***Hướng dẫn sử dụng app workout cho người dung***

**Vào app sẽ xuất hiện 2 phần:**

* **Bài Tập:**
  + Tại đây có thể chọn các loại bài tập về các bộ phận trên cơ thể: Chân, tay, bụng,…Ấn **[Bắt Đầu ]** để có thể xem các bài tập của loại bài tập đó
  + Tại phần xem các bài tập ấn vào từng bài tập sẽ hiện ra 1 popup hướng dẫn bài tập đó… có thể nhấn next hoặc back để xem các bài tập khác ấn **[Đóng ]** hoặc ấn vào phần ngoài của popup để trở về**. [Start]** để bắt đầu
  + Sau khi nhấn **[Start]** sẽ có 15s để chuẩn bị và hiển thị tên bài tập và hình ảnh minh họa ở dưới. Bài tập sẽ diễn ra trong 30s.Sau 30s nghỉ 15s và tiếp tục cho đến khi hết bài.
  + Nếu tập không hết tất cả các bài.. app sẽ gửi 1 phê bình về việc luyện tập.
* **Lịch:**
  + BMI: phần này để tính chỉ số BMI. ấn vào **[Chỉnh sửa]** nhập vào Cân nặng và Chiều cao . ấn **[Lưu]** sẽ hiển thị chỉ số BMI và mức độ cảnh báo về chỉ số đó
  + Lịch: ( updating…)