



# DIAL H30

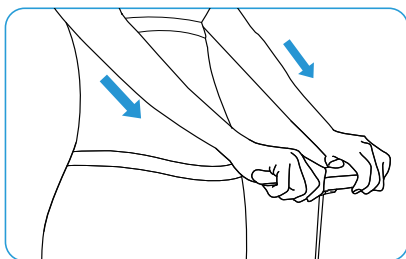
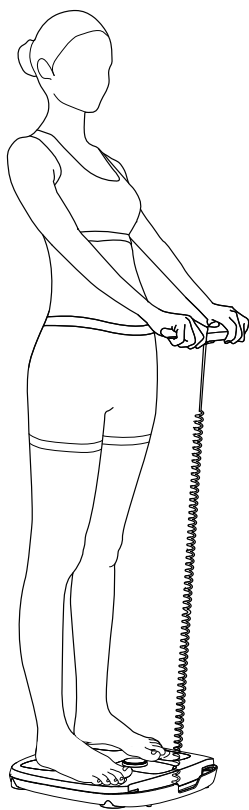
## Sổ hướng dẫn sử dụng

### **Sổ hướng dẫn sử dụng thiết bị InBodyDial H30 liên quan đến tư thế đo phân tích và lắp đặt thiết bị**

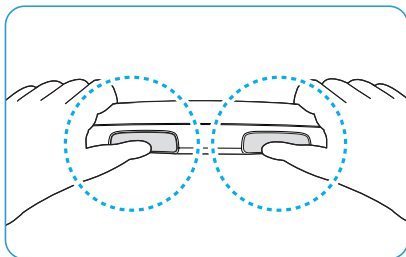
Cảm ơn bạn đã mua sản phẩm InBodyDial H30. Sổ hướng dẫn sử dụng này cung cấp thông tin giúp giải đáp toàn diện và dễ hiểu về mọi chức năng của thiết bị InBodyDial H30.

Để đảm bảo sử dụng thiết bị InBodyDial H30 an toàn, bạn vui lòng đọc kỹ sổ hướng dẫn sử dụng này trước khi sử dụng và luôn lưu giữ sổ ở nơi dễ tìm kiếm. Bằng cách hiểu và thực hiện theo đúng những thông tin hướng dẫn này, bạn có thể sử dụng thiết bị InBodyDial H30 an toàn và hiệu quả hơn.

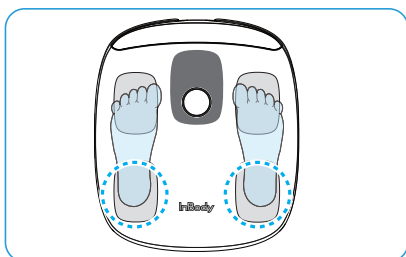
## Tư thế đo phân tích



Vui lòng nắm chặt tay cầm và giữ sao cho nó ở cùng độ cao với xương chậu của bạn như hình bên trái và cần duỗi thẳng cánh tay để chúng không chạm vào thắt lưng của bạn.



Đặt ngón tay cái của bạn lên điện cực hình chữ nhật.



Căn chỉnh gót chân của bạn thẳng với phần cuối của điện cực bàn chân.

Để biết thêm thông tin chi tiết về tư thế đo phân tích, vui lòng tham khảo mục '4.3 Tư thế đo phân tích'.

## Liên hệ

**InBody Asia [ASIA]**

3A-11 & 12, Oval Damansara, 685 Jalan Damansara, Kuala

Lumpur 60000 Malaysia

TEL : +60-3-7732-0790

Website: [inbodyasia.com](http://inbodyasia.com)

FAX: +60-3-7733-0790

E-mail: [info@inbodyasia.com](mailto:info@inbodyasia.com)

## Bản quyền

Việc sao chép, làm nhái hoặc dịch lại số hướng dẫn sử dụng này đều bị cấm nếu không có sự đồng ý trước bằng văn bản của Công ty TNHH InBody theo luật bản quyền. Số hướng dẫn sử dụng này có thể đi kèm lỗi đánh máy và nội dung của nó có thể được thay đổi mà không cần thông báo trước.

Công ty TNHH InBody sẽ không chịu trách nhiệm về mọi sai sót, thiệt hại ngẫu nhiên hoặc hậu quả xảy ra do không tuân thủ nội dung Số hướng dẫn sử dụng.

Công ty TNHH InBody bảo lưu quyền sửa đổi hình thức bên ngoài, thông số kỹ thuật và các đặc tính phi chức năng khác của thiết bị InBody Dial mà không cần thông báo trước cho bạn.

# Mục lục

<b>1</b>	<b>An toàn.....</b>	<b>5</b>
1.1	Các ký hiệu an toàn trong sổ hướng dẫn sử dụng.....	5
1.2	Thận trọng .....	5
<b>2</b>	<b>Tổng quan về sản phẩm.....</b>	<b>7</b>
2.1	Các bộ phận.....	7
2.2	Tên các bộ phận.....	7
<b>3</b>	<b>Lắp đặt.....</b>	<b>8</b>
3.1	Môi trường sử dụng.....	8
3.2	Lắp pin.....	8
3.3	Cài đặt ứng dụng InBody.....	9
3.4	Đăng ký Nickname (Biệt danh) và thêm Người dùng.....	9
3.5	Kết nối với Wi-Fi.....	10
<b>4</b>	<b>Chuẩn bị thực hiện đo phân tích InBody ....</b>	<b>11</b>
4.1	Các bước chuẩn bị cho việc đo lường.....	11
4.2	Cẩn trọng khi sử dụng Tay cầm .....	11
4.3	Tư thế đo phân tích .....	12
<b>5</b>	<b>Đo phân tích InBody.....</b>	<b>14</b>
5.1	Tiến hành đo bằng chức năng nhận dạng người dùng.....	14
5.2	Tiến hành đo sau khi nhập chiều cao.....	15
5.3	Tính năng nhận dạng người dùng không hoạt động.....	17
5.4	Thực hiện InBody Test trên ứng dụng InBody App.....	17

6	Kiểm tra kết quả đo phân tích InBody.....	18
6.1	Các giai đoạn trong quá trình đo phân tích InBody.....	18
6.2	Bố cục màn hình kết quả.....	18
6.3	Bạn cần áp dụng các kết quả như thế nào.....	19
7	Bảo trì và bảo quản.....	20
7.1	Bảo trì.....	20
7.2	Vệ sinh.....	20
7.3	Bảo quản.....	20
8	Xử lý sự cố.....	21
8.1	Thông báo lỗi.....	21
8.2	Xử lý sự cố cơ bản.....	22
8.3	Các câu hỏi thường gặp (FAQ).....	23
9	Thông số kỹ thuật.....	26
10	Bảo hành sản phẩm.....	27

# 1 An toàn

## 1.1 Các ký hiệu an toàn trong sổ hướng dẫn sử dụng

### Cảnh báo

Việc không tuân thủ các hướng dẫn này có thể dẫn đến thương tích nghiêm trọng.

### Thận trọng

Việc không tuân thủ các hướng dẫn này có thể dẫn đến hư hỏng sản phẩm hoặc kết quả Đo phân tích InBody không chính xác.

## 1.2 Arahan keselamatan semasa penggunaan

### Cảnh báo

- Những người đang phải mang thiết bị y tế cấy ghép (ví dụ: máy điều hòa nhịp tim) hoặc thiết bị duy trì sự sống (ví dụ: thiết bị theo dõi bệnh nhân) không nên sử dụng thiết bị InBodyDial H30. Công ty TNHH InBody và các chi nhánh liên quan từ chối mọi trách nhiệm pháp lý, dù trực tiếp hay gián tiếp, xuất phát từ việc không tuân thủ các cảnh báo trong Sổ hướng dẫn sử dụng này.
- Công nghệ phân tích trở kháng điện sinh học (BIA) sử dụng dòng điện siêu nhỏ để thực hiện phép đo và không gây hại cho cơ thể con người. Tuy nhiên, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia y tế trước khi sử dụng sản phẩm.
- Bất kỳ người nào mắc bệnh truyền nhiễm hoặc dễ lây nhiễm nên tránh chạm vào hoặc sử dụng sản phẩm. Cần luôn làm sạch sản phẩm bằng vải mềm và chất khử trùng (ví dụ: cồn etylic).
- Khi sử dụng chất khử trùng để vệ sinh sản phẩm thì không được đổ chất lỏng trực tiếp lên sản phẩm. Nếu để chất tẩy rửa dạng lỏng chảy vào thiết bị, nó có thể gây hư hỏng thiết bị hoặc điện giật do đoản mạch.
- Không được sử dụng thiết bị này cho bất kỳ mục đích nào khác ngoài phân tích thành phần cơ thể hoặc đo cân nặng.
- Vì InBodyDial H30 không phải là thiết bị y tế nên nó không nhằm mục đích chẩn đoán, điều trị hoặc phân tích bất kỳ bệnh tật nào.
- Kết quả đo phân tích của những người được cấy ghép kim loại chẳng hạn như ghim kim loại hoặc chân tay giả vào cơ thể có thể không chính xác và có thể tạo ra sai sót trong kết quả.

## **Thận trọng**

- InBodyDial H30 là thiết bị nhạy cảm giúp đo phân tích thành phần cơ thể một cách chính xác. Nếu bạn thực hiện Đo phân tích InBody gần một thiết bị điện tử (ví dụ: tủ lạnh và TV), dưới đèn huỳnh quang hoặc gần ổ cắm điện thì có thể xảy ra lỗi đo do nhiễu điện tử. Vì vậy, hãy chọn vị trí thực hiện đo phân tích InBody cách xa các thiết bị khác.
- Không sử dụng thiết bị trong không gian ẩm ướt như phòng tắm vì nhiệt độ, độ ẩm và áp suất quá cao hoặc quá thấp có thể ảnh hưởng đến hoạt động của thiết bị. Vui lòng sử dụng sản phẩm trong môi trường hoạt động theo đúng như chỉ định trong thông số kỹ thuật của sản phẩm.
- Hãy thận trọng tránh để bất kỳ chất lỏng nào (ví dụ: thức ăn thừa và đồ uống) tiếp xúc trực tiếp với thiết bị. Khi các chất lọt vào bên trong thiết bị có thể làm ảnh hưởng đến các bộ phận điện và gây ra sự cố.
- Không tự ý tháo rời sản phẩm. Điều này có thể dẫn đến thương tích, gây trực tiếp thiết bị hoặc tạo ra kết quả xét nghiệm không chính xác. Công ty TNHH InBody sẽ không chịu trách nhiệm về mọi hư hỏng đối với sản phẩm hoặc các hư hại liên quan do việc tháo rời sản phẩm một cách tùy tiện. Bất kỳ ai nếu không thể thực hiện đúng tư thế cần thiết để tự mình thực hiện bài đo phân tích chính xác thì nên nhờ người khác giúp đỡ khi thực hiện đo phân tích. Tương tự, trẻ em càng nên được hỗ trợ để giữ tư thế thích hợp khi thực hiện bài đo phân tích InBody.
- Để bảo quản thiết bị trong thời gian dài, hãy tháo pin, đóng gói InBodyDial H30 vào hộp ban đầu và đặt trên bề mặt phẳng.
- Khi thải bỏ thiết bị InBodyDial H30 và pin của nó cần tuân thủ các quy tắc và quy định của địa phương.
- Chỉ những nhân viên InBody đã qua đào tạo từ Trung tâm Dịch vụ InBody mới được phép sửa chữa và kiểm tra sản phẩm. Vui lòng liên hệ đội ngũ Hỗ trợ sản phẩm theo địa chỉ email [Support@inbody.com](mailto:Support@inbody.com).

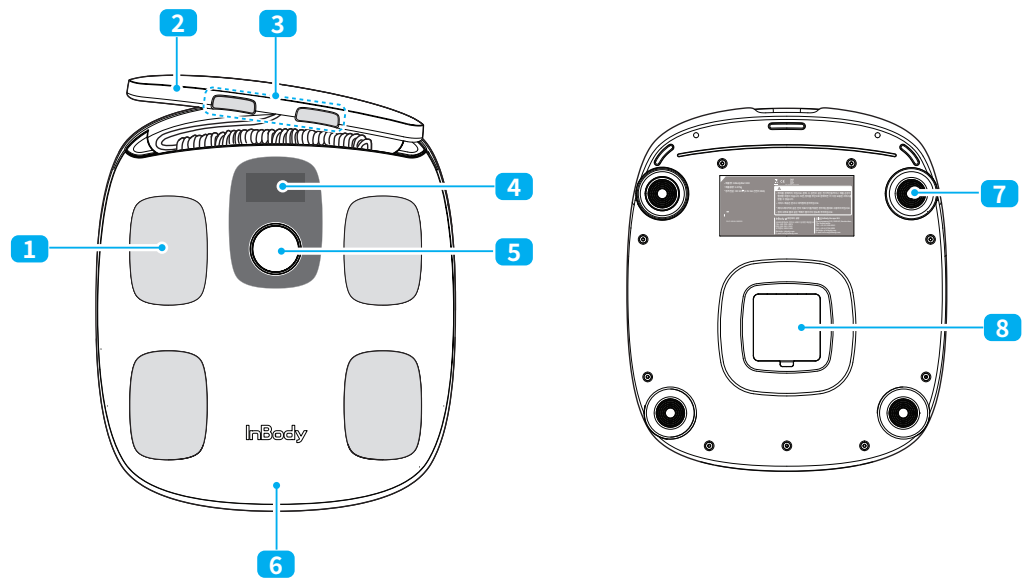
## 2 Tổng quan về sản phẩm

### 2.1 Các bộ phận

Hộp sản phẩm bao gồm các hạng mục sau: Hãy kiểm tra để đảm bảo bạn nhận được đầy đủ tất cả các hạng mục.

Máy phân tích InBodyDial H30, Hướng dẫn thao tác nhanh, pin AA (4 viên)

### 2.2 Tên các bộ phận



- 1 Điện cực chân:** Trong quá trình đo phân tích InBody, bộ phận này sẽ gửi một dòng điện cực nhỏ đi qua phần thân dưới và đo lường điện áp tạo ra.
- 2 Tay cầm:** Là phần được nắm chặt bằng tay trong quá trình đo phân tích InBody. Tay cầm được kết nối với thiết bị chính bằng cáp.
- 3 Điện cực tay:** Bộ phận này sẽ gửi một dòng điện cực nhỏ qua phần thân trên để đo phân tích InBody và đo lường điện áp thu được.
- 4 Màn hình (LCD):** Các điều kiện/kết quả đo phân tích và những thông tin khác sẽ hiển thị ở đây.
- 5 Nút điều chỉnh:** Được sử dụng để bật/tắt nguồn, nhập thông số chiều cao và kiểm tra kết quả.
  - Nhấn nút điều chỉnh để bật nguồn.
  - Nhấn và giữ nút điều chỉnh để tắt nguồn.
- 6 Tấm lót chân:** Tấm lót chân: Được kết nối với cân để đo trọng lượng của người sử dụng.
- 7 Bàn đỡ:** Bàn đỡ để đo trọng lượng chính xác. Nếu bàn đỡ bị hỏng thì trọng lượng đo được sẽ không chính xác.
- 8 khay chứa pin:** Là nơi để lắp pin. Bạn có thể mở nắp và lắp pin vào.

# 3 Lắp đặt

## 3.1 Môi trường sử dụng

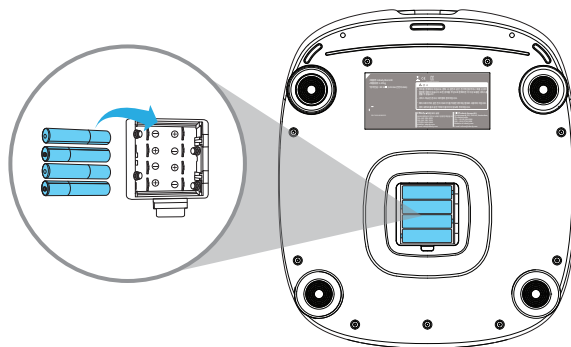
- InBodyDial H30 là thiết bị sử dụng trong nhà.
- Hãy đặt thiết bị trên một sàn phẳng. Sản phẩm này cần được sử dụng trên một mặt sàn không có đường cong, lõm, mấp mô và rung lắc. Nếu bạn sử dụng sản phẩm khi đặt trên bề mặt không bằng phẳng (ví dụ: thảm trải sàn) thì kết quả kiểm tra có thể không chính xác.
- Nếu bạn thực hiện Đo phân tích InBody gần một thiết bị điện tử (ví dụ: tủ lạnh và TV), dưới đèn huỳnh quang hoặc gần ổ cắm điện thì có thể xảy ra lỗi đo do nhiễu điện từ. Vì vậy, hãy đặt sản phẩm này cách xa các thiết bị khác.
- Không sử dụng thiết bị trong không gian ẩm ướt như phòng tắm vì nhiệt độ, độ ẩm và áp suất quá cao hoặc quá thấp có thể ảnh hưởng đến hoạt động của thiết bị. Hãy sử dụng sản phẩm theo đúng các điều kiện vận hành được nêu ở mục 9. Thông số kỹ thuật sản phẩm.

## 3.2 Lắp pin



Hãy sử dụng bốn viên pin AA 1,5 V và đảm bảo chúng không bị lắp ngược. Nếu có bất kỳ viên pin nào bị lắp sai cực thì mạch bên trong có thể bị hỏng và không thể bật nguồn.

- 1 Mở nắp ngăn chứa pin và lắp pin vào.



- 2 Đóng nắp lại.

### Những lưu ý khi thay pin

- Vì việc sử dụng pin trong thời gian dài có thể gây nguy hiểm, hãy thay bốn viên pin AA cũ bằng các viên pin mới để phòng ngừa rủi ro.
- Cần sử dụng bốn viên pin cùng loại để tối ưu hoạt động của thiết bị.
- Hãy đảm bảo rằng tất cả các viên pin đều được lắp đúng cách. Nếu pin được lắp không đúng chiều có thể gây hư hỏng hoặc trục trặc máy.




### 3.3 Cài đặt ứng dụng InBody

Thông qua Ứng dụng InBody, bạn có thể ghi lại và quản lý kết quả đo phân tích InBody.

#### Yêu cầu


- Thiết bị sử dụng hệ điều hành Android 7.0 trở lên hoặc iOS 13.0 trở lên
- Chỉ những mẫu điện thoại thông minh có Bluetooth phiên bản 5.0 trở lên mới có thể kết nối với thiết bị InBodyDial H30.
- Hãy bật chức năng Bluetooth trên thiết bị di động của bạn để thiết lập kết nối với Ứng dụng InBody.

- 1 Tìm kiếm theo từ khóa InBody trên Apple App store hoặc Google Play store và cài đặt Ứng dụng.
- 2 Mở Ứng dụng InBody và đăng ký tài khoản.
- 3 Sau khi đăng ký, hãy thực hiện theo hướng dẫn hiển thị trên màn hình hoặc chọn biểu tượng  > Device (Thiết bị) để kết nối.
  - Thiết bị InBodyDial H30 phải được bật nguồn để kết nối.
- 4 Tạo nickname (biệt danh) người dùng cho thiết bị InBodyDial H30 của bạn.
  - Bạn có thể sửa đổi, thêm hoặc xóa username của thiết bị InBodyDial H30.

### 3.4 Đăng ký Nickname (Biệt danh) và thêm Người dùng

Bạn có thể thêm người dùng phụ vào tài khoản của mình và tạo Nickname cho mỗi người dùng.

#### Rujukan

- Nickname phải có độ dài 6 ký tự và chỉ sử dụng các ký tự chữ và số.
- Có thể thêm tối đa 8 tài khoản người dùng phụ vào tài khoản Ứng dụng InBody của bạn. Ngoài ra có thể kết nối máy với một vài thiết bị di động khác.
- Tổng cộng có thể thêm tối đa 20 người dùng cho một sản phẩm.
- Nếu bạn chọn biểu tượng  > InBodyDial H30 trong Ứng dụng InBody, bạn có thể kiểm tra số lượng người dùng được kết nối với thiết bị.
- Sau khi đăng ký nickname lần đầu, hãy truy cập ứng dụng InBody và chọn [Dial H30 Start Test] trên Dashboard (Bảng điều khiển). Sau đó, bạn cần tiến hành đo phân tích InBody với nickname của chính mình để sử dụng chức năng nhận dạng người dùng. Vui lòng tham khảo mục 5.4 Đo phân tích InBody bằng Ứng dụng InBody.
- Sau khi đã thực hiện bài đo phân tích đầu tiên bằng Ứng dụng InBody, hãy thực hiện các bài đo phân tích tiếp theo bằng nickname của bạn qua chức năng nhận dạng người dùng trong thiết bị. Hãy tham khảo mục 5.1 'Tiến hành đo bằng chức năng nhận dạng người dùng' để biết thêm chi tiết về các chức năng nhận dạng người dùng.

- **Hãy đăng ký nickname người dùng khi đăng ký thiết bị trong Ứng dụng InBody**

Bạn có thể đăng ký nickname cho thiết bị của mình trong Ứng dụng InBody > InBodyDial H30 > Device Search (Tìm kiếm thiết bị) hoặc biểu tượng (○○○) > Device Registration (Đăng ký thiết bị) > InBodyDial H30 > Device Search (Tìm kiếm thiết bị).

- **Thêm người dùng phụ (Người dùng bổ sung)**

Bạn có thể thêm người dùng từ Ứng dụng InBody bằng cách đi tới > biểu tượng (○○○) > InBodyDial H30 > Connected User (Người dùng đã kết nối) > + Add (Thêm) > Add User (Thêm người dùng)

- **Tạo nickname cho người dùng bổ sung**

Bạn có thể tạo nickname cho người dùng bằng cách chọn người dùng trong Ứng dụng InBody > biểu tượng (○○○) > InBodyDial H30 > Connected User (Người dùng đã kết nối) > + Add (Thêm).

- **Xóa dữ liệu**

Bạn có thể xóa nickname của mình và nickname của những người dùng đã được thêm vào trong Ứng dụng InBody > biểu tượng (○○○) > InBodyDial H30 > Connected User (Người dùng đã kết nối) > Delete (Xóa). Khi một nickname bị xóa, dữ liệu đo phân tích InBody được lưu trong thiết bị cũng sẽ bị xóa theo. Hãy đảm bảo bạn đã đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng trước khi xóa nickname.

## 3.5 Kết nối với Wi-Fi

Có thể thực hiện kết nối Wi-Fi từ ứng dụng InBody

### Keperluan

- Kết nối Wi-Fi chỉ khả dụng trên các thiết bị hỗ trợ Wi-Fi.
- Thiết bị InBodyDial H30 phải được bật nguồn để kết nối.
- Bạn phải bật/kích hoạt Bluetooth và Wi-Fi của thiết bị di động.

- **Kết nối thiết bị InBodyDial H30 với Wi-Fi khi đăng ký thiết bị trong Ứng dụng InBody**

Mở ứng dụng InBody. Sau đó chọn biểu tượng (○○○) > Register (Đăng ký) > InBodyDial H30. Sau khi hoàn tất đăng ký nickname, hãy chọn kết nối Wi-Fi để sử dụng Wi-Fi..

- **Kết nối Wi-Fi sau khi đăng ký thiết bị InBodyDial H30**

Mở Ứng dụng InBody và chọn biểu tượng (○○○) > InBodyDial H30 > Wi-Fi Setting (Cài đặt Wi-Fi) để kết nối Wi-Fi.

### Lưu ý

Nếu bạn thực hiện bài đo phân tích InBody thông qua chức năng nhận dạng người dùng hoặc kết nối Ứng dụng InBody trong khi kết nối với Wi-Fi, dữ liệu của bạn sẽ tự động được ghi lại trong Ứng dụng InBody mà không cần phải đồng bộ hóa riêng.

# 4 Chuẩn bị thực hiện đo phân tích InBody

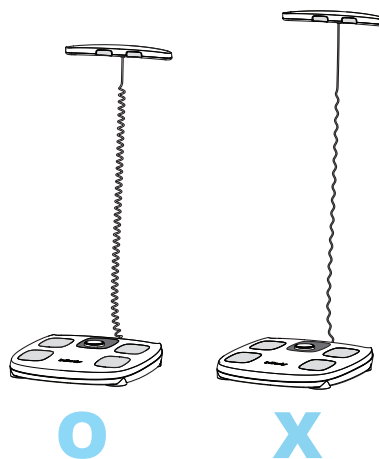
## 4.1 Các bước chuẩn bị cho việc đo lường

Cần loại bỏ mọi yếu tố có thể ảnh hưởng đến việc đo phân tích để có được kết quả kiểm tra chính xác. Hãy tuân thủ theo các bước sau.

- **Thực hiện bài kiểm tra đo phân tích khi bụng rỗng trước khi ăn.**  
Nếu có bất kỳ loại thức ăn nào trong dạ dày thì đều có thể ảnh hưởng đến cân nặng, sẽ được coi là thành phần cơ thể và gây ra sai số đo lường.
- **Tốt nhất nên thực hiện bài kiểm tra đo phân tích vào buổi sáng.**  
Khi bạn đi đứng vận động trong thời gian dài, nhiều phần nước trong cơ thể có xu hướng chảy xuống phần dưới cơ thể của bạn. Xu hướng này sẽ trở nên rõ ràng hơn khi một ngày trôi qua, đặc biệt là vào buổi chiều.
- **Hãy đi vệ sinh trước khi thực hiện đo phân tích.**  
Nước tiểu hoặc phân không có trong các thành phần cấu tạo của cơ thể và có thể làm ảnh hưởng đến cân nặng, dẫn đến kết quả đo không chính xác.
- **Cần thực hiện bài đo phân tích trước khi tập thể dục.**  
Bất kỳ bài tập nào cũng có thể gây ra những thay đổi tạm thời trong thành phần cơ thể.
- **Cần thực hiện bài đo phân tích trước khi tắm.**  
Nước trong cơ thể có thể bị thay đổi nhất thời khi tốc độ lưu thông máu tăng lên và khi bạn đổ mồ hôi.
- **Hãy đứng trong năm phút trước khi thực hiện bài kiểm tra đo phân tích.**  
Nếu bạn thực hiện bài kiểm tra đo phân tích ở tư thế đứng sau khi đã nằm hoặc ngồi hàng giờ thì nước trong cơ thể có thể di chuyển xuống phần dưới cơ thể, ảnh hưởng đến kết quả.

## 4.2 Cần trọng khi sử dụng Tay cầm

Mặc dù dây cáp nối tay cầm và thân máy chính có thể co giãn và trở về trạng thái ban đầu nhưng việc kéo quá mạnh có thể khiến cáp không thể co trở lại và có khả năng gây hư hỏng cho sản phẩm. Hãy cẩn thận không kéo cáp quá mức.

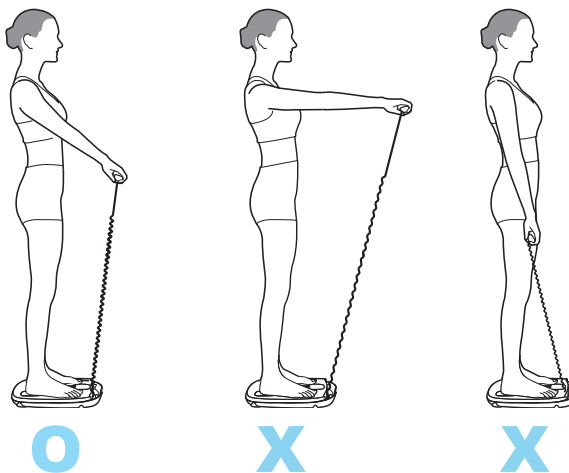


## 4.3 Tư thế đo phân tích

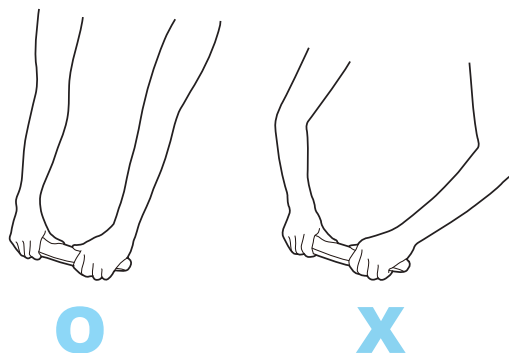
### Tư thế cánh tay đúng

Phần tay sát nách không được tiếp xúc với phần còn lại của cơ thể. Nếu phần tay sát nách chạm vào cơ thể thì hãy mặc áo sơ mi ngắn tay nhẹ để thực hiện đo phân tích InBody.

- Vui lòng nâng tay cầm ở cùng độ cao với xương chậu của bạn và không tỳ cánh tay lên bụng hoặc nâng quá cao.



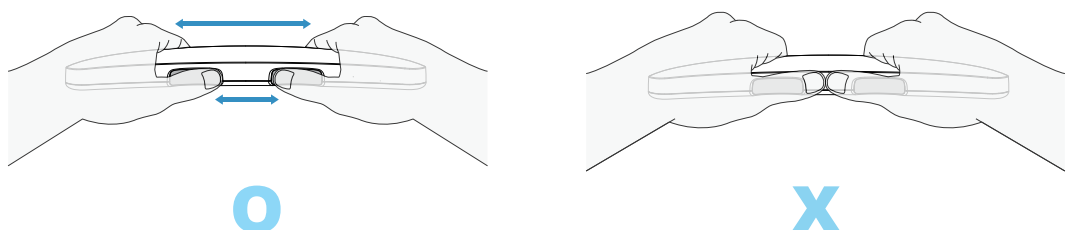
- Không uốn cong cánh tay của bạn.



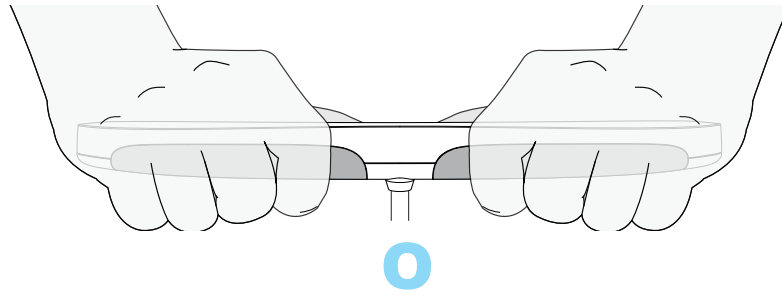
### Tư thế tay đúng

Giữ tay cầm và đặt ngón tay cái của bạn lên điện cực tay.

- Tay trái không được chạm vào tay phải.

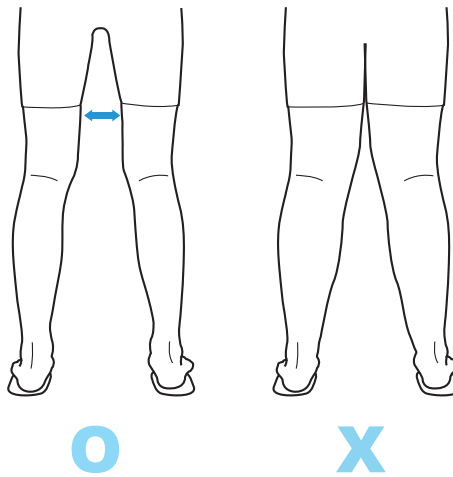


- Từng ngón tay phải chạm vào tay cầm và chạm vào cả bốn điện cực.



### Tư thế chân đứng

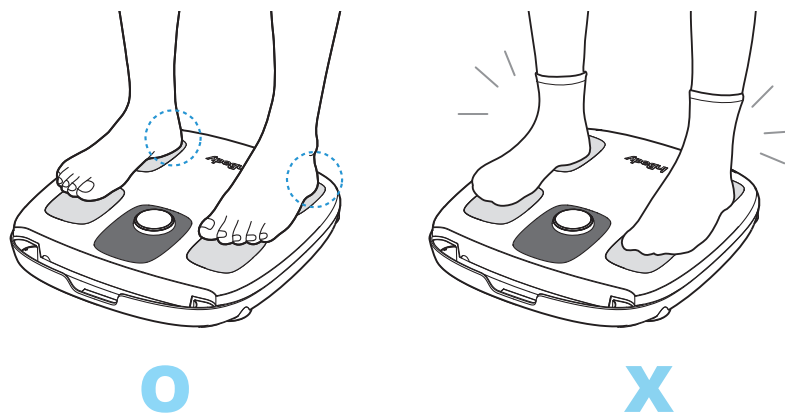
Hai đùi của bạn không được chạm vào nhau, nếu bị chạm thì hãy mặc quần đùi hoặc quần dài khi tiến hành đo phân tích.



### Vị trí đặt bàn chân đúng

Hãy đứng trên chân trần và căn chỉnh gót chân của bạn khớp với đầu điện cực.

- Không đi vớ hoặc tất dài khi tiến hành đo phân tích.



- Hai bàn chân của bạn không được chạm vào nhau.
- Nếu bạn đang mặc quần thì không được để mép quần bị kẹt giữa điện cực chân và bàn chân.

# 5 Đo phân tích InBody

Nếu lòng bàn tay và lòng bàn chân của bạn bị quá khô hoặc bàn chân của bạn có nhiều da chết thì bạn có thể không nhận được kết quả đo phân tích. Trong trường hợp này, hãy lau tay và chân bằng khăn ướt để cải thiện khả năng dẫn điện trong khi tiến hành đo phân tích.

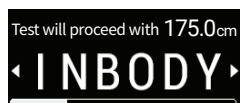
## 5.1 Tiến hành đo bằng chức năng nhận dạng người dùng

### Yêu cầu

- Nếu bạn muốn kích hoạt chức năng nhận dạng người dùng thì bạn cần kết nối Ứng dụng InBody với thiết bị và đăng ký nickname (biệt danh). Để biết thông tin chi tiết về cách đăng ký nickname, vui lòng tham khảo mục 3.4 'Đăng ký nickname và thêm người dùng'.
- Khi bạn đã đăng ký nickname của mình lần đầu tiên thì trong Ứng dụng InBody, hãy chọn mục [Dial H30 Start Test] trên Dashboard (Bảng điều khiển) và tiến hành đo phân tích bằng nickname của chính bạn để kích hoạt chức năng nhận dạng người dùng.

Khi bạn đăng ký nickname trong Ứng dụng InBody thì hồ sơ người dùng sẽ được khởi tạo trên thiết bị. Hồ sơ này cho phép thiết bị nhận ra bạn trong quá trình đo phân tích InBody và tự động lưu dữ liệu phân tích vào thiết bị. Ngoài ra, mọi dữ liệu được thu thập trong khi Ứng dụng InBody chưa được kết nối sẽ được đồng bộ hóa khi Ứng dụng InBody đã được kết nối với thiết bị và theo đó sẽ được gửi đến Ứng dụng InBody.

- 1** Hãy đứng chân trần trên tấm đế của sản phẩm và bật nguồn.
  - Nếu bạn nghi ngờ có sai sót với trọng lượng đo được thì hãy bước ra khỏi thiết bị và kiểm tra xem có vật thể hoặc vật lạ nào khác trên bề mặt ngay bên dưới thiết bị hay không và cân có hiển thị mức 0,0 kg hay không. Sau đó hãy đo lại trọng lượng.
  - Trước khi thực hiện điều chỉnh về điểm 0, hãy đảm bảo rằng thiết bị InBodyDial H30 được đặt trên một sàn cứng và phẳng và không có thảm, chăn hoặc tấm phủ mềm trên sàn.
- 2** Sau khi đo trọng lượng xong, hãy nắm chặt tay cầm và thực hiện tư thế đo phân tích.
- 3** Vui lòng kiểm tra nickname hiển thị trên màn hình.



- Dựa trên phân tích dữ liệu hiện có, thiết bị sẽ hiển thị nickname liên kết với người dùng đã được nhận dạng.
- Bạn có thể chọn nickname khác bằng cách xoay nút điều chỉnh.
- Nếu chiều cao của bạn đã thay đổi thì bạn có thể chỉnh sửa nó trên Ứng dụng InBody.

- Biểu đồ bên dưới nickname của bạn hiển thị khoảng thời gian còn lại (khoảng 8 giây) trước khi chuyển sang giai đoạn Đo phân tích InBody.



**4 (Tùy chọn)** Người dùng chưa đăng ký nên thực hiện theo các bước sau.

- Xoay nút điều chỉnh và chọn Guest (Khách).
- Sau khi nhấn nút điều chỉnh hãy xoay nút điều chỉnh để nhập chiều cao của bạn.

Nếu bạn nhấn nút điều chỉnh hoặc đợi trong 8 giây (4 giây sau khi chọn Guest và nhập chiều cao), Bài kiểm tra đo phân tích InBody sẽ bắt đầu.

- Lưu ý**
- Nếu cân nặng và trở kháng (khả năng dẫn điện) của bạn giống với người khác thì màn hình có thể hiển thị nickname của người đó.
  - Bạn có thể thực hiện Bài kiểm tra đo phân tích InBody mà không cần nhập chiều cao bằng chức năng nhận dạng người dùng.
  - Sau khi thay pin, bạn nên thực hiện kiểm tra đo phân tích InBody một lần trên Ứng dụng InBody để đồng bộ hóa hồ sơ người dùng của bạn với thiết bị và kích hoạt chức năng nhận dạng người dùng.

## 5.2 Tiến hành đo sau khi nhập chiều cao

Nếu đã đăng ký một nickname thì bạn có thể cập nhật chiều cao bằng cách xoay nút điều chỉnh và tiến hành Kiểm tra đo phân tích InBody.

Ngoài ra, với trường hợp trẻ em đang lớn thì có thể thực hiện bài Kiểm tra đo phân tích InBody bằng cách điều chỉnh chiều cao của trẻ trên thiết bị mà không cần thực hiện bất kỳ thao tác chỉnh sửa chiều cao nào trong Ứng dụng InBody, cho phép quản lý dễ dàng.

### Lưu ý

- Bạn cần kết nối thiết bị với Ứng dụng InBody và đăng ký nickname để thay đổi chiều cao gắn với nickname đó. Để biết thông tin chi tiết về cách đăng ký nickname, vui lòng tham khảo mục 3.4 'Đăng ký nickname và thêm người dùng'.
- Khi bạn đã đăng ký nickname của mình lần đầu tiên thì trong Ứng dụng InBody, hãy chọn mục [Dial H30 Start Test] trên Dashboard (Bảng điều khiển) và tiến hành đo phân tích bằng nickname của chính bạn để kích hoạt chức năng nhận dạng người dùng.
- Chỉ có thể điều chỉnh chiều cao trên thiết bị nếu mức chênh lệch không quá 3 cm so với chiều cao đã nhập trong Ứng dụng InBody
- Để thay đổi chiều cao hãy mở Ứng dụng InBody, nhấn vào biểu tượng hồ sơ ở góc trên bên phải và chọn người dùng mà bạn muốn thay đổi chiều cao. Nếu thiết bị được kết nối qua Bluetooth thì thay đổi sẽ được áp dụng ngay lập tức. Nếu chưa có kết nối Bluetooth thì các thay đổi sẽ có hiệu lực khi thiết bị được kết nối.

### Phương pháp 1

- 1 Nhấn nút điều chỉnh để bật thiết bị.
- 2 Xoay nút điều chỉnh sang trái hoặc phải để nhập chiều cao của bạn.

- Nếu bạn đã nhập chiều cao của mình trước đó thì giá trị trước đó sẽ được hiển thị.
  - Nếu bạn nhấn nút điều chỉnh hoặc đợi bốn giây sau khi nhập chiều cao thì thiết bị sẽ chuyển sang màn hình để đo cân nặng.
- 3** Sau khi màn hình hiển thị đúng "0,0 kg", hãy bước chân trần lên tấm để hoàn tất việc cân trọng lượng.
- 4** Nắm chặt tay cầm và thực hiện tư thế đo phân tích InBody.
- Sau khi hoàn tất quá trình cân trọng lượng, chỉ số cân nặng được xác nhận sẽ nhấp nháy, sau đó quá trình Kiểm tra đo phân tích InBody sẽ bắt đầu.
- 5** Vui lòng kiểm tra nickname hiển thị trên màn hình.
- Chỉ những nickname có dữ liệu chiều cao trong phạm vi sai số 3 cm so với chiều cao đã nhập mới được hiển thị trên màn hình dựa theo so sánh giữa giá trị chiều cao đã nhập và dữ liệu chiều cao của nickname được lưu trữ trong thiết bị.
  - Nếu không có nickname nào có chiều cao chênh lệch trong khoảng 3 cm so với chiều cao đã nhập thì bạn có thể thực hiện Bài kiểm tra đo phân tích InBody với tư cách là người dùng Guest (Khách).
  - Sau khi quá trình đo phân tích đã hoàn tất, hãy kiểm tra và xác nhận lại giá trị chiều cao đã thay đổi trong khi kiểm tra kết quả trên Ứng dụng InBody.

### Phương pháp 2

- 1** Hãy đứng chân trần trên tấm đế của sản phẩm và bật nguồn.
- Sau khi đo cân nặng hãy nhấn nút điều chỉnh để chuyển sang màn hình nơi bạn có thể nhập chiều cao của mình.
  - Nếu thấy trọng lượng hiển thị bất thường thì hãy bước xuống khỏi thiết bị và kiểm tra xung quanh để đảm bảo không có vật lạ trên sàn. Cần kiểm tra để xác nhận cân đã hiển thị đúng vạch "0,0 kg" và sau đó cân lại trọng lượng của bạn.
  - Trước khi thực hiện điều chỉnh về điểm 0, hãy đảm bảo rằng thiết bị InBodyDial H30 được đặt trên một sàn cứng và phẳng và không có thảm, chăn hoặc tấm phủ mềm trên sàn.
- 2** Sau khi đo cân nặng xong, hãy nhập chiều cao của bạn bằng cách xoay nút điều chỉnh sang trái hoặc phải.
- Nếu bạn đã nhập chiều cao của mình trước đó thì giá trị trước đó sẽ được hiển thị.
  - Nếu bạn nhấn nút điều chỉnh hoặc đợi 5 giây sau khi nhập chiều cao của mình, thì máy sẽ bắt đầu bài kiểm tra đo phân tích InBody. Nắm chặt tay cầm và thực hiện tư thế đo phân tích phù hợp.
- 3** Vui lòng kiểm tra nickname hiển thị trên màn hình.
- Chỉ những nickname có dữ liệu chiều cao trong phạm vi sai số 3 cm so với chiều cao đã nhập mới được hiển thị trên màn hình dựa theo so sánh giữa giá trị chiều cao đã nhập và dữ liệu chiều cao của nickname được lưu trữ trong thiết bị.
  - Nếu không có nickname nào có chiều cao chênh lệch trong khoảng 3 cm so với chiều cao đã nhập thì bạn có thể thực hiện Bài kiểm tra đo phân tích InBody với tư cách là người dùng Guest (Khách).
  - Sau khi quá trình đo phân tích đã hoàn tất, hãy kiểm tra và xác nhận lại giá trị chiều cao đã thay đổi trong khi kiểm tra kết quả trên Ứng dụng.




**Lưu ý** Bạn có thể điều chỉnh chiều cao trên thiết bị với bước tăng 0,5 cm. Để nhập chiều cao chính xác, vui lòng nhập thông tin đó vào hồ sơ trên Ứng dụng InBody.

## 5.3 Tính năng nhận dạng người dùng không hoạt động.

Register your product  
and  
nickname on the App.

- Do bạn thực hiện đo phân tích InBody Test mà chưa đăng ký sản phẩm và đăng ký nickname trong Ứng dụng InBody.
  - Để sử dụng tính năng nhận dạng người dùng, bạn cần đăng ký sản phẩm trong Ứng dụng InBody, tạo nickname và thực hiện một lần bài kiểm tra đo phân tích InBody trong Ứng dụng InBody.
  - Ở màn hình bên trên, bạn có thể nhập chiều cao của mình bằng cách nhấn và xoay nút điều chỉnh sau đó thực hiện bài kiểm tra đo phân tích InBody. Tuy nhiên, kết quả kiểm tra sẽ không được lưu trong thiết bị hoặc trong Ứng dụng InBody.

New battery inserted?  
Use user recognition function by  
testing on the InBody app.

- Do thực hiện kiểm tra đo phân tích InBody Test khi chưa có kết nối với ứng dụng sau khi thay pin
  - Sau khi thay pin, bạn cần kết nối thiết bị với Ứng dụng InBody và điều chỉnh thời gian để lưu lại ngày giờ kiểm tra đo phân tích.
  - Vấn đề này có thể được xử lý bằng cách thực hiện đo phân tích một lần từ Ứng dụng InBody hoặc bằng cách chọn InBodyDial H30 trong Ứng dụng InBody > biểu tượng  và kết nối thiết bị.

## 5.4 Thực hiện InBody Test trên ứng dụng InBody App

### Yêu cầu

Bạn cần bật chức năng Bluetooth của thiết bị di động để kết nối sản phẩm với Ứng dụng InBody.

- Mở ứng dụng InBody.
- Chọn [Dial H30 Start Test] trên Dashboard (Bảng điều khiển) và chọn nickname của bạn trong Ứng dụng InBody.
- Khi màn hình đã hiển thị đúng “0,0 kg”, vui lòng nắm chặt tay cầm và bước chân trần lên tấm đế.
- Chú ý đứng đúng tư thế đo phân tích.  
Sau khi hoàn tất quá trình cân trọng lượng, chỉ số cân nặng được xác nhận sẽ nhấp nháy, sau đó quá trình Kiểm tra đo phân tích InBody sẽ bắt đầu.

# 6 Kiểm tra kết quả đo phân tích InBody

## 6.1 Các giai đoạn trong quá trình đo phân tích InBody

Khi bài kiểm tra đo phân tích InBody bắt đầu, nó sẽ kéo dài trong khoảng 10 giây. Sau khi quá trình kiểm tra đo phân tích hoàn tất, màn hình sẽ hiển thị chỉ số 100%.



Sau khi màn hình đã hiển thị 100%, hãy đặt tay cầm xuống và bước ra khỏi tấm đế của thiết bị. Các hạng mục kết quả sẽ chuyển đổi qua lại trên màn hình bốn giây một lần và lặp lại hai lần.

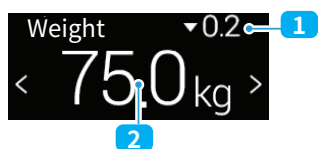
- Bạn có thể chuyển đổi thủ công giữa các kết quả bằng cách xoay hoặc nhấn nhanh nút điều chỉnh.
- Khi bạn nhấn và giữ nút điều chỉnh thì máy sẽ tắt nguồn.

**Lưu ý** Sau khi các hạng mục kết quả đã được hiển thị hai lần hoặc nếu không có thao tác nào trong vòng 1 phút sau khi xoay nút điều chỉnh thì máy sẽ tự tắt nguồn.

## 6.2 Bố cục màn hình kết quả

Thiết bị này cung cấp kết quả đo về cân nặng, tỷ lệ phần trăm mỡ cơ thể (PBF), khối lượng cơ xương (SMM) và mỡ nội tạng. Dữ liệu về phạm vi giá trị tiêu chuẩn cũng được hiển thị bên cạnh tất cả các kết quả ngoại trừ chỉ số mỡ nội tạng. Người dùng có thể kiểm tra kết quả chi tiết hơn từ Ứng dụng InBody.

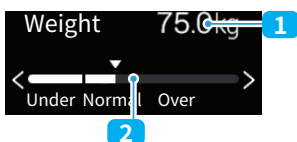
### Các mục trên màn hình kết quả về Cân nặng, Tỷ lệ phần trăm mỡ trong cơ thể, Khối lượng cơ xương và Mỡ nội tạng



**1** Thay đổi so với lần đo trước (▲: Lên, ▼: Xuống, -: không thay đổi)

**2** Giá trị đo được

### Phạm vi giá trị tiêu chuẩn về cân nặng, tỷ lệ phần trăm mỡ cơ thể và khối lượng cơ xương



**1** Giá trị đo được **2** Biểu đồ phạm vi tiêu chuẩn

**Lưu ý** Kết quả về sự thay đổi so với lần đo cuối cùng và phạm vi tiêu chuẩn chỉ được hiển thị trên màn hình của thiết bị khi tiến hành đo phân tích InBody với chức năng nhận dạng người dùng hoặc tiến hành trên Ứng dụng InBody.

## 6.3 Bạn cần áp dụng các kết quả như thế nào

Nếu bạn tập thể dục hoặc điều chỉnh chế độ ăn uống để kiểm soát cân nặng, lượng mỡ và cơ trong cơ thể sẽ thay đổi. Vì thế, nếu bạn dự định thực hiện một chương trình kiểm soát cân nặng thì bạn có thể liên tục theo dõi lượng mỡ và cơ trong cơ thể cũng như xác minh xem thành phần cơ thể của bạn đã thay đổi như thế nào thông qua Bài kiểm tra đo phân tích InBody.

### Trọng lượng

Nghĩa là trọng lượng của toàn bộ cơ thể, tương đương với tổng khối lượng của các thành phần trong cơ thể.

### Tỷ lệ phần trăm mỡ cơ thể

Nó đại diện cho tỷ lệ mỡ cơ thể so với tổng trọng lượng. Ngay cả khi hai người có trọng lượng như nhau thì tỷ lệ các thành phần cơ thể tạo nên trọng lượng có thể khác nhau. Vì vậy, tỷ lệ phần trăm mỡ cơ thể được tính toán thông qua phân tích thành phần cơ thể là một hạng mục cần thiết để xác định tiêu chí béo phì. Ngưỡng tiêu chuẩn cho nam và nữ lần lượt là 10 - 20% và 18 - 28%. Trẻ em dưới 18 tuổi có tỷ lệ phần trăm mỡ cơ thể tiêu chuẩn khác nhau tùy theo giới tính và chiều cao, nếu vóc dáng của họ lớn hơn hoặc nhỏ hơn so với các bạn cùng lứa thì yếu tố này cần được xem xét.

### Khối lượng cơ xương

Các cơ bắp thường được phân loại thành cơ tim, cơ trơn và cơ xương. Khối lượng cơ được hiển thị trên InBodyDial là Khối lượng cơ xương. Khối lượng cơ xương trong cơ thể có thể thay đổi thông qua tập luyện và các cơ ở cánh tay và chân thì bao gồm hầu hết là các cơ xương. Cơ thường có khối lượng nhỏ hơn so với cùng một thể tích mỡ trong cơ thể. Vì vậy, những người có tỷ lệ cơ cao hơn có thể trông thon gọn hơn, ngay cả khi trọng lượng của họ tương đương. Bí quyết để có một cơ thể khỏe mạnh, săn chắc chính là nâng cao khối lượng cơ bắp.

### Mỡ nội tạng

Tùy thuộc vào vị trí phân bố mà chất béo trong cơ thể được phân loại thành mỡ nội tạng, mỡ dưới da và mỡ bên trong cơ. Nếu tỷ lệ mỡ nội tạng từ mức 10 trở lên thì cần phải giám sát vì nó cho thấy tình trạng béo phì phần bụng thuộc loại mỡ nội tạng.

# 7 Bảo trì và bảo quản

## 7.1 Bảo trì



### Thận trọng

- Khi kéo tay cầm hãy lưu ý để đảm bảo cáp không bị kéo căng quá mức. Vui lòng tham khảo mục 4.2 'Cẩn trọng khi sử dụng tay cầm'.
- Nam châm được lắp ở phía dưới cùng của tay cầm và ở bệ tay cầm, và nó có thể hút các mảnh vụn như bụi kim loại. Nếu thấy bụi kim loại thì hãy làm sạch chúng bằng vải mềm.
- Không đặt bất cứ vật gì lên trên tấm đế chân khi không sử dụng thiết bị.
- Cẩn thận không để vật lạ mắc kẹt ở đáy thiết bị. Nó có thể gây ra sai sót trong việc đo trọng lượng.
- Cẩn trọng để không bị thương do kẹt chân vào đáy thiết bị.
- Cẩn thận không để các vật lạ như thức ăn hoặc đồ uống lọt vào trong thiết bị. Nó có thể gây ra hư hại nghiêm trọng cho các linh kiện điện tử.

## 7.2 Vệ sinh



### Cảnh báo

- Hãy làm sạch sản phẩm bằng vải mềm và chất khử trùng (ví dụ: cồn ethyl), nhất là sau khi có người mắc bệnh truyền nhiễm hoặc bệnh dễ lây nhiễm sử dụng thiết bị.
- Khi sử dụng chất khử trùng để vệ sinh sản phẩm thì không được đổ chất lỏng trực tiếp lên sản phẩm. Nếu để chất tẩy rửa dạng lỏng chảy vào thiết bị, nó có thể gây hư hỏng thiết bị hoặc điện giật do đoản mạch.



### Thận trọng

- Không được vệ sinh điện cực chân và điện cực tay bằng chất tẩy rửa. Khi chất tẩy rửa dạng lỏng chảy vào sản phẩm có thể gây ăn mòn và hỏng hóc thiết bị.
- Không sử dụng mọi chất tẩy rửa dạng lỏng có chứa dung môi hữu cơ (chất pha loãng, benzen, v.v...). Nó có thể khiến bề mặt sản phẩm bị hư hại.
- Bạn có thể loại bỏ mọi vật thể lạ trên sản phẩm bằng vải mềm.
- Đối với trường hợp máy bị nhiễm bẩn nghiêm trọng, hãy nhúng một miếng vải vào nước pha loãng chất tẩy trung tính, vắt khô vải và lau sạch chất bẩn.

## 7.3 Bảo quản



### Thận trọng

Không được bảo quản sản phẩm ở nơi quá ẩm ướt hoặc tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Nó có thể gây biến dạng hoặc hư hỏng sản phẩm.

- Để bảo quản sản phẩm lâu dài, hãy tắt nguồn, tháo pin và đóng gói sản phẩm vào hộp trước khi bảo quản.
- Hãy bảo quản sản phẩm ở nơi khô ráo, không xảy ra sự thay đổi nhiệt độ đột ngột.

# 8 Xử lý sự cố

## 8.1 Thông báo lỗi

Nếu xảy ra sự cố trong quá trình sử dụng, các thông báo lỗi liên quan sẽ được hiển thị trên màn hình LCD. Sau đây là các thông báo lỗi chính và biện pháp xử lý.

**Mã lỗi liên quan:** C51H, C61H, S21E, S00A, A11E, A21E

Đó là thông báo lỗi hiển thị khi các điều kiện cho InBody Test (Kiểm tra đo phân tích InBody) không được đáp ứng. Vui lòng không đi vớ hoặc tất dài, và sau khi kiểm tra lại tình trạng tiếp xúc của điện cực tay và điện cực chân thì hãy thực hiện lại bài kiểm tra đo phân tích InBody. Nếu không thể thực hiện được bài kiểm tra đo phân tích InBody thì vui lòng thử lại theo các bước sau.

- Lau tay chân bằng khăn giấy ướt để làm ẩm và tiến hành đo phân tích.
- Di chuyển máy đến nơi không có các thiết bị điện tử, ổ cắm ở môi trường xung quanh và tiến hành đo phân tích.
- Thay cả bốn viên pin bằng pin mới và tiến hành đo phân tích.

Nếu sự cố vẫn tiếp diễn dù đã thực hiện các bước nêu trên, vui lòng liên hệ đội ngũ Hỗ trợ Sản phẩm theo địa chỉ [Support@inbody.com](mailto:Support@inbody.com).

- Lưu ý**
- Nếu lòng bàn tay và lòng bàn chân của bạn bị quá khô hoặc bàn chân của bạn có nhiều da chết thì bạn có thể không nhận được kết quả đo phân tích. Trong trường hợp này, hãy lau tay và chân bằng khăn ướt để cải thiện khả năng dẫn điện trong khi tiến hành đo phân tích.
  - Kết quả đo phân tích của những người được cấy ghép kim loại chẳng hạn như ghim kim loại hoặc chân tay giả vào cơ thể có thể không chính xác và có thể tạo ra sai sót trong kết quả.

### Nếu pin quá yếu



Thiết bị sẽ hiển thị thông báo khi pin quá yếu. Hãy thay thế cả 4 viên pin bằng pin mới

### Nếu kết nối Wi-Fi bị ngắt tạm thời



Thiết bị sẽ hiển thị thông báo khi mất kết nối Wi-Fi. Hãy kiểm tra trạng thái kết nối Wi-Fi.



Điều này xảy ra khi kết nối Wi-Fi đã được thiết lập nhưng bị lỗi giao tiếp tạm thời khiến kết quả đo không được gửi đi.

**Lưu ý**

- Ngay cả khi máy hiển thị thông báo lỗi Wi-Fi thì kết quả kiểm tra vẫn được ghi lại trên thiết bị. Nhấn nút đồng bộ trong Ứng dụng InBody để đồng bộ hóa dữ liệu được lưu trữ trên thiết bị với Ứng dụng InBody.
- Tất cả kết quả đo được lưu trữ trên thiết bị nhưng chưa gửi đi do lỗi Wi-Fi sẽ được gửi đến Ứng dụng InBody sau khi Wi-Fi được kết nối.
- Để duy trì kết nối Wi-Fi ổn định, hãy đặt thiết bị InBodyDial H30 gần bộ định tuyến Wi-Fi và đảm bảo rằng môi trường xung quanh không có bất kỳ chướng ngại vật nào.

## 8.2 Xử lý sự cố cơ bản

Sau đây là các sự cố tiềm ẩn có thể xảy ra trong quá trình sử dụng sản phẩm cùng giải pháp xử lý tương ứng. Nếu sự cố vẫn tiếp diễn dù đã thực hiện các bước nêu trên, vui lòng liên hệ đội ngũ Hỗ trợ Sản phẩm theo địa chỉ Support@inbody.com.

### **Máy không thực hiện đo phân tích InBody và hiển thị thông báo 'Vui lòng kiểm tra ngón tay cái và gót chân của bạn.'**

- Hãy lau tay chân bạn bằng khăn ướt và thử lại. Nếu lòng bàn tay và lòng bàn chân của bạn bị quá khô hoặc bàn chân của bạn có nhiều da chết thì quá trình đo phân tích có thể diễn ra không suôn sẻ.
- Hãy đảm bảo tư thế phù hợp và thử lại bài kiểm tra đo phân tích. Bất kỳ tư thế nào mà phần tay sát nách, bàn tay hoặc cánh tay của bạn chạm vào các bộ phận cơ thể khác đều có thể gây ảnh hưởng đến Bài kiểm tra đo phân tích InBody. Cần duy trì tư thế cơ thể chính xác và nâng tay cầm ở cùng độ cao với xương chậu của bạn để tiến hành kiểm tra đo phân tích. Để nắm rõ về tư thế kiểm tra thích hợp, vui lòng tham khảo mục 4.3 'Tư thế đo phân tích'.
- Thay đổi địa điểm tiến hành đo phân tích InBody. Ở những khu vực tập trung nhiều thiết bị điện tử và sóng Bluetooth hoặc ngay dưới ánh đèn huỳnh quang thì thiết bị có thể bị can nhiễu do sóng điện từ gây ra

### **Mặc dù đã nhấn nút điều chỉnh nhưng thiết bị vẫn không bật nguồn.**


- Kiểm tra lại hướng lắp đặt của các điện cực pin. Việc lắp pin không chính xác, sai cực có thể khiến máy không thể bật nguồn.
- Hãy thử thay pin. Có thể pin đã hỏng

### **Số đo cân nặng của tôi có vẻ không chính xác.**

- Vui lòng bước ra xuống khỏi thiết bị và kiểm tra xem giữa đế của sản phẩm và sàn có vật lạ nào không, đảm bảo rằng khi đó thiết bị hiển thị đúng '0,0 kg', sau đó hãy đo lại trọng lượng của bạn.
- Hãy nhấn thử vào các góc của sản phẩm để đảm bảo sản phẩm đã ổn định và cân bằng theo chiều ngang. Nếu bạn đo trọng lượng khi máy đặt trên thảm hoặc đệm thì kết quả đo có thể không chính xác. Hãy đặt sản phẩm trên một sàn phẳng, chắc chắn.
- Kiểm tra bốn chân đỡ ở phía dưới sản phẩm xem có vật lạ hoặc hư hỏng nào không. Bất kỳ vật thể lạ hoặc hư hỏng nào cũng sẽ ảnh hưởng đến việc đo trọng lượng.
- Đảm bảo rằng đế bằng phẳng và không có bộ phận nào của sản phẩm bị đè vào. Nếu sản phẩm bị ép hoặc các chân đỡ trên đế sản phẩm bị vật lạ đè lên thì sản phẩm có thể hoạt động không bình thường.

## 8.3 Các câu hỏi thường gặp (FAQ)

- Câu hỏi:** Kết quả đo kiểm tra có vẻ bất thường. Có một sự khác biệt nhỏ giữa các lần đo kiểm tra
- 
- Trả lời :** Nếu bạn để tay hoặc chân rời khỏi các điện cực hoặc nếu tư thế của bạn không đúng trong quá trình thực hiện đo phân tích thì điều này có thể dẫn đến sự khác biệt trong kết quả kiểm tra. Cần duy trì tư thế chính xác trong suốt quá trình và cho đến khi hoàn thành bài kiểm tra đo phân tích. Vui lòng tham khảo mục 4.3 'Tư thế đo phân tích'. Nếu tay và chân của người dùng bị khô thì nên lau bằng khăn ướt trước khi tiến hành đo. Ngoài ra, vì thành phần cơ thể của bạn liên tục thay đổi trong ngày nên bạn cần thực hiện các bài đo kiểm tra vào cùng một thời điểm và trong cùng điều kiện và luôn duy trì tư thế đo phù hợp.  
Ví dụ: Bạn có thể tiến hành đo phân tích sau khi đã làm rỗng dạ dày trước khi ăn sáng trong trang phục nhẹ nhàng, duỗi thẳng tay và chân.
- Câu hỏi:** Trong quá trình đo kiểm tra, phần tay dưới nách hoặc cả hai chân của tôi đều bị chạm vào nhau. Điều này có ảnh hưởng đến kết quả không?
- 
- Trả lời :** Vì mỗi bộ phận cơ thể phải được đo riêng biệt nên nếu hai đùi chạm vào nhau hoặc phần tay dưới nách tiếp xúc với phần còn lại của cơ thể thì kết quả đo phân tích InBody sẽ bị ảnh hưởng. Trong những trường hợp như vậy, bạn hãy mặc áo ngắn tay, quần short hoặc quần áo dài hơn để giúp thu được kết quả chính xác.
- Câu hỏi:** Ngưỡng bình thường của chỉ số mỡ nội tạng là bao nhiêu?
- 
- Trả lời :** Mức độ mỡ nội tạng là chỉ số duy nhất của InBody dùng để định lượng diện tích mặt cắt ngang của phần mỡ nội tạng. Đối với người trưởng thành nói chung, nếu chỉ số mỡ nội tạng dưới 10 thì được coi là bình thường, và chỉ số mỡ nội tạng càng thấp thì càng tốt.
- Câu hỏi:** Xếp hạng của InBody được xác định dựa trên cơ sở nào?
- 
- Trả lời :** Xếp hạng InBody là điểm số có được bằng cách tính khối lượng mỡ và khối lượng nạc lý tưởng trong cơ thể để có chỉ số BMI lý tưởng và tính điểm khác biệt giữa các chỉ số đó với chỉ số khối lượng mỡ và khối lượng nạc trong cơ thể bạn. Về cơ bản, nếu bạn có lượng mỡ trong cơ thể cao hơn thì sẽ xếp hạng thấp hơn, trong khi khối lượng cơ bắp lớn hơn sẽ xếp hạng cao hơn. Xếp hạng InBody không đại diện cho thứ hạng tuyệt đối của cơ thể. Đây là tiêu chuẩn duy nhất của InBody nhằm thúc đẩy việc quản lý giám sát cân nặng của bạn, vì vậy vui lòng chỉ sử dụng nó làm tài liệu tham khảo.

- Câu hỏi:** Tôi không biết chính xác chiều cao của mình. Liệu nó có ảnh hưởng đến kết quả kiểm tra nếu tôi nhập ước tính sơ bộ không?
- Trả lời:** Vì chiều cao được phản ánh trong kết quả đo phân tích InBody nên bạn phải nhập chính xác chiều cao của mình. Việc nhập chiều cao không chính xác có thể dẫn đến sai sót trong quá trình tính toán thành phần cơ thể và tạo ra kết quả sai lệch.
- Câu hỏi:** Tôi chưa thể chuyển kết quả sang điện thoại thông minh của mình và trong khi đó màn hình LCD đã bị tắt. Làm thế nào để tôi có thể giữ cho kết quả hiển thị lâu hơn một chút?
- Trả lời:** Nếu bạn bật tính năng nhận dạng người dùng trong quá trình đo phân tích InBody thì dữ liệu sẽ được thu thập trong thiết bị. Ngay cả khi bạn không đồng bộ hóa với Ứng dụng InBody cho từng phiên đo phân tích thì bạn vẫn có thể truyền tất cả dữ liệu đo kiểm tra chỉ bằng một lần đồng bộ hóa. Thiết bị sẽ tắt sau 1 phút kể từ lần điều khiển cuối cùng trên màn hình kết quả. Bạn có thể xoay nút điều chỉnh trước khi một phút trôi qua và không cần thực hiện thêm bất kỳ hành động nào, điều này sẽ giúp kéo dài thời gian trước khi tắt nguồn.
- Câu hỏi:** Làm cách nào để kiểm tra ngưỡng tiêu chuẩn trên sản phẩm?
- Trả lời:** Để kiểm tra phạm vi (ngưỡng) Tiêu chuẩn trên sản phẩm, bạn cần sử dụng chức năng nhận dạng người dùng hoặc tiến hành đo phân tích từ Ứng dụng InBody.
- Câu hỏi:** Làm cách nào để tắt âm thanh trong khi kiểm tra?
- Trả lời:** Trong Ứng dụng InBody, hãy đi tới biểu tượng  > Device (Thiết bị) và bạn có thể đặt âm thanh thiết bị (tiếng bíp) sang ON/OFF (BẬT/TẮT).
- Câu hỏi:** Nhận dạng người dùng là gì?
- Trả lời:** Tính năng nhận dạng người dùng cho phép tiến hành bài kiểm tra đo phân tích InBody bằng cách xác định nickname đã đăng ký của người dùng mà không cần nhập chiều cao, bạn chỉ cần đo cân nặng và sau đó thực hiện tư thế đo phân tích InBody. Với mỗi hạng mục kết quả, những thay đổi so với lần đo cuối cùng sẽ được hiển thị trên thiết bị. Ngoài ra, người dùng cũng có thể xem ngưỡng phạm vi được tính là Khỏe mạnh đối với cân nặng, tỷ lệ mỡ cơ thể và khối lượng cơ xương trên thiết bị. Hơn nữa, khi tiến hành đo phân tích InBody với tính năng nhận dạng người dùng, bạn có thể lưu trữ tối đa 15 kết quả kiểm tra trong thiết bị. Người dùng có thể đồng bộ hóa dữ liệu với Ứng dụng InBody và ghi lại dữ liệu trong Ứng dụng InBody  
\* Có thể lưu trữ tối đa 15 bộ dữ liệu cho mỗi nickname.
- Câu hỏi:** Làm cách nào để tôi có thể sử dụng chức năng nhận dạng người dùng?
- Trả lời:** Để sử dụng chức năng nhận dạng người dùng, bạn cần kết nối sản phẩm với Ứng dụng InBody, đăng ký một nickname và thực hiện một lần bài kiểm tra đo phân tích InBody từ ứng dụng. Vui lòng kiểm tra xem nickname của bạn đã được đăng ký chưa. Để biết thao tác đo phân tích InBody với tính năng nhận dạng người dùng, vui lòng tham khảo mục 5.1 'Tiến hành đo bằng chức năng nhận dạng người dùng'.



<b>Câu hỏi:</b>	Việc nhận dạng người dùng được thực hiện trên cơ sở nào?
<b>Trả lời :</b>	Đầu tiên, thiết bị InBodyDial H30 sẽ nhận diện người dùng có cân nặng trong phạm vi sai số 5 kg với giá trị cân nặng lưu trong máy. Nếu có nhiều người dùng có cân nặng tương đương nhau thì thiết bị này sẽ đo giá trị trở kháng của họ để nhận dạng người dùng. Nếu cân nặng và trở kháng (khả năng dẫn điện) của bạn giống với người khác thì màn hình có thể hiển thị nickname của người đó.
<b>Câu hỏi:</b>	Có thể lưu trữ bao nhiêu bộ dữ liệu và chúng được lưu trữ trong bao lâu?
<b>Trả lời :</b>	Bạn có thể đăng ký tổng cộng 20 nickname người dùng và lưu trữ tối đa 15 bộ dữ liệu cho mỗi nickname. Nếu có nhiều hơn 15 dữ liệu thì dữ liệu đo cũ nhất sẽ bị xóa. Không có giới hạn về thời gian lưu trữ dữ liệu.
<b>Câu hỏi:</b>	Tôi không thể kết nối sản phẩm với Ứng dụng InBody.
<b>Trả lời :</b>	Khi kết nối sản phẩm với Ứng dụng InBody thì hai thiết bị phải nằm trong phạm vi kết nối Bluetooth. * Để kết nối sản phẩm với Ứng dụng InBody thì cần bật chức năng Bluetooth trên thiết bị di động. Chỉ những điện thoại di động chạy hệ điều hành iOS 13.0 trở lên hay Android 7.0 trở lên và dùng Bluetooth 5.0 trở lên mới có thể kết nối với thiết bị.
<b>Câu hỏi:</b>	Pin dùng được trong bao lâu?
<b>Trả lời :</b>	Giả sử rằng bạn có một gia đình 4 người thực hiện đo phân tích InBody mỗi ngày một lần (tức là 4 lần một ngày), thời lượng pin sẽ là khoảng 8 tháng đối với mẫu máy tiêu chuẩn và khoảng 6 tháng đối với mẫu máy bản Wi-Fi. - Nếu gia đình 4 người thực hiện đo phân tích InBody mỗi tuần một lần (4 lần một tuần), thời lượng pin sẽ là khoảng 9 tháng đối với mẫu máy tiêu chuẩn và khoảng 8 tháng đối với mẫu máy bản Wi-Fi. - Với sự gia tăng số hộ gia đình độc thân (một người) hiện nay, nếu gia đình họ thực hiện một lần đo phân tích mỗi ngày thì mẫu máy tiêu chuẩn có thể được sử dụng trong khoảng 9 tháng và mẫu máy bản Wi-Fi có thể sử dụng được trong khoảng 8 tháng
<b>Câu hỏi:</b>	Làm cách nào để điều chỉnh cân về mức 0 khi đo trọng lượng?
<b>Trả lời :</b>	Thiết bị InBodyDial thực hiện điều chỉnh về mức 0 tự động khi không có vật gì đặt trên tấm đế chân sau khi thiết bị được bật nguồn. Tại thời điểm này, nếu thiết bị không được đặt cân bằng hoặc có trọng lượng tác dụng lên tấm đế chân thì việc điều chỉnh về mức 0 có thể bị sai lệch. Hãy đặt sản phẩm trên bề mặt cứng và phẳng, không có vật gì chèn bên dưới. Sau khi đặt tay cầm vào vị trí thích hợp, hãy nhấn nút điều chỉnh để bật nguồn và kiểm tra giá trị chiều cao. Sau đó nhấn nút điều chỉnh một lần nữa để xác nhận chỉ số cân đã ở mức 0,0 kg trước khi sử dụng.
<b>Soalan:</b>	Làm thế nào để tôi áp dụng chế độ bảo hành cho sản phẩm InBodyDial H30?
<b>Jawapan:</b>	Vui lòng liên hệ đội ngũ Hỗ trợ sản phẩm theo địa chỉ email Support@inbody.com. Sản phẩm InBody được bảo hành trong vòng một năm. Tuy nhiên, ngay cả trong thời gian này thì mọi vấn đề phát sinh do lỗi của khách hàng sẽ được xử lý kèm theo chi phí.

## 9 Thông số kỹ thuật

Các hạng mục đo Phân tích bằng trở kháng điện sinh học (BIA)	Máy thực hiện 15 phép đo trở kháng bằng cách sử dụng 3 dải tần số khác nhau (5kHz, 50kHz, 200kHz) ở mỗi 5 bộ phận (cánh tay phải, cánh tay trái, thân, chân phải và chân trái)
Phương pháp điện cực	Điện cực xúc giác 4 cực 8 điểm
Phương pháp đo	Sử dụng phương pháp phân tích trở kháng điện sinh học đa tần số trực tiếp (DSM-BIA)
Phương pháp tính toán thành phần cơ thể	Không có ước tính bằng thực nghiệm
Kết quả (hiển thị trên màn hình LCD)	Cân nặng, tỷ lệ Phần trăm mỡ trong cơ thể, Khối lượng cơ xương, Chỉ số mỡ nội tạng
Kết quả (trên ứng dụng InBody)	Cân nặng, Khối lượng cơ xương, Khối lượng mỡ trong cơ thể, Chỉ số khối cơ thể (BMI), Tỷ lệ phần trăm mỡ cơ thể, Tỷ lệ phần trăm mỡ bụng, Chỉ số mỡ nội tạng, Khối lượng nạc mềm, Điểm InBody, Đánh giá cân bằng cơ thể (Trên-Dưới), (BMR) Tỷ lệ Chuyển hóa cơ bản, Biểu đồ tăng trưởng (Cân nặng, Chiều cao)
Thời lượng đo kiểm tra	Đo trở kháng (15 giây trở xuống)
Môi trường vận hành	10 - 40°C, 30 - 75 % RH, 70 - 106 kPa
Môi trường bảo quản	-10 - 70°C, 10 - 95 % RH, 50 - 106 kPa (Không có nước ngưng tụ)
Ngưỡng đo trọng lượng	10 - 150 kg
Ngưỡng chiều cao nhập vào	50 - 300 cm
Độ tuổi đo phân tích	3 tuổi trở lên
Nguồn điện tiêu thụ	DC 6V (4 viên pin 1,5V AA)
Màn hình	Loại TFT LCD 2,25 inch
Kích thước / Rộng X Dài X Cao	318 mm X 361 mm X 56 mm
Trọng lượng	2.5 kg

\* Các thông số kỹ thuật trên có thể thay đổi mà không cần thông báo trước.

# 10 Bảo hành sản phẩm

## Tiêu chuẩn bảo hành sản phẩm

- Dịch vụ bảo hành sẽ chỉ có hiệu lực trong thời hạn bảo hành được cung cấp và chỉ áp dụng với lỗi do nhà sản xuất.
- Bất kỳ điều khoản nào không được nêu rõ ở đây sẽ tuân thủ thông báo của Ủy ban Thương mại Công bằng về các tiêu chuẩn giải quyết tranh chấp cho người tiêu dùng.
- Chỉ những nhân viên InBody đã qua đào tạo mới được phép sửa chữa và kiểm tra thiết bị InBodyDial H30. Vui lòng liên hệ đội ngũ Hỗ trợ sản phẩm theo địa chỉ email Support@inbody.com.

Tên sản phẩm	Máy phân tích thành phần cơ thể	Số seri sản phẩm	
Ngày mua		Thời hạn bảo hành	1 năm kể từ ngày mua

## Thời hạn bảo hành

Nếu không thể xác minh ngày mua thì thời hạn bảo hành sẽ có hiệu lực sau ba tháng kể từ ngày sản xuất.

- Thời gian lưu giữ các bộ phận thay thế: Trong vòng 3 năm

## Các loại hư hại do người dùng

Các loại hư hại do người dùng		Trong thời gian bảo hành	Sau khi hết thời gian bảo hành
Nếu xảy ra trục trặc lớn trong vòng 30 ngày đầu kể từ ngày mua do lỗi thiết bị.		Đổi sản phẩm hoặc sửa chữa miễn phí	
Sửa chữa theo chính sách bảo hành	Bất kỳ sự cố nào xảy ra do lỗi thiết bị trong vòng 1 năm kể từ ngày mua	Sửa chữa hoặc đổi bằng sản phẩm tân trang có tình trạng tương đương hoặc tốt hơn	Sửa chữa có tính phí

### Dịch vụ tính phí

Các trường hợp sau đây sẽ làm mất hiệu lực bảo hành sản phẩm.

- Tự ý tháo rời sản phẩm.
- Chỉnh sửa trái phép các thao tác điều khiển sản phẩm.
- Việc sửa chữa được thực hiện bởi một người không phải là nhân viên sửa chữa do InBody chỉ định.
- Hư hỏng do lỗi người tiêu dùng:
  - Sản phẩm bị lỗi và hỏng do sơ suất của người sử dụng (rơi, bị ẩm, sốc, hư hỏng, dùng lực quá mạnh, v.v...).
  - Sản phẩm bị lỗi và hỏng do không thực hiện theo Sổ hướng dẫn sử dụng.
- Các trường hợp khác:
  - Sản phẩm bị hỏng do thiên tai (ví dụ: hỏa hoạn, lũ lụt, mất điện bất thường, v.v...).
  - Vật tư tiêu hao đã cũ hoặc qua sử dụng (pin hoặc các bộ phận khác).
- Người tiêu dùng có thể được yêu cầu thanh toán chi phí vận chuyển để sửa chữa hoặc thay thế sản phẩm.

