

SUUNTO AMBIT3 VERTICAL 1.1

PANDUAN BAGI PENGGUNA

2016-12-28

1 KEAMANAN	6
2 Memulai	8
2.1 Tombol dan Menu	8
2.2 Pengaturan	9
2.3 Menyesuaikan pengaturan	11
3 Fitur	12
3.1 Jarak 3D	12
3.2 Riwayat pendakian	13
3.3 Pemantauan aktivitas	15
3.4 Jeda otomatis	16
3.5 Gulir otomatis	17
3.6 Backlight (Lampu latar)	18
3.7 Button lock (Kunci tombol)	20
3.8 Kompas	21
3.8.1 Mengkalibrasi kompas	22
3.8.2 Menetapkan Deklinasi	23
3.8.3 Mengatur kunci baring	25
3.9 Penghitung waktu mundur	27
3.10 Tampilan	28
3.10.1 Menyesuaikan kontras tampilan	29
3.10.2 Membalik warna tampilan	29
3.11 Berolahraga dengan mode olahraga	30
3.11.1 Menggunakan Suunto Smart Sensor	30
3.11.2 Menyalakan Suunto Smart Sensor	31
3.11.3 Mulai berolahraga	33
3.11.4 Selama berolahraga	34
3.11.5 Merekam gerakan	35
3.11.6 Membuat putaran	35


3.11.7 Menavigasi saat berolahraga	36
3.11.8 Menggunakan kompas selama berolahraga	38
3.12 Temukan kembali	38
3.13 Pembaruan Firmware	39
3.14 FusedAlti	40
3.15 FusedSpeed	41
3.16 Ikon	43
3.17 penghitung waktu interval	46
3.18 Olahraga interval	48
3.19 Jurnal	50
3.20 Indikator sisa memori	53
3.21 Movescount	54
3.22 Aplikasi bergerak Movescount	56
3.22.1 Tampilan ke dua pada ponsel	58
3.22.2 Penyelarasan dengan aplikasi bergerak	58
3.23 Latihan beberapa cabang olahraga	60
3.23.1 Beralih mode olahraga secara manual	61
3.23.2 Menggunakan mode beberapa cabang olahraga	62
3.24 Menavigasi dengan GPS	63
3.24.1 Menangkap sinyal GPS	63
3.24.2 Kisi GPS dan format posisi	65
3.24.3 Keakuratan GPS dan penghematan daya	66
3.25 Pemberitahuan	67
3.26 POD dan sensor HR (DT/Detak Jantung)	68
3.26.1 Memadankan POD dan sensor HR	69
3.26.2 Menggunakan POD kaki	71
3.26.3 Mengkalibrasi POD daya dan kelandaian	73


3.27 Lokasi yang diinginkan	75
3.27.1 Memeriksa lokasi Anda	78
3.27.2 Menambahkan lokasi Anda sebagai LYD	79
3.27.3 Menghapus LYD	80
3.28 Pemulihan	81
3.28.1 Waktu pemulihan	81
3.28.2 Status pemulihan	82
3.29 Rute	87
3.29.1 Menavigasi rute	89
3.29.2 Selama menavigasi	90
3.30 Tingkat kinerja berlari	92
3.31 Menu layanan	96
3.32 Pintasan	99
3.33 Mode olahraga	99
3.34 Stopwatch	101
3.35 Suunto Apps	103
3.36 Berenang	104
3.36.1 Berenang di kolam renang	104
3.36.2 Gaya berenang	105
3.36.3 Latihan berenang	108
3.36.4 Berenang di perairan terbuka	108
3.37 Waktu	110
3.37.1 Jam alarm	111
3.37.2 Penyelarasan waktu	113
3.38 Nada dan getaran	115
3.39 Track back (Lacak kembali)	115
3.40 Program pelatihan	116
4 Perawatan dan bantuan	119


4.1 Pedoman Penanganan	119
4.2 Tahan air	119
4.3 Mengisi daya baterai	120
4.4 Mengganti baterai Smart Sensor	122
4.5 Mendapatkan bantuan	122
5 Referensi	124
5.1 Spesifikasi teknis	124
5.2 Kepatuhan	125
5.2.1 CE	125
5.2.2 Kepatuhan pada FCC	125
5.2.3 IC	126
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009	127
5.3 Merek dagang	127
5.4 Pemberitahuan mengenai hak paten	127
5.5 Garansi Terbatas Internasional	128
5.6 Hak Cipta	130
Indeks	133


1 KEAMANAN

Jenis tindakan pencegahan untuk keamanan


 **PERINGATAN:** - digunakan dalam kaitannya dengan prosedur atau situasi yang dapat mengakibatkan cedera serius atau kematian.

 **HATI-HATI:** - digunakan dalam kaitannya dengan prosedur atau situasi yang dapat mengakibatkan kerusakan produk.

 **CATATAN:** - digunakan untuk menekankan informasi penting.

 **TIPS:** - digunakan untuk kiat ekstra mengenai cara menggunakan fitur dan fungsi perangkat.

Tindakan pencegahan untuk keamanan

 **PERINGATAN:** REAKSI ALERGI ATAU IRITASI KULIT DAPAT TERJADI APABILA PRODUK TERKENA KULIT, MESKIPUN PRODUK KAMI MEMENUHI STANDAR INDUSTRI. DALAM KEADAAN DEMIKIAN, LANGSUNG HENTIKAN PENGGUNAAN DAN SEGERA BERKONSULTASI KE DOKTER.

⚠ PERINGATAN: SELALU KONSULTASIKAN DENGAN DOKTER ANDA SEBELUM MEMULAI PROGRAM OLAH RAGA. OLAH RAGA BERLEBIHAN DAPAT MENYEBABKAN CEDERA SERIUS.

⚠ PERINGATAN: HANYA UNTUK TUJUAN REKREASI.

⚠ PERINGATAN: JANGAN SEPENUHNYA MENGANDALKAN GPS ATAU USIA BATERAI, SELALU GUNAKAN PETA DAN MATERI CADANGAN LAINNYA UNTUK MEMASTIKAN KEAMANAN ANDA.

⚠ HATI-HATI: JANGAN MENGOLESKAN CAIRAN APA PUN PADA PRODUK, KARENA DAPAT MERUSAK PERMUKAAN.

⚠ HATI-HATI: JANGAN MENGOLESKAN PEMBASMI SERANGGA PADA PRODUK, KARENA DAPAT MERUSAK PERMUKAAN.

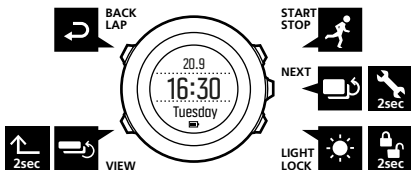
⚠ HATI-HATI: JANGAN BUANG PRODUK, TAPI PERLAKUKAN SEBAGAI LIMBAH ELEKTRONIK UNTUK MEMELIHARA LINGKUNGAN.

⚠ HATI-HATI: JANGAN SAMPAI PERANGKAT INI TERBENTUR ATAU JATUH, KARENA DAPAT MENYEBABKAN KERUSAKAN.

2 MEMULAI

2.1 Tombol dan Menu

Suunto Ambit3 Vertical memiliki lima tombol yang memungkinkan Anda mengakses semua fitur.



[Start Stop]:

- tekan untuk mengakses menu mulai
- tekan untuk memulai, sejenak menghentikan atau melanjutkan olahraga atau penghitung waktu
- tekan untuk menambah nilai atau bergerak ke atas di dalam menu
- tekan terus untuk berhenti dan menyimpan catatan olahraga

[Next]:

- tekan untuk mengubah tampilan
- tekan untuk menerima pengaturan
- tekan terus untuk mengakses/keluar dari menu pilihan
- tekan terus untuk mengakses/keluar dari menu pilihan dalam mode olahraga

[Light Lock]:


- tekan untuk mengaktifkan lampu latar
- tekan untuk mengurangi nilai atau bergerak ke bawah di dalam menu
- tekan terus untuk mengunci/membuka tombol

[View]:

- tekan untuk mengubah tampilan baris terbawah
- tekan terus untuk berpindah tampilan antara terang dan gelap
- tekan terus untuk mengakses pintasan (lihat 3.32 *Pintasan*)

[Back Lap]:

- tekan kembali ke menu sebelumnya
- tekan untuk menambah 1 putaran olahraga

 **TIPS:** Saat mengganti nilai, Anda dapat menambah kecepatan dengan terus menekan [Start Stop] atau [Light Lock] hingga datanya mulai bergulir lebih cepat.

2.2 Pengaturan

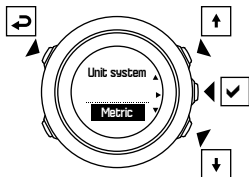
Untuk menggunakan Suunto Ambit3 Vertical Anda secara maksimal, sebaiknya Anda mengunduh Suunto Movescount App dan membuat akun Suunto Movescount gratis sebelum menghidupkan arloji Anda. Atau Anda juga bisa mengunjungi movescount.com untuk membuat akun pengguna.

Untuk mulai menggunakan arloji Anda:

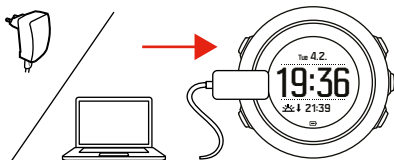
1. Tekan terus [Start Stop] untuk menghidupkan perangkat.
2. Tekan [Start Stop] atau [Light Lock] untuk bergulir ke bahasa yang diinginkan dan tekan [Next] untuk memilih.




3. Ikuti bantuan pengaturan untuk menyelesaikan pengaturan awal. Tetapkan nilai dengan [Start Stop] atau [Light Lock] dan tekan [Next] untuk menerima dan menuju langkah berikutnya.



Setelah menyelesaikan bantuan pengaturan, isilah daya arloji dengan kabel USB yang tersedia sampai baterai terisi penuh.



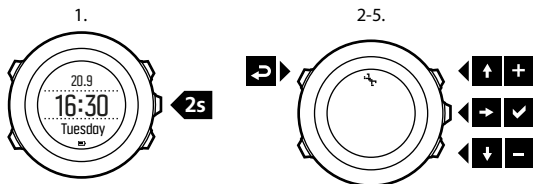
 **CATATAN:** Jika terlihat simbol baterai berkedip, Suunto Ambit3 Vertical harus diisi dayanya sebelum memulai.

2.3 Menyesuaikan pengaturan

Anda dapat mengubah pengaturan Suunto Ambit3 Vertical Anda secara langsung di dalam arloji, melalui Movescount, atau saat bepergian dengan Suunto Movescount App (lihat *3.22 Aplikasi bergerak Movescount*).

Untuk mengubah pengaturan dalam arloji:

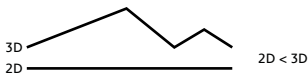
1. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan.
2. Gulirkan ke menu dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock].
3. Tekan [Next] untuk memasuki pengaturan.
4. Tekan [Start Stop] dan [Light Lock] untuk menyesuaikan nilai pengaturan.
5. Tekan [Back Lap] untuk kembali ke menu sebelumnya, atau terus tekan [Next] untuk keluar.



3 FITUR

3.1 Jarak 3D

Secara default, Suunto Ambit3 Vertical memperhitungkan perolehan maupun kehilangan elevasi saat mengukur jarak. Sehingga memberikan pengukuran jarak yang lebih realistis saat Anda berolahraga di dataran di bukit atau pegunungan. Dalam skenario ini, jarak 3D lebih dari jarak 2D.



Umumnya Anda dapat membiarkan pengaturan ini apa adanya. Namun, jika Anda menggunakan perangkat lunak dari pihak ketiga untuk menganalisa lintasan Anda, periksalah bagaimana jarak lintasan dihitung. Jika penghitungan tersebut menggunakan jarak 2D, Anda bisa menonaktifkan jarak 3D pada arloji Anda.

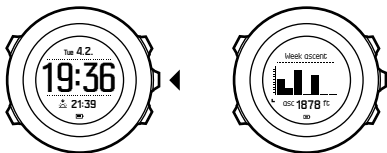
Untuk menonaktifkan jarak 3D:

1. Saat dalam mode olahraga, terus tekan [Next] untuk memasuki menu opsi.
2. Gulirkan ke **ACTIVATE** (AKTIFKAN) dengan [Light Lock] dan tekan [Next].
3. Gulirkan ke **3D distance** (Jarak 3D) dan tekan [Next] untuk beralih ke jarak 2D.
4. Terus tekan [Next] untuk keluar.

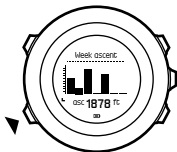
3.2 Riwayat pendakian

Suunto Ambit3 Vertical memantau seluruh riwayat pendakian Anda berdasarkan rekaman Gerakan Anda. Riwayat pendakian memberikan gambaran lengkap mengenai perolehan elevasi Anda, dari setiap hari hingga perolehan Anda sepanjang waktu.

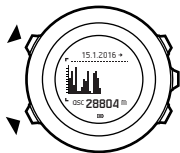
Sejarah pendakian adalah tampilan default yang dapat diakses dengan menekan [Next]. Untuk informasi lebih lanjut tentang menampilkan atau menyembunyikan tampilan, lihat *3.10 Tampilan*.



Dalam tampilan riwayat pendakian, ada empat pandangan yang dapat Anda gulir dengan menekan [View]. Pandangan tersebut memperlihatkan perolehan elevasi Anda selama tujuh hari terakhir, di mana hari ini adalah yang terjauh di sisi kanan.



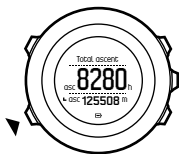
Pandangan berikutnya memperlihatkan perolehan elevasi Anda selama 30 hari dimulai dari tanggal yang tertera di bagian atas tampilan. Anda dapat mengatur ulang tanggal mulai menjadi hari ini dengan menekan [Back Lap].



Setelah pandangan selama 30 hari, Anda mendapat rangkuman untuk tahun kalender saat ini, di mana setiap kolom pada grafik mewakili satu bulan.



Pandangan terakhir memperlihatkan perolehan elevasi sepanjang waktu (selama Anda menggunakan arloji). Baris tengah menunjukkan total waktu pendakian Anda, dan baris bawah memperlihatkan total perolehan elevasi Anda.



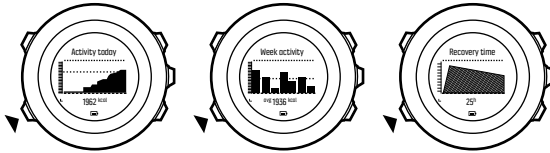
3.3 Pemantauan aktivitas

Selain waktu pemulihan yang terlihat dalam jurnal olahraga Anda, Suunto Ambit3 Vertical pantaulah semua aktivitas Anda, baik olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Memantau aktivitas memberi Anda gambaran lengkap tentang aktivitas Anda, kalori yang Anda sedang bakar, dan waktu pemulihan Anda.

Pemantauan aktivitas tersedia sebagai tampilan standar dalam **TIME**. Anda dapat melihat tampilan dengan menekan [Next] (tampilan terakhir).

Anda dapat memperlihatkan/menyembunyikan tampilan pemantauan aktivitas dari menu mulai di bawah **DISPLAYS**(Tampilan) » **Activity**(Aktivitas). Alihkan dengan menekan [Next].

Tampilan pemantauan aktivitas memiliki tiga tampilan yang dapat Anda ubah dengan menekan [View].



- **Activity today**(Aktivitas hari ini: konsumsi kalori hari ini; garis titik-titik pada grafik batang menandakan rata-rata konsumsi kalori harian selama tujuh hari terakhir, tidak termasuk hari ini.
- **Week activity**(Aktivitas mingguan): konsumsi kalori harian selama tujuh hari terakhir termasuk hari ini sampai arah kanan yang terjauh; garis titik-titik pada grafik batang dan baris di bawah menandakan rata-rata konsumsi kalori harian selama tujuh hari terakhir , tidak termasuk hari ini.
- **Recovery time**(Waktu pemulihan): waktu pemulihan selama 24 jam berikutnya berdasarkan catatan olahraga dan aktivitas hari ini.

3.4 Jeda otomatis

AutopauseAutopause (jeda otomatis) sejenak menghentikan perekaman olahraga Anda bila kecepatan Anda kurang dari 2 km/jam (1,2 mph). Bila kecepatan Anda meningkat sampai lebih dari 3 km/jam, (1,9 mil/mph) rekaman secara otomatis akan dilanjutkan.

Anda dapat menyalakan/mematikan **Autopause**(Jeda otomatis) untuk setiap mode olahraga di MovesCount di bawah pengaturan lanjutan untuk mode olahraga.

Anda juga bisa menyalakan/mematikan **Autopause**(Jeda otomatis) selama berolahraga tanpa berpengaruh sama sekali pada pengaturan Movescount Anda.

Untuk menyalakan/mematikan **Autopause**(Jeda otomatis) saat berolahraga:

1. Saat Anda dalam mode olahraga, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Gulirkan ke **ACTIVATE**(Aktifkan) dengan menekan tombol [Light Lock] dan pilih [Next].
3. Gulirkan ke **Autopause**(Jeda otomatis) dengan menekan tombol [Start Stop] dan pilih [Next].
4. Alihkan mati/nyala dengan tombol [Start Stop] atau [Light Lock].
5. Terus tekan [Next] untuk keluar.

3.5 Gulir otomatis

Aturlah arloji Anda agar otomatis bergulir ke tampilan mode olahraga ketika berolahraga dengan menggunakan **Autoscroll**(Gulir otomatis).

Dalam Movescount, Anda dapat mematikan/menyalakan **Autoscroll**(Gulir otomatis) untuk setiap mode olahraga dan tentukan durasi tampilannya.

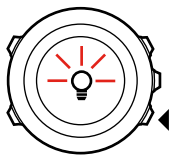
Anda juga bisa menyalakan/mematikan **Autoscroll**(Gulir otomatis) selama berolahraga tanpa berpengaruh sama sekali pada pengaturan Movescount Anda.

Untuk menyalakan/mematikan **Autoscroll**(Gulir otomatis) saat berolahraga:

1. Saat Anda dalam mode olahraga, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Gulirkan ke **ACTIVATE**(Aktifkan) dengan menekan tombol [Light Lock] dan pilih [Next].
3. Gulirkan ke **Autoscroll**(Gulir otomatis) dengan menekan tombol [Start Stop] dan pilih [Next].
4. Alihkan mati/nyala dengan tombol [Start Stop] atau [Light Lock].
5. Terus tekan [Next] untuk keluar.

3.6 Backlight (Lampu latar)

Tekan [Light Lock] untuk mengaktifkan lampu latar.



Secara standar (default), lampu latar akan menyala selama beberapa detik dan kemudian mati secara otomatis. Ini adalah mode **Normal**(Normal).

Ada tiga mode lampu latar yang berbeda:

Mode(Mode):

- **Normal**(Normal): Lampu latar menyala selama beberapa detik saat Anda menekan [Light Lock] dan saat alarm berbunyi.


- **Off(Mati):** Lampu latar tidak menyala bila menekan tombol atau saat alarm berbunyi.
- **Night(Night/ Malam):** Lampu latar menyala selama beberapa detik bila Anda menekan tombol mana pun dan saat alarm berbunyi.
- **Toggle(Toggle / Alihkan):** Lampu latar menyala bila Anda menekan [Light Lock] dan tetap menyala sampai Anda menekan [Light Lock] kembali.

Suunto Ambit3 Vertical Anda memiliki dua pengaturan lampu latar: yaitu pengaturan 'umum' dan mode olahraga.

Anda dapat mengubah pengaturan umum untuk lampu latar di dalam pengaturan arloji di bawah **GENERAL(Umum)** » **Tones/display(Nada/tampilan)** » **Backlight(Lampu latar)**. Lihat *2.3 Menyesuaikan pengaturan*. Anda juga dapat mengubah pengaturan umum di dalam Movescount.

Mode olahraga Anda dapat menggunakan mode lampu latar yang sama dengan pengaturan umum (default/standar) atau Anda dapat menentukan mode yang berbeda untuk setiap mode olahraga di Movescount dalam pengaturan lanjutan.

Sebagai tambahan pada mode ini, Anda dapat mengatur tingkat kecerahan lampu latar (dalam persentase) dalam pengaturan jam di bawah **GENERAL(Umum)** » **Tones/display(Nada/tampilan)** » **Backlight(Lampu latar)** atau di Movescount.

 **TIPS:** Ketika tombol [Back Lap] dan [Start Stop] terkunci, Anda tetap dapat mengaktifkan lampu latar dengan menekan [Light Lock].

3.7 Button lock (Kunci tombol)

Tetap menekan [Light Lock] akan mengunci dan membuka kunci tombol.



Anda dapat mengubah perilaku kunci tombol dalam pengaturan arloji di bawah **GENERAL**(Umum) » **Tones/display**(Nada/tampilan) » **Button lock**(Kunci tombol).

Suunto Ambit3 Vertical Anda memiliki dua pengaturan kunci tombol: yaitu untuk penggunaan umum **Time mode lock**(Kunci mode waktu), dan untuk saat Anda berolahraga, **Sport mode lock**(Kunci mode olahraga):


Time mode lock(Kunci mode waktu):

- **Actions only**(Tindakan saja): Menu mulai dan menu pilihan dikunci.

- **All buttons**(Semua tombol): Semua tombol dikunci. Lampu latar dapat diaktifkan dalam mode **Night**(Malam).

Sport mode lock(Kunci mode olahraga)

- **Actions only**(Tindakan saja): [Start Stop], [Back Lap] dan menu pilihan dikunci selama berolahraga.
- **All buttons**(Semua tombol): Semua tombol dikunci. Lampu latar dapat diaktifkan dalam mode **Night**(Malam).

 **TIPS:** *Pilih pengaturan kunci tombol **Actions only**(Tindakan saja) untuk mode olahraga agar tidak memulai atau menghentikan pencatatan jurnal Anda tanpa sengaja. Ketika tombol [Back Lap] dan [Start Stop] terkunci, Anda masih dapat mengubah tampilan dengan menekan [Next] dan melihat dengan menekan tombol [View].*

3.8 Kompas

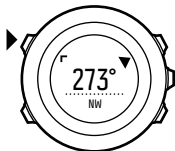
Suunto Ambit3 Vertical memiliki kompas digital yang memungkinkan Anda mengorientasi diri Anda ke arah utara magnetik. Kompas yang mampu mengkompensasi kemiringan ini mampu membaca secara akurat walaupun kompas ini tidak dalam posisi horizontal.

Anda dapat memperlihatkan/menyembunyikan kompas dari menu mulai di bawah **DISPLAYS**(TAMPILAN) » **Compass**(Kompas). Beralih dengan [Next].

Tampilan kompas berisi informasi berikut:

- baris tengah: penunjuk arah kompas dalam derajat

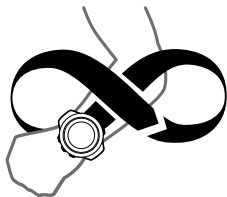
- baris terbawah: mengubah tampilan ke arah mata angin utama, ke waktu atau kosongkan dengan [View]



Setelah satu menit, kompas akan beralih ke mode hemat daya. Aktifkan kembali dengan menekan [Start Stop].

3.8.1 Mengkalibrasi kompas

Jika belum pernah menggunakan kompas, Anda harus mengkalibrasinya lebih dahulu. Putar dan miringkan arloji ke beberapa arah sampai mengeluarkan bunyi "bip", yang menandakan kalibrasi telah selesai.



Apabila Anda telah mengkalibrasi kompas dan ingin mengkalibrasi ulang, Anda dapat mengakses pilihan kalibrasi dalam menu pilihan. Jika kalibrasi berhasil, terlihat tulisan **Calibration successful** (Kalibrasi berhasil). Jika kalibrasi tidak berhasil, terlihat tulisan **Calibration failed** (Kalibrasi gagal). Untuk mencoba kembali kalibrasi, tekan [Start Stop].

Untuk memulai kalibrasi kompas secara manual:

1. Terus tekan tombol [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Pilih **GENERAL** (UMUM) dengan [Next].
3. Gulirkan ke **Compass** (Kompas) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
4. Tekan [Next] untuk memilih **Calibration** (Kalibrasi).

3.8.2 Menetapkan Deklinasi

Untuk memastikan pembacaan kompas yang tepat, tetapkan nilai deklinasi yang akurat.

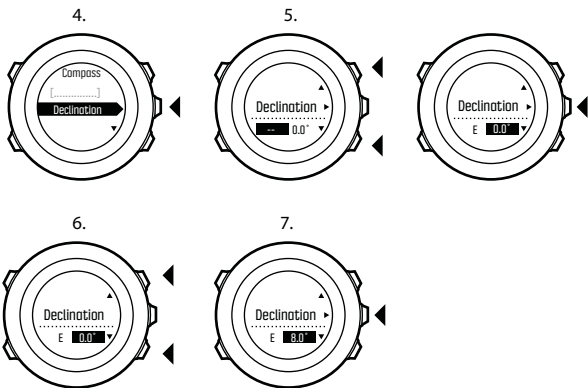
Peta kertas menunjuk ke arah utara yang sebenarnya. Tetapi kompas menunjuk ke arah utara magnetik – suatu daerah di atas Bumi di mana terdapat gaya tarik medan magnet Bumi. Karena Utara magnetik dan Utara yang sebenarnya tidak berada di lokasi yang sama, Anda harus menetapkan deklinasi pada kompas Anda. Sudut antara utara magnetik dan utara yang sebenarnya menjadi deklinasi Anda.


Nilai deklinasi terlihat pada kebanyakan peta. Lokasi utara magnetik berubah setiap tahun, jadi nilai deklinasi yang paling akurat dan terbaru dapat diperoleh dari internet (misalnya www.magnetic-declination.com).

Tetapi peta orientasi digambarkan dalam hubungannya dengan utara magnetik. Ini berarti saat Anda menggunakan peta orientasi, Anda harus mematikan koreksi deklinasi dengan menetapkan nilai deklinasi menjadi 0 derajat.

Untuk menetapkan nilai deklinasi:

1. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan.
2. Tekan [Next] untuk masuk ke **GENERAL**(umum).
3. Gulir ke **Compass**(Kompas) dengan menggunakan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
4. Gulir ke **Declination**(Deklinasi) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
5. Matikan deklinasi dengan memilih --(--), atau pilih **W**(B) (Barat) atau **E**(T) (Timur).
6. Tetapkan nilai deklinasi dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock].
7. Tekan [Next] untuk menerima pengaturan.



 **TIPS:** Anda juga dapat mengakses pengaturan kompas dengan terus menekan [View] dalam mode **COMPASS**.

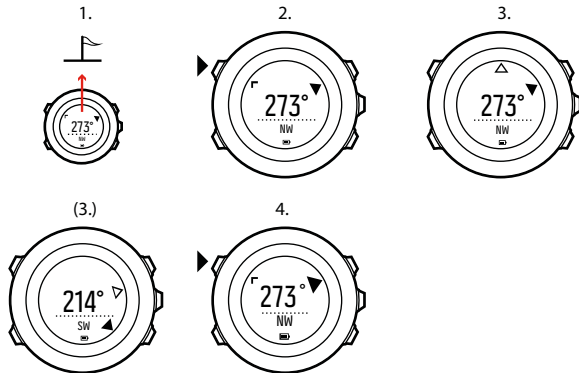
3.8.3 Mengatur kunci baring


Anda dapat menandai arah ke target Anda dalam hubungannya ke arah Utara dengan fitur kunci baring.

Untuk mengunci baring:

1. Dengan kompas yang aktif, pegang arloji di depan Anda dan arahkan diri Anda menghadap target.

2. Tekan [Back Lap] untuk mengunci derajat terkini yang ditampilkan pada arloji Anda sebagai baring.
3. Segitiga kosong menandakan baring terkunci dalam hubungannya dengan indikator Utara (segitiga penuh).
4. Tekan [Back Lap] untuk membuka kunci baring.



 **CATATAN:** Ketika menggunakan kompas dalam mode olahraga, tombol [Back Lap] hanya mengunci dan membuka baring. Keluar dari pandangan kompas untuk membuat satu putaran dengan [Back Lap].

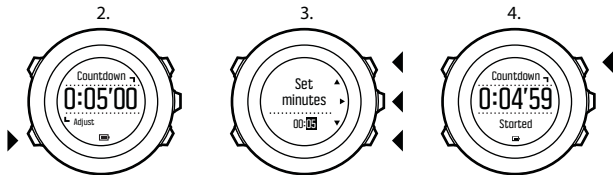
3.9 Penghitung waktu mundur


Anda dapat mengatur penghitung waktu untuk mundur dari waktu yang telah ditetapkan sebelumnya menjadi nol. Penghitung waktu mengeluarkan suara pendek setiap detik selama 10 detik terakhir dan membunyikan alarm ketika mencapai angka nol.

Anda dapat memperlihatkan/menyembunyikan penghitung waktu mundur dari menu mulai di bawah **DISPLAYS**(Tampilan) » **Countdown**(Waktu mundur). Alihkan dengan menekan [Next].

Untuk mengatur waktu mundur:

1. Tekan [Next] sampai Anda mencapai tampilan penghitung waktu mundur.
2. Tekan [View] untuk menyesuaikan waktu mundur.
3. Tetapkan jam dan menit dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock]. Terima dengan [Next].
4. Tekan [Start Stop] untuk mulai menghitung mundur.



 **TIPS:** Anda dapat melakukan jeda/melanjutkan penghitungan waktu mundur dengan menekan [Start Stop].

3.10 Tampilan

Suunto Ambit3 Vertical Anda memiliki beberapa fitur yang berbeda, misalnya kompas (lihat *3.8 Kompas*) dan stopwatch (lihat *3.34 Stopwatch*), yang ditangani sebagai tampilan yang dapat dilihat dengan menekan [Next]. Beberapa dari fitur itu bersifat permanen, sementara lainnya dapat Anda tampilkan atau sembunyikan sesuai keinginan Anda.

Untuk menampilkan/menyembunyikan tampilan:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulir ke **DISPLAYS**(Tampilan) dengan menekan [Light Lock] dan tekan [Next].
3. Di dalam daftar tampilan, alihkan mati/nyala fitur dengan menggulirnya saat menggunakan tombol Start Stop atau Light Lock kemudian tekan tombol Next.

Terus tekan [Next] untuk keluar dari menu tampilan jika diperlukan.

Mode olahraga Anda (lihat *3.33 Mode olahraga*) juga memiliki banyak tampilan yang dapat Anda sesuaikan untuk melihat informasi yang berbeda saat Anda berolahraga.

3.10.1 Menyesuaikan kontras tampilan

Menambah atau mengurangi tingkat kontras tampilan di dalam pengaturan arloji Suunto Ambit3 Vertical Anda

Untuk menyesuaikan kontras tampilan:

1. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan.
2. Tekan [Next] untuk masuk ke pengaturan **GENERAL**(Umum).
3. Tekan [Next] untuk masuk ke **Tones/display**(Nada/tampilan).
4. Gulir ke **Display contrast**(Kontras Tampilan) dengan menekan [Start Stop] and balikkan dengan menekan [Next].
5. Menambah kontras dengan menekan [Start Stop], atau menguranginya dengan menekan [Light Lock].
6. Terus tekan [Next] untuk keluar.

3.10.2 Membalik warna tampilan

Ganti tampilan antara gelap dan terang melalui pengaturan di dalam arloji atau di dalam Movescount, atau cukup gunakan pintasan tombol [View] standar/default (lihat *2.1 Tombol dan Menu*). Anda juga dapat menentukan warna tampilan untuk mode olahraga di dalam Movescount.

Untuk membalik tampilan dalam pengaturan arloji:

1. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan.
2. Tekan [Next] untuk masuk ke pengaturan **GENERAL**(Umum).
3. Tekan [Next] untuk masuk ke **Tones/display**(Nada/tampilan).
4. Gulir ke **Invert display**(Membalik tampilan) dengan menekan [Start Stop] dan balikkan dengan menekan [Next].

3.11 Berolahraga dengan mode olahraga

Gunakan mode olahraga (lihat *3.33 Mode olahraga*) untuk merekam jurnal olahraga dan melihat berbagai informasi selama berolahraga.

Anda dapat mengakses mode olahraga di bawah menu **EXERCISE**(Olahraga) dengan menekan [Start Stop].

3.11.1 Menggunakan Suunto Smart Sensor

Sebuah sensor detak jantung pintar yang kompatibel dengan Bluetooth® Smart, misalnya Suunto Smart Sensor, dapat Anda gunakan dengan Suunto Ambit3 Vertical untuk memberikan informasi yang lebih rinci tentang intensitas olahraga Anda.

Saat berolahraga, sensor detak jantung mengaktifkan:

- detak jantung di waktu nyata
- detak jantung rata-rata di waktu nyata
- detak jantung dalam bentuk grafis
- kalori yang terbakar selama berolahraga
- panduan berolahraga dalam batas detak jantung yang ditentukan
- Efek Puncak Latihan

Setelah berolahraga, sensor detak jantung menyediakan:

- jumlah kalori yang terbakar selama berolahraga
- detak jantung rata-rata
- detak jantung puncak
- waktu pemulihan

Jika Anda menggunakan Suunto Smart Sensor, Anda juga telah menambahkan manfaat memori detak jantung. Fungsi memori Suunto Smart Sensor menunjang data setiap kali transmisi ke Suunto Ambit3 Vertical Anda terputus.

Hal ini memungkinkan Anda untuk mendapatkan informasi intensitas olah raga yang akurat dalam aktivitas seperti berenang, dimana air menghalangi transmisi. Ini juga berarti Anda dapat meninggalkan Suunto Ambit3 Vertical Anda di tempat setelah memulai perekaman data. Untuk informasi lebih lanjut, harap lihat Panduan bagi Pengguna Suunto Smart Sensor

Tanpa sensor detak jantung, Suunto Ambit3 Vertical Anda menyediakan informasi konfirmasi kalori dan waktu pemulihan untuk aktivitas berlari dan bersepeda dimana kecepatan digunakan untuk memperkirakan intensitas. Tetapi kami menyarankan penggunaan sensor detak jantung untuk mendapatkan pembacaan intensitas yang akurat.

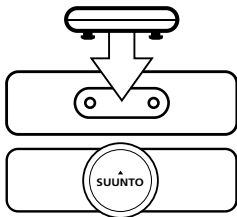
Lihat petunjuk bagi pengguna Suunto Smart Sensor atau sensor detak jantung lainnya yang kompatibel dengan Bluetooth Smart untuk mendapatkan informasi tambahan.

3.11.2 Menyalakan Suunto Smart Sensor

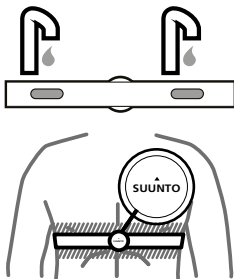
Untuk mulai menggunakan Suunto Smart Sensor:

1. Letakkan sensor dengan erat dalam penhubung tali.
2. Sesuaikan panjang tali sesuai keperluan.
3. Lembabkan area elektroda tali dengan air atau gel elektroda.
4. Kenakan tali sehingga pas dan logo Suunto menghadap ke atas.


1.




3. - 4.



Smart Sensor menyala secara otomatis bila menemukan detak jantung.

 **TIPS:** Kenakan tali dengan bersentuhan langsung pada kulit Anda untuk mendapatkan hasil yang terbaik.

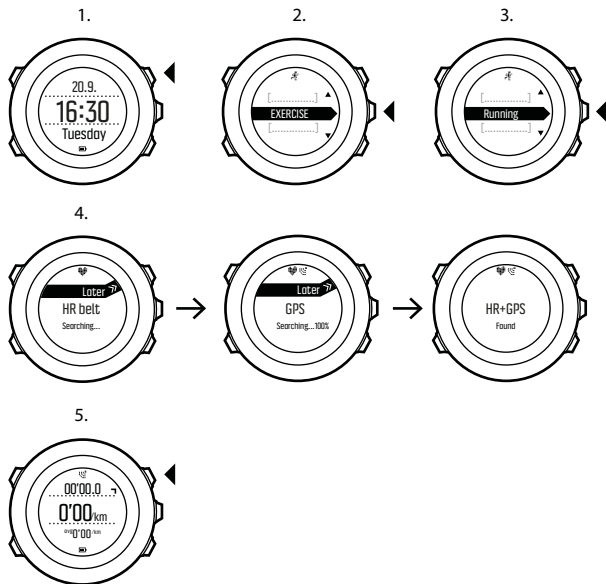
Lihat Panduan bagi Pengguna Suunto Smart Sensor untuk mengetahui informasi tambahan dan pemecahan masalah.

 **CATATAN:** Keringkan bagian kulit di bawah elektroda sabuk, sabuk yang longgar dan bahan-bahan baju sintetis dapat menyebabkan abnormalitas pembacaan tingkat denyut jantung yang tinggi. Basahi secukupnya elektroda sabuk dan kencangkan sabuk untuk mencegah terjadinya puncak tingkat denyut jantung. Jika Anda merasa khawatir dengan tingkat denyut jantung Anda, harap konsultasikan dengan dokter.

3.11.3 Mulai berolahraga

Untuk mulai berolahraga:

1. Tekan [Start Stop] untuk memasuki menu mulai.
2. Tekan [Next] untuk memasuki **EXERCISE**(Olahraga).
3. Gulirkan pilihan mode olahraga dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih mode yang cocok dengan menekan [Next].
4. Arloji Anda otomatis mulai mencari sinyal sabuk detak jantung, jika mode olahraga yang dipilih menggunakan sabuk detak jantung. Tunggu sampai arloji Anda memberitahukan bahwa detak jantung dan/atau sinyal GPS telah ditemukan, atau tekan [Start Stop] untuk memilih **Later**(Nanti). Arloji terus mencari denyut jantung/sinyal GPS.
5. Tekan [Start Stop] untuk mulai merekam olahraga Anda. Untuk mengakses pilihan tambahan ketika berolahraga, terus tekan [Next].



3.11.4 Selama berolahraga

Suunto Ambit3 Vertical memberi Anda banyak informasi saat berolahraga. Informasinya berbeda-beda, tergantung pada mode

olahraga yang Anda pilih (lihat *3.33 Mode olahraga*). Anda juga akan mendapatkan lebih banyak informasi apabila menggunakan sabuk denyut jantung dan GPS selama berolahraga.

Berikut ini adalah beberapa ide mengenai cara menggunakan arloji selama berolahraga:

- Tekan [Next] untuk melihat tampilan mode olahraga secara bergulir.
- Tekan [View] untuk melihat berbagai informasi pada baris terbawah dari tampilan.
- Agar pencatatan jurnal Anda tidak terhenti atau membuat putaran yang tidak diinginkan tanpa sengaja, kuncilah tombolnya dengan terus menekan [Light Lock].
- Tekan [Start Stop] untuk mulai melakukan jeda pada perekaman. Untuk melanjutkan rekaman, tekan [Start Stop] lagi.

3.11.5 Merekam gerakan

Tergantung pada mode olahraga yang telah Anda pilih, Suunto Ambit3 Vertical Anda memungkinkan Anda merekam berbagai informasi selama berolahraga.

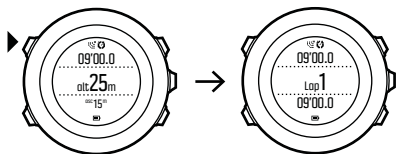
Jika mode olahraga Anda memiliki GPS yang diaktifkan, Suunto Ambit3 Vertical juga dapat merekam gerakan Anda selama berolahraga. Anda dapat melihat gerakan tersebut di dalam Movescount sebagai bagian dari rekaman Gerakan dan mengekspornya sebagai rute untuk digunakan di kemudian hari.

3.11.6 Membuat putaran

Saat berolahraga, Anda dapat membuat putaran secara manual atau otomatis dengan menyetel interval putaran di Movescount.


Saat Anda membuat putaran otomatis, Suunto Ambit3 Vertical mencatat putaran berdasarkan jarak yang telah Anda tentukan di Movescount.

Untuk mencatat putaran secara manual, tekan [Back Lap] saat berolahraga.



Suunto Ambit3 Vertical menampilkan informasi berikut ini:

- baris atas: waktu pisah (durasi dari mulainya pencatatan)
- baris tengah: nomor putaran
- baris bawah: waktu putaran

 **CATATAN:** Ringkasan olahraga selalu memperlihatkan setidaknya satu putaran, olahraga Anda sejak mulai hingga selesai. Putaran yang telah Anda buat selama olahraga terlihat sebagai putaran tambahan.

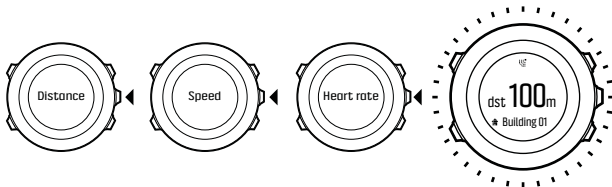
3.11.7 Menavigasi saat berolahraga

Jika Anda ingin berlari melewati melewati sebuah rute atau menuju ke sebuah Lokasi Yang Diinginkan (LYD), Anda dapat memilih mode olahraga, contohnya Run a Route (Berlari di Rute) dan langsung memulai navigasi.


Anda juga dapat menavigasi rute atau ke LYD saat berolahraga dalam mode olahraga lain dengan GPS yang diaktifkan.

Untuk menavigasi saat berolahraga:

1. Ketika Anda dalam mode olahraga dengan GPS yang diaktifkan, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Tekan tombol [Next] untuk memilih **NAVIGATION**(Navigasi).
3. Gulir ke **POIs (Points of interest)**(LYD-Lokasi yang Diinginkan) atau **Routes**(Rute) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
Panduan navigasi terlihat sebagai tampilan terakhir pada mode olahraga yang dipilih.



Untuk menonaktifkan navigasi, kembali ke **NAVIGATION**(Navigasi) dalam menu pilihan dan pilih **End navigation**(Akhir navigasi).

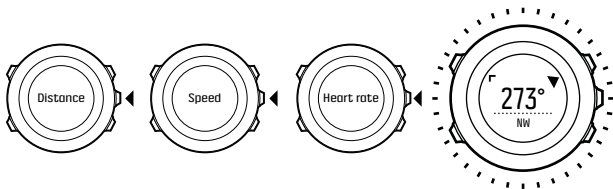
 **CATATAN:** Jika pengaturan keakuratan GPS (lihat 3.24.3 Keakuratan GPS dan penghematan daya) dari mode olahraga Anda adalah **Good**(Baik) atau kurang, keakuratan GPS beralih ke **Best**(Terbaik) saat menavigasi. Dengan demikian konsumsi baterai menjadi lebih tinggi.

3.11.8 Menggunakan kompas selama berolahraga

Anda dapat mengaktifkan kompas dan menambahkannya ke mode olahraga pilihan selama berolahraga.

Untuk menggunakan kompas selama berolahraga:

1. Ketika Anda berada dalam mode olahraga, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Gulirkan ke **ACTIVATE**(Aktifkan) dengan menekan tombol [Light Lock] dan pilih [Next].
3. Gulirkan ke **Compass**(Kompas) dengan menekan tombol [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
4. Kompas terlihat sebagai tampilan terakhir pada mode olahraga yang dipilih.



Untuk menonaktifkan kompas, kembalilah ke **ACTIVATE**(Aktifkan) dalam menu pilihan dan pilih **End compass**(Akhiri kompas).

3.12 Temukan kembali

Suunto Ambit3 Vertical otomatis menyimpan titik mulai berolahraga Anda, jika Anda menggunakan GPS. Dengan Temukan

kembali, Suunto Ambit3 Vertical dapat membimbing Anda secara langsung kembali ke titik mulai (atau ke lokasi di mana pembacaan GPS dilakukan).

Untuk menemukan kembali:

1. Ketika Anda dalam mode olahraga, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Tekan tombol [Next] untuk memilih **NAVIGATION**(navigasi).
3. Gulir ke **Find back**(Temukan kembali) dengan [Start Stop] dan pilih [Next].

Panduan navigasi terlihat sebagai tampilan terakhir pada mode olahraga yang dipilih.

3.13 Pembaruan Firmware


Anda dapat memperbarui perangkat lunak Suunto Ambit3 Vertical Anda melalui Movescount. Bila memperbarui perangkat lunak , semua jurnal yang ada secara otomatis akan dipindahkan ke Movescount dan dihapuskan dari arloji.

Untuk memperbarui perangkat lunak Suunto Ambit3 Vertical Anda:

1. Instal Moveslink jika Anda belum memilikinya.
2. Hubungkan Suunto Ambit3 Vertical Anda ke komputer dengan kabel USB yang disediakan.
3. Jika tersedia pembaruan, secara otomatis arloji Anda akan diperbarui. Tunggu sampai pembaruan selesai sebelum mencabut kabel USB.

3.14 FusedAlti

FusedAlt™ menyediakan pembacaan ketinggian yang merupakan gabungan antara GPS dan ketinggian barometrik. FusedAlti meminimalkan pengaruh dari kekeliruan sementara dan kekeliruan perbedaan dalam pembacaan ketinggian terakhir.


 **CATATAN:** Secara default, ketinggian diukur dengan FusedAlti selama olahraga yang menggunakan GPS dan selama navigasi. Ketika GPS dimatikan, ketinggian diukur dengan sensor barometrik.

Saat perangkat ini berada dalam mode **WAKTU** Anda dapat mencari referensi baru untuk ketinggian barometrik dengan FusedAlti. Hal ini akan mengaktifkan GPS selama maksimal 15 menit.

Untuk mencari nilai referensi ketinggian baru dengan Fusedalti:

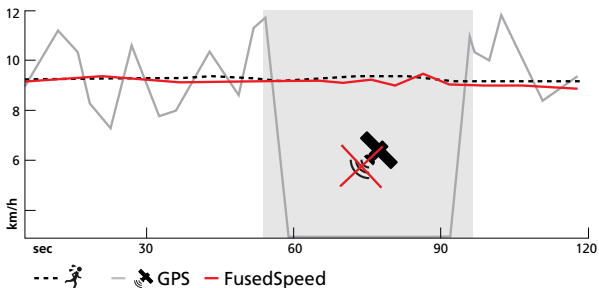
1. Terus tekan tombol [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Gulirkan ke **ALTITUDE** (KETINGGIAN) dengan [Light Lock] dan masukkan dengan [Next].
3. Gulirkan ke **Auto adjust** (Penyesuaian otomatis) dengan [Light Lock] dan tekan [Next] untuk mengaktifkan.

GPS dinyalakan dan perangkat mulai menghitung ketinggian berdasarkan FusedAlti.

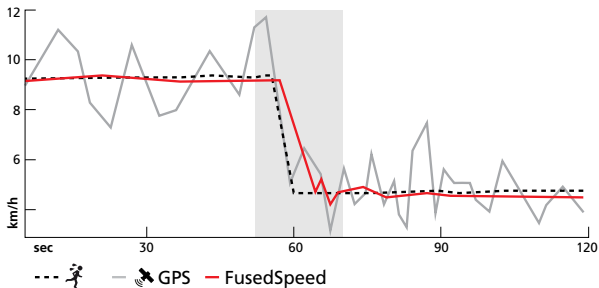
 **CATATAN:** Dalam kondisi yang baik, perlu 4 – 12 menit untuk mengaktifkan FusedAlti. Selama itu, Suunto Ambit3 Vertical menampilkan ketinggian barometrik dan simbol ~ akan terlihat dengan pembacaan ketinggian untuk menunjukkan bahwa mungkin ketinggiannya tidak benar.

3.15 FusedSpeed

FusedSpeed™ merupakan kombinasi unik dari GPS dan pembacaan sensor akselerasi pergelangan tangan untuk pengukuran kecepatan jalan secara lebih akurat. Sinyal GPS disaring secara adaptif berdasarkan akselerasi pergelangan tangan, sehingga memberikan pembacaan yang lebih akurat pada kecepatan lari yang stabil dan respons yang lebih cepat terhadap perubahan kecepatan.



FusedSpeed akan memberikan manfaat terbaik saat Anda memerlukan pembacaan kecepatan reaktif yang tinggi selama olahraga, misalnya saat berlari di daerah yang tidak rata atau selama berolahraga dengan interval. Apabila Anda kehilangan sinyal GPS sementara, misalnya, Suunto Ambit3 Vertical akan tetap dapat menunjukkan pembacaan kecepatan yang akurat dengan bantuan akselerator kalibrasi GPS.

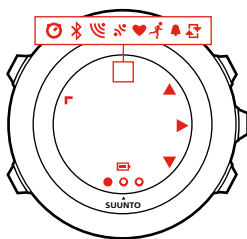


TIPS: Untuk mendapatkan pembacaan paling akurat dengan FusedSpeed, lihat sebentar saja pada arloji ini bila perlu. Memegang arloji di depan Anda tanpa menggerakkannya akan mengurangi keakuratan.

FusedSpeed otomatis diaktifkan untuk berlari dan untuk berbagai jenis aktivitas lain yang serupa, misalnya orientasi, bola lantai dan sepak bola.

Untuk mengaktifkan FusedSpeed bagi mode olahraga pilihan, pastikan Anda memilih aktivitas yang menggunakan FusedSpeed. Hal ini akan ditunjukkan di akhir bagian pengaturan lanjutan mode olahraga di dalam Movescount.

3.16 Ikon



Ikon-ikon berikut ini ditampilkan dalam Suunto Ambit3 Vertical:



alarm










baterai



Aktivitas Bluetooth



kunci tombol

	Indikator tekan tombol
	kronograf
	tampilan terkini
	turun/kurangi
	kekuatan sinyal GPS
	detak jantung
	panggilan masuk
	penghitung waktu interval
	pesan/pemberitahuan
	Panggilan tak terjawab
	berikutnya/konfirmasikan
	pemadanan
	pengaturan
	mode olahraga
	naik/tingkatkan

Ikona LYD

Ikona LYD berikut ini tersedia di Suunto Ambit3 Vertical:

	mulai
	gedung/rumah
	tenda/kemah
	mobil/tempat parkir
	gua
	persimpangan jalan
	akhir
	makanan/ restoran/ kafe
	hutan
	geocache
	penginapan/ hostel/ hotel
	padang rumput
	gunung/ bukit/ lembah/ jurang
	jalan/jalan setapak
	batu
	pemandangan
	perairan/ sungai/ danau/ pantai



3.17 penghitung waktu interval

Anda dapat menambahkan penghitung waktu interval ke masing-masing mode olahraga pilihan di Movescount. Untuk menambahkan penghitung waktu interval ke mode olahraga, pilih mode olahraga dan kunjungi **Pengaturan Lanjutan**. Selanjutnya jika Anda menghubungkan Suunto Ambit3 Vertical Anda ke akun Movescount Anda, penghitung waktu interval akan diselaraskan dengan arloji.

Anda dapat menetapkan informasi berikut dalam penghitung waktu interval:

- jenis interval (interval **HIGH**(tinggi) dan **LOW**(rendah))
- durasi atau jarak untuk kedua jenis interval
- jumlah pengulangan interval



CATATAN: *Jika Anda tidak menetapkan jumlah pengulangan untuk interval di Movescount, penghitung waktu interval akan berlanjut hingga terulang 99 kali.*

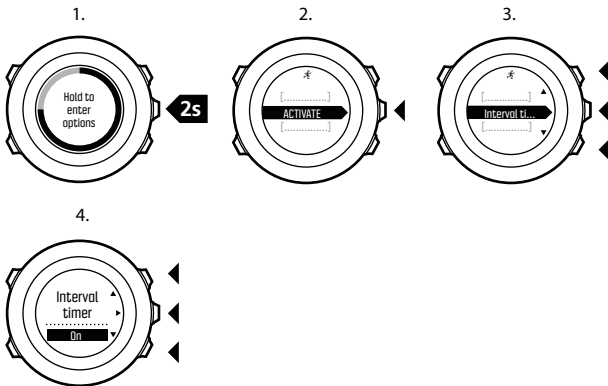
Anda dapat mengatur penghitung waktu interval untuk setiap olahraga yang termasuk di dalam mode beberapa cabang olahraga (lihat *3.23.2 Menggunakan mode beberapa cabang olahraga*).

Penghitung waktu interval dimulai kembali saat olahraga berganti.

Untuk mengaktifkan/menonaktifkan penghitung waktu interval:

1. Ketika Anda berada dalam mode olahraga, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Gulirkan ke **ACTIVATE**(Aktifkan) dengan menekan tombol [Light Lock] dan pilih [Next].
3. Gulirkan ke **Interval**(Interval) dengan menekan tombol [Start Stop] dan pilih [Next].
4. Tekan [Start Stop] atau [Light Lock] untuk mengatur penghitung waktu interval menjadi **On/Off**(Nyala/Mati) dan terima dengan menekan [Next].

Ikon interval terlihat pada bagian atas layar ketika penghitung waktu interval dalam keadaan aktif.



3.18 Olahraga interval

Anda dapat menampilkan olahraga interval terpandu dengan Suunto Ambit3 Vertical Anda dengan menggunakan perencanaan olahraga dalam Suunto Movescount App.



CATATAN: *Perencana olahraga memerlukan koneksi internet melalui Wi-Fi atau telepon seluler. Mungkin ada biaya sambungan data oleh operator seluler.*

Olahraga tersebut bisa sederhana atau kompleks menurut yang Anda perlukan. Tentukan jenis, durasi dan target untuk setiap segmen. Cara lainnya, Anda dapat menambahkan teks panduan tambahan untuk segmen tersebut.

Setelah membuat olahraga dan menyelaraskan kembali arloji Anda dengan aplikasi ini, olahraga tersebut akan tersedia di bawah menu pilihan saat dalam mode olahraga.

Untuk memulai olahraga interval terpandu:

1. Saat dalam mode olahraga, terus tekan [Next] untuk memasuki menu pilihan.
2. Tekan [Next] untuk memilih WORKOUT (LATIHAN).
3. Gulir di sepanjang olahraga yang tersedia dengan [Light Lock] atau [Start Stop] dan pilih dengan [Next].
4. Tekan [Start Stop] untuk memulai rekaman olahraga Anda. Panduan tersebut dimulai saat rekaman dimulai. Tampilan olahraga interval terlihat sebagai tampilan terakhir dari mode olahraga yang dipilih.

5. Selesaikan atau akhiri olahraga tersebut kapan pun dengan menghentikan perekaman olahraga seperti biasa atau melalui menu pilihan dan memilih END WORKOUT.

Selama olahraga, arloji Anda menyediakan panduan di waktu nyata dalam bentuk grafik pada tampilan olahraga.



- Baris atas: pengukuran saat ini sesuai dengan target segmen. Misalnya, jika Anda menentukan batas kecepatan atas dan bawah untuk segmen tersebut, maka nilai di atas grafiknya adalah kecepatan Anda saat ini.
- Grafik: gambaran lengkap mengenai segmen saat ini. Bagian atas dan bawah grafik adalah batas atas dan bawah untuk segmen tersebut. Ujung kiri dan kanan grafik adalah awal dan akhir segmen tersebut. Garis yang dibuat pada grafik menunjukkan upaya Anda saat ini lakukan terkait dengan durasi dan batas segmen tersebut.
- Baris bawah: sisa waktu, jarak atau kalori sebelum segmen itu diselesaikan.

Jika Anda telah menetapkan segmen sebagai satu putaran (segmen berakhir saat Anda menekan tombol [Back Lap]), maka

baris bawah akan menampilkan waktu kumulatif dari segmen tersebut.

Saat segmen berikutnya dimulai, arloji Anda akan menampilkan ringkasan segmen berikutnya.



- Langkah segmen
- Durasi
- Batas target

3.19 Jurnal


Jurnal menyimpan catatan rekaman aktivitas Anda. Jumlah maksimal jurnal dan durasi maksimal satu jurnal bergantung pada seberapa banyak informasi yang direkam dalam setiap aktivitas. Keakuratan GPS (lihat *3.24.3 Keakuratan GPS dan penghematan daya*) dan penggunaan penghitung waktu interval (lihat *3.17 penghitung waktu interval*), misalnya, secara langsung berdampak pada jumlah dan durasi jurnal yang dapat disimpan.

Anda dapat melihat ringkasan catatan aktivitas Anda segera setelah berhenti merekam atau melalui **LOGBOOK** (buku jurnal) di bawah menu mulai.

Informasi yang ditampilkan di dalam rangkuman jurnal sifatnya dinamis: akan berubah tergantung faktor-faktor seperti mode olahraga dan apakah Anda mengenakan sabuk detak jantung atau GPS atau tidak. Secara default, semua jurnal minimal memiliki informasi berikut:

- nama mode olahraga
- waktu
- tanggal
- durasi
- putaran

Jika catatannya mencakup data GPS, maka entri jurnalnya mencantumkan gambar seluruh jalur rute maupun profil ketinggian rute tersebut.

 **TIPS:** *Anda dapat melihat lebih banyak rincian rekaman aktivitas Anda di [Movescount.com](https://movescount.com).*

Untuk melihat rangkuman catatan setelah berhenti merekam:

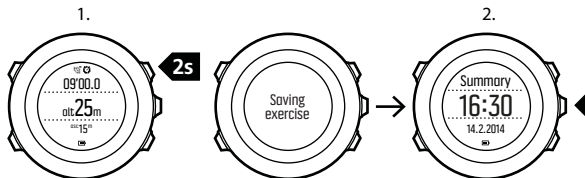
1. Terus tekan [Start Stop] untuk menghentikan dan menyimpan olah raga.

Atau Anda dapat menekan [Start Stop] untuk menghentikan rekaman sejenak. Setelah menjeda, hentikan dengan menekan [Back Lap], atau lanjutkan merekam dengan menekan [Start Stop].

Setelah jeda dan menghentikan olah raga, simpan jurnal dengan menekan [Start Stop]. Jika Anda tidak ingin menyimpan jurnal, tekan [Light Lock]. Jika tidak ingin menyimpan jurnal, Anda

masih dapat melihat ringkasan jurnal setelah menekan [Light Lock], tetapi jurnal tidak disimpan dalam buku jurnal untuk dilihat kemudian hari.

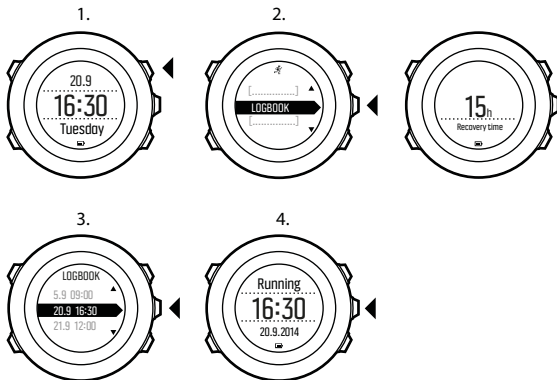
2. Tekan [Next] untuk melihat rangkuman jurnal.



Anda juga dapat melihat ringkasan semua olahraga Anda yang disimpan dalam jurnal. Di dalam jurnal tersebut, olahraga Anda diurutkan berdasarkan tanggal dan waktu.

Untuk melihat catatan rangkuman dalam jurnal:

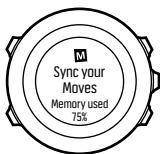
1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulirkan ke **LOGBOOK** (Buku Jurnal) dengan menekan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next]. Kini terlihat waktu pemulihan terkini milik Anda.
3. Gulirkan jurnal dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock] kemudian pilih jurnal dengan menekan [Next].
4. Telusuri tampilan rangkuman jurnal dengan menekan [Next].



Jika catatan tersebut terdiri dari beberapa putaran, Anda dapat melihat informasi putaran tertentu dengan menekan [View].

3.20 Indikator sisa memori


Jika lebih dari 50 % dari buku jurnal belum diselaraskan dengan Movescount, Suunto Ambit3 Vertical menampilkan pengingat saat Anda memasuki buku jurnal.



Pengingat tidak ditampilkan segera setelah memori yang tidak diselaraskan menjadi penuh dan Suunto Ambit3 Vertical mulai mengganti jurnal lama.

3.21 Movescount

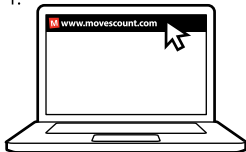
Movescount.com adalah catatan harian pribadi gratis dan komunitas olahraga online yang menawarkan beraneka ragam perangkat untuk menangani kegiatan harian Anda dan membuat berbagai cerita menarik mengenai pengalaman Anda. Movescount memungkinkan Anda mentransfer rekaman jurnal olah raga Anda dari Suunto Ambit3 Vertical Anda ke Movescount dan menyesuaikan arloji ini untuk memenuhi kebutuhan Anda dengan sebaik mungkin.

 **TIPS:** *Terhubunglah ke Movescount untuk mendapatkan pembaruan firmware terbaru untuk Suunto Ambit3 Vertical Anda.*

Mulailah dengan menginstal Moveslink:

1. Buka www.movescount.com/moveslink.
2. Unduh, instal, dan bukalah versi Moveslink terbaru.

1.



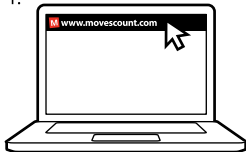
2.



Untuk mendaftar ke Movescount:


1. Buka www.movescount.com
2. Buatlah akun Anda.

1.




2.




 **CATATAN:** Saat pertama kali Suunto Ambit3 Vertical Anda terhubung ke Movescount, semua informasi (termasuk pengaturan arloji) ditransfer dari arloji Anda ke akun Movescount Anda. Selanjutnya saat Anda menghubungkan Suunto Ambit3 Vertical ke akun Movescount Anda, semua perubahan pengaturan dan mode olahraga yang Anda buat di Movescount dan pada arloji akan diselaraskan.

3.22 Aplikasi bergerak Movescount

Dengan Suunto Movescount App, Anda semakin dapat memperkaya pengalaman Suunto Ambit3 Vertical Anda. Padankan dengan aplikasi bergerak ini untuk mendapatkan pemberitahuan pada Suunto Ambit3 Vertical Anda, mengubah pengaturan dan mengatur mode olahraga di saat Anda bepergian, menggunakan perangkat bergerak Anda sebagai tampilan kedua, memotret dengan data dari Move Anda, dan membuat Suunto Movies.

 **TIPS:** Dengan semua Move yang tersimpan di MovesCount, Anda dapat menambahkan foto maupun membuat Suunto Movie dari gerakan tersebut dengan menggunakan Movescount Suunto App.

 **CATATAN:** Anda dapat mengubah pengaturan umum Suunto Ambit3 Vertical Anda secara offline. Menyesuaikan mode olahraga dan selalu memiliki informasi terbaru mengenai waktu, tanggal dan data satelit GPS memerlukan sambungan internet melalui Wi-Fi atau jaringan bergerak. Mungkin ada biaya sambungan data oleh operator seluler.

Untuk memadankan dengan Suunto Movescount App pada iOS:

1. Dari iTunes App Store, unduh dan instal Suunto Movescount App pada perangkat Anda yang kompatibel dengan perangkat Apple. Deskripsi aplikasi ini memuat informasi kompatibilitas terbaru.

2. Mulailah Suunto Movescount App dan nyalakan Bluetooth jika belum dinyalakan. Biarkan aplikasi ini bekerja di bagian depan.
3. Pada arloji Anda, terus tekan tombol [Next] untuk masuk ke menu opsi.
4. Gulirkan ke **PAIR**(PADANKAN) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next]
5. Tekan [Next] untuk memilih **MOBILEAPP** (MobileApp).
6. Masukkan kunci sandi yang terlihat pada layar arloji Anda ke dalam kolom permintaan pemadanan pada perangkat bergerak Anda dan tekanPAIR.

Untuk memadankan dengan Suunto Movescount App di Android:


1. Unduh dan instal Suunto Movescount App dari Google Play pada perangkat Android Anda yang kompatibel. Deskripsi aplikasi ini memuat informasi kompatibilitas terbaru.
2. Mulailah Suunto Movescount App dan nyalakan Bluetooth jika belum dinyalakan. Biarkan aplikasi ini bekerja di bagian depan.
3. Pada arloji Anda, terus tekan tombol [Next] untuk masuk ke menu opsi.
4. Gulirkan ke **PAIR** (PADANKAN) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
5. Tekan [Next] untuk memilih **MobileApp** (MobileApp).
6. Layar sembul akan terbuka pada perangkat Android Anda. Pilih PAIR.
7. Masukkan kunci sandi yang terlihat pada layar arloji Anda ke dalam kolom permintaan pemadanan pada perangkat bergerak Anda dan tekanPAIR.

3.22.1 Tampilan ke dua pada ponsel

Jika Anda menggunakan Suunto Movescount App, Anda dapat menggunakan ponsel Anda sebagai tampilan ke dua bagi arloji Anda.

Untuk menggunakan ponsel Anda sebagai tampilan ke dua:

1. Padankan Suunto Ambit3 Vertical Anda dengan Suunto Movescount App jika Anda belum melakukannya (lihat *3.22 Aplikasi bergerak Movescount*).
2. Lihat ke mode olahraga pada Suunto Ambit3 Vertical Anda (lihat *3.11 Berolahraga dengan mode olahraga*).
3. Buka Suunto Movescount App dan tekan **MOVE**(Bergerak).
4. Pilih **AMBIT3**(Ambit3) dari daftar dan tekan **NEXT**(Selanjutnya).
5. Mulailah dan hentikan perekaman olahraga Anda seperti biasanya.

 **TIPS:** Tekan setiap area tampilan pada ponsel - tengah, kiri atas, kiri, kanan atas- untuk mengubah yang ditampilkan.

3.22.2 Penyelarasan dengan aplikasi bergerak

Jika Anda telah memadankan Suunto Ambit3 Vertical Anda dengan Suunto Movescount App, perubahan pengaturan, mode olahraga, dan gerakan baru secara otomatis diselaraskan secara default saat koneksi Bluetooth sedang aktif. Ikon Bluetooth pada Suunto Ambit3 Vertical Anda berkedip saat penyelarasan data dilakukan. Pengaturan default ini dapat diubah dari menu pilihan.

Untuk mematikan penyelarasan otomatis:

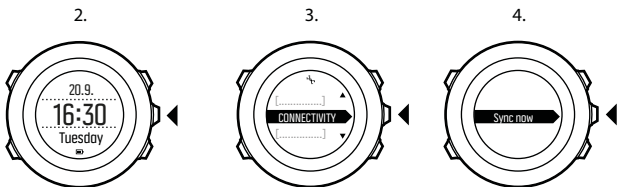
1. Tekan terus [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Gulirkan ke CONNECTIVITY dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
3. Gulirkan ke Settings dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
4. Tekan Next lagi untuk masuk ke pengaturan **MobileApp sync**(Penyelarasan Aplikasi Bergerak).
5. Matikan dengan menekan [Light Lock] dan tahan [Next] untuk keluar.

Penyelarasan manual

Saat penyelarasan otomatis tidak aktif, Anda perlu melakukan penyelarasan secara manual untuk mentransfer pengaturan atau gerakan baru.


Untuk menyelaraskan dengan aplikasi bergerak secara manual:

1. Pastikan Suunto Movescount App sedang berjalan dan Bluetooth menyala.
2. Tekan terus [Next] untuk masuk ke menu opsi.
3. Gulirkan ke CONNECTIVITY dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
4. Tekan [Next] untuk **Sync now** (Selaraskan sekarang).



Jika perangkat bergerak Anda memiliki koneksi data aktif dan aplikasi Anda terkoneksi ke akun Movescount Anda, maka pengaturan dan gerakan diselaraskan dengan akun Anda. Jika tidak ada koneksi data, penyesuaian ditunda sampai ada koneksi.

Gerakan yang tidak diselaraskan yang direkam dengan Suunto Ambit3 Vertical Anda adalah tercantum dalam aplikasi, tetapi Anda tidak dapat melihat rinciannya diselaraskan dengan akun Movescount Anda. Gerakan yang Anda rekam dengan aplikasi tersebut dapat segera dilihat.

 **CATATAN:** Mungkin ada biaya koneksi data perusahaan telekomunikasi saat penyesuaian antara Suunto Movescount App dan akun Movescount Anda.

3.23 Latihan beberapa cabang olahraga

Anda dapat menggunakan Suunto Ambit3 Vertical untuk latihan beberapa cabang olahraga, berpindah dengan mudah di antara berbagai mode olahraga (lihat *3.33 Mode olahraga*) saat

berolahraga dan melihat data olahraga tertentu selama olahraga dan dalam ringkasan jurnal.

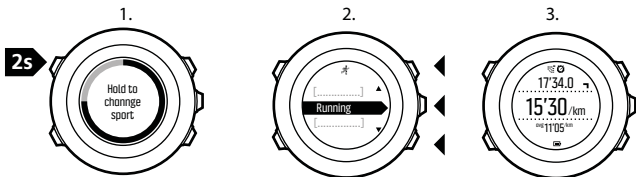
Anda dapat mengubah pilihan olahraga secara manual selama berolahraga, atau membuat mode beberapa cabang olahraga untuk mengubah olahraga di dalam urutan tertentu seperti misalnya untuk triathlon.


3.23.1 Beralih mode olahraga secara manual


Suunto Ambit3 Vertical memungkinkan Anda beralih ke mode olahraga lain selama berolahraga tanpa harus berhenti merekam. Semua mode olahraga yang pernah Anda gunakan selama berolahraga tercantum dalam jurnal.

Untuk beralih ke mode olahraga secara manual selama berolahraga:

1. Ketika Anda sedang merekam aktivitas olahraga Anda, terus tekan [Back Lap] untuk mengakses mode olahraga.
2. Gulirkan pada daftar pilihan mode olahraga dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock].
3. Pilih mode olahraga yang cocok dengan menekan [Next]. Suunto Ambit3 Vertical melanjutkan merekam jurnal dan data untuk mode olahraga yang dipilih.



 **CATATAN:** *Suunto Ambit3 Vertical membuat satu putaran (lap) setiap kali Anda beralih ke mode olahraga yang lain.*

 **CATATAN:** *Perekaman jurnal tidak akan dihentikan sejenak ketika Anda beralih ke mode olahraga yang lain. Anda dapat sejenak menghentikan rekaman secara manual dengan menekan [Start Stop].*

3.23.2 Menggunakan mode beberapa cabang olahraga

Anda dapat membuat mode beberapa cabang olahraga sendiri atau menggunakan mode olahraga standar yang ada seperti Triathlon (Triatlon). Mode beberapa cabang olahraga dapat berisi sejumlah mode olahraga yang berbeda dalam urutan tertentu. Masing-masing olahraga juga memiliki penghitung waktu interval sendiri.

Untuk menggunakan mode beberapa cabang olahraga:

1. Tekan [Start Stop] untuk mulai merekam jurnal.

2. Terus tekan [Back Lap] untuk beralih ke olahraga berikutnya saat berolahraga.

3.24 Menavigasi dengan GPS


Suunto Ambit3 Vertical menggunakan Sistem Penentuan Posisi Global (Global Positioning System/GPS) untuk menentukan posisi terkini Anda. GPS menggabungkan serangkaian satelit yang melintasi bumi pada ketinggian 20.000 km dengan kecepatan 4 km/detik.


Penerima GPS internal dalam Suunto Ambit3 Vertical dioptimalkan untuk penggunaan pada pergelangan tangan dan menerima data dari sudut yang sangat luas.


3.24.1 Menangkap sinyal GPS

Suunto Ambit3 Vertical akan mengaktifkan GPS secara otomatis saat Anda memilih mode olahraga dengan fungsionalitas GPS, menentukan lokasi Anda, atau mulai menavigasi.



 **CATATAN:** *Bila Anda mengaktifkan GPS untuk pertama kalinya atau belum menggunakannya dalam waktu lama, mungkin perlu waktu lebih lama untuk melakukan pembacaan GPS. Selanjutnya Anda memerlukan waktu lebih singkat untuk memulai GPS.*

 **TIPS:** *Untuk meminimalkan waktu mulai GPS, peganglah arloji dengan stabil dengan posisi GPS menghadap ke atas dan pastikan Anda berada di area terbuka agar arloji memiliki pandangan ke langit tanpa halangan.*

 **TIPS:** *Selaraskan Suunto Ambit3 Vertical Anda dengan Movescount secara teratur untuk mendapatkan data orbit satelit terbaru. Ini mengurangi waktu yang diperlukan untuk mendapatkan pembacaan GPS dan meningkatkan akurasi lintasan.*

Pemecahan masalah: Tidak ada sinyal GPS

- Untuk mendapatkan sinyal yang optimal, arahkan bagian GPS dari arloji tersebut ke atas. Sinyal terbaik dapat diterima di area terbuka yang memiliki pandangan ke langit tanpa halangan.
- Penerima GPS biasanya bekerja dengan baik di dalam tenda dan penutup tipis lainnya. Tetapi benda, gedung, vegetasi yang rapat atau cuaca berawan dapat mengurangi kualitas penerimaan sinyal GPS.
- Sinyal GPS tidak dapat menembus konstruksi padat atau air. Karena itu, jangan mencoba mengaktifkan GPS di dalam gedung, gua, atau di bawah air.

3.24.2 Kisi GPS dan format posisi

Kisi adalah garis pada peta yang menentukan sistem koordinat yang digunakan pada peta.

Format posisi adalah cara posisi penerima GPS ditampilkan pada arloji. Semua format terhubung ke lokasi yang sama, hanya menunjukkannya dengan cara berbeda. Anda dapat mengubah format posisi di dalam pengaturan arloji di bawah

GENERAL(Umum) » **Format**(Format) » **Position format**(Format posisi).

Anda dapat memilih format dari kisi berikut ini:

- garis lintang/garis bujur adalah kisi yang paling sering digunakan dan memiliki tiga format yang berbeda:
 - **WGS84 Hd.d°**(WGS84 Hd.d°)
 - **WGS84 Hd°m.m'**(WGS84 Hd°m.m')
 - **WGS84 Hd°m's.s**(WGS84 Hd°m's.s)
- **UTM** / Universal Transverse Mercator) memberikan presentasi posisi horisontal dua dimensi.
- **MGRS** / Military Grid Reference System) adalah perpanjangan dari UTM dan terdiri dari penunjuk zona kisi, pengidentifikasi 100.000 meter persegi dan sebuah lokasi numerik.

Suunto Ambit3 Vertical juga mendukung kisi lokal berikut ini:

- **British (BNG)** (Inggris (BNG))
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**(Finlandia (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (Finlandia (KKJ))
- **Irish (IG)**(Irlandia (IG))

- **Swedish (RT90)**(Swedia (RT90))
- **Swiss (CH1903)** (Swiss (CH1903))
- **UTM NAD27 Alaska**(UTM NAD27 Alaska)
- **UTM NAD27 Conus** (UTM NAD27 Conus)
- **UTM NAD83**(UTM NAD83)
- **NZTM2000** (NZTM2000) (Selandia Baru)



CATATAN: Beberapa kisi tidak dapat digunakan di area utara $84^{\circ}LU$ dan selatan $80^{\circ}LS$, atau di luar negara yang dimaksudkan.

3.24.3 Keakuratan GPS dan penghematan daya

Saat menyesuaikan mode olahraga, Anda dapat menentukan interval pembacaan GPS dengan menggunakan pengaturan keakuratan GPS di Movescount. Semakin pendek intervalnya, semakin baik keakuratannya saat berolahraga.

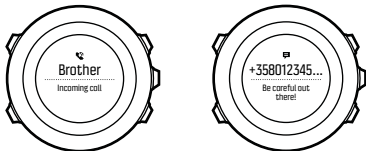
Dengan menambah interval dan mengurangi keakuratan, Anda bisa memperpanjang usia baterai.

Pilihan keakuratan GPS adalah:

- Terbaik: ~ interval pembacaan selama 1 detik, konsumsi daya paling tinggi
- Baik: ~ interval pembacaan selama 5 detik, konsumsi daya sedang
- Cukup: ~ interval pembacaan selama 60 detik, konsumsi daya paling rendah
- Mati: tidak ada pembacaan GPS.

3.25 Pemberitahuan

Jika Anda telah memadankan Suunto Ambit3 Vertical Anda dengan Suunto Movescount App (lihat 3.22 *Aplikasi bergerak Movescount*), Anda dapat menerima panggilan, pesan dan pemberitahuan "push" pada arloji.



Untuk mendapatkan pemberitahuan pada arloji Anda:

1. Terus tekan tombol [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Tekan [Light Lock] untuk bergulir ke **CONNECTIVITY** (KONEKTIVITAS) dan tekan [Next].
3. Tekan [Light Lock] untuk bergulir ke **Settings** (Pengaturan) dan tekan [Next].
4. Tekan [Light Lock] untuk bergulir ke **NOTIFICATIONS** (Pemberitahuan) dan tekan [Next].
5. Beralih nyala/mati dengan [Light Lock] dan tekan [Next].
6. Keluar dengan terus menekan tombol [Next].

Dengan pemberitahuan dalam keadaan menyala, Suunto Ambit3 Vertical Anda memberi suara peringatan dan memperlihatkan ikon pemberitahuan di baris bawah untuk setiap acara baru.

Untuk melihat pemberitahuan pada arloji Anda:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulirkan ke **NOTIFICATIONS** (PEMBERITAHUAN) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
3. Gulirkan di sepanjang pemberitahuan dengan [Start Stop] atau [Light Lock].

Maksimal 10 pemberitahuan dapat dicantumkan dalam daftar. Pemberitahuan tetap ada dalam arloji Anda sampai Anda menghapusnya dari perangkat bergerak Anda. Namun pemberitahuan yang usianya sudah lebih dari satu hari akan disembunyikan dari tampilan dalam arloji.

3.26 POD dan sensor HR (DT/Detak Jantung)

Padankan Suunto Ambit3 Vertical Anda dengan POD sepeda, POD kaki, dan POD daya yang kompatibel dengan Bluetooth® Smart untuk menerima informasi tambahan selama olahraga. Anda dapat memadankan sampai 5 POD secara bersamaan:

- tiga POD sepeda, dapat berupa POD sepeda kecepatan, jarak dan/atau irama, tetapi pada satu yang dapat dikoneksikan dalam satu waktu
- satu POD kaki
- satu POD daya

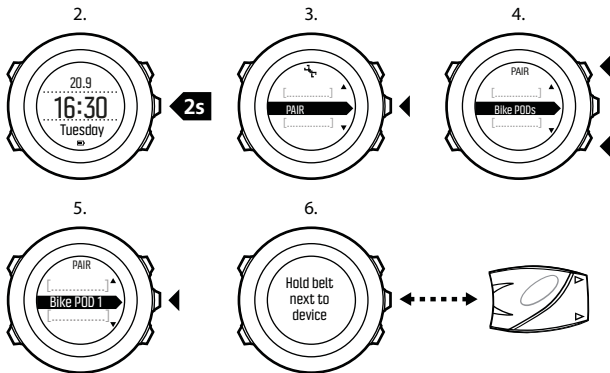
Suunto Smart Sensor yang disertakan di dalam paket Suunto Ambit3 Vertical (opsional) Anda telah dipadankan. Pemadanan diperlukan hanya bila Anda ingin menggunakan sensor detak jantung lain yang kompatibel dengan Bluetooth Smart.

3.26.1 Memadankan POD dan sensor HR

Prosedur pemadanan dapat berbeda bergantung pada POD atau jenis sensor detak jantung (HR). Harap lihat panduan pengguna untuk perangkat yang hendak Anda padankan dengan Suunto Ambit3 Vertical Anda sebelum melanjutkan.

Untuk memadankan POD atau sensor detak jantung:

1. Aktifkan POD atau sensor detak jantung:
Jika Anda memadankan Suunto Smart Sensor, lihat *3.11.2 Menyalakan Suunto Smart Sensor*.
2. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan.
3. Gulir ke **PAIR**(Pemadanan) dengan [Start Stop] dan pilih dengan menekan [Next].
4. Gulir ke pilihan yang ada dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock] kemudian tekan [Next] untuk memilih POD atau sensor detak jantung untuk dipadankan.
5. Pegang Suunto Ambit3 Vertical Anda hingga dekat ke alat yang sedang Anda padankan dan tunggu sampai Suunto Ambit3 Vertical memberitahukan bahwa pemadanan berhasil.
Jika pemadanan gagal, tekan [Start Stop] untuk mencoba kembali atau [Light Lock] untuk kembali ke pengaturan pemadanan.



Jika Anda memadankan POD daya, Anda perlu menetapkan parameter tambahan dalam Suunto Ambit3 Vertical Anda. Ini termasuk, tetapi tidak terbatas pada:

- **Left crank**(Engkol kiri) atau **Right crank**(Engkol kanan)
- **Left pedal**(Pedal kiri) atau **Right pedal**(Pedal kanan)
- **Rear dropout**(Dropout belakang)
- **Chainstay**(Pelindung rantai)
- **Rear wheel**(Roda belakang) atau **Rear hub**(Hub belakang)

3.26.2 Menggunakan POD kaki

Ketika menggunakan POD kaki, POD tersebut secara otomatis dikalibrasi oleh GPS pada interval pendek selama berolahraga. Namun POD kaki selalu tetap menjadi sumber kecepatan dan jarak ketika dipadankan dan aktif untuk mode olahraga yang ada.

Kalibrasi otomatis untuk POD Kaki sudah menyala secara default. Kalibrasi otomatis dapat dimatikan di dalam menu pilihan mode olahraga di bawah **ACTIVATE**(Aktifkan), jika POD kaki dipadankan dan digunakan untuk mode olahraga yang dipilih.

Untuk pengukuran kecepatan dan jarak yang lebih akurat, Anda dapat melakukan kalibrasi POD kaki secara manual. Lakukan kalibrasi pada jarak yang telah diukur secara akurat, misalnya, di jalur lari 400 meter.

Untuk mengkalibrasi POD Kaki dengan Suunto Ambit3 Vertical:

1. Tempelkan POD Kaki ke sepatu Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat panduan bagi pengguna untuk POD kaki yang Anda gunakan.
2. Pilih mode olahraga (contohnya **Running**(Berlari)) dalam menu mulai.
3. Mulailah berlari pada kecepatan biasanya. Ketika Anda melintasi garis mulai, tekan [Start Stop] untuk mulai merekam.
4. Berlarilah pada jarak 800-1000 meter (sekitar 0,500-0,700 mil) pada kecepatan biasa (misalnya dua putaran pada lintasan 400 meter).
5. Tekan [Start Stop] saat Anda telah mencapai garis akhir untuk sejenak berhenti rekaman.

6. Tekan [Back Lap] untuk berhenti merekam. Setelah berhenti berolahraga, simpan jurnal dengan menekan [Start Stop]. Jika Anda tidak ingin menyimpan jurnal itu, tekan [Light Lock]. Gulirkan dengan [Next] melalui tampilan ringkasan, sampai Anda mencapai ringkasan jarak. Atur jarak yang ditunjukkan pada tampilan dengan jarak lari Anda sebenarnya dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock]. Konfirmasikan dengan menekan [Next].
7. Konfirmasikan kalibrasi POD dengan menekan [Start Stop]. Kini POD Kaki Anda telah dikalibrasi.



CATATAN: *Jika koneksi POD Kaki tidak stabil selama latihan kalibrasi, Anda mungkin tidak akan dapat menyesuaikan jarak dalam ringkasan jarak. Pastikan POD Kaki sudah dipasang dengan benar sesuai petunjuk, dan coba lagi.*

Jika Anda berlari tanpa menggunakan POD kaki, Anda masih bisa mendapat irama berlari dari pergelangan tangan Anda. Irama berlari yang diukur dari pergelangan tangan digunakan bersama-sama dengan FusedSpeed (lihat 3.15 *FusedSpeed*) dan selalu menyala untuk mode olahraga tertentu seperti berlari, lari lintas alam, treadmill, orientasi dan atletik.

Jika POD kaki digunakan saat mulai berolahraga, irama lari yang diukur dari pergelangan tangan digantikan oleh irama POD kaki.

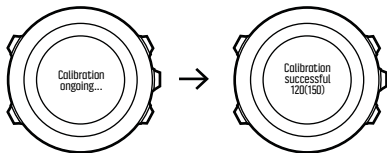
3.26.3 Mengkalibrasi POD daya dan kelandaian

Suunto Ambit3 Vertical mengkalibrasi POD daya Anda secara otomatis ketika menemukan POD. Anda juga dapat mengkalibrasi POD daya secara manual kapan saja selama berolahraga.

Untuk mengkalibrasi POD daya secara manual:

1. Ketika Anda berada dalam mode olahraga, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Berhenti mengayuh dan angkat kaki Anda dari pedal.
3. Gulirkan ke **CALIBRATE POWER POD**(Kalibrasi POD Daya) dengan [Light Lock] dan pilih dengan menekan [Next].

Suunto Ambit3 Vertical mulai mengkalibrasi POD dan menunjukkan apakah kalibrasi berhasil atau gagal. Baris bawah tampilan menunjukkan frekuensi terkini yang digunakan oleh POD daya. Frekuensi sebelumnya ditunjukkan dengan tanda kurung.

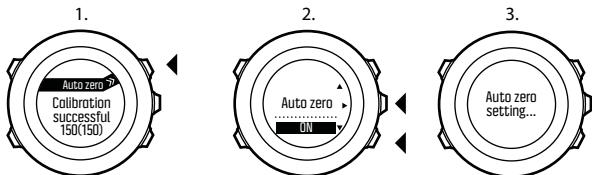


Jika POD daya Anda memiliki fitur nol otomatis, Anda dapat menghidupkan/mematikannya melalui Suunto Ambit3 Vertical Anda.

Untuk menghidupkan/mematikan nol otomatis:

1. Setelah kalibrasi selesai, tekan [Start Stop].

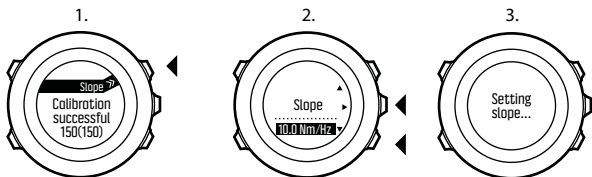
2. Atur nol otomatis menjadi **On/Off**(Nyala/Mati) dengan menekan [Light Lock] dan terima dengan menekan [Next].
3. Tunggu sampai pengaturan selesai.
4. Ulangi prosedurnya jika pengaturan gagal atau POD daya menjadi hilang.



Anda dapat mengkalibrasi kelandaian untuk POD daya yang menggunakan Crank Torque Frequency (CTF).


Untuk mengkalibrasi kelandaian:

1. Setelah kalibrasi POD daya selesai, tekan [Start Stop].
2. Tetapkan nilai yang benar berdasarkan buku pedoman POD daya Anda dengan menekan [Light Lock] dan terima dengan menekan [Next].
3. Tunggu hingga pengaturan selesai.
4. Ulangi prosedurnya jika pengaturan gagal atau POD daya menjadi hilang.



3.27 Lokasi yang diinginkan

Suunto Ambit3 Vertical mencakup navigasi GPS yang memungkinkan Anda menavigasi ke tujuan yang ditentukan sebelumnya yang disimpan sebagai LYD.

 **CATATAN:** Anda juga dapat menavigasi selagi merekam olahraga (lihat 3.11.7 Menavigasi saat berolahraga).

Untuk menavigasi ke LYD:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulirkan ke **NAVIGATION** (NAVIGASI) dengan [Start Stop] dan masuk dengan [Next].
3. Gulirkan ke **POIs (Points of interest)** (LYD (Lokasi yang Diinginkan)) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
Arloji menampilkan jumlah LYD yang disimpan dan ruang yang masih tersedia untuk LYD baru.
4. Gulirkan LYD yang ingin Anda navigasi dengan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih dengan [Next].

5. Tekan [Next] untuk memilih **Navigate** (Navigasi).

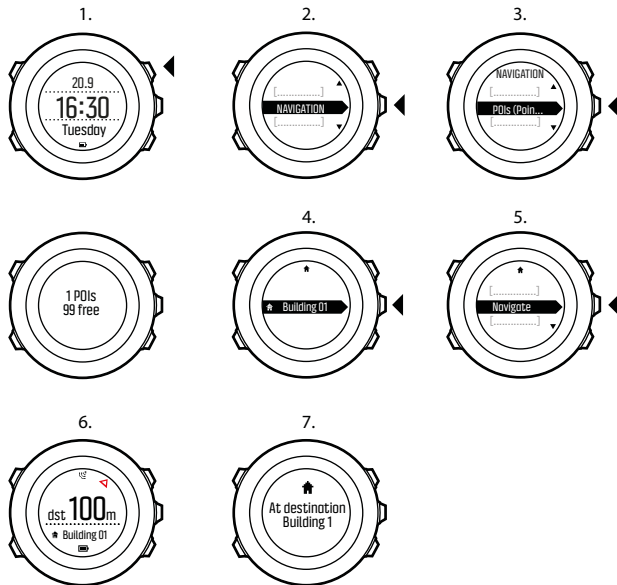
Jika Anda menggunakan kompas untuk pertama kalinya, Anda harus mengkalibrasinya (lihat *3.8.1 Mengkalibrasi kompas*).

Setelah mengaktifkan kompas, arloji mulai mencari sinyal GPS dan memberi tanda saat sinyal telah didapatkan.

6. Mulai menavigasi ke LYD. Arloji menampilkan informasi berikut:

- indikator yang memperlihatkan arah menuju target Anda (lihat penjelasan lebih jauh di bawah ini)
- jarak Anda dari target

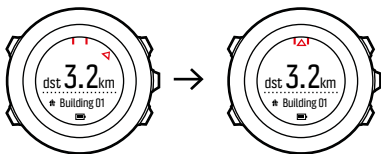
7. Arloji memberitahukan bahwa Anda telah tiba di target Anda.



Saat dalam keadaan stasioner atau bergerak perlahan (<4 km/j), arloji menunjukkan arah ke LYD (atau titik koordinat jika menavigasi rute) berdasarkan baring kompas.



Saat bergerak (>4 km/j), arloji menunjukkan arah berdasarkan GPS. Arah menuju ke sasaran Anda, atau baring, ditunjukkan dengan segitiga kosong. Arah perjalanan atau tujuan Anda ditunjukkan dengan garis penuh di bagian atas tampilan. Menyejajarkan keduanya memastikan bahwa Anda bergerak ke arah yang benar.




3.27.1 Memeriksa lokasi Anda

Suunto Ambit3 Vertical memungkinkan Anda memeriksa koordinat lokasi terkini dengan menggunakan GPS.

Untuk memeriksa lokasi Anda:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulirkan ke **NAVIGATION**(Navigasi) dengan menekan tombol [Start Stop] dan masuk dengan menekan [Next].

3. Tekan tombol [Next] untuk memilih **Location**(Lokasi).
4. Tekan tombol [Next] untuk memilih **Current**(Terkini).
5. Arloji mulai mencari sinyal GPS dan menampilkan kata **GPS found**(GPS ditemukan) setelah mendapatkan sinyal. Setelah itu, koordinat terkini Anda ditampilkan di layar.

 **TIPS:** *Anda juga dapat memeriksa lokasi Anda saat sedang merekam olahraga dengan terus menekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.*

3.27.2 Menambahkan lokasi Anda sebagai LYD

Suunto Ambit3 Vertical memungkinkan Anda menyimpan lokasi saat ini sebagai lokasi yang diinginkan (LYD). Sewaktu-waktu Anda dapat menavigasi LYD yang telah disimpan, misalnya selama berolahraga.


Anda dapat menyimpan hingga 250 LYD dalam arloji. Perlu dicatat bahwa rute juga menghabiskan kuota ini. Misalnya jika rute Anda memiliki 60 titik koordinat, Anda dapat menyimpan tambahan 190 LYD dalam arloji ini.

Anda dapat memilih jenis (ikon) LYD dan nama LYD dari daftar yang telah ditentukan sebelumnya, atau bebas memberi nama LYD di Movescount.

Untuk menyimpan lokasi sebagai ILYD:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulirkan ke **NAVIGATION** (Navigasi) dengan menggunakan [Start Stop] dan masuk dengan [Next].

3. Tekan [Next] untuk memilih **Location** (Lokasi).
4. Pilih **CURRENT**(TERKINI) atau **DEFINE**(TETAPKAN) untuk mengubah nilai garis lintang dan nilai garis bujur secara manual.
5. Tekan [Start Stop] untuk menyimpan lokasi.
6. Pilih jenis LYD yang cocok untuk lokasi tersebut. Gulirkan jenis LYD dengan [Start Stop] atau [Light Lock]. Pilih jenis LYD dengan [Next].
7. Pilih nama yang cocok untuk lokasi tersebut. Gulirkan pilihan nama dengan [Start Stop] atau [Light Lock]. Pilih nama dengan [Next].
8. Tekan [Start Stop] untuk menyimpan LYD.

 **TIPS:** *Anda dapat membuat LYD di Movescount dengan memilih lokasi pada peta atau memasukkan koordinat. LYD dalam Suunto Ambit3 Vertical Anda dan di Movescount selalu diselaraskan saat Anda menghubungkan arloji ke Movescount.*

3.27.3 Menghapus LYD

Anda dapat menghapus LYD secara langsung dari arloji atau melalui Movescount. Namun, pada saat Anda menghapus LYD di Movescount dan menyelaraskan Suunto Ambit3 Vertical Anda, LYD tersebut akan terhapus dari arloji tetapi hanya dinonaktifkan di Movescount.

Untuk menghapus LYD:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulirkan ke **NAVIGATION**(navigasi) dengan menekan tombol [Start Stop] dan masuk dengan menekan[Next].

3. Gulirkan ke **POIs (Points of interest)**(LYD (Lokasi yang Diinginkan)) dengan menggunakan [Light Lock] dan pilih dengan menekan [Next].
Arloji menampilkan jumlah LYD yang disimpan dan ruang yang masih tersedia untuk LYD baru.
4. Gulirkan ke LYD yang ingin Anda hapus dengan menekan[Start Stop] atau[Light Lock] dan pilih dengan menekan[Next].
5. Gulirkan ke **Delete**(Hapus) dengan menekan [Start Stop]. Pilih dengan menekan [Next].
6. Pilih [Start Stop] untuk mengkonfirmasi.

3.28 Pemulihan

Suunto Ambit3 Vertical Anda memberikan dua indikator berikut ini mengenai kebutuhan Anda akan pemulihan setelah latihan: waktu pemulihan dan status pemulihan.

3.28.1 Waktu pemulihan

Waktu pemulihan adalah perkiraan lamanya waktu yang diperlukan Anda untuk memulihkan diri setelah latihan. Waktu tersebut berdasarkan durasi dan intensitas latihan, serta kelelahan secara keseluruhan.

Waktu pemulihan diakumulasikan untuk semua jenis latihan. Dengan kata lain, Anda mengakumulasikan waktu pemulihan pada sesi latihan panjang dengan intensitas yang rendah dan tinggi.

Waktu tersebut diakumulasikan untuk semua sesi latihan, jadi jika Anda berlatih lagi sebelum waktunya berakhir, waktu akumulasi yang baru ditambahkan ke akumulasi dari sesi latihan sebelumnya.

Jumlah jam yang Anda akumulasikan untuk sesi latihan tertentu ditampilkan pada ringkasan di akhir sesi.

Sisa waktu pemulihan yang Anda miliki ditunjukkan dalam tampilan pemantauan aktivitas (lihat *3.3 Pemantauan aktivitas*).

Oleh karena waktu pemulihan hanya bersifat perkiraan, jumlah jam yang diakumulasikan dihitung mundur terus-menerus terlepas dari tingkat kebugaran Anda atau faktor individu lainnya. Jika Anda sangat bugar, Anda dapat pulih lebih cepat dari perkiraan. Di sisi lain, jika Anda terserang flu, misalnya, pemulihan Anda akan lebih lambat dari perkiraan.

Untuk mendapatkan indikasi yang akurat tentang status pemulihan Anda, kami merekomendasikan untuk menggunakan salah satu pengujian pemulihan (lihat *3.28.2 Status pemulihan*).

3.28.2 Status pemulihan

Status pemulihan menunjukkan tingkat stres pada sistem saraf otonomik Anda. Semakin berkurang tingkat stres yang Anda alami, pemulihan akan semakin meningkat. Mengetahui status pemulihan Anda bermanfaat untuk mengoptimalkan latihan menghindari latihan yang berlebihan atau cedera.

Anda dapat memeriksa status pemulihan Anda dengan pengujian pemulihan cepat atau pengujian pemulihan tidur yang didukung oleh Firstbeat. Pengujian ini memerlukan sensor denyut jantung dengan kompatibel Bluetooth yang mengukur variabilitas denyut jantung (interval R-R), seperti Suunto Smart Sensor.

Status pemulihan Anda ditunjukkan dengan skala hasil 0-100% seperti yang dijelaskan di bawah ini.

Hasil	Penjelasan
81-100	Pulih sepenuhnya. Cukup untuk berlatih dengan intensitas yang sangat tinggi.
51-80	Pulih. Cukup untuk latihan dengan intensitas tinggi.
21-50	Sedang memulihkan. Boleh melakukan latihan ringan.
0-20	Belum pulih. Istirahat untuk pulih.



CATATAN: Nilai di bawah 50% yang diukur selama beberapa hari secara berurutan menunjukkan kebutuhan untuk istirahat.

Kalibrasi pengujian

Pengujian tidur dan pengujian cepat keduanya perlu dikalibrasi untuk mendapatkan hasil yang akurat.

Pengujian kalibrasi menentukan arti 'pulih sepenuhnya' bagi tubuh Anda. Dengan setiap pengujian kalibrasi arloji Anda menyesuaikan skala hasil pengujian tersebut untuk menyesuaikan variabilitas denyut jantung Anda.

Anda harus melakukan tiga pengujian kalibrasi untuk kedua pengujian tersebut. Ini perlu dilakukan ketika Anda tidak memiliki waktu pemulihan terakumulasi. Idealnya, Anda juga harus merasa pulih sepenuhnya dan tidak sakit atau stres saat melakukan pengujian kalibrasi ini.

Selama periode kalibrasi, Anda mungkin akan mendapatkan hasil yang lebih tinggi atau lebih rendah dari yang diharapkan. Hasil ini ditampilkan pada arloji sebagai perkiraan status pemulihan Anda hingga kalibrasi selesai dilakukan.

Setelah kalibrasi tersebut selesai, hasilnya ditampilkan ketika Anda masuk ke buku catatan bukannya waktu pemulihan.

3.28.2.1 Pengujian pemulihan cepat

Pengujian pemulihan cepat, yang didukung oleh Firstbeat, adalah cara alternatif untuk mengukur status pemulihan Anda. Pengujian pemulihan tidur adalah metode yang lebih akurat untuk mengukur status pemulihan Anda. Namun bagi sebagian orang, mengenakan sensor denyut jantung sepanjang malam mungkin tidak praktis.

Pengujian pemulihan cepat hanya memerlukan beberapa menit. Untuk hasil terbaik, Anda harus berbaring, tetap santai dan tidak bergerak selama pengujian berlangsung.

Kami merekomendasikan pengujian tersebut di pagi hari saat bangun tidur. Ini memastikan agar Anda mendapatkan hasil harian yang dapat dibandingkan.

Anda harus melakukan tiga pengujian ketika Anda merasa pulih sepenuhnya dan tidak memiliki waktu pemulihan terakumulasi untuk melakukan kalibrasi algoritma pengujian tersebut.

Pengujian kalibrasi tersebut tidak perlu dilakukan secara berurutan, tetapi harus dilakukan dengan jarak waktu paling tidak 12 jam.

Selama periode kalibrasi ini, Anda mungkin akan mendapatkan hasil yang lebih tinggi atau lebih rendah dari yang diharapkan.

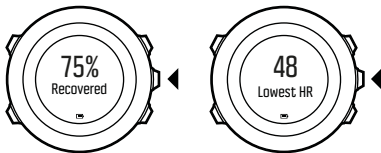
Hasil ini ditampilkan pada arloji sebagai perkiraan status pemulihan Anda hingga kalibrasi selesai dilakukan.

Untuk melakukan pengujian pemulihan cepat:


1. Kenakan sabuk pengukur denyut jantung Anda, dan pastikan elektroda yang Anda gunakan lembap.
2. Berbaringlah dan santai di lingkungan yang bebas dari gangguan.
3. Tekan [Start Stop], gulirkan ke **RECOVERY** (PEMULIHAN) dengan [Start Stop], dan pilih dengan [Next].
4. Gulirkan ke **Quick test** (Pengujian cepat) dan pilih dengan [Next].
5. Tunggu hingga pengujian selesai.



Ketika pengujian tersebut selesai, gulirkan hasilnya dengan [Next] dan [Back Lap].



Jika denyut jantung terendah saat pengujian tersebut di bawah denyut jantung saat istirahat yang ditampilkan di Movescount, denyut jantung istirahat Anda diperbarui saat Anda melakukan penyesuaian dengan Movescount.

 **CATATAN:** Hasil pengujian ini tidak memengaruhi waktu pemulihan terakumulasi Anda.

3.28.2.2 Pengujian pemulihan tidur

Pengujian pemulihan tidur, didukung oleh Firstbeat, memberikan indikator yang dapat diandalkan mengenai status pemulihan Anda setelah tidur di malam hari.

Anda harus melakukan tiga pengujian ketika Anda merasa pulih sepenuhnya dan tidak memiliki waktu pemulihan terakumulasi untuk melakukan kalibrasi algoritma pengujian tersebut.

Pengujian kalibrasi tersebut tidak perlu dilakukan secara berurutan. Selama periode kalibrasi, Anda mungkin akan mendapatkan hasil yang lebih tinggi atau lebih rendah dari yang diharapkan. Hasil ini ditampilkan pada arloji sebagai perkiraan status pemulihan Anda hingga kalibrasi selesai dilakukan.


Untuk melakukan pengujian pemulihan tidur:

1. Kenakan sabuk pengukur denyut jantung Anda, dan pastikan elektroda yang Anda gunakan lembap.
2. Tekan [Start Stop], gulirkan ke RECOVERY dengan [Start Stop], dan pilih dengan [Next].

3. Gulirkan ke **SLEEP TEST** (Pengujian tidur) dan pilih dengan [Next].
4. Jika Anda ingin membatalkan pengujian tersebut, tekan [Back Lap].
5. Ketika Anda bangun di pagi hari, akhiri pengujian tersebut dengan menekan [Start Stop] atau [Next].

Ketika pengujian tersebut selesai, gulirkan hasilnya dengan [Next] dan [Back Lap].



 **CATATAN:** Pengujian pemulihan tidur memerlukan minimal data denyut jantung selama dua jam untuk memberikan hasil. Hasil pengujian ini tidak memengaruhi waktu pemulihan terakumulasi Anda.

3.29 Rute

Anda dapat membuat rute di Movescount, atau mengimpor rute yang dibuat dengan arloji lain dari komputer Anda ke Movescount. Anda juga dapat merekam rute dengan Suunto Ambit3 Vertical Anda dan mengunggahnya ke Movescount, (lihat 3.11.5 *Merekam gerakan*).

Untuk menambahkan rute:

1. Kunjungi www.mvescount.com dan login.
2. Di bawah **PLAN & CREATE**(Rencanakan & Buat), jelajahi ke **ROUTES**(Rute) untuk mencari dan menambahkan rute yang ada atau jelajahi ke **ROUTE PLANNER**(Perencana Rute) untuk membuat rute Anda sendiri.
3. Selaraskan Suunto Ambit3 Vertical Anda dengan Movescount dengan menggunakan Suunto Movescount App (mulai penyelarasan secara manual, lihat *3.22.2 Penyelarasan dengan aplikasi bergerak*) atau dengan menggunakan Moveslink dan kabel USB yang disediakan.

Rute juga dapat dihapus melalui Movescount.

Untuk menghapus rute:

1. Kunjungi www.mvescount.com dan login.
2. Di bawah **PLAN & CREATE**(Rencanakan & Buat), jelajahi ke **ROUTE PLANNER**(Perencana Rute).
3. Di bawah **MY ROUTES**, klik pada rute yang Anda ingin hapus dan klik **DELETE**(HAPUS).
4. Selaraskan Suunto Ambit3 Vertical Anda dengan Movescount dengan menggunakan Suunto Movescount App (mulai penyelarasan secara manual, lihat *3.22.2 Penyelarasan dengan aplikasi bergerak*) atau dengan menggunakan Moveslink dan kabel USB yang disediakan.

3.29.1 Menavigasi rute

Anda dapat menavigasi rute yang telah dipindahkan ke Suunto Ambit3 Vertical dari Suunto Movescount atau menavigasi lintasan yang tersimpan di jurnal Anda.

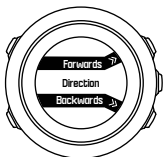
Jika Anda menggunakan kompas untuk pertama kalinya, Anda harus mengkalibrasinya (lihat *3.8.1 Mengkalibrasi kompas*). Setelah mengaktifkan kompas, arloji akan mulai mencari sinyal GPS. Setelah arloji menerima sinyal GPS, Anda dapat mulai untuk menavigasi rute.

Untuk menavigasi rute:

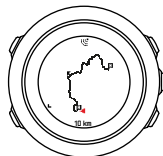
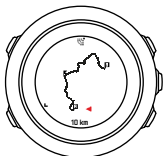
1. Tekan [Start] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulirkan ke **NAVIGATION** (NAVIGASI) dengan [Start Stop] dan tekan [Next].
3. Tekan [Next] untuk masuk ke **Routes** (Rute).
4. Gulirkan ke rute yang ingin Anda navigasi dengan [Start Stop] atau [Light Lock] dan tekan [Next].
5. Tekan [NEXT] untuk memilih **Navigate** (Navigasi).

Semua kegiatan navigasi direkam. Jika arloji Anda memiliki lebih dari satu mode olahraga, Anda akan diminta memilih satu.


6. Pilih **Forwards** (Ke depan) atau **Backwards** (ke belakang) untuk memilih arah yang Anda ingin navigasi (dari titik koordinat pertama atau yang terakhir).



7. Mulai navigasi. Arloji ini akan memberitahu Anda saat Anda mendekati awal rute.



8. Arloji ini memberitahu Anda saat Anda telah tiba di tempat tujuan.

 **TIPS:** Anda juga dapat mulai menavigasi selagi merekam suatu aktivitas (lihat 3.11.7 Menavigasi saat berolahraga).

3.29.2 Selama menavigasi

Selama navigasi, tekan [View] untuk bergulir ke pandangan berikut ini:

1. Pandangan lintasan penuh menunjukkan keseluruhan rute

2. Pandangan lintasan rute yang diperbesar; secara default, skala pandangan yang diperbesar adalah 100 m (0,06 mi), tapi skala ini bisa lebih besar jika Anda jauh dari rute.

Anda dapat mengubah orientasi peta pandangan yang diperbesar dalam pengaturan arloji di bawah **GENERAL (UMUM) »Map (Peta)**. Pilihannya antara lain:

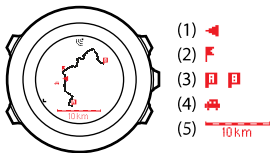
- **Heading up** (Mengarah ke atas): Menampilkan lintasan dengan arah Anda yang menunjuk ke atas.
- **North up** (Utara atas): Menampilkan lintasan dengan arah utara menunjuk ke atas.


3. Gambar profil pendakian

Pandangan lintasan lengkap

Gambar lintasan lengkap memperlihatkan informasi berikut ini:

- (1) tanda panah menunjukkan lokasi Anda dan menunjuk ke arah yang Anda tuju.
- (2) titik koordinat selanjutnya dalam rute
- (3) titik koordinat pertama dan terakhir dalam rute
- (4) LYD terdekat ditunjukkan sebagai ikon.
- (5) terlihat skala pandangan lintasan lengkap

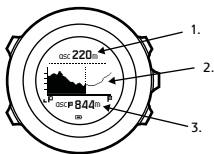


 **CATATAN:** Dalam tampilan lintasan lengkap, arah utara selalu mengarah ke atas.

Tampilan profil ketinggian

Tampilan profil ketinggian memperlihatkan informasi berikut:

1. Pendakian terakumulasi
2. Profil di waktu nyata dengan garis vertikal terputus-putus memperlihatkan posisi terkini
3. Sisa pendakian



3.30 Tingkat kinerja berlari

Tingkat kinerja berlari adalah kombinasi ukuran kebugaran fisik dengan efisiensi berlari Anda, yang didukung oleh Firstbeat.

Kebugaran fisik

Tingkat kinerja berlari menggunakan perkiraan VO₂max Anda, standar global untuk kebugaran aerobik dan kinerja daya tahan. VO₂max mengindikasikan kemampuan maksimal tubuh Anda untuk mengangkat dan menggunakan oksigen.

VO2max dipengaruhi oleh kondisi jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, dan kemampuan otot Anda untuk menggunakan oksigen dalam menghasilkan energi. VO2max adalah denominator tunggal yang paling penting bagi daya tahan atlet.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa VO2max juga merupakan ukuran kesehatan dan kebugaran yang penting. Pada tingkat efisiensi berlari yang optimal, tingkat kinerja berlari Anda sebanding dengan VO2max Anda (ml/kg/min).

MEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

Efisiensi berlari

Tingkat kinerja berlari juga memperhitungkan efisiensi berlari, suatu pengukuran atas teknik lari Anda. Pengukuran ini juga

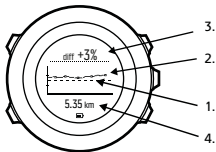
memperhitungkan faktor eksternal, seperti medan, permukaan lintasan lari, cuaca dan perlengkapan lari.

Saat berlari

Suunto Ambit3 Vertical Anda memberikan umpan balik kinerja berlari waktu nyata saat Anda berlari.

Umpan balik waktu nyata tersebut tersedia dalam bentuk tampilan grafik sebagai setelan bawaan Running mode olahraga. Anda dapat menambahkan grafik ini pada mode olahraga yang menggunakan jenis aktivitas berlari tersebut. Perbedaan waktu nyata (lihat di bawah) juga dapat digunakan sebagai bidang data dalam mode olahraga lari tersuai Anda.

Saat berlari, tampilan grafik menunjukkan empat poin data Anda, seperti yang digambarkan di bawah ini.



1. **Kondisi awal:** untuk setiap aktivitas berlari, kondisi awal kinerja berlari Anda dikalibrasikan untuk menyesuaikan variabel eksternal, seperti medan lari, dan untuk menunggu denyut jantung Anda stabil.

2. **Tingkat waktu nyata:** ini adalah tingkat kinerja berlari waktu nyata Anda saat Anda berlari yang ditampilkan per kilometer/ mil.
3. **Perbedaan waktu nyata:** ini menunjukkan perbedaan waktu nyata antara kondisi awal kinerja berlari yang dikalibrasi dengan tingkat kinerja berlari waktu nyata Anda pada saat berlari.
4. **Jarak:** jarak total yang dicatat saat ini. Grafik tersebut menunjukkan jarak tempuh enam kilometer terakhir (~4 mil).

Menafsirkan hasil

Jika Anda baru melakukan aktivitas berlari atau tidak aktif selama beberapa waktu, kinerja berlari Anda mungkin akan rendah pada awalnya. Namun, seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik dan teknik berlari, Anda akan melihat peningkatan yang berkaitan dengan kinerja berlari.


Selama periode 4-20 minggu, Anda dapat melihat peningkatan kinerja berlari hingga 20%. Jika tingkat kinerja berlari Anda sudah baik, akan sulit untuk meningkatkannya. Dalam situasi ini, tingkat kinerja berlari sebaiknya digunakan sebagai indikator daya tahan.


Mengikuti indikator perbedaan waktu nyata memberikan informasi terperinci mengenai kinerja harian dan tingkat kelelahan saat berlari. Pelari jarak jauh dapat menggunakan informasi ini untuk mengetahui tingkat kelelahan yang dapat dikesampingkan saat melakukan aktivitas berlari yang panjang dan intensif. Informasi ini dapat membantu Anda untuk mengeluarkan daya pacu yang tepat saat perlombaan.

- **Air pressure** (Tekanan udara): menampilkan tekanan udara dan suhu mutlak saat ini.
- **BLE** (BLE): menampilkan versi Bluetooth Smart terkini.
- **Version** (Versi): menampilkan versi perangkat lunak dan perangkat keras terkini.
- **TEST** (Uji):
 - **LCD test** (Uji LCD): memungkinkan Anda untuk menguji apakah LCD berfungsi dengan benar.
 - **Vibration test** (Uji Getaran): memungkinkan Anda menguji apakah peringatan getaran berfungsi dengan semestinya.
- **ACTION** (Tindakan):
 - **Power off** (Daya mati): memungkinkan Anda menyetel arloji ke dalam kondisi tidak aktif.
 - **GPS reset** (Setel ulang GPS): memungkinkan Anda menyetel ulang GPS.
 - **Clear data** (Hapus Data): menghapus kalibrasi uji pemulihan dan menghapus riwayat mendaki.



CATATAN: POWER OFF (Daya Mati) adalah keadaan daya yang rendah. Hubungkan kabel USB (dengan sumber daya) untuk menghidupkan arloji. Panduan setelan awal dimulai. Semua pengaturan dipertahankan, kecuali waktu dan tanggal. Konfirmasikan saja melalui panduan awal.

 **CATATAN:** Arloji ini berpindah ke mode hemat energi bila berada dalam keadaan statis selama 10 menit. Arloji diaktifkan kembali bila digerakkan


 **CATATAN:** Isi menu layanan dapat berubah tanpa pemberitahuan sebelumnya selama pembaruan.

Menyetel ulang GPS

Apabila GPS tidak bisa menangkap sinyal, Anda dapat menyetel ulang data GPS dalam menu layanan.

Untuk menyetel ulang GPS:

1. Dalam menu layanan, gulirkan ke **ACTION** (Tindakan) dengan menekan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next].
2. Tekan [Light Lock] untuk bergulir ke **GPS reset** (Setel ulang GPS) dan masuk dengan menekan [Next].
3. Tekan [Start Stop] untuk mengonfirmasi penyetelan ulang GPS, atau tekan [Light Lock] untuk membatalkan.

 **CATATAN:** Menyetel ulang GPS akan menyetel ulang data GPS, nilai kalibrasi kompas, dan waktu pemulihan. Jurnal yang disimpan tidak dihapus.

3.32 Pintasan

Secara standar, saat Anda terus menekan [View] dalam mode **TIME**, Anda beralih tampilan antara terang dan gelap. Pintasan ini dapat diubah menjadi item menu yang berbeda.

Untuk menentukan pintasan:

1. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan atau tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Jelajahi item menu yang Anda buat pintasannya.
3. Terus tekan [View] untuk membuat pintasan.



CATATAN: *Pintasan tidak dapat dibuat ke semua kemungkinan item menu, misalnya jurnal individual.*

Dalam mode-mode lain, terus tekan [View] akan mengakses pintasan yang telah ditentukan. Misalnya, ketika kompas sedang aktif, Anda dapat mengakses pengaturan kompas dengan terus menekan [View].

3.33 Mode olahraga

Mode olahraga adalah jalan Anda untuk merekam olahraga dan aktivitas lain dengan Suunto Ambit3 Vertical Anda. Untuk kegiatan apapun, Anda dapat memilih mode olahraga dari serangkaian mode olahraga yang telah ditetapkan sebelumnya yang menyertai arloji Anda. Jika Anda tidak dapat menemukan mode olahraga yang sesuai, buat saja mode olahraga Anda sendiri melalui Movescount dan Suunto Movescount App.

Informasi yang berbeda ditampilkan pada layar selama berolahraga, tergantung pada mode olahraga. Mode olahraga yang dipilih juga akan mempengaruhi pengaturan olahraga, misalnya batas detak jantung, dan jarak putaran otomatis.

Dalam Movescount, Anda dapat membuat mode olahraga pilihan, mengedit mode olahraga yang telah ditetapkan sebelumnya, menghapus mode olahraga, atau hanya menyembunyikannya agar tidak terlihat dalam menu olahraga Anda (lihat *3.11.3 Mulai berolahraga*).

Mode olahraga pilihan

Mode olahraga pilihan dapat berisi 1 hingga 8 layar mode olahraga yang berbeda. Anda dapat memilih data mana yang terlihat di setiap layar dari daftar lengkap. Misalnya, Anda dapat menyesuaikan batas denyut jantung untuk olahraga tertentu, POD apa yang dicari, atau interval perekaman untuk mengoptimalkan keakuratan dan durasi baterai.

Mode olahraga mana pun dengan GPS yang diaktifkan juga dapat menggunakan pilihan **QUICK NAVIGATION**(Navigasi Cepat). Secara standar, pilihan ini dalam keadaan mati. Saat Anda memilih LYD atau Rute, Anda akan melihat daftar sembul berisi LYD atau rute yang Anda telah tentukan dalam arloji Anda ketika mulai berolahraga.

Anda dapat mentransfer hingga 10 mode olahraga yang berlainan yang dibuat di Movescount keSuunto Ambit3 Vertical Anda.

3.34 Stopwatch

Stopwatch adalah tampilan yang dapat dimatikan atau dinyalakan dari menu mulai.

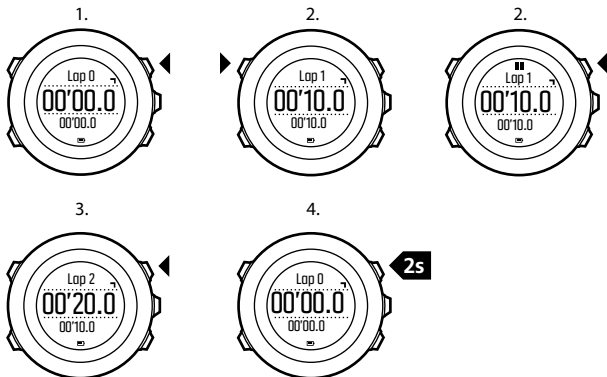
Untuk mengaktifkan stopwatch:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulirkan ke **DISPLAYS**(TAMPILAN) dengan menekan [Light Lock] dan tekan [Next].
3. Gulirkan ke **Stopwatch**(Stopwatch) dengan menekan [Light Lock] dan [Next].

Anda sekarang dapat mulai menggunakan stopwatch atau tekan [Next] untuk kembali ke tampilan **TIME** . Untuk kembali ke stopwatch, tekan [Next] untuk bergulir melalui tampilan sampai Anda melihat stopwatch.

Untuk menggunakan stopwatch:

1. Dalam tampilan stopwatch yang diaktifkan, tekan [Start Stop] untuk mulai mengukur waktu.
2. Tekan [Back Lap] untuk membuat putaran, atau tekan [Start Stop] untuk sejenak menghentikan stopwatch Untuk melihat waktu putaran, tekan [Back Lap] ketika stopwatch dihentikan sejenak.
3. Tekan [Start Stop] untuk melanjutkan.
4. Untuk menyetel waktu kembali, terus tekan [Start Stop] saat stopwatch dihentikan sejenak.



Saat stopwatch berjalan, Anda dapat:

- menekan [View] untuk beralih antara waktu dan waktu putaran yang terlihat pada baris bagian bawah tampilan.
- beralih ke mode **TIME** dengan menekan [Next].
- masuk ke menu pilihan dengan terus menekan [Next].

Jika Anda tidak ingin melihat tampilan stopwatch lagi, non aktifkan stopwatch.

Untuk menonaktifkan stopwatch:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulirkan ke **DISPLAYS(TAMPILAN)** dengan menekan [Light Lock] dan [Next].

3. Gulirkan ke **End stopwatch**(Akhir stopwatch) dengan menekan [Light Lock] dan [Next].

3.35 Suunto Apps

Suunto Apps memungkinkan Anda menyesuaikan Suunto Ambit3 Vertical Anda lebih jauh. Kunjungi Suunto App Zone di Movescount untuk menemukan Aplikasi, misalnya berbagai penghitung waktu dan penghitung, yang tersedia untuk Anda gunakan. Jika tidak menemukan apa yang Anda butuhkan, buatlah App sendiri dengan Suunto App Designer. Misalnya, Anda dapat membuat Aplikasi untuk menghitung perkiraan hasil maraton, atau tingkat kelandaian rute ski Anda.

Untuk menambahkan Suunto App ke Suunto Ambit3 Vertical Anda:

1. Kunjungi bagian **PLAN & CREATE (RENCANAKAN & BUAT)** dalam komunitas Movescount dan pilih **App Zone (Zona Aplikasi)** untuk menjelajah aplikasi Suunto Apps yang ada. Untuk membuat Aplikasi sendiri, kunjungi bagian **PLAN & CREATE (RENCANAKAN & BUAT)** pada profil Anda dan pilih **App Designer (Perancang Aplikasi)**.
2. Tambahkan Suunto App ke mode olahraga. Hubungkan Suunto Ambit3 Vertical Anda ke akun Movescount Anda untuk menyelaraskan Suunto App ke arloji. Suunto App yang ditambahkan akan menampilkan hasil penghitungannya saat Anda berolahraga.



CATATAN: Anda dapat menambahkan hingga lima Suunto Apps ke setiap mode olahraga.

3.36 Berenang

Anda dapat menggunakan Suunto Ambit3 Vertical Anda untuk merekam latihan berenang di kolam renang maupun perairan terbuka.

Bila digunakan bersama dengan Suunto Smart Sensor, Anda juga dapat merekam detak jantung Anda selagi berenang. Data detak jantung secara otomatis akan diunggah ke Suunto Ambit3 Vertical Anda segera setelah Anda keluar dari air.

3.36.1 Berenang di kolam renang

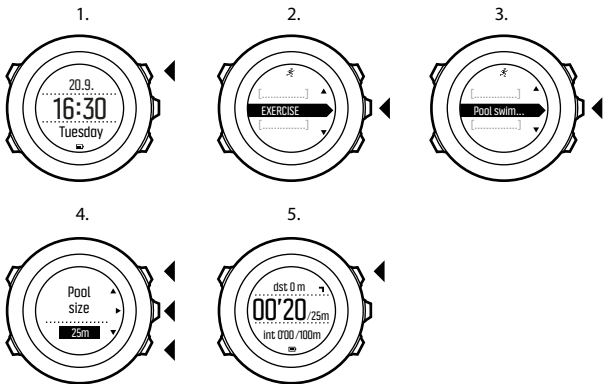
Saat menggunakan mode olahraga berenang di kolam, Suunto Ambit3 Vertical mengukur kecepatan berenang Anda berdasarkan panjang kolam. Setiap panjang kolam menciptakan satu putaran (lap) yang terlihat dalam Movescount sebagai bagian jurnal.

Untuk merekam berenang di kolam renang:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Tekan [Next] untuk memasuki **EXERCISE**(Olahraga).
3. Gulirkan ke **Pool swimming**(Berenang di kolam renang) dengan menekan [Light Lock] dan pilih dengan menekan[Next].
4. Pilih panjang kolam renang. Anda dapat memilih panjang kolam dari nilai yang sudah ditetapkan sebelumnya, atau tentukan **custom**(pilihan) untuk menetapkan panjang kolam. Gulirkan ke

nilai tersebut dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock] serta terimalah dengan menekan [Next].

5. Tekan [Start Stop] untuk mulai merekam aktivitas berenang Anda.



3.36.2 Gaya berenang

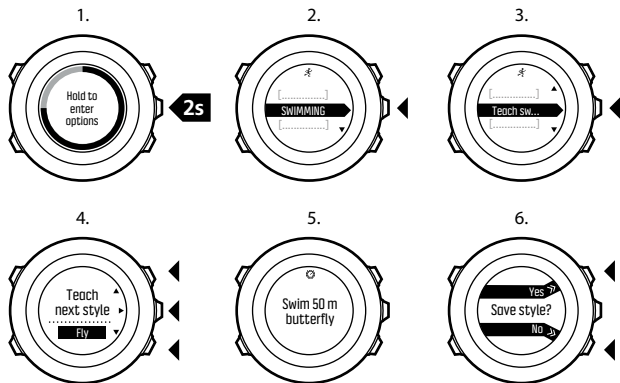
Anda dapat mengajari Suunto Ambit3 Vertical Anda untuk mengenali gaya berenang Anda. Setelah mengajari gaya berenang, Suunto Ambit3 Vertical akan mendeteksinya secara otomatis saat Anda berenang.


Untuk mengajari gaya berenang:

1. Saat Anda berada dalam mode olah raga **Pool swimming**(Renang di kolam), terus tekan[Next] untuk masuk ke menu pilihan.
2. Tekan tombol [Next] untuk memilih **SWIMMING**(Berenang).
3. Tekan [Next] untuk memilih **Teach swim style**(Mengajar gaya berenang).
4. Gulirkan ke pilihan gaya berenang dengan menekan [Light Lock] dan [Start Stop]. Pilih gaya berenang yang cocok dengan menekan [Next]. Anda dapat keluar dari pengaturan dan terus berolahraga dengan memilih **END**(Akhir).

Pilihan gaya berenang yang tersedia adalah:

- **FLY**(terbang)(kupu-kupu)
 - **BACK**(punggung)(ayun belakang)
 - **BREAST**(dada)(ayun depan)
 - **FREE**(bebas)(gaya bebas)
5. Berenang di sepanjang kolam renang dengan gaya berenang yang Anda telah pilih.
 6. Setelah selesai berenang, tekan [Start Stop] untuk menyimpan gaya tersebut. Jika Anda tidak ingin menyimpan gaya berenang, tekan [Light Lock] untuk kembali ke pemilihan gaya berenang.



 **TIPS:** Anda dapat keluar dari mengajari gaya berenang kapan saja dengan terus menekan [Next].

Untuk menyetel ulang gaya berenang kembali ke mode standar:

1. Dalam mode **Pool swimming**(Berenang di kolam), terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan.
2. Tekan tombol [Next] untuk memilih **SWIMMING**(Berenang).
3. Gulirkan ke **Reset taught styles**(Setel ulang gaya berenang yang diajarkan) dengan menekan [Start Stop] dan pilih [Next].

3.36.3 Latihan berenang

Anda dapat melakukan latihan berenang kapan saja selama olahraga berenang. Jika Anda berlatih dengan gaya renang yang tidak dapat dideteksi yang oleh arloji sebagai berenang (misalnya, hanya menggunakan kedua kaki Anda), Anda dapat menambahkan panjang kolam renang secara manual untuk setiap latihan agar jarak total Anda selalu benar.



CATATAN: *Jangan menambahkan jarak latihan hingga Anda selesai berlatih.*

Untuk melakukan latihan:

1. Ketika sedang merekam aktivitas berenang di kolam, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Tekan [Next] untuk masuk ke **SWIMMING**(Berenang).
3. Tekan [Next] untuk memilih **Drill**(Berlatih) dan mulai latihan berenang Anda.
4. Setelah selesai berlatih, tekan [View] untuk menyesuaikan jarak total, jika perlu.
5. Untuk berhenti latihan, kembali ke **SWIMMING**(Berenang) pada menu pilihan dan pilih **End drill**(Akhiri latihan).

3.36.4 Berenang di perairan terbuka

Saat menggunakan mode berenang di perairan terbuka, Suunto Ambit3 Vertical mengukur kecepatan berenang dengan menggunakan GPS dan menampilkan data di waktu nyata selama berenang.

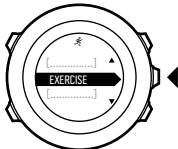
Untuk merekam jurnal berenang di luar ruangan:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Tekan [Next] untuk memasuki **EXERCISE**(Olahraga).
3. Gulirkan ke **Openwater swim**(Berenang di perairan terbuka) dengan menekan [Light Lock] dan pilih [Next].
4. Tunggu sampai arloji memberitahukan bahwa sinyal GPS telah ditemukan.
5. Tekan [Start Stop] untuk mulai merekam jurnal berenang Anda.

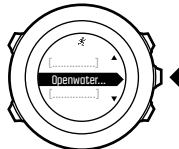
1.



2.



3.




4.



5.



 **TIPS:** Tekan [Back Lap] untuk menambahkan putaran secara manual selama berenang.

3.37 Waktu

Tampilan waktu pada Suunto Ambit3 Vertical Anda menunjukkan informasi berikut ini:

- baris atas: tanggal
- baris tengah: waktu
- baris bawah: ubah dengan menekan [View] untuk memperlihatkan informasi tambahan seperti hari kerja, waktu ganda, dan tingkat baterai.



Untuk mengakses pengaturan waktu:

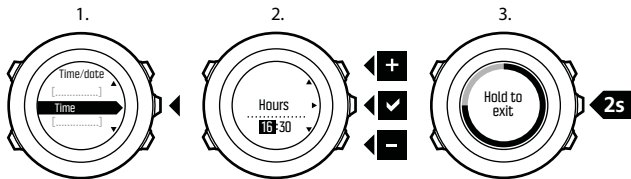
1. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan.
2. Tekan [Next] untuk memasukkan **GENERAL** (umum).
3. Gulirkan ke **Time/date** (Jam/tanggal) dengan menggunakan [Start Stop] dan masuk dengan menekan [Next].

Di bawah menu **Time/date** (Waktu/tanggal), Anda dapat menetapkan hal berikut:

- Waktu
- Tanggal
- Pemantau waktu GPS
- Waktu ganda
- Alarm

Untuk mengubah pengaturan waktu:

1. Dalam menu **Time/date** (Waktu/tanggal), gulirkan ke pengaturan yang diinginkan dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih pengaturan dengan menekan [Next].
2. Ganti datanya dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock] dan simpan dengan menekan [Next].
3. Kembali ke menu sebelumnya dengan menekan [Back Lap], atau terus tekan [Next] untuk keluar.

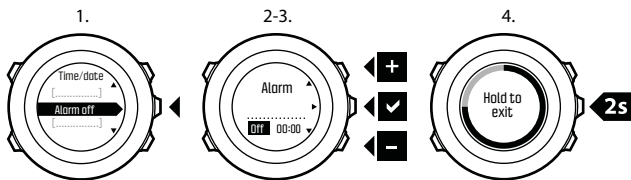


3.37.1 Jam alarm

Anda dapat menggunakan Suunto Ambit3 Vertical Anda sebagai jam alarm.

Untuk mengakses jam alarm dan mengatur alarm:

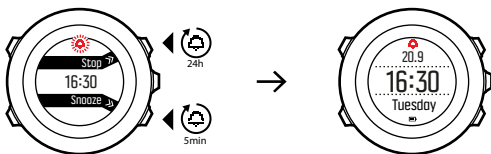
1. Di dalam menu pilihan, kunjungi **GENERAL**(Umum), lalu ke **Time/date**(Waktu/tanggal) dan **Alarm**(Alarm).
2. Nyalakan atau matikan alarm dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock]. Terima dengan menekan [Next].
3. Tetapkan jam dan menit dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock]. Terima dengan menekan [Next].
4. Kembali ke pengaturan dengan menekan [Back Lap], atau terus tekan [Next] untuk keluar dari menu pilihan.




Saat alarm dinyalakan, simbol alarm akan terlihat pada sebagian besar tampilan.

Bila alarm berbunyi, Anda dapat:

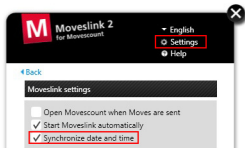
- Memilih **Snooze**(Tunda) dengan menekan [Light Lock]. Alarm berhenti dan berbunyi lagi setiap 5 menit sampai Anda menghentikannya. Anda dapat menunda alarm hingga 12 kali selama total 1 jam.
- Memilih **Stop**(Berhenti) dengan menekan [Start Stop]. Alarm akan berhenti dan menyala lagi pada waktu yang sama di hari berikutnya, kecuali jika Anda memamatkannya dalam pengaturan.



 **CATATAN:** Ketika alarm ditunda, ikon alarm berkedip dalam tampilan **TIME** (Waktu).

3.37.2 Penyelarasan waktu


Waktu Suunto Ambit3 Vertical Anda dapat diperbarui melalui ponsel, komputer (Moveslink) atau waktu GPS. Jika Anda telah memadamkan arloji Anda dengan Suunto Movescount App, waktu dan zona waktu secara otomatis diselaraskan dengan ponsel Anda. Ketika Anda menghubungkan arloji ke komputer dengan menggunakan kabel USB, secara standar Moveslink memperbarui waktu dan tanggal arloji berdasarkan jam komputer. Fitur ini dapat dimatikan dalam pengaturan Moveslink.



Pemantau waktu GPS

Pemantau waktu GPS mengkoreksi waktu mulai antara Suunto Ambit3 Vertical Anda dan waktu GPS. Pemantau waktu GPS akan mengkoreksi waktu secara otomatis sekali sehari, atau setelah Anda menyesuaikan waktu secara manual. Waktu ganda juga akan dikoreksi.

 **CATATAN:** Pemantau waktu GPS mengkoreksi menit dan detik, bukan jam.

 **CATATAN:** Pemantau waktu GPS mengkoreksi waktu secara akurat, jika kesalahan waktunya kurang dari 7,5 menit. Jika kesalahan waktunya lebih dari 7,5 menit, pemantau waktu GPS akan mengkoreksinya ke 15 menit terdekat.

Pemantau waktu GPS diaktifkan secara default. Untuk menonaktifkannya:

1. Di dalam menu pilihan, kunjungi **GENERAL**(Umum), lalu **Time/date**(Waktu/tanggal) dan **GPS timekeeping**(Pemantau waktu GPS).
2. Nyalakan atau matikan pemantau waktu GPS dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock]. Terima dengan menekan [Next].
3. Kembali ke pengaturan dengan menekan [Back Lap], atau terus tekan [Next] untuk keluar.

3.38 Nada dan getaran

Peringatan nada dan getaran digunakan sebagai pemberitahuan, alarm dan kejadian penting lainnya. Keduanya dapat disesuaikan secara terpisah melalui opsi menu di bawah **GENERAL (UMUM)** » **Tones/display** (Nada/getar) » **Tones** (Nada) atau **Vibration** (Getaran).

Untuk setiap tipe peringatan, Anda dapat memilih dari opsi sebagai berikut:

- **All on** (Semua menyala): semua kejadian memicu nada/getaran
- **All off** (Semua mati): tidak ada kejadian memicu nada/getaran
- **Buttons off** (Tombol mati): semua kejadian selain dari menekan tombol memicu nada/getaran

3.39 Track back (Lacak kembali)

Dengan Track back (Lacak kembali), Anda dapat melacak kembali rute Anda pada titik mana pun selama berolahraga. Suunto Ambit3 Vertical menciptakan titik koordinat sementara untuk membimbing Anda kembali ke titik awal.

Untuk melacak kembali saat olahraga:

1. Saat dalam mode olahraga yang menggunakan GPS, terus tekan [Next] untuk memasuki menu pilihan.
2. Tekan [Next] untuk memilih **NAVIGATION** (NAVIGASI).
3. Gulirkan ke **Track back** (Lacak kembali) dengan [Start Stop] dan pilih dengan [Next].

Sekarang Anda dapat mulai menavigasi jalan kembali dengan cara yang sama seperti navigasi rute. Untuk informasi lebih lanjut tentang navigasi, lihat *3.29.1 Menavigasi rute*.

Track back (Lacak Kembali) juga dapat digunakan dari jurnal dengan olahraga yang menyertakan data GPS. Ikuti prosedur yang sama ketika menavigasi rute. Gulir ke **Logbook** (Jurnal), bukannya ke **Routes** (Rute), dan pilih satu jurnal untuk memulai navigasi.

3.40 Program pelatihan

Anda dapat merencanakan gerakan individual atau menggunakan program pelatihan serta mengunduhnya ke Suunto Ambit3 Vertical Anda. Dengan gerakan terencana, Suunto Ambit3 Vertical Anda memandu Anda untuk mencapai target pelatihan. Simpan hingga 60 gerakan terencana dalam arloji Anda.

Untuk menggunakan gerakan terencana:

1. Rencanakan gerakan individual dibawah pilihan **MY MOVES (GERAKAN SAYA)** atau gunakan (atau buat) program pelatihan di bawah **PLAN & CREATE (RENCANAKAN & BUAT)** di Movescount.com dan tambahkan program pada gerakan terencana Anda.
2. Selaraskan kembali dengan Movescount.com untuk mengunduh gerakan terencana ke arloji Anda.

- Ikuti pedoman harian maupun pedoman tersebut selama gerakan terencana Anda untuk mencapai target.

Untuk memulai gerakan terencana:

- Tekan [Next] untuk memeriksa arloji Anda guna melihat apakah Anda memiliki target terencana untuk hari itu.
- Jika Anda memiliki beberapa gerakan terencana untuk hari itu, tekan [View] untuk melihat setiap sasaran gerakan.



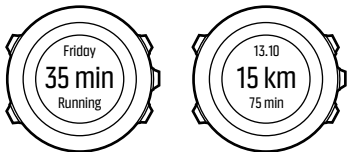
- Tekan [Start Stop] untuk memulai gerakan terencana atau tekan [Next] lagi untuk kembali ke mode **TIME**.

Selama dalam gerakan terencana, Suunto Ambit3 Vertical Anda memberikan panduan berdasarkan kecepatan dan detak jantung:



Suunto Ambit3 Vertical Anda juga memberi tanda saat 50% dan 100% target latihan Anda telah tercapai.

Setelah target Anda tercapai atau Anda menikmati hari istirahat, target yang akan datang ditunjukkan berdasarkan hari kerja jika gerakan terencana berikutnya adalah dalam waktu seminggu atau berdasarkan tanggal jika lebih dari satu minggu berikutnya.




4 PERAWATAN DAN BANTUAN

4.1 Pedoman Penanganan

Peganglah perangkat ini dengan hati-hati - jangan sampai terbentur atau jatuh.


Dalam keadaan normal, arloji ini tidak perlu diservis. Setelah digunakan, bilas dengan menggunakan air bersih dan sabun yang lembut, kemudin secara hati-hati bersihkan rumahannya dengan kain lembut yang lembab atau kanebo.

Hanya gunakan aksesoris asli Suunto - kerusakan yang disebabkan oleh aksesoris yang tidak asli tidak akan mendapat garansi.

 **TIPS:** *Ingat untuk mendaftarkan Suunto Ambit3 Vertical Anda di www.suunto.com/support untuk mendapatkan dukungan pribadi.*

4.2 Tahan air

Suunto Ambit3 Vertical bersifat tahan air hingga kedalaman 100 meter/ 330 kaki/ 10 bar. Nilai meter ini berkaitan dengan kedalaman penyelaman yang sesungguhnya dan telah diuji di dalam tekanan air yang digunakan selama pengujian ketahanan air Suunto. Ini berarti Anda dapat menggunakan jam di saat berenang, akan tetapi tidak boleh digunakan untuk menyelam dalam bentuk apa pun.


 **CATATAN:** *Ketahanan air tidak setara dengan kedalaman pengoperasian fungsional. Penandaan ketahanan air mengacu pada tingkat kekedapan udara/air statis dalam menahan air selama mandi pancuran, mandi guyur, berenang, menyelam di kolam dan snorkeling di kolam.*

Untuk menjaga ketahanan air, sebaiknya Anda:

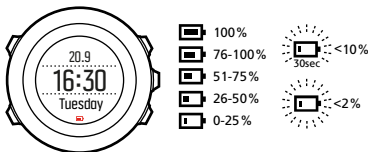
- tidak menggunakan perangkat selain untuk penggunaan yang dimaksud.
- menghubungi pusat servis, distributor atau toko ritel resmi Suunto untuk servis apa pun.
- menjaga kebersihan perangkat dari kotoran dan debu.
- jangan sekali-kali mencoba membuka bagian penutup arloji sendiri.
- jangan sampai perangkat terkena perubahan udara dan suhu air yang drastis.
- selalu bersihkan perangkat dengan air tawar apabila terkena air garam.
- tidak memukulkan atau menjatuhkan perangkat.

4.3 Mengisi daya baterai


Durasi satu kali pengisian daya bergantung pada cara penggunaan Suunto Ambit3 Vertical dan kondisi yang ada. Suhu rendah, contohnya, mengurangi durasi satu kali pengisian daya. Umumnya kapasitas isi ulang daya baterai berkurang sejalan dengan waktu.

 **CATATAN:** Seandainya terjadi penurunan kapasitas baterai yang tidak normal karena cacat baterai, garansi Suunto menjamin penggantian baterai selama satu tahun atau untuk maksimum isi ulang daya 300 kali, tergantung mana lebih dahulu.

Ikon baterai menunjukkan tingkat pengisian daya baterai. Ketika tingkat pengisian daya baterai kurang dari 10%, ikon baterai berkedip selama 30 detik. Bila tingkat pengisian daya baterai kurang dari 2%, ikon baterai akan terus berkedip.



Isilah daya baterai dengan menghubungkannya ke komputer Anda dengan kabel USB yang tersedia, atau isilah daya dengan pengisi daya pada dinding yang kompatibel dengan USB. Perlu waktu sekitar 2-3 jam untuk mengisi ulang daya baterai yang kosong hingga penuh.

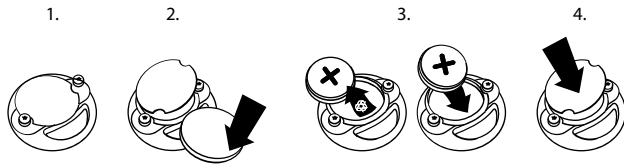
 **TIPS:** Kunjungi Movescount untuk mengubah interval pembacaan GPS mode olahraga Anda guna menghemat umur baterai. Untuk informasi lebih lanjut, lihat 3.24.3 Keakuratan GPS dan penghematan daya.

4.4 Mengganti baterai Smart Sensor

Suunto Smart Sensor menggunakan sel baterai lithium 3 Volt (CR 2025).

Untuk mengganti baterai:

1. Lepaskan sensor dari tali sabuk.
2. Buka penutup baterai dengan koin.
3. Ganti baterainya.
4. Tutuplah penutup baterai dengan erat.



4.5 Mendapatkan bantuan

Untuk mendapatkan bantuan tambahan, kunjungi www.suunto.com/support. Di sini tersedia beraneka ragam bahan pendukung yang komprehensif, termasuk Pertanyaan dan Jawaban serta video petunjuk. Anda juga dapat mengajukan pertanyaan secara langsung ke Suunto atau menelepon/mengirimkan email kepada para profesional di bagian bantuan Suunto.

Selain itu tersedia banyak video petunjuk di saluran YouTube Suunto di www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto.

Kami menyarankan Anda agar mendaftarkan produk Anda guna mendapatkan bantuan yang paling sesuai dengan kebutuhan Anda dari Suunto.

Untuk mendapatkan bantuan dari Suunto:

1. Daftar di www.suunto.com/support/MySuunto, atau jika Anda telah terdaftar, login dan tambahkan Suunto Ambit3 Vertical ke **My Products**(Produk Saya).
2. Kunjungi Suunto.com (www.suunto.com/support) untuk memeriksa apakah pertanyaan Anda telah diajukan/ mendapat jawaban.
3. Kunjungi **CONTACT SUUNTO**(Hubungi Suunto) untuk mengirimkan pertanyaan atau menelepon kami di salah satu nomor bantuan yang tercantum.

Atau kirimkan email pada kami di support@suunto.com. Harap sertakan nama produk, nomor seri dan rincian deskripsi masalahnya.

Staf bantuan pelanggan Suunto yang berpengalaman akan membantu Anda, dan bila perlu juga akan menyelesaikan masalah produk Anda melalui telepon.

5 REFERENSI

5.1 Spesifikasi teknis

Umum

- suhu operasional: -20° C sampai +60° C (-5° F sampai +140° F)
- suhu pengisi daya baterai: 0° C sampai +35° C (+32° F sampai +95° F)
- suhu penyimpanan: -30° C sampai +60° C (-22° F sampai +140° F)
- berat: 74 gr (2,61 ons)
- ketahanan air (arloji): 100 m (328 kaki) (berdasarkan ISO 6425)
- ketahanan air (sensor detak jantung): 30 m (98 kaki)
- kaca: kristal mineral
- daya: baterai ion-lithium isi ulang
- Masa pakai baterai: ~ 10 - 100 jam berdasarkan keakuratan GPS yang dipilih

Memori

- Lokasi yang Diinginkan (LYD): maks. 250

Penerima radio

- Kompatibel dengan BLUETOOTH SMART
- frekuensi komunikasi: 2.4 GHz
- jangkauan: ~3 m (10 kaki)

Altimeter

- jangkauan tampilan: -500 m hingga 9999 m (-1640 kaki sampai 32805 kaki)
- resolusi: 1 m (3 kaki)

kronograf

- resolusi: 1 dtk sampai 9:59'59, setelah itu tiap 1 mnt

Kompas

- resolusi: 1 derajat (18 mil)

GPS

- teknologi: SiRF star V
- resolusi: 1 m (3 kaki)

5.2 Kepatuhan

5.2.1 CE

Suunto Oy dengan ini menyatakan bahwa produk ini mematuhi persyaratan utama dan ketentuan lainnya yang relevan dari Arahan 1999/5/EC.

5.2.2 Kepatuhan pada FCC

Perangkat ini mematuhi Peraturan FCC Bagian 15.

Pengoperasiannya berdasarkan dua persyaratan berikut:

(1) perangkat ini tidak menimbulkan gangguan yang berbahaya, dan

(2) perangkat ini harus menerima gangguan apa pun, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian yang tidak diinginkan. Produk ini telah diuji untuk mematuhi standar-standar FCC dan dimaksudkan untuk digunakan di rumah atau di kantor.

Pengubahan atau modifikasi yang tidak mendapat persetujuan secara jelas dari Suunto dapat membatalkan wewenang Anda untuk mengoperasikan perangkat ini berdasarkan peraturan FCC.

CATATAN: Peralatan ini telah diuji dan diketahui telah sesuai dengan batasan-batasan untuk perangkat digital Kelas B, berdasarkan Peraturan FCC bagian 15. Batasan-batasan ini dirancang untuk menyediakan perlindungan yang memadai terhadap gangguan berbahaya dalam instalasi di daerah perumahan. Peralatan ini menghasilkan, menggunakan dan dapat meradiasikan energi frekuensi radio dan dapat menyebabkan gangguan berbahaya terhadap komunikasi radio jika tidak diinstal dan digunakan menurut petunjuknya. Tetapi tidak ada jaminan bahwa tidak akan terjadi gangguan pada instalasi tertentu. Jika peralatan ini menyebabkan gangguan berbahaya terhadap penerimaan radio atau televisi, yang dapat ditetapkan dengan cara mematikan dan menyalakan peralatan ini, sebaiknya pengguna berusaha mengatasi gangguan tersebut minimal dengan salah satu cara berikut:

- Arahkan kembali atau pindahkan antena penerima.
- Tingkatkan jarak pemisahan antara peralatan dan penerima.
- Sambungkan peralatan ke dalam stop kontak pada sirkuit yang berbeda yang terkoneksi ke penerima.
- Tanyakan pada penjual peralatan ini atau teknisi radio/TV yang berpengalaman untuk meminta bantuan.

5.2.3 IC

Perangkat ini mematuhi standar RSS bebas lisensi Industry Canada. Penggunaannya tunduk pada dua ketentuan berikut:

(1) Alat ini tidak boleh menyebabkan gangguan yang berbahaya, dan

(2) alat ini harus dapat menerima gangguan apapun yang diterima, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian yang tidak dikehendaki.

5.2.4 NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

5.3 Merek dagang

Suunto Ambit3 Vertical, logo, dan merek dagang Suunto lainnya serta nama-nama yang dibuatnya merupakan merek dagang terdaftar atau merek dagang tidak terdaftar milik Suunto Oy. Semua hak dilindungi undang-undang.

5.4 Pemberitahuan mengenai hak paten

Produk ini dilindungi oleh permohonan paten yang sedang dalam proses dan hak-hak nasional yang terkait: US 13/827,418, US 13/691,876, US 13/833,755, US 13/744,493, US 14/331,268, US 7,271,774, US 12/990,005, US 14/110,172, US 7,330,752, WO2015036651, US 14/195,670, US 13/794,468, US 14/839,928, US 14/882,487.

Permohonan hak paten tambahan telah diajukan.

5.5 Garansi Terbatas Internasional

Suunto menjamin bahwa selama Periode Garansi Suunto atau Pusat Layanan Resmi (selanjutnya disebut Pusat Layanan), dengan pertimbangannya sendiri, akan memberikan ganti rugi atas cacat pada bahan atau cacat pada pengerjaan secara gratis dengan a) memperbaiki, atau b) mengganti, atau c) mengembalikan uang, berdasarkan syarat dan ketentuan yang berlaku dalam Garansi Terbatas Internasional ini. Garansi Terbatas Internasional ini sah dan berlaku tanpa memandang negara lokasi pembelian. Garansi Terbatas Internasional ini tidak mempengaruhi hak-hak hukum Anda yang diberikan berdasarkan hukum nasional yang berlaku atas penjualan barang konsumen.

Periode Garansi

Periode Garansi Terbatas Internasional ini mulai berlaku pada tanggal pertama pembelian ritel.

Periode Garansi ini berlaku selama 2 (dua) tahun untuk Produk dan pemancar nirkabel Selam (Dive) kecuali jika ditentukan lain.

Periode Garansi untuk aksesoris adalah satu (1) tahun, termasuk namun tidak terbatas pada sensor dan transmiter nirkabel, pengisi daya, kabel, baterai isi ulang, sabuk pergelangan, gelang dan selang.

Pengecualian dan Batasan

Garansi Terbatas Internasional ini tidak mencakup:

1. a) pemakaian dan keausan normal seperti goresan, abrasi, atau perubahan warna dan/atau bahan sabuk pergelangan non-

logam, b) kerusakan akibat penanganan yang kasar, atau c) cacat atau kerusakan akibat penggunaan yang tidak sesuai dengan penggunaan yang dimaksudkan atau disarankan, pemeliharaan yang salah, kecerobohan, dan kecelakaan seperti terjatuh atau tergencet;

2. bahan cetakan dan kemasan;
3. cacat atau dugaan cacat akibat penggunaan dengan produk, aksesoris, perangkat lunak dan/atau servis mana pun yang tidak diproduksi atau dipasok oleh Suunto;
4. baterai yang tidak dapat diisi ulang.

Suunto tidak menjamin bahwa pengoperasian Produk atau aksesoris tidak akan terganggu atau terbebas dari kesalahan, atau bahwa Produk atau aksesoris akan berfungsi dengan perangkat keras atau perangkat lunak mana pun yang disediakan oleh pihak ketiga.

Garansi Terbatas Internasional ini tidak berlaku jika Produk atau aksesoris:

1. telah dibuka melampaui penggunaan yang dimaksudkan;
2. telah diperbaiki dengan menggunakan suku cadang tidak resmi; diubah atau diperbaiki oleh Pusat Servis tidak resmi;
3. nomor seri telah dibuang, diganti atau dibuat tidak terbaca dengan cara apa pun, sebagaimana ditentukan menurut pertimbangan Suunto sendiri; atau
4. telah terpapar bahan kimia, termasuk namun tidak terbatas pada krim pelindung matahari dan pengusir nyamuk.

Mendapatkan servis garansi Suunto

Anda harus memiliki bukti pembelian untuk mendapatkan servis garansi Suunto. Anda juga harus mendaftarkan produk Anda ke www.suunto.com/mysuunto untuk mendapatkan layanan garansi internasional secara global. Untuk instruksi cara memperoleh servis garansi, kunjungi www.suunto.com/warranty, hubungi pengecer Suunto resmi setempat Anda, atau hubungi Pusat Kontak Suunto.

Pembatasan Tanggung Jawab

Sejauh yang diizinkan oleh hukum yang berlaku, Garansi Terbatas Internasional ini adalah ganti rugi Anda satu-satunya dan eksklusif dan menggantikan semua garansi lainnya yang tersirat maupun tersurat. Suunto tidak bertanggung jawab atas kerugian sebagai hukuman, kerugian tanpa sengaja atau kerugian sebagai akibat, termasuk namun tidak terbatas pada kerugian atas keuntungan yang diharapkan, kehilangan data, tidak dapat menggunakan, biaya modal, biaya peralatan atau fasilitas pengganti mana pun, klaim dari pihak ketiga, kerusakan pada harta benda akibat pembelian atau penggunaan produk atau yang timbul karena pelanggaran garansi, pelanggaran kontrak, kelalaian, kesalahan langsung, atau ketentuan hukum atau kewajiban apa pun, meskipun Suunto mengetahui kemungkinan kerusakan tersebut. Suunto tidak bertanggung jawab atas keterlambatan dalam pemberian servis berdasarkan garansi.

5.6 Hak Cipta

© Suunto Oy 12/2015. Semua hak cipta dilindungi undang-undang. Suunto, nama-nama produk Suunto, logo, merek dagang Suunto

lainnya merupakan merek dagang terdaftar atau merek dagang tidak terdaftar milik Suunto Oy. Dokumen ini dan isinya adalah milik Suunto Oy dan hanya untuk digunakan oleh klien untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi mengenai pengoperasian produk-produk Suunto. Seluruh isi dokumen ini tidak boleh digunakan atau didistribusikan untuk tujuan lain mana pun dan/atau disampaikan, diungkapkan atau diperbanyak tanpa ijin tertulis sebelumnya dari Suunto Oy. Meskipun kami amat sangat berhati-hati untuk memastikan bahwa informasi di dalam dokumentasi ini sudah lengkap dan akurat, kami tidak menjamin keakuratannya secara tertulis maupun tersirat. Isi dokumen ini dapat berubah sewaktu-waktu tanpa pemberitahuan sebelumnya. Versi terbaru dokumentasi ini dapat diunduh di www.suunto.com.

INDEKS

B

- bantuan, 122
- baring
 - kunci baring, 25
- baterai
 - mengisi daya, 120
- beberapa cabang olahraga, 60, 62
 - beralih mode olahraga secara manual, 61
 - penghitung waktu interval, 46
- berenang, 104
 - Berenang di kolam renang, 104
 - Berenang di perairan terbuka, 108
 - latihan, 108
 - mengajari gaya berenang, 105

F

- firmware, 39
- format posisi, 65
- FusedAlti, 40

FusedSpeed, 41

G

- Gerakan terencana, 116
- getaran, 115
- GPS, 63
 - Sinyal GPS, 63
- gulir otomatis, 17

I

- ikon, 43
- indikator sisa memori, 53

J

- jam alarm, 111
 - menunda, 111
- Jarak 3D, 12
- jeda otomatis, 16
- jurnal, 50

K

- kalibrasi otomatis, 71
- Keakuratan GPS, 66
- kelandaian, 73
- kinerja berlari, 92
- kisi, 65
- kompas, 21

- deklinasi, 23
- kunci baring, 25
- mengkalibrasi, 22
- selama berolahraga, 38

kunci tombol, 20

L

- lampu latar, 18
- kecerahan, 18
- mode , 18
- lokasi terkini, 78
- lokasi yang diinginkan (LYD)
 - menambahkan lokasi terkini, 79
 - menavigasi, 75
 - menghapus, 80

M

- memantau aktivitas
 - waktu pemulihan, 15
- memori detak jantung, 30
- menavigasi
 - lokasi yang diinginkan (LYD), 75
 - rute, 89
 - selama berolahraga, 36
 - Temukan kembali, 38
- mengkalibrasi
 - kompas, 22

- POD daya, 73
- POD kaki, 71
- menu, 8
 - pintasan, 99
- menu layanan, 96
- merekam gerakan, 35
- mode olahraga, 33, 99
 - jurnal, 50
 - selama berolahraga, 34
- Movescount, 54, 56
 - Suunto App, 103
 - Suunto App Designer, 103
 - Suunto App Zone, 103
- Moveslink, 54

N

- nada, 115
- Navigasi, 90

O

- olahraga
 - mode olahraga, 30
 - mulai berolahraga, 33

P

- panduan awal, 9
- pemadanan, 68
 - POD, 69
 - sensor detak jantung, 69
- Pemantau waktu GPS, 113

- pemulihan, 81
- penanganan, 119
- pengaturan, 11
 - Menyesuaikan pengaturan, 11
 - Pemantau waktu GPS, 113
- penghitung waktu
 - penghitung waktu mundur, 27
- penghitung waktu interval, 46
- penghitung waktu mundur, 27
- pengisian daya, 9
- pengujian pemulihan, 82
- Pengujian pemulihan cepat, 84
- pengujian pemulihan tidur, 86
- perawatan, 119
- pintasan, 8, 99
- POD, 68
 - pemadanan, 69
- POD daya, 68, 73
 - mengkalibrasi, 73
 - nol otomatis, 73
- POD kaki, 68, 71
 - kalibrasi otomatis, 71
- POD sepeda, 68
- Program Pelatihan, 116
- putaran (lap), 35

R

- riwayat pendakian, 13
- rute
 - menambahkan rute, 87
 - menavigasi, 89
 - menghapus rute, 87

S

- sabuk detak jantung, 30
 - pemadanan, 69
- selama berolahraga, 34
 - kompas, 38
 - menavigasi, 36
- sensor detak jantung, 30, 68
- status pemulihan, 82
- stopwatch, 101
- Suunto App, 103
- Suunto App Designer, 103
- Suunto App Zone, 103
- Suunto Movescount App, 56
 - penyelarasan, 58
 - tampilan ke dua, 58
- Suunto Smart Sensor, 30, 31
 - pemecahan masalah, 31

T

- tampilan, 28
 - membalik tampilan, 29
 - membalik tampilan, 29

- tampilkan/sembunyikan tampilan, 28
- tampilan ke dua, 58
- Temukan kembali, 38
- tombol, 8
- Track back (Lacak kembali), 115

W

- waktu, 110
 - jam alarm, 111
 - Pemantau waktu GPS, 113
- waktu pemulihan, 81



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 720 883 104
CANADA (24/7) +1 855 624 9080
CHINA +86 010 84054725
FINLAND +358 9 4245 0127
FRANCE +33 4 81 68 09 26
GERMANY +49 89 3803 8778
ITALY +39 02 9475 1965
JAPAN +81 3 4520 9417
NETHERLANDS +31 1 0713 7269
NEW ZEALAND +64 9887 5223
RUSSIA +7 499 918 7148
SPAIN +34 91 11 43 175
SWEDEN +46 8 5250 0730
SWITZERLAND +41 44 580 9988
UK (24/7) +44 20 3608 0534
USA (24/7) +1 855 258 0900

© Suunto Oy

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.