

GARMIN®



VÍVOMOVE TREND

Hướng dẫn sử dụng

© 2023 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin, logo Garmin, ANT+, Auto Lap, Edge, và vívomove 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, Garmin Move IQ, và Toe-to-Toe là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple và iPhone® là các nhãn hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Nhãn hiệu bằng chữ BLUETOOTH® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin phải theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, thuộc tài sản của The Cooper Institute. iOS® là thương hiệu đã đăng ký của Cisco Systems, Inc., được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. Qi® là nhãn hiệu đã đăng ký của Wireless Power Consortium. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: A04224

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Thiết lập đồng hồ.....	1
Chế độ đồng hồ.....	1
Sử dụng đồng hồ.....	1
Tùy chọn trình đơn.....	1
Đeo đồng hồ.....	2
Công cụ	2
Mục tiêu tự động.....	2
Thanh di chuyển.....	3
Tắt Cảnh báo di chuyển.....	3
Thời gian luyện tập theo cường độ.....	3
Đạt số phút tập luyện theo cường độ.....	3
Năng lượng cơ thể.....	3
Xem công cụ năng lượng cơ thể.....	3
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng.....	3
Xem Công cụ mức độ căng thẳng.....	3
Bắt đầu bộ hẹn giờ nghỉ ngơi.....	4
Sử dụng công cụ theo dõi lượng nước.....	4
Cải thiện độ chính xác về lượng calo.....	4
Công cụ nhịp tim.....	4
Theo dõi giấc ngủ.....	4
Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt.....	4
Ghi lại thông tin về chu kỳ kinh nguyệt.....	4
Theo dõi thai kỳ.....	5
Ghi lại thông tin thai kỳ.....	5
Điều khiển phát lại nhạc.....	5
Xem thông báo.....	5
Trả lời tin nhắn văn bản.....	5
Điều khiển	5
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển.....	6
Luyện tập	6
Ghi lại hoạt động được hẹn giờ.....	6
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.....	6
Ghi lại hoạt động bằng GPS đã kết nối.....	7
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	7
Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	7
Ghi lại hoạt động bơi lội.....	7
Bắt đầu thử thách Toe-to-Toe.....	7
Tính năng nhịp tim	8
Nồng độ oxy trong máu.....	8
Chỉ số nồng độ Oxy trong máu.....	8
Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ.....	8

Ước tính VO2 tối đa.....	8
Ước tính VO2 tối đa.....	8
Tuổi thể chất.....	9
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin.....	9
Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường.....	9
Garmin Pay	9
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay.....	9
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay.....	9
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ.....	9
Quản lý ví điện tử Garmin Pay.....	10
Thay đổi mặt khẩu Garmin Pay.....	10
Đồng hồ	10
Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược.....	10
Sử dụng đồng hồ bấm giờ.....	10
Sử dụng báo thức.....	10
Tính năng An toàn và Theo dõi	11
Bổ sung liên hệ khẩn cấp.....	11
Bổ sung danh bạ.....	11
Phát hiện sự cố.....	11
Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố.....	11
Yêu cầu hỗ trợ.....	11
Tính năng kết nối Bluetooth	12
Quản lý thông báo.....	12
Định vị điện thoại bị mất.....	12
Nhận cuộc gọi đến.....	12
Sử dụng chế độ không làm phiền.....	12
Garmin Connect	12
Garmin Move IQ.....	13
GPS đã kết nối.....	13
Theo dõi giấc ngủ.....	13
Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect.....	13
Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính.....	13
Thiết lập Garmin Express.....	13
Tùy chỉnh thiết bị	13
Thiết lập đồng hồ.....	13
Cài đặt hiển thị.....	14
Thiết lập Bluetooth.....	14
Cài đặt Nhịp tim và căng thẳng.....	14
Thiết lập hoạt động.....	14
Thiết lập hệ thống.....	14
Thiết lập Garmin Connect.....	15
Thiết lập điện thoại.....	15

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

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

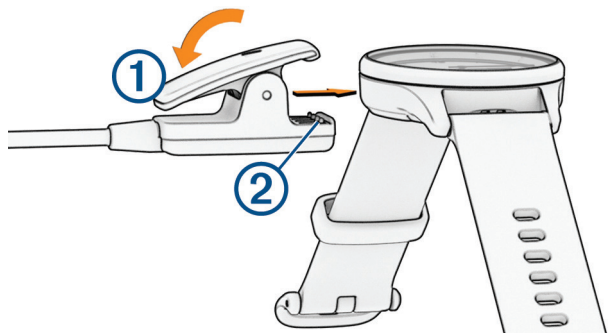
Luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc thay đổi bất kỳ chương trình luyện tập nào.

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 vívomove Trend, 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 16*).

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

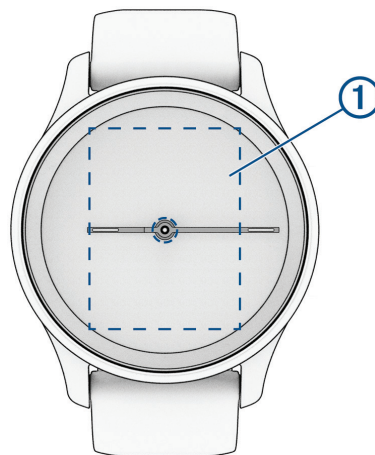
Garmin Connect, từ hoặc trình đơn , chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Chế độ đồng hồ

Tổng quan	Kim đồng hồ chỉ giờ hiện tại.
Tương tác	Kim đồng hồ di chuyển khỏi khu vực cảm ứng.
Đối với đồng hồ	Khi pin yếu, kim đồng hồ chỉ thời gian hiện tại, và màn hình cảm ứng tắt đến khi sạc đồng hồ.

Sử dụng đồng hồ



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

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

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

Vuốt: Khi màn hình bật, vuốt màn hình cảm ứng để cuộn qua các công cụ và tùy chọn menu.

Vuốt sang phải để trở lại màn hình trước.

Vuốt sang trái để xem trình đơn điều khiển.

Giữ: Giữ màn hình cảm ứng để mở trình đơn.

Chạm: Chạm màn hình cảm ứng để chọn.

Tùy chọn trình đơn

Bạn có thể giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.

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

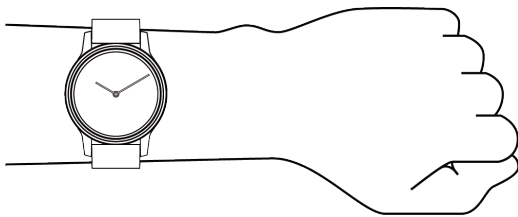
Đeo đồng hồ

⚠ CHÚ Ý

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

- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.

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



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

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

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 lên và xuống để cuộn qua các công cụ. Bạn có thể chạm vào một số công cụ để xem thêm thông tin chi tiết. 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.



Tổng số bước chân đã đi và mục tiêu số bước trong ngày. Đồng hồ sẽ tìm hiểu và đề xuất mục tiêu bước mới cho bạn mỗi ngày.



Tổng số tầng đã leo và mục tiêu trong ngày của bạn.

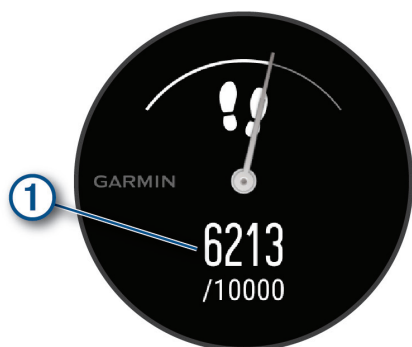


Tổng thời gian luyện tập theo cường độ cao và mục tiêu của tuần.

	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. Chỉ số cao hơn cho thấy mức dự trữ năng lượng cao hơn.
	Hiển thị mức độ căng thẳng 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.
	Tổng lượng nước tiêu thụ và mục tiêu trong ngày của bạn.
	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.
	Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn theo nhịp thở mỗi phút và trung bình thức 7 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.
	Cho phép thủ công đo chỉ số nồng độ oxy trong máu.
	Điều khiển trình phát nhạc trên điện thoại của bạn.
	Dự báo nhiệt độ và thời tiết hiện tại từ điện thoại được kết nối.
	Dữ liệu giấc ngủ của đêm trước bao gồm tổng thời gian ngủ và điểm số giấc ngủ.
	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 với thông tin sức khỏe và cập nhật hàng tuần.
	Các cuộc hẹn sắp tới từ lịch trên điện thoại của bạn.
	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.

Mục tiêu tự động

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 cho biết quá trình hướng đến mục tiêu của bạn ①.



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

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 đi 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.

Tắt Cảnh báo di chuyển

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > > **Báo di chuyển** > **Tắt** > .

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

Đạt số phút tập luyện theo cường độ

Đồng hồ vívomove Trend 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.

Năng lượng cơ thể

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

Bạn có thể đồng bộ 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 19*).

Xem công cụ năng lượng cơ thể

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

- 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 giờ cuối cùng.

Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng

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

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

Xem Công cụ mức độ căng thẳng

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

- 1 Vuốt để xem công cụ đo mức độ căng thẳng.
- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem biểu đồ mức độ căng thẳng.

Biểu đồ mức độ căng thẳng hiển thị các chỉ số căng

thẳng và các mức độ cao thấp trong vòng giờ qua.

Bắt đầu bộ hẹn giờ nghỉ ngơi

Bạn có thể bật đồng hồ hẹn giờ nghỉ ngơi để bắt đầu luyện tập hít thở theo hướng dẫn.

- 1 Vuốt để xem công cụ đo mức độ căng thẳng.
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
Đồ thị về mức căng thẳng hiển thị.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn →.
- 5 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để bắt đầu hẹn giờ thư giãn.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 7 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để dừng bộ hẹn giờ thư giãn.
- 8 Chọn ✓.

Mức độ căng thẳng đã cập nhật xuất hiện.

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 lượng nước uống (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.

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 nhịp tim

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

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

Biểu đồ hiển thị hoạt động nhịp tim gần đây của bạn và nhịp tim cao thấp trong 1 giờ qua.

Theo dõi giấc ngủ

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

LƯU Ý: Giấc ngủ ngắn không được bổ sung vào số liệu thống kê về giấc ngủ của bạn. Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và chuông báo, trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 12*).

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 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.

- 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 vívomove Trend, 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 Nếu hôm nay là ngày bắt đầu hoặc kết thúc chu kỳ, chọn 📅 > ✓.
- 4 Chọn +.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để ghi lại lưu lượng của bạn, chọn 💧.
 - Để ghi lại các triệu chứng thể chất của bạn, chẳng hạn như mụn trứng cá, đau lưng và mệt mỏi, chọn 🦋.
 - Để ghi lại tâm trạng của bạn, chọn 😊.
 - Để ghi lại sự tiết dịch của bạn, chọn 🍷.
 - Để xếp hạng mức độ ham muốn tình dục của bạn từ thấp đến cao, chọn ❤️.
 - Để ghi lại hoạt động tình dục của bạn, chọn 🦋.
 - Để chỉ định ngày hiện tại là ngày rụng trứng, chọn 🥚.




6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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  để ghi lại các triệu chứng thể chất, tâm trạng của bạn, v.v.
 - Chọn  để ghi lại mức đường huyết của bạn trước và sau bữa ăn và trước khi đi ngủ.
 - Chọn  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 vívomove Trend. 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 vívomove Trend 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 Chạm màn hình cảm ứng.
Xuất hiện hai thông báo gần đây nhất.
- 3 Chạm vào màn hình cảm ứng để chọn thông báo.
MẸO: Vuốt sang để xem những thông báo trước đó. Thông báo xuất hiện trên màn hình cảm ứng. Vuốt để cuộn qua toàn bộ thông báo.
- 4 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 vívomove Trend, 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 Chạm màn hình cảm ứng.
Xuất hiện hai thông báo gần đây nhất.
MẸO: Vuốt sang để xem những thông báo trước đó.
- 3 Chạm vào màn hình cảm ứng để chọn thông báo tin nhắn văn bản.
- 4 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn .
- 6 Chọn một tin nhắn từ danh sách.
Điện thoại gửi tin nhắn được chọn dưới dạng tin nhắn văn bản SMS.

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 6*).





Từ màn hình bất kỳ, vuốt sang trái.

Biểu tượng	Tên	Mô tả
	Điều chỉnh kim đồng hồ	Chọn để chỉnh kim đồng hồ thủ công (<i>Chỉnh kim đồng hồ, trang 17</i>).
	Báo thức	Chọn để thêm hoặc chỉnh sửa báo thức (<i>Sử dụng báo thức, trang 10</i>).
	Trợ giúp	Chọn để gửi yêu cầu hỗ trợ (<i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 11</i>).
	Độ sáng	Chọn để điều chỉnh độ sáng màn hình (<i>Cài đặt hiển thị, trang 14</i>).

Biểu tượng	Tên	Mô tả
	Không làm phiền	Chọn để bật hoặc tắt chế độ không làm phiền để 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>).
	Tìm điện thoại của tôi	Chọn để 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 vívomove Trend và cường độ tăng lên khi bạn di chuyển gần điện thoại hơn (<i>Định vị điện thoại bị mất, trang 12</i>).
	Nhạc	Chọn để điều khiển phát nhạc trên điện thoại của bạn (<i>Điều khiển phát lại nhạc, trang 5</i>).
	Thông báo	Chọn để xem thông báo từ điện thoại được kết nối của bạn.
	Điện thoại	Chọn để bật hoặc tắt Bluetooth.
	Nồng độ Oxy trong máu	Chọn để đo nồng độ oxy trong máu thủ công (<i>Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 8</i>).
	Đồng hồ bấm giờ	Chọn để mở đồng hồ bấm giờ (<i>Sử dụng đồng hồ bấm giờ, trang 10</i>).
	Đồng bộ hóa	Chọn để đồng bộ đồng hồ với điện thoại đã kết nối (<i>Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 13</i>).
	Bộ hẹn giờ	Chọn để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược (<i>Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược, trang 10</i>).
	Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay và thanh toán các giao dịch bằng đồng hồ của bạn (<i>Garmin Pay, trang 9</i>).
	Mặt đồng hồ	Chọn để quay lại mặt đồng hồ.

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển










Bạn có thể bổ sung, loại bỏ hoặc thay thế các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 5*).







- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chọn  trên phím tắt mà bạn muốn loại bỏ.
- 4 Nếu cần, chọn  để thêm phím tắt vào trình đơn điều khiển.

Luyện tập




Ghi lại hoạt động được hẹn giờ

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn .
- 3 Vuốt để cuộn qua danh sách hoạt động, và chọn tùy chọn:
 - Chọn  đối với hoạt động đi bộ.
 - Chọn  đối với hoạt động chạy bộ.
 - Chọn  đối với hoạt động tim mạch.
 - Chọn  đối với hoạt động đạp xe.
 - Chọn  đối với hoạt động luyện tập thể lực.
 - Chọn  đối với hoạt động thờ.
 - Chọn  đối với hoạt động yoga.
 - Chọn  đối với hoạt động bơi lội.

- Chọn  đối với hoạt động trên máy chạy bộ.
- Chọn  đối với các loại hình hoạt động khác.
- Chọn  đối với hoạt động với thiết bị luyện tập elliptical.
- Chọn  đối với hoạt động leo cầu thang.
- Chọn  đối với hoạt động Pilates.
- Chọn  cho Thử thách Bước Toe-to-Toe.

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

- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu hoạt động.
- 6 Vuốt để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
- 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.

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ

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






- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (*Ghi lại hoạt*

động được hẹn giờ, trang 6).



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

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 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn , ,  hoặc .
- 4 Nếu cần, đợi đồng hồ nhận tín hiệu GPS.
✓ xuất hiện trên đồng hồ khi bạn được kết nối với GPS.


LƯU Ý: Nếu bạn không thể kết nối đồng hồ với điện thoại, bạn có thể chọn **X** 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 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.

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 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Nếu cần, chọn  để bật **Đếm số lần lặp lại** hoặc **Cài đặt tự động**.
- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.
Đồng hồ đếm số lần lặp lại của bạn.
- 6 Vuốt để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
- 7 Chọn → để kết thúc một hiệp.
Bộ hẹn giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
- 8 Trong khi nghỉ ngơi, chọn một tùy chọn:






- Để xem màn hình dữ liệu bổ sung, hãy vuốt màn hình cảm ứng.
- Để chỉnh sửa số lần lặp lại của bạn, chọn , vuốt để chọn số, và chọn ✓.

- 9 Chọn → để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 10 Lặp lại các bước 6 đến 9 đến khi hoạt động hoàn tất.
- 11 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 12 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn ✓ để lưu hoạt động.
 - Chọn  để xóa hoạt động.
 - Chọn  để tiếp tục hoạt động.

Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực



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

Ghi lại hoạt động bơi lội

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Nếu cần, chọn  để chỉnh sửa kích thước bể bơi.
- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu hoạt động.
Đồng hồ hiển thị quãng đường bạn bơi cùng với các lượt bơi hoặc chiều dài hồ bơi được ghi lại.
- 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.

Bắt đầu thử thách Toe-to-Toe

Bạn có thể bắt đầu thử thách Toe-to-Toe 2 phút với một người bạn có đồng hồ tương thích.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  để thách thức người chơi khác trong

phạm vi (3m).

LƯU Ý: Cả hai người chơi đều phải bắt đầu thử thách trên đồng hồ của họ.

Nếu đồng hồ không thể tìm thấy người chơi nào trong vòng 30 giây, thử thách sẽ dừng.

3 Chọn tên người chơi.



Đồng hồ sẽ đếm ngược 3 giây trước khi bộ hẹn giờ bắt đầu.

4 Bước đi trong vòng 2 phút.

Màn hình hiển thị bộ hẹn giờ và số bước.




5 Để các đồng hồ gần nhau trong phạm vi (3m).

Màn hình hiển thị số bước cho từng người chơi.

Người chơi có thể chọn  để bắt đầu thử thách khác hoặc chọn  để thoát khỏi trình đơn.

Tính năng nhịp tim

Đồng hồ vívomove Trend có trình đơn nhịp tim, 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 (<i>Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 8</i>). LƯU Ý: Cảm biến đo oxy xung được đặt ở mặt sau của đồng hồ.
VO₂	Hiển 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 (<i>Ước tính VO₂ tối đa, trang 8</i>).
	Hiển thị tuổi thể chất hiện tại của bạn, dữ liệu này dựa trên chỉ số VO ₂ tối đa, nhịp tim nghỉ ngơi và chỉ số khối cơ thể (BMI) (<i>Tuổi thể chất, trang 9</i>). Để có dữ liệu tuổi thể chất chính xác nhất, hãy hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng trong tài khoản Garmin Connect của bạn.
	Truyền dữ liệu nhịp tim hiện tại của bạn đến thiết bị Garmin được kết nối (<i>Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 9</i>).

Nồng độ oxy trong máu

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

Trên đồng hồ, 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 8*). Để biết thêm thông tin về độ chính xác thiết bị đo nồng độ oxy, truy cập 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.

1 Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.

Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.

2 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.

3 Chọn  > .

4 Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.

5 Giữ yên.

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

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

Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ

Bạn có thể cài đặt cho đồng hồ liên tục đo độ bão hòa oxy trong máu hay còn gọi là SpO₂, trong khi bạn đang ngủ (*Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 19*).

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

1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.

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

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 kilogram 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 vívomove Trend yêu cầu theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc cảm biến theo dõi nhịp tim tương thích ở ngực để hiển thị VO₂ tối đa của bạn.

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

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

Ước tính VO₂ tối đa

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > .
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 Vuốt lên (nếu cần), và chọn →.
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ.
Thông báo xuất hiện khi hoàn tất hoạt động.

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 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > .

Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

Bạn có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim từ đồng hồ vívomove Trend của mình và xem trên các thiết bị Garmin đã kết nối. Ví dụ, bạn có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim tới thiết bị Edge khi đang đạp xe.

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > > .

Đồng hồ vívomove Trend bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.

LƯU Ý: Bạn chỉ có thể xem màn hình theo dõi nhịp tim và trình đơn điều khiển trong khi truyền dữ liệu nhịp tim.

- 3 Kết nối đồng hồ vívomove Trend với thiết bị tương thích Garmin ANT+.

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

- 4 Chạm vào màn hình theo dõi nhịp tim và chọn để dừng truyền dữ liệu nhịp tim.

Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường

CHÚ Ý

Tính năng này chỉ cảnh báo cho bạn khi nhịp tim của

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

Bạn có thể đặt giá trị ngưỡng nhịp tim.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > > **Nhịp tim bất thường**.
- 3 Chọn **Cảnh báo cao** hoặc **Cảnh báo thấp**.
- 4 Chọn **Bật** > .
- 5 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để cài đặt giá trị ngưỡng của nhịp tim.

Mỗi khi nhịp tim của bạn vượt quá hoặc giảm xuống dưới giá trị tùy chỉnh, một thông báo sẽ xuất hiện và đồng hồ sẽ rung.

Garmin Pay

LƯU Ý

Tính năng này không khả dụng ở tất cả các khu vực.

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

Thiết lập ví điện tử Garmin Pay

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

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn hoặc .
- 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 hoặc .
- 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 cửa hàng tham gia.

- 1 Vuốt sang trái để mở trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn .

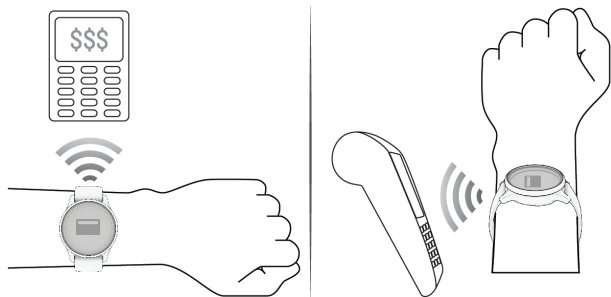
3 Nhập mật khẩu gồm 4 chữ số.

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 cạnh 12 giờ 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 hoặc .
- 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 thực hiện mua bằng cách sử dụng đồng hồ vívomove Trend.
 - 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 vívomove Trend, tạo mật mã mới và nhập lại thông tin thẻ.

- 1 Từ trang thiết bị vívomove Trend trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Garmin Pay** > **Thay đổi mật mã**.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Trong lần thanh toán bằng đồng hồ vívomove Trend

tiếp theo, bạn phải nhập mật mã mới.

Đồng hồ

Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
 - 2 Chọn > .
 - 3 Nếu cần, chọn để chỉnh sửa thời gian.
 - 4 Vuốt lên hoặc xuống để thiết lập giờ, phút và giây.
 - 5 Chọn .
- Màn hình xuất hiện hiển thị thời gian đếm ngược.
- 6 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động bộ hẹn giờ.
 - 7 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để dừng bộ hẹn giờ.
 - 8 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn để thoát bộ hẹn giờ.
 - Chọn để thiết lập lại bộ hẹn giờ.
 - Chọn để tiếp tục hẹn giờ.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > .
- 3 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để dừng bộ hẹn giờ.
- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để dừng bộ hẹn giờ.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn để thoát bộ hẹn giờ.
 - Chọn để thiết lập lại bộ hẹn giờ.
 - Chọn để tiếp tục hẹn giờ.

Sử dụng báo thức

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > > **Thêm**.
- 3 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để cài đặt thời gian báo thức.
- 4 Nếu cần, 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**.

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.

LƯU Ý

Để sử dụng các tính năng này, đồng hồ vívomove Trend 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 mình.

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.



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

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



Bổ sung liên hệ khẩn cấp

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

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

Liên hệ khẩn cấp của bạn sẽ nhận được thông báo khi bạn thêm họ làm liên hệ khẩn cấp và có thể chấp nhận hoặc từ chối yêu cầu của bạn. Nếu liên hệ này từ chối thì bạn phải chọn liên hệ khẩn cấp khác.

Bổ sung danh bạ

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

Sau khi bạn thêm liên hệ, bạn phải đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi vào đồng hồ vívomove Trend của bạn (**Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 13**).

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.



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 11**). Điện thoại được kết nối của bạn phải có mạng (gói dữ liệu mạng) và nằm trong phạm vi phủ sóng mạng, nơi có sẵn 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

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

Trước khi có thể bật tính năng phát hiện sự cố trên đồng hồ, bạn phải thiết lập danh bạ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (**Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 11**). Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có thể được áp dụng).

- 1 Giữ màn hình cảm ứng 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 vívomove Trend với GPS được kích hoạt, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động với tên của bạn và vị trí GPS (nếu có) đến các liên hệ khẩn cấp của bạn. Bạn có thể hủy tin nhắn trong vòng 15 giây.


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 tạo liên hệ khẩn cấp (**Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 11**). 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. Liên hệ khẩn cấp của bạn phải nhận được tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có thể được áp dụng).

- 1 Chạm nhanh và dứt khoát vào màn hình cảm ứng cho đến khi thiết bị rung.
Màn hình đếm ngược xuất hiện.
- 2 Nếu cần, chọn  để hủy yêu cầu trước khi hết thời gian đếm ngược.

Tính năng kết nối Bluetooth

Đồng hồ vívomove Trend 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 vívomove Trend 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 vívomove Trend 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 vívomove Trend 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: Hiện 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 vívomove Trend.

Chọn một tùy chọn:

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

Định vị điện thoại bị mất




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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Tim điện thoại của tôi**.

Đồng hồ vívomove Trend 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 vívomove Trend sẽ hiển thị tên hoặc số của người gọi.


- Để nhận cuộc gọi, chọn .
- 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 của bạn, 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.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > **Không làm phiền**.

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.



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

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

Garmin Move IQ

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

Tính năng Move IQ có thể tự động bắt đầu hoạt động theo thời gian để đi bộ và chạy bằng các ngưỡng thời gian bạn đã đặt trong ứng dụng Garmin Connect. 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 7*). 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 trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Số liệu thống kê về giấc ngủ bao gồm

tổng số giờ ngủ, các giai đoạn của giấc ngủ, chuyển động của giấc ngủ và điểm số của giấc ngủ. Có thể xem các thống kê về giấc ngủ của bạn trên tài khoản Garmin Connect.

LƯU Ý: Giấc ngủ ngắn không được bổ sung vào số liệu thống kê về giấc ngủ của bạn. Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và chuông báo, trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 12*).

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 Giữ màn hình cảm ứng 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 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 13*).

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

Thiết lập Garmin Express

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

Tùy chỉnh thiết bị

Thiết lập đồng hồ

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

Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn .


: Bật và tắt chế độ không làm phiền (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 12*).

: Cho phép bạn căn chỉnh thủ công kim đồng hồ

(*Chỉnh kim đồng hồ, trang 17*).

- : Điều chỉnh cài đặt hiển thị, chẳng hạn như độ sáng, thời gian chờ và cử chỉ.
- : Cài đặt độ rung.
LƯU Ý: Mức độ rung càng cao càng làm giảm thời gian sử dụng pin.
- : Cho phép bạn bật hoặc tắt Bluetooth, kết nối điện thoại tương thích, định vị điện thoại bị mất đã được kết nối và đồng bộ dữ liệu đồng hồ của bạn với điện thoại được kết nối (*Thiết lập Bluetooth, trang 14*).
- : Cho phép bạn tùy chỉnh các tùy chọn xuất hiện trong trình đơn điều khiển.
- : Cho phép bạn bật và tắt theo dõi nhịp tim, cài đặt cảnh báo nhịp tim bất thường, cài đặt trình nhắc nhở thư giãn và bật tính năng theo dõi nồng độ oxy trong máu khi ngủ (*Cài đặt Nhịp tim và căng thẳng, trang 14*).
- : Cho phép bạn bật các tính năng theo dõi và an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 10*).
- : Bật và tắt theo dõi hoạt động, cảnh báo di chuyển và cảnh báo mục tiêu (*Thiết lập hoạt động, trang 14*).
- : Điều chỉnh cài đặt hệ thống và các tùy chọn, chẳng hạn như đơn vị đo và đồng hồ được đeo trên cổ tay nào (*Thiết lập hệ thống, trang 14*).

Cài đặt hiển thị

Giữ màn hình cảm ứng 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.

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

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 thiết bị. 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.

Thiết lập Bluetooth

Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn  > .

Bluetooth: Bật, tắt công nghệ không dây Bluetooth.

LƯU Ý: Thiết lập Bluetooth khác xuất hiện chỉ khi công nghệ Bluetooth không dây được cho phép.

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 lên Garmin Connect.

Tim điện thoại của tôi: Cho phép bạn định vị điện thoại bị mất được kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth và hiện đang nằm trong phạm vi kết nối.

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

Cài đặt Nhịp tim và căng thẳng

Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn  > .

Chế độ nhịp tim: Bật hoặc tắt máy đo nhịp tim trên cổ tay. Bạn có thể sử dụng tùy chọn Chỉ dành cho hoạt động để chỉ sử dụng máy đo nhịp tim trên cổ tay trong các hoạt động được hẹn giờ.

Cảnh báo nhịp tim bất thường: Cho phép bạn cài đặt đồng hồ để cảnh báo khi nhịp tim vượt quá hoặc rớt xuống thấp hơn giá trị mục tiêu (*Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 9*).

Nhắc nhở thư giãn: Cài đặt đồng hồ để cảnh báo cho bạn khi mức độ căng thẳng của bạn cao bất thường. Cảnh báo khuyến khích bạn dành một chút thời gian để thư giãn và đồng hồ sẽ nhắc bạn bắt đầu một bài tập hít thở kèm hướng dẫn (*Bắt đầu bộ hẹn giờ nghỉ ngơi, trang 4*).

Pulse Ox khi ngủ: Cài đặt đồng hồ để liên tục đo độ bão hòa oxy trong máu khi ngủ.

Thiết lập hoạt động

Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn  > .

Trạng thái: Cho phép bạn bật và tắt theo dõi hoạt động.

LƯU Ý: Những cài đặt theo dõi hoạt động khác chỉ xuất hiện khi bật theo dõi hoạt động.

Cảnh báo di chuyển: Cho phép bạn bật và tắt Cảnh báo di chuyển.

Cảnh báo mục tiêu: Cho phép bạn bật và tắt các cảnh báo mục tiêu hoặc tắt thông báo mục tiêu trong hoạt động được định thời gian. Các cảnh báo mục tiêu xuất hiện cho mục tiêu số bước hàng ngày và mục tiêu số phút cường độ hàng tuần của bạn.

Thiết lập hệ thống

Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn  > .

Thời gian: Cài đặt thiết bị để hiển thị thời gian theo định dạng 12 giờ hoặc 24 giờ và cho phép bạn cài đặt thời gian theo cách thủ công (*Thiết lập thời gian thủ công, trang 15*).

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

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



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

Ngôn ngữ: Cài đặt ngôn ngữ đồng hồ.

Thiết lập lại: Cho phép cài đặt lại thiết lập và dữ liệu người dùng. (*Khôi phục tất cả cài đặt mặc định, trang 19*).

Giới thiệu: Hiện thị ID đơn vị, phiên bản phần mềm, thông tin quy định và thỏa thuận cấp phép và hơn thế nữa (*Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử, trang 17*).

Thiết lập thời gian



Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn  >  > **Thời gian**.

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

Thiết lập thời gian: Cho phép bạn thiết lập thời gian thủ công hoặc tự động dựa trên thời gian trên điện thoại đã ghép nối của bạn (*Thiết lập thời gian thủ công, trang 15*).



Thiết lập thời gian thủ công

Theo mặc định, thời gian được thiết lập tự động khi đồng hồ vívomove Trend được kết nối với điện thoại thông minh.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Thời gian** > **Thiết lập thời gian** > **Thủ công** > ✓.
- 3 Chọn ✓.
- 4 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để cài đặt thời gian.

Thiết lập Garmin Connect

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

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

Sau khi điều chỉnh các thiết lập, bạn phải đồng bộ dữ liệu để các thay đổi được áp dụng cho đồng hồ (*Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 13*) (*Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính, trang 13*).

Thiết lập điện thoại

Từ trình đơn trong thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn Điện thoại.

Cảnh báo kết nối Bluetooth: Giúp bạn bật cảnh báo khi điện thoại được ghép đôi không còn kết nối sử dụng công nghệ Bluetooth nữa.

Thông báo thông minh: Cho phép bạn sử dụng và sắp xếp thông báo từ chiếc điện thoại thông minh tương thích. Bạn có thể lọc thông báo theo Khi hoạt động hoặc Khi không hoạt động.

Tùy chỉnh mặt đồng hồ

Bạn có thể thay đổi số, vị trí và loại trường dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ.

- 1 Từ trình đơn đồng hồ trong Garmin Connect, chọn **Mặt đồng hồ**.
- 2 Chọn kiểu mặt đồng hồ hiện tại.
- 3 Chọn một tùy chọn.

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 đồng hồ Garmin Connect của bạn, chọn **Tùy chọn hoạt động**.
- 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 giúp so sánh thành tích của bạn trong các giai đoạn khác nhau của hoạt động.

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

- 1 Từ trình đơn đồng hồ Garmin Connect của bạn, chọn **Tùy chọn hoạt động**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Đếm vòng tự động**.

Tùy chỉnh trường dữ liệu

Bạn có thể thay đổi các cách kết hợp trường dữ liệu cho các màn hình xuất hiện trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

LƯU Ý: Bạn không thể tùy chỉnh hoạt động Bơi lội.

- 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 **Trường dữ liệu**.
- 6 Chọn trường dữ liệu để điều chỉnh.

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.

Trạng thái: Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

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.

Số tầng leo hàng ngày: Cho phép bạn nhập mục tiêu hàng ngày về số tầng sẽ leo.

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.

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

Cảnh báo di chuyển: Cho phép bạn bật và tắt Cảnh báo di chuyển.

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.

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.

Hồ sơ người dùng

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

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

Giấc ngủ: Cho phép bạn nhập thời gian ngủ và thức 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.

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.

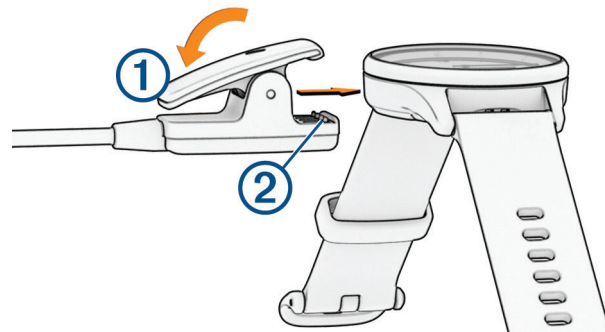
Không sử dụng bộ sạc không dây của bên thứ ba (không bao gồm) không tương thích với thiết bị hoặc

không được chứng nhận phù hợp.

LƯU Ý

Để tránh bị ăn mòn, hãy làm sạch và lau khô hoàn toàn các điểm tiếp xúc và khu vực xung quanh trước khi sạc hoặc kết nối với máy tính. Tham khảo hướng dẫn vệ sinh Garmin.com/fitandcare.

1 Nhấn giữ kẹp sạc ①.



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: Bạn có thể sử dụng để sạc tương thích được Qi® chứng nhận (không bao gồm) để sạc đồng hồ không dây. Trong khi sạc đồng hồ không dây, bạn có thể chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để xem mức pin.

Mẹo sạc đồng hồ

- Kết nối bộ sạc an toàn với đồng hồ để sạc pin bằng cáp USB (*Sạc đồng hồ, trang 16*).

Có thể sạc đồng hồ bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được Garmin chấp thuận với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính.

- Xem đồ họa pin còn lại trên trình đơn điều khiển.

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 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.

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.

Thay đổi dây đeo

Đồng hồ tương thích với dây đeo tháo nhanh, tiêu chuẩn, bản rộng 20 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 Lắp lại từ bước 1 đến bước 3 để thay dây đeo khác.

Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn > > **Giới thiệu** > **Quy định**.

Thông số kỹ thuật

LƯU Ý

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

Loại pin	Pin sạc lithium-ion
Thời lượng pin	Lên đến 4 ngày trong chế độ thông minh Lên đến thêm 1 ngày trong chế độ đồng hồ
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	-10° ~ 55°C (14° ~ 131°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F) sạc bằng USB 0° ~ 32°C (32° ~ 90°F) với đế sạc không dây Qi đã được chứng nhận (không bao gồm)

Tần số không dây	2.4 GHz @ 1.75 mW maximum 13.56 MHz @ -48.2 dBm maximum 0.1483 MHz @ -45.8 dBm maximum
Chỉ số chống nước	5 ATM ¹

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

Khắc phục sự cố

Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?

Đồng hồ vívomove Trend tương thích với những điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth.

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

Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ

- Mang đồng hồ trong phạm vi điện thoại của bạn.
- Nếu đồng hồ và điện thoại của bạn đã từng được ghép nối, tắt Bluetooth ở cả đồng hồ và điện thoại của bạn và bật lại.
- Nếu đồng hồ của bạn chưa được ghép nối, bật Bluetooth trên điện thoại của bạn.
- Trên điện thoại, mở ứng dụng Garmin Connet, chọn hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin** > **Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép đôi.
- Trên đồng hồ của bạn, giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn > > **Ghép đôi điện thoại** để nhập chế độ ghép đôi.

Đồng hồ của tôi không hiện giờ đúng

Đồng hồ sẽ cập nhật ngày và giờ khi bạn đồng bộ. Bạn phải đồng bộ hóa đồng hồ để nhận được giờ đúng khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

Nếu kim đồng hồ không khớp với thời gian kỹ thuật số, bạn nên căn chỉnh theo cách thủ công (*Chỉnh kim đồng hồ, trang 17*).

- 1 Xác nhận rằng thời gian của bạn được cài đặt tự động (*Thiết lập thời gian, trang 15*).
- 2 Xác nhận rằng máy tính hoặc điện thoại của bạn hiển thị giờ địa phương chính xác.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa thiết bị với máy tính (*Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính, trang 13*).
 - Đồng bộ hóa đồng hồ với điện thoại (*Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 13*).









Ngày và giờ sẽ được cập nhật tự động.

Chỉnh kim đồng hồ

Thiết bị vívomove Trend chứa các kim đồng hồ chuẩn xác. Những hoạt động mạnh có thể thay đổi vị trí các

kim đồng hồ. Nếu các kim đồng hồ không khớp với thời gian kỹ thuật số, bạn nên chỉnh thủ công.

MẸO: Việc chỉnh kim đồng hồ có thể cần thiết sau một vài tháng sử dụng bình thường.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Chỉnh kim tới 12 giờ.**
- 3 Chạm  hoặc  đến khi kim phút chỉ tới vị trí 12 giờ.
- 4 Chọn .
- 5 Chạm  hoặc  đến khi kim giờ chỉ vị trí 12 giờ.
- 6 Chọn .

Tin nhắn **Hoàn tất căn chỉnh** xuất hiện.

LƯU Ý: Bạn cũng có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để căn chỉnh kim đồng hồ.

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 15*).

Đồng hồ của tôi không hoạt động với đế sạc không dây

Nếu đồng hồ của bạn không sạc khi được kết nối với đế sạc được Qi chứng nhận (không bao gồm), bạn có thể thử các mẹo sau.

- Xác minh rằng đế sạc được Qi chứng nhận và tương thích với đồng hồ của bạn. Đế sạc đứng và bộ sạc không dây tự động có thể không tương thích với đồng hồ của bạn.
- Đảm bảo đồng hồ được căn chỉnh chính xác với cuộn dây của đế sạc.
- Nếu đế sạc có nhiều cuộn dây sạc, hãy căn chỉnh đồng hồ với cuộn dây chính như được đánh dấu bằng ký hiệu hoặc hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất. Nếu cuộn dây chính không sạc được đồng hồ, hãy thử từng cuộn dây khác.
- Lấy đồng hồ ra khỏi đế sạc trong ít nhất ba giây và từ từ đặt đồng hồ lên đế sạc để thiết lập kết nối.
- Sau khi tháo đồng hồ ra khỏi đế sạc, rút nguồn đế sạc trong vài giây rồi cắm lại.
- Tránh sử dụng đế sạc ở nơi nóng hoặc dưới ánh nắng trực tiếp.

Nếu đồng hồ của bạn vẫn không thể sạc, bạn có thể cần phải sử dụng đế sạc khác được Qi chứng nhận. Để biết thêm thông tin về sạc không dây, vui lòng truy cập [Garmin.com/wirelesscharging](https://www.garmin.com/wirelesscharging).

Theo dõi hoạt động

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt

động, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

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

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

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

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

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

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa tổng số bước chân với ứng dụng Garmin Express (*Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính, trang 13*).
 - Đồng bộ số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 13*).
- 2 Chờ trong khi dữ liệu của bạn đồng bộ hóa. Đồng bộ hóa có thể mất vài phút.

LƯU Ý: Làm mới ứng dụng Garmin Connect hoặc ứng dụng Garmin Express 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.

Đồng hồ kiểm tra sự thay đổi nhịp tim suốt cả ngày trong thời gian không hoạt động để xác định mức độ căng thẳng. Đồng hồ 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.

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.

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 14*).
- Giảm độ nhạy của cử chỉ cổ tay (*Cài đặt hiển thị, trang 14*).
- Tắt các chuyển động cổ tay (*Cài đặt hiển thị, trang 14*).
- Trong thiết lập trung tâm thông báo của điện thoại, giới hạn các thông báo xuất hiện trên đồng hồ vívomove Trend (*Quản lý thông báo, trang 12*).
- Tắt thông báo thông minh (*Thiết lập Bluetooth, trang 14*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Thiết lập Bluetooth, trang 14*).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim để thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị*

Garmin, trang 9).

- Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay (*Cài đặt Nhịp tim và căng thẳng, trang 14*).
- LƯU Ý:** Dữ liệu nhịp tim ở cổ tay được sử dụng để tính số phút hoạt động cường độ mạnh, VO2 tối đa, mức độ căng thẳng và lượng calo bị đốt cháy (*Thời gian luyện tập theo cường độ, trang 3*).

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 Giữ màn hình cảm ứng 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 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**.
- Thông báo thông tin xuất hiện.
- 4 Chạm màn hình cảm ứng.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm đồng hồ bằng ứng dụng Garmin Connect, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích (*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 13*).

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

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

Trước khi bạn có thể cập nhật phần mềm cho đồng hồ, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express và thêm đồng hồ của bạn (*Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính, trang 13*).

- 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.

Cập nhật sản phẩm

Trên máy tính, cài đặt Garmin Express (*Garmin.com/*

express). Trên điện thoại, cài đặt ứng dụng Garmin Connect.

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

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

Thông tin chi tiết

- Truy cập support.Garmin.com để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập 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.

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, truy cập support.Garmin.com để biết thông tin về việc gửi yêu cầu dịch vụ đến bộ phận Hỗ trợ sản phẩm Garmin.

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 (Tinh toán vùng nhịp tim, trang 20) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

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

Vùng nhịp tim

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

Tính toán vùng nhịp tim

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

Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa

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

Nam	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Tuyệt vời	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Giỏi	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Tốt	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Khá	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Kém	0 - 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Nữ	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Tuyệt vời	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Giỏi	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Tốt	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Khá	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Kém	0 - 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

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

