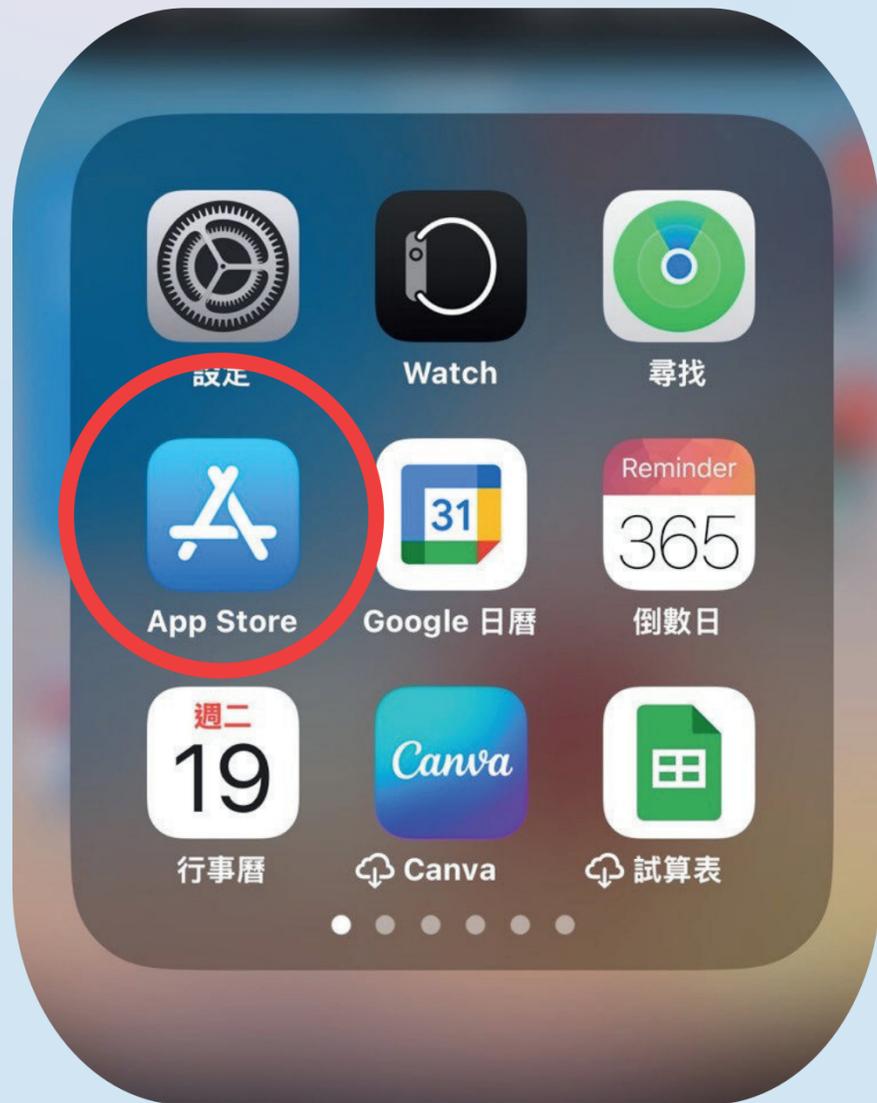


三 walkii 安裝教學 - ios系統



🔍 點選App Store



🔍 搜尋walkii線上運動會
並點選安裝



🔍 點選快速體驗



🔍 點選快速體驗



🔍 填寫個人資訊



🔍 開啟全部讀取健康資料



全部開啟後並按允許

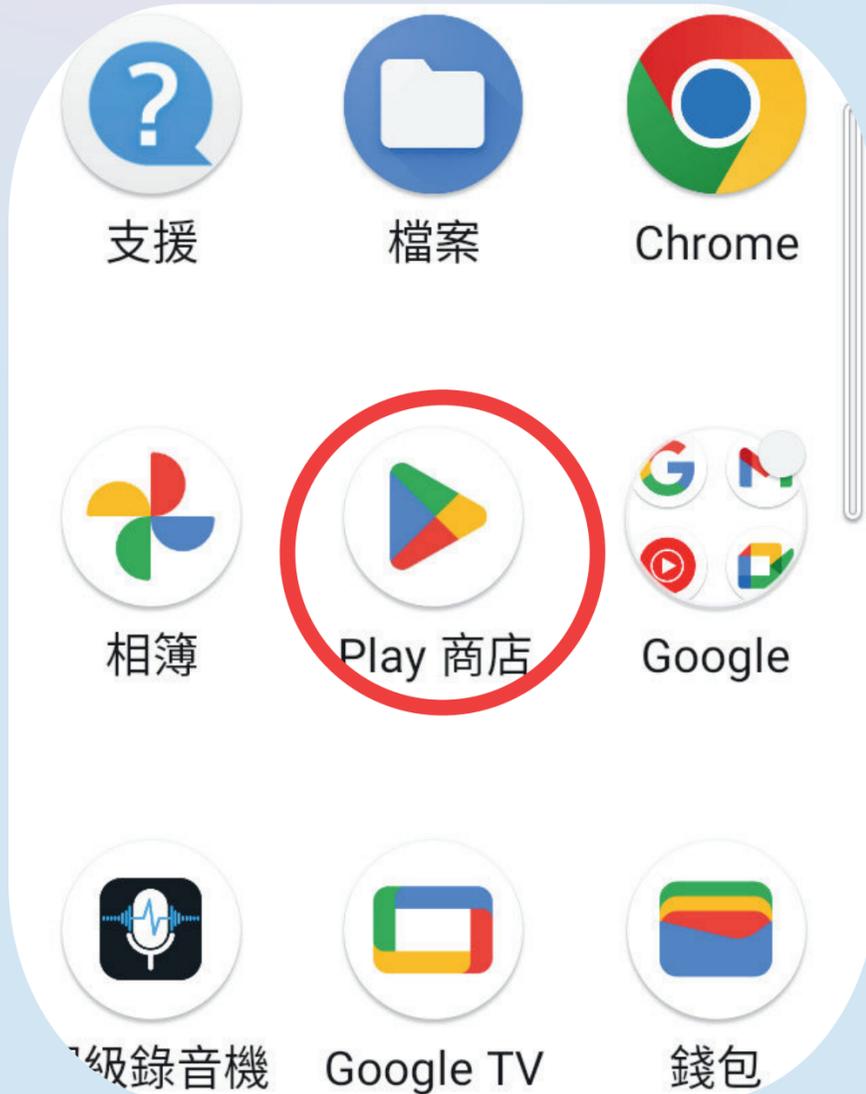


就可以開始
使用walkii計步囉

穿戴裝置同步

- 目前Walkii 只支援Garmin、小米、Apple Watch、華為、華米、dafit、haylou、asus violet
- 選擇手機『設定』=>『隱私權』=>『健康』=>『小米』=>開啟寫入權限
- note : Garmin 也是同樣操作!
- 若無穿戴裝置，就必須將手機隨時帶在身上才會計步喔!!

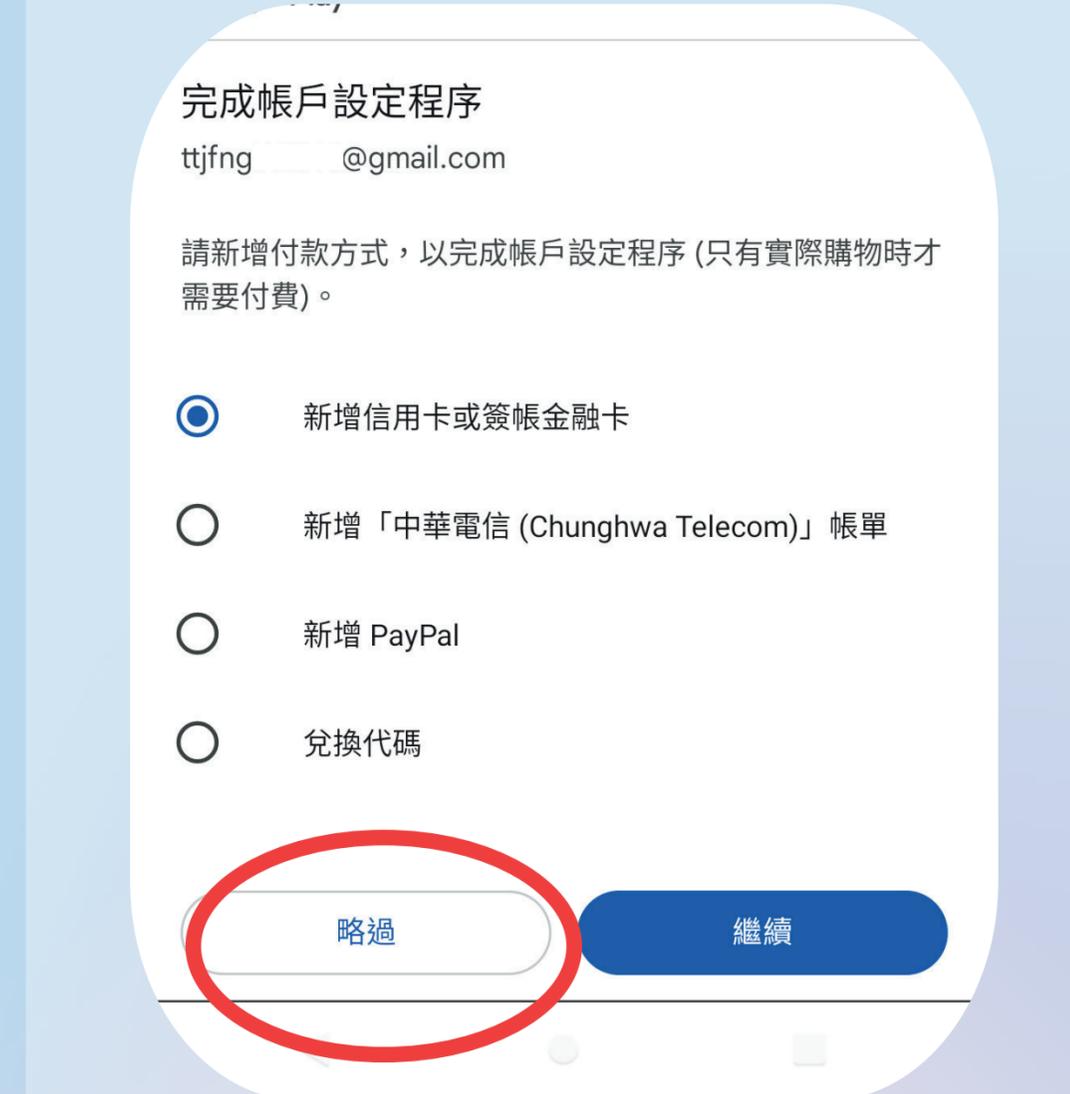
三 Google fit安裝教學 - 安卓系統



🔍 點選Play商店



🔍 搜尋Google Fit並點選安裝



🔍 若跳出這畫面請按略過



金峰
ttjfn@gmail.com

性別
女性

生日
1997年7月1日

體重
45 公斤

身高
155 公分

🔍 輸入個人資料



追蹤你的活動

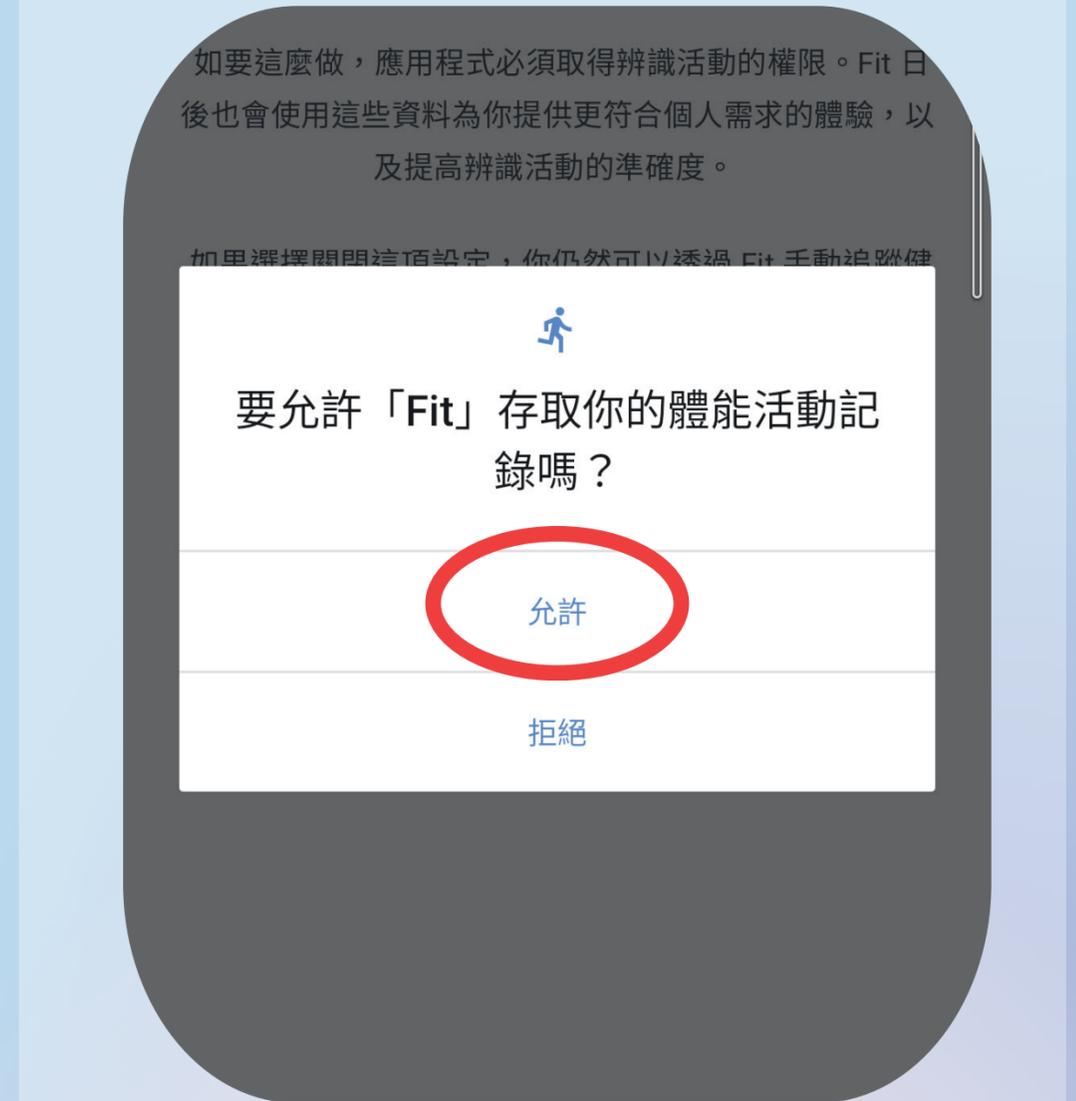
Fit 可以在背景追蹤步行、跑步和騎單車活動，這表示你可以取得這些活動的步數、距離和卡路里資訊。

如要這麼做，應用程式必須取得辨識活動的權限。Fit 日後也會使用這些資料為你提供更符合個人需求的體驗，以及提高辨識活動的準確度。

如果選擇關閉這項設定，你仍然可以透過 Fit 手動追蹤健身活動。

開啟

🔍 點選開啟



如要這麼做，應用程式必須取得辨識活動的權限。Fit 日後也會使用這些資料為你提供更符合個人需求的體驗，以及提高辨識活動的準確度。

如果選擇關閉這項設定，你仍然可以透過 Fit 手動追蹤健身活動。

要允許「Fit」存取你的體能活動記錄嗎？

允許

拒絕

🔍 點選允許

立即設定你的活動目標



心肺強化分數

加快腳步以達成這個心肺強化分數目標



步數

持續運動以達成這個目標

Fit 除了會計算步數，也會在你從事強度較高的運動時計算心肺強化分數

繼續

0/150



點選繼續

如何獲得心肺強化分數



從事快走、騎自行車和高強度間歇訓練這類可提高心率的活動，可獲得心肺強化分數

繼續

0/150



點選繼續

選擇每日目標

20 5,000

30 7,500

40 10,000

你隨時可以在個人資料中變更目標

設定目標

0/150



點選欲設定每日目標
再按設定目標



🔍 點選同步google帳號



🔍 選擇你的google帳號



🔍 點選繼續就可以使用了喔