

# BodyKey FAQ 2018

InBodyWATCH

# Những Câu Hỏi Thường Gặp



## Tôi đã đổi điện thoại. Tôi có cần phải cập nhật lại thông tin trong ứng dụng BodyKey?

Nếu bạn dùng điện thoại mới và vẫn dùng số điện thoại cũ, bạn chỉ cần tải ứng dụng BodyKey về điện thoại mới.


Khi mở ứng dụng BodyKey trên điện thoại mới, nhập số điện thoại của bạn và mật khẩu BodyKey. Tất cả dữ liệu trước đây của ứng dụng BodyKey sẽ hiển thị cho bạn.

Hãy nhớ kết nối đồng hồ InBodyWATCH với điện thoại mới của bạn để bạn có thể tiếp tục đồng bộ hoá dữ liệu từ đồng hồ sang ứng dụng.



## Tôi đã đổi điện thoại. Làm sao để cập nhật lại thông tin trong ứng dụng BodyKey?

Nếu bạn đã đổi số điện thoại nhưng không đổi điện thoại của mình, bạn vẫn có thể truy cập BodyKey trên điện thoại bằng cách.

1. Chọn biểu tượng MENU  ở góc trái phía trên bảng điều khiển.
2. Chọn Cài đặt.
3. Chọn Hồ sơ.
4. Bấm vào Số điện thoại bên dưới hình ảnh của bạn.
5. Nhập số điện thoại mới và bấm Gửi.
6. Một mã xác nhận sẽ được gửi tới email của bạn.
7. Chọn Xác nhận.
8. Kiểm tra email để lấy Mã xác nhận.
9. Nhập mã xác nhận vào ứng dụng và bấm Xác nhận.
10. Một thông báo nổi sẽ hiện lên để thông báo rằng số điện thoại của bạn đã được thay đổi thành công. Chọn Xác nhận.

# Những Câu Hỏi Thường Gặp

## Q Làm sao để tôi đổi mật khẩu ứng dụng BodyKey?

1. Chọn biểu tượng **Menu** ở góc trái phía trên bảng điều khiển.
2. Chọn **Cài đặt**.
3. Chọn **Hồ sơ**.
4. Chọn **Mật khẩu**.
5. Trong màn hình Thay đổi mật khẩu, nhập **Mật khẩu cũ** của bạn.
6. Sau đó nhập **Mật khẩu mới**.
7. Gõ lại mật khẩu mới của bạn vào **Nhập lại mật khẩu**.
8. Chọn **Xác nhận**.
9. Một thông báo sẽ xuất hiện để thông báo với bạn mật khẩu đã được thay đổi thành công. Chọn **Xác nhận**.



## Q Tôi quên mật khẩu ứng dụng BodyKey. Tôi nên làm gì?

Nếu bạn đã quên mật khẩu của mình và không đăng nhập được vào ứng dụng BodyKey sau khi nhập số điện thoại, làm theo các bước sau để đăng nhập với một mật khẩu tạm thời.

1. Chọn link **TẠI ĐÂY** kế bên chữ Quên mật khẩu? tại góc trái phía dưới của màn hình.
2. Nhập địa chỉ **Email** mà bạn đã sử dụng để đăng ký ứng dụng BodyKey.
3. Chọn **Xác nhận** để xác nhận email của mình
4. Một mật khẩu tạm thời sẽ được gửi đến email bạn.
5. Bạn có thể sử dụng mật khẩu tạm thời để đăng nhập.
6. Ngoài ra bạn sẽ được hỏi để thay mật mã mới.

A screenshot of a mobile application screen titled "Enter your password". It displays the text "Please create a new password." and two input fields: "New PW" and "Re-enter PW". A "Confirm" button is located at the bottom of the screen.

# Những Câu Hỏi Thường Gặp



## Thời lượng pin của đồng hồ InBodyWATCH dài bao lâu?

Khi đồng hồ InBodyWATCH được sạc đầy, pin có thể dùng trong 3-5 ngày. Tuy nhiên, khi bạn dùng đồng hồ càng nhiều, pin sẽ nhanh hết hơn nên bạn có thể sẽ cần sạc đồng hồ InBodyWATCH sớm hơn thời gian trên.

Mẹo sử dụng đồng hồ InBodyWATCH ở chế độ Tiết kiệm năng lượng:

- Tắt tính năng đo nhịp tim liên tục. Đây là tính năng làm tốn pin nhất.
- Tắt tất cả báo thức, đặc biệt là các báo thức rung.
- Tắt chế độ hiển thị thời gian tự động khi bạn nâng cổ tay.
- Làm ít bài kiểm tra InBody hơn.

Nếu được, tắt đồng hồ InBodyWATCH khi bạn không đeo nó.

Hạn sử dụng của pin là 03 năm. Lưu ý rằng sau thời gian này, thời lượng pin sẽ giảm đi khi sử dụng.



## Tôi có cần tải ứng dụng BodyKey mới trước khi bắt đầu sử dụng InBodyWATCH? Và tôi có cần đăng ký một tài khoản mới trên ứng dụng không?

Không. Bạn cần cập nhật ứng dụng BodyKey để đảm bảo mình đang sử dụng bản mới nhất. Và bạn có thể đăng nhập với ID BodyKey và mật khẩu của mình. Bạn vẫn có thể xem các dữ liệu của bạn khi sử dụng InBodyBAND. Bạn cũng không cần nhập một Mã kích hoạt khác nếu bạn đã là một người dùng BodyKey.

# Những Câu Hỏi Thường Gặp



**Tôi đã bật thông báo SMS/SNS/cuộc gọi, tuy nhiên tôi không nhận được thông báo rung nào từ đồng hồ InBodyWATCH của tôi?**

Có một số khả năng như sau :

1. Điện thoại của bạn quá xa với đồng hồ. Bạn phải để Bluetooth của điện thoại bật mọi lúc.
2. Kiểm tra chế độ thông báo của điện thoại. Bạn phải cho phép điện thoại gửi thông báo cho bạn.
3. Đảm bảo bạn đã bật chế độ rung trong mục Cài đặt của đồng hồ của mình.



**Tôi muốn đổi dây của đồng hồ InBodyWATCH? Liệu tôi có thể mua từ AMWAY?**

Được, bạn có thể mua. Dây có kích thước phổ biến với bản rộng 18mm. Bạn có thể thay dây đồng hồ như sau.



1. Để tháo ra, trượt thanh chốt khoá để tháo một bên khoá ra khỏi dây, làm tương tự với bên còn lại.
2. Để thay dây, đưa một bên của dây gắn vào khoá ngay dưới mặt đồng hồ, sau đó trượt thanh chốt khoá để gắn bên còn lại.



**Đồng hồ InBodyWATCH xác định mức độ stress của tôi?**

Đồng hồ InBodyWATCH sử dụng công nghệ PPG (Photoplethysmogram) để đo lường sự thay đổi nhịp tim của bạn theo giờ. Chỉ số thay đổi nhịp tim HRV (Heart Rate Variations) sẽ tính toán thời gian cách nhau giữa mỗi nhịp tim để chỉ ra mức độ stress. Với dữ liệu này, phân tích về stress sẽ được diễn giải trên ứng dụng BodyKey.

Đa số mọi người nghĩ rằng nhịp tim đập một cách đều đặn và ổn định, nhưng thực tế không phải như vậy. Thực tế, ở độ tuổi thanh niên khoẻ mạnh, thời gian giữa các nhịp tim sẽ thay đổi một cách tự nhiên.

Nhưng nếu bạn gặp phải stress ở cường độ cao, sự biến đổi giữa các nhịp tim của bạn sẽ giảm xuống.



## ĐỒNG HỒ InBodyWATCH – HỎI VÀ ĐÁP 2018 (FAQ)

### THÔNG TIN CHUNG

#### 1. **Đồng hồ InBodyWATCH là gì?**

Đồng hồ InBodyWATCH là thiết bị theo dõi sức khỏe đeo tay, giúp đo các chỉ số cơ thể. Đây là một thiết bị không thể thiếu trong Bộ Khởi Động BodyKey, tích hợp với ứng dụng BodyKey, giúp cho tiến trình quản lý cân nặng của bạn diễn ra hiệu quả và an toàn hơn. Màn hình cảm ứng của Đồng hồ InBodyWATCH có các chức năng sau:

- **Đo chỉ số cơ thể (InBody Test – Kiểm tra InBody)** – đo phần trăm mỡ cơ thể, khối lượng mỡ, khối lượng cơ và chỉ số khối cơ thể (BMI) thông qua công nghệ BIA (Bioelectric Impedance Analysis - phân tích điện trở sinh học). Đồng hồ InBodyWATCH có thể đo các chỉ số này một cách độc lập, hoặc sử dụng kết hợp với Ứng dụng BodyKey 2.0.
- **Theo dõi hoạt động cả ngày của bạn (Steps - Bước chân)** – đếm số lượng bước chân trong thực tế, khoảng cách, thời gian và số lượng calo tiêu hao, sử dụng cảm ứng gia tốc 3D để đo sự chuyển động. Khi đeo đồng hồ ở cổ tay, cảm ứng trên thiết bị sẽ chuyển tất cả vận động thành các dữ liệu đo lường số. Đồng hồ InBodyWATCH phân tích những dữ liệu số để cung cấp thông tin chi tiết liên quan đến mức độ, cường độ, thời gian và loại hình vận động. Nhờ đó, Đồng hồ InBodyWATCH có thể dùng để đo số bước chân, thời gian tập luyện, khoảng cách và số lượng calo được đốt cháy.
- **Đo nhịp tim khi đeo ở cổ tay (Wrist-Based Heart Rate Monitoring)** – sử dụng công nghệ PPG (photo-plethysmography – phương pháp quang học ghi biến thiên thể tích) để đo nhịp tim ở thời điểm hiện tại và liên tục mà không sử dụng điện cực. Khi dữ liệu được đồng bộ với Ứng dụng BodyKey, bạn có thể theo dõi nhịp tim mỗi ngày, tập các bài thể dục tốt cho tim mạch để đạt được nhịp tim mong muốn.
- **Đo mức độ căng thẳng (Stress Indicator)** – thông qua công nghệ PPG, dữ liệu về nhịp tim của bạn được thu thập và phân tích. Đồng hồ InBodyWATCH sử dụng công nghệ HRV (Heart Rate Variability – Biến thiên nhịp tim) tính toán khoảng ngừng giữa hai nhịp tim theo từng giờ để đo mức độ căng thẳng. Khi được đồng bộ với Ứng dụng BodyKey, kết quả sẽ được hiển thị.
- **Ghi nhận kết quả tập luyện một cách thông minh (EZTraining)** – với Đồng hồ InBodyWATCH và Ứng dụng BodyKey, bạn có thể theo dõi kết quả luyện tập thể lực so với mục tiêu đặt ra, ví dụ như vận động toàn thân, gập bụng, tập vai... Đồng hồ InBodyWATCH sẽ hiển thị những thông số về quá trình tập luyện của bạn như số lượng calo được đốt cháy, thời gian tập luyện, số bước chân, động tác.
- **Tự động theo dõi giấc ngủ (Auto Sleep Tracking)** - sử dụng cảm ứng chuyển động chính xác và thuật toán để tự động theo dõi cũng như cung cấp những phân tích về giấc ngủ của bạn (Deep, Light and Wake - Ngủ sâu, Ngủ nhẹ và Thức), hiển thị kết quả trên Ứng dụng BodyKey.

- **Những chức năng thông minh khác** – màn hình cảm ứng, hiển thị ngày/giờ, báo dung lượng pin, thông báo cuộc gọi/ tin nhắn SMS, tin nhắn WhatsApp và LINE (cùng với nội dung tin nhắn), thông báo (Goal, Move, Meal - Mục tiêu, Di chuyển, Bữa ăn), hiển thị số bước chân, kết quả khảo sát InBody, tập luyện thể lực và nhịp tim.

**Đồng hồ InBodyWATCH** đã được nhận giải thưởng CES Innovation Award năm 2017 (giải thưởng thường niên được trao cho những sản phẩm xuất sắc ứng dụng công nghệ mới). Có thể dễ dàng kết nối Đồng hồ InBodyWATCH với điện thoại thông minh qua cổng Bluetooth, và tất cả dữ liệu sẽ được tải về, phân tích và hiển thị thông qua Ứng dụng BodyKey.

## 2. So sánh Đồng hồ InBodyWATCH và Vòng tay InBodyBAND

Đồng hồ InBodyWATCH được bổ sung một số tính năng mới và cập nhật.

### So sánh Đồng hồ InBodyWATCH và Vòng tay InBodyBAND

<i>Chức năng</i>	<i>Vòng tay InBodyBAND</i>	<i>Đồng hồ InBodyWATCH (MỚI!)</i>
Màn hình cảm ứng	Không	Có
Hiển thị giờ tự động	Có (điều kiện bằng tay)	Có
Hiển thị ngày	Không	Có
Dây đeo	Dây đeo InBodyBand	Bất kỳ dây đeo nào có độ rộng 18mm
Theo dõi hoạt động cả ngày (Số bước chân)	Có	Có
Đo chỉ số cơ thể (InBodyTEST)	Có	Có
Đo nhịp tim	Có (công nghệ ECG)	Có (liên tục, công nghệ PPG)
Theo dõi mức độ căng thẳng	Không	Có
Ghi nhận Kết quả vận động (EZTraining)	Không	Có
Thông báo (điện thoại, SMS..)	Có	Có (Hiển thị tin nhắn)
Bluetooth	Có	Có
Kháng nước	Có (IP56)	Có (IP68)
Thời gian sử dụng (Dự kiến)	5-7 ngày	3-5 ngày
Sạc pin	Cáp Micro USB	Khay cắm sạc
Hệ điều hành Android	Android 5.0 trở lên	Android 5.0 trở lên
Hệ điều hành iOS	iOs 8.0 trở lên	iOs 8.0 trở lên

3. **Đồng hồ InBodyWATCH có gì khác biệt so với những thiết bị tương tự trên thị trường?**

Đầu tiên, Đồng hồ InBodyWATCH có chức năng đo chỉ số cơ thể và đánh giá cá nhân khi kết hợp với Ứng dụng BodyKey. Sản phẩm này được thiết kế phù hợp với bạn và lối sống của bạn.

Thứ hai, đây là thiết bị theo dõi sức khỏe duy nhất được sử dụng kết hợp với Bộ Khởi Động Nutrilite™ BodyKey - nhãn hiệu Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng uy tín và đáng tin cậy –BodyKey by Nutrilite là bộ sản phẩm quản lý cân nặng dựa trên nghiên cứu khoa học.

Cuối cùng, Đồng hồ InBodyWATCH có thiết kế thời trang và tiện lợi, phù hợp đeo cả ngày.

4. **Những dữ liệu trên Đồng hồ InBodyWATCH có bị xóa mỗi ngày hay không?**

Đồng hồ InBodyWATCH sẽ được thiết lập lại mỗi ngày vào 12h đêm. Đồng hồ có thể lưu dữ liệu tối đa 7 ngày (dựa vào thời điểm cuối cùng bạn đồng bộ hóa dữ liệu trên đồng hồ với Ứng dụng BodyKey) nếu dữ liệu chưa kịp tải lên Ứng dụng BodyKey.

5. **Pin của Đồng hồ InBodyWATCH kéo dài bao lâu?**

Thời lượng pin kéo dài tối đa 5 ngày tùy thuộc vào thói quen sử dụng của bạn. Ví dụ, nếu bạn sử dụng tính năng đo nhịp tim liên tục, pin chỉ kéo dài khoảng 4 giờ. Ngoài ra, bạn cần nhớ rằng tuổi thọ của pin cũng sẽ giảm dần theo thời gian.

6. **Đồng hồ InBodyWATCH có kháng nước hay không? Tôi có thể đeo khi bơi lội được không?**

Đồng hồ InBodyWATCH **không có** tính năng chống thấm nước. Nó chỉ kháng nước nhẹ khi sử dụng trong những hoạt động thường ngày như rửa tay hay tắm nhanh dưới vòi sen, nó không được thiết kế để sử dụng cho việc bơi lội. Tốt nhất, nên giữ cho đồng hồ khô ráo tối đa.

7. **Tôi có thể sử dụng Đồng hồ InBodyWATCH nếu tôi đang mang thai hoặc đang điều trị bệnh hay không?**

Đồng hồ InBodyWATCH sử dụng công nghệ BIA (Bioimpedance Analysis - phân tích điện trở sinh học), sử dụng điện trở thấp để tiến hành đo chỉ số cơ thể InBody Test. Vì vậy, những người đang sử dụng máy khử rung tim hoặc máy trợ tim không được khuyến cáo sử dụng đồng hồ. Hơn nữa, InBody Test cũng không cho kết quả chính xác đối với phụ nữ mang thai hoặc những người đang bị ứ nước.

8. **Dây đeo của Đồng hồ InBodyWATCH được làm từ chất liệu gì? Nó có gây kích ứng không?**



Dây đeo của Đồng hồ InBodyWATCH được làm từ nhựa tổng hợp. Dây đeo đã được kiểm nghiệm sự tương hợp sinh học và không gây hại cho da. Da của bạn cũng có thể sẽ phản ứng lại với tình trạng đồ mồ hôi nếu đeo InBodyWATCH trong thời gian dài. Nếu xảy ra kích ứng da, hãy tháo đồng hồ ra, làm sạch vùng da đó, lau khô để giảm kích ứng. Nhớ thường xuyên rửa sạch và lau khô dây đeo.

**9. Tôi có thể mua dây đeo hoặc đồ sạc pin riêng lẻ khi tôi làm mất hoặc cần thay mới không?**

Được, bạn có thể mua từ Amway.

**10. Thời hạn bảo hành của Đồng hồ InBodyWATCH là bao lâu?**

Đồng hồ InBodyWATCH có thời hạn bảo hành 1 năm đối với những hỏng hóc do lỗi sản xuất. Thời hạn bảo hành tính từ ngày mua hàng. Trường hợp có dấu hiệu tháo mở, thay đổi tình trạng vốn có của sản phẩm, sẽ không được áp dụng chính sách bảo hành của nhà sản xuất ví dụ như vỡ, biến dạng, uốn cong, dấu hiệu va đập mạnh, bị thủng, dấu hiệu làm rơi, bị vật nặng đè lên...

**11. Nếu tôi phát hiện lỗi/ hỏng hóc trên Đồng hồ InBodyWATCH của tôi, tôi phải làm gì?**

Hãy liên lạc với Bộ phận chăm sóc khách hàng/ Hậu mãi của Amway qua email hoặc số điện thoại sau:

AMWAY Australia	1800 454647	aufeedback@amway.com.au
AMWAY Brunei	673 2239281	myhelpdesk@amway.com
AMWAY Indonesia	6221 57980800	cust.srv@amway.com
AMWAY Malaysia	603 7946 2800 / 2288	myhelpdesk@amway.com
AMWAY New Zealand	0800 611611	nzfeedback@amway.co.nz
AMWAY Philippines	632 8148181	helpdesk-phl@amway.com
AMWAY Singapore	6550 9911/ 9950	sghelpdesk@amway.com
AMWAY Thailand	02 7258000	TH_BodyKey@amway.com
AMWAY Vietnam	1800 1700	vnhelpdesk@amway.com.vn

**12. Cho tới khi Đồng hồ InBodyWATCH ra mắt, tôi có thể tiếp tục sử dụng Vòng tay InBodyBAND cùng với Ứng dụng BodyKey hiện tại hay không?**

Được, Ứng dụng BodyKey tương thích với cả Đồng hồ InBodyWATCH và Vòng tay InBodyBAND, bạn không cần tải ứng dụng nào khác.

**THIẾT BỊ**

**13. Tôi cần phải sạc Đồng hồ InBodyWATCH bao lâu trước khi sử dụng?**

Bạn vui lòng sạc Đồng hồ InBodyWATCH khoảng 1 tiếng để pin đầy, đặt thiết bị vào giá sạc pin, cắm dây sạc vào cổng USB của máy tính xách tay/ máy tính, hoặc dây sạc (USB 5V/1.0A). Lưu ý: Sạc pin quá lâu có thể làm giảm tuổi thọ pin và Bluetooth sẽ không hoạt động trong quá trình sạc pin.

**14. Tôi có thể tắt/ mở Đồng hồ InBodyWATCH bằng cách nào?**

Để bật InBodyWATCH, ấn giữ chốt đồng hồ khoảng 3-5 giây. Để tắt InBodyWATCH, tháo đồng hồ ra khỏi tay và ấn giữ chốt đồng hồ khoảng 5-7 giây. Bạn sẽ không thể tắt đồng hồ nếu vẫn còn đeo trên tay.

**15. Làm thế nào để bật màn hình cảm ứng?**

Bạn có thể nhấn vào đồng hồ hoặc đưa cánh tay lên cao để bật màn hình cảm ứng. Màn hình của Đồng hồ InBodyWATCH sẽ tự động bật lên khi bạn nâng cổ tay lên cao. Khoảng thời gian giữa lần nâng thứ nhất và lần nâng thứ hai là 10 giây. Một khi màn hình hiển thị được bật, nó sẽ giữ trong 5 giây. Để kích hoạt hoặc tắt chức năng tự động này, vui lòng vào Ứng dụng BodyKey > Danh mục > Cài đặt > Cài đặt InBodyWATCH > nâng cổ tay (*BodyKey App > Menu > Settings > InBodyWATCH Settings > Lift wrist*) để kích hoạt Đồng hồ InBodyWATCH, và kéo chốt sang trái hoặc phải.

**16. Làm thế nào để đồng bộ hóa Đồng hồ InBodyWATCH với Ứng dụng BodyKey?**

Vào Ứng dụng BodyKey > Cài đặt > Thiết bị > Đồng hồ InBodyWATCH (*InBody App > Settings > Device > InBodyWATCH*) và bắt đầu đồng bộ hóa. Phải mở Bluetooth để kết nối. Nếu trước đó bạn đã đồng bộ hóa với InBodyBAND, hãy xóa InBodyBAND ở ‘Thiết bị’ (‘Device’) trước khi đồng bộ hóa với Đồng hồ InBodyWATCH.

**17. Tại sao số lượng bước chân đo được khi sử dụng Vòng tay InBodyBAND lại khác với khi sử dụng Đồng hồ InBodyWATCH?**

Để cải thiện độ chính xác trong việc đếm bước chân, Đồng hồ InBodyWATCH đã hạn chế số bước chân được đếm từ những chuyển động khác như rửa bát, lái xe. Vì vậy, bạn sẽ thấy có sự khác biệt về số lượng bước chân khi so sánh giữa hai thiết bị.

**18. Tôi được nhắc nhở cập nhật ứng dụng khi đồng bộ hóa Đồng hồ InBodyWATCH với Ứng dụng BodyKey, mục đích của việc này là gì?**

Chúng tôi thường xuyên cải thiện các tính năng trên Đồng hồ InBodyWATCH, vì vậy khi một phiên bản mới ra mắt, bạn sẽ được nhắc nhở cập nhật. Để giúp bạn luôn được sử dụng những tính năng mới nhất, bạn sẽ được nhắc nhở cập nhật khi phiên bản mới được ra mắt.

**TÍNH NĂNG**

**19. Tôi có thể mời bạn bè/ khách hàng đo chỉ số cơ thể InBody với Đồng hồ InBodyWATCH của tôi không?**

Bạn có thể đo chỉ số cơ thể cho khách hàng khi chọn chức năng “Guest mode Function” trên Ứng dụng BodyKey. Nhập những thông tin cần thiết và làm theo hướng dẫn. Hoặc bạn cũng có thể đo chỉ số cơ thể cho khách hàng mà không cần vào Ứng dụng BodyKey. Trên màn hình cảm ứng của InBodyWATCH, vào Settings > Change Weight, Height, Age and Gender (Cài đặt > Thay đổi Chiều cao, Cân nặng, Độ tuổi và Giới tính). Sau đó,

tiến hành đo chỉ số cơ thể InBodyTEST với Đồng hồ InBodyWATCH. Hoặc bạn cũng có thể đồng bộ hóa InbodyWATCH với Ứng dụng BodyKey, sau đó thông tin chi tiết sẽ được cập nhật và tương thích với ứng dụng.

**20. Tại sao tôi không thể đo chỉ số cơ thể InBody Test? Thay vào đó, tôi cứ được nhắc “Try again” (“Thử lại”)?**

Để có kết quả đo lường chính xác, bạn phải kiểm tra kỹ sao cho điện cực trên và điện cực dưới ở mặt dưới Đồng hồ InBodyWATCH tiếp xúc với cổ tay của bạn. Mặc khác, kéo dây đeo thật chặt sao cho Đồng hồ InBodyWATCH áp sát vào xương cổ tay cho đến khi điện cực tiếp xúc toàn diện với da. Cũng phải đảm bảo rằng ngón tay cái và ngón trỏ đặt chính xác lên vị trí điện cực. Nếu tiếp tục nhận được tin nhắn “Thử lại”, làm ẩm điện cực với một chiếc khăn ẩm hoặc làm ẩm vùng da ở cổ tay, sau đó thử lại.

**21. Làm thế nào để bật chức năng đo nhịp tim?**

Để bật chức năng tự động theo dõi nhịp tim, vào Ứng dụng BodyKey > Danh mục > Cài đặt > Cài đặt InBodyWATCH > Tự động theo dõi nhịp tim và mức độ căng thẳng (thời gian 1 tiếng) (*BodyKey App > Menu > Settings > InBodyWATCH Settings > Heart rate & Stress level auto tracking*) và kiểm tra xem đã bật chưa.

Để đo nhịp tim theo thời gian thực với Đồng hồ InBodyWATCH, kéo mở màn hình đo nhịp tim, nâng cánh tay lên và giữ nguyên. Sau 10-12 giây, nhịp tim của bạn sẽ được đo. Nếu bạn không kéo tới màn hình khác, Đồng hồ InBodyWATCH sẽ tiếp tục đo nhịp tim trong thời gian tối đa 59 phút. Đồng hồ InBodyWATCH đo nhịp tim liên tục mà không cần phải chạm vào điện cực. Để xem biểu đồ mỗi ngày của bạn, vào Ứng dụng BodyKey > Danh mục > Nhịp tim (*BodyKey App > Menu > HR*) để xem.

Avg 80bpm: chỉ số nhịp tim trung bình bpm (số nhịp tim trong một phút).

Chỉ số cao nhất và thấp nhất trong ngày (24 tiếng), (thời hạn đo một giờ đồng hồ).

Dữ liệu về số bước chân theo từng giờ trong ngày (24 tiếng).

Nhịp tim thể hiện qua màu sắc, dựa theo độ tuổi và sự nỗ lực tập luyện trong ngày.

Chỉ số nhịp tim khi tập luyện (nhịp tim trong một phút) dựa trên dữ liệu nhịp tim.

Thông số về khoảng thời gian đo nhịp tim trên Đồng hồ InBodyWATCH.

Phần trăm lượng mỡ được đốt cháy trong suốt thời gian tập luyện (mỗi 2 phút, một dấu chấm sẽ được hiển thị trên biểu đồ trong suốt thời gian đo).

Với công cụ này, bạn hoàn toàn có thể theo dõi và cố gắng đạt được nhịp tim mong muốn, nhận được kết quả tốt nhất từ những bài tập tốt cho tim mạch thông qua Ứng dụng BodyKey.

**22. Đồng hồ InBodyWATCH theo dõi mức độ căng thẳng của tôi như thế nào?**

Đồng hồ InBodyWATCH được lập trình tự động ghi nhận nhịp tim và biến thiên nhịp tim. Tính năng này sẽ được bật tự động, trừ khi bạn chọn tắt chức năng này trong ứng dụng. Nếu bạn đeo Đồng hồ InBodyWATCH, đồng hồ sẽ thu thập dữ liệu dựa trên biến thiên nhịp tim của bạn trong mỗi một giờ đồng hồ. Với công nghệ PPG, Đồng hồ

InBodyWATCH sử dụng HRV (Heart Rate Variability – biến thiên nhịp tim để tính toán khoảng thời gian ngưng giữa các nhịp tim trong một tiếng. Khi đồng bộ hóa với Ứng dụng BodyKey, kết quả của bạn sẽ được hiển thị trên Ứng dụng BodyKey với một số phân tích. Để xem kết quả, vào Ứng dụng BodyKey > Danh mục > Căng thẳng (BodyKey App > Menu > Stress). Bạn có thể đọc thêm ở phần diễn giải.

- *Hourly stress level indication (for 24 hours):* Biểu đồ thể hiện mức độ căng thẳng theo từng giờ (trong vòng 24 giờ)
- *Percentage of good stress score for the day:* Phần trăm điểm tâm trạng tích cực trong ngày.
- *Interpretation of stress indication:* Các mức độ căng thẳng.
- *Stress explanation:* Giải thích về mức độ căng thẳng.

Nếu có nhiều dấu chấm ở khoảng mảng màu vàng hoặc gần với mảng màu xanh lá, bạn là người kiểm soát tốt tâm trạng của mình. Nếu nhiều dấu chấm xuất hiện ở mảng màu xám, bạn đang có một số dấu hiệu của sự căng thẳng. Việc giải mã dữ liệu nhịp tim vô cùng phức tạp. Với nhiều cấu trúc dữ liệu khác nhau, những dấu chấm tròn có thể xuất hiện tại nhiều mảng màu khác nhau trên biểu đồ. **Vui lòng lưu ý rằng đây KHÔNG PHẢI LÀ công cụ dự đoán hay khảo sát tim mạch và tình trạng sức khỏe của bạn. Đây chỉ là chỉ số về mức độ căng thẳng của bạn trong một khoảng thời gian.**

Khi bạn thư giãn, khoảng thời gian giữa hai nhịp tim rất tự nhiên. Nhưng nếu bạn đang căng thẳng cao độ, khoảng thời gian giữa hai nhịp tim ngắn lại. Vì vậy, HRV (Biến thiên nhịp tim) không bình thường là điều tốt, giúp bạn theo dõi mức độ căng thẳng.

### **23. Tại sao biểu đồ thể hiện nhịp tim và mức độ căng thẳng của tôi không có những chấm tròn?**

Nhịp tim được đo dựa trên dữ liệu được thu thập và phân tích mỗi giờ. Mỗi giờ, Đồng hồ InBodyWATCH sẽ cố gắng ghi nhận dữ liệu nhịp tim 3 lần trong khoảng thời gian mỗi 5 phút, ví dụ, vào lúc 12:02, 12:07 và 12:12. Nếu lần ghi nhận đó không thành công, bạn cần kéo tới cửa sổ màn hình ở giờ tiếp theo để tiến hành đo lại nhịp tim. Do đó, trên biểu đồ của bạn có thể sẽ bị thiếu những chấm tròn nếu khoảng thời gian đó không được đo thành công.

### **24. Làm thế nào để sử dụng EZTraining và theo dõi quá trình luyện tập thể lực của mình?**

Đồng hồ InBodyWATCH sử dụng cảm ứng gia tốc 3D để ghi lại những chuyển động dựa trên những bài tập đã được thiết kế trên Ứng dụng BodyKey. Để lựa chọn hình thức tập luyện yêu thích, vào Ứng dụng BodyKey > Cài đặt > EZTraining, chọn bài tập và nhập số lượng bài tập, số lần/ số hiệp bạn muốn thực hiện (bạn có thể đồng thời lựa chọn và nhập thông tin vài bài tập cùng lúc).

Để Đồng hồ InBodyWATCH ghi nhận chính xác các động tác, bạn cần tập với động tác và tư thế phù hợp. Mặt khác, Đồng hồ InBodyWATCH sẽ không thể đếm số lần lặp lại của bài tập được lựa chọn. Khi bạn thực hiện thành công EZTraining với tư thế/ động tác đúng, bạn sẽ nhận được kết quả thể hiện qua số bài tập, thời gian tập và lượng calo tiêu hao trên Ứng dụng BodyKey và Đồng hồ InBodyWATCH.

**25. Tôi nhận thấy Đồng hồ InBodyWATCH theo dõi giấc ngủ của tôi không chính xác. Tôi có thể cải thiện chức năng này không?**

Đồng hồ InBodyWATCH sẽ bắt đầu theo dõi giấc ngủ của nếu bạn không có hoạt động nào sau 10 phút. Để theo dõi giấc ngủ, chọn Cài đặt Giấc ngủ (Sleep Menu) trên Ứng dụng BodyKey > Danh mục > Cài đặt > Cài đặt InBodyWATCH > Chế độ Giấc ngủ (*BodyKey Mobile App > Menu > Settings > InBodyWATCH Settings > Sleep sensitivity*). Nếu bạn thường xuyên xoay trở khi ngủ, chọn “Ít nhạy cảm” (“Less sensitive”), qua đó quá trình ngủ của bạn sẽ được ghi nhận. Nếu bạn ít khi xoay trở hoặc nằm im khi ngủ, chọn “Nhạy cảm” (“Sensitive”) để tiến hành theo dõi. Nếu không, chọn “Bình thường” (“Normal”). Chức năng này chỉ liên quan tới việc theo dõi giấc ngủ, không ảnh hưởng tới các chức năng khác.

**26. Tôi nhận được rất nhiều thông báo nhắc nhở từ Đồng hồ InBodyWATCH, làm sao để quản lý những thông báo này, và chúng có ý nghĩa gì?**

Bạn có thể bật hoặc tắt chức năng thông báo ngay trên Đồng hồ InBodyWATCH hoặc từ Ứng dụng BodyKey. Đồng hồ InBodyWATCH sẽ hiển thị biểu tượng như hình dưới tùy theo chế độ báo giờ mà bạn cài đặt. Để quản lý các thông báo này, vào Ứng dụng BodyKey > Cài đặt > Cài đặt InBodyWATCH, chọn loại thông báo mà bạn muốn cài đặt (xem màn hình bên dưới).

Có nhiều loại thông báo, nhắc nhở tùy vào cách sử dụng của bạn.

Thông báo di chuyển (Move alarm): Nhắc nhở bạn cần phải vận động nếu bạn ở trạng thái tĩnh trong một khoảng thời gian.

Thông báo mục tiêu (Goal Alarm): Thông báo khi bạn đạt được mục tiêu đã đặt ra.

Thông báo thời gian (Time Alarm): Chức năng báo thức.

Thông báo cuộc gọi (Call Alarm): Thông báo khi có cuộc gọi đến điện thoại di động của bạn.

Thông báo tin nhắn SMS (SMS Alarm): Hiển thị tin nhắn điện thoại trên Đồng hồ InBodyWATCH.

Thông báo tin nhắn SNS (SNS Alarm): Hiển thị tin nhắn từ các ứng dụng như WhatsApp, LINE... trên Đồng hồ InBodyWATCH.

Thông báo InBodyWATCH (InBodyWATCH Alarm): nhắc nhở bạn đeo Đồng hồ InBodyWATCH thông qua điện thoại của bạn.

Thông báo bữa ăn (Meal Alarm): Nhắc giờ ăn của bạn thông qua điện thoại.

**27. Tôi đọc tin nhắn trên Đồng hồ InBodyWATCH bằng cách nào?**

Để quản lý thông báo cuộc gọi/ tin nhắn từ điện thoại thông minh chuyển tới cho Đồng hồ InBodyWATCH, vào Ứng dụng BodyKey > Cài đặt > Cài đặt InBodyWATCH > Thông báo Cuộc gọi/ SMS/ SNS, và bật loại thông báo nào mà bạn muốn sử dụng. Sau đó, trên Đồng hồ InBodyWATCH, kéo tới màn hình “Settings” và kéo lên cho tới khi thấy biểu tượng sau để bật chức năng thông báo.



Sau khi hoàn tất, bạn sẽ nhận được các thông báo trên điện thoại thông minh thông qua Đồng hồ InBodyWATCH. Kéo màn hình trên Đồng hồ InBodyWATCH xuống dưới để đọc tin nhắn và kéo sang trái để xem tin nhắn tiếp theo. Độ dài của mỗi tin nhắn là 50 ký tự và có thể sẽ ngắn hơn nếu nó chứa các biểu tượng hoặc định dạng khác. Đồng hồ InBodyWATCH có thể chứa 5 tin nhắn cùng một lúc; tin nhắn mới nhất sẽ thay thế cho tin nhắn cũ nhất và mỗi tin nhắn chỉ xuất hiện một lần duy nhất.

Bạn có thể kiểm tra nội dung của những thông báo SMS/ SNS, tuy nhiên, bạn không thể thực hiện cuộc gọi từ InBodyWATCH.

Lưu ý: Đối với tin nhắn SNS (tin nhắn từ ứng dụng WhatsApp, LINE...), bạn phải bật chức năng thông báo ngay trên ứng dụng đó nữa.