị đo mức ngưỡng lactat của bạn khi sử dụng dữ liệu nhịp tim và nhịp độ.

Tắt thông báo hiệu suất

Một số thông báo hiệu suất xuất hiện sau khi hoàn thành hoạt động. Một số thông báo hiệu suất xuất hiện trong suốt một hoạt động hoặc khi bạn đạt được mức đo hiệu suất mới, như một ước tính VO2 tối đa mới. Bạn có thể tắt tính năng tình trạng hiệu suất để tránh một số thông báo.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Số liệu sinh lý > Tình trạng hiệu suất**.

Tự động phát hiện số đo hiệu suất

Tính năng phát hiện tự động được bật mặc định. Thiết bị có thể tự động phát hiện nhịp tim tối đa, ngưỡng lactate trong suốt hoạt động. Khi được kết nối với dụng cụ đo công suất tương thích, thiết bị có thể tự động phát hiện ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) của bạn trong quá trình hoạt động.

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Số liệu sinh lý học > Phát hiện tự động**.

3 Chọn một tùy chọn.

Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Số liệu sinh > TrueUp**.

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

Về ước tính VO2 tối đa

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

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



Tím	Tuyệt vời
Xanh dương	Rất tốt
Xanh lá	Tốt
Cam	Tạm được
Đỏ	Kém

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi FirstBeat. Phân tích VO2 tối đa được cung cấp dưới sự cho phép của The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục ([Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 60](#)), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

Tính năng này yêu cầu nhịp tim ở cổ tay hoặc máy đo nhịp tim tương thích. Nếu bạn đang sử dụng máy đo nhịp tim, bạn phải đặt và kết nối nó với thiết bị của bạn ([Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 49](#)).

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 27](#)) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 27](#)).

Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ để tìm hiểu về hiệu suất chạy bộ.

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

Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe

Tính năng này yêu cầu một dụng cụ đo lực và tính năng theo dõi nhịp tim cổ tay hoặc ở ngực tương thích. Dụng cụ đo lực phải được ghép đôi với máy MARQ ([Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 49](#)). Nếu bạn đang dùng một máy theo dõi nhịp tim ở ngực, bạn phải đeo nó và ghép đôi nó với máy của bạn.

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 27](#)) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 27](#)). Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt đạp xe để tìm hiểu về hiệu suất đạp xe.

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

Xem thời gian cuộc đua được dự đoán

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 27](#)) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 27](#)).

Thiết bị của bạn sử dụng VO2 tối đa ước tính ([Về ước tính VO2 tối đa, trang 20](#)) và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp một thời gian đua mục tiêu. Thiết bị sẽ phân tích dữ liệu tập luyện trong vài tuần của bạn để tinh chỉnh các ước tính thời gian đua.

MẸO: Nếu bạn có nhiều thiết bị Garmin, bạn có thể bật tính năng Physio TrueUp, cho phép thiết bị của bạn đồng bộ hóa các hoạt động, lịch sử và dữ liệu từ các thiết bị khác ([Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 20](#)).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ hiệu suất.
- 2 Chọn **START** để cuộn qua các số đo hiệu suất.
Thời gian cuộc đua dự đoán hiển thị đối với chạy marathon 5 km, 10 km, bán marathon và các quãng đường chạy marathon.

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

Về hiệu quả luyện tập

Hiệu quả Luyện tập đo tác động của một hoạt động lên thể lực hiếu khí và kỵ khí của bạn. Hiệu quả Luyện tập tích lũy trong suốt hoạt động. Khi hoạt động tiếp diễn, giá trị Hiệu quả Luyện tập tăng. Hiệu quả Luyện tập được xác định bởi thông tin hồ sơ người dùng và lịch sử tập luyện, và nhịp tim, thời lượng, và cường độ hoạt động.

Các nhãn hiệu quả để mô tả lợi ích chính của hoạt động. Mỗi nhãn được mã hóa bằng màu sắc và tương ứng với trọng tâm tải luyện tập của bạn ([Trọng tâm tải luyện tập, trang 24](#)). Mỗi cụm từ phản hồi, ví dụ: "VO2 Max có tác động cao" có mô tả tương ứng trong chi tiết hoạt động Garmin Connect của bạn.

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

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

Hiệu quả luyện tập	Lợi ích của hiếu khí	Lợi ích của yếm khí
Từ 0,0 đến 0,9	Không có lợi.	Không có lợi.

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

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

Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng

Mức độ căng thẳng là kết quả kiểm tra trong 3 phút được thực hiện trong khi bạn đứng yên, khi đó thiết bị MARQ phân tích sự thay đổi nhịp tim để xác định tổng mức độ căng thẳng của bạn. Luyện tập, ngủ, dinh dưỡng và tổng mức độ căng thẳng trong cuộc sống đều ảnh hưởng đến hoạt động chạy bộ. Phạm vi mức độ căng thẳng từ 1 đến 100, trong đó 1 là trạng thái căng thẳng rất thấp và 100 là trạng thái căng thẳng rất cao. Biết được mức độ căng thẳng có thể giúp bạn quyết định xem cơ thể đã sẵn sàng cho lần luyện tập yoga hoặc chạy bộ nặng hay chưa.

Xem sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng của bạn

Tính năng này cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực Garmin. Trước khi có thể xem mức độ căng thẳng theo sự thay đổi nhịp tim (HRV), bạn phải mang thiết bị theo dõi nhịp tim và kết nối với thiết bị của bạn (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 49*).

MẸO: Garmin khuyến nghị đo mức độ căng thẳng vào cùng một điểm và điều kiện mỗi ngày.

- 1 Nếu cần, hãy chọn **START > Thêm > HRV Stress** để thêm ứng dụng đo mức độ căng thẳng vào danh sách ứng dụng.
- 2 Chọn **Có** để thêm ứng dụng vào danh sách yêu thích của bạn.
- 3 Từ mặt đồng hồ, chọn **START > HRV Stress > START**.
- 4 Đứng yên và nghỉ trong 3 phút.

Tình trạng hiệu suất hiệu suất

Khi hoàn tất hoạt động, như chạy bộ hoặc đạp xe, tính năng trạng thái hiệu suất phân tích nhịp độ, nhịp tim và sự thay đổi nhịp tim để đánh giá theo thời gian thực về khả năng thực hiện so với mức thể lực trung bình của bạn.

Giá trị trạng thái hiệu suất trong phạm vi từ -20 đến

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

LƯU Ý: Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ hoặc đạp xe với tính năng theo dõi nhịp tim để nhận được ước tính VO2 tối đa chính xác và tìm hiểu về khả năng chạy bộ hoặc đạp xe của bạn (*Về ước tính VO2 tối đa, trang 20*).

Xem tình trạng hiệu suất của bạn

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

- 1 Thêm **Tình trạng hiệu suất** vào màn hình dữ liệu (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*).
- 2 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.
Sau 6 đến 20 phút, trạng thái hiệu suất của bạn hiển thị.
- 3 Cuộn đến màn hình dữ liệu để xem trạng thái hiệu suất xuyên suốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe.

Ngưỡng lactate

Ngưỡng lactate là cường độ luyện tập mà tại đó lactate (axit lactic) bắt đầu tích tụ trong máu. Khi chạy, đó là mức ước tính về lực hoặc nhịp độ. Khi người chạy vượt quá ngưỡng, sự mệt mỏi bắt đầu tăng khi tốc độ gia tăng. Đối với người chạy có kinh nghiệm, ngưỡng xuất hiện ở khoảng 90% nhịp tim tối đa của họ và trong khoảng nhịp độ cuộc đua marathon 10 km và bán marathon. Đối với những người chạy trung bình, ngưỡng lactate thường xuất hiện dưới 90% nhịp tim tối đa. Biết được ngưỡng lactate có thể giúp bạn xác định nên luyện tập nặng đến mức nào hoặc khi nào nên tăng tốc trong cuộc đua.

Nếu bạn đã biết giá trị nhịp tim theo ngưỡng lactate, bạn có thể nhập giá trị vào thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 27*).

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

Tính năng này cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực Garmin. Trước khi có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn, bạn phải mang thiết bị theo dõi nhịp tim và kết nối với thiết bị của bạn (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 49*).

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

MẸO: Thiết bị yêu cầu một vài lượt chạy với thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực để nhận ước tính VO2 tối đa và giá trị nhịp tim tối đa chính xác. Nếu bạn đang gặp vấn đề khi nhận ước tính ngưỡng lactate, hãy thử tự

điều chỉnh hạ thấp giá trị nhịp tim tối đa của bạn.

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

Nhận ước tính FTP

Trước khi có thể nhận ước tính ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo công suất với thiết bị của bạn (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 49*), và bạn phải nhận được ước tính VO2 tối đa (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 21*).

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu và ước tính VO2 tối đa để ước tính FTP của bạn. Thiết bị sẽ tự động phát hiện FTP của bạn trong khi nhịp tim và công suất của bạn đang cường độ cao và ổn định.

- 1 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ hiệu suất.
- 2 Chọn **START** để cuộn qua các số đo hiệu suất.
Ước tính FTP của bạn hiển thị như một giá trị được đo theo watt trên kilôgam, công suất tính theo watt và tình trạng trên ứng dụng đo màu.

	Tuyệt vời
	Rất tốt
	Tốt
	Tạm được
	Không tập luyện

Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*Xếp hạng FTP, trang 60*).

LƯU Ý: Khi thông báo hiệu suất cho bạn biết FTP mới, bạn có thể chọn Accept (Chấp nhận) để lưu FTP mới, hoặc Decline (Từ chối) để giữ FTP hiện tại (*Tất thông báo hiệu suất, trang 20*).

Thực hiện kiểm tra FTP

Trước khi có thể thực hiện kiểm tra để xác định ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo

công suất với thiết bị của bạn (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 49*), và bạn phải nhận được ước tính VO2 tối đa (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 21*).

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

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

Trạng thái luyện tập

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

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



LƯU Ý: Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt đạp xe để tìm hiểu về hiệu suất đạp xe.

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

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo ml-li-

lít) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Thiết bị của bạn hiển thị giá trị nhiệt và giá trị VO2 tối đa chính xác của bạn và điều chỉnh giá trị dựa trên nhiệt độ và độ cao.

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

Trọng tâm tải luyện tập: Thiết bị của bạn phân tích và phân bổ khối lượng tập luyện thành các hạng mục khác nhau dựa vào cường độ và cấu trúc của từng hoạt động đã ghi lại. Sự tập trung khối lượng tập luyện bao gồm tổng khối lượng tích lũy mỗi hạng mục, và sự tập trung tập luyện. Máy hiển thị sự phân bổ khối lượng 4 tuần vừa qua.

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

Mức tình trạng tập luyện

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

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

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

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

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

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

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

Luyện tập quá sức: Cường độ luyện tập của bạn quá cao và phản tác dụng. Cơ thể cần được nghỉ ngơi.

Bạn nên cho mình thời gian để hồi phục bằng cách bổ sung phần luyện tập nhẹ hơn vào lịch trình.

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

Mẹo biết được trạng thái luyện tập

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

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

- ó Ít nhất hai lần mỗi tuần, chạy hoặc đạp xe ngoài trời với một dụng cụ đo công suất và đạt nhịp tim cao hơn 70% nhịp tim tối đa của bạn trong ít nhất 10 phút.

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

- ó Ghi lại tất cả hoạt động luyện tập trên thiết bị này, cho phép thiết bị tìm hiểu về hiệu suất của bạn ([Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 20](#)).

Thích nghi hiệu suất nhiệt độ và độ cao

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

LƯU Ý: Tính năng thích nghi nhiệt chỉ có sẵn cho các hoạt động GPS và yêu cầu dữ liệu thời tiết từ điện thoại thông minh đã kết nối. Để thích nghi hoàn toàn cần ít nhất 4 ngày tập luyện.

Tải luyện tập

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

Trọng tâm tải luyện tập

Để tối đa hoá hiệu quả và sức khỏe, rèn luyện phải được phân bổ qua ba hạng mục: hiếu khí thấp, hiếu

khí cao và kỵ khí. Sự cân bằng khối lượng tập luyện cho bạn thấy mức tập luyện hiện tại ở từng hạng mục và đưa ra mục tiêu tập luyện. Sự cân bằng khối lượng tập luyện yêu cầu ít nhất 7 ngày tập luyện để xem khối lượng tập luyện thấp, tối ưu hay cao. Sau 4 tuần lịch sử tập luyện, ước tính khối lượng tập luyện sẽ có thêm thông tin mục tiêu chi tiết để giúp bạn cân bằng các hoạt động tập luyện.

Below Targets: Khối lượng tập luyện của bạn thấp hơn tối ưu ở tất cả danh mục cường độ. Cố gắng tăng thời lượng hoặc tần suất tập luyện của bạn.

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

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

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

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

Hiếu khí thấp: Khối lượng tập luyện là hoạt động hiếu khí hầu như thấp. Nó đưa ra một nền tảng chắc chắn và chuẩn bị cho bạn thêm các lộ trình căng thẳng hơn.

Hiếu khí cao: Khối lượng tập luyện là hoạt động hiếu khí hầu như cao. Những hoạt động này giúp cải thiện ngưỡng thích nghi, VO2 tối đa, và sức bền.

Sự tập trung kỵ khí: Khối lượng tập luyện là hoạt động có cường độ hầu như cao. Điều này giúp đạt thể lực nhanh, nhưng nên được cân bằng với các hoạt động hiếu khí thấp.

Above Targets: Khối lượng tập luyện của bạn cao hơn tối ưu, và bạn nên cân nhắc cân bằng lại thời lượng và tần suất tập luyện của bạn.

Thời gian phục hồi

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

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

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

Xem thời gian phục hồi

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 27*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 27*).

1 Bắt đầu chạy.

2 Sau khi chạy, chọn **Lưu**.

Thời gian phục hồi hiển thị. Thời gian tối đa là 4 ngày.

LƯU Ý: Từ mặt đồng hồ, bạn có thể chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ trạng thái tập luyện và chọn **START** để cuộn qua các số đo để xem thời gian phục hồi.

Nhịp tim phục hồi

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

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

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 được cập nhật mới nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể, trang 26*).

Xem công cụ năng lượng cơ thể

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

- 1 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ năng lượng cơ thể.
- 2 Chọn **START** để xem biểu đồ của năng lượng cơ thể trong vài giờ qua.
- 3 Nhấn **DOWN** để xem biểu đồ kết hợp giữa năng lượng cơ thể và mức độ căng thẳng.

Thanh màu xanh biểu thị thời gian nghỉ ngơi. Thanh màu cam cho thấy thời kỳ căng thẳng. Thanh màu xám biểu thị thời gian bạn quá tích cực để xác định mức độ căng thẳng của bạn.

4 Chọn **DOWN** để xem dữ liệu Pin cơ thể của bạn kể từ nửa đêm.

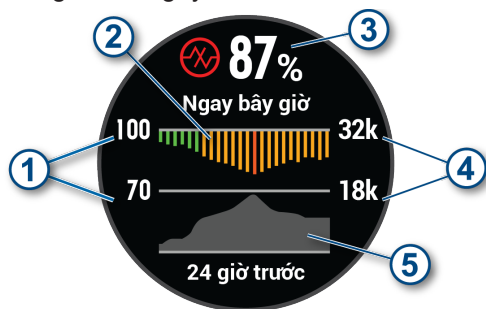
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

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

Thiết bị đo nồng độ oxy

Thiết bị MARQ có tính năng đo nồng độ oxy ở cổ tay để đo độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết được độ bão hòa oxy của bạn có thể giúp bạn xác định cách cơ thể của bạn thích nghi với độ cao cho môn thể thao và thám hiểm núi cao như thế nào. Khi bạn xem tiện ích đo nồng độ Oxy trong khi bạn không di chuyển, thiết bị của bạn sẽ phân tích độ bão hòa oxy và độ cao của bạn. Hồ sơ độ cao giúp bạn nhận thấy số đo oxy đang thay đổi tương ứng với độ cao của bạn.

Trên thiết bị, các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng tỷ lệ phần trăm bão hòa oxy và màu sắc trên biểu đồ. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin chi tiết bổ sung về các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày.



①	Tỷ lệ phần trăm bão hòa oxy.
②	Biểu đồ các chỉ số độ bão hòa oxy trung bình của bạn trong 24 giờ qua.
③	Chỉ số bão hòa oxy gần đây nhất của bạn.
④	thang đo độ cao.
⑤	Biểu đồ các chỉ số độ cao của bạn trong 24 giờ qua.

Nhận chỉ số nồng độ Oxy trong máu

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

oxy trong máu gần đây nhất của bạn, biểu đồ số liệu trung bình theo giờ của bạn trong 24 giờ qua và biểu đồ độ cao của bạn trong 24 giờ qua.

LƯU Ý: Khi bạn xem công cụ đo nồng độ oxy trong máu lần đầu tiên, thiết bị phải có tín hiệu vệ tinh để xác định độ cao của bạn. Bạn nên đi ra ngoài và chờ trong khi thiết bị định vị vệ tinh.

1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ đo nồng độ oxy.

2 Nhấn **START** để xem chi tiết công cụ và bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy trong máu.

3 Duy trì trạng thái đứng yên tối đa 30 giây.

LƯU Ý: Nếu bạn hoạt động quá nhiều đến nỗi không thể xác định độ bão hòa oxy 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.

4 Nhấn **DOWN** để xem biểu đồ các chỉ số đo nồng độ oxy trong 7 ngày qua.

Bật tính năng đo nồng độ oxy trong máu cả ngày

1 Từ công cụ đo chỉ số oxy, hãy giữ **MENU**.

2 Chọn **Tùy chọn > Chế độ đo nồng độ Oxy > Cả ngày**.

Thiết bị tự động phân tích độ bão hòa oxy của bạn trong suốt cả ngày, khi bạn không di chuyển.

LƯU Ý: Bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày sẽ làm giảm tuổi thọ của pin.

Tắt tính năng đo nồng độ oxy trong máu tự động

1 Từ công cụ đo chỉ số oxy, hãy giữ **MENU**.

2 Chọn **Tùy chọn > Chế độ đo nồng độ Oxy > Tắt**.

Thiết bị tắt tính năng đo nồng độ oxy trong máu tự động. Thiết bị bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy khi bạn xem công cụ đo nồng độ oxy.

Bật tính năng đo nồng độ 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, hãy giữ **MENU**.

2 Chọn **Tùy chọn > Chế độ Pulse Ox > Khi ngủ**

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:

ó Đứng yên trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.

ó Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm

sát cổ tay nhưng vẫn thoải mái.

- ó Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- ó Sử dụng dây đeo silicon.
- ó Làm sạch và làm khô tay trước khi đặt lên thiết bị.
- ó Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- ó Tránh làm trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của thiết bị.
- ó Rửa nhẹ thiết bị bằng nước sạch sau mỗi lần hoạt động.

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 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **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.

- ó Nhịp tim là phép đo hiệu quả cường độ luyện tập.
- ó 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 28*) 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 cách 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 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Nhịp Tim**.
- 3 Chọn **Nh.t tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn. Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 20*).
- 4 Chọn **Ngưỡng lactate > Nhập thủ công**, và nhập nhịp tim theo ngưỡng lactate. Có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn để ước tính ngưỡng lactat (*Ngưỡng lactate, trang 22*). Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 20*).
- 5 Chọn **Nhịp tim nghỉ**, và nhập nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn. Có thể sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình dựa trên thông tin hồ sơ người dùng, hoặc có thể thiết lập nhịp tim khi nghỉ ngơi tùy chỉnh.
- 6 Chọn **Vùng > Dựa trên**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **BPM** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo nhịp đập trong một phút.
 - Chọn **%Nhịp Tim Tối Đa Là** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim tối đa.
 - Chọn **%Dự phòng nhịp tim** 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).
 - Chọn **%Ngưỡng lactate** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim theo ngưỡng lactat.
- 8 Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.
- 9 Chọn **Thêm nhịp tim cho môn thể thao**, và chọn một hồ sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (tùy chọn).
- 10 Lặp lại bước để thêm các vùng nhịp tim cho môn thể thao (tùy chọn).

Để thiết bị thiết lập vùng nhịp tim của bạn

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

- ó Xác minh rằng các thiết lập hồ sơ người dùng của bạn là chính xác (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 27*).
- ó Chạy thường xuyên với thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay hoặc ngực.
- ó Thử một vài kế hoạch luyện tập nhịp tim sẵn có từ tài khoản Garmin Connect.
- ó 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 căng thẳng
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, tốc độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90–100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Cải thiện khả năng yếm khí, độ bền cơ bắp và tăng công suất

Thiết lập vùng công suất

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

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

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

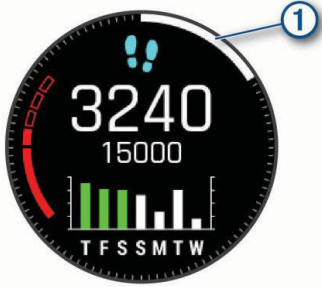
động.

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 sẽ hiển thị tiến trình hướng tới mục tiêu hằng ngày của bạn .



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 đồ 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 48*).

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 theo dõi sự chuyển động của bạn. Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, mức ngủ, và sự chuyển động khi ngủ. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. 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 29*)

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 thủ công với Garmin Connect, trang 12*).
- 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 sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Có thể bật tùy chọn Thời gian ngủ trong thiết lập hệ thống để nhập tự động chế độ không làm phiền trong giờ ngủ thông thường (*Thiết lập hệ thống, trang 48*).

1 Giữ **LIGHT**.

2 Chọn .

Số phút tập luyện tích cực

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

Thiết bị giám sát cường độ hoạt động của bạn và theo dõi thời gian bạn tham gia vào hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh (yêu cầu dữ liệu nhịp tim để xác định cường độ hoạt động mạnh). 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 MARQ tính toán số phút tập luyện tích cực bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu nhịp tim tắt, thiết bị tính toán số phút tập luyện với cường độ vừa phải bằng cách phân tích số bước của bạn trong một phút.

- ó Bắt đầu hoạt động được tính giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập tích cực.
- ó Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ vừa phải hoặc mạnh.
- ó 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 **Theo dõi hoạt động**.

Trạng thái: Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

Cảnh báo di chuyển: Hiển thị thông báo và thanh di chuyển trên mặt đồng hồ kỹ thuật số và màn hình các bước. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung

nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 48*).

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

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

Chế độ đo nồng độ oxy trong máu: Cho phép thiết bị của bạn ghi lại tối đa bốn giờ đọc thiết bị đo oxy dạng xung trong khi bạn ngủ.

Tắt theo dõi hoạt động

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

1 Giữ **MENU**.

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

Bài luyện tập

Có thể tạo các bài luyện tập tùy chỉnh bao gồm mục tiêu cho mỗi bước luyện tập và cho các quãng đường, thời gian và lượng calo khác nhau. Có thể tạo và tìm kiếm nhiều bài 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 Garmin Connect hoặc lập kế hoạch luyện tập trước và lưu trên thiết bị của bạn.

Đi theo bài luyện tập từ của 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 11*).

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 mới và lưu một bài luyện tập mới.

4 Chọn  hoặc **Gửi tới thiết bị**.

5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bắt đầu luyện tập

Thiết bị sẽ hướng dẫn bạn các bước trong một bài luyện tập.

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Giữ **MENU**.

4 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập của tôi**.

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 **Xem** để xem danh sách các bước luyện tập (tùy chọn).

MEO: Trong khi xem các bước luyện tập, bạn có thể nhấn **START** để xem hình động của các bài tập luyện được chọn, nếu có sẵn.

7 Chọn **Thực hiện luyện tập**.

8 Nhấn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

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

Về lịch luyện tập

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

Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 11](#)), và bạn phải ghép đôi thiết bị MARQ với điện thoại thông minh tương thích.

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

Kế hoạch luyện tập tương thích

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

Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

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

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

- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thời khoảng luyện tập

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

Tạo thời khoảng luyện tập

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 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 Không giới hạn**.
MEO: Có thể tạo khoảng thời gian luyện tập mà không bị giới hạn về thời gian hoặc khoảng cách bằng cách chọn tùy chọn **Mở**.
- 6 Nếu cần, chọn **Thời lượng**, nhập giá trị khoảng cách hoặc khoảng thời gian cho luyện tập và chọn .
- 7 Nhấn **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 khởi động kết thúc mở vào luyện tập, chọn **Khởi động > Bật**.
 - Thêm các bài tập thả lỏng không giới hạn thời gian thời gian hoặc khoảng cách giúp cơ thể trở về trạng thái nghỉ ngơi sau buổi luyện tập, chọn **Thả lỏng > Bật**.

Bắt đầu thời khoảng luyện tập

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Thời khoảng > Thực hiện luyện tập**.
- 5 Nhấn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 6 Khi lượt luyện tập có khởi động, chọn **LAP** 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

- ó Bất cứ lúc nào, hãy chọn **LAP** để dừng khoảng thời gian nghỉ ngơi hoặc giải lao hiện tại và chuyển sang khoảng thời gian nghỉ, giải lao tiếp theo.

- ó Sau khi hoàn tất các khoảng thời gian giải lao và nghỉ ngơi, hãy chọn **LAP** để kết thúc quá trình tập luyện và chuyển đổi quãng thời gian sang bộ hẹn giờ có thể được sử dụng để hạ nhiệt.
- ó Chọn **STOP** bất kỳ lúc nào để dừng hẹn giờ. Bạn có thể tiếp tục cho bộ đếm thời gian hoạt động hoặc kết thúc tập luyện trong khoảng thời gian.
- ó Để biết thêm thông tin về sự bảo quản và hao mòn thiết bị, truy cập Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

Luyện tập PacePro

Nhiều vận động viên chạy bộ thích đeo một dây tốc độ trong suốt cuộc đua để giúp đạt được mục tiêu cuộc đua của họ. Tính năng PacePro cho phép bạn tạo một dây tốc độ tùy chỉnh dựa trên khoảng cách và tốc độ hoặc khoảng cách và thời gian. Bạn cũng có thể tạo một dải tốc độ cho một hành trình đã biết để tối đa hóa nỗ lực về tốc độ của mình dựa trên những thay đổi về độ cao.

Bạn có thể tạo kế hoạch PacePro bằng ứng dụng Garmin Connect. Bạn có thể xem trước các phần phân chia và biểu đồ độ cao trước khi chạy một hành trình.

Tải kế hoạch PacePro xuống từ Garmin Connect Trước khi có thể tải về kế hoạch PacePro từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 11](#)).

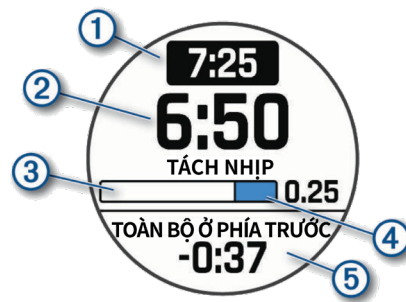
- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Mở ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
 - Truy cập connect.Garmin.com.
- 2 Chọn **Luyện tập > Chiến lược tốc độ PacePro**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình để tạo và lưu kế hoạch PacePro.
- 4 Chọn  hoặc **Gửi Tới Thiết Bị**.

Bắt đầu một kế hoạch PacePro

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

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

MẸO: Bạn có thể nhấn **DOWN** và chọn **Xem phân chia** để xem trước các phần được phân chia.
- 6 Nhấn **START** để bắt đầu kế hoạch.
- 7 Nhấn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.



Thiết bị hiển thị tốc độ phân chia mục tiêu của bạn ①, tốc độ phân chia hiện tại ②, tiến độ hoàn thành cho phân đoạn ③, khoảng cách còn lại trong phân đoạn ④ và thời gian tổng thể trước hoặc sau tốc độ mục tiêu của bạn ⑤.

Dừng kế hoạch PacePro

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Dừng PacePro > Yes**.

Thiết bị dừng kế hoạch PacePro. Đồng hồ bấm giờ hoạt động tiếp tục hoạt động.

Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ

Bạn có thể tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ, bạn phải tạo một hành trình ([Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị, trang 35](#)).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Kế hoạch PacePro > Tạo mới**.
- 5 Chọn một hành trình.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tốc độ mục tiêu** và nhập tốc độ mục tiêu của bạn.
 - Chọn **Thời gian mục tiêu** và nhập thời gian mục tiêu của bạn.

Thiết bị hiển thị dải tốc độ tùy chỉnh của bạn.

MẸO: Bạn có thể nhấn **DOWN** và chọn **Xem phân chia** để xem trước các phần được phân chia.

- 7 Nhấn **START** để bắt đầu kế hoạch.
- 8 Nhấn **START** để bắt đầu hẹn giờ hoạt động.

Cung đường

Có thể gửi các phần hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe từ tài khoản Garmin Connect đến thiết bị của bạn. Sau khi phần hoạt động được lưu vào thiết bị, bạn có thể thi đua với phần hoạt động đó, cố gắng bằng hoặc vượt qua thành tích cá nhân hoặc những người tham gia khác đã đua với phần hoạt động đó.

LƯU Ý: Khi tải xuống hành trình từ tài khoản Garmin Connect, bạn có thể tải xuống tất cả các phân đoạn sẵn có trong hành trình.

Đoạn Đường Strava

Bạn có thể tải các đoạn đường Strava về thiết bị MARQ của bạn. Đi theo đoạn đường Strava để so sánh hiệu suất của bạn với những lần đạp xe trước, bạn bè

của bạn và những vận động viên chuyên nghiệp đã đạp cùng đoạn đường đó.

Để đăng ký làm hội viên Strava, hãy truy cập công cụ các đoạn đường trong tài khoản Garmin Connect. Để biết thêm thông tin, truy cập www.strava.com.

Thông tin trong hướng dẫn này áp dụng cho cả đoạn đường Garmin Connect và đoạn đường Strava.

Xem chi tiết về đoạn đường

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Cung đường**.
- 5 Chọn đoạn đường.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thời gian đua** để xem thời gian và tốc độ hoặc nhịp độ trung bình của người dẫn đầu đoạn đường.
 - Chọn **Bản đồ** để xem đoạn đường trên bản đồ.
 - Chọn **Sơ đồ độ cao** để xem sơ đồ độ cao của đoạn đường.

Đua trên đoạn đường

Các đoạn đường là hành trình đua ảo. Bạn có thể đua một đoạn đường và so sánh hiệu suất của bạn với các hoạt động trước đó, hiệu suất của những người khác, các kết nối trong tài khoản Garmin Connect, hoặc các thành viên khác trong cộng đồng chạy bộ hoặc đạp xe. Có thể tải dữ liệu hoạt động lên tài khoản Garmin Connect để xem vị trí đoạn đường của bạn.

LƯU Ý: Nếu tài khoản Garmin Connect và tài khoản Strava của bạn liên kết với nhau, hoạt động của bạn được gửi tự động đến tài khoản Strava để bạn có thể xem lại vị trí đoạn đường.

- 1 Chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.

Khi bạn tiến đến đoạn đường, thông báo xuất hiện, và bạn có thể đua trên đoạn đường đó.
- 4 Bắt đầu đua trên đoạn đường.

Thông báo xuất hiện khi hoàn tất đoạn đường.

Cài đặt đoạn đường để điều chỉnh tự động

Bạn có thể cài đặt thiết bị để tự động điều chỉnh thời gian đua đến đích của một phần dựa trên hiệu suất của bạn trong phần đó.

LƯU Ý: Cài đặt này được bật cho tất cả các phần theo mặc định.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Cung đường > Nỗ lực tự động**.

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

Thiết lập mục tiêu luyện tập

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

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

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

- 6 Nhấn **START** 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 dẫn đầu hay chậm hơn bao xa trong khi hoạt động.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **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 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **STOP > 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, hoặc bơi xa nhất.

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

Xem thành tích cá nhân

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

Khôi phục thành tích cá nhân

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

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

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

Xóa thành tích cá nhân

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

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

bất kỳ.

Xóa tất cả thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **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 thức

Bạn có thể thiết lập nhiều đồng hồ báo thức

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ > BÁO THỨC > Thêm báo thức**.
- 3 Nhập giờ báo thức.

Chỉnh sửa báo thức

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ > BÁO THỨC > Chỉnh sửa**.
- 3 Chọn báo thức.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để bật hoặc tắt báo thức, chọn **Trạng thái**.
 - Để thay đổi thời gian báo thức, chọn **Thời gian**.
 - Để đặt báo thức lặp lại thường xuyên, hãy chọn **Lặp lại** và chọn thời điểm báo thức lặp lại.
 - Để chọn kiểu âm thanh báo thức, chọn **Âm thanh**.
 - Để bật hoặc tắt đèn nền cùng với báo thức, chọn **Đèn nền**.
 - Để chọn mô tả cho báo thức, hãy chọn **Nhãn**.
 - Để xóa chuông báo, chọn **Xóa**.

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ > HẸN GIỜ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt và lưu đồng hồ hẹn giờ lần đầu tiên, nhập thời gian, nhấn **MENU** và chọn **Lưu bộ hẹn giờ**.
 - Để đặt và lưu đồng hồ hẹn giờ bổ sung, chọn **Thêm bộ hẹn giờ** và nhập thời gian.
 - Để đặt đồng hồ hẹn giờ mà không lưu, chọn **Bộ hẹn giờ nhanh**, nhập thời gian.
- 4 Nếu cần thiết, nhấn **MENU**, và chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thời gian** để thay đổi thời gian.
 - Chọn **Khởi động lại > Bật** để tự động khởi động lại đồng hồ bấm giờ sau khi hết thời gian.
 - Chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo (tùy chọn).
- 5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ.

Xóa bộ hẹn giờ

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.

2 Chọn **Đồng hồ > BỘ HẸN GIỜ > Chỉnh sửa.**

3 Chọn bộ hẹn giờ.

4 Chọn **Xóa.**

Sử dụng đồng hồ đếm giờ

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.

2 Chọn **Đồng hồ > ĐỒNG HỒ ĐẾM GIỜ.**

3 Nhấn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

4 Nhấn **LAP** để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động ①.



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

5 Chọn **STOP** để dừng cả hai đồng hồ bấm giờ.

6 Chọn một tùy chọn:

- Để đặt lại cả hai đồng hồ bấm giờ, nhấn **DOWN**.
- Để lưu thời gian đồng hồ bấm giờ dưới dạng một hoạt động, nhấn **MENU** và chọn **Lưu hoạt động**.
- Để xem lại đồng hồ bấm giờ từng vòng, nhấn **MENU** và chọn **Xem lại**.

LƯU Ý: Tùy chọn **Xem lại** chỉ xuất hiện nếu có nhiều vòng.

- Để quay lại mặt đồng hồ mà không cần đặt lại bộ hẹn giờ, nhấn **MENU**, và chọn **Đi tới Mặt đồng hồ**.
- Để bật hoặc tắt tính năng ghi vòng, nhấn **MENU**, và chọn phím **LAP**.

Thêm múi giờ thay thế

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

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 43*).

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.

2 Chọn **Đồng hồ > MÚI GIỜ THAY THẾ > Thêm múi giờ thay thế.**

3 Chọn một múi giờ.

4 Nếu cần, đổi tên vùng.

Chỉnh sửa múi giờ thay thế

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.

2 Chọn **Đồng hồ > MÚI GIỜ THAY THẾ > Chỉnh sửa.**

3 Chọn múi giờ.

4 Chọn một tùy chọn:

- Để nhập tên tùy chỉnh cho múi giờ, hãy chọn **Đổi tên múi giờ**.
- Để thay đổi múi giờ, chọn **Thay đổi múi giờ**.
- Để thay đổi vị trí của múi giờ trong tiện ích, chọn **Sắp xếp lại múi giờ**.
- Để xóa múi giờ, chọn **Xóa múi giờ**.

Điều hướng

Lưu địa điểm

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

1 Giữ **LIGHT**.

2 Chọn 📍.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu

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

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.

2 Chọn **Điều hướng > Lưu địa điểm**.

3 Chọn địa điểm đã lưu.

4 Chọn một tùy chọn để hiệu chỉnh địa điểm.

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 **START**.

2 Chọn **Project Wpt..**

3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thiết lập hướng hành trình.

4 Nhấn **START**.

5 Nhấn **DOWN** để chọn đơn vị đo lường.

6 Nhấn **UP** để nhập quang đường.

7 Nhấn **START** 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 **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Giữ **MENU**.

4 Chọn **Điều hướng**.

5 Chọn danh mục.

6 Phản hồi lời nhắc trên màn hình để chọn điểm đích.

7 Chọn **Đi đến**.

Xuất hiện thông tin điều hướng.

8 Chọn **START** để bắt đầu điều hướng.

Xem hướng tuyến đường

Bạn có thể xem danh sách hướng dẫn theo từng ngã rẽ cho tuyến đường của bạn.

- 1 Khi điều hướng tuyến đường, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Từng ngã rẽ**.
Danh sách các hướng theo từng ngã rẽ xuất hiện.
- 3 Nhấn **DOWN** để xem các hướng bổ sung.

Điều hướng đến Điểm xuất phát của Hoạt động đã lưu

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Các hoạt động**.
- 5 Chọn một hoạt động.
- 6 Chọn **Quay về 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**.
 - Nếu bạn không có bản đồ hỗ trợ hoặc đang sử dụng định tuyến trực tiếp, chọn **Tuyến đường** để dẫn đường trở lại điểm bắt đầu của hoạt động theo đường thẳng.
 - Nếu bạn không sử dụng định tuyến trực tiếp, chọn **Tuyến đường** để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động bằng cách sử dụng tính năng dẫn đường chi tiết.

Dẫn đường chi tiết giúp bạn điều hướng đến điểm bắt đầu của hoạt động đã lưu cuối cùng nếu bạn có bản đồ được hỗ trợ hoặc đang sử dụng định tuyến trực tiếp. 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 nếu bạn không sử dụng định tuyến trực tiếp

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.

Dừng điều hướng

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

Bản đồ

Thiết bị của bạn được cài đặt sẵn bản đồ và có thể hiển thị một số loại dữ liệu bản đồ Garmin, bao gồm các đường bao địa hình và các điểm ưa thích gần đó.

▲ đại diện cho vị trí của bạn trên bản đồ. Khi bạn đang điều hướng đến điểm đến, tuyến đường của bạn được đánh dấu bằng một đường thẳng trên bản đồ.

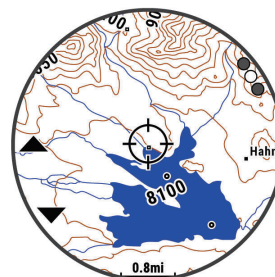
Xem bản đồ

- 1 Bắt đầu một hoạt động ngoài trời.
- 2 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình bản đồ.
- 3 Giữ **MENU**, và chọn tùy chọn:
 - Để quét hoặc thu phóng bản đồ, chọn **Pan/Zoom**.
MẸO: Bạn có thể chọn **START** để chuyển đổi xoay lên xuống, trái phải hoặc thu nhỏ phóng to. Bạn có thể giữ **START** để chọn điểm được đánh dấu bằng dấu thập.
 - Để xem các điểm quan tâm gần đó và tọa độ điểm, chọn **Xung quanh tôi**.

Lưu hoặc điều hướng tới một địa điểm trên bản đồ

Bạn có thể chọn địa điểm bất kỳ trên bản đồ. Bạn có thể lưu địa điểm hoặc bắt đầu điều hướng đến đó.

- 1 Từ bản đồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Pan/Zoom**.
Biểu tượng điều khiển và chữ thập xuất hiện trên bản đồ.



- 3 Quét và phóng to thu nhỏ bản đồ đến tâm của địa điểm trong chữ thập.
- 4 Giữ **START** để chọn điểm được đánh dấu bằng dấu thập.
- 5 Nếu cần, chọn điểm quan tâm bên cạnh.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Điểm bắt đầu điều hướng tới địa điểm, chọn **Tiếp tục**.
 - Để lưu địa điểm, chọn **Lưu địa điểm**.
 - Để xem thông tin về địa điểm, chọn **Xem lại**.

Điều hướng với tính năng Xung quanh tôi

Bạn có thể sử dụng tính năng xung quanh tôi để tìm đường đến các điểm quan tâm và tọa độ gần đó.

LƯU Ý: Dữ liệu bản đồ cài đặt trên thiết bị của bạn phải bao gồm các điểm quan tâm để bạn có thể điều hướng đến đó.

- 1 Từ bản đồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Xung quanh tôi**.
Các biểu tượng chỉ điểm quan tâm và tọa độ xuất hiện trên bản đồ.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để làm nổi bật một phần của bản đồ.
- 4 Nhấn **STOP**.
Danh sách các điểm quan tâm và tọa độ trong phần

được làm nổi bật trên bản đồ xuất hiện.

5 Chọn một địa điểm.

6 Chọn một tùy chọn:

- Điểm bắt đầu điều hướng tới địa điểm, chọn **Tiếp tục**.
- Để xem địa điểm trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
- Để lưu địa điểm, chọn **Lưu địa điểm**.
- Để xem thông tin về địa điểm, chọn **Xem lại**.

Thay đổi hình nền bản đồ

Bạn có thể thay đổi hình nền bản đồ để hiển thị dữ liệu bản đồ được tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn. Ví dụ, các hình nền bản đồ với độ tương phản cao cung cấp tầm nhìn tốt hơn trong các môi trường khắc nghiệt và các hình nền bản đồ cho hoạt động cụ thể hiển thị nhanh dữ liệu bản đồ quan trọng nhất.

- 1 Bắt đầu một hoạt động ngoài trời.
- 2 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn thiết lập hoạt động.
- 4 Chọn **Bản đồ > Hình nền bản đồ**.
- 5 Chọn một tùy chọn.

La bàn

Thiết bị có la bàn 3 trục có thể hiệu chuẩn tự động. Tính năng và giao diện của la bàn thay đổi phụ thuộc vào hoạt động của bạn, dù cho GPS có được kích hoạt và bạn có đang điều hướng đến điểm đích hay không. Có thể thay đổi thủ công thiết lập la bàn (**Thiết lập la bàn, trang 45**). Để mở thiết lập la bàn nhanh, có thể Nhấn **START** từ công cụ la bàn.

Cài đặt hướng la bàn

- 1 Từ công cụ la bàn, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Khóa hướng hành trình**.
- 3 Hướng phần trên của đồng hồ về phía hành trình của bạn và nhấn **START**.

Khi bạn đi chệch hướng hành trình, la bàn sẽ hiển thị hướng từ hành trình và độ lệch khỏi hành trình của bạn.

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 46**). Để mở thiết lập dụng cụ đo độ cao hoặc khí áp kế nhanh chóng, nhấn **START** từ công cụ đo độ cao 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 **Tất cả các phân tích**.
 - Để xem tác động của hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí, chọn **Hiệu quả luyện tập (Về hiệu quả luyện tập, trang 21)**.
 - Để xem thời gian của bạn trong từng vùng nhịp tim, chọn **Nhịp Tim (Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 37)**.
 - Để chọn vòng hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi vòng, chọn **Vòng chạy**.
 - Để chọn hiệp tập thể dục và xem thông tin bổ sung về từng hiệp, chọn **Đặt**.
 - Để xem hoạt động trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
 - Để xem biểu đồ độ cao của hoạt động, chọn **Biểu đồ độ cao**.
 - Để xóa hoạt động đã chọn, chọn **Xóa**.

Lịch sử nhiều môn thể thao

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

Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim

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

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

Xem tổng dữ liệu

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **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 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng số liệu của đồng hồ đo hành trình.

Xóa lịch sử

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

Tùy chỉnh thiết bị

Thiết lập các 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 **Các hoạt động & ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn thiết lập hoạt động.

Khoảng cách 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 (**Tốc độ và quãng đường 3D, trang 42**).

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

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

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

Vòng chạy tự động: Cài đặt tùy chọn cho tính năng Auto Lap (**Vòng tự động, trang 41**).

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 Dừng tự động, trang 41**).

Nghỉ ngơi tự động: Bật tính năng tự động phát hiện

khi bạn đang nghỉ ngơi khi bơi hồ và tạo khoảng thời gian nghỉ ngơi (**Kích hoạt Dừng tự động, trang 41**).

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 42**).

Cài đặt tự động: Cho phép thiết bị tự khởi động và dừng tập thể dục trong khi hoạt động rèn luyện sức mạnh.

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

Số lớn: Thay đổi kích thước số trên màn hình thông tin lỗ golf.

Tính năng ClimbPro: Hiển thị màn hình lập kế hoạch và giám sát tăng dần trong khi điều hướng.

Nhắc gậy: Hiển thị lời nhắc cho phép bạn nhập gậy nào bạn đã sử dụng sau mỗi lần phát hiện cú đánh trong khi chơi golf.

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 39**).

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

Hiệu chỉnh Cân nặng: Cho phép bạn thêm cân nặng sử dụng để cài đặt tập luyện trong hoạt động tìm mạch hoặc luyện tập sức bền.

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

GPS: Đặt chế độ cho ăng-ten GPS. Sử dụng tùy chọn GPS + GLONASS hoặc GPS + GALILEO cho phép tăng hiệu suất trong môi trường đầy thử thách và thu nhận vị trí nhanh hơn. Sử dụng GPS cùng một vệ tinh khác có thể làm giảm tuổi thọ pin nhiều hơn là chỉ sử dụng tùy chọn GPS. Sử dụng tùy chọn UltraTrac ghi lại điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn (**UltraTrac, trang 42**).

Ghi điểm chấp: Cho phép ghi điểm chấp trong khi chơi golf. Tùy chọn Điểm chấp nội bộ cho phép bạn nhập số nét được trừ vào tổng số điểm của bạn. Tùy chọn Chỉ số/Độ dốc cho phép bạn nhập điểm chấp và xếp hạng độ dốc của sân để thiết bị có thể tính điểm chấp sân. Khi bạn bật tùy chọn điểm chấp, bạn có thể điều chỉnh giá trị điểm chấp.

Phím Lap: Cho phép ghi lại vòng hoạt động hoặc lúc nghỉ ngơi trong khi hoạt động.

Phím khóa: Khóa phím trong các hoạt động nhiều môn thể thao để tránh việc vô tình nhấn phải các phím.

Bản đồ: Đặt các tùy chọn hiển thị cho màn hình dữ liệu bản đồ cho hoạt động (**Cài đặt bản đồ hoạt động, trang 40**).

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 8*).

PlaysLike: Bật tính năng khoảng cách “palys like” trong khi chơi golf, tính năng này thay đổi độ cao trên sân bằng cách hiển thị khoảng cách đã điều chỉnh đến vùng green (*Xem khoảng cách PlaysLike, trang 5*).

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

Chế độ Pin: Đặt chế độ pin mặc định cho các hoạt động.

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 pin, trang 42*).

Ghi lại hoạt động: Cho phép lại hoạt động dưới dạng tập tin FIT cho các hoạt động chơi golf. Các tập tin FIT ghi lại thông tin sức khỏe được điều chỉnh cho Garmin Connect.

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

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

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

Định tuyến: Đặt các tùy chọn để tính toán các tuyến đường cho hoạt động (*Cài đặt định tuyến, trang 40*).

Ghi điểm: Cho phép hoặc vô hiệu hóa ghi điểm tự động khi bạn bắt đầu một vòng golf. Tùy chọn Luôn hỏi sẽ nhắc bạn khi bạn bắt đầu một vòng.

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

Báo động đoạn: Nhắc nhở cho bạn biết các đoạn đường đang đến đang đến.

Theo dõi thống kê: Cho phép theo dõi thống kê khi chơi golf.

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

Tự động thay đổi môn thể thao bơi - chạy: Cho phép bạn tự động chuyển đổi giữa hoạt động bơi và hoạt động chạy của một hoạt động đa môn thể thao bơi-chạy.

Chế độ giải đấu: Vô hiệu hóa các tính năng bị cấm trong các giải đấu cấp chứng chỉ.

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

Cảnh báo rung: Bật thông báo hít vào hoặc thở ra trong suốt hoạt động thở.

Caddie ảo: Cho phép bạn chọn các đề xuất gậy caddie ảo tự động hoặc thủ công. Xuất hiện sau khi bạn chơi năm vòng golf, theo dõi các gậy và tải thẻ

điểm của bạn lên ứng dụng Garmin Golf.

Video tập luyện: Bật các video hướng dẫn tập luyện cho hoạt động tăng cường sức bền, tim mạch, yoga hoặc Pilates. video có sẵn cho các bài tập được cài đặt sẵn và các bài tập được tải xuống từ Garmin Connect.

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Màn hình dữ liệu**.

6 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.

7 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Bố cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
- Chọn trường 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 **Gỡ bỏ** để bỏ màn hình dữ liệu ra khỏi vòng lặp.

8 Nếu cần, chọn **Thêm mục mới** để thêm màn hình dữ liệu vào vòng lặp.

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

Thêm bản đồ vào hoạt động

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mục mới > Bản đồ**.

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	Sự kiện, 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. Xem Đối với vùng nhịp tim, trang 27 và Tính toán vùng nhịp tim, trang 28 .
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Công suất	Phạm vi	Có thể thiết lập mức công suất cao hoặc thấp.
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	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 quạt tay/phút cao hoặc thấp.
Thời Gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.

Thiết lập báo động

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Báo động**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Thêm mục mới** để thêm báo động mới cho hoạt động.
- Chọn tên báo động để hiệu chỉnh báo động hiện tại.

7 Nếu cần, chọn loại báo động.

8 Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.

9 Nếu cần, hãy bật báo động.

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

Cài đặt bản đồ hoạt động

Bạn có thể tùy chỉnh sự hiển thị của màn hình dữ liệu bản đồ cho mỗi hoạt động.

Giữ **MENU**, chọn **Các hoạt động & ứng dụng**, chọn một hoạt động, chọn thiết lập hoạt động và chọn **Bản đồ**.

Lập cấu hình bản đồ: Hiện hoặc ẩn dữ liệu từ các sản phẩm bản đồ được cài đặt.

Hình nền bản đồ: Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn. Tùy chọn hệ thống sử dụng các tùy chọn từ thiết lập bản đồ hệ thống ([Hình nền bản đồ, trang 47](#)).

Sử dụng hệ thống Thiết lập: Cho phép thiết bị sử dụng các ưu tiên từ thiết lập bản đồ hệ thống.

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.

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

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

Khóa đường: Khóa biểu tượng vị trí thể hiện vị trí của bạn trên bản đồ, so với đường gần nhất.

Nhật ký theo dõi: Hiện hoặc ẩn nhật ký theo dõi, hoặc con đường bạn đã đi qua, bằng một đường được tô màu trên bản đồ.

Màu theo dõi: Thay đổi màu nhật ký theo dõi.

Chi tiết: Thiết lập lượng chi tiết hiện trên bản đồ. Hiện nhiều chi tiết hơn có thể khiến việc vẽ lại bản đồ chậm hơn.

Hàng hải: Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu ở chế độ hàng hải ([Cài đặt bản đồ hàng hải, trang 47](#)).

Vẽ đoạn đường: Hiện thị hoặc ẩn phân khúc, dưới dạng đường màu trên bản đồ.

Vẽ đường đồng mức: Hiện thị hoặc ẩn các đường đồng mức trên bản đồ.

Cài đặt định tuyến

Bạn có thể thay đổi thiết lập định tuyến để tùy chỉnh cách thiết bị tính toán các tuyến đường cho mỗi hoạt động.

Giữ **MENU**, chọn **Các hoạt động & ứng dụng**, chọn một hoạt động, chọn thiết lập hoạt động và chọn **Định tuyến**.

H.động: Thiết lập một hoạt động cho định tuyến. Thiết bị tính toán tối ưu hóa các tuyến đường cho loại hoạt động bạn đang thực hiện.

Tuyến đường phổ biến: Tính toán các tuyến đường dựa trên các chuyến chạy và chuyến đi phổ biến nhất từ Garmin Connect (ứng dụng phân tích và điều khiển tất cả tính năng của Garmin).

Hướng đi: Đặt cách bạn điều hướng các hành trình bằng thiết bị. Sử dụng tùy chọn “Theo hành trình” để điều hướng một hành trình chính xác như nó xuất hiện, mà không tính toán lại. Sử dụng tùy chọn “Sử dụng Bản đồ” để điều hướng một hành trình bằng cách sử dụng bản đồ có thể định tuyến và tính toán lại tuyến đường nếu bạn đi lạc khỏi hành trình.

Phương pháp tính: Thiết lập phương pháp tính toán để giảm thiểu thời gian, quãng đường, hoặc đường dốc lên trong các tuyến đường.

Tránh: Thiết lập loại đường hay kiểu giao thông để tránh trên các tuyến đường.

Loại: Thiết lập trạng thái của mũi tên chỉ đường xuất hiện trong khi định tuyến trực tiếp.

Vòng tự động

Đánh dấu vòng theo khoảng cách

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Vòng tự động**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Vòng tự động** để bật hoặc tắt Vòng tự động.
- Chọn **Khoảng cách tự động** để điều chỉnh quãng đường giữa các vòng hoạt động.

Mỗi khi hoàn thành một vòng, thông báo xuất hiện để hiển thị thời gian đối với vòng đó. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 48*).

Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Vòng tự động > Báo động vòng**.

6 Chọn trường dữ liệu để thay đổi nó.

7 Chọn **Xem trước** (tùy chọn).

Kích hoạt Dừng tự động

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.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Dừng tự động**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Để tự động dừng đồng hồ bấm giờ khi bạn ngừng di chuyển, chọn **Khi dừng**.
- Để tự động dừng đồng hồ bấm giờ khi nhịp độ hoặc tốc độ của bạn giảm xuống thấp hơn mức quy định, chọn **Tùy chỉnh**.

Bật tính năng leo dốc tự động

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **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 **Leo tự động > Trạng thái**.

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

7 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Màn hình chạy bộ** để xác định màn hình dữ liệu nào xuất hiện khi chạy.
- Chọn **Màn hình leo trèo** 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 cách thiết bị thay đổi chế độ nhanh chóng..

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

Tốc độ và quãng đường 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 phím LAP. 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 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Phím vòng**.

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 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Cuộn tự động**.

6 Chọn tốc độ hiển thị.

Thay đổi thiết lập GPS

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **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 vô hiệu hóa GPS đối với hoạt động.
- Chọn **Chỉ GPS** để bật hệ thống vệ tinh GPS.
- Chọn **GPS + GLONASS** (hệ thống vệ tinh của Nga) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.
- Chọn **GPS + GALILEO** (hệ thống vệ tinh của Liên minh Châu Âu) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.
- Chọn **UltraTrac** để ghi lại các điểm theo dõi và

dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn (**UltraTrac**, [trang 42](#))

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 42](#)).

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 do Cơ quan Vũ trụ Châu Âu xây dựng.

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 pin

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 **Hoạt động & Ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn thiết lập hoạt động. Chọn **Thời gian chờ tiết kiệm pin** 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.

Thay đổi thứ tự hoạt động trong danh sách ứng dụng

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Chọn **Sắp xếp lại**.

5 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để điều chỉnh vị trí của hoạt động trong danh sách ứng dụng.

Công cụ

Thiết bị của bạn được tải trước các công cụ để cung

cấp thông tin nhanh. Một số công cụ yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại thông minh tương thích.

Một số công cụ không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công các công cụ đó vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 43*).

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.

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

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

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

Theo dõi chó: Hiển thị thông tin vị trí của chó khi bạn có thiết bị theo dõi chó tương thích được kết nối với thiết bị MARQ.

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

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

Golf: Hiển thị thông tin về vòng chơi golf mới nhất.

Hiệu suất chơi golf: Hiển thị số liệu thống kê về hiệu suất chơi golf giúp bạn theo dõi và hiểu những cải thiện đối với trò chơi golf của mình.

Phân tích sức khỏe: Hiển thị một bản tóm tắt động thái của các số liệu thống kê sức khỏe hiện tại của bạn. Các phép đo bao gồm nhịp tim, mức năng lượng cơ thể, mức căng thẳng và nhiều tính năng khác.

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

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

Số phút tập luyện 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 được ghép đôi 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 mới nhất: Hiển thị tóm tắt về môn thể thao được ghi nhận mới nhất.

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

Ngày của tôi: Hiển thị tóm tắt 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 tính năng khác, dựa trên thiết lập thông báo ở điện thoại thông minh.

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

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

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

Thông tin cảm biến: Hiển thị thông tin từ cảm biến bên trong hoặc cảm biến ANT+ được kết nối.

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

Căng thẳng: Hiển thị mức độ căng thẳng của bạn và cung cấp các hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.

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

Trạng thái luyện tập: Hiển thị trạng thái tập luyện hiện tại và khối lượng tập luyện, cho bạn thấy mức độ tập luyện của bạn ảnh hưởng đến mức độ thể chất và hiệu suất của bạn như thế nào.

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

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

Thiết bị Xero: Hiển thị thông tin vị trí laze khi bạn có thiết bị Xero tương thích được ghép đôi với thiết bị MARQ 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 Giữ **MENU**.

2 Chọn **công cụ**.

3 Chọn **Widget Glances** để bật hoặc tắt Widget Glances.

LƯU Ý: Widget Glances hiển thị dữ liệu tóm tắt cho nhiều tiện ích nhỏ trên một màn hình.

4 Chọn **Hiệu chỉnh**.

5 Chọn công cụ.

6 Chọn một tùy chọn:

- Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi vị trí của tiện ích trong vòng lặp công cụ.
- Chọn  để xóa tiện ích khỏi vòng lặp công cụ.

7 Chọn **Thêm**.

8 Chọn một công cụ.

Công cụ được thêm vào vòng lặp công cụ.

điều khiển inReach

Chức năng điều khiển inReach cho phép bạn điều khiển thiết bị inReach của mình bằng thiết bị MARQ.

Truy cập Garmin.com.vn/buy để mua thiết bị inReach tương thích..

Sử dụng điều khiển inReach

Trước khi bạn có thể sử dụng chức năng điều khiển, bạn phải thêm công cụ inReach vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 43*).

- 1 Bật thiết bị inReach.
- 2 Trên thiết bị MARQ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ inReach.
- 3 Nhấn **START** để tìm kiếm thiết bị inReach của bạn.
- 4 Nhấn **START** để ghép đôi thiết bị inReach của bạn.
- 5 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:
 - Để gửi tin nhắn SOS, chọn **Khởi tạo SOS**.
LƯU Ý: Bạn chỉ nên sử dụng chức năng SOS trong tình huống khẩn cấp thực sự.
 - Để gửi tin nhắn văn bản, chọn **Tin nhắn > Tin nhắn mới**, chọn danh bạ tin nhắn và nhập văn bản tin nhắn hoặc chọn tùy chọn văn bản nhanh.
 - Để gửi tin nhắn cài đặt sẵn, chọn **Tin nhắn mẫu** và chọn một tin nhắn từ danh sách.
 - Để xem đồng hồ bấm giờ và quãng đường di chuyển trong một hoạt động, chọn **Theo dõi**.

Điều khiển VIRB

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

Điều khiển camera thể thao 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 43*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Ghép đôi camera VIRB với đồng hồ MARQ (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 49*).
Công cụ VIRB được thêm tự động vào vòng lặp công cụ.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ VIRB.
- 4 Nếu cần thiết, chờ trong khi thiết bị kết nối với camera.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để ghi hình, chọn **Bắt đầu ghi lại**.
Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình MARQ.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, nhấn **DOWN**.
 - Để dừng việc ghi hình, nhấn **STOP**.
 - Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.
 - Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, hãy chọn **Chụp ảnh 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 camera thể thao 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 43*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Ghép đôi camera VIRB với đồng hồ MARQ (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 49*).
Khi camera được kết nối, màn hình dữ liệu VIRB được thêm tự động vào các hoạt động.
- 3 Trong khi hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu VIRB.
- 4 Nếu cần thiết, chờ trong khi thiết bị kết nối với camera.
- 5 Giữ **MENU**.
- 6 Chọn **VIRB**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều khiển máy quay khi sử dụng đồng hồ bấm giờ hoạt động, chọn **Thiết lập > Chế độ ghi > 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**.
Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình MARQ.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
 - Để dừng thủ công việc ghi hình, chọn **STOP**.
 - Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, hãy chọn **Chụp ảnh 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**.

Dùng công cụ đo mức độ căng thẳng

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

- 1 Khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ mức độ căng thẳng.
- 2 Nhấn **START** để bắt đầu điều hướng.

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 **DOWN** để xem biểu đồ mức độ căng thẳng của bạn trong bốn giờ qua.

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

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

Tùy chỉnh công cụ Ngày của tôi

Bạn có thể tùy chỉnh danh sách các số liệu được hiển thị trên công cụ Ngày của tôi.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ **Ngày của tôi**.
- 2 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn **Tùy chọn**.
- 4 Chọn công tắc bật tắt lật để hiển thị hoặc ẩn từng số liệu.

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điều khiển**.
- 3 Chọn lồi tắt để tùy chỉnh.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí lồi tắt trong trình đơn điều khiển.
 - Chọn **Gỡ bỏ** để bỏ lồi tắt ra khỏi trình đơn điều khiển.
- 5 Nếu cần, chọn **Thêm mục mới** để thêm lồi tắt bổ sung vào trình đơn điều khiển.

Thiết lập mặt đồng hồ

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

Tùy chỉnh mặt đồng hồ

Trước khi có thể kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ, bạn phải cài đặt mặt đồng hồ từ kho Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 14*).

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
- 4 Chọn **Thêm mục mới** để cuộn qua các mặt đồng hồ bổ sung được tải trước.
- 5 Chọn **START > Áp dụng** để kích hoạt mặt đồng hồ được tải trước hoặc mặt đồng hồ Connect IQ được

cài đặt.

6 Nếu sử dụng mặt đồng hồ được tải trước, chọn **START > Tùy chỉnh**.

7 Chọn một tùy chọn:

- Để thay đổi kiểu hiển thị kỹ thuật số cho mặt đồng hồ kim, chọn **Dial**.
- Để thay đổi môn thể thao cho thang đo trên mặt đồng hồ hiệu suất, chọn **Chọn môn thể thao**.
- Để thay đổi kiểu kim cho mặt đồng hồ kim, chọn **Kim**.
- Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Bố cục**.
- Để thay đổi kiểu giây cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Giây**.
- Để thay đổi dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Dữ liệu**.
- Để thêm hoặc thay đổi màu văn bản cho mặt đồng hồ, chọn **Màu văn bản**.
- Để thay đổi màu nền, chọn **Màu nền**.
- Để lưu thay đổi, chọn **Hoàn tất**.

Thiết lập cảm biến

Thiết lập la bàn

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

Hiệu chuẩn: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến la bàn (*Hiệu chuẩn thủ công la bàn, trang 45*).

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

North Ref.: Thiết lập tham chiếu hướng Bắc của la bàn (*Thiết lập tham chiếu hướng Bắc, trang 45*).

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 khác nghiệt, bạn có thể hiệu chuẩn thủ công la bàn.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > La bàn > Hiệu chuẩn > Bắt đầu**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Thiết lập tham chiếu hướng Bắc

Có thể thiết lập tham chiếu hướng được sử dụng trong

việc tính toán thông tin hướng hành trình.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > La bàn > Tham chiếu hướng Bắc**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để thiết lập hướng Bắc địa lý làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Đúng**.
- Để tự động thiết lập độ lệch từ cho vị trí của bạn, chọn **Có từ tính**.
- Để thiết lập hướng Bắc bản đồ (000°) làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Khung lưới**.
- Để thiết lập thủ công giá trị biến thiên từ, chọn **Người dùng**, nhập biến thiên từ và chọn **Hoàn tất**.

Thiết lập dụng cụ đo độ cao

Giữ **MENU**, và chọn **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 Giữ **MENU**.

2 Chọn **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 chỉnh tự động**, và chọn một tùy chọn.
- Để nhập độ cao hiện tại thủ công, chọn **Hiệu chỉnh > Có**.
- Để nhập độ cao hiện tại từ mô hình số độ cao, chọn **Hiệu chỉnh > Sử dụng DEM**.
- Để nhập độ cao hiện tại từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Hiệu chỉnh > Sử dụng GPS**.

Thiết lập khí áp kế

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

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

Sơ 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 Giữ **MENU**.

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

3 Chọn một tùy chọn:

- Nhập áp suất cao hoặc mực nước biển hiện tại, chọn **Có**.
- Hiệu chỉnh tự động từ mô hình số độ cao, chọn **Sử dụng DEM**.
- Để hiệu chuẩn tự động từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Sử dụng GPS**.

Thiết lập vị trí laser Xero

Trước khi có thể tùy chỉnh thiết lập vị trí tia laser, bạn phải kết nối thiết bị Xero tương thích (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 49*).

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

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

Phương thức 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 **Bản đồ**.

Hình nền bản đồ: Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn (*Hình nền bản đồ, trang 47*).

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.

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

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

Theo dõi đường: Khóa biểu tượng vị trí thể hiện vị trí của bạn trên bản đồ, so với đường gần nhất.

Nhật ký theo dõi: Hiện hoặc ẩn nhật ký theo dõi, hoặc con đường bạn đã đi qua, bằng một đường được tô màu trên bản đồ.

Màu theo dõi: Thay đổi màu nhật ký theo dõi.

Chi tiết: Thiết lập lượng chi tiết hiện trên bản đồ. Hiện

nhiều chi tiết hơn có thể khiến việc vẽ lại bản đồ chậm hơn.

Hàng hải: Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu ở chế độ hàng hải (*Cài đặt bản đồ hàng hải, trang 47*).

Vẽ đoạn đường: Hiển thị hoặc ẩn phân khúc, dưới dạng đường màu trên bản đồ.

Vẽ đường đồng mức: Hiển thị hoặc ẩn các đường đồng mức trên bản đồ.

Hình nền bản đồ

Bạn có thể thay đổi hình nền bản đồ để hiển thị dữ liệu được tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn.

Giữ **MENU**, và chọn **Bản đồ > Hình nền bản đồ**.

Không bổ sung: Sử dụng các tùy chọn từ cài đặt bản đồ hệ thống, không bổ sung hình nền.

Bến du thuyền: Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu ở chế độ hàng hải.

Độ tương phản cao: Đặt bản đồ hiển thị dữ liệu với độ tương phản cao hơn, để hiển thị tốt hơn trong môi trường khắc nghiệt.

Nền tối: Đặt bản đồ hiển thị dữ liệu với nền tối, để nhìn rõ hơn vào ban đêm.

Mức độ phổ biến: Đánh dấu những con đường hoặc lối mòn phổ biến nhất trên bản đồ.

Resort Trượt tuyết: Đặt bản đồ để hiển thị nhanh dữ liệu trượt tuyết có liên quan nhất.

Khôi phục hình nền: Cho phép bạn khôi phục các hình nền bản đồ đã bị xóa khỏi thiết bị.

Cài đặt bản đồ hàng hải

Bạn có thể tùy chỉnh cách bản đồ xuất hiện ở chế độ hàng hải. Giữ **MENU** và chọn **Bản đồ > Hàng hải**.

Điểm độ sâu: Cho phép hiển thị chiều sâu trên bản đồ

Khu vực chiếu sáng của đèn: Hiển thị và thiết lập cấu hình cho sự xuất hiện của các phản ánh sáng trên biểu đồ.

Thiết lập biểu tượng: Đặt biểu tượng biểu đồ trong chế độ hàng hải. Tùy chọn chế độ hiển thị NOAA cho các biểu đồ Quản lý khí quyển và đại dương quốc gia. Danh mục quốc tế hiển thị các biểu tượng biểu đồ của Hiệp hội các nhà chức trách quốc tế về Ngọn hải đăng.

Hiện và ẩn dữ liệu bản đồ

Nếu có nhiều bản đồ cài đặt trong thiết bị, bạn có thể chọn dữ liệu bản đồ để hiện lên bản đồ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Bản đồ**.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn cài đặt bản đồ.
- 5 Chọn **Bản đồ > Lập cấu hình bản đồ**.
- 6 Chọn một bản đồ để kích hoạt công tắc bật tắt để hiện hoặc ẩn dữ liệu bản đồ.

Thiết đặt 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 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Màn hình dữ liệu**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bản đồ** để bật hoặc tắt bản đồ.
 - Chọn **Hướng dẫn** để bật hoặc tắt màn hình hướng dẫn hiển thị hướng đi hoặc góc phương vị la bàn để đi theo trong khi điều hướng.
 - Chọn **Sơ đồ độ cao** để bật hoặc tắt biểu đồ độ cao.
 - Chọn một màn hình để thêm, bớt hoặc tùy chỉnh.

Thiết lập Chỉ báo hướng hành trình

Có thể thiết lập chỉ báo hướng hành trình để hiện trên các trang dữ liệu khi đang điều hướng. Chỉ báo chỉ hướng đến hướng hành trình đích của bạn.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Chỉ báo hướng chuyển động**.

Thiết lập Thông báo điều hướng

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Cảnh báo**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt thông báo cho một quãng đường xác định tính từ điểm đến cuối cùng của bạn, chọn **Quãng đường cuối cùng**.
 - Để đặt thông báo cho thời gian ước tính còn lại cho đến khi đến điểm đến cuối cùng, chọn **ETE cuối cùng**.
 - Để đặt cảnh báo khi bạn đi lạc khỏi hành trình, chọn **Tắt hành trình**.
 - Để bật lời nhắc điều hướng từng chặng, chọn **Bật Lời nhắc**.
- 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 Pin

Giữ **MENU**, và chọn **Quản lý Pin**.

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 48*).

Chế độ Pin: 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 Pin, trang 48*).

Tỷ lệ phần trăm pin: Hiển thị thời lượng pin còn lại dưới dạng phần trăm.

Ước tính thời lượng pin: Hiển thị thời lượng pin còn

lại dưới dạng số ngày hoặc giờ dự kiến.

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 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Quản lý Pin > Tiết kiệm pin**.
- 3 Chọn **Trạng thái** để bật tính năng tiết kiệm pin.
- 4 Chọn **Chỉnh sửa**, và chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Mặt đồng hồ** để bật mặt đồng hồ công suất thấp cập nhật một lần/phút.
 - Chọn **Nhạc** để tắt nghe nhạc từ đồng hồ của bạn.
 - Chọn **Điện thoại** để ngắt kết nối điện thoại đã được ghép đôi.
 - Chọn **Wi-Fi** để ngắt kết nối từ mạng Wi-Fi.
 - 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 **Máy đo oxy bão hòa 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 của mình trong cài đặt người dùng trên tài khoản Garmin Connect.

- 6 Chọn **Cảnh báo pin yếu** để nhận cảnh báo khi pin yếu.

Tùy chỉnh chế độ Pin

Thiết bị của bạn được cài đặt sẵn một số chế độ nguồn, cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh cài đặt hệ thống, cài đặt hoạt động và cài đặt GPS để kéo dài thời lượng pin trong một hoạt động. Bạn có thể tùy chỉnh các chế độ nguồn hiện có và tạo các chế độ nguồn tùy chỉnh mới.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Quản lý Pin > Các chế độ Pin**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn chế độ pin để tùy chỉnh.
 - Chọn **Thêm mới** để tạo chế độ pin tùy chỉnh.
- 4 Nếu cần, nhập tên tùy chỉnh.
- 5 Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh cài đặt chế độ pin 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 pin tùy chỉnh.

Khôi phục chế độ Pin

Bạn có thể cài đặt lại chế độ Pin có sẵn về thiết lập mặc định của nhà sản xuất.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Quản lý Pin > Các chế độ Pin**.
- 3 Chọn chế độ Pin có sẵn.
- 4 Chọn **Khôi phục > Có**.

Thiết lập hệ thống

Giữ **MENU**, và chọn **Hệ thống**.

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

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Thiết lập thời gian, trang 49*).

Đèn nền: Điều chỉnh thiết lập đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 49*).

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 49*).

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

Đơn vị: Thiết lập đơn vị đo sử dụng trên thiết bị (*Thay đổi đơn vị đo, trang 49*).

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 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 Giao thức thiết bị đa phương tiện hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

Thiết lập lại: Cho phép cài đặt lại dữ liệu và thiết lập người dùng (*Khôi phục lại tất cả thiết lập mặc định, trang 53*).

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

Express.

Giới thiệu: Hiện thị thông tin thiết bị, phiên bản phần mềm, nhãn điện tử, và thông tin quy định.

Thiết lập thời gian

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

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

Đặt TG: 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.

Cảnh báo: Cho phép bạn đặt báo thức theo giờ, cũng như mặt trời mọc và mặt trời lặn, khi báo thức phát ra âm thanh, cài đặt số giờ hoặc số phút cụ thể trước khi mặt trời mọc hoặc mặt trời lặn thực sự xảy ra (*Cài đặt Cảnh báo thời gian, trang 49*).

Đồng bộ hóa với GPS: Cho phép đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ngày (*Đồng bộ hóa thời gian, trang 49*).

Cài đặt Cảnh báo thời gian

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Thời Gian > Cảnh báo**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để đặt cảnh báo trong một 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 cài âm báo mỗi giờ, chọn **Hàng giờ > Bật**.

Đồng bộ hóa thời gian

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh, 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 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Thời Gian > Đồng bộ thời gian**.

3 Đợi trong khi thiết bị kết nối với điện thoại ghép đôi của bạn hoặc định vị vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 53*).

MẸO: Bạn có thể nhấn **DOWN** để chuyển nguồn.

Thay đổi thiết lập đèn nền

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Đèn nền**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Khi hoạt động**.
- Chọn **Khi không hoạt động**.

4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Các phím** để bật đèn nền cho các lần nhấn phím.
- Chọn **Cảnh báo** để bật đèn nền cho báo thức.
- Chọn **Chuyển động** 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 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Phím nhanh**.

3 Chọn một phím hay tổ hợp phím để tùy chỉnh.

4 Chọn chức năng.

Thay đổi đơn vị đo

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > 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 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > 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 mã số nhận dạng do FCC cấp hoặc các dấu hiệu tuân thủ trong khu vực, cũng như thông tin về sản phẩm và giấy phép sử dụng.

1 Giữ **MENU**.

2 Từ trình đơn hệ thống, chọn **Giới thiệu**.

Cảm biến không dây

Có thể sử dụng thiết bị với ANT+ hoặc Bluetooth không dây bộ cảm biến. Để biết thêm thông tin về khả năng tương thích và mua bộ cảm biến tùy ý, xem Garmin.com.vn/buy.

Ghép đôi bộ cảm biến không dây

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

1 Nếu bạn đang kết nối máy đo nhịp tim, hãy cài đặt máy đo nhịp tim.

Thiết bị theo dõi nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo nó.

2 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m 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 **Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mục mới**.

5 Chọn một tùy chọn:

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

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

Chế độ màn hình mở rộng

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

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

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

- ó Kết nối bộ cảm biến với thiết bị (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 49*).
- ó Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 60*).
- ó Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu một hoạt động, trang 6*).

Tập luyện với dụng cụ đo công suất

- ó Truy cập Garmin.com.vn/products/intosports để xem danh sách các cảm biến ANT+ tương thích với thiết bị (như Vector).
- ó Để biết thêm thông tin, xem hướng dẫn sử dụng cho dụng cụ đo công suất.
- ó Điều chỉnh vùng công suất trùng khớp với mục tiêu và khả năng của bạn (*Thiết lập vùng công suất, trang 28*).
- ó Sử dụng thông báo khoảng để thông báo khi bạn đạt vùng công suất xác định (*Thiết lập báo thức, trang 33*).
- ó Tùy chỉnh trường dữ liệu công suất (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*).

Sử dụng thiết bị gạt điện tử

Trước khi sử dụng các thiết bị gạt điện tử tương thích, như thiết bị gạt Shimano® Di2™, bạn phải kết nối

chúng với thiết bị (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 49*). Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*). Thiết bị MARQ hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi bộ cảm biến ở chế độ điều chỉnh.

Nhận biết tình hình

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

LƯU Ý: Có thể cần cập nhật phần mềm MARQ trước khi kết nối thiết bị Varia (*Cập nhật phần mềm sử dụng các ứng dụng của điện thoại thông minh, trang 12*).

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. Vẫn còn khoảng năm giờ tuổi thọ của pin.

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 49*).

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 49*).

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **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 49*).

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 Giữ **MENU**.

2 Chọn **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

CHÚ Ý

Thông số kỹ thuật

Loại pin	Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại.
Tuổi thọ pin	Lên đến 12 ngày (chế độ đồng hồ thông minh với theo dõi hoạt động và theo dõi nhịp tim 24/7)
Chỉ số chống nước	10 ATM*
Phạm vi nhiệt độ hoạt động và lưu trữ	-20° ~ 50°C (-4° ~ 122°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	0° ~ 50°C (32° ~ 122°F)
Tần số/giao thức sóng vô tuyến	2.4 GHz @ 75.51 mW

*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 pin

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.

Tuổi thọ pin	Chế độ
Lên đến 12 ngày	Chế độ xem thông minh
Lên đến 24 giờ	Chế độ GPS
Lên đến 9 giờ	Chế độ GPS với phát lại nhạc
Lên đến 48 giờ	Chế độ UltraTrac

Quản lý dữ liệu

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

Xóa tệp dữ liệu

CHÚ Ý

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

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

LƯU Ý: Các hệ điều hành Mac cung cấp hỗ trợ giới hạn cho chế độ chuyển tệp MTP. Bạn phải mở ổ đĩa Garmin trên hệ điều hành Windows. Bạn nên sử dụng ứng dụng Garmin Express để xóa các tệp nhạc khỏi thiết bị của mình.

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 đuổi côn trùng mà có thể làm tổn hại cho các thành phần chất dẻo và sản phẩm hoàn thiện.

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

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 nổi 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/fit-and-care.

Thay phụ kiện QuickFit có bản lề

- 1 Trượt chốt trên dây đeo QuickFit có bản lề và tháo dây đeo ra khỏi đồng hồ.



- 2 Căn chỉnh dây đeo bản lề mới với đồng hồ.
- 3 Bấm dây đeo vào đúng vị trí.

LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo an toàn. Các chốt nên được đóng khớp với nhau.

Thay phụ kiện QuickFit tích hợp

- 1 Kéo để mở chốt và tháo dây đeo hoặc vòng đeo tay QuickFit tích hợp khỏi đồng hồ.



- 2 Kéo để mở chốt trên dây đeo hoặc vòng đeo tay tích hợp và căn chỉnh với đồng hồ.
- 3 Đóng chốt trên pin đồng hồ lại

LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo hoặc vòng đeo tay được an toàn. Cần có một khoảng cách nhỏ ⌚ giữa chốt và dây đeo hoặc vòng đeo tay.



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 Giữ **MENU**.
- 2 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách và nhấn **START**.
- 3 nhấn **START**.
- 4 Chọn ngôn ngữ của bạn.

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

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

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

Điện thoại của tôi không kết nối với thiết bị

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

- ó Tắt điện thoại thông minh và thiết bị của bạn và bật lại chúng.
- ó Bật công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
- ó Cập nhật ứng dụng Garmin Connect lên phiên bản mới nhất.
- ó Xóa thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect để thử lại quy trình kết nối.
Nếu bạn đang sử dụng thiết bị Apple, bạn cũng nên xóa thiết bị của mình khỏi cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
- ó Nếu bạn mua một điện thoại thông minh mới, hãy gỡ thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại thông minh mà bạn định ngừng sử dụng.
- ó Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m của thiết bị.
- ó Trên điện thoại thông minh, mở ứng dụng Garmin

Connec, chọn  hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin** > **Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép cặp.

- ó Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**, và chọn **Điện thoại** > **Ghép 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 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện** > **Thêm mục mới**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tìm kiếm tất cả**.
 - Chọn loại cảm biến.

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*).

Tai nghe của tôi không kết nối với thiết bị

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

- ó Tắt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
Tham khảo hướng dẫn sử dụng của chủ sở hữu cho điện thoại thông minh của bạn để biết thêm thông tin.
- ó Giữ khoảng cách 10m từ điện thoại của bạn tới thiết bị của bạn trong khi kết nối với tai nghe.
- ó Ghép nối tai nghe với thiết bị của bạn (*Kết nối với tai nghe Bluetooth, trang 16*).

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

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

- ó Nếu tín hiệu truyền qua cơ thể, bạn có thể bị mất tín hiệu hoặc tai nghe có thể bị ngắt kết nối.
- ó Bạn nên đeo tai nghe có ăng-ten ở cùng bên cạnh cơ thể như thiết bị MARQ.
- ó Bởi vì tai nghe thay đổi theo kiểu máy, bạn có thể thử đeo đồng hồ qua cổ tay khác.

Khởi động lại thiết bị

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

Khôi phục lại tất cả 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 Giữ **MENU**.
 - 2 Chọn **Hệ thống** > **Thiết lập lại**.
 - 3 Chọn một tùy chọn:
 - 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**.
 - Chọn **Xóa tất cả hoạt động** để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử.
 - Để đặt lại tất cả tổng khoảng cách và thời gian, chọn **Thiết lập lại tổng số**.
 - Để 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**.
- LƯU Ý:** Nếu bạn đã thiết lập ứng dụng Garmin Pay, tùy chọn này sẽ xóa Wallet khỏi thiết bị của bạn. Nếu bạn đã lưu nhạc trên thiết bị, tùy chọn này sẽ xóa nhạc đã lưu của bạn.

Bắt tín hiệu vệ tinh

Thiết bị có thể cần ở nơi quang mây để bắt tín hiệu vệ tinh. Thiết lập thời gian và dữ liệu tự động dựa trên định vị GPS.

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

- 1 Đi ra ngoài đến khu vực ngoài trời.
Nên định hướng đồng hồ hướng 6h00 chỉ lên bầu trời.
- 2 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
Có thể phải mất từ 30 đến 60 giây để xác định tín hiệu vệ tinh.

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

- ó 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.
 - Kết nối thiết bị với tài khoản Garmin Connect của bạn bằng cách sử dụng mạng không dây WiFi.
- 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.
- ó Đưa thiết bị ra khỏi khu vực ngoài trời và xa các tòa nhà và cây cao.
 - ó 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.

- ó Thay đổi chế độ pin trong suốt hoạt động (*Thay đổi chế độ Pin, trang 6*)
 - ó Bật tính năng tiết kiệm pin từ trình đơn điều khiển (*Xem Trình đơn điều khiển, trang 1*).
 - ó Giảm thời gian chờ của đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 49*).
 - ó Giảm độ sáng đèn nền.
 - ó Sử dụng chế độ UltraTrac GPS cho hoạt động của bạn (*UltraTrac, trang 42*).
 - ó Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tính năng được kết nối, trang 10*).
 - ó Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn tiếp tục sau (*Dừng một hoạt động, trang 6*).
 - ó Tắt theo dõi hoạt động (*Tắt theo dõi hoạt động, trang 29*).
 - ó Sử dụng mặt đồng hồ không cập nhật từng giây. Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim thứ hai (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 45*).
 - ó Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 11*).
 - ó Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 17*).
 - ó Tắt chức năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Tắt tính năng 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.
- ó Bật các chỉ số đo oxy bằng tay xung trên thiết bị MARQ (*Tắt tính năng đo nồng độ oxy trong máu tự động, trang 26*).

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.

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

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

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

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

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect ((*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 12*).
 - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 12*).
 - 2 Đợi trong khi thiết bị đồng bộ hóa dữ liệu của bạn. Đồng bộ hóa có thể mất vài phút.
- LƯU Ý:** Làm mới ứng dụng Garmin Connect hoặc ứng dụng Garmin Connect không đồng bộ hóa dữ liệu của bạn hoặc cập nhật số bước của bạn.

Số 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.

- ó Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.
- ó 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.

Nhận được nhiều thông tin hơn

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

- ó Truy cập support.Garmin.com/vi-VN để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
 - ó 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.
 - ó Đi đến Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.
- Đây không phải là thiết bị y tế.

Phụ lục

Trường dữ liệu

LƯU Ý: Một số trường dữ liệu yêu cầu phụ kiện ANT+ hoặc Bluetooth để hiển thị dữ liệu.

% Ngưỡng công suất hoạt động thể lực: The current power output as a percentage of functional threshold power.

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

Cân bằng 10s: Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 10 giây chuyển động vừa qua.

Lực trong 10 giây: Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua.

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

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

Cân bằng 30s: Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 30 giây chuyển động vừa qua.

Lực trong 30 giây: Công suất trung bình trong 30 giây chuyển động vừa qua.

Cân bằng 3s: Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 3 giây chuyển động vừa qua

3s Power: Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua.

Nhịp độ 500m: Hiển thị Tốc độ bơi hiện tại cho 500 mét.

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

Áp suất môi trường xung quanh: Áp suất xung quanh không được hiệu chỉnh.

Hiệu quả luyện tập yếm khí: Tác động của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng yếm khí của bạn.

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

Trung bình nhịp độ 500m: Hiển thị Tốc độ bơi trung bình trên 500 mét của hoạt động hiện tại.

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

Cân bằng trung bình: The average left/right power balance for the current activity.

Guồng chân trung bình: Đạp xe Số guồng chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.

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

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

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

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

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

tại.

Thời gian tiếp đất TB: Thời gian tiếp đất trung bình của hoạt động hiện tại.

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

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

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

PP P trung bình: Góc pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.

Trung bình Tốc độ di chuyển: The average speed when moving for the current activity.

T.độ h.hải TB: 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 tổng quan: Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại, bao gồm cả tốc độ khi di chuyển và khi dừng lại.

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

Lực trung bình: The average power output for the current activity.

PP T trung bình: Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.

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

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

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

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

SWOLF TB: 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 8*). Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, 25 mét được sử dụng để tính điểm swolf của bạn.

Bật người theo chiều thẳng đứng TB: Số dao động dọc trung bình của hoạt động hiện tại.

Tỷ lệ theo chiều dọc TB: Tỷ lệ trung bình của dao động dọc trên chiều dài sải chân của phiên hiện tại.

PPP P trung bình: Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.

Nautical SOG trung bình: Tốc độ di chuyển trung bình tính theo dặm cho hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và tạm thời thể nào.

Trung bình Lực trung tâm bàn đạp: Lực trung tâm bàn đạp trung bình của hoạt động hiện tại.

PPP T trung bình: Góc đỉnh pha công suất trung bình

của chân phải của hoạt động hiện tại.

SOG trung bình: Tốc độ di chuyển trung bình cho hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và tạm thời thế nào.

Số dư: Mức cân bằng công suất bên trái/phải hiện tại.

Áp suất Khí áp kế: Áp suất môi trường được hiệu chuẩn hiện tại.

Mức pin: Năng lượng pin còn lại.

Góc phương vị: The direction from your current location to a destination. You must be navigating for this data to appear.

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

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

Calo: Tổng lượng calo được đốt cháy.

COG: Hướng di chuyển thực tế, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và tạm thời thế nào.

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

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

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

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

Pin Di2: The remaining battery power of a Di2 sensor.

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

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

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

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

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

Nâng 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.

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

Thời gian đến ước tính: The estimated time remaining until you reach the final destination. You must be navigating for this data to appear.

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

Số tầng giảm: Tổng số tầng đã giảm trong ngày.

Số tầng mỗi phút: Số tầng tăng lên mỗi phút.

Trước: Líp xe đạp phía trước tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

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

Pin bánh răng: Trạng thái pin của cảm biến ở vị trí bánh răng.

Kết hợp bánh răng: Tổ hợp líp hiện tại tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

Tỷ lệ bánh răng: Số răng của líp xe trước và sau, theo phát hiện của bộ cảm biến vị trí líp.

Bánh răng: Líp xe đạp phía trước và phía sau tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

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 từ 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.
I dụ, cho mỗi 3 m bạn trèo, bạn đi được 60 m, độ dốc là 5%.

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

Hướng hành trình: Hướng bạn đang di chuyển.

Nhịp tim: Nhịp tim theo tiếng bíp trong một phút (bpm).

% 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).

Hệ số cường độ: Intensity Factor™ của hoạt động hiện tại.

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

% 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.

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

Chiều dài theo khoảng thời gian: The number of pool lengths completed during the current interval.

% 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 cho thời khoảng bơi hiện tại.

Nhịp độ theo khoảng thời gian: Vận tốc trung bình của lượt hiện tại.

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

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

Kiểu quạt tay theo khoảng thời gian: Kiểu quạt tay hiện tại của lượt.

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

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

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

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

LAP ASCENT: Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.

Cân bằng vòng hiện tại: Mức cân bằng công suất bên trái/phải trung bình của vòng hiện tại.

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

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

Xuống dốc vòng vận động: Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.

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

Lap Distance Per Stroke: Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng hiện tại.

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

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

Thời gian tiếp đất trong vòng chạy: Thời gian tiếp

đất trung bình của vòng hiện tại.

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

% nhịp tim tối đa trong vòng chạy: Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.

PPP P trong vòng chạy: Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.

PP P trong vòng chạy: Góc pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.

NP vòng hiện tại: Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng hiện tại.

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

Lực trung tâm bàn đạp vòng hiện tại: Lực trung tâm bàn đạp trung bình của vòng hiện tại.

Công suất vòng chạy: Công suất trung bình của vòng hiện tại.

PPP T trong vòng chạy: Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.

PP T trong vòng chạy: Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.

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

SOG theo vòng: Tốc độ di chuyển trung bình cho vòng hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và tạm thời thể nào.

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

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

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

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

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

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

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

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

Độ bật người vòng hiện tại: Số dao động dọc trung bình của vòng hiện tại.

Tỷ lệ theo chiều dọc vòng chạy: Tỷ lệ trung bình của dao động dọc trên chiều dài sải chân của vòng hiện tại.

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

Nhịp độ 500m vòng chạy cuối: Nhịp độ bơi trung bình trên 500 mét của vòng trước.

Leo dốc vòng trước: Quãng đường đi lên theo chiều

thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.

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

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

Last Lap Descent: Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.

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

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

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

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

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

Lực thông thường vòng chạy cuối: Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng vừa hoàn thành.

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

Lực vòng trước: Công suất trung bình của vòng vừa hoàn thành.

SOG vòng cuối: Tốc độ di chuyển trung bình cho vòng hoàn thành cuối cùng, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và tạm thời thể nào.

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

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

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

Tốc độ chèo vòng trước: Bơi. Tổng số lần quạt tay của vòng vừa hoàn thành.

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

Swolf v.ch cuối: Số điểm swolf của vòng vừa hoàn thành.

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

Tốc Độ theo chiều dài trước: Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.

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

Chèo thuyền sải tay theo chiều dài trước: Tổng số lần quạt tay của chiều bơi vừa hoàn thành.

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

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

Vĩ độ/Kinh độ: Vị trí hiện tại theo vĩ độ và kinh độ bất kể thiết lập định dạng vị trí đã chọn.

PPP Trái: Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân trái. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phân lực truyền động cao nhất.

PP Trái: Góc pha công suất hiện tại của chân trái. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.

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

Khối lượng: Khối lượng tập luyện cho hoạt động hiện tại. Khối lượng tập luyện là mức tiêu thụ oxy sau luyện tập thừa (EPOC), chỉ ra sự vất vả của tập luyện.

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

Nautical SOG tối đa: Tốc độ di chuyển tối đa tính theo dặm cho hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và tạm thời thể nào.

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

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

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

Lực tối đa vòng hiện tại: Công suất cao nhất của vòng hiện tại.

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

Công suất tối đa: Công suất cao nhất của hoạt động hiện tại.

SOG tối đa: Tốc độ di chuyển tối đa cho hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và tạm thời thể nào.

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.

Thời gian di chuyển: Tổng thời gian chuyển động của hoạt động hiện tại.

Thời gian nhiều môn thể thao: Tổng thời gian cho tất cả các môn thể thao trong hoạt động bao gồm nhiều môn, bao gồm hoạt động chuyển tiếp.

% bão hòa O2 cơ: Phần trăm bão hòa oxy trong mô cơ ước tính của hoạt động hiện tại.

Tốc độ hàng hải: Quãng đường đi được tính theo hải lý.

Nautical SOG: Tốc độ di chuyển thực tế tính theo dặm, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và tạm thời

thể nào.

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.

Công suất chuẩn hóa: Normalized Power™ của hoạt động hiện tại.

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

Tốc Độ: Nhịp độ hiện tại

Lực đạp đều đặn: Thước đo về mức đều đặn mà người đạp xe tác dụng đến bàn đạp qua mỗi lần đạp bàn đạp.

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

Lực trung tâm bàn đạp: Lực trung tâm bàn đạp. Lực trung tâm bàn đạp là vị trí tại bàn đạp mà lực tác dụng lên.

Nguồn: Công suất hiện tại tính bằng watt.

Lực theo trọng lượng: Công suất hiện tại được đo bằng watt trên kilôgam.

Vùng lực: Khoảng công suất hiện tại (1 đến 7) dựa trên ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) của bạn hoặc thiết lập tùy chỉnh.

Phía sau: Líp xe đạp phía sau tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

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

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

Tỉ lệ phản hồi: Tỉ lệ hô hấp trong nhịp thở mỗi phút (brpm).

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

PPP Phải: Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân phải. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.

PP Phải: Pha công suất hiện tại theo góc của chân phải. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.

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

Tốc độ: Nhịp tim di chuyển hiện tại.

Tốc độ so với mặt đất: Tốc độ di chuyển thực tế, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và tạm thời thể nào.

Stopped Time: Tổng thời gian dừng lại của hoạt động hiện tại.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Thời gian khi ngồi: Thời gian khi ngồi trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.

Thời gian khi ngồi trong vòng vận động: Thời gian khi ngồi trong khi đạp xe của vòng hiện tại.

Thời gian khi đứng: Thời gian khi đứng trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.

Thời gian khi đứng trong vòng vận động: Thời gian khi đứng trong khi đạp xe của vòng hiện tại.

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

Hiệu quả mô-men xoắn: Phép đo mức độ hiệu quả của một người khi đạp xe.

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

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

Tổng huyết cầu tố: Nồng độ tổng huyết cầu tố ước lượng trong cơ.

Điểm số căng thẳng luyện tập: Training Stress Score™ của hoạt động hiện tại.

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

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

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

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

Tốc độ dọc: Tỷ lệ lên dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

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

Công việc: Lượng công việc đã thực hiện (công suất) tính bằng kilôjun.

Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa

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

Nam	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Tuyệt vời	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Rất tốt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Tốt	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Tạm được	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Kém	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

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

Xếp hạng FTP

Các bảng này bao gồm các phân loại cho các số liệu ước tính về ngưỡng công suất hoạt động thể lực (functional threshold power, FTP) theo giới tính.

Nam	Watt trên Kilôgam (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 5,05
Rất tốt	Từ 3,93 đến 5,04
Tốt	Từ 2,79 đến 3,92
Tạm được	Từ 2,23 đến 2,78
Không tập luyện	Nhỏ hơn 2,23

Nữ	Watt trên Kilôgam (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 4,30
Rất tốt	Từ 3,33 đến 4,29
Tốt	Từ 2,36 đến 3,32
Tạm được	Từ 1,90 đến 2,35
Không tập luyện	Nhỏ hơn 1,90

Xếp hạng FTP dựa trên các nghiên cứu của Hunter Allen và Andrew Coggan, Giáo sư, Tập luyện và chạy đua với dụng cụ đo công suất (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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 cỡ bánh xe	L (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

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
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
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.

	Dòng điện xoay chiều. Thiết bị phù hợp cho dòng điện xoay chiều.
	Dòng điện một chiều. Thiết bị chỉ phù hợp cho dòng điện một chiều.
	Cầu chì. Biểu thị thông số kỹ thuật hoặc vị trí cầu chì.
	Cách bố trí WEEE và biểu tượng tái chế. Biểu tượng WEEE được gắn vào sản phẩm phù hợp với chỉ thị của châu Âu số 2012/19/EU về Rác thải từ thiết bị điện và điện tử (Waste Electrical and Electronic Equipment-WEEE). Nhằm mục đích ngăn chặn cách bố trí không đúng cách của sản phẩm này và thúc đẩy tái sử dụng và tái chế.

