

LILY

Sổ tay Hướng dẫn sử dụng

© 2021 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin, logo Garmin và Auto Lap là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Move IQ, và Lily 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: A03927

MỤC LỤC

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

Đồng hồ	8
Sử dụng đồng hồ báo động.....	8
Sử dụng đồng hồ đếm giờ.....	8
Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.....	8
Tính năng kết nối Bluetooth	8
Quản lý thông báo.....	8
Định vị điện thoại thông minh bị mất.....	8
Nhận cuộc gọi đến.....	9
Sử dụng chế độ không làm phiền.....	9
Garmin Connect	9
Garmin Move IQ.....	9
GPS đã kết nối.....	9
Tính năng an toàn và theo dõi.....	10
Theo dõi giấc ngủ.....	10
Đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng Garmin Connect.....	10
Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính.....	10
Thiết lập Garmin Express.....	10
Tùy chỉnh thiết bị	10
Thay đổi mặt đồng hồ.....	10
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển.....	10
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu.....	10
Thiết lập thiết bị.....	11
Đặt cảnh báo bổ sung nước.....	11
Thiết lập hệ thống.....	11
Thiết lập Bluetooth.....	11
Thiết lập Garmin Connect.....	11
Thiết lập giao diện.....	11
Cài đặt cảnh báo.....	12
Các lựa chọn tùy chỉnh hoạt động.....	12
Thiết lập theo dõi hoạt động.....	12
Thiết lập người dùng.....	12
Thiết lập chung.....	13
Thông tin thiết bị	13
Sạc thiết bị.....	13
Mẹo sạc thiết bị.....	13
Bảo dưỡng thiết bị.....	13
Làm sạch thiết bị.....	13
Thay đổi dây đeo.....	13
Xem thông tin thiết bị.....	14
Thông số kỹ thuật.....	14
Khắc phục sự cố	14
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?.....	14

Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị... 14	14
Theo dõi hoạt động..... 14	14
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác 14	14
Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp 14	14
Mức độ căng thẳng của tôi không hiển thị..... 14	14
Số phút vận động của tôi nhấp nháy 15	15
Mẹo màn hình cảm ứng 15	15
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường 15	15
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể..... 15	15
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường 15	15
Tối đa hoá tuổi thọ của pin 15	15
Màn hình thiết bị của tôi rất khó xem khi ở bên ngoài..... 16	16
Khôi phục tất cả cài đặt mặc định..... 16	16
Cập nhật sản phẩm 16	16
Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect . 16	16
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express..... 16	16
Thông tin chi tiết 16	16
Sửa chữa thiết bị..... 16	16
Phụ lục..... 17	17
Mục tiêu sức khoẻ 17	17
Đối với vùng nhịp tim..... 17	17
Tính toán vùng nhịp tim..... 17	17
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa 17	17

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.

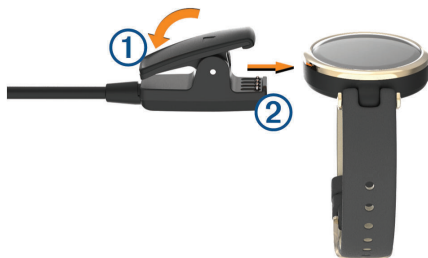
Luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc thay đổi bất kỳ chương trình tập luyện nào.

Thiết lập thiết bị

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

Để sử dụng thiết bị Lily, bạn phải cài đặt bằng điện thoại thông minh (smartphone) hoặc máy tính. Khi sử dụng bằng smartphone, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ cài đặt Bluetooth® trên chiếc điện thoại thông minh.

- 1 Từ kho ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt ứng dụng Garmin Connect.
- 2 Nhấn giữ kẹp sạc ①.



- 3 Canh chỉnh kẹp khớp với các điểm tiếp xúc ở mặt sau của thiết bị ②.
- 4 Cắm cáp USB vào nguồn điện để bật thiết bị (*Sạc thiết bị, trang 13*).

Hello! xuất hiện khi bật thiết bị.



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

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

bạn.

Bật và tắt thiết bị

Đồng hồ Lily sẽ tự động khởi động khi bạn tương tác với nó.

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

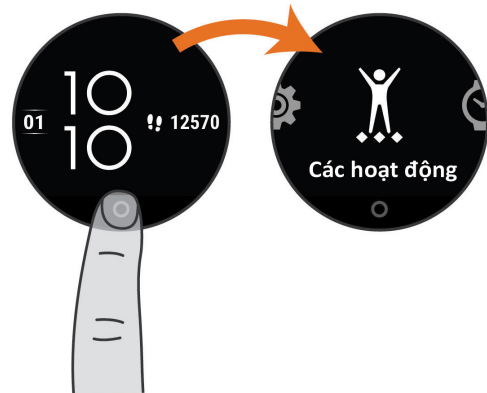


- 2 Để tắt màn hình, xoay cổ tay hướng ra khỏi cơ thể bạn.

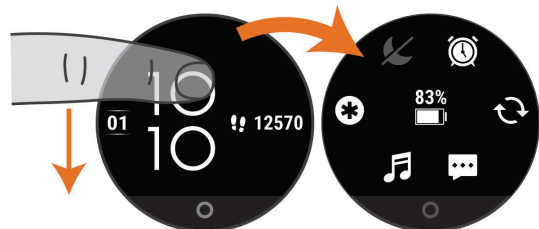
LƯU Ý: Màn hình tắt khi không được sử dụng. Khi màn hình tắt, thiết bị vẫn đang hoạt động và ghi dữ liệu.

Xem công cụ và trình đơn

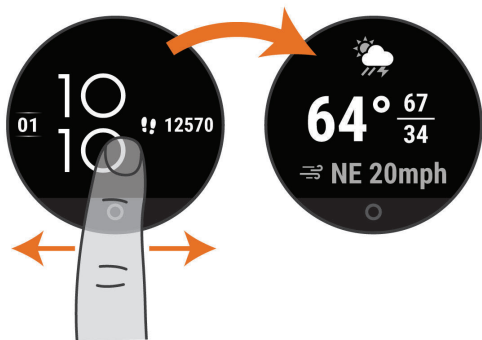
- Từ mặt đồng hồ, nhấn để xem trình đơn chính.



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



- Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái hoặc phải để xem các công cụ khác.



Công cụ

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

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

Tùy chọn trình đơn

Có thể nhấn **O** để xem trình đơn.

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

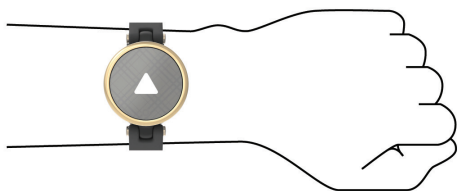


	Hiển thị tùy chọn hoạt động hẹn giờ.
	Hiển thị tùy chọn mặt đồng hồ.
	Hiển thị tùy chọn đồng hồ báo thức, đồng hồ bấm giờ và bộ hẹn giờ.
	Hiển thị thiết lập thiết bị.

Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị gần xương cổ tay.


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



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

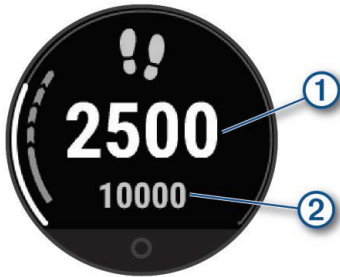
- Xem *Khắc phục sự cố, trang 14* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 15* để biết thêm thông tin về cảm biến đo nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.
- Để biết thêm thông tin về hao mòn và chăm sóc thiết bị, truy cập Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

Ngày và giờ	Ngày và giờ hiện tại. Ngày và giờ được thiết lập tự động khi thiết bị đồng bộ với tài khoản Garmin Connect.
	Tổng số bước đã di chuyển và mục tiêu của bạn trong ngày. Thiết bị sẽ tìm hiểu và đề xuất mục tiêu bước mới cho bạn mỗi ngày.
	Tổng số phút tập luyện với 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. Thiết bị 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. Thiết bị sẽ tính toán dự trữ năng lượng hiện tại của bạn dựa trên dữ liệu về giấc ngủ, căng thẳng và hoạt động. Số cao hơn cho thấy mức dự trữ năng lượng cao hơn.
	Cho phép bạn đọc số đo oxy xung thủ công.
	Dự báo nhiệt độ và thời tiết hiện tại từ điện thoại thông minh được ghép đôi.
	Các cuộc hẹn sắp tới từ lịch trên điện thoại thông minh của bạn.
	Thông báo từ điện thoại thông minh, bao gồm cuộc gọi, tin nhắn, cập nhật mạng xã hội, v.v., dựa trên cài đặt thông báo trên điện thoại thông minh của bạn.
	Tổng lượng nước tiêu thụ và mục tiêu trong ngày của bạn.
	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.
	Điều khiển trình phát nhạc trên điện thoại thông minh của bạn.

	Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn theo nhịp thở mỗi phút và trung bình trong bảy ngày. Thiết bị đo nhịp thở của bạn khi bạn không hoạt động để phát hiện bất kỳ hoạt động thở bất thường nào, cũng như cách nó thay đổi liên quan đến căng thẳng.
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.
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.

Mục tiêu số bước

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 ghi lại tiến triển của bạn ① so với mục tiêu hàng ngày ②. Mục tiêu mặc định của thiết bị 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 12*).

Thanh di chuyển

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



Thời gian luyện tập theo cường độ

Để nâng cao sức khỏe, các tổ chức như Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo tập luyện với cường độ vừa phải ít

nhất 150 phút một tuần, như đi bộ nhanh, hoặc 75 phút một tuần luyện tập với cường độ mạnh, như chạy bộ.

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

- Bắt đầu hoạt động được tính giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập tích cực.
- Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ vừa phải hoặc mạnh.
- Đeo thiết bị 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 màn hình về lượng calo.
- 2 Chọn .

LƯU Ý:  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,  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. Đây là một bản tóm tắt năng lượng cập nhật trong 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

Thiết bị của bạn phân tích sự thay đổi nhịp tim, mức độ căng thẳng, chất lượng giấc ngủ và dữ liệu hoạt động để xác định mức Năng lượng cơ thể tổng thể của bạn. Giống như một thước đo khí trên xe hơi, nó cho biết lượng năng lượng dự trữ sẵn có của bạn. Phạm vi mức

Năng lượng cơ thể là từ 0 đến 100, trong đó 0 đến 25 là năng lượng dự trữ thấp, 26 đến 50 là năng lượng dự trữ trung bình, 51 đến 75 là năng lượng dự trữ cao và 76 đến 100 là năng lượng dự trữ rất cao.

Bạn có thể đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức năng lượng cơ thể cập nhật nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể, trang 15*).

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

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

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

Xem Công cụ mức độ căng thẳng

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

- 1 Vuốt sang để xem công cụ đo mức độ căng thẳng
- 2 Chạm màn hình cảm ứng để bắt đầu luyện tập hít thở theo hướng dẫn (*Sử dụng bộ hẹn giờ thư giãn, trang 4*).

Sử dụng bộ hẹn giờ thư giãn

Bạn có thể dùng bộ hẹn giờ thư giãn để thực hiện bài tập hít thở theo hướng dẫn.

- 1 Vuốt sang để xem công cụ đo mức độ căng thẳng.
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
- 3 Chọn → để bắt đầu bộ hẹn giờ thư giãn.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thiết bị sẽ rung lên, nhắc bạn hít vào hoặc thở ra (*Thiết lập độ rung, trang 11*).

Xem công cụ nhịp tim

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

- 1 Vuốt sang ngang 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 4 giờ vừa qua.

Sử dụng công cụ theo dõi bổ sung 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 bổ sung lượng nước.
- 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 11*).

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt là một phần quan trọng đối với sức khỏe của bạn. Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Chỉ số sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

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

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

Theo dõi thai kỳ

Tính năng theo dõi thai kỳ hiển thị thông tin cập nhật hàng tuần về thai kỳ của bạn, đồng thời cung cấp thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng. Bạn có thể sử dụng thiết bị của mình để ghi lại các triệu chứng thể chất và cảm xúc, chỉ số đường huyết và chuyển động của thai nhi (*Ghi lại thông tin thai kỳ, trang 4*). 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 thông minh bằng thiết bị Lily. Công cụ kiểm soát ứng dụng trình phát đa phương tiện đang hoạt động hiện tại hoặc gần đây nhất trên điện thoại thông minh của bạn. Nếu không có trình phát đa phương tiện nào đang hoạt động, công cụ sẽ không hiển thị thông tin theo dõi và bạn phải bắt đầu phát lại từ điện thoại của mình.

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

Xem thông báo

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

- 1 Vuốt lên để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn 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 điện thoại dùng hệ điều hành Android™.

Khi nhận được thông báo tin nhắn văn bản trên đồng hồ Lily, 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 của bạn gửi tin nhắn được chọn dưới dạng tin nhắn SMS.

Luyện tập

Ghi lại hoạt động được định 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 Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để thêm hoặc loại bỏ các hoạt động được định thời gian (*Các lựa chọn tùy chỉnh hoạt động, trang 12*).
- 4 Nếu cần, chọn để điều chỉnh màn hình dữ liệu hoặc tùy chỉnh hoạt động.
- 5 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Bắt đầu hoạt động.
MẸO: Chạm hai lần lên màn hình cảm ứng để dừng và tiếp tục bộ hẹn giờ hoạt động.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, chạm hai lần vào màn hình để dừng bộ hẹn giờ.
- 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 thiết bị với điện thoại thông minh của bạn để ghi lại dữ liệu GPS cho hoạt động đi bộ, chạy hoặc đạp xe.

- 1 Nhấn để xem trình đơn.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn , , hoặc .
- 4 Mở ứng dụng Garmin Connect.
LƯU Ý: Nếu bạn không thể kết nối thiết bị với điện thoại thông minh, bạn có thể chọn để tiếp tục hoạt động. Dữ liệu GPS sẽ không được ghi lại.
- 5 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Bắt đầu hoạt động.
Điện thoại của bạn phải nằm trong phạm vi trong suốt quá trình hoạt động.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, chạm hai lần vào màn













hình để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.

8 Chọn một tùy chọn:

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

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 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.
- 7 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.
Thiết bị đếm số lần lặp lại.
- 8 Vuốt để xem các màn hình dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 9 Nhấn  để hoàn tất một hiệp.
LƯU Ý: Nếu cần, vuốt lên hoặc xuống 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, chạm 3 lần liên tiếp vào màn hình để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 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 thiết bị khi lặp lại động tác.
Bạn nên tương tác với thiết bị vào lúc bắt đầu và kết thúc mỗi hiệp, và trong khi nghỉ ngơi.
- Tập trung vào hình thể trong khi lặp lại động tác.
- Thực hiện các bài tập thể hình hoặc bài tập tạ tự do.
- Lặp lại động tác với phạm vi chuyển động rộng, nhất quán.
Mỗi số lần lặp được tính khi cánh tay đeo thiết bị trở về vị trí bắt đầu.
LƯU Ý: Bài luyện tập chân có thể không được tính.
- Bật phát hiện hiệp tự động để bắt đầu và dừng hiệp của bạn.
- Lưu và gửi hoạt động luyện tập thể lực đến tài khoản Garmin Connect.





Có thể sử dụng công cụ trong tài khoản Garmin Connect để xem và hiệu chỉnh các 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  > .
- 3 Chọn kích thước bể bơi.
- 4 Chọn .
- 5 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.
- 6 Bắt đầu hoạt động.
Thiết bị tự động ghi lại quãng đường và các lượt bơi hoặc chiều dài hồ bơi.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, chạm hai lần liên tiếp vào màn hình để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để lưu hoạt động.
 - Chọn  >  để xóa hoạt động.
 - Chọn  để tiếp tục hoạt động.

Thiết lập cảnh báo bơi

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  >  > Cảnh báo.
- 3 Chọn **Thời gian**, **Khoảng cách** hoặc **Lượng calo** để tùy chỉnh mỗi cảnh báo.
- 4 Chọn nút bật tắt để kích hoạt mỗi cảnh báo.



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) trên máy. 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 (**Ghi lại hoạt động được định giờ, trang 5**).
- 2 Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi đồng hồ Lily 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 thiết bị của bạn.
 - Để hiệu chỉnh thủ công sau lần hiệu chỉnh đầu tiên, chọn , và nhập quãng đường trên máy chạy bộ vào thiết bị của bạn.

Tính năng nhịp tim

Thiết bị Lily giúp bạn theo dõi dữ liệu nhịp tim ở cổ tay.

	Theo dõi độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết độ bão hòa oxy của bạn có thể giúp bạn xác định cách cơ thể bạn thích nghi với việc tập thể dục và căng thẳng. LƯU Ý: Cảm biến đo oxy xung được đặt ở mặt sau của thiết bị.
VO_2	Hiện thị VO_2 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.
	Cảnh báo cho bạn khi nhịp tim của bạn vượt quá hoặc giảm xuống dưới một số nhịp nhất định mỗi phút sau một thời gian không hoạt động.

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 thiết bị để cảnh báo khi nhịp tim vượt quá hoặc rớt xuống thấp hơn ngưỡng đã thiết lập sau một lúc không vận động (*Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 8*).

Pulse Ox khi ngủ: Cho phép bạn cài đặt thiết bị 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 7*). Để biết thêm thông tin về độ chính xác của cảm biến đo oxy xung, truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Nồng độ oxy trong máu

Thiết bị Lily có cảm biến nồng độ oxy ở cổ tay để theo dõi độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết được độ bão hòa oxy có thể giúp bạn biết được cơ thể mình đang thích ứng với bài tập và áp lực như thế nào. Thiết bị đo nồng độ oxy trong máu bằng cách phát ra ánh sáng lên da và kiểm tra lượng ánh sáng được hấp thụ. Được gọi tắt là SpO₂.

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

Chỉ số nồng độ Oxy trong máu

Bạn có thể bắt đầu đo nồng độ oxy một cách thủ công bằng thiết bị của mình bất cứ lúc nào. Độ chính xác của chỉ số phụ thuộc vào độ lưu thông máu, vị trí đeo thiết bị trên cổ tay và trạng thái đứng yên của bạn (*Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 15*).

- 1 Đeo thiết bị gần xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải dễ chịu.
- 2 Vuốt để xem công cụ đo nồng độ oxy trong máu.
- 3 Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 4 Đứng yên.

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




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

Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ

Trước khi bạn có thể sử dụng tính năng theo dõi nồng độ oxy trong khi ngủ, bạn phải đặt thiết bị Lily làm thiết bị theo dõi hoạt động chính trong tài khoản Garmin Connect (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 12*).

Bạn có thể cài đặt cho thiết bị 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 15*).

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 khi ngủ**.
- 3 Chọn nút bật tắt để bật theo dõi.

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 kilogam 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.

Trên thiết bị, ước tính VO₂ tối đa xuất hiện dưới dạng con số và mô tả. Trên tài khoản Garmin Connect, có thể xem chi tiết bổ sung về ước tính VO₂ tối đa, bao gồm tuổi thể chất. Tuổi thể chất cho biết thể chất của bạn như thế nào so với một người cùng giới tính và khác tuổi. Khi luyện tập, tuổi thể chất có thể giảm theo thời gian.

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 17*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Ước tính VO₂ tối đa

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

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > VO_2 .

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

hoàn tất hoạt động đi bộ hoặc chạy bộ được tính giờ.

- 3 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.

Thiết bị sẽ cập nhật số liệu ước tính VO2 tối đa mới.

Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường

⚠ CHÚ Ý




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

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Cảnh báo nhịp tim.**
- 3 Chọn **Cảnh báo cao** hoặc **Cảnh báo thấp.**
- 4 Chọn giá trị ngưỡng nhịp tim.
- 5 Chọn .





Mỗi khi bạn vượt quá hoặc thấp hơn giá trị ngưỡng, một tin nhắn sẽ xuất hiện và thiết bị rung lên.

Đồng hồ

Sử dụng đồng hồ báo động

- 1 Cài đặt giờ và tần suất cho đồng hồ báo động trong tài khoản Garmin Connect (*Cài đặt cảnh báo, trang 12*).
- 2 Nhấn  để xem trình đơn.
- 3 Chọn  > .
- 4 Vuốt để cuộn qua các thông báo.
- 5 Chọn thông báo để bật hoặc tắt.


Sử dụng đồng hồ đếm giờ

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.
- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.
- 5 Nếu cần, chọn  để cài đặt lại đồng hồ bấm giờ.

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.

- 2 Chọn  > .

- 3 Nếu cần, chọn  để chỉnh sửa thời gian.

- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.

- 5 Khi cần thiết, chạm hai lần lên màn hình cảm ứng để tạm dừng và tiếp tục đồng hồ bấm giờ.

- 6 Nếu cần, chọn  để cài đặt lại đồng hồ bấm giờ.

Tính năng kết nối Bluetooth

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

Quản lý thông báo


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

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 thiết bị.
- Nếu đang sử dụng điện thoại dùng hệ điều hành Android™, từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **Cài đặt > Thông báo thông minh.**




Định vị điện thoại thông minh bị mất

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt xuống để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn .
Thiết bị Lily tìm kiếm điện thoại thông minh đã được kết nối. Điện thoại thông minh phát âm thanh báo hiệu và cường độ tín hiệu Bluetooth hiển thị trên màn hình thiết bị. Cường độ tín hiệu Bluetooth tăng lên khi bạn di chuyển tiến gần tới điện thoại thông minh hơn.

Nhận cuộc gọi đến

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


- Để chấp nhận cuộc gọi, chọn .
- Để nói chuyện với người gọi, bạn phải sử dụng điện thoại thông minh đã kết nối.
- Để từ chối cuộc gọi, chọn .
- Để từ chối cuộc gọi và gửi tin nhắn văn bản để trả lời ngay lúc đó, chọn  và chọn một tin nhắn từ danh sách.

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

Sử dụng chế độ không làm phiền

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

LƯU Ý: Trong tài khoản Garmin Connect, bạn có thể cài đặt thiết bị để tự động vào chế độ không làm phiền trong giờ ngủ bình thường. Bạn có thể đặt giờ ngủ bình thường trong cài đặt người dùng trên tài khoản Garmin Connect của bạn ([Thiết lập người dùng, trang 12](#)).

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt xuống để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn .
LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển ([Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 10](#)).

Garmin Connect

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

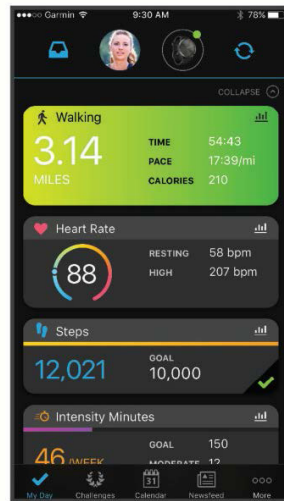
Bạn có thể tạo tài khoản Garmin Connect miễn phí khi ghép đôi thiết bị với điện thoại bằng ứng dụng di động Garmin Connect hoặc truy cập [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

Lưu trữ các hoạt động: Sau khi hoàn thành và lưu hoạt động được tính giờ bằng thiết bị, bạn có thể

tải hoạt động đó lên tài khoản Garmin Connect và lưu lại tùy ý.

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



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

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

Garmin Move IQ

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

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

GPS đã kết nối

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

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

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

Tính năng an toàn và theo dõi

⚠ CHÚ Ý

Hỗ trợ là một tính năng bổ sung và không nên phụ thuộc vào như một phương pháp chính để được hỗ trợ khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect không thay mặt bạn liên hệ với các dịch vụ khẩn cấp.

Thiết bị Lily 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, 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 tính năng theo dõi và an toàn, truy cập Garmin.com.vn/about-gps.

Hỗ trợ: Cho phép bạn gửi tin nhắn tự động với tên, liên kết LiveTrack và vị trí GPS của bạn đến các số liên lạc khẩn cấp.

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 mạng.

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 chuông báo, trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 9*).

Đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng Garmin Connect

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

1 Mang thiết bị lại gần điện thoại thông minh.

2 Mở ứng dụng Garmin Connect.

MEO: 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 10*).

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Mở ứng dụng Garmin Express, chọn Thêm thiết bị. Thiết bị vào chế độ lưu trữ khối.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 4 Xem dữ liệu trên tài khoản Garmin Connect.



Thiết lập Garmin Express

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

Tùy chỉnh thiết bị



Thay đổi mặt đồng hồ

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

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn .
- 3 Vuốt sang trái hoặc phải để cuộn qua các mặt đồng hồ sẵn có.
- 4 Chạm vào 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 1*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt xuống 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 Chọn một tùy chọn:
 - Để thay đổi vị trí của lối tắt trong trình đơn điều khiển hoặc kéo thả lối tắt đó đến vị trí mới.
 - Để xóa phím tắt khỏi trình đơn điều khiển, kéo phím tắt đến .
- 4 Nếu cần, chọn  để thêm phím tắt vào trình đơn điều khiển.

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


Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

Bạn có thể tùy chỉnh màn hình dữ liệu đối với thiết lập hoạt động của bạn.

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Select  > Màn hình dữ liệu > Chủ yếu.

5 Chọn một trường dữ liệu để tùy chỉnh.


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


6 Chọn  để lưu từng trường dữ liệu.


Thiết lập thiết bị


Có thể tùy chỉnh một số thiết lập trên thiết bị Lily. 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 bù nước (*Đặt cảnh báo bổ sung nước, trang 11*).

: Hiển thị ước tính VO2 tối đa (*Ước tính VO2 tối đa, trang 7*).

: Cho phép bạn điều chỉnh thiết lập nhịp tim (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 7*).





: Ghép nối thiết bị của bạn với một điện thoại thông minh, và cho phép bạn tùy chỉnh Thiết lập Bluetooth (*Thiết lập Bluetooth, trang 11*).

: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 11*).




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

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 11*).

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

Rung: Đặt mức rung (*Thiết lập độ rung, trang 11*).

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.

Chế độ động tác: Đặt màn hình bật khi bạn xoay cổ tay về phía cơ thể để xem thiết bị. Bạn có thể sử dụng tùy chọn Chỉ trong khi hoạt động để chỉ sử dụng tính năng này trong các hoạt động được hẹn giờ.




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

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

Trình đơn điều khiển: Cho phép bạn chỉnh sửa trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 10*).




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

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  >  > **Độ 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.

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

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

Thiết lập Garmin Connect

Có thể tùy chỉnh thiết lập thiết bị, các lựa chọn hoạt động, và thiết lập người dùng trên tài khoản Garmin Connect. Cũng có thể tùy chỉnh một số thiết lập trên thiết bị Lily.

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

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

Thiết lập giao diện

Từ trình đơn trong thiết bị Garmin Connect của bạn,

chọn **Giao diện**.

Công cụ: Cho phép bạn tùy chỉnh các công cụ xuất hiện trên thiết bị và sắp xếp lại các công cụ trong thanh cuộn.

Các lựa 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 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.

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

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

Cảnh báo kết nối Bluetooth: 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 người dùng, trang 12*).

Các lựa chọn tùy chỉnh hoạt động

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

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

2 Chọn **Hiệu chỉnh**.

3 Chọn các hoạt động để hiển thị trên thiết bị của bạn.

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

4 Khi cần, chọn một hoạt động để tùy chỉnh thiết lập của nó như là chuông báo hay trường dữ liệu.

Đánh dấu vòng hoạt động

Có thể cài đặt cho thiết bị sử dụng tính năng Auto Lap đánh dấu vòng tự động sau mỗi kilomet hoặc dặm chạy được. Tính năng này giúp so sánh thành tích của bạn trong các giai đoạn khác nhau của hoạt động.

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

1 Trong ứng dụng Garmin Connect, từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin**.

2 Chọn thiết bị của bạn.

3 Chọn **Tùy chọn hoạt động**.

4 Chọn một hoạt động.

5 Chọn **Đếm vòng tự động**.

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 con 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 người dùng

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

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

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

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

Thiết lập chung

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

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

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

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

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

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

Ngôn ngữ: Cài đặt ngôn ngữ thiết bị.

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

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

Thông tin thiết bị

Sạc thiết bị

⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị này có pin Li-ion. Xem hướng dẫn về *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.

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 thiết bị, trang 13*).

- 1 Bấm vào các cạnh của kẹp sạc ①.



- 2 Canh chỉnh kẹp thẳng hàng với các điểm tiếp xúc ②, và thả cạnh kẹp ra.
- 3 Cắm cáp USB vào nguồn điện.
- 4 Sạc thiết bị đầy đủ.

Mẹo sạc thiết bị

- Kết nối bộ sạc an toàn với thiết bị để sạc bằng cáp USB (*Sạc thiết bị, trang 13*).

Có thể sạc thiết bị bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được Garmin chấp thuận với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính. Sạc khi pin đã hết hoàn toàn mất hai giờ.

- Xem biểu đồ phần trăm pin còn lại trên màn hình thông tin thiết bị (*Xem thông tin thiết bị, trang 14*).

Bảo dưỡng thiết bị

LƯU Ý

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

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

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

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

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

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

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

Làm sạch thiết bị

LƯU Ý

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

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

Sau khi làm sạch, để thiết bị khô hoàn toàn.

MẸO: Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

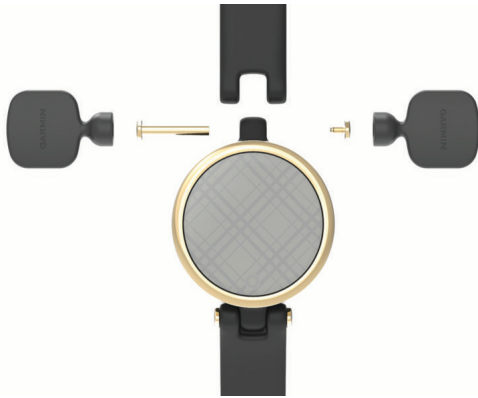
Thay đổi dây đeo

Bạn có thể thay dây đeo bằng dây đeo Lily mới.

- 1 Sử dụng tuốc-nơ-vít để xoay đinh ốc ra.



2 Tháo đỉnh ốc.



3 Căn chỉnh dây đeo mới với thiết bị.

4 Sử dụng tuốc-nơ-vít để thay đỉnh ốc.



LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo được chắc chắn.

5 Lắp lại các bước từ bước 1 đến bước 4 để thay dây đeo khác.

Xem thông tin thiết bị

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

- 1 Nhấn **O** để xem trình đơn.
- 2 Chọn **⚙ > i**.
- 3 Vuốt để xem thông tin.

Thông số kỹ thuật

LƯU Ý

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

Loại Pin	Pin sạc lithium-ion
Thời lượng Pin	Lên đến 5 ngày
Khoảng nhiệt độ hoạt động	-20°C - 60°C (-4°F - 140°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	0°C - 45°C (32°F - 113°F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ -6.3 dBm maximum
Chỉ số chống nước	5 ATM ¹

¹Thiết bị có khả năng chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50 m. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập Garmin.com.vn/legal/waterrating.

Khắc phục sự cố

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

Thiết bị Lily tương thích với điện thoại thông minh sử dụng công nghệ Bluetooth.

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

Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

- Để thiết bị nằm trong phạm vi điện thoại của bạn.
- Nếu các thiết bị của bạn đã từng được kết nối với nhau, tắt Bluetooth ở cả hai thiết bị đi và bật lại.
- Nếu các thiết bị của bạn chưa từng được kết nối với nhau, bật công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại của bạn.
- Trên điện thoại thông minh, mở ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** hoặc **•••**, và chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép đôi.
- Trên thiết bị của bạn, nhấn **O** 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, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

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

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

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

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

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

- 1 Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (**Đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng Garmin Connect, trang 10**).

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

LƯU Ý: 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.

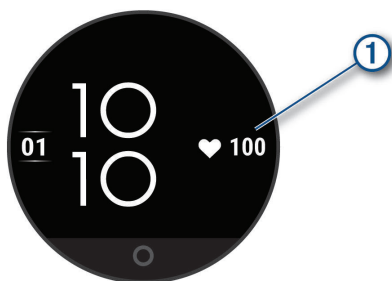
Số phút vận động của tôi nhấp nháy

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.

Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ vừa phải hoặc mạnh.

Mẹo màn hình cảm ứng

- Chạm màn hình cảm ứng để chọn.
- Trong chế độ hoạt động, chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động và dừng hoạt động.
- 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 **O** để trở về màn hình trước.
- Chạm vào màn hình công cụ để xem các thông tin bổ sung cho công cụ.
- Để gửi cảnh báo hỗ trợ, chạm nhanh và dứt khoát vào màn hình cảm ứng cho đến khi thiết bị rung.



Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

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

- Làm sạch và làm khô tay trước khi đeo thiết bị.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và

thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.

- Tránh làm xước cảm biến nhịp tim ở phía sau của thiết bị.
- Đeo thiết bị gần xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải dễ chịu.
- 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 thiết bị bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- Cập nhật mức năng lượng cơ thể của bạn khi bạn đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect.
- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo thiết bị trong khi ngủ.
- Nghỉ ngơi và ngủ ngon giúp tăng năng lượng cơ thể của bạn.
- Hoạt động cường độ mạnh, căng thẳng cao và ngủ kém 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

- Giữ trạng thái bất động trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Đeo thiết bị gần xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải dễ chịu.
- Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Sử dụng dây đeo silicon.
- Làm sạch và làm khô tay trước khi đeo thiết bị.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- Tránh làm trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của thiết bị.
- Rửa thiết bị bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

Tối đa hoá tuổi thọ của pin

- Giảm độ sáng và thời gian chờ của màn hình (*Thiết lập giao diện, trang 11*).
- Giảm mức độ rung (*Thiết lập độ rung, trang 11*).
- Tắt các chuyển động cổ tay (*Thiết lập hệ thống, trang 11*).
- Trong thiết lập trung tâm thông báo của điện thoại thông minh, giới hạn các thông báo xuất hiện trên thiết bị Lily (*Quản lý thông báo, trang 8*).

- Tắt thông báo thông minh (*Cài đặt cảnh báo, trang 12*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Thiết lập Bluetooth, trang 11*).
- Tắt tính năng đo oxy xung trong khi ngủ (*Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ, trang 7*).
- Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 7*).




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 thiết bị của tôi rất khó xem khi ở bên ngoài

Thiết bị nhận biết ánh sáng môi trường xung quanh và tự động điều chỉnh độ sáng của đèn nền để tối đa hóa thời lượng pin. Dưới ánh sáng mặt trời, màn hình sáng hơn, nhưng có thể vẫn khó đọc. Tính năng tự động phát hiện hoạt động có thể giúp ích khi bắt đầu các hoạt động ngoài trời (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 12*).

Khôi phục tất cả cài đặt mặc định

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

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Thiết lập lại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để khôi phục lại cài đặt mặc định và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Khôi phục mặc định**.
 - 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**.
- 4 Thực hiện 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:

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

Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích (*Thiết lập thiết bị, trang 11*).

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

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

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

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

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

Thông tin chi tiết

- Truy cập support.Garmin.com/vi-VN để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập Garmin.com.vn/buy, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.
- Truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer. Đây không phải là thiết bị y tế. Tính năng đo nồng độ oxy trong máu không khả dụng ở tất cả các quốc gia.

Sửa chữa thiết bị

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

Phụ lục

Tính toán vùng nhịp tim

Mục tiêu sức khỏe

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

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

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (*Tính toán vùng nhịp tim, trang 17*) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

Nếu không biết nhịp tim tối đa, hãy sử dụng một trong số các máy tính khả dụng trên Internet. Một số trung tâm thể dục và sức khỏe có thể cung cấp bài kiểm tra đo nhịp tim tối đa.

Nhịp tim tối đa mặc định là 220 trừ đi số tuổi của bạn.

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.

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 hiệu quả 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 (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

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

support.Garmin.com/vi-VN



March 2021
190-02750-2G_0A