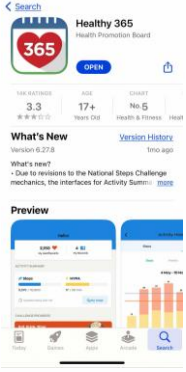


உங்கள் காலடி எண்ணிக்கையையும் MVPA நிமிடங்களையும் புதுப்பிக்க முடியவில்லையா

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்திற்கான இந்தப் படிநிலைகளின்படி தீர்வு காண முயலுங்கள்



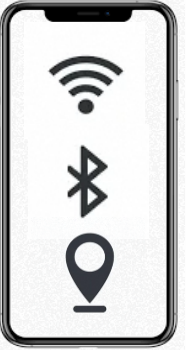
படிநிலை 1

Healthy 365 செயலி அண்மைப் பதிப்புக்குப் புதுப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும். அதோடு, உங்கள் கைப்பேசியும் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலிக் கண்காணிப்புச் சாதனமும் அருகருகில் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



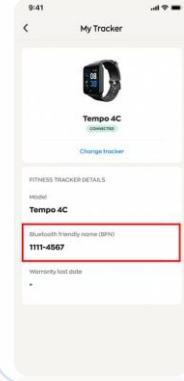
படிநிலை 2

உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் தவறுதலாக உங்கள் கைப்பேசியின் ஊடலையுடன் (Bluetooth) நேரடியாக இணைக்கப்படாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யவும். அப்படி இணைக்கப்பட்டிருந்தால், "Settings" > "Bluetooth" > பகுதிக்குச் சென்று, இணைக்கப்பட்ட சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து >"Forget Device/Unpair" தேர்ந்தெடுத்து, உங்கள் கைப்பேசியுடனான இணை சேர்ப்பை நீக்கவும்.



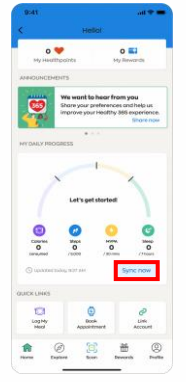
படிநிலை 3

உங்கள் கைப்பேசியின் ஊடலையை (Bluetooth) அடைத்துவிட்டு, பிறகு மீண்டும் திறக்கவும். உங்கள் கைப்பேசியின் இணையச் சேவை, இடச் சேவை இரண்டும் திறக்கப்பட்டிருப்பதையும் உறுதி செய்யவும்.



படிநிலை 4

உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் BFN பெயர், Healthy 365 செயலியின் "Profile" பக்கத்தில் உள்ள பெயருடன் பொருந்துவதை உறுதி செய்யவும்.



படிநிலை 5

Healthy 365 செயலியின் "Home" பக்கத்தில் "Sync now" மீது தட்டவும். உங்களது "Activity Summary", அண்மை காலடிகளின் எண்ணிக்கையையும் MVPA நிமிடங்களையும் புதுப்பிக்கும்.



படிநிலை 6

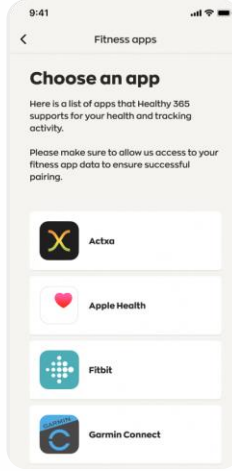
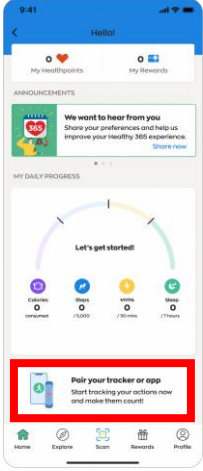
ஒத்திசைவு தோல்வி அடைந்தால், உங்கள் கைப்பேசி, சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் இரண்டையும் அடைத்துத் திறந்து பார்க்கவும்.

உங்களது GAQ செயல்படுகிறதா என்பதைத் தவறாமல் சரிபார்க்கவும். நீங்கள் தொடர்ச்சியாக 10 நிமிடம் அல்லது அதைவிட அதிக நேரம் MVPA உடற்பயிற்சி செய்வதோடு, உங்கள் இதயத்துடிப்பு அதிகபட்ச இதயத் தடிப்பில் 65% அல்லது அதைவிட அதிகமாக இருந்தால் மட்டுமே MVPA நிமிடங்கள் காட்டப்படும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

Android பயன்படுத்துவோருக்கு மட்டும்

உங்கள் கைப்பேசியின் தேக்கத்தில் உள்ளவற்றை அகற்ற, "Settings" > "Apps" > "Healthy 365" > "Storage" > "Clear Data & Cache" பகுதிகளுக்குச் செல்லவும்

**உங்கள் காலடி எண்ணிக்கையையும் MVPA நிமிடங்களையும்
புதுப்பிக்க முடியவில்லையா
மூன்றாம் தரப்பு செயலிகளுக்கான இந்தப் படிநிலைகளின்படி தீர்வு காண முயலுங்கள்**



படிநிலை 1

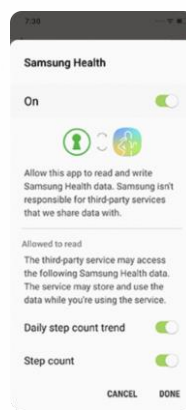
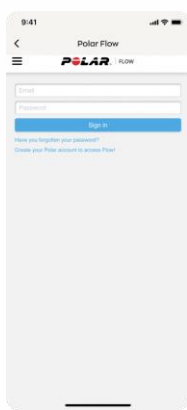
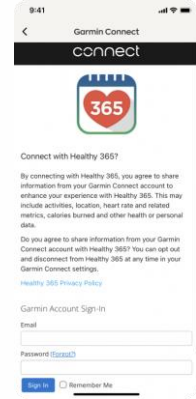
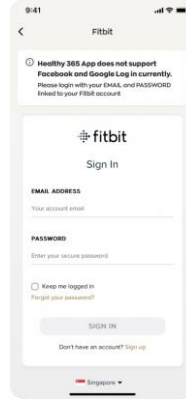
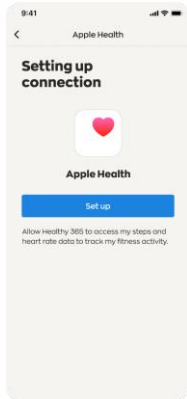
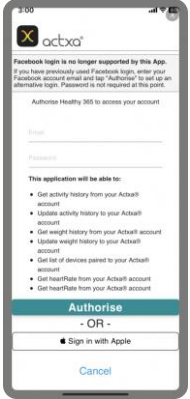
உங்களது Healthy 365 செயலி, கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள பொருத்தமான மூன்றாம் தரப்பு செயலிகளில் எதுவுடனாவது இணை சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும்:

- Actxa® கைப்பேசி செயலி
- Apple Health கைப்பேசி செயலி
- Fitbit கைப்பேசி செயலி
- Garmin Connect™ கைப்பேசி செயலி
- HUAWEI Health கைப்பேசி செயலி
- Polar Flow கைப்பேசி செயலி
- Samsung Health கைப்பேசி செயலி

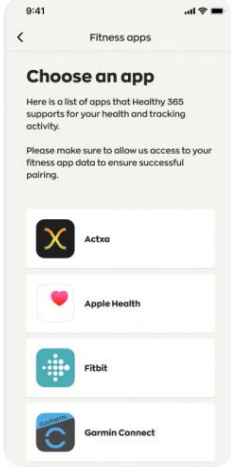
உங்களது Healthy 365 செயலி, மூன்றாம் தரப்பு செயலி இரண்டுமே அவற்றின் அண்மைப் பதிப்புக்குப் புதுப்பிக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

படிநிலை 2

காலடிகளையும் இதயத் துடிப்பு விகிதத்தையும் அணுக Healthy 365 செயலிக்கு அனைத்து அனுமதிகளும் வழங்கப்பட்டிருக்கிறதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும்.



**உங்கள் காலடி எண்ணிக்கையையும் MVPA நிமிடங்களையும்
புதுப்பிக்க முடியவில்லையா
மூன்றாம் தரப்பு செயலிகளுக்கான இந்தப் படிநிலைகளின்படி தீர்வு காண முயலுங்கள்**



படிநிலை 3

உங்கள் கைப்பேசி இணையத்துடன் இணைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும். உங்களது மூன்றாம் தரப்பு செயலியை Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைவாக்கும் முன், உங்களது ட்ராக்கர் சாதனத்தை மூன்றாம் தரப்பு செயலியுடன் முதலில் ஒத்திசைவாக்கவும்.

Healthy 365 செயலி மூன்றாம் தரப்பு செயலியின் கணினியகத்திலிருந்து தகவலை நேரடியாக எடுக்கும் என்பதையும், உங்களது உடற்பயிற்சி ட்ராக்கரிலிருந்து நேரடியாக எடுக்காது என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ளவும். ஆக அண்மையில் புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவலை மூன்றாம் தரப்பு செயலியின் கணினியகத்திலிருந்து ஒத்திசைவாக்குவதில் அல்லது செயல்படுத்துவதில் அவ்வப்போது தாமதம் ஏற்படலாம்.