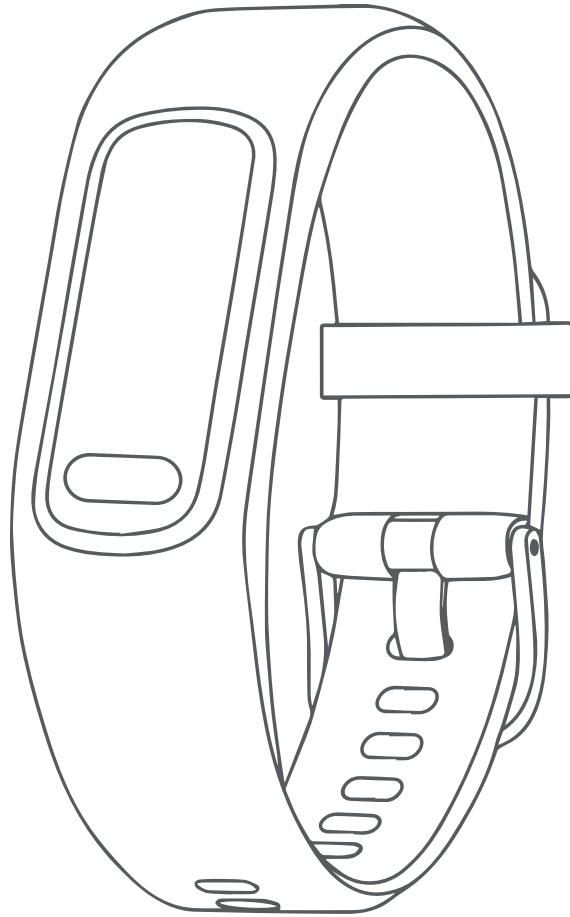




VÍVOSMART 5

Hướng dẫn sử dụng

© 2022 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin, logo Garmin, ANT+, Auto Lap, Edge, Garmin Index, VIRB và vívosmart là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Express và Garmin Move IQ 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. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin phải theo giấy phép. iPhone® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, thuộc tài sản của The Cooper Institute. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

M/N: A04352

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	1
Kết nối với điện thoại	1
Sử dụng đồng hồ.....	1
Bật và tắt đồng hồ.....	1
Xem công cụ và trình đơn.....	2
Tùy chọn trình đơn	2
Đeo đồng hồ	2
Dữ liệu mặt đồng hồ.....	3
Công cụ.....	3
Mục tiêu số bước	3
Thanh di chuyển.....	4
Thời gian luyện tập theo cường độ	4
Đạt số phút tập luyện theo cường độ.....	4
Cải thiện độ chính xác về lượng calo	4
Công cụ Phân tích sức khỏe	4
Năng lượng cơ thể.....	4
Xem công cụ năng lượng cơ thể	4
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng	4
Xem Công cụ mức độ căng thẳng	5
Xem công cụ theo dõi nhịp tim	5
Sử dụng công cụ theo dõi lượng nước	5
Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt.....	5
Ghi lại thông tin chu kỳ kinh nguyệt của bạn	5
Theo dõi thai kỳ.....	5
Ghi lại thông tin thai kỳ	5
Điều khiển phát lại nhạc	6
Xem thông báo.....	6
Trả lời tin nhắn văn bản.....	6
Luyện tập	6
Ghi lại hoạt động được hẹn giờ	6
Ghi lại hoạt động bằng GPS đã kết nối	6
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	7
Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	7
Ghi lại hoạt động bơi lội.....	7
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.....	7
Tính năng nhịp tim.....	7
Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay.....	8
Nồng độ oxy trong máu	8
Chỉ số nồng độ Oxy trong máu	8
Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ	8
Ước tính VO2 tối đa.....	8
Ước tính VO2 tối đa.....	8

Tuổi thể chất.....	9
Truyền dữ liệu nhịp tim tới các thiết bị Garmin	9
Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường	9
Đồng hồ.....	9
Thiết lập báo thức	9
Xóa báo thức	9
Sử dụng đồng hồ bấm giờ	9
Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược.....	9
Tính năng kết nối Bluetooth.....	9
Quản lý thông báo	10
Định vị điện thoại bị mất	10
Nhận cuộc gọi đến	10
Sử dụng chế độ không làm phiền	10
Bản tin buổi sáng	10
Garmin Connect.....	10
Garmin Move IQ	11
GPS đã kết nối.....	11
Tính năng An toàn và Theo dõi	11
Bổ sung liên hệ khẩn cấp.....	11
Bổ sung danh bạ	11
Yêu cầu hỗ trợ	11
Phát hiện sự cố	12
Theo dõi giấc ngủ.....	12
Đồng bộ dữ liệu bằng Ứng dụng Garmin Connect	12
.....	12
Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính.....	12
Thiết lập Garmin Express.....	12
Tùy chỉnh đồng hồ	12
Thay đổi mặt đồng hồ	12
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	12
Trình đơn điều khiển.....	13
Thiết lập đồng hồ	13
Đặt cảnh báo bổ sung nước	13
Thiết lập hệ thống	13
Thiết lập Bluetooth.....	14
Thiết lập Garmin Connect.....	14
Thiết lập giao diện.....	14
Cài đặt cảnh báo	14
Tùy chọn hoạt động tùy chỉnh	14
Thiết lập theo dõi hoạt động	14
Thiết lập hồ sơ người dùng.....	15
Thiết lập hệ thống	15
Thông tin thiết bị	15

Sạc đồng hồ	15
Mẹo sạc đồng hồ	15
Bảo dưỡng thiết bị.....	16
Làm sạch đồng hồ	16
Thay đổi dây đeo.....	16
Xem thông tin thiết bị.....	16
Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử...16	
Thông số kỹ thuật	16
Bảo trì thiết bị.....	17
Trung tâm hỗ trợ của Garmin	17
Sửa chữa thiết bị	17
Thông tin chi tiết	17
Cập nhật sản phẩm.....	17
Khôi phục tất cả cài đặt mặc định	17
Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect....17	
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	17
Khắc phục sự cố	17
Thiết lập lại đồng hồ	17
Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?....17	
Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ	18
Theo dõi hoạt động.....	18
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác.....	18
Tổng số bước chân trên đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp.....	18
Mức độ căng thẳng của tôi không hiển thị.....	18
Số phút vận động của tôi nhấp nháy.....	18
Sử dụng màn hình cảm ứng	18
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường	18
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể.....	18
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường.....	19
Tối đa hoá tuổi thọ của pin	19
Màn hình đồng hồ của tôi rất khó xem khi ở bên ngoài	19
Phụ lục	19
Mục tiêu sức khỏe.....	19
Vùng nhịp tim	19
Tính toán vùng nhịp tim	19
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	20

Giới thiệu

⚠CẢNH BÁO

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

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

Kết nối với điện thoại

Để thiết lập đồng hồ vívosmart 5, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth® trên điện thoại.

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

Sử dụng đồng hồ

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

Chạm hai lần: Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng ① để khởi động đồng hồ.

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

Nhấn: Nhấn ② để khởi động đồng hồ.

Nhấn để mở và đóng trình đơn từ mặt đồng hồ chính.

Nhấn để trở về màn hình trước.

Giữ: Trong hoạt động được định giờ, giữ để dừng bộ hẹn giờ.

Để yêu cầu hỗ trợ, giữ cho đến khi thiết bị rung 3 lần và thả ra (*Yêu cầu hỗ trợ, trang 11*).

Vuốt: Vuốt màn hình cảm ứng lên hoặc xuống để cuộn qua các công cụ và tùy chọn trình đơn.

Từ mặt đồng hồ, vuốt sang phải để xem trình đơn điều khiển.

Chạm: Chạm màn hình cảm ứng để chọn.

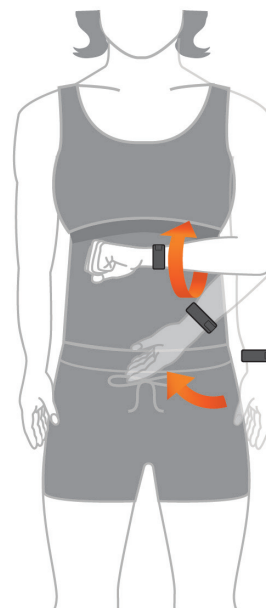


Bật và tắt đồng hồ

Đồng hồ vívosmart 5 sẽ tự động khởi động khi bạn tương tác.

- 1 Chọn một tùy chọn để bật màn hình:
 - Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng.
 - Nhấn .
 - Xoay và nâng cổ tay về phía cơ thể.

LƯU Ý: Bạn không thể khởi động đồng hồ với những cử động khi chế độ không làm phiền được kích hoạt (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 10*).

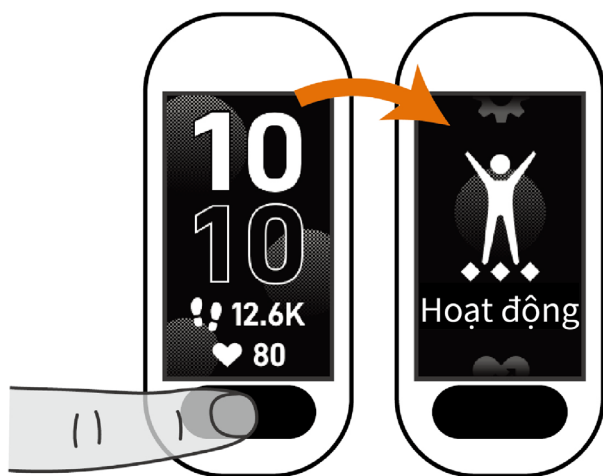


- 2 Xoay cổ tay ra xa cơ thể để tắt màn hình.

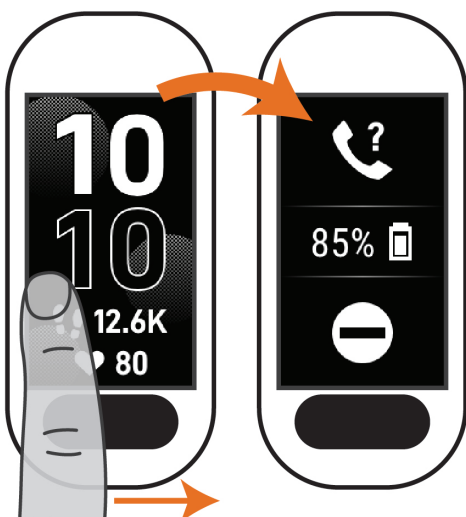
LƯU Ý: Màn hình tắt khi không được sử dụng. Khi màn hình tắt, đồng hồ vẫn đang hoạt động và ghi dữ liệu.

Xem công cụ và trình đơn

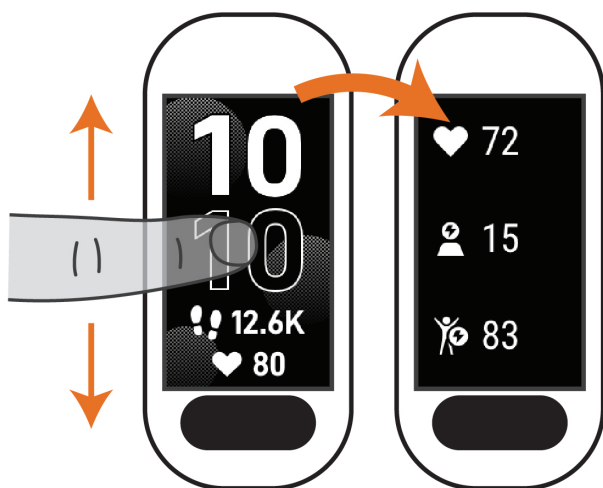
- Từ mặt đồng hồ, nhấn  để xem trình đơn chính.



- Từ mặt đồng hồ, vuốt sang phải để xem trình đơn điều khiển.



- Từ mặt đồng hồ, chọn lên hoặc xuống để xem các công cụ.



Tùy chọn trình đơn

Có thể nhấn  để xem trình đơn.

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



	Hiển thị tùy chọn hoạt động hẹn giờ.
	Hiển thị tính năng theo dõi nhịp tim.
	Hiển thị tùy chọn mặt đồng hồ.
	Hiển thị tùy chọn đồng hồ báo thức, đồng hồ bấm giờ và bộ hẹn giờ.
	Hiển thị thiết lập đồng hồ.

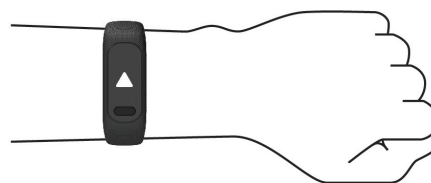
Đeo đồng hồ

⚠CHÚ Ý

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

- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.

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

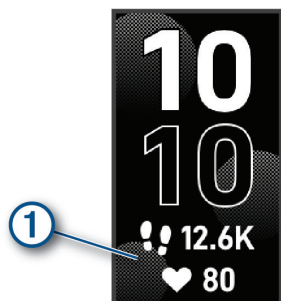


LƯU Ý: Cảm biến quang được đặt ở mặt sau đồng hồ.

- Xem [Khắc phục sự cố, trang 17](#) để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Xem [Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 19](#) để biết thêm thông tin về cảm biến nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Để biết thêm thông tin về việc đeo và bảo dưỡng đồng hồ, truy cập [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

Dữ liệu mặt đồng hồ

Một số mặt đồng hồ vívosmart 5 hiển thị trường dữ liệu (*Thay đổi mặt đồng hồ, trang 12*). Bạn có thể chạm vào mặt đồng hồ ① để cuộn qua dữ liệu bước, nhịp tim, mức pin, ngày tháng, thời tiết, lượng calo đốt cháy, số phút luyện tập cường độ và năng lượng cơ thể. Các trường dữ liệu cuối cùng bạn chọn xuất hiện khi màn hình tắt và bật lại.



Công cụ

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

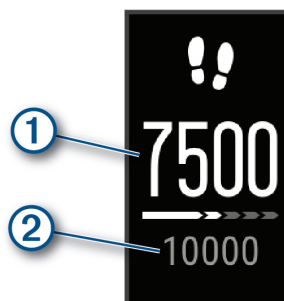
LƯU Ý: Có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để thêm hoặc loại bỏ công cụ.

Ngày và giờ	Ngày và giờ hiện tại. Ngày và giờ được thiết lập tự động khi đồng hồ đồng bộ với tài khoản Garmin Connect.
Ngày của tôi	Một bản tóm tắt trạng thái về hoạt động của bạn hôm nay. Các chỉ số bao gồm số bước, số phút cường độ và lượng calo đốt cháy.
!!	Tổng số bước đã di chuyển và mục tiêu của bạn trong ngày. Đồng hồ sẽ tìm hiểu và đề xuất mục tiêu bước mới cho bạn mỗi ngày.
Thống kê sức khỏe	Một bản tóm tắt trạng thái về số liệu thống kê sức khỏe hiện tại của bạn. Các phép đo bao gồm nhịp tim, căng thẳng và mức năng lượng của cơ thể.
Thống kê sức khỏe 2	Một bản tóm tắt trạng thái về số liệu thống kê sức khỏe hiện tại của bạn. Các phép đo bao gồm giấc ngủ, nồng độ oxy trong máu và nhịp thở.
1	Các cuộc hẹn sắp tới từ lịch trên điện thoại của bạn.
☁️	Dự báo nhiệt độ và thời tiết hiện tại từ điện thoại được kết nối.
💧	Tổng lượng nước tiêu thụ và mục tiêu trong ngày của bạn.
🏃	Tổng thời gian luyện tập theo cường độ cao và mục tiêu của tuần.

📍	Khoảng cách đã di chuyển được trong ngày tính theo kilomet hoặc dặm.
🔥	Tổng lượng calo đốt cháy trong ngày, bao gồm cả calo hoạt động và nghỉ ngơi.
❤️	Nhịp tim hiện tại của bạn tính theo nhịp mỗi phút (bpm) và nhịp tim nghỉ ngơi trung bình trong bảy ngày.
⚡	Mức độ căng thẳng hiện tại của bạn. Đồng hồ đo sự thay đổi nhịp tim của bạn khi bạn không hoạt động để ước tính mức độ căng thẳng của bạn. Chỉ số thấp hơn cho thấy mức độ căng thẳng thấp hơn.
🏃	Mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn. Đồng hồ sẽ tính toán dự trữ năng lượng hiện tại của bạn dựa trên dữ liệu về giấc ngủ, căng thẳng và hoạt động. Số cao hơn cho thấy mức dự trữ năng lượng cao hơn.
🔄	Cho phép bạn đọc số đo oxy xung thủ công.
💬	Thông báo từ điện thoại, bao gồm cuộc gọi, tin nhắn, cập nhật mạng xã hội, v.v., dựa trên cài đặt thông báo trên điện thoại của bạn.
🎵	Điều khiển trình phát nhạc trên điện thoại của bạn.
🌀	Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn theo nhịp thở mỗi phút và trung bình trong bảy ngày. Đồng hồ đo nhịp thở của bạn khi bạn không hoạt động để phát hiện bất kỳ hoạt động thở bất thường nào, cũng như cách nó thay đổi liên quan đến căng thẳng.
Zz	Dữ liệu giấc ngủ của đêm trước bao gồm tổng thời gian ngủ.
Sức khỏe phụ nữ	Tình trạng chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng hiện tại của bạn. Bạn có thể xem và ghi lại các triệu chứng hàng ngày của mình. Bạn cũng có thể theo dõi thai kỳ của mình với thông tin cập nhật và sức khỏe hàng tuần.

Mục tiêu số bước

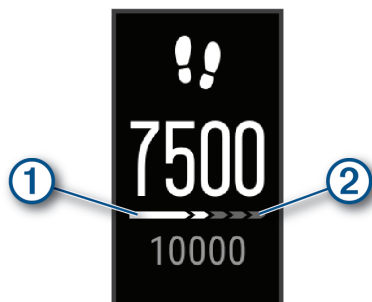
Đồng hồ tự động tạo ra mục tiêu số bước hàng ngày, dựa trên các mức độ hoạt động trước đó của bạn. Khi bạn di chuyển trong ngày, thiết bị ghi lại tiến trình của bạn ① so với mục tiêu hàng ngày ②. Đồng hồ của bạn bắt đầu với mục tiêu mặc định là 7.500 bước mỗi ngày.



Nếu bạn không muốn sử dụng tính năng mục tiêu tự động, bạn có thể tắt tính năng đó và tự thiết lập mục tiêu số bước cá nhân trên tài khoản Garmin Connect (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 14*).

Thanh di chuyển

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



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

Thời gian luyện tập theo cường độ

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

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

Đạt số phút tập luyện theo cường độ

Đồng hồ vívosmart 5 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 tính năng nhịp tim tắt, đồng hồ tính toán số phút tập luyện với cường độ vừa phải bằng cách phân tích số bước của bạn trong một phút.

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

Cải thiện độ chính xác về lượng calo

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

- 1 Vuốt để xem công cụ về lượng calo.

- 2 Chọn ❶.

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

- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Công cụ Phân tích sức khỏe

Công cụ Phân tích Sức khỏe cung cấp cái nhìn tổng quan về dữ liệu sức khỏe của bạn. Công cụ bao gồm những bản tóm tắt trạng thái cập nhật suốt cả ngày. Các số liệu bao gồm nhịp tim, mức độ căng thẳng và mức năng lượng cơ thể.

LƯU Ý: Bạn có thể chọn từng số liệu để xem thông tin bổ sung.

Năng lượng cơ thể

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

Bạn có thể đồng bộ hóa đồng hồ của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức Năng lượng cơ thể cập nhật sớm nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể, trang 18*).

Xem công cụ năng lượng cơ thể

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

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

Biểu đồ hiển thị hoạt động năng lượng cơ thể gần đây của bạn và các mức độ cao thấp trong 8 giờ vừa qua.

Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng

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

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

Xem Công cụ mức độ căng thẳng

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

- 1 Vuốt để xem công cụ đo mức độ căng thẳng.
- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem mức độ căng thẳng trong 4 giờ qua.
- 3 Vuốt sang trái và chọn ► để bắt đầu luyện tập hít thở theo hướng dẫn (tùy chọn).

Xem công cụ theo dõi nhịp tim

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

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

Sử dụng công cụ theo dõi lượng nước

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

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

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

MẸO: Bạn có thể đặt lời nhắc bổ sung lượng nước ([Đặt cảnh báo bổ sung nước, trang 13](#)).

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt là một phần quan trọng đối với sức khỏe của bạn. Bạn có thể sử dụng đồng hồ của mình để ghi lại các triệu chứng thể chất, ham muốn tình dục, hoạt động tình dục, ngày rụng trứng, v.v. ([Ghi lại thông tin chu kỳ kinh nguyệt của bạn, trang 5](#)). Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

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

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

Ghi lại thông tin chu kỳ kinh nguyệt của bạn

Trước khi có thể ghi lại thông tin chu kỳ kinh nguyệt của mình từ đồng hồ vívosmart 5, bạn phải thiết lập theo dõi

chu kỳ kinh nguyệt trong ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Vuốt để xem công cụ theo dõi sức khỏe phụ nữ.
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
- 3 Chọn +.
- 4 Nếu hôm nay là ngày tới tháng, chọn **Chu kỳ đã bắt đầu** > ✓.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để đánh giá lưu lượng nhiều hay ít, chọn **Mức độ**.
 - Để ghi lại các triệu chứng thể chất của bạn, chẳng hạn như mụn trứng cá, đau lưng và mệt mỏi, chọn **Triệu chứng**.
 - Để ghi lại tâm trạng của bạn, chọn **Tâm trạng**.
 - Để ghi lại lưu lượng tiết dịch, chọn **Tiết dịch**.
 - Để chỉ định ngày hiện tại là ngày rụng trứng, chọn **Ngày rụng trứng**.
 - Để ghi lại hoạt động tình dục của bạn, chọn **Hoạt động tình dục**.
 - Để xếp hạng mức độ ham muốn tình dục của bạn từ thấp đến cao, chọn **Mức độ ham muốn tình dục**.
 - Để chỉ định ngày hiện tại là ngày chu kỳ, chọn **Chu kỳ đã bắt đầu**.

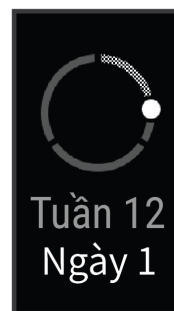
Theo dõi thai kỳ

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

Ghi lại thông tin thai kỳ

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

- 1 Vuốt để xem công cụ theo dõi sức khỏe phụ nữ.



- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Triệu chứng** để ghi lại các triệu chứng thể chất, tâm trạng của bạn, v.v.
 - Chọn **Đường huyết** để ghi lại mức đường huyết của bạn trước và sau bữa ăn và trước khi đi ngủ.
 - Chọn **Chuyển động** để sử dụng đồng hồ bấm giờ

hoặc bộ hẹn giờ để ghi lại các chuyển động của thai nhi.

4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Điều khiển phát lại nhạc

Công cụ điều khiển nhạc cho phép bạn điều khiển nhạc trên điện thoại bằng đồng hồ vívosmart 5. Công cụ kiểm soát ứng dụng trình phát đa phương tiện đang hoạt động hiện tại hoặc gần đây nhất trên điện thoại của bạn. Nếu không có trình phát đa phương tiện nào đang hoạt động, công cụ sẽ không hiển thị thông tin theo dõi và bạn phải bắt đầu phát lại từ điện thoại của mình.

- 1 Trên điện thoại của bạn, hãy bắt đầu phát một bài hát hoặc một danh sách.
- 2 Trên đồng hồ vívosmart 5 của bạn, trượt để xem công cụ điều khiển nhạc.

Xem thông báo

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

- 1 Vuốt lên để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn một thông báo.
MẸO: Vuốt sang để xem những thông báo trước đó.
- 3 Chạm màn hình cảm ứng, và chọn  để bỏ qua thông báo.

Trả lời tin nhắn văn bản

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

Khi nhận được thông báo tin nhắn văn bản trên đồng hồ vívosmart 5, bạn có thể gửi tin nhắn nhanh bằng cách chọn từ danh sách tin nhắn.

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

- 1 Vuốt lên để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn một thông báo tin nhắn văn bản.
- 3 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem tùy chọn thông báo.
- 4 Chọn .
- 5 Chọn một tin nhắn từ danh sách.
Điện thoại gửi tin nhắn được chọn dưới dạng tin nhắn văn bản SMS.

Luyện tập

Ghi lại hoạt động được hẹn giờ

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

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn .
- 3 Vuốt để cuộn qua danh sách hoạt động, và chọn tùy chọn:
 - Chọn  đối với hoạt động đi bộ.
 - Chọn  đối với hoạt động chạy bộ.
 - Chọn  đối với hoạt động tim mạch.
 - Chọn  đối với hoạt động luyện tập thể lực.
 - Chọn  đối với hoạt động đạp xe.
 - Chọn  cho bơi lội.
 - Chọn  đối với hoạt động yoga.
 - Chọn  đối với các loại hình hoạt động khác.
 - Chọn  đối với hoạt động với thiết bị luyện tập elliptical.
 - Chọn  cho hoạt động leo cầu thang.
 - Chọn  đối với hoạt động trên máy chạy bộ.
 - Chọn  đối với hoạt động thở.
 - Chọn  đối với hoạt động pilates.
 - Chọn  đối với hoạt động HIIT.
 - Chọn  đối với hoạt động chèo thuyền trong nhà.

LƯU Ý: Có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để thêm hoặc loại bỏ các hoạt động được định thời gian (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 14*).

- 4 Chọn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu hoạt động.
- 6 Vuốt lên và xuống để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
MẸO: Có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để thêm hoặc xóa màn hình dữ liệu (*Tùy chọn hoạt động tùy chỉnh, trang 14*).
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, giữ  cho tới khi  xuất hiện và vòng tròn đóng lại.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để lưu hoạt động.
 - Chọn  để xóa hoạt động.
 - Chọn  để tiếp tục hoạt động.

Ghi lại hoạt động bằng GPS đã kết nối

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

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn ,  hoặc .
- 4 Mở ứng dụng Garmin Connect.
LƯU Ý: Nếu bạn không thể kết nối đồng hồ với điện thoại, bạn có thể chọn  để tiếp tục hoạt động. Dữ liệu GPS sẽ không được ghi lại.
- 5 Chọn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Bắt đầu hoạt động.
Điện thoại của bạn phải nằm trong phạm vi trong suốt quá trình hoạt động.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, giữ  cho tới khi  xuất hiện và vòng tròn đóng lại.
- 8 Chọn một tùy chọn:

- Chọn để lưu hoạt động.
- Chọn để xóa hoạt động.
- Chọn để tiếp tục hoạt động.

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

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

- 1 Nhấn để xem trình đơn.
- 2 Chọn > .
- 3 Chọn để thiết lập số lần lặp lại và tự động phát hiện hiệp luyện tập.
- 4 Chọn nút chuyển đổi để kích hoạt **Đếm lặp lại** và **Tính hiệp tự động**.
- 5 Nhấn để quay lại màn hình bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Chọn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 7 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.
Đồng hồ đếm số lần lặp lại của bạn.
- 8 Vuốt để xem các màn hình dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 9 Nhấn để hoàn tất một hiệp.
LƯU Ý: Nếu cần, chọn để chỉnh sửa đếm số lần lặp lại của bạn.
- 10 Chọn để bắt đầu bộ hẹn giờ nghỉ ngơi.
Bộ hẹn giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
- 11 Nhấn để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 12 Lặp lại các bước 9 đến 11 đến khi hoạt động hoàn tất.
- 13 Sau khi hoàn tất hoạt động, giữ cho tới khi xuất hiện và vòng tròn đóng lại.
- 14 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn để lưu hoạt động.
 - Chọn để xóa hoạt động.
 - Chọn để tiếp tục hoạt động.

Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

- Không nhìn vào đồng hồ khi lặp lại động tác.
Bạn nên tương tác với đồng hồ vào lúc bắt đầu và kết thúc mỗi hiệp, và trong khi nghỉ ngơi.
- Tập trung vào hình thể trong khi lặp lại động tác.
- Thực hiện các bài tập thể hình hoặc bài tập tạ tự do.
- Lặp lại động tác với phạm vi chuyển động rộng, nhất quán.
Mỗi số lần lặp được tính khi cánh tay đeo đồng hồ trở về vị trí bắt đầu.
- LƯU Ý:** Bài luyện tập chân có thể không được tính.
- Bật phát hiện hiệp tự động để bắt đầu và dừng hiệp của bạn.
- Lưu và gửi hoạt động luyện tập thể lực đến tài khoản Garmin Connect.
Bạn có thể sử dụng các công cụ trong tài khoản Garmin Connect của mình để xem và chỉnh sửa chi tiết hoạt động.

Ghi lại hoạt động bơi lội

LƯU Ý: Dữ liệu nhịp tim không được hiển thị khi đang bơi. Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trong hoạt động đã lưu trong ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Nhấn để xem trình đơn.
- 2 Chọn > .
- LƯU Ý:** Có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để thêm hoặc loại bỏ các hoạt động (*Tùy chọn hoạt động tùy chỉnh, trang 14*).
- 3 Chọn kích thước bể bơi.
- 4 Chọn .
- 5 Chọn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
Đồng hồ chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.
- 6 Bắt đầu hoạt động.
Đồng hồ tự động ghi lại quãng đường và các lượt bơi hoặc chiều dài hồ bơi.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, giữ cho tới khi xuất hiện và vòng tròn đóng lại.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn để lưu hoạt động.
 - Chọn để xóa hoạt động.
 - Chọn để tiếp tục hoạt động.

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ

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

- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (*Ghi lại hoạt động được hẹn giờ, trang 6*).
- 2 Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi đồng hồ vívosmart 5 ghi lại ít nhất 1,5 km (1 dặm).
- 3 Sau khi hoàn thành hoạt động, chọn .
- 4 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Khi hiệu chỉnh lần đầu tiên, chạm vào màn hình cảm ứng và nhập quãng đường trên máy chạy bộ trên đồng hồ của bạn.
 - Để hiệu chỉnh thủ công sau lần hiệu chỉnh đầu tiên, chọn , và nhập quãng đường máy chạy bộ trên đồng hồ của bạn.

Tính năng nhịp tim

Đồng hồ có trình đơn nhịp tim, giúp bạn theo dõi dữ liệu nhịp tim ở cổ tay.

Hiển thị VO2 tối đa hiện tại của bạn, là dấu hiệu của hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức độ thể chất của bạn được cải thiện (*Ước tính VO2 tối đa, trang 8*).



Truyền dữ liệu nhịp tim hiện tại đến thiết bị tương thích (*Truyền dữ liệu nhịp tim tới các thiết bị Garmin, trang 9*).



Hiện thị tuổi thể chất hiện tại của bạn, dữ liệu này dựa trên chỉ số VO2 tối đa, nhịp tim khi nghỉ ngơi và chỉ số khối cơ thể (BMI) (*Tuổi thể chất, trang 9*).

Để có độ tuổi thể chất chính xác nhất, hãy hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng trong tài khoản Garmin Connect của bạn.

Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay

Nhấn  để xem trình đơn và chọn  > .

Trạng thái: Cho phép bạn bật hoặc tắt theo dõi nhịp tim cổ tay.

Cảnh báo nhịp tim: Cho phép bạn cài đặt đồng hồ để cảnh báo khi nhịp tim vượt quá hoặc rơi xuống thấp hơn ngưỡng đã thiết lập sau một lúc không vận động (*Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 9*).

Pulse Ox khi ngủ: Cho phép bạn cài đặt đồng hồ để ghi lại chỉ số đo oxy xung khi bạn không hoạt động trong ngày hoặc liên tục khi bạn ngủ. (*Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ, trang 8*).

Nồng độ oxy trong máu

Đồng hồ vívosmart 5 có cảm biến đo xung oxy ở cổ tay để đánh giá độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết độ bão hòa oxy của bạn có thể có giá trị trong việc hiểu sức khỏe tổng thể của bạn và giúp bạn xác định cách cơ thể bạn thích nghi với độ cao. Đồng hồ của bạn đo mức oxy trong máu bằng cách chiếu ánh sáng vào da và kiểm tra lượng ánh sáng được hấp thụ. Điều này được gọi là SpO2.

Trên đồng hồ, các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng tỷ lệ phần trăm bão hòa oxy. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin chi tiết bổ sung về các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày (*Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ, trang 8*). Để biết thêm thông tin chi tiết về độ chính xác của nồng độ oxy trong máu, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Chỉ số nồng độ Oxy trong máu

Bạn có thể bắt đầu đo nồng độ oxy một cách thủ công bằng đồng hồ của mình bất cứ lúc nào. Độ chính xác của chỉ số phụ thuộc vào độ lưu thông máu, vị trí đeo đồng hồ trên cổ tay và trạng thái đứng yên của bạn (*Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 19*).

1 Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.

Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.

2 Vuốt để xem công cụ đo nồng độ oxy trong máu.

3 Chạm màn hình cảm ứng và vuốt sang trái.

4 Chọn  để bắt đầu đo nồng độ oxy trong máu.

5 Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng

hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.

6 Giữ yên.

Đồng hồ hiển thị độ bão hòa oxy của bạn dưới dạng phần trăm.

LƯU Ý: Bạn có thể bật và xem dữ liệu đo nồng độ oxy trong khi ngủ trong tài khoản Garmin Connect của bạn (*Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ, trang 8*).

Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ

Trước khi bạn có thể sử dụng tính năng theo dõi nồng độ oxy trong khi ngủ, bạn phải đặt đồng hồ vívosmart 5 làm thiết bị theo dõi hoạt động chính trong tài khoản Garmin Connect (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 14*).

Bạn có thể cài đặt cho đồng hồ liên tục đo nồng độ oxy trong máu hay còn gọi là SpO2, trong tối đa 4 giờ trong thời gian ngủ đã xác định của bạn (*Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 19*).

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

1 Nhấn  để xem trình đơn.

2 Chọn  >  > **Pulse Ox** > **Trong khi ngủ**.

Ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (tính theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Nói một cách dễ hiểu, VO2 tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện.

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

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi Firstbeat Analytics. Phân tích và dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 20*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Ước tính VO2 tối đa

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

1 Nhấn  để xem trình đơn.

2 Chọn  > VO2.

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

3 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để nhận ước tính VO2 tối đa.

Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.

4 Một cách thủ công để bắt đầu kiểm tra lượng VO2 tối đa nhằm lấy số liệu ước tính cập nhật hơn là nhấn vào số đo hiện tại của bạn và làm theo hướng dẫn.

Đồng hồ sẽ cập nhật số liệu ước tính VO2 tối đa

mới.

Tuổi thể chất

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

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

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .

Truyền dữ liệu nhịp tim tới các thiết bị Garmin

Có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim từ đồng hồ vívosmart 5 và xem nó trên thiết bị Garmin được kết nối. Ví dụ, có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Edge trong khi đạp xe, hoặc đến camera hoạt động VIRB.

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

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .

Đồng hồ vívosmart 5 bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.

LƯU Ý: Thời gian xuất hiện trên màn hình trong khi truyền dữ liệu nhịp tim.

- 3 Kết nối đồng hồ vívosmart 5 với thiết bị tương thích Garmin ANT+.

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

- 4 Nhấn  để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim.

Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường

⚠CHÚ Ý

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

- 1 Nhấn .

- 2 Chọn  >  > **Cảnh báo nhịp tim.**
- 3 Chọn **Cao** hoặc **Thấp**.
- 4 Chọn giá trị ngưỡng nhịp tim.
- 5 Chọn nút chuyển đổi để bật cảnh báo.

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

Đồng hồ

Thiết lập báo thức

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

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn  >  > .
- 3 Chọn thời gian.
- 4 Chọn **Lặp lại**, và chọn một tùy chọn (tùy chọn).

Xóa báo thức

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn  > **Báo thức**.
- 3 Chọn một báo thức, và chọn **Xóa**.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chọn  để bắt đầu bộ hẹn giờ.
- 4 Chọn  để dừng bộ hẹn giờ.
- 5 Nếu cần, chọn  >  để cài đặt lại bộ hẹn giờ.

Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chọn .
- 4 Chọn thời gian.
- 5 Chọn .
- 6 Chọn  để bắt đầu bộ hẹn giờ.
- 7 Nếu cần, chọn  để dừng bộ hẹn giờ.
- 8 Nếu cần, chọn  >  để cài đặt lại bộ hẹn giờ.

Tính năng kết nối Bluetooth

Đồng hồ vívosmart 5 có một số tính năng được kết nối Bluetooth dành cho điện thoại thông minh tương thích sử dụng ứng dụng Garmin Connect.

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

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

Tìm đồng hồ của tôi: Định vị đồng hồ vívosmart 5 bị mất được kết nối với điện thoại của bạn và hiện đang nằm trong phạm vi.

Tìm điện thoại của tôi: Định vị điện thoại bị mất được kết nối với đồng hồ vívosmart và hiện đang nằm trong phạm vi.

Phát hiện sự cố: Cho phép ứng dụng Garmin Connect gửi tin nhắn đến các liên hệ khẩn cấp của bạn khi đồng hồ vívosmart 5 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 mạng xã hội, cho phép họ xem dữ liệu trực tiếp trên trang theo dõi Garmin Connect.

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

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

Cập nhật phần mềm: Đồng hồ kết nối không dây để tải và cài đặt bản cập nhật phần mềm mới nhất.

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

Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên đồng hồ vívosmart 5.

Chọn một tùy chọn:

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

Định vị điện thoại bị mất

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

1 Vuốt sang phải để xem 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 12*).

2 Chọn .

Đồng hồ vívosmart 5 tìm kiếm điện thoại thông minh đã được kết nối với điện thoại. Cảnh báo âm thanh phát trên điện thoại, và cường độ tín hiệu Bluetooth hiển thị trên màn hình đồng hồ. Cường độ tín hiệu Bluetooth tăng lên khi bạn di chuyển tới gần

điện thoại hơn.

3 Nhấn  để ngừng tìm kiếm.

Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại đã được kết nối, đồng hồ vívosmart 5 sẽ hiển thị tên hoặc số của người gọi.

- Để nhận cuộc gọi, chọn .

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

- Để từ chối cuộc gọi, chọn .

- Để từ chối cuộc gọi và gửi tin nhắn văn bản phản hồi ngay lập tức, chọn , và chọn một tin nhắn từ danh sách.

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu đồng hồ được kết nối với điện thoại dùng hệ điều hành Android sử dụng công nghệ Bluetooth.

Sử dụng chế độ không làm phiền

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

LƯU Ý: Trong tài khoản Garmin Connect, bạn có thể cài đặt đồng hồ để tự động vào chế độ không làm phiền trong giờ ngủ bình thường. Bạn có thể đặt giờ ngủ bình thường trong cài đặt người dùng trên tài khoản Garmin Connect của bạn (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 15*).

1 Vuốt sang phải để xem 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 12*).

2 Chọn .

Bản tin buổi sáng

Đồng hồ của bạn hiển thị báo cáo buổi sáng dựa trên thời gian thức dậy bình thường của bạn. Chạm vào màn hình cảm ứng để xem bản tin, bao gồm thời tiết, bước đi, theo dõi chu kỳ kinh nguyệt hoặc thông tin thai kỳ và các sự kiện lịch.

LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh tên hiển thị trong tài khoản Garmin Connect (*Thiết lập hệ thống, trang 13*).

Garmin Connect

Có thể kết nối bạn bè trên tài khoản Garmin Connect.

Garmin Connect đưa ra công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khích lệ lẫn nhau. Ghi lại các sự kiện về phong cách sống năng động của bạn bao gồm chạy, đi bộ, đạp xe, bơi lội và nhiều hoạt động khác.

Bạn có thể tạo tài khoản Garmin Connect miễn phí khi kết nối đồng hồ với điện thoại bằng ứng dụng Garmin Connect hoặc truy cập connect.garmin.com.

Theo dõi thành tích: Có thể theo dõi các bước hàng ngày, tham gia các cuộc thi vui nhộn với các kết nối

khác và đáp ứng các mục tiêu của bạn.

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

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



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

Quản lý thiết lập: Có thể tùy chỉnh thiết lập đồng hồ và người dùng trên tài khoản Garmin Connect.

Garmin Move IQ

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

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

GPS đã kết nối

Với tính năng GPS đã kết nối, đồng hồ của bạn sử dụng ăng-ten GPS trong điện thoại để ghi lại dữ liệu GPS cho các hoạt động đi bộ, chạy hoặc đi xe đạp (*Ghi lại hoạt động bằng GPS đã kết nối, trang 6*). Dữ liệu GPS, bao gồm vị trí, khoảng cách và tốc độ, xuất hiện trong chi tiết hoạt động trong tài khoản Garmin Connect của bạn. GPS được kết nối cũng được sử dụng cho các tính năng hỗ trợ và LiveTrack.

LƯU Ý: Để sử dụng tính năng GPS đã kết nối, bật chấp

nhận ứng dụng điện thoại để luôn chia sẻ vị trí với ứng dụng Garmin Connect.

Tính năng An toàn và Theo dõi

⚠CHÚ Ý

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

Đồng hồ vívosmart 5 có các tính năng an toàn và theo dõi phải được thiết lập trên ứng dụng Garmin Connect.

LƯU Ý

Để sử dụng các tính năng này, đồng hồ vívosmart 5 phải được kết nối với ứng dụng Garmin Connect sử dụng công nghệ Bluetooth. Bạn có thể nhập số liên lạc khẩn cấp vào tài khoản Garmin Connect của bạn.

Để biết thêm thông tin về việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, truy cập www.garmin.com/safety.

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

Phát hiện sự cố: Khi đồng hồ vívosmart 5 phát hiện sự cố trong quá trình hoạt động ngoài trời cụ thể, đồng hồ gửi một tin nhắn tự động, liên kết LiveTrack, và vị trí GPS của bạn (nếu khả dụng) tới các liên hệ khẩn cấp của bạn.

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

Bổ sung liên hệ khẩn cấp

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

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn ☰ hoặc ⋮.
- 2 Chọn **An toàn & Theo dõi > Tính năng An toàn > Liên hệ khẩn cấp > Thêm liên hệ khẩn cấp**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bổ sung danh bạ

- 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 đồng hồ vívosmart 5 của bạn (*Đồng bộ dữ liệu bằng Ứng dụng Garmin Connect, trang 12*).

Yêu cầu hỗ trợ

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

Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải tạo liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 11*). Liên hệ khẩn cấp của bạn phải nhận được tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có thể được áp dụng).

- 1 Giữ .
- 2 Khi bạn cảm thấy thiết bị rung 3 lần, nhả nút để kích hoạt tính năng hỗ trợ. Màn hình đếm ngược xuất hiện.

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

Phát hiện sự cố

⚠CHÚ Ý

Phát hiện sự cố là tính năng bổ sung chỉ khả dụng đối với một số hoạt động ngoài trời. Tính năng phát hiện sự cố không được xem là cách thức chủ yếu để nhận được sự trợ giúp khẩn cấp.

Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố

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

Trước khi bạn có thể bật phát hiện sự cố trên đồng hồ, bạn phải lập thông tin liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 11*). Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận được thư điện tử hoặc tin nhắn văn bản (Bạn có thể cần phải trả phí SMS theo tỷ lệ SMS của nhà mạng).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn  >  > **Phát hiện sự cố**.
- 3 Chọn một hoạt động.

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

Khi sự cố được phát hiện bởi đồng hồ vívosmart 5 với GPS được kích hoạt, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động với tên của bạn và vị trí GPS đến các liên hệ khẩn cấp của bạn. Bạn có thể hủy tin nhắn trong vòng 15 giây.

Theo dõi giấc ngủ

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

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

trang 10).

Đồng bộ dữ liệu bằng Ứng dụng Garmin Connect

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

- 1 Mang đồng hồ lại gần điện thoại.
- 2 Mở ứng dụng Garmin Connect.
MẸO: Ứng dụng có thể được mở hoặc chạy trên nền.
- 3 Nhấn  để xem trình đơn.
- 4 Select  >  > **Đồng bộ**.
- 5 Chờ trong khi dữ liệu của bạn đồng bộ hóa.
- 6 Xem dữ liệu hiện tại của bạn trong ứng dụng Garmin Connect.

Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính

Trước khi bạn có thể đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng Garmin Connect trên máy tính, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express (*Thiết lập Garmin Express, trang 12*).

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Mở ứng dụng Garmin Express. Đồng hồ chuyển sang chế độ lưu trữ khối lượng lớn.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 4 Xem dữ liệu trên tài khoản Garmin Connect.

Thiết lập Garmin Express

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

Tùy chỉnh đồng hồ

Thay đổi mặt đồng hồ

Đồng hồ của bạn được cài đặt sẵn một số mặt đồng hồ.

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn .
- 3 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các mặt đồng hồ khả dụng.
- 4 Chạm vào màn hình cảm ứng để chọn mặt đồng hồ.

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể bổ sung, loại bỏ và thay đổi trình tự của tùy chọn trình đơn phím tắt trong trình đơn điều khiển (*Xem công cụ và trình đơn, trang 2*).

- 1 Vuốt sang phải để xem trình đơn điều khiển.
Trình đơn điều khiển xuất hiện.
- 2 Giữ màn hình cảm ứng.

Trình đơn điều khiển chuyển sang chế độ chỉnh sửa.

3 Để xóa phím tắt khỏi trình đơn điều khiển, chọn **X** ở góc trên bên phải của phím tắt.

4 Chọn **+** để thêm phím tắt vào trình đơn điều khiển.

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

Trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển cho phép bạn nhanh chóng truy cập các tính năng và tùy chọn của đồng hồ. Bạn có thể bổ sung, sắp xếp lại và loại bỏ các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 12*).

Từ mặt đồng hồ, vuốt sang phải.

Biểu tượng	Tên	Mô tả
	Báo thức	Thêm hoặc chỉnh sửa báo thức (<i>Thiết lập báo thức, trang 9</i>).
	Hỗ trợ	Gửi yêu cầu hỗ trợ (<i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 11</i>).
	Không làm phiền	Bật hoặc tắt chế độ không làm phiền để làm mờ màn hình và tắt cảnh báo và thông báo. Ví dụ, bạn có thể sử dụng chế độ này trong khi xem phim (<i>Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 10</i>).
	Tìm điện thoại	Phát cảnh báo âm thanh trên điện thoại đã ghép nối của bạn, nếu điện thoại đó nằm trong phạm vi Bluetooth. Cường độ tín hiệu Bluetooth xuất hiện trên màn hình đồng hồ vívosmart 5 và cường độ tăng lên khi bạn di chuyển gần điện thoại hơn.
	Nhạc	Điều khiển phát nhạc trên đồng hồ hoặc điện thoại của bạn.
	Thông báo	Hiển thị thông báo từ điện thoại của bạn.
	Điện thoại	Bật hoặc tắt công nghệ Bluetooth và kết nối của bạn với điện thoại đã ghép nối.
	Pulse Ox	Hiển thị dữ liệu nồng độ oxy trong máu (<i>Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 8</i>).
	Đồng hồ bấm giờ	Bắt đầu đồng hồ bấm giờ (<i>Sử dụng đồng hồ bấm giờ, trang 9</i>).
	Đồng bộ	Đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với điện thoại đã ghép nối.
	Bộ hẹn giờ	Đặt bộ hẹn giờ đếm ngược (<i>Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược, trang 9</i>).

Thiết lập đồng hồ

Có thể tùy chỉnh một số thiết lập trên đồng hồ vívosmart 5. Có thể tùy chỉnh một số thiết lập bổ sung

trên tài khoản Garmin Connect.

Nhấn  để xem trình đơn và chọn .

 Đặt cảnh báo bổ sung nước (*Đặt cảnh báo bổ sung nước, trang 13*).

 Cho phép bạn điều chỉnh thiết lập nhịp tim (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 8*).

 Giúp kết nối với điện thoại, đồng bộ với ứng dụng Garmin Connect, và tùy chỉnh thiết lập Bluetooth (*Thiết lập Bluetooth, trang 14*).

 Cho phép bạn chọn những dữ liệu xuất hiện trong bản tin buổi sáng.

 Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 13*).

 Hiển thị ID thiết bị, phiên bản phần mềm, thông tin quy định, thỏa thuận cấp phép và hơn thế nữa (*Xem thông tin thiết bị, trang 16*).

Đặt cảnh báo bổ sung nước

Bạn có thể tạo cảnh báo để nhắc nhở bạn tăng lượng nước uống.

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chọn **Cảnh báo**.
- 4 Chọn tần suất cảnh báo.
- 5 Chọn .

Thiết lập hệ thống

Nhấn  để xem trình đơn và chọn  > .

Độ sáng: Đặt mức độ sáng của màn hình. Bạn có thể sử dụng tùy chọn Tự động để tự động điều chỉnh độ sáng dựa trên ánh sáng xung quanh hoặc điều chỉnh mức độ sáng theo cách thủ công (*Thiết lập độ sáng của màn hình, trang 14*).

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

Cảnh báo rung: Đặt mức rung (*Thiết lập Độ Rung, trang 14*).

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

Thời gian chờ: Cài đặt khoảng thời gian trước khi màn hình tắt. Tùy chọn này ảnh hưởng đến thời lượng pin và màn hình.

Động tác: Thiết lập chế độ xoay tay và độ nhạy của cử chỉ động tác.

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

Trình đơn điều khiển: Cho phép bạn chỉnh sửa trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 12*).

Ngôn ngữ: Thiết lập ngôn ngữ được hiển thị trên đồng hồ.

Chế độ USB: Cài đặt đồng hồ để sử dụng chế độ Giao thức thiết bị đa phương tiện hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

Hiệu chỉnh công cụ: Hiển thị vị trí nơi bạn có thể hiệu chỉnh công cụ trong Garmin Connect.

Hiệu chỉnh hoạt động: Hiển thị vị trí nơi bạn có thể hiệu chỉnh hoạt động trong Garmin Connect.

Khôi phục mặc định: Cho phép bạn xóa dữ liệu người dùng và thiết lập lại tất cả cài đặt về giá trị mặc định. (*Khôi phục tất cả cài đặt mặc định, trang 17*)

Tắt nguồn: Tắt đồng hồ.

Thiết lập độ sáng của màn hình

1 Nhấn  để xem trình đơn.

2 Select  >  > **Độ sáng**.

3 Chọn mức độ sáng.

LƯU Ý: Tự động điều chỉnh độ sáng của đèn nền dựa trên ánh sáng xung quanh môi trường.

Thiết lập Độ Rung

1 Nhấn  để xem trình đơn.

2 Select  >  > **Cảnh báo rung**.

3 Chọn mức độ rung.

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

Thiết lập Bluetooth

Nhấn  để xem trình đơn và chọn  > .

Trạng thái: Bật, tắt công nghệ không dây Bluetooth.

LƯU Ý: Một vài thiết lập Bluetooth xuất hiện chỉ khi công nghệ không dây Bluetooth được bật.

Kết nối điện thoại: Cho phép bạn kết nối đồng hồ với điện thoại hỗ trợ Bluetooth tương thích. Cài đặt này cho phép bạn sử dụng các tính năng được kết nối Bluetooth bằng ứng dụng Garmin Connect, bao gồm các thông báo và đăng tải hoạt động.

Đồng bộ: Cho phép bạn đồng bộ thiết bị với điện thoại tương thích đang bật Bluetooth.

Thiết lập Garmin Connect

Có thể tùy chỉnh thiết lập đồng hồ, các lựa chọn hoạt động, và thiết lập người dùng trên tài khoản Garmin Connect. Một số thiết lập cũng có thể tùy chỉnh trên đồng hồ vívosmart 5.

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

Sau khi điều chỉnh các thiết lập, bạn phải đồng bộ dữ liệu để các thay đổi được áp dụng cho đồng hồ (*Đồng bộ dữ liệu bằng Ứng dụng Garmin Connect, trang 12*) (*Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính, trang 12*).

Thiết lập giao diện

Từ trình đơn đồng hồ trong Garmin Connect, chọn **Giao diện**.

Công cụ: Cho phép bạn tùy chỉnh các công cụ xuất hiện trên đồng hồ và sắp xếp lại các công cụ trong vòng lặp.

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

Cài đặt cảnh báo

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

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

Thông báo thông minh: Cho phép bạn kích hoạt và sắp xếp thông báo điện thoại từ điện thoại thông minh tương thích.

Bạn có thể chọn để nhận thông báo Trong khi hoạt động.

Cảnh báo nhịp tim bất thường: Cho phép bạn cài đặt thiết bị rung chuông cảnh báo khi nhịp tim vượt quá ngưỡng định trước sau một lúc không vận động. Bạn có thể cài đặt Ngưỡng Cảnh Báo.

Chuông nhắc di chuyển: Cho phép thiết bị hiển thị một tin nhắn và thanh di chuyển trên màn hình ngay giờ khi mà bạn đã lâu không vận động.

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

Chuông báo kết nối Bluetooth: Cho phép sử dụng chuông báo khi điện thoại thông minh được ghép đôi không còn kết nối sử dụng công nghệ không dây Bluetooth nữa.

Không làm phiền khi ngủ: Cài đặt thiết bị tự động bật chế độ không làm phiền trong lúc bạn ngủ (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 15*).

Tùy chọn hoạt động tùy chỉnh

Bạn có thể chọn ra những hoạt động sẽ hiển thị trên đồng hồ của mình.

1 Từ trình đơn đồng hồ trong Garmin Connect, chọn **Các hoạt động**.

2 Chọn các hoạt động để hiển thị trên đồng hồ của bạn.

LƯU Ý: Không thể xóa hoạt động đi bộ.

3 Khi cần, chọn một hoạt động để tùy chỉnh thiết lập, như cảnh báo và màn hình dữ liệu.

Đánh dấu vòng hoạt động

Có thể cài đặt cho đồng hồ sử dụng tính năng Auto Lap, đếm vòng tự động sau mỗi kilomet hoặc dặm hoạt động. Tính năng này giúp so sánh thành tích của bạn trong các giai đoạn khác nhau của hoạt động.

LƯU Ý: Tính năng Đếm vòng tự động không khả dụng đối với tất cả hoạt động.

1 Từ trình đơn đồng hồ trong Garmin Connect, chọn **Các hoạt động**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Chọn **Đếm vòng tự động**.

Thiết lập theo dõi hoạt động

Từ trình đơn trong thiết bị Garmin Connect của bạn,

chọn **Theo dõi hoạt động**.

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

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

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

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

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

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

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

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

Thiết lập hồ sơ người dùng

Từ trình đơn đồng hồ trong Garmin Connect, chọn Hồ sơ người dùng.

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

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

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

Thiết lập hệ thống

Từ trình đơn đồng hồ trong Garmin Connect, chọn Hệ Thống.

Tên hiển thị: Cho phép bạn đặt tên cho đồng hồ, tên sẽ xuất hiện trên bản tin buổi sáng và cảnh báo di chuyển.

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

LƯU Ý: Thiết lập này được sử dụng dành cho luyện

tập thể lực và động tác.

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

Định dạng thời gian: Thiết lập đồng hồ để hiển thị thời gian ở dạng 12 giờ hoặc 24 giờ.

Định dạng ngày: Cài đặt đồng hồ hiển thị ngày theo định dạng tháng/ngày hay ngày/tháng.

Ngôn ngữ: Cài đặt ngôn ngữ đồng hồ.

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

Thông tin thiết bị

Sạc đồng hồ

⚠ CẢNH BÁO

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

LƯU Ý

Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm sạch kỹ và làm khô phần tiếp xúc và khu vực xung quanh trước khi sạc điện hoặc kết nối với máy tính. Tham khảo các hướng dẫn làm sạch trong phụ lục ([Làm sạch đồng hồ, trang 16](#)).

- 1 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng sạc đồng hồ.



- 2 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng sạc USB. Đồng hồ hiển thị mức sạc pin hiện tại.

Mẹo sạc đồng hồ

- Kết nối bộ sạc an toàn với đồng hồ để sạc pin bằng cáp USB ([Sạc đồng hồ, trang 15](#)). Có thể sạc đồng hồ bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được Garmin chấp thuận với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính.
- Xem đồ họa phần trăm pin còn lại trên màn hình thông tin đồng hồ ([Xem thông tin thiết bị, trang 16](#)).

Bảo dưỡng thiết bị

LƯU Ý

Tránh sốc va đập và xử lý thô bạo, bởi vì việc này có thể làm suy giảm tuổi thọ của sản phẩm.

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

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

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

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

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

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

Làm sạch đồng hồ

⚠CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ kích ứng nào trên da, hãy tháo đồng hồ ra và cho da thời gian để hồi phục. Để giúp da không bị kích ứng, hãy đảm bảo đồng hồ sạch và khô, đồng thời không siết chặt đồng hồ trên cổ tay của bạn.

LƯU Ý

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

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

Sau khi làm sạch, để đồng hồ khô hoàn toàn.

MẸO: Để biết thêm thông tin, xem [Garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

Thay đổi dây đeo

Truy cập [buy.Garmin.com](https://buy.garmin.com), hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về phụ kiện và các phần thay thế.

- 1 Tháo thiết bị khỏi dây đeo.



- 2 Lắp thiết bị vào dây đeo và kéo căng dây xung quanh thiết bị.

Mũi tên đánh dấu trên thiết bị phải được canh chỉnh khớp với mũi tên trên dây đeo.



Xem thông tin thiết bị

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > .
- 3 Vuốt để xem thông tin.

Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

Nhãn của đồng hồ này được cung cấp bằng hệ thống điện tử. Nhãn điện tử có thể cung cấp thông tin về quy định, chẳng hạn như mã số nhận dạng được cấp bởi FCC hoặc các dấu hiệu tuân thủ trong khu vực, cũng như thông tin về sản phẩm và giấy phép sử dụng.

- 1 Nhấn để xem trình đơn.
- 2 Chọn > > Thông tin quy định.

Thông số kỹ thuật

LƯU Ý

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

Loại pin	Pin sạc lithium-ion tích hợp
Tuổi thọ pin	Lên đến 7 ngày
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 45°C (từ -4° đến 113°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	Từ 0° đến 45°C (từ 32° đến 113°F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ 0.34 mW
Chỉ số chống nước	5 ATM ¹

¹Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50m. Để biết thêm thông tin, xem [Garmin.com/waterrating](https://www.garmin.com/waterrating).

Bảo trì thiết bị

Trung tâm hỗ trợ của Garmin

Truy cập [support.Garmin.com](https://support.garmin.com) để được trợ giúp và cung cấp thông tin, ví dụ hướng dẫn sử dụng sản phẩm, câu hỏi thường gặp, video và hỗ trợ khách hàng.

Sửa chữa thiết bị

Nếu thiết bị cần được sửa chữa, truy cập [support.Garmin.com](https://support.garmin.com) để biết thông tin về việc gửi yêu cầu dịch vụ đến bộ phận Hỗ trợ sản phẩm Garmin.

Thông tin chi tiết

- Truy cập [support.Garmin.com](https://support.garmin.com) để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập buy.garmin.com, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về phụ kiện và các phần thay thế.
- Đi đến [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Đây không phải là thiết bị y tế. Tính năng đo nồng độ oxy trong máu không khả dụng ở tất cả các quốc gia.

Cập nhật sản phẩm

Đồng hồ của bạn tự động kiểm tra các bản cập nhật khi được kết nối với Bluetooth hoặc Wi-Fi. Bạn có thể kiểm tra thủ công các bản cập nhật từ cài đặt hệ thống ([Thiết lập hệ thống, trang 13](#)). Trên máy tính, cài đặt Garmin Express ([Garmin.com/express](https://www.garmin.com/express)). Trên điện thoại, cài đặt ứng dụng Garmin Connect.

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

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

Khôi phục tất cả cài đặt mặc định

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

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Thiết lập lại.**

3 Chọn một tùy chọn:

- Để khôi phục lại tất cả cài đặt của đồng hồ về cài đặt mặc định và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Khôi phục mặc định**.
- Để khôi phục lại tất cả cài đặt của đồng hồ về cài đặt mặc định và xóa tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Xóa dữ liệu và cài đặt lại**.

4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm đồng hồ bằng ứng dụng Garmin Connect, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích ([Kết nối với điện thoại, trang 1](#)).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect ([Đồng bộ dữ liệu bằng Ứng dụng Garmin Connect, trang 12](#)).

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

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

Trước khi bạn có thể cập nhật phần mềm cho đồng hồ, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express và thêm đồng hồ của bạn ([Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính, trang 12](#)).

1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.

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

2 Sau khi ứng dụng Garmin Express hoàn tất việc gửi bản cập nhật, vui lòng ngắt kết nối đồng hồ với máy tính của bạn.

Đồng hồ cài đặt cập nhật.

Khắc phục sự cố

Thiết lập lại đồng hồ

Nếu đồng hồ ngừng phản hồi, có thể phải khởi động lại. Thao tác này có thể xóa hết dữ liệu hoặc thiết lập của bạn.

LƯU Ý: Cài đặt lại đồng hồ sẽ đặt lại thanh di chuyển.

1 Giữ trong 10 giây.

2 Thả .

Đồng hồ hiển thị nhanh một tam giác, và sau đó hiển thị mặt đồng hồ.

Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?

Đồng hồ vívosmart 5 tương thích với những điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth.

Truy cập [Garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) để biết thông tin về sự tương thích Bluetooth.

Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ

- Mang đồng hồ trong phạm vi điện thoại của bạn.
- Nếu đồng hồ và điện thoại của bạn đã từng được kết nối, tắt Bluetooth ở cả hai thiết bị và bật lại.
- Nếu đồng hồ và điện thoại của bạn chưa được kết nối, kích hoạt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại của bạn.
- Trên điện thoại, mở ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép đôi.
- Trên đồng hồ, nhấn  để xem trình đơn, và chọn  > **Ghép đôi điện thoại** để nhập chế độ ghép đôi.

Theo dõi hoạt động

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, truy cập garmin.com/ataccuracy.

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

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

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

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

Tổng số bước chân trên đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp

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

- 1 Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (**Đồng bộ dữ liệu bằng Ứng dụng 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.

Mức độ căng thẳng của tôi không hiển thị

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

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

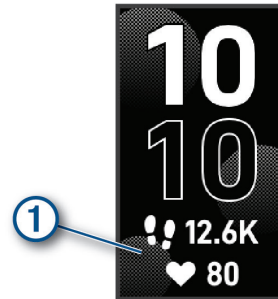
Nếu có những dấu gạch ngang xuất hiện thay vì mức độ căng thẳng, hãy đứng yên và chờ một lát để thiết bị đo biến động nhịp tim của bạn.

Số phút vận động của tôi nhấp nháy

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

Sử dụng màn hình cảm ứng

- Chạm màn hình cảm ứng để chọn.
- Chạm 2 lần để khởi động đồng hồ.
- Từ mặt đồng hồ, chạm vào màn hình cảm ứng để xem dữ liệu, chẳng hạn như số bước và nhịp tim ①.



- Từ trình đơn điều khiển, giữ màn hình cảm ứng để thêm, xóa và sắp xếp lại các điều khiển.
- Từ màn hình bất kỳ, nhấn  để trở về màn hình trước.
- Chạm vào màn hình công cụ để xem các thông tin bổ sung cho công cụ.

Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

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

- Làm sạch và lau khô tay trước khi đeo đồng hồ.
 - Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.
 - Tránh làm xước cảm biến nhịp tim ở mặt sau của đồng hồ.
 - Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
 - Khởi động từ 5 đến 10 phút và đọc chỉ số nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.
- LƯU Ý:** Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.
- Rửa đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo đồng hồ trong khi ngủ.
- Giấc ngủ ngon giúp hồi phục năng lượng cơ thể của bạn.
- Hoạt động cường độ mạnh, căng thẳng cao có thể khiến năng lượng cơ thể của bạn cạn kiệt.
- Lượng thức ăn cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến năng lượng cơ thể của bạn.

Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường

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

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

Tối đa hoá tuổi thọ của pin

- Giảm độ sáng và thời gian chờ của màn hình (*Thiết lập giao diện, trang 14*).
- Giảm mức độ rung (*Thiết lập Độ Rung, trang 14*).
- Tắt các chuyển động cổ tay (*Thiết lập hệ thống, trang 13*).
- Trong thiết lập trung tâm thông báo của điện thoại, giới hạn các thông báo xuất hiện trên đồng hồ vívsmart 5 (*Quản lý thông báo, trang 10*).
- Tắt thông báo thông minh (*Cài đặt cảnh báo, trang 14*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Thiết lập Bluetooth, trang 14*).
- Tắt tính năng đo oxy xung trong khi ngủ (*Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ, trang 8*).
- Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 8*).

LƯU Ý: Cảm biến nhịp tim cổ tay được sử dụng để tính phút luyện tập cường độ mạnh, VO2 tối đa, năng lượng cơ thể, mức độ căng thẳng và lượng calo bị đốt cháy.

Màn hình đồng hồ của tôi rất khó xem khi ở bên ngoài

Đồng hồ nhận biết ánh sáng môi trường xung quanh và tự động điều chỉnh độ sáng của đèn nền để tối đa hóa thời lượng pin. Dưới ánh sáng mặt trời, màn hình sáng hơn, nhưng có thể vẫn khó đọc. Tính năng tự động phát hiện hoạt động có thể giúp ích khi bắt đầu các hoạt động ngoài trời (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 14*).

Phụ lục

Mục tiêu sức khỏe

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

- Nhịp tim là phép đo hiệu quả cường độ luyện tập.
- Luyện tập trong các vùng nhịp tim nhất định có thể giúp cải thiện thể lực và sức khỏe tim mạch.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (*Tính toán vùng nhịp tim, trang 19*) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

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

Vùng nhịp tim

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

Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% Nhịp tim tối đa	Cảm nhận cơ thể	Lợi ích
1	50–60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập hiếu khí mức ban đầu, giảm ứng suất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90–100%	Nhịp độ 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

Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa

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

Nam	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Tuyệt vời	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Giỏi	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Tốt	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Khá	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Kém	0–40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Nữ	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Tuyệt vời	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Giỏi	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Tốt	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Khá	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Kém	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

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

