

ENDORSED B

pulse active

GIAL MARATHON TP. HŐ CHÍ MIN

Salonpas

H C M C Salonpas.

HƯỚNG DẪN CẬP NHẬT ĐƯỜNG LINK HOẠT ĐÔNG ÔNLINE

H C M C Salonpas

GIÁI MARATHON TP. HỔ CHÍ MINH

Salonna

ĐỐI VỚI STRAVA TRÊN ĐIỆN THOẠI







phải ở chế độ công

khai)



10:22	all 🗢 🔜
Afternoon Run strava.app.link	×
AirDrop Messages	Facebook Messenger
Сору	¢
Save Image	也
Save to Files	8
Bước 5: Chọ lấy link hoạt	ọn copy để động

STRAVA TRÊN MÁY TÍNH





Bước 1: Truy cập đường link <u>https://www.strava.com/dashboard</u> Chọn vào tab "Training", tiếp tục chọn tab "My Activities" Bước 2: Ở mục "Sport" chọn "Run" trong danh sách bên dưới

0

STRAVA TRÊN MÁY TÍNH

Run	Sat, 5/22/2021	Evening Run 🔒	1:09:53	6.37 km	26 m	
Run	Tue, 5/18/2021	Evening Run 🔒	31:26	3.90 km	0 m	
Run	Thu, 5/13/2021	Evening Run 🔒	55:15	7.49 km	4 m	
Run	Wed, 5/12/2021	Evening Run 🔒	18:12	2.29 km	1 m	
Run	Sat, 5/8/2021	Afternoon Run	2:40:46	21.12 km	27 m	
Run	Fri, 5/7/2021	Evening Run 🔒	1:05:58	10.02 km	5 m	
Run	Thu, 5/6/2021	Evening Run 🔒	1:11:47	10.02 km	6 m	
Run	Wed, 5/5/2021	Evening Run 🔒	1:14:30	10.00 km	5 m	
Run	Tue, 5/4/2021	Evening Run 🔒	1:14:25	10.00 km	3 m	
Run	Mon, 5/3/2021	Morning Run 🔒	48:37	4.65 km	19 m	
Run	Tue, 4/20/2021	Morning Run 🔒	8:07	0.72 km	50 m	

→ C ♠ strava.com/activities/526169999 田 ☆ ABP 23 Dashboard 🛩 Explore - Challenges STRAVA Q Training ~ Cong Le - Run < 公6 □1 Overview > Analysis 4:58 PM on Saturday, May 8, 2021 · An Loi Dong Ward, District 2 21.12 km 2:40:46 7:37/km Afternoon Run Pace Analysis Moving Time Pace Pace Distribution Add a description Elevation (?) 27m Calories 1,323 Heart Rate 3:09:35 Elapsed Time Segments With someone who didn't record? Add Friends Perceived Exertion: Easy Laps Garmin fēnix 5S Shoes: Nike Vomero 2019 Roadshoe (1,587.8 km) 0 000 This was harder than your usual effort. Know when your training is on track and when to rest with heart rate-based metrics like Relative Effort, Tap to learn more. 0 Start Your Free Trial 30

Bước 3: Chọn vào hoạt động cần chia sẻ (hoạt động cần phải ở chế độ công khai)

Bước 4: Copy link trong mục địa chỉ website để lấy link hoạt động

🔥 Afternoon Run | Run | Strava 🗙 🕂

TRÊN ĐIỆN THOẠI





Bước 2: Chọn vào nút "Web Link"



Bước 5: Chọn copy để lấy link hoạt động

TRÊN MÁY TÍNH

Bước 1: Truy cập đường link <u>https://connect.garmin.com/modern</u> Chọn vào tab "Activities", tiếp tục chọn tab "All Activities"



TRÊN MÁY TÍNH

Bước 2: Chọn vào tab "Running", tiếp tục chọn vào hoạt động cần chia sẻ (hoạt động cần phải ở chế độ công khai)

connect	\bigcirc			ନ 🗳
 Dashboards Daily Summary 	Activities	_		+ Manual Activity Import
~ Challenges	Search Activities Q Compare 0 of 4	All 🖈	do 💰 d ^o 114	* *
🛅 Calendar	Indoor Running Obstacle Running Street Running Track Running Trail Runnin	g Treadmill Running Ultra Running Virtual Running		
News Feed	Advanced			
and a second	Date 🗸 Title 🗸	Distance 🗸 Time -	Avg Pace 👻 Elev Gain	Avg HR ↓
X Activities	2021 RUNNING	DISTANCE TIME	AVG PACE ELEV GAIN	AVG HR
All Activities	📌 May 15 ★ Thi Xa Ninh Hoa Running	12.02 km 1:19:2) 6:36 min/km 25 m	169 bpm
Floors	May 13 Log Ouan 2 Running	10.36 km 1:11:1	6:53 min/km 4 m	158 bpm
Intensity Minutes	2021 RUNNING	DISTANCE TIME	AVG PACE ELEV GAIN	AVG HR
💙 Hoalth State	May 12 + Quan 2 Running	10.09 km 1:06:1: DISTANCE TIME	3 6:34 min/km 1 m avg pace Elev Gain	134 bpm AVGHR
	Auguan 2 Running	10.51 km 1:04:50	6:11 min/km 15 m	162 bpm
	May 8 🛶 Ouan 2 Running 🖊	21.12 km 2:40:4	7 7:37 mln/km 27 m	163 bpm
Contracting	2021 RUNNING V	DISTANCE TIME	AVG PACE ELEV GAIN	AVG HR
	N 2021 RUNNING	DISTANCE TIME	AVG PACE ELEV GAIN	AVGHR
	August Au	10.03 km 1:11:4	3 7:10 min/km 6 m	161 bpm
III Reports	Aav 5 🛶 Ouan 2 Running	10.01 km 1:14:3) 7:27 min/km 5 m	165 bpm
	2021 RUNNING	DISTANCE TIME	AVG PACE ELEV GAIN	AVG HR
	May 4 \star Quan 2 Running	10.01 km 1:14:2 DISTANCE TIME	5 7:26 min/km 3 m avg pace elev gain	172 bpm AVG HR
Groups	- Mar 2 - Himon Dhu Ouos Dunning	1.15-11 1.16-11	16.77 min/km 10 m	ac hom
- Det real and				

Help Status Facebook Instagram Twitter Statement of Privacy Terms of Use Security

TRÊN MÁY TÍNH

Bước 3: Copy link trong mục địa chỉ website để lấy link hoạt động





P: +84 2839252829E: info@pulse.vnW: www.pulse.vn