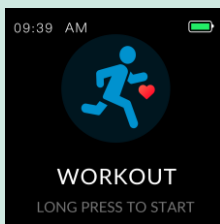




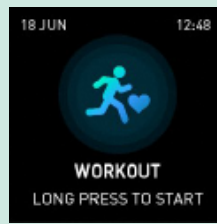
Cara menjejak kadar denyut jantung anda pada Penjejak Kecergasan HPB

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

Cara mengaktifkan "Mod Senaman"



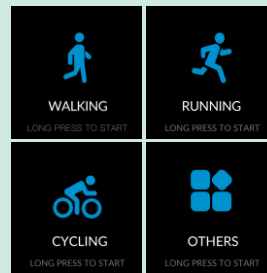
AXTRO



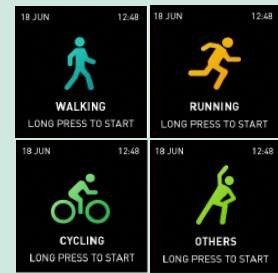
TEMPO

Langkah 1

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



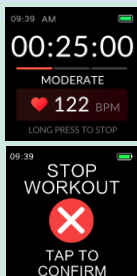
AXTRO



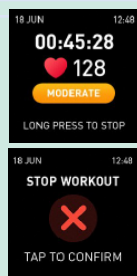
TEMPO

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.



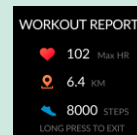
AXTRO



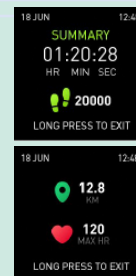
TEMPO

Langkah 3

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



AXTRO



TEMPO

Langkah 4

Ringkasan senaman anda akan dipaparkan. Untuk keluar, tekan dan tahan semula.

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

Klik [di sini](#) untuk mengetahui lebih lanjut tentang minit MVPA.