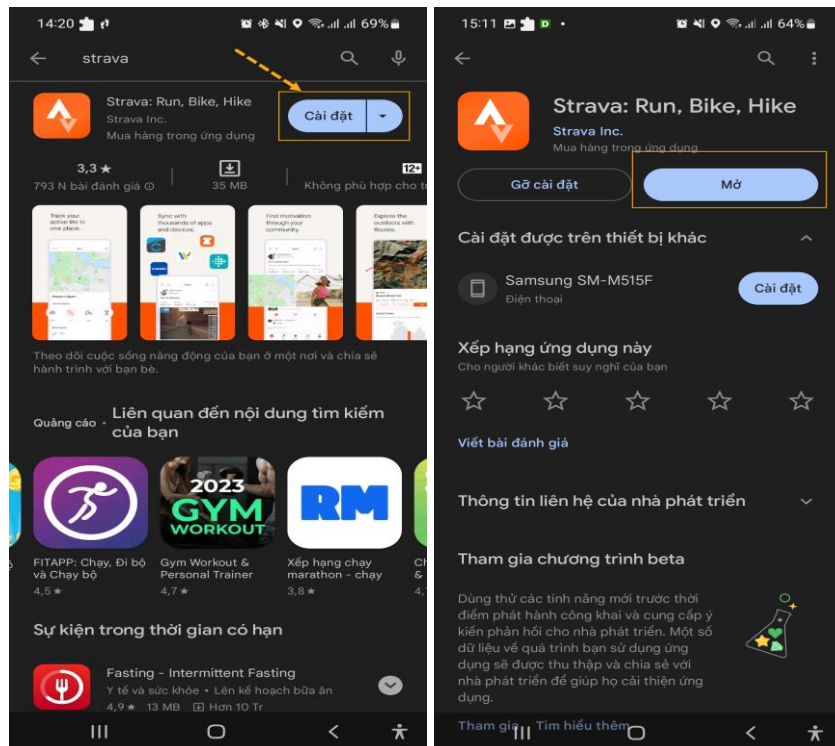


HƯỚNG DẪN CÀI ĐẶT VÀ SỬ DỤNG STRAVA

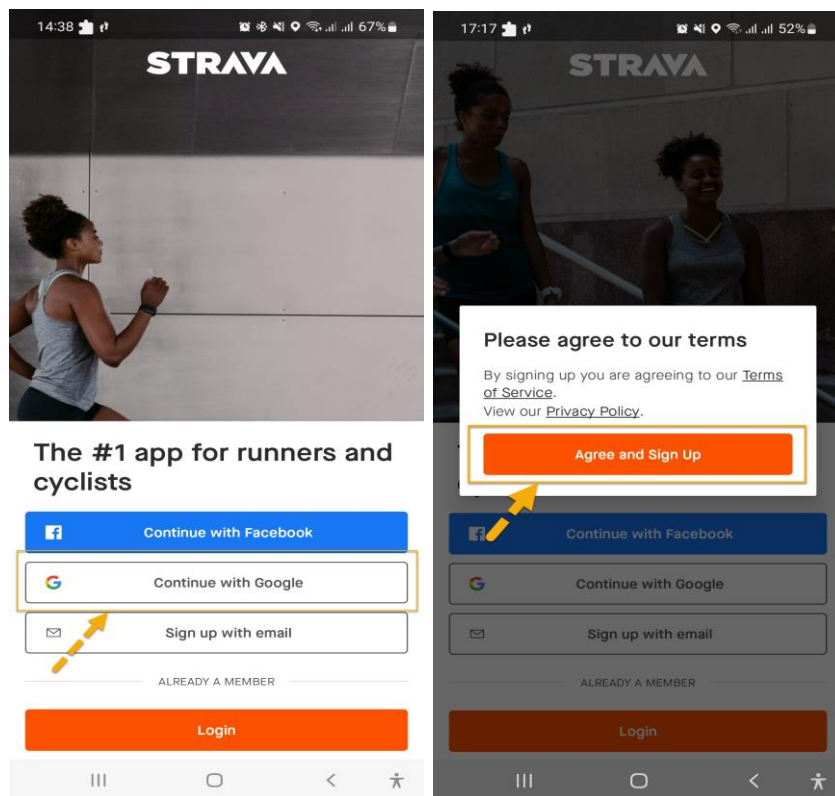
Bước 1: Tải và cài đặt ứng dụng Strava

Truy cập vào Google Play Store/App Store và tìm kiếm "**Strava**". Nhấn vào "**Cài đặt**" để tải về máy.



Bước 2: Đăng ký tài khoản Strava (miễn phí)

Trên màn hình đăng nhập có nhiều lựa chọn, thông thường nhấn vào "**Continue with Google**" để tạo tài khoản mới -> nhấn "**Agree and Sign Up**" -> Nhập email và password.



Bước 3: Đăng ký tài khoản Strava (tiếp theo)

Thực hiện theo thứ tự: ① nhập thông tin cá nhân -> nhấn “Continue” -> ② chọn Run nhấn “Continue” -> ③ tùy chọn và nhấn “Continue”.

Tell us who you are

First Name
Hoài

Last Name
Nguyễn Minh

Birthdate
15/02/1994

Gender
Man

Your profile is public by default. Change your visibility any time in Privacy Controls.

Continue

Which sports are you interested in?

Here's a peek at what Strava has to offer. When it's time to record an activity, you can choose from over 30 sport types.

Run

Ride

Walk

Hike

Swim

Crossfit

Elliptical

Golf

Kayak

Rock Climb

Continue

What do you want the most from Strava?

Tell us what you want to achieve, and we'll help you get closer to your goals.

Track my activities and workouts ✓

Stay motivated and accountable

Find new routes for my activities

Compete with others on Strava

Train for an event or personal goal

Share my activities with other active people

I'm just looking around

Continue

Tiếp tục theo thứ tự: nhấn “Allow” -> nhấn “No Thanks” hoặc nhấn dấu “X” khi dòng chữ không xuất hiện -> nhấn “Done”

Stay connected to what motivates you

Select "Allow" to receive emails and notifications. You'll get all the latest on:

- Your monthly stats
- New feature updates
- Stories from the community

Allow

Not now

The First Month's On Us

Try a subscription for free, cancel any time. That's how we say, "Thanks for joining Strava".

Find New Challenges

Crush Your Goals

Gain Insight

Start Free Trial

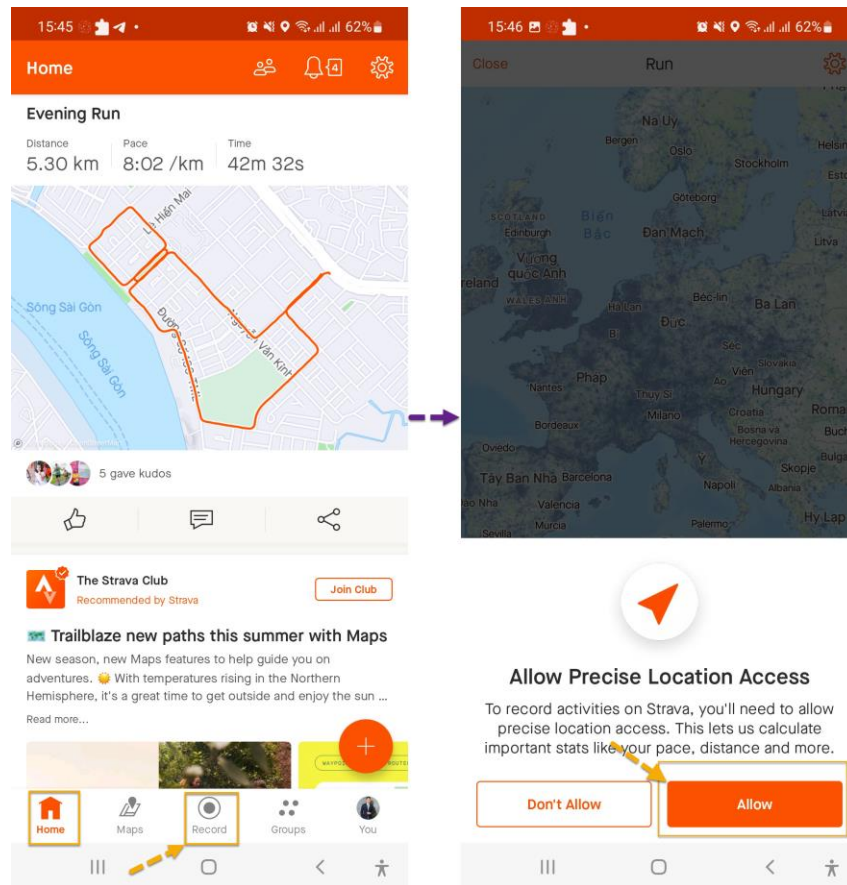
Welcome, Hoài!

You're ready to go. Start uploading activities, compete with friends, build your community and most importantly, have fun!

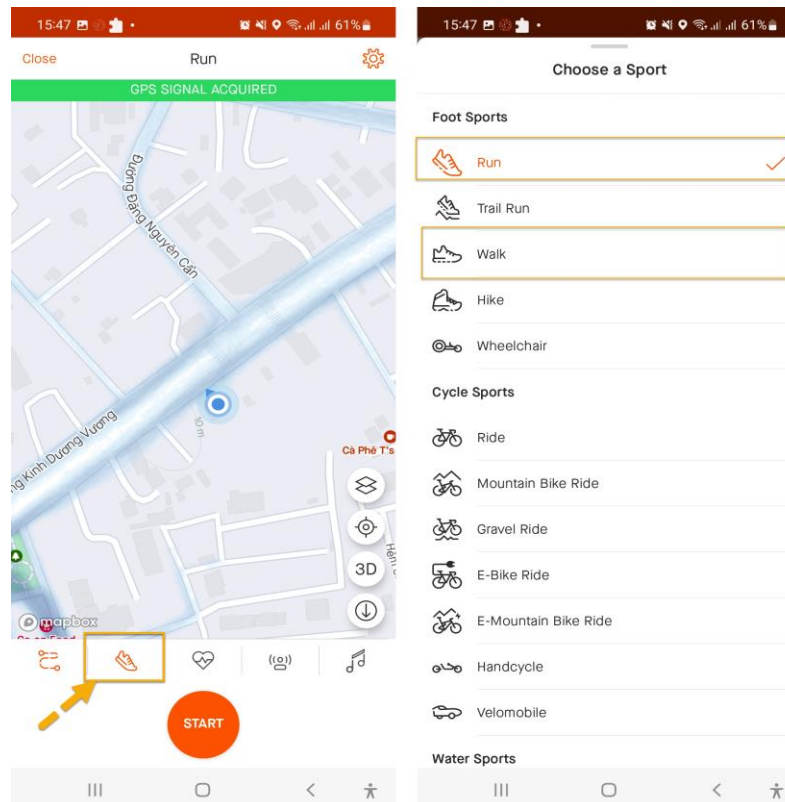
Done

Bước 4: Bắt đầu ghi lại hoạt động

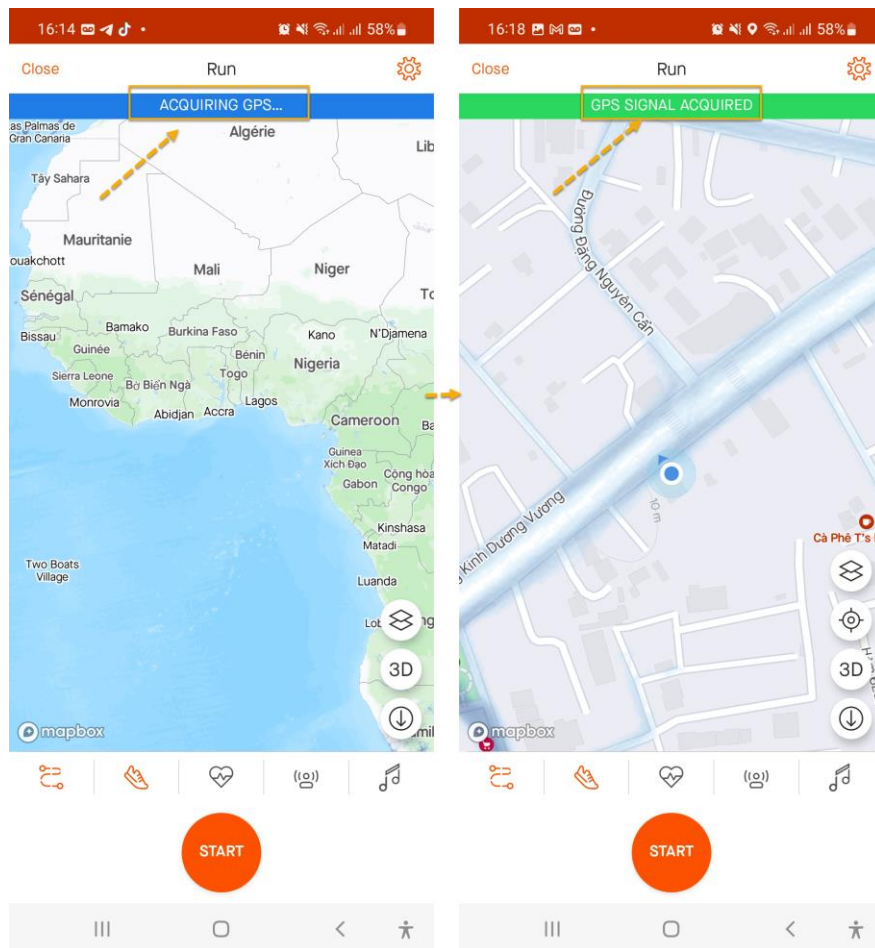
Bắt đầu ghi lại hoạt động của mình. Tại màn hình Home-> nhấn vào nút **“Record”**-> nhấn **“Allow”** để cho phép truy cập vị trí.



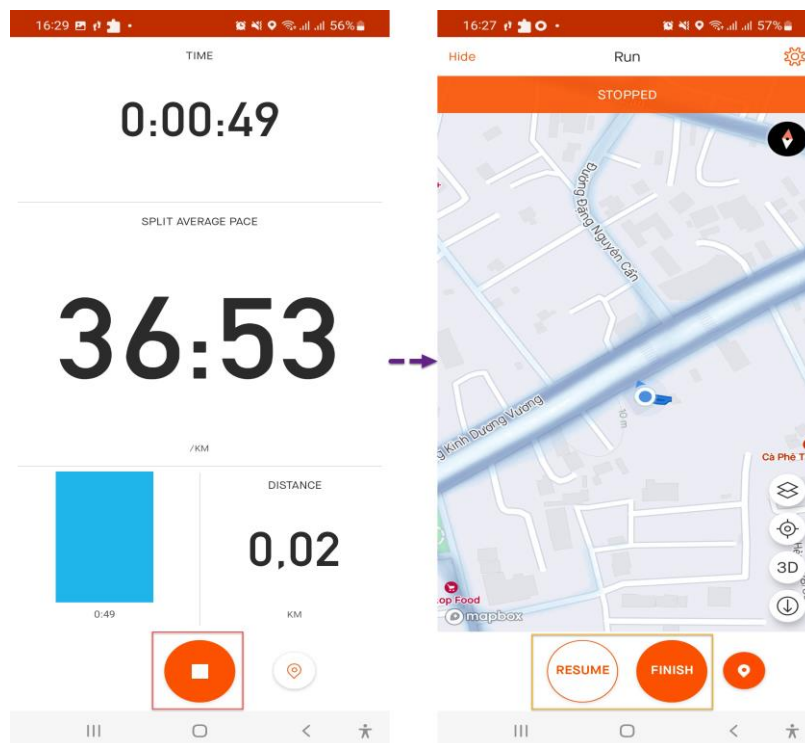
Tiếp theo, trên màn hình chọn biểu tượng  , chọn Run là chạy bộ, chọn Walk là đi bộ.



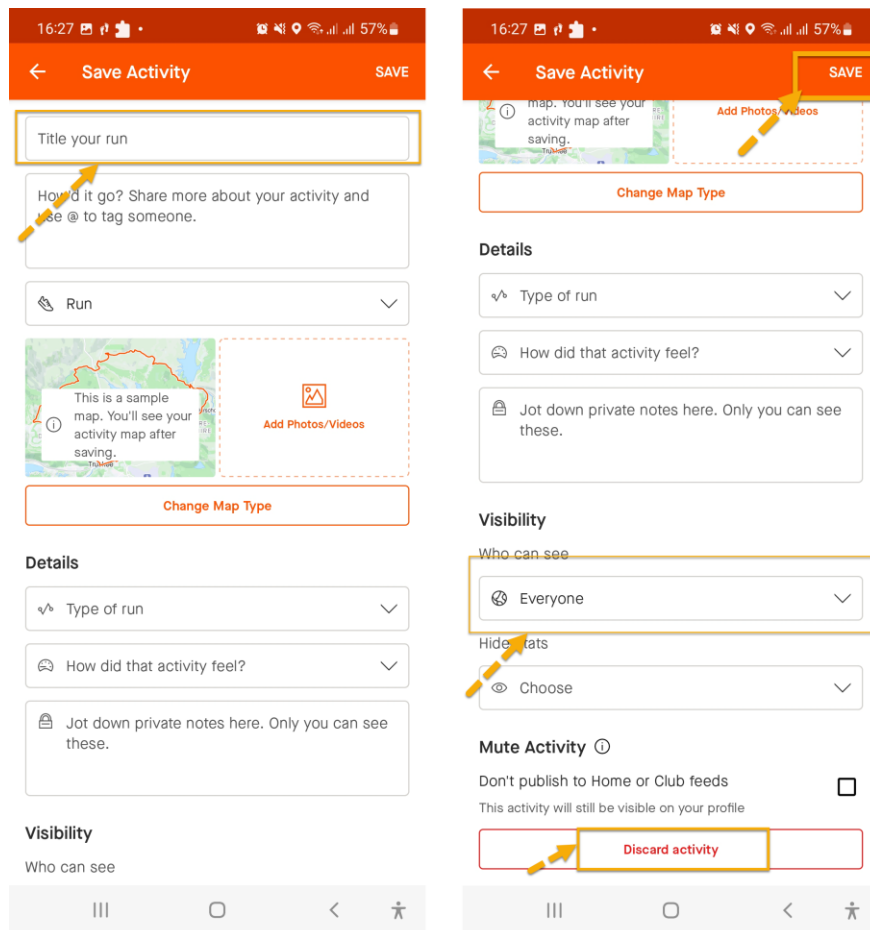
Tiếp theo, chờ cho màn hình bắt sóng GPS, chờ tín hiệu sóng GPS chuyển sang màu xanh lá rồi nhấn **“START”** và bắt đầu hoạt động chạy/ đi bộ.



Nhấn biểu tượng Stop để tạm dừng -> nhấn **“RESUME”** để tiếp tục hành trình. Để kết thúc hoạt động nhấn nút **“FINISH”**



Sau khi nhấn nút **“FINISH”**, có thể nhập tiêu đề cho hoạt động này, rồi nhấn **“SAVE”** để lưu lại kết quả (lưu ý trường Visibility nên chọn Everyone”. Trường hợp không muốn lưu kết quả hoạt động này thì nhấn vào **“Discard activity”**”.



Đây là tài liệu hướng dẫn trực quan từ khi tải đến khi đăng ký tài khoản trên ứng dụng Strava. Hy vọng rằng nó sẽ giúp bạn dễ dàng hiểu và sử dụng ứng dụng này.