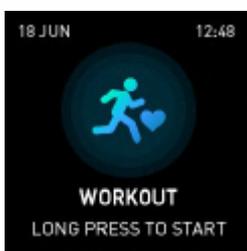


## 如何追踪心率和中高强度体力活动分钟数 Tempo 4C 和 Tempo 5C

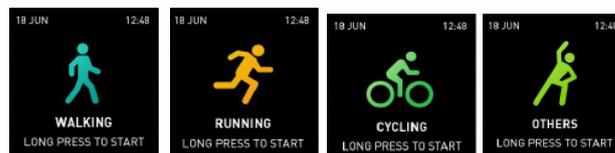
在您进行日常活动时，HPB运动手环只要处于开机状态、电池电量充足、并正确佩戴在手腕上，就会自动记录您全天的心率，而你无需启动该功能。  
如果您要HPB运动手环显示您的心率，就可以开启 WORKOUT MODE。

### 如何开启 WORKOUT MODE



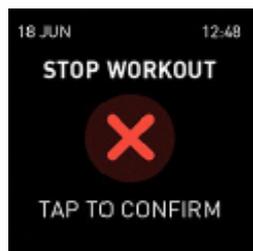
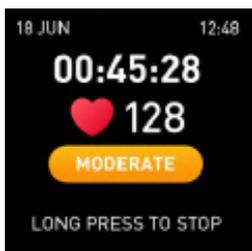
#### 第1步

轻按HPB运动手环上的触摸传感器，直至看到显示WORKOUT，并按住传感器直到运动手环显示不同的锻炼模式。



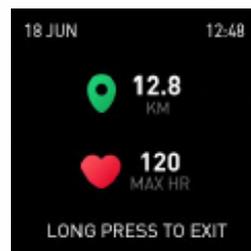
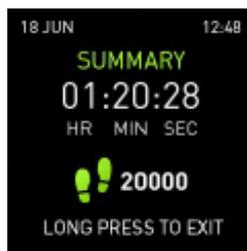
#### 第2步

轻按传感器以切换到4种不同锻炼模式之间：步行、跑步、骑脚车、其他。如果您想开启WORKOUT MODE，按住传感器直到启动为止。



#### 第3步

若要停止WORKOUT MODE，请再次按住传感器，并在运动手环屏幕显示“STOP WORKOUT”时轻按传感器以确认停止。



#### 第4步

然后将显示您的锻炼摘要。若要退出，请再次按住传感器直到您退出该功能。

退出WORKOUT MODE不表示HPB运动手环将停止追踪您的心率。您的HPB运动手环只要处于开机，电池电量充足、并正确佩戴在手腕上，就会一直追踪您的心率和步数。

注：HPB运动手环若长时间处于WORKOUT MODE会加快电池的消耗。