R5 6/10/2017



Hướng Dẫn Sử Dụng InBodyWATCH & Ứng Dụng Body Key 2.0



bodykey

MỤC LỤC

Bắt Đầu

- · Sạc đồng hồ InBodyWATCH của bạn
- \cdot Tải ứng dụng BodyKey trên điện thoại của bạn
- · Đăng kí ứng dụng BodyKey của bạn
- · Làm quen với ứng dụng BodyKey
- · Kết nối InBodyWATCH với điện thoại của bạn
- · Cập nhật phần cứng của đồng hồ InBodyWATCH
- · Làm quen với đồng hồ InBodyWATCH
- · Hiểu từng màn hình

Đo Lường Tổng Quan Cơ Thể

24

34

37

40

- · Hướng dẫn để có được kết quả kiểm tra chính xác
- Tư thế kiểm tra chính xác
- Thực hiện bài kiểm tra

Bài Đánh Giá Được Cá Nhân Hoá

· Làm bài đánh giá BodyKey

Mục Tiêu Cân Nặng

· Cài đặt mục tiêu cân nặng của bạn

Theo Dõi Các Hoạt Động Thể Chất Của Bạn₃₈

· Theo dõi bước đi của bạn

Theo Dõi Nhịp Tim Của Bạn

Học về nhịp tim liên tục & nhịp tim theo giờ
Phân tích nhịp tim liên tục & nhịp tim theo giờ

Theo Dõi Mức Độ Stress Của Bạn 44

· Theo dõi mức độ stress của bạn

MỤC LỤC



bodyke

Chúc mừng bạn đã đăng kí tham gia chương trình Body Key! Bạn đang bắt đầu một hành trình để giải phóng một diện mạo mới của mình. Đầu tiên, hãy bắt đầu với việc sử dụng đồng hồ InBodyWATCH và ứng dụng BodyKey 2.0.

Để cài đặt đồng hồ InBodyWATCH, bạn sẽ cần những món sau:









Đồng hồ InBodyWATCH

Đế sạc

Điện thoại di dộng thông minh

Cục sạc USB hoặc Máy tính

Tương thích với điện thoại di động

Đồng hồ InBodyWATCH tương thích với các dòng điện thoại thông minh hỗ trợ hệ điều hành Android 5.0 và iOS 8.0 trở lên.





iPhone sử dụng IOS 8.0 trở lên

Điện thoại thông minh sử dụng Android 5.0 trở lên

Nếu bạn không chắc chắn điện thoại mình tương thích, vui lòng gọi số hot-line: 1800-1700 để được hỗ trợ.



Chuẩn bị đồng hồ InBodyWATCH

Trước khi sử dụng đồng hồ InBodyWATCH, tháo bỏ miếng dán trong suốt trên mặt đồng hồ và cảm ứng phía sau để đảm bảo việc đo lường được chính xác.

1

Sạc đồng hồ InBodyWATCH. Đặt đồng hồ trên Đế Sạc và gắn đế sạc vào một cổng USB.





Khởi động đồng hồ InBodyWATCH. Để khởi động, nhấn và giữ nút bên hông đồng hồ từ 3-5 giây. Nếu bạn muốn tắt đồng hồ, cởi đồng hồ ra khỏi cổ tay bạn và giữ nút bên hông đồng hồ từ 5-7 giây. Bạn sẽ không thể tắt đồng hồ nếu đồng hồ nhận diện rằng bạn vẫn đang đeo nó.



ස්

Để đảm bảo việc sạc InBodyWATCH được chuẩn xác, chúng tôi khuyến cáo sử dụng một cổng USB tin cậy hoặc bộ sạc với đầu USB có yêu cầu kỹ thuật (5V / 1.0A) để sạc. Thông thường sẽ mất khoảng 01 giờ để hoàn tất việc sạc pin.

bod

Màn hình của đồng hồ InBodyWATCH sẽ được tự động kích hoạt khi bạn nâng cổ tay về phía bạn. Màn hình sẽ ở chế độ kích hoạt trong vòng 5 giây. Thời gian từ lúc nâng cánh tay đến lần nâng sau là 10 giây.

Ngoài ra, bạn có thể kích hoạt nút bên hông đồng hồ một cách thủ công.



Nếu bạn muốn tắt tính năng hiển thị giờ tự động, vui lòng xem trang 60 để biết thêm chi tiết.



Tải Ứng Dụng BodyKey trên Điện Thoại của bạn

Trong khi đồng hồ InBodyWATCH của bạn đang sạc, bạn có thể tiến hành tải ứng dụng BodyKey về điện thoại của mình.

Nếu bạn đã có ứng dụng BodyKey, bạn sẽ được hỏi để cập nhật phiên bản mới nhất.

Tải ứng dụng BodyKey trên iPhone của bạn

Nếu bạn sử dụng iPhone, hãy làm theo các bước sau.



Pợi ứng dụng BodyKey được tải về iPhone của bạn

Nếu bạn đang là người sử dụng BodyKey, bạn sẽ được yêu cầu cập nhật ứng dụng phiên bản 2.0.02 trở lên

bod(•)ke

Tải ứng dụng BodyKey trên điện thoại Android của bạn

Nếu bạn sử dụng điện thoại Android, hãy làm theo các bước sau

Nếu bạn đã tải ứng dụng BodyKey, bạn sẽ được hỏi để cập nhật phiên bản mới nhất.



Đợi ứng dụng BodyKey được tải về điện thoại của bạn

Nếu bạn đang là người sử dụng BodyKey, bạn sẽ được yêu cầu cập nhật ứng dụng phiên bản 2.0.02 trở lên

Đăng kí ứng dụng BodyKey

Chọn

bodyke

Chọn ứng dụng BodyKey

trên điện thoại của bạn.

Nếu một thông báo xuất hiện, yêu cầu cấp quyền để gửi thông báo cho bạn, vui lòng chọn OK.

"BodyKey" Would Like to Send You Notification Notifications may include alerts, sounds, and icon badges. These can be configured in Settings.

Nếu bạn là một người dùng BodyKey mới, chọn **ĐĂNG KÍ** và tiếp tục quá trình đăng kí.

Đối với người từng dùng BodyKey, nhập **Số điện thoại** và **Mật khẩu,** rồi chọn **ĐĂNG NHẬP.**

Nếu bạn quên mật khẩu, chọn **TAI ĐÂY** để được nhận một mật khẩu tạm thời thông qua email mà bạn đã đăng kí.





- Số điện thoại di động: Nhập số điện thoại di động của bạn và không cần nhập mã vùng quốc gia. Ví dụ: 0123456789
- Mật khẩu: Nhập mật khẩu mà bạn sẽ sử dụng để đăng nhập BodyKey.
 Sau đó nhập mật khẩu y hệt vào khung Xác nhận mật khẩu.
- Email: Nhập địa chỉ email của bạn.
- Tên hiển thị: Nhập tên gọi mà bạn muốn người khác tìm thấy bạn. Không sử dụng ký tự đặc biệt hay biểu tượng cảm xúc (emoji).
- Quốc gia: Chọn quốc gia mà bạn đăng ký số điện thoại di động.
- Bấm vào ô vuông để đồng ý về Điều khoản sử dụng & Chính sách bảo mật.

Đăng ký BodyKey 2 1 3 4 5 Số điện thoại di động Mât khẩu Nhập mật khẩu (tối thiểu 4 kỷ tự/số) Email Tên hiển thị Quốc gia Australia Tôi đã đọc và đồng ý về các Điều khoán sử dụng, Chính sách bảo mật, Các thỏa thuận và Chính sách ủy quyền, để nhận được các thông tin, dữ liệu điện



từ quan trọng từ ứng dụng.

Khi bạn đã hoàn thành tất cả thông tin, chọn **TIẾP**.

Tôi nên làm gì khi ứng dụng BodyKey thông báo rằng số điện thoại của tôi đã được sử dụng?

Liên hệ hot-line 1800-1700 hoặc email về myhelpdesk@amway.com.



Phần 2 của quy trình 'Đăng ký BodyKey'

- Giới tính: Bấm vào hình ảnh Nữ hoặc Nam để chọn giới tính.
- Ngày sinh: Chọn ngày sinh của bạn từ thanh cuộn theo thứ tự sau.
 DD: Ngày
 MM: Tháng
 YYYY: Năm

Chọn **TIẾP** để tiếp tục.

Phần 3 của quy trình 'Đăng ký BodyKey'

- Chiều cao: Bấm vào thước kẻ và lướt ngón tay của bạn sang trái hoặc phải để chọn chiều cao của bạn (theo cm).
- Cân nặng: Tương tự, bấm vào thước kẻ và lướt ngón tay của bạn sang trái hoặc phải để chọn cân nặng hiện tại của bạn theo kg.

Nếu bạn muốn thay đổi đơn vị đo lường, ví dụ từ cm sang inch, bạn có thể bấm vào đơn vị để thay đổi (Xem mũi tên màu đỏ)

Chọn **TIẾP** để tiếp tục.





Phần 4 của quy trình 'Đăng ký BodyKey'

Nếu bạn đã mua bộ BodyKey Jump Start Kit, bạn sẽ nhận được một Mã kích hoạt cho phép bạn mở quyền truy cập vào các tính năng phụ trên ứng dụng BodyKey.

Nhập **Mã kích hoạt**

Mã kích hoạt bao gồm 13 ký tự chữ hoặc số (có phân biệt viết hoa hay không viết hoa) bắt đầu bằng chữ cái "M" viết hoa. Ví dụ M17278tr012MY.

Chọn **TIẾP** để tiếp tục.

Tôi không có Mã kích hoạt. Tôi có thể nhập thông tin này sau không?

Được, bạn có thể nhập Mã kích hoạt từ Cài đặt > Hồ sơ. Bạn có thể bỏ qua phần này bằng cách chọn TIẾP để tiếp tục các bước còn lại của quy trình đăng ký.



Tôi có thể sử dụng ứng dụng BodyKey mà không cần Mã kích hoạt không?

Được, bạn có thể sử dụng các tính năng miễn phí có trên ứng dụng BodyKey. Tuy nhiên, bạn sẽ không truy cập được các tính năng phụ như Bài kiểm tra BodyKey, Lời khuyên ăn uống & tập luyện và bạn cũng không thể tham gia thử thách.

Phần 5 của quy trình 'Đăng ký BodyKey'

Nếu bạn là một Nhà Phân Phối (ADA), nhập **Mã số Nhà Phân Phối** và **Mật khẩu** mà bạn sử dụng để đăng nhập vào website của Amway.

Nếu bạn không phải là Nhà Phân Phối, để trống mục này.

Chọn **XONG** để hoàn tất quy trình đăng ký.



bodyke

Hướng dẫn trên màn hình

Trong lần sử dụng ứng dụng BodyKey đầu tiên, một bản hướng dẫn trên màn hình sẽ xuất hiện. Hãy làm theo những hướng dẫn này để làm những việc sau.

- Kết nối đồng hồ InBodyWATCH với ứng dụng BodyKey.
- Cách thực hiện bài kiểm tra InBody.
- Cài đặt mục tiêu của bạn.
- Tìm hiểu cách làm bài Đánh Giá InBody.
- Khám phá những hành trình BodyKey hàng ngày nằm ở đâu.

Bạn có thể muốn xem video ở cuối bản hướng dẫn này để được hỗ trợ tốt hơn.



Làm quen với ứng dụng BodyKey

Bảng điều khiển của ứng dụng BodyKey



Tuỳ chỉnh cài đặt dựa trên nhu cầu của bạn

Nếu bạn muốn thay đổi thư viện món ăn, ngôn ngữ hay đơn vị đo lường, làm theo các bước sau.





Chọn **LƯU** để lưu những thay đổi của ban.



Cd (kg)

Clío độ

Kcal

M8(%)

1917

Hang

Er hour

0%

Kết nối đồng hồ InBodyWATCH với điện thoại

Nếu bạn làm theo hướng dẫn trên màn hình, bạn sẽ nhìn thấy các bước để kết nối đồng hồ InBodyWATCH với ứng dụng BodyKey trong điện thoại của bạn.

Nếu bạn bỏ qua hướng dẫn, hãy làm theo các bước sau.

Hãy đảm bảo rằng đồng hồ InBodyWATCH đã được sạc đầy.



Chọn biểu tượng **MENU**

Chọn Cài đặt.





Yen .	Phuong		.8
52 Số cân (kg)	_ Со (kg)	 Mð(%)	
6 Điểm	Cấp độ	1917 _{Hang}	
Sa Bước O	Contraction of the second seco	G ² hour 0%)
Cài đặt			-
Thử Thách			
Báo cáo tiế	n độ		
Bảng Khảo	Sát BodyKey	/	
Kết Quả InE	Body)) HOI





Yng dụng BodyKey sẽ tìm cách kết nối với đồng hồ InBodyWATCH.





Nếu viêc kết nối thất bai, kiểm tra xem đồng hồ InBodyWATCH đã được bât hay chưa và đảm bảo đồng hồ InBodyWATCH được đặt canh điên thoại của ban với Bluetooth được bật. Sau đó chọn THỨ LAI.



Đảm bảo Bluetooth của điên thoai ban được bật. 00(•)KE



Khi viêc kết nối hoàn

thành, chon Xác nhân.

Nếu ban muốn kết nối ứng dung BodyKey App với một đồng hồ mới, ban cần xoá đồng hồ cũ trên ứng dung và chon 'Quên thiết bi này' (ios)/ 'Bỏ kết nối thiết bi' (android) từ danh sách lưu nhớ của Bluetooth.



Andriod

1

bodykey

Cập nhật phần cứng của InBodyWATCH

Để đảm bảo đồng hồ InBodyWATCH được thiết lập với tất cả các tính năng mới nhất, bạn cần cập nhật phần cứng trước khi sử dụng. Đảm bảo đồng hồ InBodyWATCH được sạc hơn 60% pin.

1	Chọn biểu tượng MENU bên trái bảng điều khiển	ď.
2	Chọn Cài đặt .	
3	Trong phần Cài đặt, chọ Cập nhật phần cứng InBodyWATCH	n
	← Cài đặt	
	Thông tin cá nhân	
	Hổ sơ	\geq
	Bảo Mật	>
	Thiết bị	>
	Mục tiêu	>
	Tổng Quan	
	Cài đặt ứng dụng Ngôn Ngữ, Thư Viện Thức Ăn,	>
	Hướng Dẫn	>
	Cài đặt InBodyWATCH	>
	Cập nhật phần cứng InBodyWATCH	>
	Cập nhật Phiên Bản, Thư Viện Thức Ăn	>

Yen -	Phuong		â
52 Số cân (kg)	– Cơ (kg)	MB(%)	
6 Diểm	Cáp dộ	1917 _{Hạng}	
Buðc O	Cal O	Ce ^z hour 0%)
Cài đặt			
Thử Thách			
Báo cáo tiế	n độ		
Bảng Khảo	Sát BodyKe	y	
Kết Quả InB	lody		

4

Bây giờ chọn **CẬP NHẬT**. Đảm bảo bạn đặt đồng hồ bên cạnh điện thoại của mình.



5 Bạn không được thoát khỏi trang này trong suốt quá trình cập nhật. Khi đạt đến 100%, ứng dụng sẽ thông báo quá trình đã hoàn tất.

← InBodyWATC	H firmware	eupdate
InBodyWATCH	I do firmware	update.
Current version	02.03.42	Update
New version	02.03.43	
0	0 50/	
Z	2.5%	
Please read before	e the InBody	WATCH
Please read before update.	e the InBody	WATCH
Please read before update. - InBodyWATCH ba 60%. - Please make sure	ttery should the InBody	WATCH be more than
Please read before update. - InBodyWATCH ba 60%. - Please make sure smartphone are not	e the InBody ttery should I the InBodyW t be turned o	WATCH be more than ATCH and ff.
Please read before update. - InBodyWATCH ba 60%. - Please make sure smartphone are not - Please do not tu phone and BodyKe	e the InBody ttery should I the InBodyW t be turned of	WATCH be more than 'ATCH and ff.
Please read before update. - InBodyWATCH ba 60%. - Please make sure smartphone are not - Please do not tu phone and BodyKe	e the InBody ttery should I the InBodyW t be turned o	WATCH be more than ATCH and ff.
Please read before update. - InBodyWATCH ba 60%. - Please make sure smartphone are not - Please do not tu phone and BodyKe	e the InBody ttery should I the InBodyW t be turned of	WATCH be more than ATCH and ff.
Please read before update. - InBodyWATCH ba 60%. - Please make sure smartphone are not - Please do not tu phone and BodyKe	ttery should I the InBodyW the InBodyW the turned of	WATCH be more than ATCH and ff.
Please read before update. - InBodyWATCH ba 60%. - Please make sure smartphone are not - Please do not tu phone and BodyKe	ttery should i the InBodyW the InBodyW the turned of	WATCH be more than ATCH and ff.
Please read before update. - InBodyWATCH ba 60%. - Please make sure smartphone are not - Please do not tu phone and BodyKe	the InBody thery should I the InBodyW the turned of	WATCH be more than ATCH and ff.
Please read before update. - InBodyWATCH ba 60%. - Please make sure smartphone are not - Please do not tu phone and BodyKe	the InBody ttery should I the InBodyW t be turned of	WATCH be more than ATCH and ff.
Please read before update. - InBodyWATCH ba 60%. - Please make sure smartphone are not - Please do not tu phone and BodyKe	the InBody ttery should I the InBodyW t be turned of	WATCH be more than ATCH and ff.

Lưu ý: Đảm bảo Bluetooth được bật để kết nối. Việc cập nhật sẽ mất khoảng 1-2 phút, bạn không được thoát khỏi trang này trong suốt quá trình cập nhật.



Tại sao không thể kết nối đồng hồ InBodyWATCH hay không thể cập nhật phần cứng của đồng hồ với ứng dụng BodyKey?

Vui lòng kiểm tra các bước sau.



Làm quen với đồng hồ InBodyWATCH

Màn hình cảm ứng

Đồng hồ InBodyWATCH giống như một chiếc đồng hồ thông minh với màn hình cảm ứng. Bạn có thể truy cập các tính năng bằng cách trượt màn hình. Trượt màn hình sang trái hoặc phải để truy cập các tính năng chính. Nếu bạn muốn xem chi tiết của mỗi tính năng, trượt lên trên. Nếu bạn muốn quay lại màn hình Trang chủ, bấm nút bên hông của đồng hồ.







Các chế độ Màn hình cảm ứng

Đồng hồ InBodyWATCH có 6 tính năng. Trượt màn hình từ phải qua trái để truy cập mỗi tính năng chính. Nếu bạn muốn xem chi tiết của mỗi tính năng, trượt lên trên hoặc xuống dưới.





bodykey

Bài kiểm tra tổng quan cơ thể hay còn được biết đến là bài kiểm tra InBody. Đồng hồ InBodyWATCH sử dụng Phân Tích Trở Kháng Điện Sinh Học (BIA) để phân tích cơ thể của bạn, cho ban kết quả về khối lương cơ, khối lương mỡ và mỡ của cơ thể.

Hướng dẫn cách để có kết quả kiểm tra chính xác



Tư thế kiểm tra đúng chuẩn

Đồng hồ InBodyWATCH có một dây đeo điều chỉnh được và có sẵn 2 kích thước.

Bạn có thể đặt cổ tay của mình lên lên thước đo bên dưới để ước tính kích thước phù hợp với bạn.



Đeo đồng hồ ngay trên cổ tay của bạn. Không phải phía trên cánh tay. Không phải ở bàn tay. Đồng hồ không nên đặt ngoài phần tay áo hay trên vòng tay của bạn.

Nếu đồng hồ InBodyWATCH không thể tiếp xúc với toàn bộ cổ tay của bạn, hãy đeo đồng hồ chặt hơn hoặc di chuyển nó xuống vùng cánh tay cho đến khi các điện trở tiếp xúc toàn bộ với da của bạn.







Các điện trở ở mặt sau phải tiếp xúc hoàn toàn với da ban.

Ngón tay cái và trỏ của bạn phải chạm vào các điện trở hoàn toàn.



bod₀key

Da khô có thể hạn chế việc tiếp xúc với các điện trở. Để xử lý điều này, hãy thử cho một ít nước lên da bạn trước khi kiểm tra.

Đảm bảo rằng cánh tay bạn đang không chạm vào hai bên hông của cơ thể. Bạn nên mặc một chiếc áo tay dài để tranh việc này xảy ra.

Hai bàn tay không được chạm vào nhau.

Để tăng độ chính xác của kết quả của bạn, đặt đồng hồ ở vị trí giống nhau trên một cổ tay giống nhau cho tất cả bài kiểm tra đo lường tổng quan cơ thể. Việc này rất quan trọng để duy trì được tính nhất quán giữa các lần kiểm tra bằng cách đeo đồng hồ giống nhau và kiểm tra vào cùng một thời điểm.

Thực hiện bài kiểm tra InBody

Làm bài kiểm tra InBody với ứng dụng BodyKey

Bạn nên thực hiện bài kiểm tra InBody với ứng dụng BodyKey để bạn có thể lưu lại toàn bộ kết quả kiểm tra.



bodykey





Sẽ có một giọng nói từ ứng dụng BodyKey hỏi bạn để bắt đầu bài kiểm tra InBody.

5 Khi biểu tượng xuất hiện trên đồng hồ, giữ vững một tư thế chuẩn, ví dụ đứng thẳng với hai tay đặt như hình ở **trang 26**, không di chuyển hay nói chuyện.

Khi bạn đã có được tư thế kiểm tra chuẩn, biểu tượng sẽ thay đổi, và bài kiểm tra InBody sẽ tự động bắt đầu. Bạn sẽ thấy một chuỗi các dấu chấm tạo thành một hình tròn, chỉ ra rằng bài kiểm tra đang được thực hiện.



Khi bài kiểm tra đã hoàn tất, phần trăm mỡ cơ thể của bạn sẽ được hiển thị trên màn hình đồng hồ InBodyWATCH. Kết quả, ví dụ như khối lượng cơ, khối lượng mỡ, % mỡ cơ thể và BMI sẽ được hiển thị trên ứng dụng BodyKey.

Chọn **Giải thích từ InBody** để hiểu được kết quả của bạn và hiểu tổng quan cơ thể lý tưởng của bạn là gì.

← InBody		•••∞ ≑ ← InB(12:00 ody Commenta	100%
< -	>	Interpretation Your weight is 81 normal range is	lkg, Your ideal weight is 53.5kg-66,5kg, Muscle N	63.5kg, The lass is 32.8kg, It is
0.0 Kg	T. Binh Cao	2.7kg ligher tha	n your ideal (30.1kg)	
K.Lượng Cơ 0.0κg				
K.Lượng Mở 0.0 kg				
Phần Trăm Mỡ Cơ Thế 0.0%				
BMI 0.0 kg/m²				
Giải thích từ InBody	CONNECT			



Xoá kết quả kiểm tra InBody

Nếu bạn cảm thấy bạn đã thực hiện bài kiểm tra InBody chưa đúng cách, bạn có thể xoá kết quả chưa chính xác. Sau khi được xoá, kết quả sẽ được xoá hoàn toàn khỏi ứng dụng BodyKey.



Chọn mục **Mỡ** từ bảng điều

Nếu Khách Mời làm bài kiểm tra InBody với ứng dụng BodyKey

Sử dụng chế độ Khách Mời để bạn bè của bạn làm bài kiểm tra InBody bằng đồng hồ InbodyWATCH và ứng dụng BodyKey của bạn.

	BodyKey	1
0/1000) () b ()(1482	ربان فلو م0000
🗙 Kiến	i tra bữa ăn mỗi ngày. 👘	
⊚ Hāy nhẹ	trở lên năng động hôm nay vi sau bữa trưa.	di bộ
	h xa các chất kích thích và th đây hơi.	ức ăn
illi gây	(1947) (SS) (A)	

Tại màn hình InBody, chọn Kết nối

÷	InBody	
<		>
	= Thấp 🔳 T	Binh 📕 Ca
0.0 Kg		
K.Luong Co		
0.0 Kg		
K.Lượng Mở		
0.0 Kg		
Phần Trăm Mõ	r Cor Thê	
0.0%		
BMI		
0.0 kg/m²		
Ø	Giải thích từ InBody	
	0	CONTRACT

3

Chọn chế độ **Khách mời**.



4

Điều các thông tin được yêu cầu và chọn **Bắt đầu bài** kiểm tra InBody.



Khi bài kiểm tra đã hoàn tất, kết quả sẽ hiển thị trên màn hình. Chọn biểu tượng **Chia sẻ trên mạng xã hội** 😪 để chia sẻ với bạn bè của bạn.

Lưu ý: Kết quả kiểm tra của **khách mời** sẽ không hiển thị nữa sau khi bạn thoát khỏi màn hình.

÷	InBody		- 64 - J	
<	-	S		MISSKIM
	This T	Rob . Can	Your Personal	lised Weight-Management Programme
0.0%			New 18 2016 07:40	Under Normal Over
K.Luong Co			NOV 18 2010 07:40	Chair Chair Chair Chair
0.0 %			Weight	61.0kg
K.Luong Mö				61 0kg
0.0 %			Muscle Mass	01.0ng
Phần Trâm Mờ	Cơ Thể		1000	20.1kg
0.0 %			Fat Mass	
BMI				33.0%
0.0 kg/m²			Percent Body Fat	
10			BMI	33.0%
v	Giai thich từ InBody	0		
	200			
STATE OF THE OWNER	10.0		-	

bodykey

Làm bài kiểm tra InBody khi KHÔNG CÓ ứng dụng BodyKey

Bạn có thể làm bài kiểm tra InBody Test chỉ với đồng hồ InBodyWATCH nhưng kết quả sẽ không được lưu vào ứng dụng BodyKey của bạn. Các tính toán sẽ được dựa trên chiều cao và cân nặng cuối cùng mà bạn lưu lại. Nếu cân nặng của bạn thay đổi, sẽ tốt hơn nếu bạn có thể làm bài kiểm tra với ứng dụng và điều chỉnh lại cân nặng của mình.

Trượt màn hình đồng hồ của bạn cho đến khi bạn thấy InBody Test. Nếu bạn đã làm bài kiểm tra InBody Test trước đây, bạn sẽ thấy được kết quả kiểm tra cũ của mình.
Lướt lên trên để thấy biểu tượng kiểm tra ג.
Lướt lên trên để thấy biểu tượng kiểm tra ג.
Khi bạn đã có được tư thế kiểm tra chuẩn, biểu tượng sẽ thay đổi, và bài kiểm tra InBody sẽ tự động bắt đầu.

Bạn sẽ thấy một chuỗi các dấu chấm tạo thành một hình tròn, chỉ ra rằng bài kiểm tra đang được thực hiện.

Khi bài kiểm tra đã hoàn tất, phần trăm mỡ cơ thể của bạn sẽ được hiển thị trên màn hình đồng hồ InBodyWATCH. Kết quả mới nhất sẽ thay thế cho kết quả cũ.

Dữ liệu 7 ngày:

Để bạn có thể xem được kết quả kiểm tra InBody 7 ngày trước của bạn, trượt tới màn hình cuối cùng. Nếu có hơn 1 lượt kiểm tra InBody được thực hiện trong 1 ngày, chỉ có kết quả mới nhất sẽ được hiển thị. Kết quả của ngày trước không thể chỉnh sửa được. Kết quả kiểm tra thấp nhất sẽ được hiển thị bằng số.



30%

Fat(%

bodykey

Tai sao bài kiểm tra InBody của tôi không hoat đông?

Kiểm tra tư thế của ban. Đảm bảo rằng hai bàn tay không cham vào nhau, và cham vào không hai bên của cơ thể. Tư thế không vững

Kiểm tra da ban không đươc quá khô. Hãy làm ẩm cổ tay và các ngón tay với nước trước khi làm bài kiểm tra InBody.

Đảm bảo bốn điên trở tiếp xúc với da ban. Lông cơ thể СÓ

thể ảnh hưởng đến bài kiểm

tra vì điên trở không tiếp хúс

được với da.

cũng khiến lỗi xảy "Bốn chẩn đoán khác nhau từ đồng hồ khi không thể thực hiện bài kiểm tra InBody.



Vì sao ứng dụng BodyKey không ghi lại kết quả mỡ cơ thể từ đồng hồ Ban có thể chưa kết nối đồng hồ InBodyWATCH với ứng dụng để thực hiện bài Kiểm tra InBody. Lưu ý rằng ban có thể thực hiện bài kiểm tra InBody chỉ với đồng hồ InBodyWATCH và không cần ứng dụng, nhưng kết quả sẽ không được lưu lại. Ngoài ra đảm bảo rằng bạn kết nổi với Internet và thiết bị Bluetooth được bât khi làm bài kiểm tra InBody với ứng dụng BodyKey.

Nếu bạn thay đổi thông tin hồ sơ (ví dụ chiêu cao, cân nặng và các thông tin khác trên đồng hồ InBodyWATCH, liệu nó có ảnh hưởng đến hồ sơ của

Không, tuy nhiên, khi bạn đồng bộ hoá đồng hồ InBodyWATCH của bạn với ứng dụng, thông tin hồ sơ sẽ được cập nhật dựa trên những gì bạn đã lưu trên ứng dụng.

Nếu ban chỉ thay đổi thông tin hồ sơ trên đồng hồ, và bạn làm bài kiểm tra InBody mà

không dùng đến ứng dụng, tính toán sẽ được dựa trên thông tin trên đồng hồ, thay vì

thông tin trên ứng dụng.

Liệu bạn có thể cho bạn bè của mình làm bài kiểm tra InBody?

Được, sử dụng chế đô KHÁCH MỜI để làm bài kiểm tra. Ban sẽ được yêu cầu để nhập thông tin giới tính, cân nặng và chiều cao của bạn bè để đo lường chính xác. Sử dụng chế độ KHÁCH MỜI cho người khác sẽ không ảnh hưởng đến kết quả lưu trữ của bạn.

bodykey

Làm bảng khảo sát BodyKey

bodykey

Làm bảng khảo sát BodyKey lần đầu tiên

Bạn chỉ có thể làm bảng khảo sát BodyKey được cá nhân hoá nếu bạn đã mua bộ BodyKey Jump Start Kit. Bạn sẽ cần Mã kích hoạt để kích hoạt bảng khảo sát. Nếu bạn chưa nhập Mã kích hoạt ở quá trình đăng ký, bạn có thể thực hiện bằng cách vào **Menu** > **Cài đặt** > **Hồ sơ**.

Làm theo các bước sau để làm bảng khảo sát BodyKey.





Bảng Khảo Sát Được Cá Nhân Hoá

4	Trả lời câu hỏi và chọn Tiếp .	5	Có tổng cộng <mark>63</mark> câu hỏi c hoàn thiện.	ần
			Khi bạn đã trả lời tất cả cấ hỏi, chọn HOÀN TẤT .	hu
	🔶 Bảng Khảo Sát BodyKey		🔶 🛛 Bảng Khảo Sát BodyKey	
	Chế độ ăn uống(30/63)30. Tôi có thể nhịn không ăn khi có nhiều món ăn trước mắt. (Chọn 1 đáp án)		Tổng thể (63/63) 63. Tồi có thể nhịn không ăn khi cảm thấy lo lắng căng thầng. (Chọn 1 đáp ăn)	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Không dùng Đóng hoàn toàn		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Không đủng Đùng hoàn toàn	
	Trở Về Tiếp		TRO W HOAN TAT	

6

bodykey

Một báo cáo được cá nhân hoá dựa trên kết quả của bạn sẽ được tự động xuất ra khi bạn hoàn tất bảng khảo sát.

Chọn biểu tượng **Chia sẻ trên mạng xã hội** S nếu bạn muốn tải một bản báo cáo định đạng PDF hoặc chia sẻ kết quả tóm tắt với bạn bè.



Bảng Khảo Sát Được Cá Nhân Hoá

Làm lại bài Khảo sát được cá nhân hoá

Bạn có thể làm lại bài khảo sát vào bất kì lúc nào trong khoảng thời gian mà Mã kích hoạt vẫn còn hiệu lực (3 năm kể từ lúc kích hoạt). Bạn nên làm lại bài kiểm tra 2-3 tháng sau đó.

1	Chọn biểu tượng MENU <mark></mark> ở góc trái khiển.	phía trên bảng điều
2	Chọn Bảng khảo sát BodyKey .	
3	Chọn BắT Đầu Bảng Khảo SáT để bắt đầu khảo sát.	 ← Bảng Khảo Sát BodyKey O Bắt ĐÂU Bảng khảo sát
4	Trả lời câu hỏi và bấm Tiếp.	2018 9 T 2 Xin chúc mừng, Yen Phuong - Bạn vừa mở khóa LifeKey ở 6 mặt dời sống có thể tạo ra sự khác biệt lớn nhất về khả năng giảm căn của ban. Nhấp vào thanh tổ sáng và nó sẽ chuyển
5	Khi bạn đã trả lời tất cả các câu hỏi, bấm Hoàn tất.	bạn đến nội dung tư vấn cả nhân về việc bạn có thể làm gì – lớn và nhỏ – để giảm cân nhanh hơn, dễ hơn và lâu dài hơn. CHẾ ĐỘ DINH ĐƯỮNG Phần này xem xét các yếu tổ ảnh hưởng đến loại carbohydrate hoặc thức ăn có hàm lượng béo thấp nào sẽ giúp bạn duy trì cân nặng và lối sống khỏe mạnh.
6	Kết quả mới của bạn sẽ được tự động xuất ra khi hoàn tất bảng khảo sát. Chọn biểu tượng Chia sẻ trên mạng xã hội ਿ nếu bạn muốn tải một bản báo cáo định đạng PDF hoặc chia sẻ kết quả tóm tắt với bạn bè.	TT BEQ - Bijn sê rhân (Agei chững kết nuả tri chất từ chế tới ân kiếng T bảo


Đặt Mục tiêu cân nặng của bạn

Dựa trên phân tích kết quả của bài kiểm tra InBody, bạn sẽ biết cân nặng lý tưởng của mình. Việc đầu tiên trong việc quản lý cân nặng là đặt mục tiêu bao nhiêu cân để giảm hoặc tăng và đạt được cân nặng lý tưởng cho mình. Tính năng Mục tiêu cân nặng trên ứng dụng BodyKey sẽ cho phép bạn làm điều đó.

Chọn biểu tượng **MENU** d góc trái phía trên bảng điều khiển.



Chọn **Cài đặt.**



Chọn **Mục tiêu**.

← Cài đặt	
Thông tin cá nhân	
Ηδ΄ sơ	>
Bảo Mật	>
Thiết bị	>
Mục tiêu	- 2
Tổng Quan	
Cài đặt ứng dụng Ngôn Ngữ, Thư Viện Thức Â	n, >
Hướng Dẫn	\geq
Cài đặt InBodyWATCH	>
Cập nhật phẩn cứng InBodyWATCH	5
Cập nhật Phiên Bản, Thư Viện Thức	Ăn >

Trong phần **Mục tiêu**, chọn cân nặng mà bạn muốn tăng hoặc giảm, hoặc duy trì trong danh sách trượt. Sau đó bấm **Lưu**.

Cân nặng mụ	ic	1
+0.0/Tuấn		•
Bước		
10000Bước		
Kcal hấp thụ	(
1482kcal		
Kcal tiêu hao	(
247kcal		

bodykey

Theo Dõi Các Hoạt Động Thể Chất Của Bạn

Theo dõi **Bước đi của bạn**

10500



Trượt màn hình cho đến khi bạn xem được thông tin Bước chân. Màn hình sẽ hiển thị số bước chân bạn đã đi trong ngày.

> Đây là thanh hiển thị tiến độ của bạn so với mục tiêu bạn đề ra. Nếu bạn đạt được mục tiêu, bạn sẽ thấy các dấu chấm chạm vào nhau ở phía dưới và tạo thành hình vòng tròn khép kín.

Trượt lên để thấy được những thông tin khác. Số lượng bước chân, khoảng cách (bằng bước) và số kcal được đốt cháy (bằng bước).

Dữ liệu 7 ngày

Trượt lên một màn hình khác để xem được số bước chân mà bạn đã đi được trong vòng 7 ngày qua. Số bước chân cao nhất sẽ được hiển thị bằng số.

Đồng bộ hoá dữ liệu bước chân trong đồng hồ InBodyWATCH của bạn với ứng dụng BodyKey để theo dõi số bước chân của bạn so với mục tiêu bạn đề ra.

Chọn Kết nối trên ứng dụng BodyKey.

Dữ liệu mới nhất của bạn sẽ tự động được hiển thị trên ứng dụng BodyKey.

Dữ liệu sẽ được lưu trữ trên đồng hồ InBodyWATCH tối đa trong vòng 7 ngày.



bodykey

Theo Dõi Các Hoạt Động Thể Chất Của Bạn

Theo dõi bước chân của bạn

Vì sao số bước cân không tăng khi tôi đi bộ với đồng hồ InBodyWATCH của tôi?

Đồng hồ InBodyWATCH chỉ bắt đầu đếm sau bước thứ 8. Nếu bạn ngưng đi bộ chỉ sau một vài bước, mức năng lượng được tiêu hao không đáng kể. Chỉ các bước chân đi bộ liên tục sẽ đốt cháy calori và được tính như số Bước trên đồng hồ InBodyWATCH.

Những cử động nào mà tính năng Bước trên đồng hồ InBodyWATCH đo lường được?

Đồng hồ InBodyWATCH sử dụng cảm biến cử động 3D để phát hiện các cử động và chuyển đổi tất cả cử động sang dữ liệu đo lường kĩ thuật số.

Không được khuyến khích

Những gì đo được

Bơi lôi

manh (ví du: lau cửa sổ),

Đi bộ, chạy, cử động canh tay

công việc nhà (ví dụ: quét nhà)

KHÔNG đo được

Ngồi, lái xe, các hoạt động

không tạo ra bước chân

(ví dụ: yoga, đạp xe)



Học về Nhịp tim Liên tục và Nhịp tim Theo giờ

Đồng hồ InBodyWATCH cho phép bạn theo dõi nhịp tim liên tục hoặc theo lịch trình hàng giờ.

Nhịp Tim Liên Tục: Theo dõi nhịp tim của bạn liên tục trong suốt một thời gian. Mỗi lần theo dõi có thể kéo dài đến 59 phút. Thời lượng pin có thể cạn nhanh nếu bạn sử dụng tính năng này thường xuyên.

Nhịp Tim Theo Giờ: Đồng hồ InBodyWATCH được thiết kế để theo dõi nhịp tim mỗi giờ của bạn một cách tự động. Tuy nhiên bạn có thể tắt tính năng này trên ứng dụng. Đồng hồ được InBodyWATCH cài đặt để theo dõi nhịp tim của bạn mỗi giờ, ví dụ 9:02, 10:02; 11:02 ... Nếu đồng hồ không thể ghi lại nhịp tim của bạn vào thời gian định sẵn, đồng hồ sẽ thử lần thứ hai và thứ ba, mỗi lần cách nhau 5 phút, ví dụ 9:07; 9:12, trước khi đồng hồ InBodyWATCH thử lại vào giờ kế tiếp.

Theo dõi Nhịp tim Liên tục:

Trượt màn hình đồng hồ InBodyWATCH đến khi bạn thấy biểu tượng **Heart Rate**

Để bật nhịp tim thời gian thực, bạn có thể trượt lên để kích hoạt.

3

Khi tính năng đã được bật, trong vòng 10 giây, nhịp tim đầu tiên sẽ được hiển thị trên đồng hồ. Dữ liệu nhịp tim sẽ được thu thập mỗi 2 phút. Màn hình sẽ tự tắt sau một thời gian. Nhưng việc đo nhịp tim vẫn tiếp tục, cho đến khi bạn trượt sang màn hình khác.

Các dấu chấm hiển thị nhịp tim của bạn hiện tại so với nhịp tim tối đa của bạn. Ví dụ nếu nhịp tim tối đa của bạn là 190bpm và nhịp tim hiện tại của bạn là 100bpm, màn hình sẽ hiển thị bạn đang ở mức 52% so với nhịp tim tối đa của bạn.





bodyke

Dữ liệu 7 giờ

Để xem được nhịp tim 7 giờ qua của bạn nhanh chóng, trượt màn hình nhịp tim chi tiết đến màn hình cuối cùng. Nhịp tim cao nhất sẽ được hiển thị bằng số.



Cách đọc Nhịp tim liên tục và Nhịp tim theo giờ:



Chọn **Kết nối** trên ứng dụng BodyKey.

Chọn biểu tượng **MENU** dýc trái phía trên bảng điều khiển.

Chọn biểu tượng Nhịp tim 🝕



Yen f	Phuong		A.
52 Số cản (kg)	Cơ (kg)	M8(%)	
6 Diém	Cấp độ	1921 Hang	
A AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA		Stress)
Cài đặt			-
Thử Thách			
Báo cáo tiếr	n độ		
Bảng Khảo	Sát BodyKe	y	
Kết Quả InB	ody		

Nhịp tim tối đa: 220 trừ cho tuổi của bạn. Nếu bạn 30 tuổi, thì nhịp tim tối đa của bạn là 220-30 = 190.

Theo dõi Nhịp tim của bạn

Sau khi bạn đồng bộ hoá đồng hồ với ứng dụng, cả nhịp tim liên tục và nhịp tim theo giờ sẽ được hiển thị và tương quan trên ứng dụng. Để xem chi tiết nhịp tim liên tục, bấm vào dấu mũi tên >.



Vùng nhịp tim được tính bởi nhịp tim tối đa của mỗi cá nhân. Nếu nhịp tim tối đa của bạn là 200bpm, thì ở vùng đốt mỡ, nhịp tim mục tiêu của bạn nằm trong khoảng 60% đến 70%, tức 120bpm đến 140bpm.



Những dấu chấm biến mất trên biểu đồ nhịp tim theo giờ có thể chỉ ra rằng đồng hồ không thể ghi lại được dữ liệu trong thời gian đã được cài đặt. Nếu bạn muốn tắt việc theo dõi nhịp tim theo giờ, vui lòng xem trang 43.

bodykey

Tắt chế độ đo Nhịp tim theo giờ

Đồng hồ InBodyWATCH tự động theo dõi nhịp tim theo giờ của bạn. Tuy nhiên, bạn có thể chọn cách tắt đo lường Nhịp tim theo giờ:

Chọn biểu tượng **MENU** dyác trái phía trên bảng điều khiển.

2

bodykey

Chọn Cài đặt.

3 Tại màn hình cài đặt, chọn Cài đặt InBodyWATCH.

Trượt nút sang trái để tắt **"Nhịp tim & Tự động đo lường mức độ stress (cách nhau 1h) - Chế độ mặc định được bật.**

Yen	Phuong			← Cà	i dặt	🔶 Cài đặt InBodyWATCH
52 Số cũn (kg)	Cơ (kg)	MƏ(%)	Π	Thông tin cá nhân Hổ sơ	>	 Sã khiến cho InBodyWATCH ghi nhận tất cả các cử động khi không nghỉ hay thức giác. Sẽ khiến InBodyWATCH không ghi nhận những cử động thường xuyên khi dang ngủ.
6 Diễm	Cáp dộ	1921 Нара		Bảo Mật Thiết bị	>	Nhịp tim & Tự động do lường mức độ stress Pin có thể hao tốn nhanh
1. BE	-	R)	Mục tiêu	ž	Đồng hồ Hiến thị theo dạng thức 24 giờ
EZTraining	NHIP TIM	Stress		Tổng Quan Cài đặt ứng dụng Ngô	n Ngữ, Thư Viện Thức Ăn, >	Năng cổ tay để kích hoạt InBodyWATCH Màn hình đồng hổ sẽ tự động bật khi bạn năng cổ tay về phía bạn.
Thử Thách	2			Hướng Dẫn	>	Bảo thức InBodyWATCH
Báo cáo tiế	n độ			Cài đặt InBodyWATCH	4 3	Bảo thức bữa ăn 🕨
Bảng Khảo	Sát BodyKey	/		Cập nhật phần cứng l	inBodyWATCH	Bạn đeo đồng hồ InBodyWATCH trên tay nào? Trải Phải
Kết Quả InE	Body		9	Cập nhật Phiê	n Bản, Thư Viện Thức Ăn $>$	LUU

Theo Dõi Mức Độ Stress Của Bạn

Theo dõi mức độ stress của bạn

Đồng hồ InBodyWATCH ghi lại nhịp tim của bạn theo giờ. Nó cũng đồng thời ghi lại sự thay đổi nhịp tim của bạn, và dữ liệu này được sử dụng để phân tích mức độ stress. Khi bạn đồng bộ hoá đồng hồ InBodyWATCH với ứng dụng, dữ liệu sẽ đi đến ứng dụng để phân tích.





bodykey



Theo Dõi Mức Độ Stress Của Bạn

Sự thay đổi nhịp tim của bạn sẽ được giải mã và dịch sang dạng biểu đồ để dễ hiểu hơn. Việc phân tích sẽ xem xét giới tính và tuổi của bạn được lưu trong hồ sơ ứng dụng. Dữ liệu sẽ được thu thập cùng lúc với Nhịp tim theo giờ, ví dụ 9:02; 10:02; 11:02 vân vân.



l của bạn trước. bodykey

Đồng hồ InBodyWATCH có thể không ghi lại sự thay đổi nhịp tim của bạn nếu có quá nhiều cử động trong giai đoạn được cài đặt trước.

Tập theo Bài Tập Luyện Được Thiết Kế Trước (EZTraining):

Có 12 bài tập luyện được thiết kế sẵn và được gợi ý để tập luyện cho các vùng khác nhau trên cơ thể bạn. Bạn có thể cài đặt trên ứng dụng và theo dõi cử động tập luyện. Đồng hồ InBodyWATCH có khả năng nhận diện cử động và ước tính lượng calorie bạn đã đốt cháy.



Chọn biểu tượng MENU 📑 góc trái phía trên bảng điều khiển.

Chọn biểu tượng EzTraining 🐝 .







3

Các bài tập khác nhau dành cho các vùng khác nhau của các cơ của bạn. Bấm vào biểu tượng <u>(</u>để tìm hiểu thêm.



4

Để thiết kế chương trình tập cho bạn, bấm vào biểu tượng 🔯 . Bấm vào dấu + hoặc - để tăng hoặc giảm số lượng đếm cho mỗi lần Khi bạn hoàn tất, chọn Lưu.

<	EZTraining (i) 🤤
<	9 T 2
Tập luyệ	n
	Đấy ngực
0	30 Lugt 7 kcal
	Nång ta Kettlebell
0	30 Lugt
	3 kcal
	Đấy vai
	20 Lunt
	5 kcal

lập luyện		
	Đẩy ngực	+
•107	30 Lượt 7 kcal	30
	Nâng tạ Kettle	ebell +
4	30 1 407	30
	3 kcal	-
	Đẩy vai	+
TT Y	20.1.441	30
	5 kcal	-
	Crunch	+
	Crunch	f



Chọn bài tập dựa trên chuỗi bài tập mà bạn thích. Bấm vào hình tròn, số lượng sẽ được hiển thị dựa trên lượt bấm của bạn. Chọn + hoặc - để tăng hoặc giảm số lượt tập của bài tập mà bạn chọn.



Chọn Bắt đầu tập luyện khi bạn cài đặt xong. Chọn Xác nhận để bắt đầu tập luyện. Đảm bảo bạn đang đeo đồng hồ InBodyWATCH của mình khi tập luyện.



bodykey



8

Sẽ có đếm ngược 5 giây trước khi bài tập bắt đầu. Khi bạn luyện tập, đồng hồ sẽ đếm số lượt cử động của bạn. Và còn có một đồng hồ đếm ngược. Trong lúc đó, đồng hồ InBodyWATCH của bạn cũng đang đếm số lượt đấy.



Úng dụng sẽ tự đồng hiển thị bài tập kế tiếp sau khi bạn đã xong bài trước. Chọn **Bắt đầu tập luyện** để tiếp tục bài tập tiếp theo. Sau khi bạn đã tập xong, bấm **Lưu.** Dữ liệu sẽ được lưu về ứng dụng và đồng hồ của bạn.

← EZTraining		
Đẩy ngực	← EZTraining ×	EZTraining data is stored.
Thời gian Lượt 0:00 0/30	Time 5:15 Total Calores Burn 164 kcal	 Thời gian tổng cộng dành cho EZTraining. Tổng số calori đốt cháy được từ các bài tậ EZTraining.
Bất đầu tập luyện	Bench Press 35 kcal - Plank 94 kcal - SAVE	Mỗi bài tập hiển thị lượng calori đốt cháy được.
bodokey		49

Bạn có thể xem bảng tóm tắt tập luyện trên ứng dụng hoặc trên đồng hồ của bạn.



Khi bạn tập các bài tập luyện nằm ngoài 12 bài tập được thiết kế trước, ví dụ tập cầu lông hay bơi lội, bạn có thể nhập thủ công bài tập vào ứng dụng để theo dõi và lưu trữ.

Trong quá trình tập luyện, nếu bạn đeo đồng hồ trên tay phải, bạn được khuyến khích đổi chế độ Cài đặt để cho phép đồng hồ ghi lại cử động của bạn một cách chính xác hơn. Chọn **Menu** > **Cài đặt InBodyWATCH** > Chọn **Phải** nếu bạn đeo đồng hồ bên tay phải. Chọn **Lưu** lưu trữ cài đặt này.





Để đồng hồ InBodyWATCH ghi nhận và đếm một cách chính xác, việc có tư thế chuẩn vô cùng quan trọng.



Theo Dõi Thức Ăn & Calori Của Bạn

Lưu Lịch sử thức ăn

	1		
1			

Chọn phần **kcal** thức ăn trên bảng điều khiển.



2 Chọn thời gian mà bạn muốn ghi lại thức ăn mà bạn đã tiêu thụ.

1	2018	-	
<	9 T 2	/	
Bữa sáng		-kcal	>
Bữa trưa		-kcal	>
Bữa tối		-kcal	>
Ăn nhe		-kcal	5



bodykey

Nhập tên của thức ăn trong khung Tìm kiếm rồi chọn **Tìm kiếm**.

Ngoài ra, bạn có thể chọn NHẬP, và chọn TỪ LỜI KHUYÊN hoặc dữ liệu TỪ GẦN ĐÂY. Sau đó chọn LƯU sau khi tạo bộ sưu tập của bạn.





Theo Dõi Thức Ăn & Calori Của Bạn



Thay đổi kích thước phần ăn bằng biểu tượng -/+. Sau đó bấm THÊM.

Mì Quản	g
Tô	•
Cân nặng	245g
Lượng Calo	541kcal
Chất Bột Đường	67.4g
Chất Đạm Chất béo	22.4g

Chọn biểu tượng 🕀 để thêm một món ăn khác.

Chọn biểu tượng **X** để loại bỏ một món ăn khỏi danh sách của bạn.

Khi bạn hoàn tất, chọn LƯU.



Một khi món ăn đã được lưu,
tổng năng lượng của lượng
thức ăn trong ngày sẽ được
tính tự động.



<	2018 9 T 2	>	>
Bữa sáng		-kcal	2
Bữa trưa		-kcal	>
Bữa tối		-kcal	>
Ăn nhẹ		-kcal	2
Năng Lượng	Mục Tiêu	1200kca	
Tổng Năng L	ượng	Okcal	
Chất Bột Đườ	ing	0.0g / 0.0%	
Chất Đạm		0.0g / 0.0%	
Chlit hic		0.0g / 0.0%	



Theo Dõi Thức Ăn & Calori Của Bạn

Ghi nhận 1 món ăn không có trong Thư viện thức ăn:

Nếu món ăn của bạn không tồn tại trong Thư viện thức ăn, bạn có thể tạo món ăn riêng của bạn.

		C Thức an			
1	Nếu món ăn không được tìm thấy, chọn Bấm vào đây .	hơ <mark>c</mark> Nếu thức ăn không tìm thấy <mark>bấm vào đây</mark>			
2	Nhập tên của Thức ăn và lượng Calori tiêu thụ ước tính. Bạn có thể điền thông tin chi tiết hoặc chừa trống.	Thức ăn Nếu thức ăn của bạn không có hãy thêm vào dữ liệu của bạn. Tên tod Lượng * 0			
3	Sử dụng -/+ để thay đổi kích thước phần ăn.	Chất Bột Đường 0.0 Chất Đạm 0.0 Chất béo			
4	Chọn THÊM để lưu món ăn.	Calo mục tiêu 1200kcal			
		1000			

Sau khi bạn đã lưu món ăn mới, bạn sẽ có thể chọn nó từ Thư viện thức ăn. Tuy nhiên, các người dùng BodyKey khác sẽ không thể thấy hoặc chọn món này trong ứng dụng của họ.



Theo Dõi Giấc Ngủ Của Bạn

Đồng hồ InBodyWATCH có thể giúp theo dõi giấc ngủ của bạn.

Hướng dẫn theo dõi giấc ngủ





bod

Chọn phần **giờ** từ bảng điều khiển.

Theo Dõi Giấc Ngủ Của Bạn

Chon biểu tương MENU 🧮

ở góc trái phía trên bảng

điều khiển.

Chọn Cài đặt

InBodyWATCH.

Cài đặt theo dõi giấc ngủ

Nếu đồng hồ InBodyWATCH không đo chính xác giấc ngủ của bạn, bạn có thể điều chỉnh độ nhạy của nó bằng cách sau:

🔶 Cài	đặt InBodyWA	тсн
QUản lý báo th	ŵc InBodyWATCH c	ủa bạn và cài đặ
Báo thức cử độ	òng	,
Báo thức mục t	tiêu	,
Thông báo Cuộ	ec gọi	
Báo thức SMS		
Báo thức SNS		
Đống hổ Báo tỉ	nức	,
Cài đặt độ nhạ Nhạy câm*	y giấc ngủ Bình thường	Ít nhạy cảm
* Se khien cho cử động khi khi ** Sẽ khiến InB cử động thườn	InBodyWATCH ghi t ông nghỉ hay thức gi odyWATCH không g g xuyên khi đang ng	nhạn tắt cả các lắc. hị nhận những ủ.

4

2 Chọn Cài đặt.

Đồng hồ InBodyWATCH được mặc định ở chế độ '**Bình thường**'. Tuy nhiên, nếu đồng hồ không theo dõi giấc ngủ của bạn tốt, bạn có thể chọn **'Nhạy** cảm' hoặc **"Ít nhạy** cảm"

Nếu '**Nhạy cảm**' được chọn, InBodyWATCH sẽ ghi lại các cử động khi bạn thức hoặc không nghỉ ngơi.

Nếu `**Ít nhạy cảm**' được chọn, đồng hồ InBodyWATCH sẽ không ghi lại quá nhiều cử động của bạn trong giấc ngủ.





Thông tin giấc ngủ của ban sẽ được hiển thi theo Sâu, Ngắn và Thức. Bấm vào chi tiết giấc ngủ để xem phần Giới thiệu chi tiết.

••••		1005.
÷	Sleep	
<	²⁰¹⁶ May 5	>
\times	Deep 30mins	02:48~03:08
\times	Light 2mins	03:08~03:10
X	Deep 50mins	03:10~04:00

Chon "Giấc ngủ được đo như thế nào" để hiểu được ý nghĩ của "Sâu" "Ngắn" và "Thức".

Deep

Deep sleep indicates the period when there is very little movement detected while you are asleep. If you are in deep sleep, your movement is minimal. And this sleep tracking will only be activated after 10 minutes of inactiv-ity. Hence, the sleep information will display as "Sleep". However, your sleep info may vary due to the following circumstances:

- If you do not move, for example, while watching TV, the InBodyBAND may track it as "Sleep".
 If you have a habit of moving hands at the initial stage
- of sleep, the begin time may differ. It will not be tracked as "Sleep" if a nap is taken in the afternoon for less than an hour.

Light

Light sleep indicates that you have had some movement during sleep. The greater the amount of hand movement, the lower the sleep quality. This can be resulted from nightmares or stress when our body and mind are not fully at rest. Hence, sleep info will display as "Toss and turn" The minimum unit of light sleep is one minute. So, every movement that is less than one minute will be shown as "1 minute"

Awake

While you are asleep, you may make big movement or move about such as getting out of bed to use the bath-room or to draw the curtains. Hence, sleep info will display as "Wake". Once "Wake" is detected, the InBodyBAND will then start tracking your sleep again after 10 minutes of inactivity.

Theo Dõi Giấc Ngủ Của Bạn

Ví dụ tình huống

Bạn đi ngủ lúc 10:00 pm. Tuy nhiên, bạn chỉ ngủ được vào lúc 10:15 vì trước đó không ngủ được.

>> Nếu bạn ngủ tối thiểu 10 phút mà không có cử động nào, đồng hồ sẽ ghi nhận là bạn đang ngủ. Ví dụ: nếu bạn ngủ 14 phút, thông tin giấc ngủ sẽ được ghi ại là "Ngủ 14 phút 10:15-10:29".

>> Nếu bạn ngủ được 8 phút, sau đó trở mình, việc đo giấc ngủ sẽ không được tính.

Làm sao đồng hồ InBodyWATCH biết bạn đang ngủ hay chỉ nằm trên giường?

Việc nhận biết được dựa trên công nghệ Gia tốc 3D giúp phân biệt bạn đang đi, chạy hay không làm gì. Có một chuỗi các cử động cổ tay và nghiên người khi bạn ngủ.

Nếu đồng hồ InBodyWATCH đang nằm trên bàn, nó sẽ không làm gì cả. Nếu bạn đeo InBodyWATCH đi ngủ, nó sẽ luôn nghiêng một góc và sẽ có những cử động nhẹ.

Nguyên lí tương tự được áp dụng cho việc phân biệt bạn ngủ trưa 1 tiếng hay đang ở tư thế ngôi/nằm/xem phim/ đọc sách.



Xem báo cáo Tiến độ của bạn

Bạn có thể xem báo cáo tiến độ của mình qua thời gian bằng một báo cáo dạng biểu đồ. Báo cáo sẽ hiển thị lịch sử calori, lịch sử tổng quan cơ thể và hơn thế nữa.

- Chọn biểu tượng **MENU** d' góc trái phía trên bảng điều khiển.
- 2

Chọn **Báo cáo tiến độ.**







Cài đặt InBodyWATCH

Bạn có thể kích hoạt báo thức trên ứng dụng BodyKey giúp đồng hồ InBodyWATCH sẽ rung và đánh thức bạn. Đồng hồ InBodyWATCH của bạn sẽ hiển thị một biểu tượng như dưới vào giờ mà bạn cài đặt lịch hẹn.



bodykey

Các báo thức khác nhau dành cho nhu cầu sử dụng của bạn.



Báo thức thời gian InBodyWATCH

Bạn có thể cài đặt báo thức cho một tuần. Đồng hồ InBodyWATCH sẽ rung dựa trên cài đặt của bạn.



3

Chọn **Cài đặt** InBodyWATCH. Chọn + để thê

Chọn + để thêm vào cài đặt báo thức của bạn.

🔶 Cài đặt InBodyWATCH
QUân lý bảo thức InBodyWATCH của bạn và cài đặt
Báo thức cừ động 🕨
Báo thức mục tiêu 🕨
Thông bảo Cuộc gọi
Báo thức SMS
Báo thức SNS
Đồng hố Báo thức 🕨
Cài đặt độ nhạy giắc ngủ Nhạy cảm* Bình thường Ít nhạy cảm**
 Sẽ khiến cho InBodyWATCH ghi nhận tất cả các cử đông khi không nghỉ hay thức giấc.
** Sẽ khiến InBodyWATCH không ghi nhận những cử động thường xuyên khi dang ngủ.
Nhịp tim & Tự động đo lường mức







Bạn có thể cài đặt báo thức cho 1 tuần. Cố định lịch theo ngày và giờ. Để lặp lại các sự kiện, bạn có thể cài đặt tần suất và khoảng cách giữa các lần gặp. Để tuỳ chỉnh độ rung bạn có thể chọn cường độ rung. Cuối cùng, đặt tên báo thức của bạn để dễ quản lý. Chọn ← khi bạn hoàn tất.



6 Trượt biểu tượng ○ sang phải để bật báo thức. Chọn ← để trở về trang trước. page.





Chọn **LƯU** để lưu tất cả cài đặt. Chọn **XÁC NHẬN** khi cài đăt hoàn tất.





bodyke

Nhận thông báo SNS/SMS/cuộc gọi

Đồng hồ InBodyWATCH có thể kết nối qua Bluetooth với điện thoại của bạn và nhận thông báo rung khi có SNS/SMS/cuộc gọi. Nếu là tin nhắn, bạn có thể đọc từ màn hình đồng hồ.



Đọc tin nhắn SNS/SMS

Bạn có thể đọc tin nhắn từ màn hình đồng hồ. Độ dài của mỗi tin nhắn khoảng 50 chữ cái. Tuy nhiên, độ dài sẽ được thu ngắn nếu tin nhắn chứa ngôn ngữ khác hoặc emoji. Đồng hồ InBodyWATCH có thể chứa đến 5 tin nhắn một lúc. Tin nhắn mới nhất sẽ thay thế tin nhắn cũ nhất. Mỗi tin nhắn chỉ xuất hiện một lần.



(!)

Để nhận được tin nhắn, đồng hồ InBodyWATCH của bạn phải ở trong khoảng cách hợp lý với điện thoại. Và tin nhắn chỉ xuất hiện một lần, không có chức năng lấy lại tin nhắn.

bodoke

Chỉnh sửa Hồ sơ của bạn

Biến trải nghiêm BodyKey của ban vui hơn với hình ảnh cá nhân và những thông tin khác.

Chon biểu tương MENU 📃 góc trái phía trên bảng điều khiến.



Tìm hiểu về Bảo mật

Để đảm bảo rằng bạn bè hay bạn thách thức có thể tìm bạn để tham gia thức thách, hãy cài đặt chế độ bảo mật của bạn sang "Công khai".

Chọn biểu tượng MENU góc trái phía trên bảng điều khiển.
Chọn Cài đặt.
Chọn Riêng tư.

Trượt biểu tượng consang phải để bật chế độ bảo mật sang "Công khai".

÷	Cài đặt	
Thông tin cá nhi	ân	
Hổ sơ		>
Bảo Mật		Ş
Thiết bị		2
Mục tiêu		>
Tổng Quan		
Cài đặt ứng d	ụng Ngôn Ngữ, Thư Viện Thức Ăn,	>
Hướng Dẫn		>
Cài đặt InBod	yWATCH	S
Cập nhật phẩ	n cứng InBodyWATCH	>
Cập nhật	Phiên Bán, Thư Viện Thức Ăn	5

bodykey



Tìm hiểu về QUEST



bodykey

Sẽ có những công việc hàng ngày ở bảng điều khiển mà Quest gợi ý đến bạn.

Quest đầu tiên sẽ được cập nhật bởi chính ứng dụng. Với 3 quest khác, nếu bạn đã hoàn thành 1 quest trong ngày, bạn có thể chọn quest phù hợp và một tick xanh ✓ sẽ hiển thị thành tích của bạn.

Kiểm tra thành tích Quest hàng ngày của bạn tại Menu > Báo cáo tiến độ.

40.00						
Sun	Mon	Tues	Wed	Thurs	Pri	53
21	28	27	30	1	2	e
P	5	4	7	P	P	30
P	32	13	14	:15	P	e
18	29	P	P	22	23	e
B	(PD	0	(28)	29	30	32



Thông số kĩ thuật đồng hồ InBodyWATCH

Tên sản phẩm	InBodyWATCH
Quốc gia xuất xứ	Được thiết kế bởi InBody tại Korea / Sản xuất tại Trung Quốc
Dữ liệu hiến thị	Thời gian hiện tại, Ngày, Thứ, Bước, Calori Đốt Cháy Được,
	Khoảng cách đã đi, PBF(%), Số lượt tập thể dục, Thời gian tập,
	Nhịp tim, Cài đặt (Cân nặng, Chiều cao, Giới tính, Thông báo,
	Lượng pin), Lịch sử của các tính năng (7 ngày trước hay 7 giờ
	trước.
Dòng điện đo lường	Dưới 90µA
Lưu trữ dữ liệu	7 ngày; tuy nhiên nhịp tim thời gian thực chỉ chứa đến 16 giờ trước.
	*InBodyWATCH được khởi động hàng ngày vào 12h đêm. Dữ liệu
	chỉ được lưu trữ trong đồng hồ trong vòng 7 ngày (tính từ lần cuối
	cùng đồng bô) nếu không được đồng bô hoá với điện thoại.
Thời lượng pin	Lên đến 5 ngày
	*Có thể thay đổi dựa trên mức độ sử dụng
Dung lượng pin	140 mAH
Kích thước	38mm (Đường kính) x 11.6mm (Chiều cao)
InBodyWATCH	
Khối lượng	~35g
InBodyWATCH	
Thời gian sạc	Khoảng 1 giờ
Đồ nối sạc	Đế sạc InBodyWATCH Unique Charging Dock
Chât liệu sạc	Polycarbonate (nhựa)
Kích thước sạc	41mm (Đường kính) x 15.05mm (Chiêu cao). Độ dài cáp USB
	khoảng 1m.
Khối lượng sạc	~25g
Chất liệu day	Compound elastic polymers (TPU)
Kich thước và chất liệu	S/M: 14.0 ~ 19.0 cm (~11g)
day	ML: 15.0 ~ 21.0 cm (~12g)
	*Trước khi mua, bạn nên tham khảo bao bì hộp InBodyWATCH để
	chọn đúng kích thước cô tay.
IVIAU SAC	Midnight Black
Nguon sạc	Diện áp noạt dọng: 3.7 VDC,
	10 ~ 40°C, 30 ~ 75% RH, 70 ~ 100 KPa
	2400~2403.3IVIITZ
Loai điều chế tín hiệu	GESK
WATT	1mW và thấn hơn
V V / VI I	

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 nhở 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 diện thoại của bạn đã được thay đổi thành công. Chọn Xác nhận.

bodykey



bodykey

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.
- Một thông báo sẽ xuất hiện để thông báo với bạn mật khẩu đã được thay đổi thành công. Chọn Xác nhận.



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.
- 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 nhậ
- 6. Ngoài ra bạn sẽ được hỏi để thay mật mã mới.





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.

bodykey

Q

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 :

- Điện thoại của bạn quá xa với đồng hồ. Bạn phải để Bluetooth của điện thoại bật mọi lúc.
- Kiểm tra chế độ thông báo của điện thoại. Bạn phải cho phép điện thoại gửi thông báo cho bạn.
- 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.

 Để tháo ra, trượt thanh chỉnh khoá để tháo một bên khoá ra khỏi dây, làm tương tự với bên còn lại.



 Để thay dây, đưa một bên của dây gắn vào khoá ngay dưới mặt đồng hồ, sau đó trựa thanh chỉnh 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 nhiện.

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



bodoke


 $\ensuremath{\mathbb{C}}$ Copyright information for the country

