# Contents

### Bắt đầu

Dal uau		
	Các nút và chức năng kiểm soát màn hình	1
	Ghép đôi với điện thoại EMUI/Android	2
	Ghép đôi với iPhone	2
	Thiết lập phong cách mặt đồng hồ	3
	Quản lý mặt đồng hồ	3
	Cấu hình mặt đồng hồ Bộ sưu tập	4
	Đặt thẻ tùy chỉnh	4
Trợ lý		
	Quản lý tin nhắn	6
	Cài báo thức	7
	Đặt chế độ Không làm phiền	7
	Chụp ảnh từ xa	8
	Quản lý phát nhạc	8
	Đèn pin	8
	Thời tiết	9
Quản lý s	sức khỏe	
	Theo dõi giấc ngủ của bạn	10
	Phân tích rối loạn nhịp tim bằng sóng xung	10
	Đo nhịp tim	12
	Đo nồng độ SpO2	13
	Nhận biết nhịp thở khi ngủ	14
	Lịch chu kỳ	15
	Kiểm tra căng thẳng	16
Tập luyệ	n	
	Nhật ký hoạt động	17
	Bắt đầu một buổi tập luyện cá nhân	18
	Xem hồ sơ tập luyện	18
	Kiểm tra chỉ số khả năng chạy của bạn	19
	Xem trạng thái tập luyện	19
Xem thêi	m	
	Sạc	21
	Đặt mặt đồng hồ AOD	23

Định nghĩa mức độ chống nước và chống bụi cũng như mô tả

Đặt mã PIN

Cài đặt thời gian và ngôn ngữ

kịch bản sử dụng của các thiết bị đeo

23

23

24

# Bắt đầu

## Các nút và chức năng kiểm soát màn hình



- 1: Nút sườn
- 2: Tiếp điểm sạc
- 3: Theo dõi khu vực cảm biến
- 4: Nút nhả nhanh

#### Hoạt động của nút sườn

Hoạt động	Tính năng	Ghi chú
Nhấn một lần	<ul> <li>Khi màn hình tắt: Bật màn hình.</li> </ul>	Các hoạt động sẽ có chức
	<ul> <li>Khi màn hình chính hiển thị: Bạn sẽ được chuyển tới màn hình danh sách ứng dụng.</li> <li>Khi bất kỳ màn hình nào khác hiển thị: Hãy trở về màn hình chính.</li> </ul>	năng khác nhau khi có cuộc gọi tới và khi tập luyện.
Nhấn và giữ	Bật nguồn, tắt nguồn, hoặc khởi động lại thiết bị.	-

2

3

4

#### Kiểm soát màn hình

Hoạt động	Tính năng
Chạm	Chọn và xác nhận.
Chạm và giữ	Trên màn hình chính: Đổi mặt đồng hồ.
Vuốt xuống	Trên màn hình chính: Mở menu lối tắt.
Vuốt lên	Trên màn hình chính: Hiển thị thông báo.
Vuốt sang trái	Trên màn hình chính: Truy cập thẻ tính năng của đồng hồ.
Vuốt sang phải	Trên màn hình chính: Truy cập màn hình HUAWEI Assistant TODAY. Trên bất kỳ màn hình ứng dụng nào: Trở về màn hình trước.

#### Bật màn hình

Nhấn để đánh thức: Nhấn nút Sườn một lần để bật màn hình.

Nhấc lên để đánh thức: Nhấc cổ tay để đánh thức màn hình. Để sử dụng tính năng này, hãy mở ứng dụng Huawei Sức khỏe trên điện thoại, đi tới màn hình chi tiết, chạm Cài đặt thiết bị và chắc chắn rằng chức năng Nhấc lên để đánh thức đã bật.

Chạm để đánh thức: Chạm vào màn hình để bật lên. Để sử dụng tính năng này, vào Cài đặt > Màn hình và độ sáng, và chắc chắn rằng chức năng Chạm để đánh thức đã bật trên thiết bị đeo của bạn.

Điều chỉnh độ sáng màn hình: Trên thiết bị đeo của bạn, vào Cài đặt > Màn hình và độ sáng
 > Độ sáng và đặt độ sáng sao cho phù hợp với bạn.

#### Tắt màn hình

- Hạ hoặc xoay cổ tay ra phía ngoài, hoặc dùng lòng bàn tay che màn hình.
- Đồng hồ sẽ tự động chuyển sang chế độ ngủ mà không hoạt động trong một khoảng thời gian.

### Ghép đôi với điện thoại EMUI/Android

- 1 Cài đặt ứng dụng Huawei Sức khỏe (). Nếu bạn đã cài đặt ứng dụng Huawei Sức khỏe, vào Tôi > Kiểm tra cập nhật, và cập nhật ứng dụng lên phiên bản mới nhất.
- 2 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, và vào Tôi > Đăng nhập bằng ID HUAWEI. Nếu bạn chưa có ID HUAWEI, vui lòng đăng ký ID rồi đăng nhập.
- **3** Bật nguồn thiết bị đeo, chọn ngôn ngữ và bắt đầu ghép đôi.
- 4 Để thiết bị đeo lại gần điện thoại của bạn. Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, chạm •• vào góc trên bên phải, và chạm Thêm thiết bị. Chọn thiết bị đeo mà bạn muốn ghép đôi với điện thoại và chạm vào LIÊN KẾT.

Ngoài ra, hãy chạm vào **Quét** để ghép đôi bằng cách quét mã QR hiển thị trên thiết bị đeo.

- 5 Khi cửa sổ pop-up ứng dụng Huawei Sức khỏe xuất hiện yêu cầu ghép đôi qua Bluetooth, chạm vào Cho phép.
- 6 Khi yêu cầu ghép đôi hiển thị trên thiết bị đeo, hãy chạm vào √ và làm theo hướng dẫn trên màn hình trên điện thoại để hoàn tất quá trình ghép đôi.
- Sau khi quá trình ghép đôi hoàn tất, nếu bạn đang sử dụng điện thoại không thuộc HUAWEI, hãy mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, vào màn hình chi tiết của thiết bị, chạm Khắc phục sự cố, và điều chỉnh cài đặt hệ thống. Thao tác này ngăn ứng dụng Huawei Sức khỏe khỏi bị xóa khỏi nền.

### Ghép đôi với iPhone



Nếu bạn đã cài đặt ứng dụng, vui lòng cập nhật lên phiên bản mới nhất. Nếu chưa cài đặt ứng dụng, vào ứng dụng **App Store** trên điện thoại và tìm **HUAWEI Sức khỏe** để tải xuống và cài đặt ứng dụng.

- 2 Mở ứng dụng HUAWEI Sức khỏe, và vào Tôi > Đăng nhập bằng ID HUAWEI. Nếu bạn chưa có ID HUAWEI, vui lòng đăng ký ID rồi đăng nhập.
- **3** Bật nguồn thiết bị đeo, chọn ngôn ngữ và bắt đầu ghép đôi.
  - a Để thiết bị đeo lại gần điện thoại của bạn. Mở ứng dụng HUAWEI Sức khỏe trên điện

thoại, chạm ••• vào góc trên bên phải, và sau đó chạm vào **Thêm thiết bị**. Chọn thiết bị đeo mà bạn muốn ghép đôi với điện thoại và chạm vào **LIÊN KẾT**. Bạn cũng có thể chạm **Quét** vào để quét mã QR hiển thị trên thiết bị đeo và bắt đầu ghép đôi.

- b Khi yêu cầu ghép đôi xuất hiện trên thiết bị đeo, hãy chạm vào dấu √. Khi cửa sổ pop-up ứng dụng HUAWEI Sức khỏe xuất hiện yêu cầu ghép đôi qua Bluetooth, chạm vào Ghép. Một cửa sổ pop-up khác sẽ xuất hiện, hỏi bạn có cho phép thiết bị đeo hiển thị thông báo từ điện thoại hay không. Chạm vào Cho phép.
- C Đợi trong chốc lát, ứng dụng HUAWEI Sức khỏe sẽ hiển thị thông báo cho biết việc ghép đôi đã thành công. Chạm vào Xong để hoàn tất ghép đôi.

# Thiết lập phong cách mặt đồng hồ

Bạn có thể tạo mặt đồng hồ cá nhân hóa dựa trên trang phục của bạn.

- 1 Tính năng này hiện không được hỗ trợ trên iPhone.
- 1 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, vào màn hình thông tin thiết bị, chạm vào Mặt đồng hồ thẻ, và vào Thêm > Của tôi > Phong cách.
- 2 Chạm vào dấu + ở góc dưới bên trái và tải ảnh trang phục của bạn lên bằng cách chụp một bức ảnh sử dụng Chụp ảnh hoặc chọn ảnh từ Bộ sưu tập.
- 3 Nhiều mặt đồng hồ sẽ được tạo dựa trên các yếu tố trong ảnh. Lựa chọn mặt đồng hồ yêu thích của bạn và chạm vào Lưu để đặt làm mặt đồng hồ hiện tại.

# Quản lý mặt đồng hồ

#### Thay đổi mặt đồng hồ

- Cách 1: Chạm và giữ ở bất kỳ điểm nào trên màn hình chính cho đến khi thiết bị của bạn rung.
   Khi màn hình chính thu nhỏ lại và hiển thị mặt đồng hồ trước đó, hãy vuốt sang trái hoặc sang phải để chọn mặt đồng hồ mà bạn muốn và cài đặt mặt đồng hồ đó.
- Cách 2:

Trên thiết bị của bạn, hãy đi tới **Cài đặt > Mặt đồng hồ, > Mặt đồng hồ**, và vuốt sang trái hoặc sang phải để chọn mặt đồng hồ mà bạn muốn và cài đặt mặt đồng hồ đó.

Cách 3: Đảm bảo thiết bị của bạn đã được kết nối với ứng dụng Huawei Sức khỏe. Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới màn hình chi tiết của thiết bị, chạm vào Mặt đồng hồ, sau đó là Thêm, chọn mặt đồng hồ mà bạn muốn và cài đặt mặt đồng hồ đó. Thiết bị của bạn sẽ tự

động chuyển sang mặt đồng hồ mới ngay sau khi cài đặt. Còn cách khác là chạm vào mặt đồng hồ mà bạn đã cài đặt, rồi chạm vào Đặt thành mặc định để chuyển sang mặt đồng hồ đó.

#### Xóa một mặt đồng hồ

Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới màn hình chi tiết của thiết bị, chạm vào Mặt đồng hồ, đi tới Thêm > Tôi > Sửa, và chạm vào biểu tượng X ở góc bên trên bên phải của mặt đồng hồ để xóa.

# Cấu hình mặt đồng hồ Bộ sưu tập

#### Lựa chọn mặt đồng hồ Bộ sưu tập

- 1 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới màn hình chi tiết của thiết bị, và đi tới Thêm > Của tôi > Trên đồng hồ > Bộ sưu tập để truy cập màn hình cài đặt mặt đồng hồ Bộ sưu tập.
- 2 Chạm vào +, và chọn Chụp ảnh hoặc chọn Bộ sưu tập làm phương pháp tải ảnh lên.
- 3 Chạm vào √ ở góc trên bên phải và chạm vào Lưu. Sau đó, thiết bị của bạn sẽ hiển thị hình ảnh đã chọn làm mặt đồng hồ.
  - Khi bạn tải lên nhiều hơn một bức ảnh, bạn có thể vỗ nhẹ vào mặt đồng hồ để chuyển qua lại giữa các hình ảnh này.

#### Cài đặt khác

Trong màn hình cài đặt mặt đồng hồ **Bộ sưu tập** trên điện thoại của bạn:

- Chạm vào Phong cách và Bố cục để cài đặt phong cách và hiển thị vị trí của ngày và thời gian trên mặt đồng hồ Bộ sưu tập.
- Chạm vào biểu tượng X ở góc trên bên phải của ảnh đã chọn để xóa.

### Đặt thẻ tùy chỉnh

Vuốt sang trái hoặc phải trên màn hình chính của thiết bị đeo của bạn để duyệt qua các thẻ tính năng, có thể sắp xếp và lưu trữ thẻ này theo ý muốn của bạn và truy cập ngay vào các ứng dụng tương ứng.

#### Thêm thẻ tùy chỉnh

- 1 Nhấn nút bên cạnh để truy cập màn hình danh sách ứng dụng và vào Cài đặt > Thẻ tùy chỉnh.
- 2 Chạm vào và chọn các thẻ bạn muốn thêm, chẳng hạn như Giấc ngủ, Căng thẳng và Nhịp tim, tùy thuộc vào các lựa chọn có trên thiết bị của bạn.
- **3** Vuốt sang trái hoặc phải trên màn hình chính để xem các thẻ đã thêm.

#### Di chuyển/Xóa thẻ

Để di chuyển thẻ đã thêm, chạm vào O ở bên phải của thẻ.

• Để xóa thẻ đã thêm, chạm vào **x** ở bên trái của thẻ.

# **Trợ lý**

# Quản lý tin nhắn

Khi ứng dụng **Huawei Sức khỏe** kết nối với thiết bị đeo của bạn và tính năng thông báo tin nhắn đã được bật, các tin nhắn mới được đẩy lên thanh trạng thái của điện thoại sẽ được đồng bộ hóa với thiết bị đeo của bạn.

#### Bật thông báo tin nhắn

- 1 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới đến màn hình hiển thị thông tin chi tiết về thiết bị, chạm vào Thông báo, rồi bật khóa chuyển cho Thông báo.
- 2 Trong danh sách ứng dụng bên dưới, hãy bật khóa chuyển cho các ứng dụng mà bạn muốn nhận thông báo.
- Trên màn hình Thông báo, phần ỨNG DỤNG hiển thị các ứng dụng được bật thông báo đẩy.

#### Xem tin nhắn chưa đọc

Thiết bị đeo của bạn sẽ rung để thông báo cho bạn về tin nhắn mới được đẩy từ thanh trạng thái của điện thoại.

Tin nhắn chưa đọc sẽ được lưu giữ trên thiết bị đeo của bạn. Để xem những tin nhắn chưa đọc, hãy vuốt lên trên màn hình chính để vào trung tâm tin nhắn.

#### Trả lời tin nhắn SMS

- Tính năng này không được hỗ trợ trên iPhone.
  - Tính năng này chỉ được hỗ trợ khi trả lời tin nhắn SMS bằng thẻ SIM đã nhận được tin nhắn.

Khi nhận được tin nhắn SMS trên thiết bị đeo, bạn có thể vuốt lên trên màn hình và chọn trả lời nhanh.

#### Tùy chỉnh trả lời nhanh

• Tính năng này không được hỗ trợ trên iPhone.

Bạn có thể tùy chỉnh trả lời nhanh như sau:

- 1 Sau khi thiết bị đeo của bạn kết nối với ứng dụng Huawei Sức khỏe, mở ứng dụng, vào màn hình hiển thị thông tin chi tiết về thiết bị rồi chạm vào thẻ Trả lời nhanh.
- 2 Bạn có thể chạm vào Thêm trả lời để thêm tin nhắn trả lời, chạm vào tin nhắn trả lời đã

thêm để chỉnh sửa hoặc chạm vào 🛛 bên cạnh tin nhắn trả lời để xóa tin nhắn trả lời.

#### Xóa tin nhắn chưa đọc

Vuốt lên trên màn hình chính của thiết bị đeo của bạn để vào trung tâm tin nhắn và chạm vào



ở cuối danh sách tin nhắn để xóa tất cả tin nhắn chưa đọc.

### Cài báo thức

Bạn có thể cài báo thức ngay trên thiết bị hoặc sử dụng ứng dụng Huawei Sức khỏe trên điện thoại.

#### Cài báo thức ngay trên thiết bị

- 1 Vào danh sách ứng dụng trên thiết bị, chạm vào **Báo thức**(<sup>(S)</sup>), và chạm <sup>1</sup> để thêm báo thức.
- 2 Cài thời gian báo thức và xác định xem bạn có muốn báo thức lặp lại hay không, sau đó chạm vào OK. Nếu bạn không chọn lặp lại, báo thức sẽ chỉ báo một lần.
- **3** Chạm vào báo thức để sửa đổi thời gian, số lần lặp lại hoặc xóa.

#### Cài báo thức trong ứng dụng Huawei Sức khỏe

- **1** Mở ứng dụng **Huawei Sức khỏe**, vào màn hình thông tin thiết bị, và chạm vào **Báo thức**.
- **2** Chạm vào **Thêm** để cài thời gian báo thức, tên báo thức, và chu kì lặp lại.
- 3 Nếu bạn dùng hệ điều hành Android hoặc EMUI, chạm vào dấu √ ở góc trên bên phải. Nếu bạn dùng hệ điều hành iOS, chạm vào Lưu.
- 4 Vuốt xuống trên màn hình chính của Huawei Sức khỏe để đảm bảo rằng các cài đặt báo thức được đồng bộ hóa với thiết bị.
- 5 Chạm vào báo thức để sửa đổi thời gian, tên và số lần lặp lại.

## Đặt chế độ Không làm phiền

Khi bật chế độ Không làm phiền, thiết bị của bạn sẽ không rung khi nhận cuộc gọi đến và thông báo. Thiết bị vẫn sẽ rung khi báo thức bắt đầu reo.

#### Bật hoặc tắt chế độ Không làm phiền

Cách 1: Vuốt xuống từ trên cùng của mặt đồng hồ và chạm vào 🎔 để bật hoặc tắt chế độ này.

Cách 2: Vào phần danh sách ứng dụng của thiết bị và vào mục Cài đặt > Không làm phiền > Cả ngày để bật hoặc tắt chế độ này.

#### Lên lịch cho chế độ Không làm phiền

#### Để lên lịch cho chế độ Không làm phiền:

Vào phần danh sách ứng dụng của thiết bị, vào mục Cài đặt để truy cập màn hình cài đặt của chế độ Không làm phiền. Sau đó, bật **Đã lên lịch** rồi đặt thời gian bắt đầu và kết thúc theo ý muốn của bạn.

Để tắt chế độ Không làm phiền đã lên lịch:

Vào phần danh sách ứng dụng của thiết bị, vào mục Cài đặt > Không làm phiền > Đã lên lịch rồi tắt chế độ đã lên lịch này.

### Chụp ảnh từ xa

- Tính năng này yêu cầu ghép đôi với điện thoại HUAWEI đang chạy EMUI 8.1 trở lên hoặc điện thoại iPhone đang chạy iOS 13.0 trở lên. Nếu bạn đang sử dụng iPhone, trước tiên hãy mở camera lên.
  - Để sử dụng tính năng này, đảm bảo ứng dụng Huawei Sức khỏe đang chạy trong nền.
- 1 Đảm bảo rằng thiết bị đeo được kết nối với điện thoại qua Bluetooth và ứng dụng Huawei Sức khỏe đang chạy bình thường.
- 2 Trên thiết bị đeo, hãy mở danh sách ứng dụng, vuốt lên cho đến khi bạn tìm thấy và chọn

**Chụp ảnh từ xa** (<sup>O</sup>). Thao tác này sẽ tự động khởi chạy camera trên điện thoại.

**3** Trên thiết bị đeo, chạm vào điều khiển điện thoại từ xa để chụp ảnh. Để đóng **Chụp ảnh từ xa**, vuốt sang phải trên màn hình hoặc nhấn nút sườn.

## Quản lý phát nhạc

- 1 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới màn hình chi tiết của thiết bị, chạm vào Cài đặt thiết bị, và bật công tắc Quản lý phát nhạc.
- 2 Sau khi một bản nhạc được phát trên điện thoại, tìm đến thiết bị đeo của bạn để mở danh sách ứng dụng, rồi tìm và chạm vào Nhạc, tại đây bạn có thể tạm dừng hoặc tiếp tục phát nhạc, đổi sang bản nhạc trước hoặc kế tiếp, cũng như điều chỉnh âm lượng.

### Đèn pin

Ba chế độ đèn pin có sẵn trên thiết bị giúp bạn luôn đưa ra lựa chọn phù hợp mọi lúc mọi nơi: Chế độ thường, chế độ Flash và chế độ Màu.

#### Chế độ thường

Nhấn nút bên hông thiết bị để truy cập danh sách ứng dụng hoặc vuốt xuống trên màn hình

chính để vào menu phím tắt và chạm vào 🔽 để bật đèn pin. Màn hình sẽ sáng lên. Chạm vào màn hình để tắt đèn pin. Chạm lại vào màn hình để bật lại đèn pin. Vuốt sang phải hoặc nhấn nút bên hông tắt đèn pin.

#### Chế độ Flash và chế độ Màu

Đèn pin trên thiết bị hỗ trợ tám màu tiêu chuẩn cùng nhiều màu tùy chỉnh khác và hỗ trợ điều chỉnh tần số. Bạn có thể:

Vào màn hình đèn pin trên thiết bị, vuốt lên để hiển thị các tùy chọn cài đặt cũng như thiết lập màu và tần số đèn pin theo ý thích.

- Mặc định, đèn pin sẽ sáng trong năm phút.
  - Màu của biểu tượng có thể khác nhau tùy theo loại thiết bị.

# Thời tiết

#### Bật báo cáo thời tiết

Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới màn hình chi tiết của thiết bị, bật Báo cáo thời tiết, và chọn đơn vị nhiệt độ (°C hoặc °F).

Bạn có thể làm mới thông tin thời tiết thủ công, bằng cách vuốt xuống ở trên màn hình chính của ứng dụng **Huawei Sức khỏe** hoặc mở ứng dụng **Thời tiết** cho thiết bị đeo của bạn. Trong các trường hợp bình thường, thông tin thời tiết sẽ được cập nhật thường xuyên.

#### Xem thông tin thời tiết

Bằng ứng dụng Thời tiết:

Trên màn hình chính của thiết bị đeo, nhấn nút sườn, tìm và chọn **Thời tiết**. Từ đó bạn có thể xem các thông tin như vị trí của bạn, thời tiết và nhiệt độ. Vuốt lên hoặc xuống trên màn hình để xem thêm thông tin thời tiết.

Bằng mặt đồng hồ:

Chuyển sang mặt đồng hồ hiển thị thời tiết, để luôn hiển thị thông tin thời tiết mới nhất trên màn hình chính.

- Dảm bảo điện thoại của bạn đã bật GPS, ứng dụng Huawei Sức khỏe được cấp quyền truy cập vị trí, và điện thoại của bạn đang nằm ở khu vực mở, có GPS.
  - Thông tin thời tiết được hiển thị trên thiết bị có thể hơi khác so với thông tin hiển thị trên điện thoại của bạn, vì thông tin được thu thập từ các nhà cung cấp dịch vụ thời tiết khác nhau.

# Quản lý sức khỏe

## Theo dõi giấc ngủ của bạn

Đảm bảo rằng bạn đang đeo thiết bị đúng cách. Thiết bị sẽ tự động ghi lại thời lượng giấc ngủ của bạn và xác định xem bạn đang có giấc ngủ sâu, giấc ngủ chập chờn hay thức giấc.

#### Cài đặt giấc ngủ

- 1 Chọn **Giấc ngủ**(<sup>(C)</sup>) từ danh sách ứng dụng, vuốt lên trên màn hình rồi chạm vào **Chế độ ngủ**.
- 2 Bật Tự động, hoặc chạm vào Thêm thời gian, đặt Đánh thức, Lặp lại, và Giờ đi ngủ, rồi chạm vào OK.
- Khi phát hiện thấy bạn đang ngủ, thiết bị sẽ không rung khi nhận cuộc gọi đến hoặc thông báo (trừ báo thức) và sẽ tự động tắt tính năng Nhấc lên để đánh thức cũng như các tính năng khác để không làm phiền giấc ngủ của bạn.

#### Bật/Tắt HUAWEI TruSleep™

⑥ Khóa chuyển của HUAWEI TruSleep™ được bật theo mặc định.

• Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới đến màn hình hiển thị thông tin chi tiết về thiết bị, vào mục Theo dõi sức khỏe > HUAWEI TruSleep™ rồi bật hoặc tắt khóa chuyển cho HUAWEI TruSleep™. Khi bật HUAWEI TruSleep™, thiết bị đeo của bạn có thể xác định chính xác thời điểm bạn ngủ và liệu bạn đang có giấc ngủ sâu, giấc ngủ chập chờn, giấc ngủ REM hay thức giấc vào ban đêm. Sau đó, băng đeo tay của bạn sẽ đưa ra phân tích chất lượng giấc ngủ để giúp bạn hiểu về kiểu ngủ của mình cũng như những lời khuyên giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ.

#### Xem dữ liệu giấc ngủ của bạn

- Trên thiết bị đeo của bạn, hãy mở danh sách ứng dụng và chọn Giấc ngủ (<sup>1</sup>), để kiểm tra bản ghi giấc ngủ ban đêm và giấc ngủ ngắn của bạn.
- Trên điện thoại của bạn, vào mục Huawei Sức khỏe > Sức khỏe rồi chạm vào thẻ Ngủ để xem dữ liệu giấc ngủ của bạn theo ngày, tuần, tháng hoặc năm.

Thời gian xóa dữ liệu đã ghi là vào lúc 00:00 sáng mỗi ngày.

## Phân tích rối loạn nhịp tim bằng sóng xung

Phân tích rối loạn nhịp tim bằng sóng xung sử dụng cảm biến PPG với độ chính xác cao trên thiết bị đeo để phân tích nhịp tim và phát hiện bất thường trong nhịp tim.

Tính năng này chỉ được hỗ trợ ở một số quốc gia/khu vực.

#### Kích hoạt ứng dụng

- 1 Trước khi sử dụng tính năng này lần đầu tiên, hãy tải xuống phiên bản mới nhất của ứng dụng Huawei Sức khỏe từ HUAWEI AppGallery hoặc cập nhật ứng dụng Huawei Sức khỏe lên phiên bản mới nhất.
- 2 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, vàoSức khỏe > Trái tim > Phân tích rối loạn nhịp tim bằng sóng xung, và kích hoạtPhân tích rối loạn nhịp tim bằng sóng xung.

#### Thực hiện đo trên thiết bị đeo của bạn

- Dối với các thiết bị đeo hỗ trợ tính năng ECG, hãy sử dụng ECG để thực hiện đo.
- 1 Mang thiết bị đeo đúng cách, đặt cánh tay nằm trên bàn hoặc trên đùi, đồng thời thư giãn cánh tay và các ngón tay.
- 2 Chạm vào Phân tích rối loạn nhịp tim bằng sóng xung từ danh sách ứng dụng trên thiết bị đeo, và sau đó chạm vào Đo.
- Sau khi hoàn tất đo, kết quả sẽ hiển thị trên màn hình thiết bị đeo. Bạn có thể chạm vào dể hiển thị mô tả chi tiết. Để biết chi tiết, mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, và vào Sức khỏe
   > Trái tim > Phân tích rối loạn nhịp tim bằng sóng xung.

#### Bật tính năng đo và nhắc nhở tự động

1 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, vào Sức khỏe > Trái tim > Phân tích rối loạn nhịp tim

bằng sóng xung, chạm •• vào góc trên bên phải, và chạm Đo tự động.

2 Gạt công tắc để Tự động phát hiện rối loạn nhịp tim bật hoặc tắt. Sau khi bật, thiết bị đeo sẽ tự động thực hiện đo khi bạn đeo trên tay. Bạn có thể gạt công tắc để Cảnh báo rối loạn nhịp tim bật hoặc tắt nếu muốn.

#### Tắt dịch vụ

Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, vào Sức khỏe > Trái tim, chạm Phân tích rối loạn nhịp tim

bằng sóng xung vào màn hình phía dưới, •• tại góc trên bên phải, Giới thiệu, và sau đó Tắt dịch vụ, làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn tất cài đặt.

#### Phân tích kết quả đo

Kết quả này có thể khác với kết quả phân tích ECG. Hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia y tế về kết quả đo. Không tự ý phân tích kết quả đo hoặc tự ý dùng thuốc.

Để hiển thị phần giải thích kết quả đo, mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, về Phân tích rối loạn

# nhịp tim bằng sóng xung màn hình chính, chạm •• vào góc trên bên phải, và chạm vào Trợ giúp.

Kết quả đo: Không có bất thường, rối loạn nhịp tim, nghi ngờ ngoại tâm thu, nghi ngờ nhịp bóp thất sớm và nghi ngờ rung tâm nhĩ.

### Đo nhịp tim

- Đo nhịp tim có thể bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài như nhiệt độ môi trường thấp, chuyển động cánh tay hoặc cánh tay bạn có hình xăm.
  - Để đảm bảo độ chính xác tối ưu khi đo, hãy siết thiết bị vừa khít, cách xương cổ tay một khoảng bằng độ rộng một ngón tay, với màn hình hướng lên trên. Đảm bảo cảm biến nhịp tim tiếp xúc với da của bạn, không có vật thể lạ nào nằm ở giữa. Giữ yên trong khi đo.

#### Đo nhịp tim cá nhân

- 1 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới màn hình chi tiết của thiết bị, đi tới Theo dõi sức khỏe > Liên tục theo dõi nhịp tim, và tắt công tắc Liên tục theo dõi nhịp tim.
- 2 Trên thiết bị đeo của bạn, mở danh sách ứng dụng và chọn Nhịp tim để khởi tạo lượt đo cá nhân.

#### Liên tục theo dõi nhịp tim

- 1 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới màn hình chi tiết của thiết bị, đi tới Theo dõi sức khỏe > Liên tục theo dõi nhịp tim, và bật công tắc Liên tục theo dõi nhịp tim.
- 2 Để xem nhịp tim của bạn:
  - Trên thiết bị đeo, mở danh sách ứng dụng và chọn **Nhịp tim**.
  - Trong ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới Tôi > Dữ liệu của tôi > Trái tim.

#### Đo nhịp tim khi nghỉ ngơi

Nhịp tim khi nghỉ ngơi là nhịp tim đo được khi bạn tỉnh táo, nhưng ở trạng thái nghỉ ngơi, yên lặng. Thời điểm tốt nhất để đo nhịp tim khi nghỉ ngơi là ngay đầu buổi sáng sau khi thức dậy (nhưng trước khi ra khỏi giường).

- 1 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới màn hình chi tiết của thiết bị, đi tới Theo dõi sức khỏe > Liên tục theo dõi nhịp tim, và bật công tắc Liên tục theo dõi nhịp tim. Sau đó, thiết bị đeo của bạn sẽ tự động đo nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn.
- 2 Để xem dữ liệu nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn, đi tới Huawei Sức khỏe > Tôi > Dữ liệu của tôi > Trái tim > Nhịp tim khi nghỉ ngơi.
- Dữ liệu nhịp tim khi nghỉ ngơi được hiển thị trong ứng dụng Huawei Sức khỏe sẽ không thay đổi sau khi bạn tắt Liên tục theo dõi nhịp tim.
  - Dữ liệu nhịp tim khi nghỉ ngơi trên thiết bị đeo của bạn sẽ được xóa tự động vào 00:00 sáng.
  - Nếu chỉ số nhịp tim khi nghỉ ngơi hiển thị là "--" thì có nghĩa là thiết bị đeo của bạn không đo được nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn.

#### Cảnh báo nhịp tim cao/Cảnh báo nhịp tim thấp

Thiết bị đeo của bạn sẽ rung và hiển thị cảnh báo nếu nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn cao hơn hoặc thấp hơn mức giới hạn đã đặt trong hơn 10 phút sau khi bạn đã nghỉ ngơi được 30 phút. Bạn có thể vuốt sang phải trên màn hình hoặc ấn nút sườn để xóa cảnh báo.

- 1 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới màn hình chi tiết của thiết bị, đi tới Theo dõi sức khỏe > Liên tục theo dõi nhịp tim, và bật công tắc Liên tục theo dõi nhịp tim.
- 2 Chạm vào Cảnh báo nhịp tim cao và/hoặc Cảnh báo nhịp tim thấp để cài đặt giới hạn trên và/hoặc giới hạn dưới cho các cảnh bảo.

#### Đo nhịp tim khi tập luyện

Trong khi tập luyện, thiết bị đeo của bạn sẽ hiển thị nhịp tim theo thời gian thực và vùng nhịp tim, đồng thời thông báo cho bạn khi nhịp tim vượt quá giới hạn trên. Để có kết quả luyện tập tốt hơn, bạn nên dùng vùng nhịp tim làm chỉ dẫn khi luyện tập.

- Để chọn phương pháp tính vùng nhịp tim, đi tới Huawei Sức khỏe > Tôi > Cài đặt > Cài đặt tập luyện > Cài đặt nhịp tim khi tập luyện. Đối với khi tập chạy, cài đặt Vùng nhịp tim thành Phần trăm nhịp tim tối đa, Phần trăm HRR, hoặc Phần trăm nhịp tim ngưỡng lactic. Đối với các chế độ tập luyện khác, chọn Phần trăm nhịp tim tối đa hoặc Phần trăm HRR.
- Sau khi bắt đầu luyện tập, bạn sẽ thấy nhịp tim theo thời gian thực trên màn hình thiết bị đeo.
  - Trong lúc luyện tập, nhịp tim theo thời gian thực sẽ không hiển thị một khi bạn đã tháo thiết bị đeo khỏi cổ tay, nhưng thiết bị sẽ tiếp tục tìm kiếm tín hiệu nhịp tim của bạn trong một lúc. Quá trình đo sẽ tiếp tục sau khi bạn đeo lại thiết bị.
    - Bạn có thể xem biểu đồ thể hiện sự thay đổi nhịp tim, nhịp tim tối đa và nhịp tim trung bình cho mỗi bài tập của mình từ nhật ký tập luyện trong ứng dụng Huawei Sức khỏe.

#### Cảnh báo nhịp tim cao trong lúc tập luyện

Thiết bị đeo của bạn sẽ rung và hiển thị cảnh báo khi nhịp tim của bạn vượt quá giới hạn trên đã đặt sẵn trong một khoảng thời gian nhất định trong lúc tập luyện. Cảnh báo sẽ hiển thị trên màn hình cho tới khi nhịp tim của bạn hạ xuống dưới mức giới hạn hoặc cho tới khi bạn vuốt sang phải để xóa thông báo.

- Người dùng iOS: Đi tới HUAWEI Sức khỏe > Tôi > Cài đặt > Cài đặt tập luyện > Cài đặt nhịp tim khi tập luyện, bật công tắc Cảnh báo giới hạn nhịp tim, chạm vào Giới hạn nhịp tim, và đặt mức giới hạn trên phù hợp với nhu cầu của bạn.
- Người dùng Android và : Đi tới Huawei Sức khỏe > Tôi > Cài đặt > Cài đặt tập luyện > Cài đặt nhịp tim khi tập luyện, bật công tắc Nhịp tim cao, chạm vào Giới hạn nhịp tim, và đặt mức giới hạn trên phù hợp với nhu cầu của bạn.
- Cảnh báo nhịp tim như thế chỉ khả dụng trong lúc tập luyện và không được tạo trong quá trình sử dụng hằng ngày.

### Đo nồng độ SpO2

- Dể sử dụng tính năng này, hãy cập nhật thiết bị đeo và ứng dụng Huawei Sức khỏe lên phiên bản mới nhất.
  - Để đảm bảo tối ưu độ chính xác của tính năng, hãy đeo thiết bị vừa khít với chiều rộng bằng một ngón tay phía trên xương cổ tay của bạn để có độ vừa vặn tốt nhất có thể. Đảm bảo cảm biến tiếp xúc với da và không có bất kỳ vật lạ nào chắn giữa.

#### Đo nồng độ SpO2 riêng lẻ

- 1 Kiểm tra kỹ xem thiết bị đã được đeo đúng cách chưa và giữ yên cánh tay.
- 2 Mở danh sách ứng dụng và vuốt lên hoặc xuống cho đến khi tìm thấy SpO2 (<sup>100</sup>), và chạm vào tùy chọn này.
- 3 Sau khi bắt đầu đo nồng độ SpO2, hãy nhớ giữ yên cổ tay với màn hình thiết bị hướng lên trên.
- Dể tối ưu độ chính xác, nên đợi từ ba đến năm phút sau khi đeo thiết bị rồi mới bắt đầu đo nồng độ SpO2.
  - Tính năng đo nồng độ SpO2 có thể bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài như nhiệt độ môi trường thấp, chuyển động của cánh tay hoặc hình xăm trên cánh tay của bạn.
  - · Kết quả chỉ mang tính chất tham khảo và không dùng cho mục đích y tế.
  - Cuộc gọi đến, báo thức hoặc cử chỉ vuốt sang phải trên màn hình thiết bị sẽ làm gián đoạn quá trình đo.

#### Đo nồng độ SpO2 tự động

- 1 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới đến màn hình hiển thị thông tin chi tiết về thiết bị, chạm vào Theo dõi sức khỏe, rồi bật khóa chuyển cho SpO<sub>2</sub> tự động. Sau đó, thiết bị sẽ tự động đo và ghi lại mức nồng độ SpO2 của bạn khi phát hiện bạn đang nghỉ ngơi.
- 2 Chạm vào Cảnh báo SpO<sub>2</sub> thấp để cài đặt giới hạn thấp hơn giúp bạn cảm nhận độ rung và cảnh báo khi đang thức.

#### Xem lại dữ liệu SpO2 của bạn

Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, chọn SpO₂ thẻ, và chọn ngày để xem dữ liệu SpO2 của bạn.

### Nhận biết nhịp thở khi ngủ

Tính năng nhận biết nhịp thở khi ngủ giúp phát hiện những gián đoạn trong nhịp thở khi bạn đang ngủ.

#### Bật ứng dụng

6 Kết nối đồng hồ của bạn với ứng dụng Huawei Sức khỏe trước khi sử dụng tính năng này.

- 1 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, vào mục Sức khỏe > Ngủ rồi chạm vào Nhận biết nhịp thở khi ngủ ở phía dưới của màn hình.
- 2 Khi sử dụng tính năng này lần đầu tiên, hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình, chạm vào Cho phép, chạm vào Đồng ý để vào màn hình Nhận biết nhịp thở khi ngủ, chạm vào Vào bật và bật khóa chuyển cho Nhận biết nhịp thở khi ngủ.
- **3** Sau khi bật tính năng này, khi bạn đeo đồng hồ khi ngủ, đồng hồ sẽ phát hiện những gián đoạn trong nhịp thở của bạn khi bạn đang ngủ.

#### Xem dữ liệu

- 1 Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, vào mục Sức khỏe > Ngủ, rồi chạm vào Nhận biết nhịp thở khi ngủ ở phía dưới của màn hình để xem kết quả phát hiện mới nhất và tất cả các kết quả phát hiện.
- 2 Chạm vào \* ở góc trên bên phải và chạm vào Tất cả dữ liệu để xem dữ liệu của một ngày cụ thể.

#### Bật/Tắt nhận biết nhịp thở khi ngủ

Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, vào mục Sức khỏe > Ngủ, chạm vào Nhận biết nhịp thở khi

ngủ ở phía dưới của màn hình, chạm vào \*\* ở góc trên bên phải, chạm vào Nhận biết nhịp thở khi ngủ, rồi bật hoặc tắt khóa chuyển cho Nhận biết nhịp thở khi ngủ.

#### Tắt dịch vụ

Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, vào mục Sức khỏe > Ngủ, chạm vào Nhận biết nhịp thở khi

ngủ ở phía dưới của màn hình, chạm vào •• ở góc trên bên phải, chạm vào **Giới thiệu** rồi **Tắt** dịch vụ, rồi làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn tất cài đặt.

### Lịch chu kỳ

#### Kích hoạt ứng dụng

- 1 Để kích hoạt tính năng này, trước tiên bạn cần liên kết băng đeo tay của mình với ứng dụng Huawei Sức khỏe trên điện thoại của bạn. Vào mục Huawei Sức khỏe > Sức khỏe > Lịch Chu kỳ, đồng ý với tuyên bố quyền riêng tư, đặt dữ liệu về thời gian của bạn và chạm vào Bắt đầu.
- 2 Thông báo kích hoạt sẽ bật lên trên băng đeo tay của bạn khi bạn đeo băng lên tay. Nếu băng được tháo khỏi cổ tay của bạn, thông báo sẽ được lưu trong trung tâm tin nhắn. Chạm vào Mở ứng dụng để vào màn hình chính của ứng dụng Lịch Chu kỳ. Chạm vào OK để quay lại màn hình trước đó.

#### Ghi và xem kỳ kinh của bạn trên băng đeo tay của bạn

- 1 Nhấn nút bên trên băng đeo tay của bạn để mở danh sách ứng dụng, tìm và chọn Lịch Chu kỳ, để truy cập màn hình chính của ứng dụng, nơi bạn sẽ thấy lịch chu kỳ của mình ở chế độ xem hàng tháng.
- 2 Chạm vào Sửa để nhập thời điểm diễn ra kỳ kinh của bạn Đã bắt đầu và Đã kết thúc. Vuốt lên trên màn hình để xem Tóm tắt.
- **3** Trên màn hình **xem hàng tháng**, vuốt sang trái và phải để xem dữ liệu của ba kỳ kinh trước và tiếp theo.

#### Ghi lại kỳ kinh của bạn trên ứng dụng Huawei Sức khỏe

1 Vào mục Huawei Sức khỏe > Sức khỏe > Lịch Chu kỳ và làm theo hướng dẫn trên màn hình để tải xuống gói tính năng và hoàn tất cài đặt dữ liệu. Nếu bạn không thể tìm thấy thẻ Lịch chu kỳ, chạm vào Sửa và thêm thẻ Lịch chu kỳ vào màn hình chính của ứng dụng.

- 2 Vào màn hình Lịch chu kỳ, bật Kỳ kinh đã bắt đầu hoặc Kỳ kinh đã kết thúc cho những ngày cụ thể để ghi lại thời gian của một chu kỳ kinh nguyệt.
- 3 Trên màn hình Lịch chu kỳ, chạm vào ở góc trên bên phải rồi chạm vào Cài đặt để đặt độ dài kỳ kinh và độ dài chu kỳ của bạn, đồng thời bật hoặc tắt khóa chuyển cho Thông báo nhắc.

Bạn cũng có thể chọn **Nhật ký kỳ kinh** để xem **Kỳ kinh trung bình** và **Chu kỳ trung bình**. Chọn **Tất cả dữ liệu** sẽ đưa bạn đến màn hình dữ liệu lịch sử.

## Kiểm tra căng thẳng

#### Kiểm tra mức độ căng thẳng

Đeo thiết bị đúng cách và giữ yên cơ thể trong quá trình kiểm tra căng thẳng.

• Kiểm tra căng thẳng một lần:

Mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, chạm vào Căng thẳng thẻ, và chạm vào Kiểm tra căng thẳng để bắt đầu đo căng thẳng một lần. Chạm vào Hiệu chỉnh và làm theo hướng dẫn trên màn hình để hiệu chỉnh căng thẳng.

Kiểm tra căng thẳng định kỳ:

Mở ứng dụng **Huawei Sức khỏe**, vào màn hình thông tin thiết bị, vào **Theo dõi sức khỏe** > **Tự động kiểm tra căng thẳng**, gạt công tắc để bật **Tự động kiểm tra căng thẳng**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình để hiệu chỉnh căng thẳng. Sau đó, các bài kiểm tra căng thẳng định kỳ sẽ tự động bắt đầu khi thiết bị được đeo đúng cách.

Độ chính xác của tính năng kiểm tra căng thẳng có thể bị ảnh hưởng nếu người dùng vừa mới sử dụng các chất kích thích như cafein, nicotin, rượu hoặc chất gây nghiện có ảnh hưởng tới thần kinh. Độ chính xác cũng có thể bị ảnh hưởng nếu người dùng mắc bệnh tim hoặc hen suyễn, tập thể dục hoặc đeo thiết bị không đúng cách.

#### Xem dữ liệu căng thẳng

Trên thiết bị:

Vào danh sách ứng dụng, và chạm vào **Căng thẳng** ( ) để xem sự thay đổi trong căng thẳng hằng ngày, bao gồm biểu đồ cột căng thẳng và căng thẳng cụ thể.

Trong ứng dụng Huawei Sức khỏe:

Bạn có thể xem điểm số và căng thẳng mới nhất trên thẻ **Căng thẳng**. Chạm vào thẻ để xem biểu đồ căng thẳng hằng ngày, hằng tuần, hằng tháng và hằng năm cùng các lời khuyên tương ứng.

Thiết bị này không phải thiết bị y tế và dữ liệu chỉ mang tính chất tham khảo.

# Tập luyện

### Nhật ký hoạt động

Để sử dụng tính năng này, trước tiên hãy cập nhật băng đeo tay của bạn lên phiên bản mới nhất.

Vòng tròn hoạt động theo dõi hoạt động thể chất hằng ngày của bạn với ba loại dữ liệu (ba vòng tròn): Di chuyển, Tập luyện và Đứng. Đạt được mục tiêu về cả 3 vòng tròn có thể giúp bạn có một cuộc sống lành mạnh hơn.

Để đặt mục tiêu của riêng bạn cho Vòng hoạt động:

Trên điện thoại: Vào mục Huawei Sức khỏe > Sức khỏe, rồi chạm vào thẻ Vòng tròn hoạt động

để truy cập màn hình **Nhật ký hoạt động**. Chạm vào <sup>\*</sup>ở góc trên bên phải rồi chạm vào **Sửa mục tiêu**.

Trên vòng đeo tay của bạn: Điều hướng đến **Nhật ký hoạt động**, vuốt sang trái để xem dữ liệu của **Tuần này** vuốt sang phải để xem số liệu thống kê của ngày hôm nay, vuốt lên để tìm và chạm vào **Hôm nay**, rồi vuốt lên lần nữa để chạm vào **Sửa mục tiêu**.

(1) 💭: **Di chuyển** đo lượng calo bạn đốt cháy thông qua các hoạt động như chạy, đạp xe hoặc cả hoạt động làm việc nhà hay dắt chó đi dạo.

(2)  $\checkmark$  : **Tập luyện** đo tổng thời lượng của các bài tập luyện cường độ trung bình và cường độ cao mà bạn đã thực hiện ngày hôm nay. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị người lớn nên tập luyện cường độ trung bình ít nhất 150 phút hoặc 75 phút tập luyện cường độ cao mỗi tuần. Đi bộ nhanh, chạy bộ và luyện tập tạ cường độ trung bình có thể cải thiện độ dẻo dai của tim mạch và tăng cường thể lực tổng thể.

(3) **X** : **Đứng** đo số giờ bạn đứng lên và di chuyển xung quanh trong ít nhất một phút. Ví dụ: nếu bạn đã đi bộ hơn một phút trong một giờ nhất định (chẳng hạn như từ 10:00 đến 11:00), số giờ này sẽ được tính vào **Đứng**. Ngồi quá lâu gây hại cho sức khỏe. Các nghiên cứu của WHO chỉ ra rằng ngồi trong thời gian dài có mối liên hệ đến vấn đề gây nguy cơ lượng đường trong máu cao, tiểu đường loại 2, béo phì và trầm cảm ở mức độ cao hơn.

Vòng tròn này được thiết kế để nhắc nhở bạn rằng ngồi quá lâu sẽ có hại cho sức khỏe của bạn. Bạn nên đứng lên ít nhất một lần mỗi giờ và đạt số điểm cao nhất có thể trong **Đứng** mỗi ngày.

# Bắt đầu một buổi tập luyện cá nhân

#### Bắt đầu một buổi tập luyện cá nhân trên thiết bị đeo của bạn

- 1 Vào danh sách ứng dụng của thiết bị đeo, và chạm vào Tập luyện (
- 2 Vuốt lên hoặc xuống trên màn hình và chọn bài tập mà bạn muốn thực hiện. Hoặc hãy vuốt lên trên màn hình và chạm vào Tùy chỉnh để thêm các chế độ tập luyện khác.
  - 👔 Để xóa một bài tập:

Chọn Tập luyện từ danh sách ứng dụng, vuốt lên trên màn hình để tìm và chạm vào Tùy

chỉnh, chọn kiểu tập luyện mà bạn muốn xóa và chạm vào 🥙 để xóa kiểu đó khỏi danh

sách các bài tập của bạn. Bạn có thể chạm vào  $\Lambda$  để thay đổi thứ tự.

- **3** Chạm vào một bài tập luyện để bắt đầu tập.
- Dể giữ cho màn hình luôn bật trong lúc tập, đi tới Tập luyện >Cài đặt tập luyện, và bật công tắc của Luôn bật.

#### Sử dụng ứng dụng Huawei Sức khỏe để bắt đầu một bài tập luyện

- 1 Khi thiết bị đeo của bạn được liên kết với ứng dụng Huawei Sức khỏe, hãy bắt đầu một buổi tập luyện (bao gồm một buổi tập đơn và một khóa luyện tập) trong ứng dụng.
- 2 Trong ứng dụng Huawei Sức khỏe, chạm vào  $\Psi$  để tạm dừng một buổi tập luyện, chạm

vào 🕑 để tiếp tục một buổi tập luyện, và chạm và giữ 🖵 để kết thúc một buổi tập luyện. Thiết bị sẽ tạm dừng, tiếp tục, hoặc kết thúc buổi tập luyện tương ứng.

- Trong lúc tập, dữ liệu như thời lượng và khoảng cách tập luyện sẽ được hiển thị trên cả ứng dụng Huawei Sức khỏe và thiết bị đeo của bạn.
  - Nếu thời lượng hoặc khoảng cách tập luyện quá ngắn, sẽ không có dữ liệu tập luyện nào được ghi lại.
  - Sau khi kết thúc một buổi tập luyện, dữ liệu được hiển thị trong ứng dụng Huawei Sức khỏe được thu thập từ cả điện thoại và thiết bị đeo của bạn, và dữ liệu này sẽ không được hiển thị trên thiết bị đeo.

# Xem hồ sơ tập luyện

#### Xem hồ sơ tập luyện trên thiết bị của bạn

- 1 Vào danh sách ứng dụng của thiết bị và chạm vào Nhật ký tập luyện.
- 2 Chọn một nhật ký rồi xem các thông tin chi tiết tương ứng. Thiết bị sẽ hiển thị các loại dữ liệu khác nhau cho các bài tập khác nhau.

#### Xem hồ sơ tập luyện trong ứng dụng Huawei Sức khỏe

Bạn cũng có thể xem dữ liệu tập luyện chi tiết bằng cách vào **Sức khỏe > Hồ sơ tập luyện** trong ứng dụng **Huawei Sức khỏe**.

#### Xóa hồ sơ tập luyện

Chạm và nhấn giữ một hồ sơ tập luyện trên **Hồ sơ tập luyện** trong ứng dụng **Huawei Sức khỏe** và xóa. Tuy nhiên, hồ sơ này vẫn sẽ tồn tại **Nhật ký tập luyện** trên thiết bị.

Nhật ký tập luyện sẽ không được lưu trữ vĩnh viễn trên thiết bị đeo. Khi hồ sơ tập luyện mới được tạo, hồ sơ tập luyện cũ nhất sẽ bị xóa. Nếu hồ sơ tập luyện trên thiết bị đã được đồng bộ hóa với ứng dụng Huawei Sức khỏe, hồ sơ tập luyện trong ứng dụng sẽ không bị xóa đồng bộ.

## Kiểm tra chỉ số khả năng chạy của bạn

Chỉ số khả năng chạy (RAI) là một chỉ số toàn diện phản ánh sức bền, kỹ thuật và hiệu quả của người chạy. Nhìn chung, người chạy có RAI cao hơn có thể chạy tốt hơn trong các cuộc thi.

#### Trước khi bạn bắt đầu

- · Cập nhật thiết bị đeo của bạn và ứng dụng Huawei Sức khỏe lên phiên bản mới nhất.
- Tính năng RAI chỉ khả dụng cho các lần chạy kéo dài hơn 12 phút trong một số trường hợp nhất định.

#### Xem RAI của bạn

Trên thiết bị đeo của bạn:

Mở danh sách ứng dụng, chạm vào **Trạng thái tập luyện** (
) để tìm dữ liệu RAI của bạn.

Trên điện thoại:

Vào mục Huawei Sức khỏe > Tôi > Dữ liệu của tôi > Running Ability Index và xem kết quả đánh giá cũng như RAI hiện tại của bạn.

### Xem trạng thái tập luyện

Vào phần danh sách ứng dụng của thiết bị, chạm vào **Trạng thái tập luyện** (<sup>SO)</sup>), rồi vuốt lên trên màn hình để xem dữ liệu bao gồm cả **tình trạng phục hồi**, **tải trọng tập luyện** và **VO2Max**.

- RAI là một chỉ số toàn diện phản ánh sức bền và hiệu quả kỹ thuật của người chạy. Nhìn chung, người chạy có RAI cao hơn sẽ chạy tốt hơn trong các cuộc thi.
- Tình trạng phục hồi phản ánh khả năng hồi phục sau tình trạng mệt mỏi do tác động của buổi tập luyện gần nhất. Một buổi tập luyện với cường độ cao hơn sẽ cần thời gian phục hồi lâu hơn.

- Bạn có thể xem tải trọng tập luyện trong bảy ngày qua để xác định mức độ dựa trên trạng thái thể chất của bạn. Thiết bị thu thập tải trọng tập luyện của bạn từ các chế độ tập luyện có tính năng theo dõi nhịp tim của bạn.
- VO2Max là lượng ô-xy tối đa bạn có thể sử dụng khi tập luyện cường độ cao. VO2Max là một chỉ số quan trọng về khả năng ưa khí của cơ thể bạn.

# Xem thêm

## Sạc

#### Sạc thiết bị của bạn

Kết nối các điểm tiếp xúc kim loại trên đế sạc với các điểm tiếp xúc ở mặt sau của băng đeo tay, sau đó đặt chúng lên một bề mặt phẳng. Kết nối đế sạc với nguồn điện, khi đó màn hình thiết bị sẽ sáng lên và hiển thị mức pin.



- Bạn nên sử dụng đế sạc và bộ chuyển đổi HUAWEI khi sạc thiết bị hoặc sử dụng đế sạc và bộ chuyển đổi tuân thủ các quy định và tiêu chuẩn an toàn có liên quan. Bộ sạc và sạc dự phòng không đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn liên quan có thể gây ra các vấn đề như sạc chậm hoặc quá nhiệt. Hãy thận trọng khi sử dụng. Bạn nên mua từ các cửa hàng Huawei chính hãng để đảm bảo độ an toàn của đế sạc và bộ chuyển đổi HUAWEI.
  - Đế sạc không chống nước. Đảm bảo rằng cổng sạc, các điểm tiếp xúc bằng kim loại và thiết bị đeo của bạn luôn khô ráo trong khi sạc.
  - Giữ bề mặt của đế sạc sạch sẽ. Đảm bảo thiết bị đeo được đặt đúng cách trên đế sạc và trạng thái sạc được hiển thị trên màn hình thiết bị. Không để các vật kim loại vào các điểm tiếp xúc kim loại trên đế sạc, để tránh gây ra đoản mạch và các rủi ro khác.
  - Khi biểu tượng sạc hiển thị 100%, thiết bị của bạn đã được sạc đầy và tự động ngừng sạc. Tháo thiết bị ra khỏi đế sạc và ngắt kết nối bộ đổi nguồn.
  - Nếu không sử dụng thiết bị đeo trong thời gian dài, bạn vẫn nên sạc từ hai đến ba tháng một lần để kéo dài tuổi thọ của pin.
  - Pin có số chu kỳ sạc hữu hạn. Khi thời lượng pin giảm đi đáng kể, bạn có thể đến Trung tâm Dịch vụ Khách hàng được ủy quyền của Huawei để thay pin.
  - Không sạc hoặc sử dụng thiết bị trong môi trường nguy hiểm và đảm bảo không có vật gì dễ cháy nổ ở gần đó. Trước khi sử dụng đế sạc, hãy đảm bảo cổng USB của đế sạc không dính bất kỳ chất lỏng hoặc vật lạ nào còn sót lại. Giữ đế và thiết bị của bạn tránh xa khỏi các loại chất lỏng và vật liệu dễ cháy trong khi sạc. Không chạm vào các điểm tiếp xúc kim loại của đế sạc khi đang được kết nối với nguồn điện.
  - Đế sạc có chứa nam châm. Nếu nhận thấy có lực đẩy khi cố gắng sạc, hãy đổi hướng của thiết bị và kết nối thiết bị với đế sạc. Đế sạc có từ tính và có xu hướng hút các vật kim loại. Vui lòng kiểm tra và làm sạch đế sạc trước khi sử dụng.
  - Không để đế sạc tiếp xúc với nhiệt độ cao trong thời gian dài hoặc với các nguồn gây nhiễu điện từ mạnh để tránh làm giảm, thay đổi các đặc tính từ tính hoặc gây ra các vấn đề khác.

#### Kiểm tra mức pin

Cách 1: Vuốt từ trên xuống tại màn hình chính của thiết bị để mở menu phím tắt, tại đây bạn sẽ nhìn thấy mức pin.

Cách 2: Kết nối thiết bị với nguồn điện và kiểm tra mức pin trên màn hình sạc.

Cách 3: Kiểm tra trên màn hình chính của thiết bị nếu mặt đồng hồ hiện tại hiển thị mức pin.

Cách 4: Khi thiết bị được kết nối đúng cách với ứng dụng Huawei Sức khỏe, mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, chuyển hướng đến màn hình thông tin thiết bị và kiểm tra mức pin.

#### Cảnh báo pin yếu

Khi mức pin giảm xuống dưới 10%, thiết bị sẽ rung để thông báo về mức pin yếu và nhắc nhở sạc thiết bị càng sớm càng tốt.

# Đặt mặt đồng hồ AOD

Sau khi đặt mặt đồng hồ AOD, bạn có thể chọn xem mặt đồng hồ chính hay mặt đồng hồ AOD khi bạn nâng cổ tay lên.

- 1 Mở danh sách ứng dụng, vào mục Cài đặt > Mặt đồng hồ rồi bật Luôn hiển thị.
- 2 Chọn Nhấc lên để hiện AOD hoặc Nhấc lên để hiện mặt đồng hồ tùy theo mong muốn của bạn.

### Đặt mã PIN

Bạn có thể đặt mã PIN cho thiết bị để bảo vệ tốt hơn cho quyền riêng tư của bạn. Sau khi bạn đã đặt mã PIN và bật Tự động khóa (tự động khóa thiết bị của bạn khi bạn tháo thiết bị ra), bạn sẽ cần nhập mã PIN để mở khóa thiết bị và truy cập màn hình chính. Nếu bạn vẫn tiếp tục đeo thiết bị, màn hình sẽ không bị khóa.

#### Kích hoạt mã PIN

- 1 Để đặt mã PIN, vuốt xuống trên màn hình chính, vào mục Cài đặt > Mã PIN > Đặt mã PIN rồi làm theo hướng dẫn trên màn hình để đặt mã PIN gồm 6 chữ số.
- 2 Để bật Tự động khóa, vuốt xuống trên màn hình chính, vào mục Cài đặt > Mã PIN > Tự động khóa rồi bật Tự động khóa.
- Nếu bạn quên mã PIN, bạn sẽ cần khôi phục thiết bị của mình về cài đặt gốc.

#### Thay đổi mã PIN

Vuốt xuống trên màn hình chính, vào mục Cài đặt > Mã PIN > Thay đổi mã PIN rồi làm theo hướng dẫn trên màn hình.

#### Tắt mã PIN

Vuốt xuống trên màn hình chính, vào mục Cài đặt > Mã PIN > Tắt mã PIN rồi làm theo hướng dẫn trên màn hình.

#### Quên mã PIN

Nếu bạn đã quên mất mã PIN, bạn sẽ cần khôi phục thiết bị của mình về cài đặt gốc.

Để khôi phục thiết bị về cài đặt gốc, mở ứng dụng Huawei Sức khỏe, đi tới đến màn hình hiển thị thông tin chi tiết về thiết bị và chạm vào Khôi phục cài đặt gốc.

Khi khôi phục thiết bị về cài đặt gốc, tất cả dữ liệu của bạn sẽ bị xóa. Hãy thận trọng khi thực hiện thao tác này.

### Cài đặt thời gian và ngôn ngữ

Không thể đặt thời gian và ngôn ngữ trực tiếp trên thiết bị đeo.

Sau khi kết nối với điện thoại, thời gian và ngôn ngữ trên điện thoại sẽ tự động đồng bộ hóa với thiết bị đeo.

Nếu thay đổi ngôn ngữ, khu vực hoặc thời gian trên điện thoại thì những thay đổi này sẽ tự động đồng bộ hóa với thiết bị đeo kết nối với điện thoại đó qua Bluetooth.

# Định nghĩa mức độ chống nước và chống bụi cũng như mô tả kịch bản sử dụng của các thiết bị đeo

Chống nước và chống bụi nghĩa là thiết bị đeo ngăn nước và bụi tràn vào bên trong và làm hỏng các thành phần bên trong và bo mạch chủ.

Trong các kịch bản thử nghiệm sau đây, nhiệt độ bình thường dao động từ 15°C đến 35°C, độ ẩm tương đối dao động từ 25% đến 75%, và áp suất khí quyền dao động từ 86 kPa đến 106 kPa (áp suất khí quyển tiêu chuẩn là 101,325 kPa).

Để biết thêm thông tin về các thiết bị đeo chống nước của HUAWEI, vui lòng truy cập **Các Mức độ Chống nước và Các ứng dụng Hằng ngày cho Các thiết bị đeo HUAWEI**.

Mức độ Chống	Định nghĩa Mức độ Chống chịu	Kịch bản Chống chịu	
nước/Chống bụi			

22810) do ISO	
này chỉ ra rằng	t ra. Tiêu chuẩn chịu 5 ATM theo tiêu chuẩn ISO
	ết bị đeo có thể 22810.2010 tức là chúng có thể chịu
	$d_{1}$ $d_{2}$ $d_{2}$ $d_{3}$ $d_{4}$ $d_{4$
phỏng ở độ sậu	0 mét trong vòng sâu 50 mét trong vòng 10 phút ở nhiệt
10 phút ở nhiệt	phòng và độ phòng và không có nghĩa là thiết bị
không có nghĩa	thiết bị đeo deo chống nước trong mực nước sậu
chống nước tro	mưc nước sâu 50 mét Khả năng chống nước không
50 mét	nhải là vĩnh viễn và hiệu suất có thể
	giảm sút do hao mòn hằng ngày
	Có thể sử dụng thiết bị đeo trong các
	vùng nước nông như hồ bơi và biển.
	cũng như có thể đẹo và sử dụng trong
	lúc tập thể dục, vào những ngày mựa
	và khi ban rửa tay.
	Nếu một chiếc đồng hồ có loa bị ngâm
	trong nước hay ban đeo chiếc đồng hở
	trong nước, ngay lập tức loại bỏ vết
	nước bẩn ra khỏi loa hoặc dùng tính
	năng đẩy nước của đồng hồ để tránh
	những vết nước bẩn ảnh hưởng đến
	loa.
	Thiết bị đeo không phù hợp để sử dụn
	trong các trường hợp sau:
	1. Lặn biển, lặn dưới đáy biển, súc rửa
	dưới áp suất cao hoặc các hoạt động
	có liên quan đến áp lực nước cao hoặ
	nước chảy nhanh.
	2. Tắm nước nóng, tắm suối nước
	nóng, tắm hơi (phòng xông hơi) và các
	hoạt động trong môi trường nhiệt độ
	cao và độ ẩm cao khác.
	3. Dây da và kim loại không được thiế
	kế để chịu nước. Chúng tôi khuyên bạ
	nên đeo các loại dây khác nếu bạn
	muốn bơi hay thực hiện các hoạt động
	dưới nước khác.
	(Việc thiết bị hư hỏng do ngâm nước
	hoặc sử dụng trong một môi trường

	không phù hợp sẽ không được bảo
	hành.)

Kháng nước không phải là vĩnh viễn và nó có thể bị ảnh hưởng ở một mức độ nào đó theo thời gian. Những điều kiện sau đây có thể ảnh hưởng tới hiệu quả kháng nước của thiết bị đeo và có thể tránh được. Hư hỏng do ngâm trong chất lỏng sẽ không được bảo hành.

Nhấn vào các nút của thiết bị hoặc sử dụng thiết bị dưới nước.

Sử dụng chất tẩy rửa siêu âm hoặc axit trung hòa hoặc chất tẩy rửa có tính kiềm để vệ sinh thiết bị của bạn.

Thiết bị bị rơi từ độ cao hoặc bị va đập vào các vật khác.

Tháo rời hoặc sửa chữa thiết bị đeo tại những cửa hàng không được ủy quyền của Huawei.

Bỏ thiết bị vào những môi trường có tính kiềm như xà bông hoặc nước rửa tay trong bồn tắm hoặc nhà tắm.

Bỏ thiết bị vào nước hoa, dung môi, chất tẩy rửa, chất có tính axit, thuốc trừ sâu, nhũ tương, kem chống nắng, kem dưỡng ẩm hoặc thuốc nhuộm tóc.

Sạc thiết bị khi thiết bị ướt.

Các tính năng chống nước và chống bụi chỉ được áp dụng cho thân đồng hồ.Các bộ phận khác như dây đeo, đế sạc và đế đồng hồ không có chức năng chống nước hoặc chống bụi. Vui lòng sử dụng sản phẩm theo hướng dẫn được cung cấp trên website chính thức của Huawei hoặc Sách hướng dẫn sử dụng nhanh được kèm theo sản phẩm. Việc hư hỏng do sử dụng sai cách sẽ không được bảo hành miễn phí.