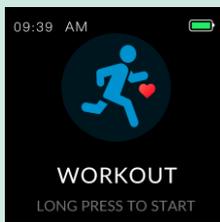




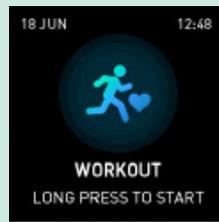
## 如何使用HPB运动手环监测心率数据

您在进行日常活动时，只要开启HPB运动手环、确保电池充足，并且正确地戴在手腕上，它就会全天自动监测您的心率。您不需要开启心率监测功能。但如果您想实时监测心率变化，您可以启动运动手环上的“锻炼模式”。

### 如何启动“锻炼模式”



AXTRO



TEMPO

#### 第一步

点击HPB运动手环的触控传感器，直至锻炼页面出现。然后长按以查看可选的锻炼模式。



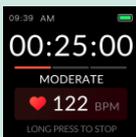
AXTRO



TEMPO

#### 第二步

点击以切换4种不同锻炼模式：步行、跑步、骑脚踏车和其他。长按以开始您所选择的锻炼模式。



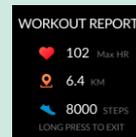
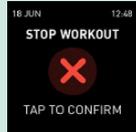
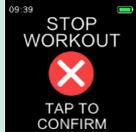
AXTRO



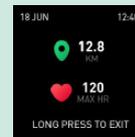
TEMPO

#### 第三步

若要停止“锻炼模式”，再次长按触控传感器。点击确认锻炼结束。



AXTRO



TEMPO

#### 第四步

屏幕将显示您的锻炼数据。再次长按退出。

退出“锻炼模式”并不意味着运动手环将停止监测您的心率。只要运动手环处于开机状态、电池充足，并且正确地戴在手腕上，它就会一直监测您的心率和步数。请注意，长时间处于“锻炼模式”电池会消耗的比较快。

点击[这里](#)了解更多关于中等至高强度体能活动 (MVPA) 的计时标准。