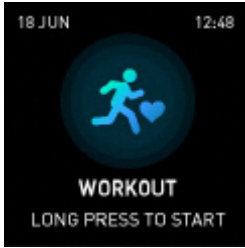


உங்கள் இதயத் துடிப்பையும் MVPA நிமிடங்களையும் கண்காணிப்பது எப்படி Tempo 4C மற்றும் Tempo 5C

உங்களது அன்றாட நடவடிக்கைகளில் நீங்கள் ஈடுபடுகையில், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் இயக்கநிலையில், போதுமான மின்சக்தியுடன், மணிக்கட்டில் சரியான முறையில் அணியப்பட்டிருக்கும் வரை, உங்கள் இதயத் துடிப்பைத் தானாகவே நாள் முழுவதும் பதிவு செய்யும். நீங்கள் இதயத் துடிப்பு கண்காணிப்பைச் செயல்படுத்த வேண்டியதில்லை. ஆனால், உங்கள் இதயத் துடிப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்களை நீங்கள் நிகழ்நேரத்தில் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் கண்காணிக்க விரும்பினால், 'Workout Mode' செயல்படுத்தலாம்.

'Workout Mode' செயல்படுத்துவது எப்படி



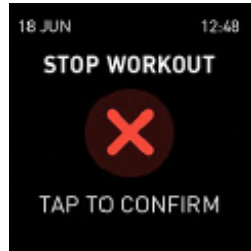
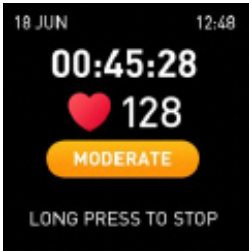
படிநிலை 1

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதன உடற்பயிற்சி திரை தெரியும்வரை தொட்டுணர் விசையைத் தட்டவும். பிறகு, உடற்பயிற்சி முறைகளின் பட்டியலைப் பார்வையிட அழுத்திப் பிடித்திருக்கவும்.



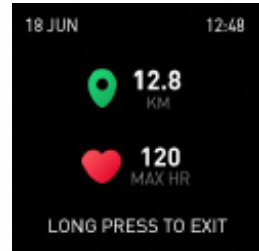
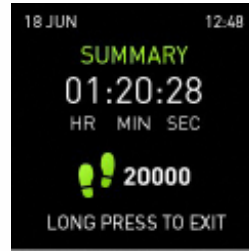
படிநிலை 2

4 வெவ்வேறு உடற்பயிற்சி முறைகளான நடத்தல், ஓடுதல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல், மற்றவை ஆகியவற்றை மாறிமாறிப் பார்க்க திரையைத் தட்டவும். நீங்கள் விரும்பும் உடற்பயிற்சியைத் தொடங்க அழுத்திப் பிடித்திருக்கவும்.



படிநிலை 3

'Workout Mode'-ஐ நிறுத்துவதற்கு, மறுபடியும் அழுத்திப் பிடித்திருக்கவும். உடற்பயிற்சி அங்கம் முடிவடைந்துவிட்டதை உறுதிப்படுத்த திரைமீது தட்டவும்.



படிநிலை 4

நீங்கள் செய்த உடற்பயிற்சியின் சுருக்கமான விவரம் காட்டப்படும். அந்தத் திரைகளை மாறிமாறிப் பார்க்க திரையைத் தட்டவும். அதிலிருந்து வெளியேற, மறுபடியும் அழுத்திப் பிடித்திருக்கவும்.

'Workout Mode'-லிருந்து வெளியேறினால் உங்கள் இதயத் துடிப்பு விகிதக் கண்காணிப்பை உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் நிறுத்திவிடும் என்று அர்த்தமல்ல. உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் இயக்கநிலையில், போதுமான மின்சக்தியுடன், மணிக்கட்டில் சரியான முறையில் அணியப்பட்டிருக்கும் வரை, உங்கள் இதயத் துடிப்பையும் காலடிகளையும் எப்போதும் கண்காணித்துக் கொண்டிருக்கும். நெடுநேரம் 'Workout Mode'-ல் இருந்தால் மின்சக்தி தீர்ந்துவிடும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.