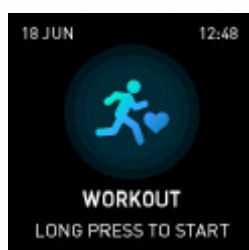


Cara menjejaki kadar jantung dan minit MVPA anda Tempo 4C dan Tempo 5C

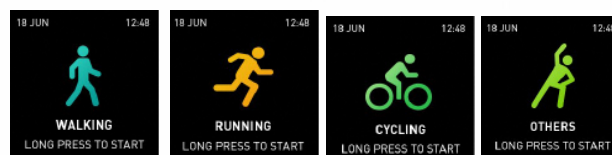
Semasa anda menjalankan aktiviti harian anda, penjejak kecergasan HPB secara automatik akan merekodkan kadar jantung anda sepanjang hari selagi penjejak tersebut dihidupkan, mempunyai bateri yang mencukupi dan dipakai dengan betul pada pergelangan tangan. Tidak perlu mengaktifkan penjejakan kadar jantung. Walau bagaimanapun, jika anda ingin melihat perubahan dalam masa nyata kadar jantung anda pada penjejak kecergasan, anda boleh mencetuskan 'Mod Senaman'.

Cara mencetuskan 'Mod Senaman'



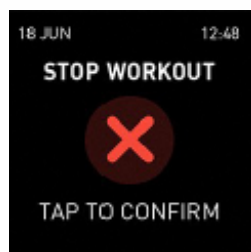
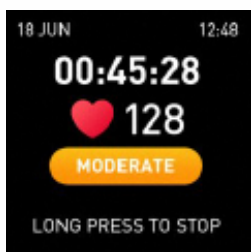
Langkah 1

Ketik penderia sentuh pada penjejak kecergasan HPB sehingga anda melihat skrin senaman. Kemudian, tekan dan tahan untuk melihat senarai mod senaman yang tersedia.



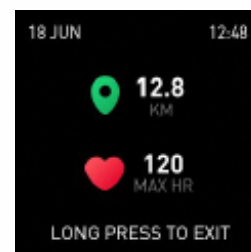
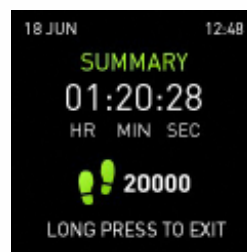
Langkah 2

Ketik untuk menogol antara 4 mod senaman yang berbeza: berjalan, berlari, berbasikal dan lain-lain. Tekan dan tahan untuk memulakan senaman pilihan anda.



Langkah 3

Untuk menghentikan 'Mod Senaman', tekan dan tahan semula. Ketik untuk mengesahkan tamat sesi senaman anda.



Langkah 4

Ringkasan senaman anda akan dipaparkan. Ketik untuk menogol antara skrin ringkasan. Untuk keluar, tekan dan tahan semula.

Keluar daripada 'Mod Senaman' tidak bermakna penjejak kecergasan akan berhenti menjejaki kadar jantung anda. Penjejak kecergasan akan sentiasa menjejaki kadar jantung dan langkah anda selagi penjejak tersebut dihidupkan, mempunyai bateri yang mencukupi dan dipakai dengan betul pada pergelangan tangan. Ambil perhatian bahawa kekal dalam 'Mod Senaman' untuk tempoh masa yang lama akan menghabiskan bateri.