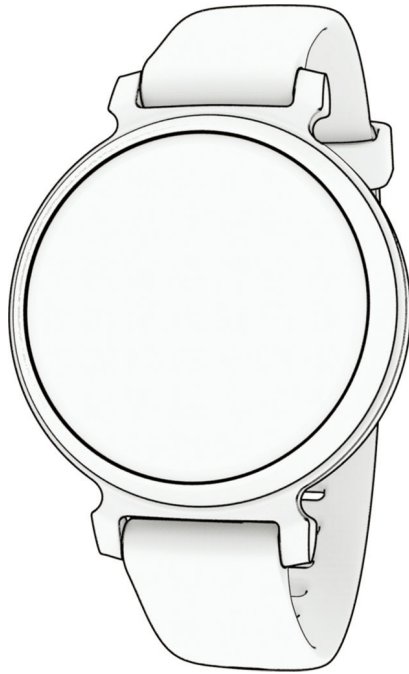


**GARMIN®**



# LILY 2

---

## Hướng dẫn sử dụng

© 2024 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 và Auto Lap, Lily, và Move IQ 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 Index, và Garmin Pay 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: A04630

# MỤC LỤC

<b>Giới thiệu</b> .....	<b>1</b>
Thiết lập đồng hồ.....	1
Khởi động đồng hồ.....	1
Bật và tắt đồng hồ.....	1
Xem công cụ và trình đơn.....	1
Tùy chọn trình đơn.....	2
Đeo đồng hồ.....	2
<b>Công cụ</b> .....	<b>2</b>
Mục tiêu số bước.....	3
Thanh di chuyển.....	3
Thời gian luyện tập theo cường độ.....	3
Đạt số phút tập luyện theo cường độ.....	4
Cải thiện độ chính xác về lượng calo.....	4
Công cụ chỉ số 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.....	4
Sử dụng bộ hẹn giờ thư giãn.....	4
Công cụ nhịp tim.....	4
Sử dụng công cụ theo dõi lượng nước.....	5
Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt.....	5
Ghi lại thông tin về chu kỳ kinh nguyệt.....	5
Theo dõi thai kỳ.....	5
Ghi lại thông tin thai kỳ.....	5
Điều khiển phát lại nhạc.....	5
Xem thông báo.....	6
Trả lời tin nhắn văn bản.....	6
<b>Trình đơn điều khiển</b> .....	<b>6</b>
Garmin Pay.....	6
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay.....	6
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay.....	7
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ.....	7
Quản lý ví điện tử Garmin Pay.....	7
Thay đổi mật khẩu Garmin Pay.....	7
<b>Luyện tập</b> .....	<b>7</b>
Trạng thái luyện tập đồng nhất.....	7
Ghi lại hoạt động được hẹn giờ.....	7
Ghi lại hoạt động bằng GPS đã kết nối.....	8
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	8
Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	8
Ghi lại hoạt động nhảy.....	8

Ghi lại hoạt động bơi lội.....	9
Thiết lập cảnh báo bơi.....	9
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.....	9
<b>Tính năng nhịp tim</b> .....	<b>9</b>
Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay.....	9
Nồng độ oxy trong máu.....	9
Chỉ số nồng độ Oxy trong máu.....	10
Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ.....	10
Ước tính VO2 tối đa.....	10
Ước tính VO2 tối đa.....	10
Tuổi thể chất.....	10
Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường.....	10
<b>Đồng hồ</b> .....	<b>11</b>
Sử dụng báo thức.....	11
Sử dụng đồng hồ bấm giờ.....	11
Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược.....	11
<b>Tính năng kết nối Bluetooth</b> .....	<b>11</b>
Quản lý thông báo.....	11
Định vị điện thoại bị mất.....	11
Nhận cuộc gọi đến.....	11
Sử dụng chế độ không làm phiền.....	12
Bản tin buổi sáng.....	12
<b>Tính năng An toàn và Theo dõi</b> .....	<b>12</b>
Bổ sung liên hệ khẩn cấp.....	12
Yêu cầu hỗ trợ.....	12
Phát hiện sự cố.....	13
Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố.....	13
Bật theo dõi trực tiếp.....	13
<b>Garmin Connect</b> .....	<b>13</b>
Move IQ.....	13
GPS đã kết nối.....	14
Theo dõi giấc ngủ.....	14
Tùy chỉnh Chế độ Ngủ.....	14
Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect.....	14
Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính.....	14
Thiết lập Garmin Express.....	14
<b>Tùy chỉnh đồng hồ</b> .....	<b>14</b>
Thay đổi mặt đồng hồ.....	14
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển.....	14
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu.....	15
Tùy chỉnh vòng lặp công cụ.....	15
Thiết lập đồng hồ.....	15

Cài đặt cảnh báo.....	15	Khôi phục tất cả cài đặt mặc định.....	21
Đặt cảnh báo bổ sung nước .....	15	Cập nhật sản phẩm .....	21
Tùy chỉnh cảnh báo di chuyển .....	15	Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect .	21
Thiết lập hồ sơ người dùng .....	15	Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express.....	21
Thiết lập hệ thống.....	15	Thông tin chi tiết .....	21
Cài đặt hiển thị.....	16	Dịch vụ thiết bị.....	21
Thiết lập độ sáng của màn hình.....	16	<b>Phụ lục.....</b>	<b>21</b>
Thiết lập Độ Rung .....	16	Danh sách hoạt động .....	21
Thiết lập điện thoại .....	16	Mục tiêu sức khoẻ .....	22
Thiết lập Garmin Connect.....	16	Vùng nhịp tim.....	22
Cài đặt cảnh báo.....	16	Tính toán vùng nhịp tim .....	22
Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động.....	16	Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa .....	22
Đánh dấu vòng hoạt động.....	17		
Thiết lập theo dõi hoạt động .....	17		
Hồ sơ người dùng .....	17		
Cài đặt giới tính.....	17		
<b>Thông tin thiết bị .....</b>	<b>17</b>		
Sạc đồng hồ .....	17		
Mẹo sạc đồng hồ .....	18		
Bảo dưỡng thiết bị.....	18		
Làm sạch đồng hồ .....	18		
Vệ sinh dây đeo da .....	18		
Thay đổi dây đeo .....	18		
Xem thông tin thiết bị.....	18		
Thông số kỹ thuật.....	19		
<b>Khắc phục sự cố .....</b>	<b>19</b>		
Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ? .	19		
Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ .....	19		
Theo dõi hoạt động.....	19		
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác .....	19		
Tổng số bước chân trên đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp .....	19		
Mức độ căng thẳng của tôi không hiển thị.....	19		
Số phút vận động của tôi nhấp nháy .....	19		
Sử dụng màn hình cảm ứng .....	19		
Nhịp tim trên đồng hồ của tôi không chính xác ..	20		
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường .....	20		
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể.....	20		
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường .....	20		
Tối đa hoá tuổi thọ của pin .....	20		
Màn hình đồng hồ của tôi rất khó xem khi ở bên ngoài.....	20		
Ngôn ngữ của đồng hồ không đúng .....	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.

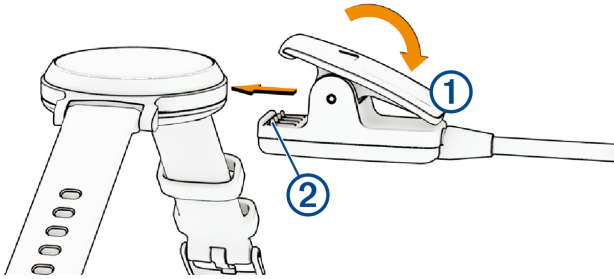
Luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc thay đổi bất kỳ chương trình luyện tập nào.

## Thiết lập đồng hồ

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

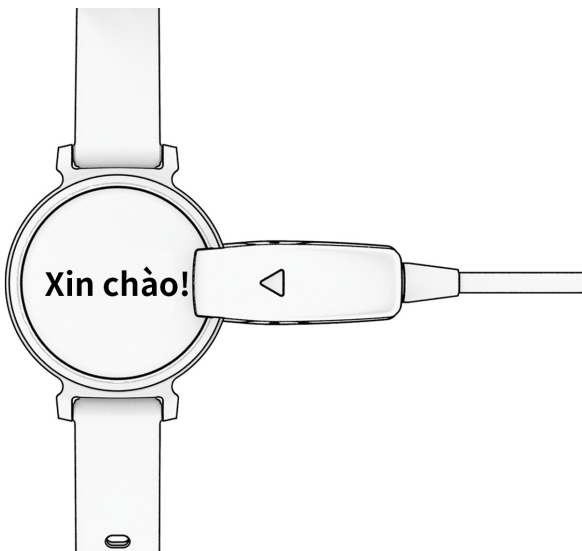
Để sử dụng các tính năng liên kết trên đồng hồ Lily 2, bạn phải kết nối đồng hồ trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth® trên điện thoại.

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại, cài đặt ứng dụng Garmin Connect.
- 2 Nhấn giữ kẹp sạc ①.



- 3 Canh chỉnh kẹp thẳng hàng với các điểm tiếp xúc ở mặt sau của đồng hồ ②.
- 4 Cắm cáp USB vào nguồn điện để bật thiết bị (*Sạc đồng hồ, trang 17*).

Hello! xuất hiện khi bật thiết bị.



- 5 Chọn một tùy chọn để thêm đồng hồ vào tài khoản Garmin Connect của bạn:
  - Nếu đây là lần đầu tiên bạn kết nối thiết bị với ứng dụng Garmin Connect, hãy làm theo các hướng dẫn trên màn hình.

- Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect, từ **...** > **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 của bạn.

## Khởi động đồng hồ

Đồng hồ Lily 2 sẽ tự động khởi động khi bạn thao tác với đồng hồ khi còn pin.

**LƯU Ý:** Bạn cần sạc nếu đồng hồ đã tắt nguồn hoàn toàn (*Bật và tắt đồng hồ, trang 1*).

- 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, đồng hồ vẫn đang hoạt động và ghi dữ liệu.

## Bật và tắt đồng hồ

Mặt đồng hồ sẽ tự động khởi động khi bạn tương tác với mặt đồng hồ trong khi đang bật nguồn (*Khởi động đồng hồ, trang 1*).

- 1 Nhấn **O** để xem trình đơn.
- 2 Chọn **⚙** > **⚙** > **Tắt nguồn**.
- 3 Sạc đồng hồ để bật lại.

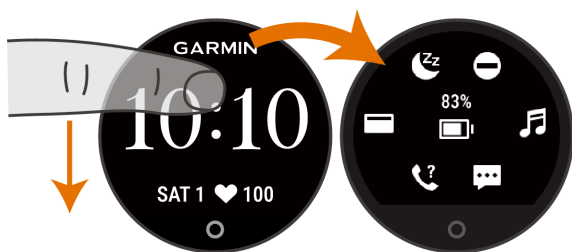
Ngay khi **▲** xuất hiện trên màn hình, bạn có thể rút sạc đồng hồ.

## Xem công cụ và trình đơn

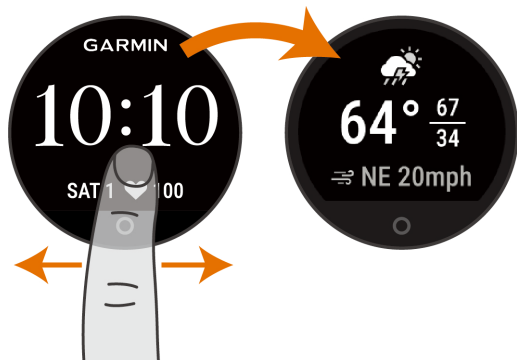
- Từ mặt đồng hồ, nhấn **O** để xem trình đơn chính.



- 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.







## 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 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.

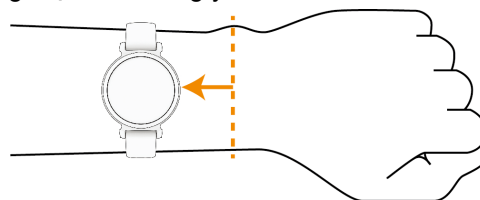
## Đeo đồng hồ

### ⚠ 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 hồi phục. 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 chi tiết, truy cập [Garmin.com/fitandcare](http://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 19* 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 20* để biết thêm thông tin về cảm biến nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập [Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer).
- Để biết thêm thông tin về việc đeo và chăm sóc đồng hồ, truy cập [Garmin.com.vn/legal/fit-and-care](http://Garmin.com.vn/legal/fit-and-care).

## 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.
Năng lượng cơ thể	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.
Lịch	Các cuộc hẹn sắp tới từ lịch trên điện thoại của bạn.

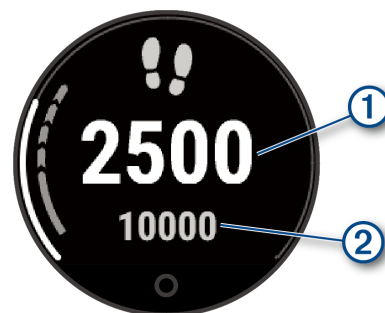


Lượng calo	Tổng lượng calo đốt cháy trong ngày, bao gồm cả calo hoạt động và nghỉ ngơi.
Khoảng cách	Khoảng cách đã di chuyển được trong ngày tính theo kilomet hoặc dặm.
Thống kê sức khỏe	Một bản tóm tắt trạng thái về số liệu thống kê sức khỏe hiện tại của bạn. Các phép đo bao gồm nhịp tim, căng thẳng và mức năng lượng của cơ thể.
Nhịp tim	Nhịp tim hiện tại của bạn tính theo nhịp mỗi phút (bpm) và nhịp tim nghỉ ngơi trung bình trong bảy ngày.
Cấp nước	Tổng lượng nước tiêu thụ và mục tiêu trong ngày của bạn.
Thời gian luyện tập theo cường độ	Tổng thời gian luyện tập theo cường độ cao và mục tiêu của tuần.
Hoạt động trước	Hiển thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn.
Điều khiển nhạc	Điều khiển trình phát nhạc trên điện thoại của bạn.
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.
Thông báo	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.
Pulse Ox	Cho phép bạn đọc số đo oxy xung thủ công.
Hô hấp	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.
Giấc ngủ	Dữ liệu giấc ngủ của đêm trước bao gồm tổng thời gian ngủ.
Bước	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.
Căng thẳng	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.
Thời tiết	Dự báo nhiệt độ và thời tiết hiện tại từ điện thoại được kết nối.

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 17*).

## 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.



Có thể thiết lập lại thanh di chuyển bằng cách đi bộ khoảng cách ngắn, hoặc bạn có thể tùy chỉnh nhắc nhở di chuyển (*Tùy chỉnh cảnh báo di chuyển, trang 15*).

## 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

đổi 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 Lily 2 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 tụt, 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 24/7 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 .

**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 chỉ số 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

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 5 đến 100, trong đó 5 đến 25 là năng lượng dự trữ rất thấp, 26 đến 50 là năng lượng dự trữ thấp, 51 đến 75 là năng lượng dự trữ trung bình và 76 đến 100 là năng lượng dự trữ cao.

Bạn có thể đồng bộ 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 20](#)).

### 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 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 để xem tiện ích chỉ số sức khỏe.
- 2 chọn **Mức căng thẳng**.
- 3 Chạm màn hình cảm ứng.
- 4 Chọn  để bắt đầu bộ hẹn giờ thư giãn.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Đồng hồ sẽ rung lên, nhắc bạn hít vào hoặc thở ra ([Thiết lập Độ Rung, trang 16](#)).

### 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](http://Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer).

- 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 Vuốt 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 15*).

## 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 về chu kỳ kinh nguyệt, 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 về chu kỳ kinh nguyệt

Trước khi có thể ghi lại thông tin chu kỳ kinh nguyệt của mình từ đồng hồ Lily 2, 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 chu kỳ, chọn **Ngày chu kỳ** > ✓.
- 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 làm ngày chu kỳ, chọn **Ngày chu kỳ**.

## 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 Lily 2. 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 Lily 2 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 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 Lily 2, 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 ký tự 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 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.

## Trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển giúp bạn nhanh chóng truy cập các tính năng và tùy chọn của đồng hồ. Bạn có thể thêm, sắp xếp lại và xóa các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

Từ mặt đồng hồ, vuốt xuống.

Biểu tượng	Tên	Mô tả
	Báo thức	Thêm hoặc chỉnh sửa báo thức ( <i>Sử dụng báo thức, trang 11</i> ).
	Hỗ trợ	Gửi yêu cầu hỗ trợ ( <i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 12</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 12</i> ).
	Tim 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 Lily 2 và cường độ tăng lên khi bạn di chuyển gần điện thoại hơn.
	Garmin Pay	Chọn để mở ví Garmin Pay và thanh toán các giao dịch bằng đồng hồ của bạn ( <i>Garmin Pay, trang 6</i> ).
	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.
	Chế độ Ngủ	Chọn để bật hoặc tắt Chế độ Ngủ ( <i>Tùy chỉnh Chế độ Ngủ, trang 14</i> ).
	Đồng hồ bấm giờ	Bắt đầu đồng hồ bấm giờ ( <i>Sử dụng đồng hồ bấm giờ, trang 11</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 11</i> ).

## Garmin Pay

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

**LƯU Ý:** Tính năng này không khả dụng cho tất cả các kiểu sản phẩm.

## Thiết lập ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể thêm một hoặc nhiều thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ vào ví điện tử Garmin Pay. Truy cập trang

[Garmin.com/garminpay/banks](https://Garmin.com/garminpay/banks) để xem danh sách các tổ chức tài chính tham gia.

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

### Thêm thẻ vào ví Garmin Pay

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


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

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

### Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

Trước khi sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng, bạn phải cài đặt ít nhất một thẻ thanh toán. Bạn có thể sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại một địa điểm tham gia.

**LƯU Ý:** Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt xuống để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn .
- 3 Nhập mật khẩu gồm 4 chữ số.

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

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

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


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

### Quản lý ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

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

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn ...
- 2 Chọn **Garmin Pay**.
- 3 Chọn thẻ.
- 4 Chọn một tùy chọn:

- Để tạm ngưng hoặc bỏ tạm ngưng sử dụng thẻ, chọn **Tạm ngưng thẻ**. Phải kích hoạt thẻ để mua hàng bằng đồng hồ Lily 2.
- Để xóa thẻ, chọn .

### Thay đổi mật khẩu Garmin Pay

Bạn phải biết mật mã hiện tại để thay đổi. Nếu bạn quên mật mã, bạn phải thiết lập lại tính năng Garmin Pay cho đồng hồ Lily 2, tạo mật mã mới và nhập lại thông tin thẻ.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn ...
- 2 Chọn **Garmin Pay** > **Thay đổi mật mã**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Trong lần thanh toán bằng đồng hồ Lily 2 tiếp theo, bạn phải nhập mật mã mới.

## Luyện tập

### Trạng thái luyện tập đồng nhất

Khi bạn sử dụng nhiều hơn một thiết bị Garmin với tài khoản Garmin Connect, bạn có thể chọn một thiết bị làm nguồn dữ liệu chính để sử dụng hàng ngày và dùng cho mục đích luyện tập.

Trong ứng dụng Garmin Connect, chọn ... > **Thiết lập**.







**Thiết bị luyện tập chính:** Đặt nguồn dữ liệu ưu tiên cho các số liệu luyện tập như trạng thái luyện tập và tập trung tải của bạn.




**Thiết bị đeo chính:** Cài đặt nguồn dữ liệu ưu tiên cho các chỉ số sức khỏe hàng ngày như số bước và giấc ngủ. Đây nên là chiếc đồng hồ bạn đeo thường xuyên nhất.

**MẸO:** Để có kết quả chính xác nhất, Garmin khuyên bạn nên đồng bộ hóa thường xuyên với tài khoản Garmin Connect của mình.

### Ghi lại hoạt động được hện 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 (*Danh sách hoạt động, trang 21*).  
**LƯU Ý:** Có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để thêm hoặc loại bỏ các hoạt động được định thời gian (*Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động, trang 16*).
- 4 Nếu cần, chọn  để điều chỉnh màn hình dữ liệu hoặc tùy chỉnh hoạt động.
- 5 Chọn  để bắt đầu bộ hện giờ hoạt động.
- 6 Bắt đầu hoạt động.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, giữ  để ngưng bộ hện 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 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  để ngừng 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 gồm nhiều lần lặp lại một động tác.

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chọn  để thiết lập cảnh báo, 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 Chọn **Cảnh báo** để đặt cảnh báo về nhịp tim, thời gian và lượng calo.
- 6 Nhấn  để quay lại màn hình bộ hẹn giờ hoạt động.
- 7 Chọn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.  
Đồng hồ đếm số lần lặp lại của bạn.
- 9 Vuốt để xem các màn hình dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 10 Nhấn  để hoàn tất một hiệp.  
**LƯU Ý:** Nếu cần, vuốt lên hoặc xuống để chỉnh sửa đếm số lần lặp lại của bạn.
- 11 Chọn  để bắt đầu bộ hẹn giờ nghỉ ngơi.  
Bộ hẹn giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
- 12 Nhấn  để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 13 Lặp lại các bước 9 đến 11 đến khi hoạt động hoàn tất.
- 14 Sau khi hoàn tất hoạt động, giữ  để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.

- 15 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 nhảy

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- Lần đầu tiên bạn chọn hoạt động nhảy, bạn phải chọn kiểu nhảy của mình.
- 3 Chọn  để thiết lập cảnh báo, kiểu nhảy và số lượng bài hát.
- 4 Chọn **Cảnh báo** để đặt cảnh báo về nhịp tim, thời gian và lượng calo.
- 5 Chọn **Loại hình khiêu vũ** để đặt loại hình khiêu vũ.
- 6 Chọn **Số lượng bài hát** để bao gồm các khoảng nghỉ giữa các bài hát hoặc tắt tính năng đếm bài hát.
- 7 Nhấn  để quay lại màn hình bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Chọn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 9 Bắt đầu những bước nhảy đầu tiên đầu tiên của bạn.
- 10 Vuốt để xem các màn hình dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 11 Chọn  để kết thúc bài hát.
- 12 Nếu bạn bao gồm các khoảng nghỉ giữa các bài hát, chọn  để bắt đầu bài hát tiếp theo.
- 13 Lặp lại các bước 11 đến 12 đến khi hoạt động hoàn tất.
- 14 Sau khi hoàn tất hoạt động, giữ  để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động. Chọn một tùy chọn:
  - Chọn  để lưu hoạt động.
  - Chọn  >  để xóa hoạt động.



- Chọn ► để tiếp tục 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 > .
 

Lần đầu tiên bạn chọn hồ sơ hoạt động bơi bể bơi, bạn phải chọn kích thước bể bơi của mình hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.
- 3 Chọn .
- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.
 

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

Đồng hồ tự động ghi lại quãng đường và các lượt bơi hoặc chiều dài hồ bơi.
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, chạm hai lần liên tiếp vào màn hình để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 7 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 2,4km (1,5 dặm). Nếu bạn dùng các loại máy chạy bộ khác, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường 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 7*).
- 2 Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi đồng hồ Lily 2 ghi lại ít nhất 2,4 km (1,5 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 Lily 2 giúp bạn theo dõi dữ liệu nhịp tim ở cổ tay.

	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.
	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.
	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. <b>LƯU Ý:</b> Cảm biến đo oxy xung được đặt ở mặt sau của đồng hồ.
	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.
	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.

## Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay

Nhấn để xem trình đơn và chọn > .

**Nhịp tim cổ tay:** Cho phép bạn bật hoặc tắt theo dõi nhịp tim cổ tay.

**MẸO:** Bạn có thể đặt đồng hồ để cảnh báo khi nhịp tim của bạn vượt quá hoặc giảm xuống dưới ngưỡng đã đặt (*Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 10*).

**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 10*).

## Nồng độ oxy trong máu

Đồng hồ Lily 2 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 SpO<sub>2</sub>.

Trên đồng hồ, chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng phần trăm SpO<sub>2</sub>. 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 10*). Để biết thêm thông tin về độ

chính xác thiết bị đo nồng độ oxy, hãy 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 20*).

- 1 Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.  
Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- 2 Vuốt để xem công cụ đo nồng độ oxy trong máu.
- 3 Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 4 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 10*).

## 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 Lily 2 làm thiết bị theo dõi hoạt động chính trong tài khoản Garmin Connect (*Trạng thái luyện tập đồng nhất, trang 7*).

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 20*).

**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.

## 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. Đồng hồ Lily 2 yêu cầu thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích ở ngực để hiển thị ước tính VO2 tối đa.

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 22*), và truy cập [www.CooperInstitute.org](https://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 tối đa**  
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  >  > **Tuổi thể chất**.

## 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  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Nhịp tim cổ tay**
- 3 Chọn **Cảnh báo cao** hoặc **Cảnh báo thấp**.
- 4 Chọn giá trị ngưỡng nhịp tim.
- 5 Chọn .



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

## Đồng hồ

### Sử dụng báo thức

- 1 Nhấn để xem trình đơn.
- 2 Chọn > > .
- 3 Chọn **thời gian**, và chọn .
- 4 Nếu cần thiết, chọn báo thức và chọn một tùy chọn.
  - Chọn **Trạng thái** để bật hoặc tắt báo thức.
  - Chọn **Thời gian** để chỉnh sửa thời gian báo thức.
  - Chọn **Lặp lại** để đặt tần suất báo thức, chẳng hạn như hàng ngày hoặc vào cuối tuần.
  - Để xóa báo thức, 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 Nếu cần, chọn để chỉnh sửa thời gian.
- 4 Chọn để bắt đầu bộ hẹn giờ.
- 5 Chọn để dừng bộ hẹn giờ.
- 6 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn để thiết lập lại bộ hẹn giờ.
  - Chọn để thoát bộ hẹn giờ.
  - Chọn để tiếp tục hẹn giờ.
- 7 Khi bộ hẹn giờ kết thúc, chạm vào màn hình cảm ứng để dừng bộ hẹn giờ.

## Tính năng kết nối Bluetooth

Đồng hồ Lily 2 có một số tính năng kết nối Bluetooth dành cho điện thoại 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.

**Tim đồng hồ của tôi:** Định vị đồng hồ Lily 2 bị mất được kết nối với điện thoại của bạn và hiện đang nằm trong phạm vi.

**Tim điện thoại của tôi:** Định vị điện thoại bị mất được kết nối với đồng hồ Lily 2 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 Lily 2 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 Lily 2.

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.

**LƯU Ý:** Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

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



Đồng hồ Lily 2 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.

### Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại đã được kết nối, đồng hồ Lily 2 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:** Để gửi tin nhắn văn bản trả lời, bạn phải kết nối với điện thoại Android tương thích bằng 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 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 (*Hồ sơ người dùng, trang 17*).

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

**LƯU Ý:** Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

- 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, có thể bao gồm thời tiết, Năng lượng cơ thể, số bước, thông tin sức khỏe của phụ nữ, sự kiện trên lịch và thông tin về giấc ngủ.

**LƯU Ý:** Bạn có thể tùy chỉnh thông tin trong bản tin buổi sáng của mình (*Cài đặt cảnh báo, trang 15*).

Bạn có thể tùy chỉnh tên hiển thị trong tài khoản Garmin Connect (*Hồ sơ người dùng, trang 17*).

## 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.

Tính năng phát hiện sự cố không khả dụng khi đồng hồ ở chế độ xe lăn.

### LƯU Ý

Để sử dụng các tính năng này, đồng hồ Lily 2 phải được kết nối với ứng dụng Garmin Connect sử dụng công nghệ Bluetooth. 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. Bạn có thể nhập số liên lạc khẩn cấp trong tài khoản Garmin Connect của

minh.

Để biết thêm thông tin về việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, truy cập [Garmin.com/safety](https://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 Lily 2 phát hiện sự cố trong một số 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 theo 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 **...**
- 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.

Các liên hệ khẩn cấp nhận được thông báo khi bạn thêm họ vào danh sách liên hệ khẩn cấp, và họ có thể chấp nhận hoặc từ chối yêu cầu của bạn. Nếu liên hệ từ chối, bạn phải chọn một liên hệ khẩn cấp khác.

## Yêu cầu hỗ trợ

### 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.

### LƯU Ý

Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải thiết lập liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 12*). Điện thoại kết nối yêu cầu trang bị gói dữ liệu mạng và nằm trong khu vực phủ sóng, nơi mạng dữ liệu khả dụng. Liên hệ khẩn cấp của bạn có thể nhận được tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có thể được áp dụng).

- 1 Chạm mạnh và nhanh vào màn hình cảm ứng cho đến khi đồng hồ rung.  
Màn hình đếm ngược xuất hiện.



- 2 Nếu cần, chọn **X** 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.

Tính năng phát hiện sự cố không khả dụng khi đồng hồ ở chế độ xe lăn.

### LƯU Ý

Trước khi bạn có thể cho phép phát hiện sự cố trên đồng hồ của bạn, bạn phải lập thông tin liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 12*). Điện thoại được kết nối của bạn phải có mạng (gói dữ liệu mạng) và nằm trong phạm vi phủ sóng mạng, nơi có dữ liệu. Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận tin nhắn văn bản (Bạn có thể cần phải trả phí SMS theo tỷ lệ SMS của nhà mạng).

## Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố

- 1 Nhấn **O** để xem trình đơn.
- 2 Chọn **⚙ > \* > Phát hiện sự cố**.
- 3 Chọn một hoạt động.

**LƯU Ý:** Phát hiện sự cố chỉ khả dụng đối với một số hoạt động ngoài trời nhất định.

Khi sự cố được phát hiện bởi đồng hồ Lily 2 và điện thoại của bạn được kết nối, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động với tên của bạn và vị trí GPS (nếu khả dụng) đến các liên hệ khẩn cấp của bạn. Tin nhắn hiển thị trên đồng hồ của bạn và điện thoại được ghép đôi cho biết các liên hệ của bạn sẽ được thông báo sau 15 giây trôi qua. Nếu bạn không cần hỗ trợ, bạn có thể hủy bỏ tin nhắn khẩn cấp tự động.

## Bật theo dõi trực tiếp

Trước khi bạn có thể bắt đầu thực hiện phiên theo dõi trực tiếp đầu tiên, bạn phải thiết lập liên hệ trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 12*).

- 1 Nhấn **O** để xem trình đơn.
- 2 Chọn **⚙ > \* > LiveTrack**.

- 3 Chọn **Khởi động tự động > Bật** để bắt đầu phiên theo dõi trực tiếp mỗi khi bạn bắt đầu hoạt động ngoài trời.

## 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](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 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.

**LƯU Ý:** Một số dữ liệu yêu cầu một phụ kiện tùy chọn như cảm biến nhịp tim.



**Chia sẻ các hoạt động:** Có thể kết nối với bạn bè để theo dõi theo các hoạt động của nhau hoặc gửi đường link đến các hoạt động của bạn.

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

## 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 8*). 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 cấp phép ứng dụng điện thoại để luôn chia sẻ vị trí với ứng dụng Garmin Connect.




## 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 trên ứng dụng Garmin Connect. Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, sự chuyển động khi ngủ, và điểm số 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

## Tùy chỉnh Chế độ Ngủ

Bạn có thể tùy chỉnh một số cài đặt giấc ngủ trên đồng hồ. Bạn có thể cập nhật lịch ngủ của mình trong Garmin Connect.




- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Chế độ ngủ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Mặt đồng hồ** để sử dụng mặt đồng hồ ngủ.
  - Chọn **Độ sáng** để chỉnh độ sáng.
  - Chọn **Thời gian chờ** để đặt thời gian chờ đèn nền.
  - Chọn **Không làm phiền** để bật hoặc tắt chế độ không làm phiền.

## 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 Chọn  >  > **Điện thoại** > **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 hoá 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 14*).

- 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.vn/express](http://Garmin.com.vn/express).
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Tùy chỉnh đồng hồ



### 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 khả dụng.
- 4 Chạm vào màn hình 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 khi bạn xóa ít






nhất một phím tắt khỏi trình đơn.

## 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.


## Tùy chỉnh vòng lặp công cụ


- 1 Từ trình đơn thiết bị trong Garmin Connect, chọn **Tiện ích**.
  - 2 Chọn  hoặc  cạnh một tiện ích để thêm hoặc xóa khỏi vòng lặp công cụ.
  - 3 Chọn .
- Vòng lặp tiện ích cập nhật khi bạn đồng bộ hóa đồng hồ của mình.


## Thiết lập đồng hồ

Có thể tùy chỉnh một số thiết lập trên thiết bị Lily 2. Có thể tùy chỉnh một số thiết lập bổ sung trên tài khoản Garmin Connect.


Nhấn  để xem trình đơn và chọn .

: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt cảnh báo (*Cài đặt cảnh báo, trang 15*).




: Cho phép bạn điều chỉnh cảm biến nhịp tim (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 9*).

: Cho phép bạn điều chỉnh cài đặt hồ sơ người dùng (Thiết lập *Hồ sơ người dùng, trang 17*).

: Cho phép bạn điều chỉnh cài đặt an toàn và theo dõi (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 12*).

: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 15*).

### Cài đặt cảnh báo

Nhấn  để xem trình đơn và chọn  > .

**Bản tin buổi sáng:** Cho phép bạn điều chỉnh cài đặt bản tin buổi sáng (*Bản tin buổi sáng, trang 12*).

**Nhịp tim cổ tay:** Cho phép bạn bật hoặc tắt theo dõi nhịp tim cổ tay.




**Cảnh báo di chuyển:** Cho phép bạn bật và tắt Cảnh báo di chuyển và đặt loại chuyển động và thời lượng.

**Lời nhắc thư giãn:** Cho phép bạn bật và tắt lời nhắc thư giãn.




**Cảnh báo bổ sung nước:** Cho phép bạn điều chỉnh cài đặt cảnh báo bổ sung nước (*Đặt cảnh báo bổ sung nước, trang 15*).

## 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  > **Cảnh báo** > Nhắc nhở uống nước.
- 3 Chọn **Cảnh báo**.
- 4 Chọn **Tần suất cảnh báo**.
- 5 Chọn .

## Tùy chỉnh cảnh báo di chuyển

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Nhắc di chuyển**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Trạng thái** để bật hoặc tắt cảnh báo.
  - Chọn **Loại cảnh báo di chuyển** để đặt cảnh báo dựa trên các bước hoặc các loại chuyển động khác.
  - Chọn **Loại di chuyển** để cho phép di chuyển khi ngồi hoặc di chuyển tự do để xóa cảnh báo.
  - Chọn **Thời lượng di chuyển** để đặt cảnh báo sẽ bị xóa sau 30, 45 hoặc 60 giây.

## Thiết lập hồ sơ người dùng

Có thể tùy chỉnh một số thiết lập hồ sơ người dùng trên đồng hồ Lily 2. Có thể tùy chỉnh một số thiết lập bổ sung trong tài khoản Garmin Connect.

Nhấn  để xem trình đơn và chọn  > .

**VO2 tối đa:** Cho phép bạn nhận được ước tính VO2 tối đa (*Ước tính VO2 tối đa, trang 10*).




**Tuổi thể chất:** Hiện thị tuổi thể chất của bạn (*Tuổi thể chất, trang 10*).

**Tên hiển thị:** Hiện thị tên cho đồng hồ của bạn, có thể đặt trong tài khoản Garmin Connect (*Hồ sơ người dùng, trang 17*).

**Cổ tay:** Cho phép bạn chọn cổ tay đeo thiết bị.

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

## Thiết lập hệ thống

Nhấn  để xem trình đơn và chọn  > .

**Hiện thị:** Đặt mức độ sáng, chế độ cử chỉ và độ nhạy cũng như thời gian chờ hiện thị (*Cài đặt hiện thị, trang 16*).

**Cảnh báo rung:** Đặt mức rung (*Thiết lập Độ Rung, trang 16*).

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

**Điện thoại:** Cho phép bạn bật hoặc tắt công nghệ Bluetooth cũng như ghép nối và đồng bộ điện thoại với đồng hồ (*Thiết lập điện thoại, trang 16*).

**Tùy chọn hoạt động:** Cho phép bạn mở trang tùy chọn hoạt động trong ứng dụng Garmin Connect (*Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động, trang 16*).

**Tiện ích:** Cho phép bạn mở cài đặt tiện ích trong ứng dụng Garmin Connect (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ*,

trang 15).

**Trình đơn điều khiển:** Cho phép bạn chỉnh sửa trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

**Chế độ ngủ:** Cho phép bạn tùy chỉnh chế độ ngủ (*Tùy chỉnh Chế độ Ngủ, trang 14*).




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

**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 21*).

**Tắt nguồn:** Cho phép bạn tắt đồng hồ (*Bật và tắt đồng hồ, trang 1*).

**Giới thiệu:** 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 18*).

### Cài đặt hiển thị

Nhấn  để xem trình đơn và chọn  >  > **Hiển thị**.

**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.

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

**Chế độ động tác:** Thiết lập đèn nền bật cho chuyển động cổ tay. Các chuyển động bao gồm xoay cổ tay hướng về cơ thể để xem đồng hồ. Có thể sử dụng tùy chọn Chỉ khi hoạt động để sử dụng các chuyển động chỉ trong các hoạt động được định 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.

**Thời gian chờ:** Cài đặt khoảng thời gian trước khi màn hình tắt.




**LƯU Ý:** Thời gian chờ càng dài càng làm giảm tuổi thọ pin.

### Thiết lập độ sáng của màn hình

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Hiển thị** > **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 điện thoại

Nhấn  để xem trình đơn, và chọn  >  > **Điện thoại**.

**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, sử dụng ứng dụng Garmin Connect hoặc trên trang web Garmin Connect. Một số thiết lập cũng có thể tùy chỉnh trên đồng hồ Lily 2.

- Từ ứng dụng Garmin Connect, 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 14*) (*Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính, trang 14*).

### Cài đặt cảnh báo

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

**Thông báo thông minh:** Cho phép bạn kích hoạt và sắp xếp thông báo điện thoại từ điện thoại tương thích. Bạn có thể nhận thông báo Trong khi hoạt động.

**Điện thoại:** Cho phép bạn bật và tắt cảnh báo kết nối điện thoại.

**Bản tin buổi sáng:** Cho phép bạn định cấu hình báo cáo buổi sáng.

**Nhịp tim cổ tay:** Cho phép bạn đặt cảnh báo nhịp tim (*Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 10*).

**Nhắc di chuyển:** Cho phép đồng hồ 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 đồng hồ để cảnh báo khi mức độ căng thẳng của bạn lên cao bất thường. Cảnh báo khuyến khích bạn thư giãn một lúc và đồng hồ sẽ gợi ý cho bạn tập một bài tập hít thở kèm hướng dẫn.

**Nhắc uống nước:** Cho phép bạn đặt đồng hồ để nhắc nhở bạn khi đến giờ uống nước.

### Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động

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

- 1 Từ trình đơn thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Tùy chọn hoạt động** > **Sửa**.
- 2 Chọn các hoạt động để hiển thị trên đồng hồ của



bạn.

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

- 3 Khi cần, chọn một hoạt động để tùy chỉnh thiết lập như cảnh báo hay trường 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 hữu dụng khi so sánh thành tích của bạn qua các phần khác nhau của một hoạt động.

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

- 1 Từ trình đơn thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Tùy chọn 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.

**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 đồng hồ 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. Đồng hồ 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.

**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 đồng hồ 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.

**Độ dài bước chân tùy chỉnh:** Cho phép đồng hồ 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.

### Hồ sơ người dùng

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

**VO2 tối đa:** Cho phép bạn xem VO2 tối đa hiện tại của

mình và thời gian chỉ số này được cập nhật gần nhất (*Ước tính VO2 tối đa, trang 10*).

**Tuổi thể chất:** Cho phép bạn xem tuổi thể chất hiện tại của mình (*Tuổi thể chất, trang 10*).

**Tên hiển thị:** Đặt tên hiển thị được sử dụng trong báo cáo và cảnh báo buổi sáng của bạn (*Bản tin buổi sáng, trang 12*).

**Giới tính:** cài đặt giới tính của bạn (*Cài đặt giới tính, trang 17*).

**Ngày sinh:** Cài đặt ngày sinh của bạn.

**Chiều cao:** Cài đặt chiều cao của bạn.

**Cân nặng:** Cài đặt cân nặng của bạn.

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

**Vùng nhịp tim:** Cho phép ước tính nhịp tim tối đa của bạn và xác định vùng nhịp tim tùy chỉnh (*Vùng nhịp tim, trang 22*).

### Cài đặt giới tính

Khi bạn cài đặt đồng hồ lần đầu tiên, bạn phải chọn giới tính. Hầu hết các thuật toán về tập luyện dùng hệ nhị phân. Để có kết quả chính xác nhất, Garmin khuyến khích bạn chọn giới tính khai sinh. Sau lần cài đặt đầu tiên, bạn có thể tùy chỉnh cài đặt cấu hình trong tài khoản Garmin Connect.

**Hồ sơ & Bảo mật:** Cho phép bạn tùy chỉnh dữ liệu trên hồ sơ công khai.

**Cài đặt người dùng:** Hãy cài đặt giới tính. Nếu bạn chọn Không xác định, các thuật toán yêu cầu thông tin đầu vào hệ nhị phân sẽ sử dụng giới tính bạn chọn khi cài đặt đồng hồ lần đầu tiên.

## Thông tin thiết bị

### Sạc đồng hồ

#### CẢNH BÁO

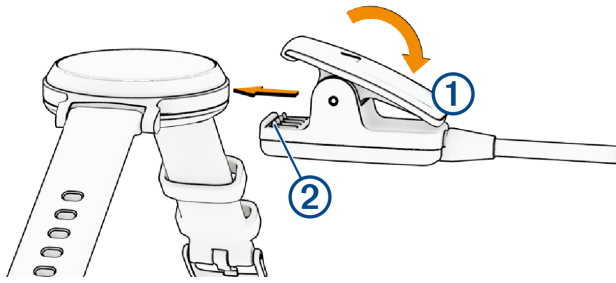
Thiết bị bao gồm pin Li-ion. Xem hướng dẫn về An toàn quan trọng và Thông tin sản phẩm trong hộp đựng sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

Không sử dụng cáp nguồn, cáp dữ liệu và/hoặc bộ đổi nguồn không do Garmin cung cấp hoặc không được chứng nhận phù hợp.

#### 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 18*).

- 1 Nhấn giữ kẹp sạc .



- 2 Canh chỉnh kẹp thẳng hàng với các điểm tiếp xúc ở mặt sau của đồng hồ ②.
- 3 Cắm cáp USB vào nguồn điện.
- 4 Sạc đồng hồ đầy đủ.

### Mẹo sạc đồng hồ

- Kết nối bộ sạc an toàn với đồng hồ để sạc pin bằng cáp USB (Sạc đồng hồ, trang 17).  
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.
- Vuốt trái để xem đồ họa pin còn lại trên trình đơn điều khiển.

### Bảo dưỡng thiết bị

#### LƯU Ý

Tránh sóc 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 ngoại quan của sản phẩm.

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.

Giữ cho dây đeo da sạch và khô. Tránh bôi hoặc tắm với dây đeo da. Tiếp xúc với nước hoặc mồ hôi có thể làm hỏng hoặc làm mất màu dây đeo da. Sử dụng các dây đeo silicon làm phương án thay thế.

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 khác 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 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 hồi phục. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo

và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn.

#### LƯU Ý

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

**MẸO:** Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com.vn/legal/fit-and-care](http://Garmin.com.vn/legal/fit-and-care).

- 1 Rửa sạch với nước hoặc sử dụng vải ẩm, không có xơ cứng.
- 2 Để đồng hồ khô hoàn toàn.

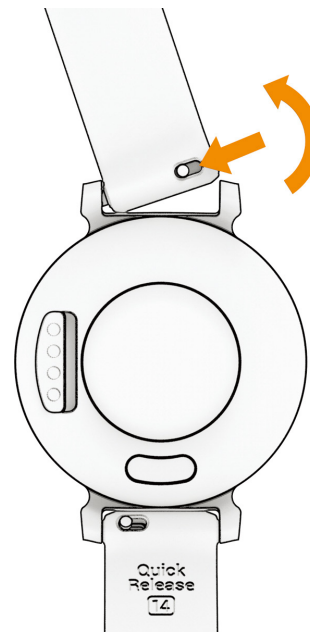
### Vệ sinh dây đeo da

- 1 Lau dây đeo da bằng vải khô.
- 2 Sử dụng dầu xả dành cho da để vệ sinh dây đeo da.

### Thay đổi dây đeo

Đồng hồ tương thích với dây đeo tháo nhanh, tiêu chuẩn, bản rộng 14 mm.

- 1 Trượt chốt tháo nhanh trên thanh lò xo để tháo dây đeo.



- 2 Lắp một bên của thanh lò xo vào dây đeo mới của đồng hồ.
- 3 Trượt chốt tháo nhanh và căn chỉnh thanh lò xo với bên đối diện của đồng hồ.
- 4 Lặp lại từ bước 1 đến bước 3 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 để xem trình đơn.
- 2 Chọn > .
- 3 Vuốt để xem thông tin.

## Thông số kỹ thuật

### CHÚ Ý

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

Loại pin	Pin sạc lithium-ion
Thời lượng pin	Lên đến 5 ngày
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 60°C (từ -4° đến 140°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ -0.64 mW maximum 13.56 MHz @ -40 dBm maximum
Chỉ số chống nước	5 ATM <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50m. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập [Garmin.com.vn/legal/waterrating](http://Garmin.com.vn/legal/waterrating).

## Khắc phục sự cố

### Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?

Đồng hồ Lily 2 tương thích với những điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth.

Truy cập [Garmin.com.vn/ble](http://Garmin.com.vn/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 Connet, và chọn **••• > Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để nhập chế độ kết nối.
- Trên đồng hồ, nhấn **O** để xem trình đơn, và chọn **⚙ > ⌘ > Điện thoại > Kết nối điện thoại** để nhập chế độ ghép đôi.
- Hãy truy cập [www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting](http://www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting) để biết thêm các bước khắc phục sự cố.

### Theo dõi hoạt động

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, truy cập [Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer](http://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 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 số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (**Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 14**).
- 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 đồng hồ 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.
- 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 (*Yêu cầu hỗ trợ, trang 12*).

### Nhịp tim trên đồng hồ của tôi không chính xác

Để biết thêm thông tin về cảm biến nhịp tim, hãy truy cập [www.garmin.com/hearttrate](http://www.garmin.com/hearttrate).

### 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:

- Lau sạch và 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. Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- Khởi động từ 5 đến 10 phút và đo 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.
- Trong khi tập luyện, sử dụng dây đeo silicon.

### 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. Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Sử dụng dây đeo silicon hoặc dây nylon.
- Lau sạch và 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 (*Cài đặt hiển thị, trang 16*).
- Giảm mức độ rung (*Thiết lập Độ Rung, trang 16*).
- Tắt các chuyển động cổ tay (*Cài đặt hiển thị, trang 16*).
- Trong thiết lập trung tâm thông báo của điện thoại, giới hạn các thông báo xuất hiện trên đồng hồ Lily 2 (*Quản lý thông báo, trang 11*).
- Tắt thông báo thông minh (*Cài đặt cảnh báo, trang 15*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Thiết lập điện thoại, trang 16*).
- Tắt tính năng đo oxy xung trong khi ngủ (*Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ, trang 10*).
- Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 9*).

**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 17*).

### Ngôn ngữ của đồng hồ không đúng

Có thể thay đổi lựa chọn ngôn ngữ nếu bạn vô tình






chọn nhầm ngôn ngữ trên đồng hồ.

- 1 Nhấn  để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Cuộn xuống và chọn mục thứ 8 trong danh sách.
- 4 Chọn ngôn ngữ của bạn.

## 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 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 sản phẩm

Thiết bị của bạn tự động kiểm tra các bản cập nhật khi kết nối với Bluetooth. Bạn có thể thủ công kiểm tra bản cập nhật từ thiết lập hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 15*). Trên máy tính, cài đặt Garmin Express (*Garmin.com.vn/express*). Trên điện thoại của bạn, 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

## 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 (*Thiết lập đồng hồ, trang 1*).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 14*).

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 hóa dữ liệu với máy tính,*

*trang 14*).

- 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

## Thông tin chi tiết

- Truy cập [support.Garmin.com](http://support.Garmin.com) để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập [Garmin.com/buy](http://Garmin.com/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/ataccuracy](http://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.

## Dịch vụ thiết bị

Nếu thiết bị cần được sửa chữa, truy cập [support.Garmin.com/vi-VN](http://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






### Danh sách hoạt động





Các hoạt động dưới đây có sẵn trên đồng hồ Lily 2 của bạn.

**LƯU Ý:** Đảm bảo cập nhật phần mềm đồng hồ của bạn để nhận các hoạt động mới nhất (*Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect, trang 21, Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express, trang 21*).

- (*Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động, trang 16*).
- (*Ghi lại hoạt động được hẹn giờ, trang 7*).

	Đạp xe
	Bài tập thở
	Tim mạch
	Khiêu vũ
	Máy tập
	HIIT
	Thiền định
	Các dữ liệu khác
	Pilates

	Bơi hồ
	Chèo trong nhà
	Chạy
	Leo cầu thang
	Thể lực

	Chạy máy
	Đi bộ
	Đi bộ trong nhà
	Yoga

## 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 22*) 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	Tỷ lệ nhịp tim tối đa	Cảm nhận nỗ lực	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.

**LƯU Ý:** VO2 tối đa không khả dụng khi đồng hồ ở chế độ xe lăn.

Nam	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Xuất sắc	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	32,2	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
Xuất sắc	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





