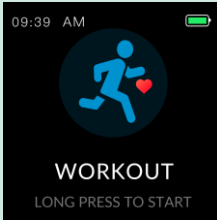




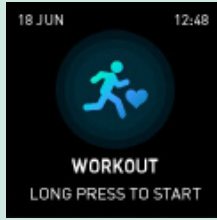
HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் உங்கள் இதயத் துடிப்பைக் கண்காணிப்பது எப்படி

உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை நீங்கள் மேற்கொள்கையில், உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் போதுமான மின்சக்தியுடன் இயக்க நிலையில் இருப்பதோடு, மணிக்கட்டில் சரியான முறையில் அணியப்பட்டிருக்கும் வரை, நாள் முழுவதும் உங்கள் இதயத் துடிப்பைத் தானாகவே கண்காணிக்கும். இதய துடிப்பு கண்காணிப்பைச் செயல்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. இருப்பினும், உங்கள் இதயத் துடிப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்களை நிகழ்நேரத்தில் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் நீங்கள் கண்காணிக்க விரும்பினால், "Workout Mode பயன்முறையை" நீங்கள் செயல்படுத்தலாம்.

"Workout Mode" பயன்முறையை எவ்வாறு செயல்படுத்துவது



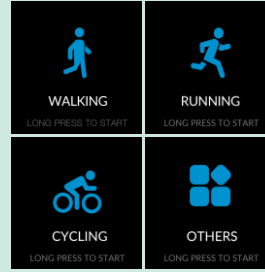
AXTRO



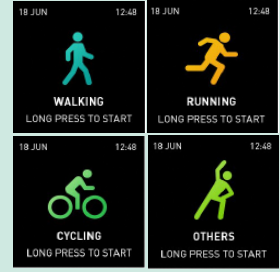
TEMPO

படிநிலை 1

HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் உடற்பயிற்சித் திரை தோன்றும் வரை தொடுவிசை மீது தட்டவும். பிறகு, உடற்பயிற்சி முறைகளின் பட்டியலைப் பார்க்க அழுத்திப் பிடித்திருக்கவும்.



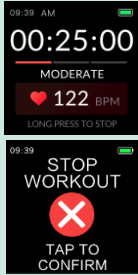
AXTRO



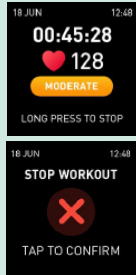
TEMPO

படிநிலை 2

நான்கு வெவ்வேறு உடற்பயிற்சி முறைகளுக்கு இடையில் மாறுவதற்குத் தட்டவும்: நடைப்பயிற்சி, ஓட்டம், மிதிவண்டி, ஓட்டுதல் மற்றும் பிற உடற்பயிற்சி முறைகள். நீங்கள் விரும்பும் உடற்பயிற்சியைத் தொடங்க அழுத்திப் பிடித்திருக்கவும்.



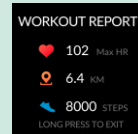
AXTRO



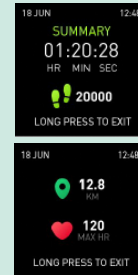
TEMPO

படிநிலை 3

"Workout Mode" பயன்முறையை நிறுத்த, மீண்டும் அழுத்திப் பிடித்திருக்கவும். உங்கள் உடற்பயிற்சி நேரம் முடிவுக்கு வந்துவிட்டதை உறுதி செய்யத் தட்டவும்.



AXTRO



TEMPO

படிநிலை 4

உங்கள் உடற்பயிற்சியின் சுருக்கமான விவரம் காட்டப்படும். வெளியேற, மீண்டும் அழுத்திப் பிடித்திருக்கவும்.

"Workout Mode" பயன்முறையில் இருந்து வெளியேறுவதால் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் உங்கள் இதயத் துடிப்பைக் கண்காணிப்பதை நிறுத்திவிடும் என்று அர்த்தமல்ல. உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் போதுமான மின்சக்தியுடன் இயக்க நிலையில் இருப்பதோடு, மணிக்கட்டில் சரியான முறையில் அணியப்பட்டிருக்கும் வரை, எப்போதுமே உங்கள் இதயத் துடிப்பையும் காலடிகளையும் கண்காணித்துக் கொண்டே இருக்கும்.

"Workout Mode" பயன்முறையில் நீண்ட நேரம் இருந்தால் மின்சக்தி தீர்ந்து போய்விடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

MVPA நிமிடங்களைப் பற்றி மேலும் அறிய [இங்கே](#) கிளிக் செய்யவும்.