



SIARAN PERS

Yuk Semangat Gerak di Hari Olahraga Nasional, Ini Aktivitas Simple yang Bisa Dilakukan

Jakarta, 9 September 2022 – Tahukah kamu *gadget* apa yang popularitasnya meningkat pesat di 2022? Menariknya, jawabannya bukan *smartphone*, tablet, ataupun konsol *game*, melainkan *smartwatch*. Riset menunjukkan bahwa kepemilikan *smartwatch* atau *smartband* meningkat lebih dari 30% pada 2022¹. Hal ini pun sejalan dengan tren olahraga dan kesadaran akan kesehatan yang tumbuh dalam beberapa waktu terakhir—dengan *smartwatch* jadi perangkat sempurna untuk membantu menjaga kebugaran.

Apakah kamu termasuk yang giat berolahraga? Atau sedang mengumpulkan niat untuk mulai banyak bergerak? Nah, di momen Hari Olahraga Nasional 9 September, ini saatnya *turn on the best you* dengan menjalani rutinitas olahraga yang lebih baik. Pasalnya, berbagai studi menunjukkan bahwa olahraga mampu memberikan dampak positif bagi badan, mulai dari menjaga kesehatan organ tubuh, meningkatkan kekebalan dan daya tahan, hingga menjaga kesehatan mental untuk membantu kita menjadi versi terbaik dari diri kita masing-masing.

Buat yang masih bingung untuk memulai, atau ragu untuk berolahraga seintens apa, kamu bisa menggunakan bantuan perangkat seperti *smartwatch* yang kini telah dilengkapi fitur olahraga yang lengkap hingga kemampuan memantau kesehatan yang komprehensif. Dalam hal ini, Samsung hadir dengan **Galaxy Watch5 series** sebagai solusi berkat fitur-fitur olahraga *powerful* dan *insight* kesehatan menyeluruh untuk menemani pengguna menjalani gaya hidup yang lebih baik.

“Samsung Galaxy Watch5 dan Watch5 Pro memberi kelengkapan yang dibutuhkan untuk mengeluarkan versi terbaik kita dengan berolahraga. Fitur yang komprehensif menawarkan monitoring kesehatan lengkap dengan cara yang lebih praktis, hanya dalam beberapa detik. Sensor jam yang diperbarui juga semakin mumpuni dalam menemani pengguna saat menjalani *workout* yang paling sesuai dengan kondisi tubuh. Hal ini pun didukung baterai besar yang awet dan *durability* yang dapat diandalkan sepenuhnya. Mulai hari ini, mari kita *step up* untuk membangun diri yang lebih sehat dan bugar bersama Galaxy Watch5 Series,” ujar **Annisa Nurul Maulina, MX Product Marketing Manager, Samsung Electronics Indonesia**.

Siapa hadirkan versi terbaikmu dengan berolahraga? Inilah olahraga *simple* yang bisa kamu lakukan dengan makin maksimal bersama Galaxy Watch5 series:

1. Bikin lari lebih asyik dengan fitur komprehensif di Galaxy Watch5 series

¹ [Digital 2022: Indonesia](#)

Berbagai studi menunjukkan, lari bermanfaat untuk meningkatkan fungsi otak, menurunkan berat badan, hingga mengurangi risiko kematian dini. Manfaat lari pun bisa dirasakan berbagai kalangan karena relatif mudah dilakukan. Bagi yang ingin menjadi versi terbaik dirinya dari olahraga lari, Galaxy Watch5 series hadir dengan fitur komprehensif untuk memastikan rutinitas lari lebih *well-prepared*.

Sebelum lari, ada baiknya kita memahami kondisi tubuh terlebih dahulu agar tidak *overtraining* untuk merasakan manfaat lari yang optimal. BioActive Sensor pada Galaxy Watch5 mampu memberikan pembacaan menyeluruh terhadap tubuh kita, dari detak jantung, kadar oksigen dalam darah, tekanan darah, hingga tingkat stres. Untuk memahami tubuh lebih lanjut, kita juga bisa memakai fitur **Body Composition** untuk cek berat badan hingga kadar lemak dalam tubuh, lalu pasang target komposisi tubuh proporsional sesuai karakteristik badan kita. Fitur-fitur ini sangat membantu sebagai panduan dalam menentukan intensitas lari yang ingin dilakukan dan membuat rutinitas lari jadi lebih terarah.

Berikut cara memonitor kondisi tubuh melalui fitur **Health Monitoring**:

1. Pilih pengukuran yang ingin kamu, misalnya pengguna ingin mengukur detak jantung, scroll ke “Heart Rate” dan ketuk “Measure”.
2. Ikuti panduan dan tunggu sejenak saat Watch5 melakukan pengukuran.
3. Lihat hasilnya di smartwatch, atau buka Samsung Health di smartphone untuk hasil yang lebih detail.

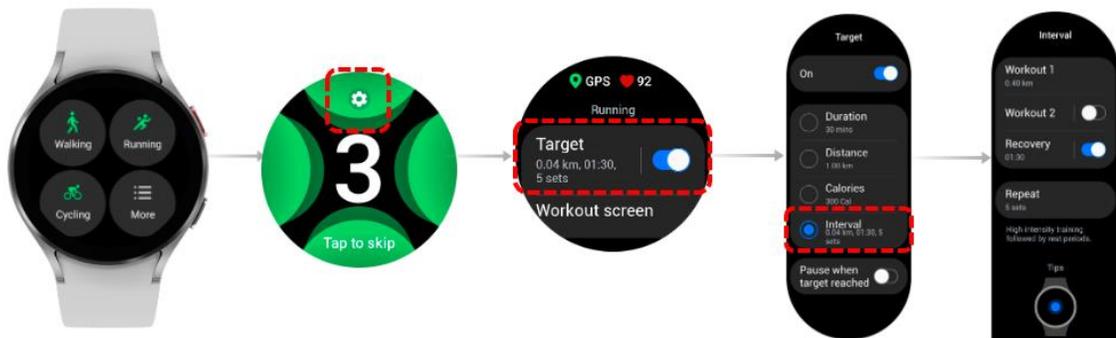


Tahapan dalam mengukur detak jantung pada Galaxy Watch5

Setelah mengetahui kondisi tubuh, kita bisa memilih jenis lari yang sesuai dengan kemampuan pengguna dengan menggunakan fitur **Interval Training**. Caranya mudah:

1. Pilih menu olahraga “Running” di daftar Exercise di Galaxy Watch5.

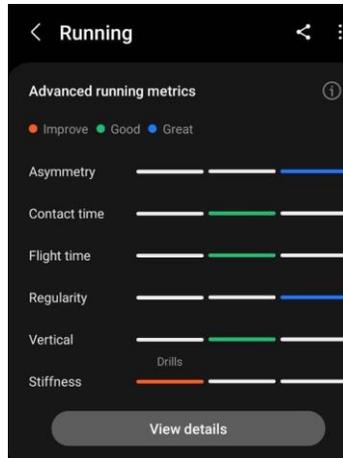
2. Ketuk "Setting" untuk mengatur target.
3. Aktifkan "Target" sebelum berolahraga.
4. Pilih "Interval" untuk mengatur waktu serta jarak untuk setiap set olahraga kamu berdasarkan durasi, jarak, kalori yang ingin dibakar.
5. Masukkan "Recovery Time" dan "Repeat" atau ulangi set untuk membuat sesi latihan pribadimu. Sehingga kamu dapat *step up* ke intensitas yang diinginkan dan menyusun sesi latihan yang unik, beda, namun tetap sesuai kebutuhan dalam menjaga kebugaran tubuh secara optimal.



Tahapan untuk menyusun Interval Training

Kini, kamu sudah siap lari dengan Galaxy Watch5. Berkat kemampuan Galaxy Watch5 dalam mengukur VO2 Max (kadar oksigen maksimum yang digunakan tubuh saat olahraga) secara *real-time*, kamu akan tahu sejauh mana kamu bisa memacu diri saat berlari. Setelah berlari pun, fitur **Sweat Loss** akan memberi rekomendasi konsumsi air untuk menggantikan jumlah cairan tubuh yang hilang saat olahraga. Jadi, kamu bisa istirahat dan memulihkan tubuh dengan lebih baik.

Setelah lari, kamu bisa menggunakan fitur **Running Analysis** di aplikasi Samsung Health untuk melihat performa badan saat berlari. Running Analysis terdiri dari matriks seperti Asymmetry (keseimbangan saat kaki menapak), Contact Time (seberapa sering kaki menapak), Flight Time (seberapa lama kaki mengayun di udara), Regularity (konsistensi pergerakan tubuh), Vertical (sikap tubuh saat berlari), dan Stiffness (kemampuan tubuh dalam bergerak). Akan ada penilaian dari masing-masing matriks untuk memberi tahu apa saja aspek yang sudah bagus dan mana yang harus diperbaiki. Dengan begitu, kamu bisa memiliki *body form* yang lebih baik untuk rutinitas lari yang lebih maksimal.



Hasil analisis beberapa aspek lari yang dimunculkan Galaxy Watch5 setelah sesi workout usai. Untuk aspek yang perlu peningkatan, terdapat rekomendasi jenis latihan melalui menu Drill agar performa lari dapat semakin baik.

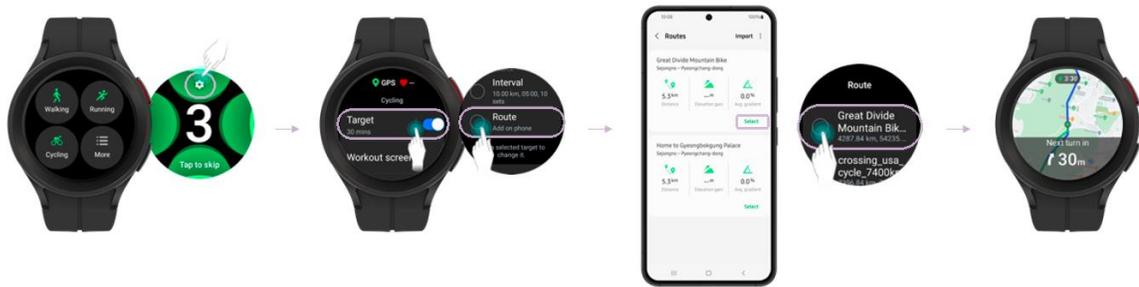
2. Bersepeda ke mana pun dengan lebih nyaman bareng Galaxy Watch5 Pro

Selain lari, bersepeda juga jadi olahraga *simple* yang bisa kamu lakukan untuk menjadi versi terbaik dari diri kamu. Bersepeda dinilai dapat mengurangi risiko berbagai penyakit serius, meningkatkan koordinasi tubuh, hingga membantu memperpanjang usia. Tertarik bersepeda? Kamu bisa pakai Galaxy Watch5 Pro untuk menunjang kegiatan bersepeda dan *gowes* dengan lebih maksimal.

Dengan Galaxy Watch5 Pro, kamu bisa *gowes* sesuai rute dengan nyaman pakai **Turn by Turn Navigation** yang memberi arahan lewat suara atau getaran untuk membuatnya *stay on track*. Jadi, tidak perlu bolak-balik cek *smartwatch* untuk memastikan arah sehingga pengguna bisa lebih fokus pada jalanan dan kondisi di sekitarnya untuk kegiatan bersepeda yang lebih aman. Rasakan juga kenyamanan menyusuri ulang jalur yang dilalui saat berangkat dengan fitur **Track back** untuk pulang dengan lebih lancar.

Begini caranya mengaktifkan Turn by Turn Navigation:

1. Ketuk "Exercise" di Watch5 kamu, pilih "Cycling", lalu ketuk "Setting".
2. Pilih "Target" lalu *scroll* kebawah, ketuk "Route" dan nyalakan.
3. Temukan rute pilihanmu dari aplikasi **Samsung Health mobile app** dan mulai latihanmu. Kamu dapat menggunakan file GPX dari olahraga sebelumnya maupun file GPX yang disediakan pihak lain.
4. **Turn-by-Turn Directions** akan memandu kamu sepanjang latihan dengan peringatan getaran dan suara. Periksa progress latihanmu dengan kode warna yang gampang dibaca: garis biru = rute yang direncanakan, panah hijau = lokasi, garis hijau = rute jalan, area abu-abu= rincian belokan berikutnya.



Tahapan menggunakan Turn-by-turn Navigation

Selain itu, *goves* bareng Galaxy Watch5 Pro akan terasa lebih nyaman karena baterainya bisa tahan lebih dari dua hari. Galaxy Watch5 Pro yang tangguh ini bikin kita lebih tenang saat berolahraga jika terjadi hal di luar kendali. Berkat *casing* titanium yang kokoh, layar **Sapphire Crystal Glass** premium, dan ketahanan air IP68, Galaxy Watch5 Pro punya *durability* terbaik, mulai dari tahan goresan jika kena *part* sepeda yang keras hingga tahan air saat hujan.

3. Mulai kebiasaan sehat dari hal-hal kecil dengan integrasi Galaxy Watch5 Series ke Samsung Health

Untuk membentuk sebuah kebiasaan baru, ada baiknya dimulai dari hal kecil agar kita bisa menjalaninya secara konsisten, termasuk dalam mencapai gaya hidup sehat dengan berolahraga. Jika berlari atau bersepeda terlalu berat, kamu bisa memilih olahraga lain seperti berjalan, sit up sederhana, atau yoga. Terlepas dari apa pun olahraganya, kemauan kita untuk memulai tetaplah yang terpenting.

Dalam hal ini, Galaxy Watch5 Series hadir dengan lebih dari 90 jenis aktivitas yang bisa kamu pilih sesuai dengan kemampuan tubuh untuk memulai perjalanan menjadi versi terbaik kamu lewat olahraga. Opsi yang tersedia pun benar-benar beragam, mulai dari gerakan sederhana seperti peregangan tubuh hingga olahraga dengan unsur *fun* seperti tenis.

Satu lagi hal kecil yang perlu kamu lakukan agar bisa menjalani kebiasaan sehat secara konsisten adalah mengintegrasikan Galaxy Watch5 series ke aplikasi Samsung Health di *smartphone*. Ini menjadi penting untuk kamu mendapatkan laporan komprehensif terhadap *monitoring* kesehatan, perekaman olahraga, hingga analisis tidur dari Galaxy Watch5 Series. Kamu pun bisa memiliki ekosistem terintegrasi yang menjadi salah satu *support system* dalam menemani kamu melakukan kebiasaan sehat ini.

Olahraga rutin semakin asik dan jadi versi terbaik dirimu dengan Galaxy Watch5 Series sekarang!

Yuk mulai kebiasaan sehat dan jadi versi terbaik dengan olahraga dan gaya hidup yang lebih baik bareng Galaxy Watch5 Series yang sudah bisa langsung kamu miliki di toko daring dan toko retail terdekat. Kamu bisa mendapatkan Galaxy Watch5 dengan harga mulai dari Rp. 3.499.000 (40mm) dan Rp. 3.999.000

(44mm). Galaxy Watch5 Pro (45mm) bisa kamu dapatkan dengan harga Rp. 6.499.000. Dapatkan penawaran terbaik sepanjang periode Consumer Launch pada 2 – 30 September 2022, dengan keuntungan total hingga senilai Rp. 1.750.000 berupa bank cashback hingga senilai Rp. 750.000 untuk setiap transaksi dan diskon spesial hingga senilai Rp. 1.000.000 untuk setiap pembelian bersama dengan Galaxy Z Fold4 dan Z Flip4 5G, atau dapatkan Free Original Strap senilai Rp. 499.000 dan cashback Trade-in hingga Rp. 500.000.

Promo dan penawaran eksklusif ini berlaku selama periode **Consumer Launch** di Mall Kota Kasablanka, Jakarta dan Pakuwon Mall Surabaya tanggal 7 – 11 September dan Grand Indonesia mulai tanggal 14 – 18 September 2022.

Informasi lebih lanjut tentang Galaxy Watch5 dan Watch5 Pro bisa dilihat di www.samsung.com/id atau [Samsung Newsroom Indonesia](#).

-oOo-

Tentang Samsung Electronics Co., Ltd.

Samsung Electronics Co., Ltd menginspirasi dunia dan membentuk masa depan dengan ide-ide dan teknologi transformatif. Perusahaan ini mendefinisikan ulang dunia televisi, ponsel pintar, wearable, tablet, peralatan digital, sistem jaringan, dan semikonduktor, foundry dan solusi LED. Untuk berita terbaru, silakan mengunjungi Samsung Newsroom di news.samsung.com.

Untuk keterangan lebih lanjut:

<p>Jane Tjondro Public Relations Professional PT Samsung Electronics Indonesia Email: j.tjondro@samsung.com</p>	
--	--