

SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 2.6


คู่มือการใช้งาน

1. ความปลอดภัย.....	4
2. เริ่มต้นใช้งาน.....	5
2.1. SuuntoLink.....	5
2.2. การอัปเดตซอฟต์แวร์.....	6
2.3. แอป Suunto.....	6
2.4. ปุ่ม.....	6
2.5. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล.....	7
2.6. ไอคอน.....	8
2.7. การปรับการตั้งค่า.....	9
3. คุณลักษณะ.....	11
3.1. การติดตามกิจกรรม.....	11
3.1.1. HR แบบทันที.....	12
3.1.2. HR ประจำวัน.....	12
3.2. โหมดเครื่องบิน.....	13
3.3. เครื่องวัดความสูง.....	13
3.4. หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ.....	13
3.5. ไฟหน้าจอ.....	14
3.6. การเชื่อมต่อบลูทูธ.....	14
3.7. การล็อกปุ่มและหรีแสงหน้าจอ.....	14
3.8. เซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าจอก.....	14
3.9. ข้อมูลอุปกรณ์.....	14
3.10. ธีมหน้าจอ.....	15
3.11. โหมดห้ามรบกวน.....	15
3.12. ความรู้สึก.....	15
3.13. ค้นหาย้อนกลับ.....	16
3.14. FusedSpeed.....	16
3.15. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดพลังงาน.....	17
3.16. โซนเข้มข้น.....	17
3.16.1. โซนอัตราการเต้นของหัวใจ.....	18
3.16.2. โซนอัตราการก้าว.....	19
3.16.3. โซนใช้กำลัง.....	20
3.17. การออกกำลังแบบหนักสลับเบา.....	21
3.18. ภาษาและระบบหน่วยวัด.....	22
3.19. สมุดบันทึก.....	22
3.20. ข้างขึ้นข้างแรม.....	23
3.21. การแจ้งเตือน.....	23
3.22. การจับคู่ POD และเซนเซอร์.....	23
3.22.1. การปรับเทียบ POD จักรยาน.....	24
3.22.2. การปรับเทียบ foot POD.....	24
3.22.3. การปรับเทียบ POD ไฟฟ้า.....	24


3.23. จุดสนใจ.....	25
3.23.1. การเพิ่มและลบ POI.....	25
3.23.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ.....	26
3.23.3. ประเภทจุดสนใจ.....	26
3.24. รูปแบบตำแหน่ง.....	28
3.25. การบันทึกการออกกำลังกาย.....	28
3.25.1. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย.....	29
3.25.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย.....	30
3.25.3. ตัวเลือกการประหยัดพลังงานในโหมดกีฬา.....	31
3.26. การฟื้นสภาพ.....	31
3.27. เส้นทาง.....	31
3.27.1. การนำทางในที่สูง.....	32
3.28. การนำทางแบบเชื่อมต่อด้วยขับเคลื่อนโดย Komoot.....	33
3.29. การติดตามการนอน.....	33
3.30. โหมดกีฬา.....	34
3.30.1. การว่ายน้ำ.....	34
3.31. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก.....	35
3.32. เวลาและวันที่.....	35
3.32.1. นาฬิกาปลุก.....	36
3.33. ตัวจับเวลา.....	36
3.34. โทนเสียงและการสั่น.....	37
3.35. ข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย.....	37
3.36. หน้าปัดนาฬิกา.....	38
4. การดูแลและให้บริการ.....	39
4.1. แนวทางการใช้งาน.....	39
4.2. แบตเตอรี่.....	39
4.3. การกำจัดทิ้ง.....	39
5. อ่างอิง.....	40
5.1. คุณสมบัติเฉพาะทางเทคนิค.....	40
5.2. การปฏิบัติตามกฎ.....	40
5.2.1. CE.....	40
5.2.2. ความสอดคล้องกับ FCC.....	41
5.2.3. IC.....	41
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	41
5.3. เครื่องหมายการค้า.....	41
5.4. คำประกาศเรื่องสิทธิบัตร.....	41
5.5. การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดของ.....	42
5.6. Copyright.....	43

1. ความปลอดภัย

ประเภทของการระมัดระวังความปลอดภัย


 คำเตือน: - ใช้ในขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต


 ข้อควรระวัง: - ใช้ในขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่อาจเกิดความเสียหายกับผลิตภัณฑ์

 หมายเหตุ: - ใช้เพื่อเน้นข้อมูลสำคัญ

 เคล็ดลับ: - ใช้เป็นคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้คุณสมบัติและฟังก์ชันของอุปกรณ์

ข้อควรระวังด้านความปลอดภัย


 คำเตือน: อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะเป็นไปตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

 คำเตือน: ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายเสมอ การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้

 คำเตือน: ใช้เพื่อกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น


 คำเตือน: อย่าเชื่อถือ GPS หรืออายุการใช้งานแบตเตอรี่ทั้งหมด ใช้แผนที่และวัสดุสำรองอื่นๆ เพื่อความปลอดภัยของคุณเสมอ

 ข้อควรระวัง: ห้ามใช้ตัวทำละลายใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย

 ข้อควรระวัง: ห้ามใช้สารกำจัดแมลงใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย

 ข้อควรระวัง: อย่าทิ้งอุปกรณ์ แต่ให้ถือเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

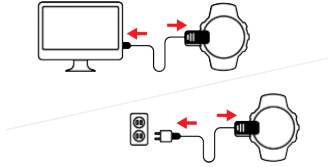
 ข้อควรระวัง: ห้ามกระแทกหรือทำอุปกรณ์หล่นเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายได้

 หมายเหตุ: Suunto ใช้เซ็นเซอร์และอัลกอริทึมขั้นสูงในการสร้างตัวชี้วัด ซึ่งช่วยให้คุณในการทำกิจกรรมและการผจญภัย เรามุ่งมั่นให้เกิดความแม่นยำมากที่สุด อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ผลิตภัณฑ์และบริการของเราเก็บบันทึกไว้ อาจไม่ครบถ้วนสมบูรณ์เสมอไป และตัวชี้วัดที่ได้ อาจไม่แม่นยำเสมอไป แคลอรี อัตราการเต้นของหัวใจ สถานที่ การตรวจจับการเคลื่อนไหว การจดจำข้อผิดพลาด ความเครียดทางร่างกาย และตัวชี้วัดอื่นๆ อาจไม่ตรงกับความจริงเสมอไป ผลิตภัณฑ์และบริการ Suunto มีไว้เพื่อการใช้งานเชิงนันทนาการเท่านั้นและไม่ได้มีวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ใดๆ

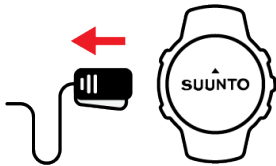
2. เริ่มต้นใช้งาน

เริ่มใช้ Suunto Spartan Trainer Wrist HR ครั้งแรกได้ง่ายและรวดเร็ว

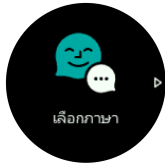
1. ใช้สาย USB ที่ให้มาเสียบขารั้วนาฬิกาเข้ากับแหล่งจ่ายไฟเพื่อปลุกนาฬิกาให้ทำงาน



2. ดึงสาย USB ออกจากนาฬิกา



3. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเริ่มวิซาร์ดการตั้งค่า



4. เลือกภาษาที่ต้องการ โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง แล้วขึ้นขึ้นด้วยปุ่มตรงกลาง



5. ทำตามคำแนะนำจากตัวช่วยเพื่อตั้งค่าเบื้องต้นให้เสร็จสิ้น กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่างเพื่อเปลี่ยนค่า จากนั้นกดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกและไปยังขั้นตอนถัดไป

หลังจากทำตามตัวช่วยแล้ว ให้ขารั้วนาฬิกาด้วยสาย USB ที่ให้มาจนกระทั่งแบตเตอรี่เต็ม

คุณต้องการนำโหนดและติดตั้ง SuuntoLink ลงคอมพิวเตอร์หรือเครื่อง Mac เพื่อรับซอฟต์แวร์อัปเดตสำหรับนาฬิกา เราขอแนะนำให้อัปเดตนาฬิกาเมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ที่ใช้งานได้



หมายเหตุ: SuuntoLink ยังเพิ่มประสิทธิภาพ GPS ของนาฬิกาได้ด้วย โปรดเชื่อมต่อนาฬิกาเข้ากับ SuuntoLink อยู่เสมอเพื่อรับสัญญาณการติดตาม GPS ให้ดี

2.1. SuuntoLink

ดาวน์โหลดและติดตั้ง SuuntoLink บน PC หรือ Mac เพื่ออัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกาของคุณ

เราขอแนะนำให้อัปเดตนาฬิกาเมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ที่ใช้งานได้ คุณจะได้รับแจ้งผ่าน SuuntoLink และแอป Suunto หากมีการอัปเดตที่ใช้ได้

ไปที่ www.suunto.com/SuuntoLink สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

วิธีอัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกา

1. ใช้สาย USB ที่มากับนาฬิกาเชื่อมต่อนาฬิกาเข้ากับคอมพิวเตอร์
2. เริ่ม SuuntoLink หากยังไม่ได้ใช้อยู่
3. คลิกปุ่มอัปเดตใน SuuntoLink

2.2. การอัปเดตซอฟต์แวร์

การอัปเดตซอฟต์แวร์สำหรับนาฬิกาจะช่วยเพิ่มคุณสมบัติใหม่ๆ และการปรับปรุงที่สำคัญ เราขอแนะนำให้อัปเดตนาฬิกาของคุณทันทีที่เป็นไปได้ หากมีการอัปเดต คุณจะได้รับการแจ้งเตือนผ่านแอป SuuntoLink และ Suunto (เมื่อคุณเชื่อมต่อนาฬิกา)

วิธีอัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกา

1. เสียบสาย USB ที่มากับนาฬิกาเข้ากับคอมพิวเตอร์
2. เริ่มเปิด SuuntoLink หากยังไม่ได้ใช้งาน
3. คลิกปุ่มอัปเดตใน SuuntoLink

2.3. แอป Suunto

ด้วยแอป Suunto คุณสามารถเสริมประสบการณ์ในการใช้งาน Suunto Spartan Trainer Wrist HR ของคุณได้ จับคู่นาฬิกาของคุณกับแอปบนอุปกรณ์เคลื่อนที่เพื่อซิงค์กิจกรรมรับการแจ้งเตือนทางมือถือ ปรับแต่งนาฬิกา รับข้อมูลเชิงลึกด้านการออกกำลังกาย และอื่นๆ



เคล็ดลับ: คุณสามารถเพิ่มรูปภาพและสร้างภาพยนตร์ Relive ของเซสชันการออกกำลังกายของคุณได้ ด้วยการออกกำลังกายใดๆ ที่จัดเก็บไว้ในแอป Suunto



หมายเหตุ: คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่

วิธีจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto:

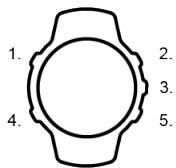
1. ตรวจสอบว่าลูทูลของนาฬิกาเปิดอยู่ จากได้เมนูการตั้งค่า ไปที่ การเชื่อมต่อ » ค้นพบ แล้วเปิดใช้งาน หากปิดไว้
2. ดาวน์โหลดและติดตั้งแอป Suunto ในอุปกรณ์เคลื่อนที่ที่ใช้งานเข้ากันได้จาก iTunes App Store, Google Play หรือร้านค้าแอปที่ได้รับความนิยมหลากหลายในประเทศจีน
3. เริ่มค้นแอป Suunto และเปิดลูทูล หากยังไม่ได้เปิดใช้งาน
4. แตะไอคอนนาฬิกาที่ด้านซ้ายบนของหน้าจอแอป จากนั้นแตะ PAIR เพื่อจับคู่นาฬิกา
5. ตรวจสอบการจับคู่โดยพิมพ์รหัสที่แสดงในแอปบนนาฬิกา



หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้บางอย่างอาจต้องอาศัยการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน Wi-Fi หรือเครือข่ายมือถือ อาจมีค่าบริการอินเทอร์เน็ตที่เรียกเก็บจากผู้ให้บริการ

2.4. ปุ่ม

Suunto Spartan Trainer Wrist HR ใช้ปุ่ม 5 ปุ่มเพื่อดูหน้าจอและใช้คุณลักษณะต่างๆ ได้



1. ปุ่มซ้ายบน

- กดเพื่อเปิดไฟพื้นหลัง
- กดเพื่อดูข้อมูลอื่นๆ

2. ปุ่มขวาบน

- กดเพื่อเลื่อนขึ้นดูมุมมองและเมนู

3. ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเลือกรายการ
- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ

- กดค้างไว้เพื่อเปิดเมนูทางลัดในบริบท

4. ปุ่มซ้ายล่าง

- กดเพื่อย้อนกลับ

5. ปุ่มขวาล่าง

- กดเพื่อเลื่อนลงดูมุมมองและเมนู

ปุ่มกดจะทำหน้าที่ต่างกันในขณะที่การออกกำลังกาย ดังนี้

1. ปุ่มซ้ายบน

- กดเพื่อดูข้อมูลอื่นๆ

2. ปุ่มขวาบน

- กดเพื่อหยุดชั่วคราวหรือบันทึกต่อ
- กดค้างไว้เพื่อเปลี่ยนกิจกรรม

3. ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ
- กดค้างไว้เพื่อเปิดเมนูตัวเลือกในบริบท

4. ปุ่มซ้ายล่าง

- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ

5. ปุ่มขวาล่าง

- กดเพื่อกำกับรอบ
- กดค้างไว้เพื่อล็อกและปลดล็อกปุ่ม

2.5. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลจากข้อมือเป็นวิธีตรวจอัตราการเต้นของหัวใจได้ง่ายและสะดวก ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่อไปนี้:

- ต้องสวมใส่นาฬิกาให้สัมผัสกับผิวโดยตรง ต้องไม่มีผ้าคั่นระหว่างเซ็นเซอร์และผิว ไม่ว่าจะบางแค่ไหนก็ตาม
- อาจต้องสวมนาฬิกาที่แขน โดยให้สูงกว่าบริเวณที่สวมใส่ นาฬิกาตามปกติ เช่น เซ็นเซอร์จะอ่านการไหลเวียนโลหิตผ่านเนื้อเยื่อ ซึ่งมีเนื้อเยื่อให้อ่านได้มากเท่าใด ก็จะยิ่งให้ผลดีขึ้นเท่านั้น
- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจเปลี่ยนความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ได้
- เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เช่น เซ็นเซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้บ้าง การอบอุ่นร่างกายสักเล็กน้อยเพียงไม่กี่นาทีก่อนเริ่มการบันทึกอาจช่วยได้
- ผิวหนังและรอยสักอาจปิดกั้นแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคัลขาดความน่าเชื่อถือ
- เซ็นเซอร์ออปติคัลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ถูกคั่นในระหว่างว่ายน้ำ
- ขอแนะนำให้ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอกซึ่งใช้ร่วมกันได้ เช่น Suunto Smart Sensor เพื่อให้เซ็นเซอร์วัดค่าได้ถูกต้องมากขึ้นและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจได้เร็วขึ้น

⚠ คำเตือน: คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลอาจไม่แม่นยำสำหรับผู้ใช้งานทุกคนในทุกกิจกรรม อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลอาจได้รับผลกระทบจากสรีระและสีผิวที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคัล






















⚠ คำเตือน: ใช้ในกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น คุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์






















⚠ คำเตือน: ปรึกษาแพทย์เสมอก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้

 คำเตือน: อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

2.6. ไอคอน

Suunto Spartan Trainer Wrist HR ใช้ไอคอนต่อไปนี้

	โฮมเครื่องบิน
	ความแตกต่างของความสูง
	การไต่ขึ้น
	ย้อนกลับ ย้อนกลับในเมนู
	ล็อกปุ่ม
	จังหวัด
	ปรับเทียบ (เข็มทิศ)
	แคลอรี
	ตำแหน่งปัจจุบัน (การนำทาง)
	การชาร์จ
	การไต่ลง
	ระยะทาง
	ระยะเวลา
	EPOC
	VO2 โดยประมาณ
	การออกกำลังกาย
	ความล้มเหลว
	ครบกำหนดเวลา
	การรับค่า GPS
	ทิศที่มุ่งหน้าไป (การนำทาง)
	อัตราการเต้นของหัวใจ

	การรับสัญญาณเซนเซอร์ POD
	รับสัญญาณ HR ที่หน้าอกแล้ว
	สายโทรเข้า
	สมุดบันทึก
	แบตเตอรี่รั่ว
	ข้อความ/การแจ้งเตือน
	สายที่ไม่ได้รับ
	การนำทาง
	อัตราการก้าว
	การรับสัญญาณ POD
	การรับสัญญาณ Power POD
	ผลสูงสุดที่ได้จากการออกกำลังกาย
	เวลาฟื้นตัว
	ก้าว
	นาฬิกาจับเวลา
	อัตราจ้าง (ว่ายน้ำ)
	สำเร็จ
	SWOLF
	การซิงค์
	การตั้งค่า
	การออกกำลังกาย

2.7. การปรับการตั้งค่า

คุณสามารถปรับการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดได้โดยตรงในนาฬิกา

วิธีปรับการตั้งค่า

1. กดปุ่มขวาบนจนกว่าจะเห็น ไอคอนการตั้งค่า จากนั้นกดปุ่มกลางเพื่อเข้าสู่เมนูการตั้งค่า



- เลื่อนเมนูตั้งค่าโดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



- เลือกการตั้งค่าโดยกดปุ่มกลาง เมื่อการตั้งค่าไฮไลต์อยู่ กลับไปที่เมนูโดยกดปุ่มซ้ายล่าง
- หากต้องการตั้งช่วงค่า ให้เปลี่ยนค่าโดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



- หากต้องการเปิดหรือปิดการตั้งค่าที่เพิ่งปรับไป ให้เปลี่ยนค่าโดยกดปุ่มตรงกลาง



 **เคล็ดลับ:** คุณสามารถเข้าไปยังการตั้งค่าทั่วไปจากหน้าปัดด้วยการกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิดเมนูในบริบท



3. คุณลักษณะ

3.1. การติดตามกิจกรรม

นาฬิกาจะติดตามระดับกิจกรรมโดยรวมที่ทำตลอดทั้งวัน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ ไม่ว่าจะแค่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์หรือกำลังฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันที่จะเกิดขึ้นก็ตาม การทำร่างกายให้กระฉับกระเฉงและออกกำลังกายเป็นเรื่องดี แต่คุณต้องจัดวันพักผ่อนที่เหมาะสม โดยทำกิจกรรมเบาๆ เมื่อฝึกซ้อมอย่างหนัก

ตัวนับกิจกรรมจะรีเซ็ตทุกๆ วันเวลาที่ขงคืน นาฬิกาจะสรุปกิจกรรมของคุณเมื่อจบสัปดาห์

กดปุ่มขวาจากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูจำนวนก้าวทั้งหมดในวันนั้น



นาฬิกาจะนับจำนวนก้าวโดยใช้มิเตอร์วัดความเร็ว การนับจำนวนก้าวจะสะสมต่อไปเรื่อยๆ ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน ในขณะที่บันทึกช่วงการออกกำลังกายและกิจกรรมอื่นๆ อย่างไรก็ตาม นาฬิกาจะไม่นับก้าวในการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น ว่ายน้ำและปั่นจักรยาน

นอกจากจำนวนก้าวแล้ว คุณยังจะเห็นหน้าจอเพื่อดูปริมาณแคลอรีโดยประมาณของแต่ละวันได้



ตัวเลขขนาดใหญ่กลางหน้าจอคือจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญไปแล้วโดยประมาณในระหว่างวัน คุณจะเห็นปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่เผาผลาญไปแล้วด้านล่าง ยอดรวมจะแสดงทั้งแคลอรีจากการออกกำลังกายและอัตราการเผาผลาญพื้นฐานของคุณ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

วงแหวนในหน้าจอทั้งสองชี้ให้เห็นว่าคุณใกล้ถึงเป้าหมายของกิจกรรมในแต่ละวันมากน้อยแค่ไหน เป้าหมายเหล่านี้ปรับให้เข้ากับการตั้งค่าส่วนตัวได้ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

นอกจากนี้ยังดูจำนวนก้าวในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมาได้โดยกดปุ่มตรงกลาง กดปุ่มกลางอีกครั้งเพื่อดูแคลอรี



เป้าหมายกิจกรรม

คุณสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายประจำวันได้ทั้งจำนวนก้าวและปริมาณแคลอรี ขณะอยู่ในหน้าจอกิจกรรม กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิดการตั้งค่าเป้าหมายกิจกรรม



ขณะตั้งจำนวนก้าวเป้าหมาย คุณสามารถกำหนดจำนวนก้าวทั้งหมดที่จะเดินในแต่ละวันได้

แคลอรีทั้งหมดที่คุณเผาผลาญต่อวันจะขึ้นอยู่กับปัจจัยสองอย่าง ได้แก่ อัตราการเผาผลาญในขณะที่กำลังพัก (BMR) และกิจกรรมทางกาย



ค่า BMR คือปริมาณแคลอรีที่ร่างกายเผาผลาญในขณะที่กำลังพัก ซึ่งเป็นปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องใช้เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและทำงานบางอย่างได้ เช่น กะพริบตาหรือทำให้หัวใจเต้น ปริมาณแคลอรีนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนตัวของคุณ รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุและเพศ

เมื่อตั้งปริมาณแคลอรีเป้าหมายแล้ว คุณต้องกำหนดปริมาณแคลอรีที่ต้องการเผาผลาญ นอกเหนือจากค่า BMR หรือที่เรียกว่าแคลอรีจากกิจกรรมทางร่างกาย วงแหวนในหน้าจอแสดงความคืบหน้าในการทำกิจกรรม โดยขึ้นอยู่กับปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในระหว่างวันเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

3.1.1. HR แบบทันที

การแสดงผลอัตราการเต้นหัวใจทันที (HR) แสดงภาพรวมแบบย่อของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

กดปุ่มขวาจากมุมมองหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอแสดงผล HR



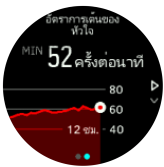
กดปุ่มด้านบนเพื่อออกจากหน้าจอและกลับไปยังมุมมองหน้าปัด

3.1.2. HR ประจำวัน

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันแสดงอัตราการเต้นของหัวใจในรอบ 12 ชั่วโมง ซึ่งข้อมูลนี้เป็นประโยชน์โดยบ่งบอกการฟื้นตัวของคุณหลังจากออกกำลังกายอย่างหนัก เป็นต้น

หน้าจอจะแสดงกราฟอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงเวลา 12 ชั่วโมง กราฟจะแสดงโดยใช้ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยตามช่วงเวลา 24 นาที นอกจากนี้ เมื่อกดปุ่มขวาแล้ว คุณจะเห็นอัตราการเผาผลาญแคลอรีรายชั่วโมงและอัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดในช่วง 12 ชั่วโมงโดยเฉลี่ย

อัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดในช่วง 12 ชั่วโมงที่ผ่านมาเป็นตัวบ่งชี้การฟื้นตัวที่ดี ถ้าอัตราที่สูงกว่าปกติ คุณอาจยังฟื้นสภาพจากการออกกำลังกายครั้งล่าสุดได้ไม่เต็มที่



หากคุณบันทึกการออกกำลังกาย ค่าอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละวันจะสะท้อนถึงอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นและการเผาผลาญแคลอรีจากการออกกำลังกายของคุณ โปรดทราบว่ากราฟและอัตราการเผาผลาญพลังงานมาจากค่าเฉลี่ย ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจของคุณขึ้นสูงสุดที่ 200 ครั้งต่อนาทีขณะออกกำลังกาย กราฟจะไม่แสดงค่าสูงสุด แต่แสดงค่าเฉลี่ยจาก 24 นาทีเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจแตะระดับสูงสุด

คุณต้องเปิดคุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันก่อน จึงจะเห็นหน้าจออัตราการเต้นของหัวใจประจำวันได้ เปิดหรือปิดคุณลักษณะนี้ได้จากการตั้งค่าใน **กิจกรรม** หากคุณอยู่ในหน้าจออัตราการเต้นหัวใจรายวัน ก็จะเข้าสู่การตั้งค่ากิจกรรมได้โดยกดปุ่มกลางค้างไว้

หลังจากเปิดคุณลักษณะ HR ประจำวันแล้ว นาฬิกาจะเปิดเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลเป็นประจำเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ ซึ่งจะเพิ่มการใช้แบตเตอรี่เล็กน้อย



เมื่อเปิดคุณลักษณะนี้แล้ว นาฬิกาจะใช้เวลา 24 นาทีก่อนจะแสดงข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจประจำวัน

วิธีดู HR ประจำวัน

1. กดปุ่มขวาจากมุมมองหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอการติดตามกิจกรรม
2. กดปุ่มกลางเพื่อเข้าสู่หน้าจอ HR ประจำวัน
3. กดปุ่มขวาเพื่อดูการเผาผลาญแคลอรี



หมายเหตุ: หลังจากไม่ได้ใช้นาฬิกาในระยะหนึ่ง เช่น หากไม่ได้สวมนาฬิกาไว้หรือขณะนอนหลับสนิท นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพักการทำงานและปิดเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล หากต้องการติดตามอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงกลางคืน ให้เปิดโหมดห้ามรบกวน (โปรดดู 3.11. โหมดห้ามรบกวน)

3.2. โหมดเครื่องบิน

เปิดโหมดเครื่องบินเมื่อต้องการส่งสัญญาณไร้สาย คุณสามารถเปิดหรือปิดโหมดเครื่องบินจากการตั้งค่าใน การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ)



หมายเหตุ: ในการจับคู่ทุกอย่างกับอุปกรณ์ของคุณ คุณต้องปิดโหมดเครื่องบินก่อน ถ้าคุณเปิดไว้

3.3. เครื่องวัดความสูง

Suunto Spartan Trainer Wrist HR ใช้ GPS ในการวัดระดับความสูง เมื่อมีความแรงของสัญญาณที่ดีที่สุดซึ่งจัดข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นโดยทั่วไปในการคำนวณตำแหน่ง GPS การอ่านระดับความสูง GPS ควรเป็นตัวบ่งชี้ระดับความสูงของคุณที่ดีที่สุด

คุณจะต้องเพิ่มแหล่งข้อมูลอื่นๆ เช่น ใจโรส โคลปหรือเรดาร์คอปเลอร์เพื่อปรับระดับความสูง GPS เพื่อให้ได้การอ่านที่แม่นยำยิ่งขึ้นจากระดับความสูง GPS ซึ่งเทียบเท่ากับค่าที่ได้รับจากระดับความสูงของบรรยากาศ

เนื่องจาก Suunto Spartan Trainer Wrist HR อาศัย GPS ในการวัดความสูงเพียงอย่างเดียว ถ้าไม่ได้ตั้ง GPS ไว้ให้แม่นยำสูงสุด การกรองอาจมีข้อผิดพลาดและอาจส่งผลให้การอ่านความสูงไม่ถูกต้องได้

หากต้องการอ่านระดับความสูงที่ดี โปรดตรวจสอบว่าตั้งความแม่นยำของ GPS เป็น ดีที่สุด (ดีที่สุด) แล้วในระหว่างการบันทึก

อย่างไรก็ตาม แม้จะตั้งความแม่นยำสูงสุดแล้ว ก็ไม่ควรพิจารณาว่าระดับความสูงจาก GPS เป็นค่าที่แน่นอน เนื่องจากเป็นเพียงค่าประมาณความสูงจริง และความแม่นยำในการประมาณการนี้อาศัยสภาพแวดล้อมโดยรอบอย่างมาก

3.4. หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ

การหยุดชั่วคราวอัตโนมัติจะหยุดบันทึกการออกกำลังกายเมื่อคุณเคลื่อนไหวช้ากว่า 2 กม./ชม. (1.2 ไมล์ต่อชม.) เมื่อความเร็วเพิ่มขึ้นมากกว่า 3 กม./ชม. (1.9 ไมล์ต่อชั่วโมง) ระบบจะบันทึกต่อโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถเปิด/ปิดโหมดหยุดชั่วคราวอัตโนมัติสำหรับการตั้งค่าโหมดกีฬาแต่ละโหมดในนาฬิกาก่อนที่จะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย

หากเปิดการหยุดชั่วคราวอัตโนมัติไว้ในระหว่างการบันทึก จะมีข้อความป๊อปอัพแจ้งให้ทราบเมื่อมีการหยุดบันทึกชั่วคราวโดยอัตโนมัติ



กดปุ่มกลางเพื่อดูและสลับระยะทางปัจจุบัน เวลา ระดับแบตเตอรี่ และ HR



คุณสามารถบันทึกต่อโดยอัตโนมัติได้เมื่อเริ่มเคลื่อนไหวอีกครั้ง หรือเลือกให้บันทึกต่อด้วยตัวเองจากหน้าจอปัดจอขยับข้อมือ

3.5. ไฟหน้าจอ

ไฟหน้าจอมี 2 โหมด คือ โหมดอัตโนมัติและโหมดสลับ เมื่อใช้โหมดอัตโนมัติ ไฟพื้นหลังจะสว่างขึ้นโดยอัตโนมัติได้ เมื่อใช้โหมดสลับ คุณต้องเปิดไฟพื้นหลังโดยกดปุ่มซ้ายบนค้างไว้ ไฟพื้นหลังจะสว่างขึ้นจนกว่าจะกดปุ่มซ้ายบนอีกครั้ง

ไฟหน้าจอจะอยู่ในโหมดอัตโนมัติโดยค่าเริ่มต้น คุณสามารถเปลี่ยนโหมดไฟพื้นหลังได้จากการตั้งค่า **ทั่วไป (ทั่วไป) » ไฟหน้าจอ (ไฟพื้นหลัง)**

3.6. การเชื่อมต่อบลูทูธ

Suunto Spartan Trainer Wrist HR ใช้เทคโนโลยีบลูทูธเพื่อส่งและรับข้อมูลจากโทรศัพท์มือถือ เมื่อจับคู่กับนาฬิกากับแอป Suunto เป็นเทคโนโลยีเดียวกันที่ใช้เมื่อจับคู่ POD กับเซ็นเซอร์

หากคุณไม่ต้องการให้นาฬิกาปรากฏให้เครื่องสแกนบลูทูธเห็น ให้เปิดหรือปิดการตั้งค่าการค้นพบได้จากการตั้งค่าในส่วนของ **การเชื่อมต่อ » ค้นพบ**



บลูทูธยังสามารถปิดได้โดยการเปิดโหมดใช้งานบนเครื่องบิน โปรดดู 3.2. โหมดเครื่องบิน

3.7. การล็อกข้อมือและหรีแสงหน้าจอ

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถล็อกข้อมือโดยการกดปุ่มขวาแล้ว เมื่อล็อกแล้ว คุณจะไม่สามารถเปลี่ยนมุมมองการแสดงผลได้ แต่เปิดไฟหน้าจอได้โดยกดปุ่มใดก็ได้ หากไฟหน้าจออยู่ในโหมดอัตโนมัติ

เมื่อต้องการปลดล็อก ให้กดปุ่มขวาอีกครั้ง

หากไม่ได้บันทึกการออกกำลังกาย หน้าจอจะหรี่ลงหลังจากไม่มีการใช้งานเป็นเวลาสั้นๆ เพื่อใช้งานหน้าจอ ให้กดปุ่มใดก็ได้

หลังจากไม่มีการใช้งานเป็นเวลานาน นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพักการทำงานและปิดหน้าจอโดยสมบูรณ์ หลังจากนั้นจะกลับมาทำงานอีกครั้งเมื่อมีการเคลื่อนไหว

3.8. เซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอก

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ Bluetooth[®] Smart ที่เข้ากันได้ เช่น Suunto Smart Sensor กับ Suunto Spartan Trainer Wrist HR เพื่อรับข้อมูลความเข้มข้นในการออกกำลังกายที่แม่นยำ

เมื่อใช้ Suunto Smart Sensor คุณสามารถใช้หน่วยความจำอัตราการเต้นของหัวใจได้ด้วย ฟังก์ชันเซ็นเซอร์หน่วยความจำจะบันทึกข้อมูล หากการเชื่อมต่อกับนาฬิกาสะดุดลง เช่น ขณะว่ายน้ำ (ส่งข้อมูลได้น้ำไม่ได้)

นอกจากนี้ ยังวางนาฬิกาทิ้งไว้ได้หลังจากเริ่มการบันทึกแล้ว โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมจากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor

รายละเอียดเพิ่มเติมได้จากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor หรือเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ใช้ Bluetooth[®] Smart ได้

และดูวิธีจับคู่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจกับนาฬิกาได้ใน 3.22. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

3.9. ข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูรายละเอียดซอฟต์แวร์และฮาร์ดแวร์ของนาฬิกาได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป (ทั่วไป) » เกี่ยวกับ (เกี่ยวกับ)**

3.10. ซิมหน้าจอ

คุณสามารถเปลี่ยนซิมโดยใช้ซิมสว่างและซิมมืดเพื่อให้อ่านหน้าปัดนาฬิกาได้สะดวกในระหว่างออกกำลังกายหรือนำทางได้

เมื่อใช้ซิมแบบสว่าง พื้นหลังของหน้าจอจะสว่างและตัวเลขมีสีเขียว

ส่วนซิมแบบมืด ภาพที่เห็นจะกลับกัน โดยพื้นหลังจะมีสีเขียวและตัวเลขจะสว่าง

ซิมเป็นการตั้งค่าที่มีผลกับทั้งระบบ ซึ่งเปลี่ยนในนาฬิกาได้ไม่ว่าจะใช้โหมดกีฬาแบบใด

วิธีเปลี่ยนซิมหน้าจอในโหมดกีฬา

1. กดปุ่มขวาบนจากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปที่การออกกำลังกาย และ/หรือกดปุ่มตรงกลาง
3. ไปที่โหมดกีฬาใดก็ได้และกดปุ่มขวาล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
4. เลื่อนไปที่ซิม แล้วกดปุ่มตรงกลาง
5. สลับซิมสว่างและซิมมืด โดยกดปุ่มขวาบนและขวาล่าง จากนั้นกดปุ่มตรงกลางเพื่อยอมรับ
6. เลื่อนกลับขึ้นเพื่อออกจากตัวเลือกโหมดกีฬาและเริ่มใช้ (หรือออกจาก) โหมดกีฬา

3.11. โหมดห้ามรบกวน

โหมดห้ามรบกวนคือการตั้งค่าเพื่อปิดเสียงและการสั่นสะเทือนทั้งหมด ทำให้เป็นตัวเลือกที่มีประโยชน์มากขณะสวมใส่นาฬิกาในสถานที่ เช่น โรงละคร หรือสภาพแวดล้อมที่คุณต้องการให้นาฬิกาทำงานตามปกติ แต่เงียบ

เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวน:

1. กดปุ่มตรงกลางจากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. กดปุ่มกลางเพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวน

ขณะอยู่ในโหมดนี้ ให้กดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดหน้าจอ เมื่อหน้าจอเปิดอยู่ ให้กดปุ่มด้านบนเพื่อปิดโหมดห้ามรบกวน

หากคุณตั้งนาฬิกาปลุกไว้ นาฬิกาจะส่งเสียงเตือนตามปกติและปิดโหมดห้ามรบกวน เว้นแต่ว่าคุณจะเลื่อนปลุก

3.12. ความรู้สึก

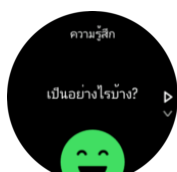
หากคุณมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การติดตามว่าคุณรู้สึกอย่างไรหลังการออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นสิ่งสำคัญที่จำเป็นของสภาพร่างกายโดยรวมของคุณ โค้ช หรือผู้ฝึกสอนส่วนตัวยังสามารถใช้แนวโน้มของความรู้สึกของคุณเพื่อติดตามความคืบหน้าได้เมื่อเวลาผ่านไป

มีระดับความรู้สึกห้าแบบให้เลือก:

- แย่
- เล็กน้อย
- ดี
- ดีมาก
- ยอดเยี่ยม

สิ่งที่ตัวเลือกเหล่านี้หมายถึงจะขึ้นอยู่กับคุณ (และโค้ชของคุณ) ที่จะตัดสินใจ สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องใช้อย่างต่อเนื่อง

สำหรับการออกกำลังกายแต่ละครั้ง คุณสามารถบันทึกความรู้สึกของคุณในนาฬิกาโดยตรงหลังจากหยุดการบันทึกโดยการตอบคำถาม 'เป็นอย่างไรบ้าง?'



คุณสามารถข้ามการตอบคำถามได้โดยกดปุ่มตรงกลาง

3.13. ค้นหาย้อนกลับ

หากใช้ GPS ในการบันทึกกิจกรรม Suunto Spartan Trainer Wrist HR จะบันทึกจุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายไว้โดยอัตโนมัติ Suunto Spartan Trainer Wrist HR จะใช้การค้นหาทางกลับ (Find back) เพื่อช่วยให้คุณกลับสู่จุดเริ่มต้นได้โดยตรง

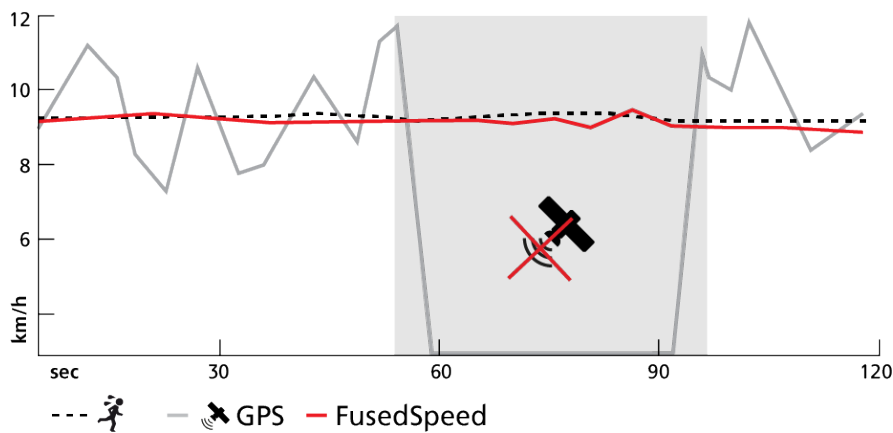
วิธีเริ่มการค้นหาทางกลับ

1. ขณะบันทึกกิจกรรม ให้กดปุ่มตรงกลางจนกว่าจะมาถึงหน้าจอการนำทาง
2. กดปุ่มขวาเพื่อเปิดเมนูทางลัด
3. เลื่อนไปที่ค้นหาทางกลับและเลือกโดยกดปุ่มตรงกลาง
4. กดปุ่มซ้ายเพื่อออกและกลับสู่หน้าจอการนำทาง

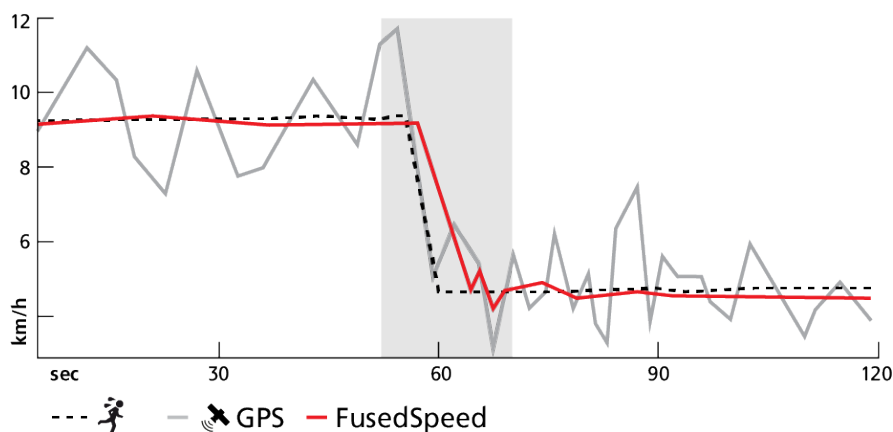
การนำทางจะแสดงเป็นจอแสดงผลสุดท้ายในโหมดกีฬาที่เลือก

3.14. FusedSpeed

FusedSpeed™ เป็นการผสาน GPS และการอ่านความเร็วจากเซ็นเซอร์ที่ข้อมือเพื่อวัดความเร็วในการวิ่งอย่างแม่นยำมากขึ้น มีการกรองสัญญาณ GPS โดยขึ้นอยู่กับความเร็วที่ข้อมือ ทำให้อุปกรณ์สามารถอ่านความเร็วการวิ่งคงที่ได้แม่นยำขึ้นและการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงความเร็วที่รวดเร็วขึ้น



FusedSpeed จะให้ประโยชน์มากที่สุดเมื่อคุณต้องการอ่านความเร็วตอบโต้สูงในระหว่างออกกำลังกาย เช่น เมื่อวิ่งบนพื้นที่ขรุขระหรือในระหว่างวิ่งซ้ำสลับเร็ว เช่น หากสัญญาณ GPS หลุดชั่วคราว Suunto Spartan Trainer Wrist HR จะสามารถแสดงผลการอ่านความเร็วได้อย่างแม่นยำต่อไปโดยใช้ตัววัดความเร็วที่ปรับเทียบด้วย GPS



เคล็ดลับ: เพื่อให้ได้ค่าที่ถูกต้องที่สุดจาก FusedSpeed แนะนำให้เหลือคอร์ทนาฬิกาอย่างรวดเร็ว หากคุณถือนาฬิกาไว้ตรงหน้าโดยไม่ขยับ จะลดความแม่นยำของค่าที่อ่าน

FusedSpeed จะเปิดใช้งาน โดยอัตโนมัติในระหว่างวิ่งและกิจกรรมประเภทอื่นๆ ที่คล้ายกัน เช่น โยริชเนเทียริง ฟลอร์บอลและฟุตบอล

3.15. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดพลังงาน

ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS จะกำหนดความแม่นยำในการติดตามของคุณ ซึ่งช่วงสั้นมาก ความแม่นยำยิ่งมีมาก ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS แต่ละจุดจะบันทึกไว้ในบันทึกของคุณ เมื่อมีการบันทึกการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ ช่วงกำหนดสัญญาณ GPS ยังมีผลโดยตรงต่อการใช้งานแบตเตอรี่ คุณสามารถยืดเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ของนาฬิกาได้โดยลดความแม่นยำของ GPS ลง

ตัวเลือกที่มีความแม่นยำของ GPS มีดังนี้

- คีที่สุด: ~ 1 วินาทีคงที่
- ดี: ~ 20 วินาทีคงที่
- ปานกลาง: ~ 60 วินาทีคงที่

คุณสามารถเปลี่ยนความแม่นยำของ GPS ได้จากตัวเลือกกีฬาในนาฬิกา

เมื่อนำทางไปยังเส้นทางหรือจุดสนใจ ระบบจะตั้งความแม่นยำของ GPS ไว้เป็นคียที่สุดโดยอัตโนมัติ



หมายเหตุ: หากออกกำลังกายหรือนำทางโดยใช้ GPS เป็นครั้งแรก ให้รอก่อนที่นาฬิกาจะปรับ GPS ก่อนเริ่มใช้งาน ขั้นตอนนี้อาจใช้เวลา 30 วินาทีเป็นต้นไป โดยขึ้นอยู่กับสภาพการใช้งานในขณะนั้น

3.16. โชนเข้มข้น

การใช้โชนความเข้มข้นให้แนวทางในการสร้างร่างกายให้แข็งแรง โชนความเข้มข้นแต่ละ โชนจะเน้นที่ร่างกายของคุณในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งจะส่งผลต่อสมรรถนะทางกายที่ต่างกัน โดยจะมี 5 โชน คือ 1 (ต่ำสุด) ถึง 5 (สูงสุด) ซึ่งกำหนดเป็นเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด) จังหวะการก้าวหรือกำลังที่ใช้

ขอแนะนำให้ออกกำลังกายโดยคำนึงถึงระดับความเข้มข้นและทำความเข้าใจว่าความเข้มข้นแต่ละระดับจะให้ความรู้สึกอย่างไร ไม่ว่าคุณจะวางแผนการออกกำลังกายแบบใด อย่าลืมอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเสมอ

โชนความเข้มข้น 5 แบบที่ใช้ใน Suunto Spartan Trainer Wrist HR มีดังนี้

โชน 1: เบา

การออกกำลังกายในโชน 1 จะค่อนข้างเบาต่อร่างกาย เมื่อพูดถึงการสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความเข้มข้นต่ำนี้สำคัญมากต่อการฟื้นสภาพและเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐาน เมื่อคุณเพิ่งเริ่มการออกกำลังกายหรือหลังจากหยุดพักไปนาน การออกกำลังกายประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การขึ้นบันได การขี่จักรยานไปทำงาน โดยมากจะอยู่ในโชนความเข้มข้นนี้

โชน 2: ปานกลาง

การออกกำลังกายในโชนที่ 2 จะเพิ่มความแข็งแรงขั้นพื้นฐาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่ความเข้มข้นระดับนี้ทำได้ง่าย แต่หากทำเป็นเวลานาน อาจให้ผลดีมาก การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอส่วนใหญ่ควรอยู่ในโชนนี้ การเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐานเป็นการสร้างรากฐานสำหรับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ และเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมรับกิจกรรมที่ใช้พลังมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นเวลานานในโชนนี้จะใช้พลังงานมาก โดยเฉพาะจากไขมันในร่างกาย

โชน 3: หนัก

การออกกำลังกายในโชนที่ 3 จะเริ่มใช้พลังงานมากและรู้สึกเหมือนว่าทำได้ยาก โดยช่วยให้เคลื่อนไหวได้รวดเร็วและหุ่นแรงได้มากขึ้น ในโชนนี้ ร่างกายจะเริ่มสร้างกรดแลคติก แต่กำจัดออกได้หมด คุณควรออกกำลังกายในระดับความเข้มข้นนี้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เนื่องจากร่างกายจะดึงเครียดมาก

โชน 4: หนักมาก

การออกกำลังกายในโชนที่ 4 ช่วยเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งขันและการใช้ความเร็วสูง การออกกำลังกายในโชนนี้ทำได้ทั้งแบบใช้ความเร็วคงที่หรือการออกกำลังกายเป็นช่วง (การออกกำลังกายเป็นระยะสั้นๆ สลับหยุดพัก) การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ แต่หากทำบ่อยหรือหนักเกินไปอาจเป็นการใช้งานร่างกายเกินขนาด ซึ่งอาจทำให้ต้องหยุดพักจากการออกกำลังกายเป็นเวลานาน

โชน 5: สูงสุด

เมื่ออัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายสูงถึงโซนที่ 5 การออกกำลังกายจะให้ความรู้สึกหนักมากที่สุด ร่างกายจะสร้างกรดแลคติกได้เร็วเกินกว่าจะกำจัดออก และคุณจะต้องหยุดพักหลังจากทำได้ไม่กี่นาที นักกีฬาจะใส่การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงสุดนี้ไว้ใน โปรแกรมการฝึกซ้อมโดยใช้การควบคุมอย่างเข้มงวด ส่วนผู้ที่นิยมการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องทำในระดับนี้เลย

3.16.1. โซนอัตราการเต้นของหัวใจ

โซนอัตราการเต้นของหัวใจกำหนดเป็นช่วงเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด)

คุณสามารถคำนวณ HR สูงสุดได้ตามค่าเริ่มต้น โดยใช้สมการมาตรฐานต่อไปนี้ 220 - อายุของคุณ ถ้าทราบค่า HR สูงสุดที่แน่นอน ควรปรับค่าเริ่มต้นให้เหมาะสม

Suunto Spartan Trainer Wrist HR มีโซน HR ที่เป็นค่าเริ่มต้นและค่าเฉพาะกิจกรรม คุณสามารถใช้โซนค่าเริ่มต้นสำหรับกิจกรรมทั้งหมดได้ แต่ใช้โซน HR เฉพาะสำหรับกิจกรรมการวิ่งและขี่จักรยานได้เพื่อการออกกำลังกายที่สูงขึ้นอีกขั้น

ตั้งค่า HR สูงสุด

ตั้งค่า HR สูงสุดจากการตั้งค่าใน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนค่าเริ่มต้น

1. เลื่อนค่า HR สูงสุด (ค่าสูงสุด bpm หรือครั้งต่อนาที) หรือกดปุ่มตรงกลาง
2. เลือก HR สูงสุดค่าใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



3. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกโซน HR สูงสุดใหม่
4. กดปุ่มตรงกลางค้างไว้เพื่อออกจากหน้าจอมุมมองโซน HR



หมายเหตุ: นอกจากนี้ยังตั้งค่า HR สูงสุดได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **ส่วนบุคคล**

ตั้งโซน HR เริ่มต้น

ตั้งค่าโซน HR เริ่มต้นจากการตั้งค่าใน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนค่าเริ่มต้น

1. เลื่อนขึ้น/ลงด้วยการกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง แล้วกดปุ่มตรงกลางเมื่อมีการไฮไลต์โซน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
2. เลือกโซน HR ใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



3. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่าโซน HR ใหม่
4. กดปุ่มตรงกลางค้างไว้เพื่อออกจากหน้าจอมุมมองโซน HR



หมายเหตุ: การเลือก **รีเซ็ต** ในมุมมองโซน HR จะเป็นการรีเซ็ตโซน HR ไปเป็นค่าเริ่มต้น

ขวา

ตั้งค่าโซน HR เฉพาะกิจกรรมที่กำหนดเองจากการตั้งค่าภายใต้ การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. แตะกิจกรรม (การวิ่งหรือขี่จักรยาน) ที่ต้องการแก้ไข (กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง) และกดปุ่มตรงกลางเมื่อมีการไฮไลต์กิจกรรม
2. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดโซน HR
3. เลื่อนขึ้น/ลงด้วยการกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง แล้วกดปุ่มตรงกลางเมื่อมีการไฮไลต์โซน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
4. เลือกโซน HR ใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



5. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่าโซน HR ใหม่
6. กดปุ่มตรงกลางค้างไว้เพื่อออกจากหน้าจอมุมมองโซน HR

3.16.1.1. การใช้โซน HR ขณะออกกำลังกาย

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (โปรดดู 3.25. การบันทึกการออกกำลังกาย) และเลือกอัตราการเต้นของหัวใจเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 3.25.1. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย) มาตรฐานโซน HR 5 ส่วนจะแสดงขึ้นบริเวณขอบบนของหน้าจอโหมคกีฬา (ในโหมคกีฬาทั้งหมดที่รองรับ HR) เกจวัดจะบ่งชี้ว่าคุณออกกำลังกายอยู่ในโซน HR ใด โดยมีแสงสว่างขึ้นในส่วนที่ออกกำลังกายนั้น ลูกศรเล็กๆ ในเกจวัดจะบอกว่าคุณอยู่ในโซนใด



นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกายนาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากอัตราการเต้นของหัวใจอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



นอกจากนี้ยังมีหน้าจอแสดงผลเฉพาะสำหรับโซน HR ในหน้าจอโหมคกีฬาเริ่มต้นอีกด้วย โซนนี้จะแสดงโซนอัตราการเต้นของหัวใจปัจจุบันของคุณในช่องตรงกลาง ระยะเวลาที่คุณอยู่ในโซนนั้น และความห่างระหว่างอัตราการหัวใจต่อนาทีในโซนปัจจุบันกับโซนก่อนหน้าหรือถัดไป สีพื้นหลังของแถบยังระบุโซน HR ที่คุณใช้ออกกำลังกายด้วย



ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่เข้าไปในแต่ละโซน

3.16.2. โซนอัตราการก้าว

โซนอัตราการก้าวจะทำงานเหมือนโซน HR แต่ความเข้มข้นในการออกกำลังกายจะขึ้นอยู่กับการก้าวแทนอัตราการเต้นของหัวใจ โซนอัตราการก้าวจะแสดงเป็นคำเมตริกหรือแบบอังกฤษ โดยขึ้นอยู่กับที่ตั้งค่าของคุณ

Suunto Spartan Trainer Wrist HR มีโซนอัตราการก้าวแบบเริ่มต้นห้าโซนที่ใช้หรือกำหนดเองได้

โซนอัตราการก้าวจะใช้งานได้สำหรับการวิ่ง

การกำหนดโซนอัตราการก้าว

ตั้งโซนอัตราการก้าวสำหรับกิจกรรมเองได้จากส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. เลือก การวิ่ง โดยกดปุ่มตรงกลาง
2. กดปุ่มขวาล่างและเลือกโซนอัตราการก้าว
3. กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่างเพื่อเลื่อนและกดปุ่มกลางเมื่อเลือกโซนอัตราการก้าวที่ต้องการเปลี่ยน
4. เลือกโซนอัตราการก้าวใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



5. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่าโซนอัตราการก้าวใหม่
6. กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซนกำลัง

3.16.2.1. การใช้โซนอัตราการก้าวขณะออกกำลังกาย

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (โปรดดู 3.25. การบันทึกการออกกำลังกาย) และเลือกก้าวเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 3.25.1. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย) จะมีการดูมาตรวัดโซนอัตราการก้าวซึ่งแบ่งออกเป็นห้าส่วน ทั้งห้าส่วนนี้จะแสดงอยู่รอบๆ ขอบนอกของจอภาพแสดงโหมดกีฬา มาตราวัดจะบอกว่าคุณเลือกโซนอัตราการก้าวเป็นเป้าหมายความเข้มข้นโดยส่วนที่เกี่ยวข้องจะสว่างขึ้น ลูกศรเล็กๆ ในแถวนี้จะบอกว่าคุณอยู่ในโซนใด



นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกาย นาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากอัตราการก้าวของคุณอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



นอกจากนี้ยังมีหน้าจอแสดงผลเฉพาะสำหรับโซนอัตราการก้าวในหน้าจอเริ่มต้น โหมดกีฬาอีกด้วย โซนนี้จะแสดงโซนอัตราการก้าวปัจจุบันของคุณในช่องตรงกลาง ระยะเวลาที่คุณอยู่ในโซนนั้น และความห่างระหว่างโซนปัจจุบันกับโซนก่อนหน้าหรือถัดไป แถบตรงกลางจะสว่างขึ้น ซึ่งหมายความว่าค่ากำลังออกกำลังกายในโซนอัตราการก้าวที่ถูกต้อง



ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

3.16.3. โซนใช้กำลัง

เครื่องวัดกำลังจะวัดกำลังกายที่ต้องใช้ในการทำกิจกรรมบางอย่าง ค่ากำลังกายอยู่ในหน่วยวัตต์ ประโยชน์หลักที่ได้จากเครื่องวัดกำลังกายคือความแม่นยำ เครื่องวัดกำลังจะแสดงให้เห็นว่าคุณออกแรงไปหนักแค่ไหนและใช้กำลังออกมากเท่าใด นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณความถี่หัวใจได้ง่ายด้วยการวิเคราะห์ค่าวัตต์

โซนกำลังจะช่วยให้คุณออกกำลังกายโดยใช้ระดับกำลังกายได้ถูกต้อง

Suunto Spartan Trainer Wrist HR มีโซนการใช้กำลังห้าโซนเป็นค่าเริ่มต้นที่คุณสามารถใช้หรือคุณสามารถกำหนดเองได้

โซนกำลังพร้อมใช้งานในโหมดกีฬาเริ่มต้นทั้งหมดสำหรับการปั่นจักรยาน, การปั่นจักรยานในร่ม และการปั่นจักรยานเสือภูเขา สำหรับการวิ่งธรรมชาติและวิ่งบนทางธรรมชาติ คุณจำเป็นต้องใช้โหมด “กำลัง” เฉพาะโหมดกีฬาเพื่อให้ได้โซนกำลัง หากคุณใช้โหมดกีฬาแบบกำหนดเอง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าโหมดของคุณใช้ POD พลังงานเพื่อให้คุณได้รับโซนกำลังด้วย

การตั้งค่าโซนกำลังเฉพาะกิจกรรม

ตั้งค่ากิจกรรมที่กำหนด โซนกำลังได้เองจากส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. เลือกกิจกรรม (การวิ่ง หรือ การขี่จักรยาน) ที่ต้องการแก้ไขหรือกดปุ่มกลางเมื่อไฮไลต์กิจกรรมแล้ว
2. กดปุ่มล่างขวาและเลือกโซนกำลัง
3. กดปุ่มบนขวาหรือล่างขวา และเลือก โซนกำลังที่คุณต้องการแก้ไข
4. เลือกโซนกำลังใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง



5. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่ากำลังใหม่
6. กดปุ่มกลางข้างเพื่อออกจากมุมมองโซนกำลัง

3.16.3.1. การใช้โซนกำลังขณะออกกำลังกาย

คุณต้องมีที่ออกกำลังกายที่จับคู่กับนาฬิกาอยู่เพื่อให้ใช้โซนกำลังขณะออกกำลังกายได้ โปรดดู 3.22. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (โปรดดู 3.25. การบันทึกการออกกำลังกาย) และเลือกกำลังเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 3.25.1. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย) จะมีการดูมาตรวัดโซนกำลังซึ่งแบ่งออกเป็นห้าส่วน ทั้งห้าส่วนนี้จะแสดงอยู่รอบๆ ขอบนอกของจอภาพแสดงโหมดกีฬา มาตรวัดจะบอกว่าคุณเลือกโซนกำลังเป็นเป้าหมายความเข้มข้นโดยส่วนที่เกี่ยวข้องจะสว่างขึ้น ลูกศรเล็กๆ ในแถววัดจะบอกว่าคุณอยู่ในโซนใด



นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกาย นาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากกำลังของคุณอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



นอกจากนี้ ยังมีหน้าจอแสดงผลเฉพาะสำหรับโซนกำลังในหน้าจอโหมดกีฬาเริ่มต้นอีกด้วย โซนนี้จะแสดงโซนกำลังปัจจุบันของคุณในช่องตรงกลาง ระยะเวลาที่คุณอยู่ในโซนนั้น และความห่างระหว่างโซนปัจจุบันกับโซนก่อนหน้าหรือถัดไป แถบตรงกลางจะสว่างขึ้น ซึ่งหมายความว่าค่ากำลังออกกำลังกายในโซนอัตราการก้าวที่ถูกต้อง



ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

3.17. การออกกำลังแบบหนักสลับเบา

การออกกำลังแบบหนักสลับเบาเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบที่พบได้ทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากและน้อยโดยทำเป็นชุดซ้ำๆ กัน คุณสามารถใช้ Suunto Spartan Trainer Wrist HR ระบุรอบการออกกำลังกายในโหมดกีฬาแต่ละประเภทได้

เมื่อต้องกำหนดการออกกำลังแบบวันจันทร์ คุณต้องตั้งค่าทั้งหมด 4 รายการ ดังนี้

- รอบการออกกำลังกาย: สลับเปิด/ปิดเพื่อเปิดการออกกำลังแบบหนักสลับเบา เมื่อเปิดการตั้งค่านี้ ระบบจะเพิ่มรอบการออกกำลังกายในโหมดกีฬา
- การทำซ้ำ: จำนวนรอบ + การฟื้นตัวที่ต้องการทำ

- รอบเวลา (Interval): รอบระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างหนักตามระยะทางหรือระยะเวลา
- การฟื้นตัว (Recovery): เวลาพักในช่วงรอบการออกกำลังกายตามระยะทางหรือระยะเวลา

หากใช้ระยะทางเป็นตัวกำหนดช่วงสลับการออกกำลังกาย คุณต้องอยู่ในโหมดกีฬาที่มีการวัดระยะทาง โดยอาจวัดจาก GPS หรือจาก POD เท่าหรือจักรยานได้



หมายเหตุ: หากคุณกำลังใช้ช่วงสลับการออกกำลังกายอยู่ คุณจะไม่สามารถเปิดใช้งานการนำทางได้

วิธีออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา:

1. เลือกประเภทกีฬาจากตัวเรียกใช้งาน
2. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
3. เลื่อนไปที่ **ช่วงเวลา (รอบเวลา)** แล้วกดปุ่มตรงกลาง
4. เปิดใช้ช่วงสลับการออกกำลังกายและปรับการตั้งค่าดังที่อธิบายไว้ข้างต้น



5. เลื่อนขึ้นไปที่ย้อนกลับ แล้วขึ้นขึ้นด้วยการกดปุ่มตรงกลาง
6. กดปุ่มขวาบนจนกว่าจะกลับมายังมุมมองเริ่มต้น จากนั้นเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
7. กดปุ่มซ้ายล่างเพื่อเปลี่ยนมุมมองเป็นหน้าจอรอบเวลา แล้วกดปุ่มขวาบนเมื่อพร้อมเริ่มออกกำลังกายตามรอบ



8. หากต้องการหยุดการออกกำลังกายแบบรอบก่อนออกกำลังกายครบทุกชุด ให้กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิดโหมดกีฬาและปิด **ช่วงเวลา (รอบเวลา)**



หมายเหตุ: ปุ่มในหน้ารอบการออกกำลังกายจะทำงานตามปกติ เช่น กดปุ่มขวาบนเพื่อพักการบันทึก ไม่ใช่ฟังก์ชันเฉพาะรอบการออกกำลังกายเท่านั้น

หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว ระบบจะปิดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาในโหมดกีฬานั้นๆ โดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตาม การตั้งค่าอื่น ๆ จะยังคงอยู่เพื่อให้คุณเริ่มออกกำลังกายแบบเดียวกันเมื่อใช้โหมดกีฬานั้นในครั้งหน้าได้ง่าย

3.18. ภาษาและระบบหน่วยวัด

คุณสามารถเปลี่ยนภาษาและระบบหน่วยวัดได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป (ทั่วไป) » ภาษา (ภาษา)**

3.19. สมุดบันทึก

คุณสามารถเข้าไปยังสมุดจดรายการต่างได้จากตัวเรียกใช้งาน



เลื่อนดูบันทึกโดยกดปุ่มขวาบนหรือขาล่าง กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดและดูรายการที่ต้องการ



หมายเหตุ: ไอคอนบันทึกจะยังคงเป็นสีเทาจนกว่าการออกกำลังกายจะได้รับการซิงค์กับแอป Suunto

หากต้องการออกจากบันทึก ให้กดปุ่มซ้ายล่าง

3.20. ข้างขึ้นข้างแรม

นอกจากเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและตกแล้ว นาฬิกาของคุณจะติดตามข้างขึ้นข้างแรมของดวงจันทร์ได้ ข้างขึ้นข้างแรมของดวงจันทร์ขึ้นอยู่กับวันที่ตั้งไว้ในนาฬิกา

ข้างขึ้นข้างแรมสามารถมองเห็นได้ในหน้าปัดนาฬิกาสไตล์กลางแจ้ง กดปุ่มซ้ายบนเพื่อเปลี่ยนแถวล่างจนกว่าคุณจะเห็นข้างขึ้นข้างแรมเห็นข้างขึ้นข้างแรม



ข้างขึ้นข้างแรมจะแสดงเป็น ไอคอนที่มีเปอร์เซ็นต์ดังนี้

○ 0% ○ 25% ● 50% ● 75% ● 100% ● 75% ● 50% ○ 25%

3.21. การแจ้งเตือน

หากจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว คุณจะได้รับการแจ้งเตือนต่างๆ ในนาฬิกา เช่น สายโทรเข้าและข้อความ

เมื่อจับคู่นาฬิกากับแอป การแจ้งเตือนจะเปิดไว้โดยค่าเริ่มต้น ซึ่งปิดได้จากเมนูการตั้งค่าในส่วน การแจ้งเตือน

เมื่อการแจ้งเตือนมาถึง จะมีป๊อปอัพปรากฏบนหน้าปัด



หากข้อความไม่พอดีกับหน้าจอ ให้กดปุ่มขวาล่างเพื่อเลื่อนดูทั้งหมด

ประวัติการแจ้งเตือน

หากคุณมีการแจ้งเตือนที่ไม่ได้อ่านหรือสายที่ไม่ได้รับในโทรศัพท์มือถือ คุณสามารถดูได้บนนาฬิกา

จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มกลางแล้วกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนดูประวัติการแจ้งเตือน

ประวัติการแจ้งเตือนจะล้างออกไปเมื่อคุณดูข้อความจากอุปกรณ์เคลื่อนที่

3.22. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

จับคู่นาฬิกากับ Bluetooth Smart POD และเซ็นเซอร์เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมขณะบันทึกการออกกำลังกายได้ เช่น พลังงานที่ใช้ในการ жіักรยาน

Suunto Spartan Trainer Wrist HRรองรับ POD และเซ็นเซอร์ประเภทต่อไปนี้

- อัตราการเต้นของหัวใจ
- จักรยาน

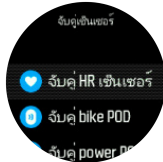
- พาวเวอร์
- เท้า



หมายเหตุ: คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่ โปรดดู 3.2. โหมดเครื่องบิน

วิธีจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์

1. ไปที่การตั้งค่านาฬิกา แล้วเลือก การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ)
2. เลือก จับคู่เซ็นเซอร์ (เซ็นเซอร์ที่จับคู่) เพื่อดูรายชื่อประเภทของเซ็นเซอร์
3. กดปุ่มขวาเพื่อเลื่อนดูรายการและเลือกประเภทของเซ็นเซอร์ด้วยปุ่มตรงกลาง



4. ทำตามคำแนะนำในนาฬิกาเพื่อให้เสร็จสิ้นการจับคู่ (โปรดดูที่เซ็นเซอร์หรือคู่มือ POD ถ้าจำเป็น) กดปุ่มกลางเพื่อไปยังขั้นตอนต่อไป



หาก POD มีการตั้งค่าที่จำเป็น เช่น ความยาวข้อเหวี่ยงสำหรับ power POD ข้อความจะปรากฏให้คุณป้อนค่าในระหว่างขั้นตอนการจับคู่

เมื่อจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์แล้ว นาฬิกาจะค้นหาพื้นที่ที่คุณเลือกโหมดกีฬาที่ใช้เซ็นเซอร์ประเภทนั้นๆ

คุณสามารถดูรายชื่ออุปกรณ์ทั้งหมดที่จับคู่ในนาฬิกาได้จากการตั้งค่าใน การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ) » อุปกรณ์ที่จับคู่ (เซ็นเซอร์ที่จับคู่)

คุณสามารถลบ (เลิกจับคู่) อุปกรณ์นั้นจากรายการนี้ได้ ถ้าต้องการ เลือกอุปกรณ์ที่ต้องการลบ แล้วแตะ ลิม (ลิม)

3.22.1. การปรับเทียบ POD จักรยาน

สำหรับ POD จักรยาน คุณต้องกำหนดเส้นรอบวงของล้อในนาฬิกา เส้นรอบวงต้องเป็นมิลลิเมตรและทำเป็นขั้นตอนในการปรับเทียบ หากเปลี่ยนล้อ (มีขนาดเส้นรอบวงใหม่) ของจักรยาน คุณต้องเปลี่ยนการตั้งค่าเส้นรอบวงล้อในนาฬิกาด้วย

วิธีเปลี่ยนวงล้อ

1. ไปที่การตั้งค่า จากนั้น การเชื่อมต่อ » อุปกรณ์ที่จับคู่
2. เลือก POD จักรยาน
3. เลือกเส้นรอบวงล้อใหม่

3.22.2. การปรับเทียบ foot POD

เมื่อจับคู่ POD ที่เท้า นาฬิกาจะใช้ GPSปรับเทียบ POD โดยอัตโนมัติ เราขอแนะนำให้ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติ แต่คุณสามารถปิดใช้งานได้ (หากจำเป็น) จากการตั้งค่า POD ในส่วน การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ) » อุปกรณ์ที่จับคู่ (เซ็นเซอร์ที่จับคู่)

ในการปรับเทียบครั้งแรกกับ GPS คุณควรเลือกโหมดกีฬาที่ใช้ POD ที่เท้าและกำหนดความแม่นยำของ GPS ไว้เป็น ดีที่สุด เริ่มต้นการบันทึกและวิ่งในจังหวะคงที่บนพื้นผิวแนวระนาบ ถ้าเป็นไปได้อย่างน้อย 15 นาที

วิ่งที่ความเร็วเฉลี่ยปกติของคุณตอนเริ่มการปรับเทียบ แล้วหยุดการบันทึกการออกกำลังกาย ครั้งต่อไปที่คุณใช้งาน POD การปรับเทียบจะพร้อม

นาฬิกาของคุณจะปรับเทียบ foot POD อีกครั้งโดยอัตโนมัติ เมื่อใดก็ตามที่ความเร็ว GPS สามารถใช้ได้

3.22.3. การปรับเทียบ POD ไฟฟ้า

ในส่วน POD ไฟฟ้า (มอเตอร์วัดกำลัง) คุณต้องเริ่มการปรับเทียบจากตัวเลือกโหมดกีฬาในนาฬิกา

วิธีปรับเทียบ POD ไฟฟ้า

1. จับคู่พาวเวอร์ POD กับนาฬิกา หากยังไม่ได้ทำ
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้พาวเวอร์ POD แล้วเปิดโหมดตัวเลือก
3. เลือก **ปรับเทียบ power POD** และทำตามคำแนะนำที่เห็น

คุณควรปรับเทียบ POD ไฟฟ้าเป็นระยะ

3.23. จุดสนใจ

จุดสนใจหรือ POI เป็นสถานที่พิเศษ เช่น จุดตั้งค่ายพักแรมหรือจุดชมวิวดามเส้นทาง คุณสามารถบันทึกและนำทางไปได้ในภายหลัง คุณสามารถสร้าง POI ในแอป Suunto จากแผนที่และไม่ใช่เป็นต้องอยู่ที่ตำแหน่ง POI การสร้าง POI ในนาฬิกาของคุณทำได้โดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ

POI แต่ละแห่งจะกำหนดโดย:

- ชื่อ POI
- ประเภท POI
- วันที่และเวลาที่สร้าง
- ละติจูด
- ลองจิจูด
- ระดับความสูง

คุณสามารถบันทึก POI ได้ถึง 250 รายการในนาฬิกา

3.23.1. การเพิ่มและลบ POI

คุณสามารถเพิ่ม POI ให้กับนาฬิกาของคุณด้วยแอป Suunto หรือโดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณในนาฬิกา

ถ้าคุณออกมาข้างนอกในขณะที่สวมนาฬิกาอยู่ จากนั้นเจอจุดที่ต้องการบันทึกเป็น POI ก็สามารถเพิ่มตำแหน่งลงในนาฬิกาได้โดยตรง

วิธีเพิ่ม POI ลงในนาฬิกา:

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปยัง **การนำทาง** และแตะที่ไอคอนหรือกดปุ่มตรงกลาง
3. กดปุ่มขาล่างเพื่อเลื่อนลงไปยัง **ตำแหน่งของคุณ** และกดปุ่มตรงกลาง
4. รอให้นาฬิกาเปิดใช้งาน GPS และค้นหาตำแหน่งของคุณ
5. เมื่อนาฬิกาแสดงละติจูดและลองจิจูดของคุณ ให้กดปุ่มบนเพื่อบันทึกตำแหน่งของคุณเป็น POI และเลือกประเภท POI
6. ตามคำเริ่มต้นชื่อ POI จะเหมือนกับประเภท POI (โดยมีหมายเลขกำกับตามหลัง)

การลบ POI

คุณสามารถลบ POI ได้โดยการลบ POI ออกจากรายการ POI ในนาฬิกาหรือลบ POI ในแอป Suunto

วิธีลบ POI ในนาฬิกา:

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปยัง **การนำทาง** และกดปุ่มตรงกลาง
3. กดปุ่มขาล่างเพื่อเลื่อนลงไปยัง **จุดสนใจ** และกดปุ่มตรงกลาง
4. เลื่อนไปที่ POI ที่คุณต้องการนำออกจากรายการแล้วกดปุ่มตรงกลาง
5. เลื่อนไปที่ส่วนท้ายของรายละเอียดแล้วเลือก **ลบ**

เมื่อลบ POI ออกจากนาฬิกาแล้ว POI จะไม่ลบออกถาวร

หากต้องการลบ POI อย่างถาวรคุณต้องลบ POI ในแอป Suunto

3.23.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ

คุณสามารถนำทางไปยังจุดสนใจใดๆ ที่อยู่ในรายการจุดสนใจของนาฬิกา



หมายเหตุ: เมื่อมีการนำทางไปยังจุดสนใจ นาฬิกาของคุณจะใช้ GPS เต็มที่

ในการนำทางสู่ POI:

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปที่ การนำทาง (การนำทาง) แล้วกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนไปที่จุดสนใจ แล้วกดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดรายชื่อจุดสนใจ
4. เลื่อนไปยังจุดสนใจที่ต้องการไป แล้วกดปุ่มตรงกลาง
5. กดปุ่มขวาบนเพื่อเริ่มนำทาง

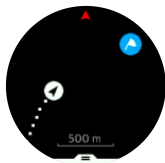
หากต้องการหยุดการนำทาง กดปุ่มบนอีกครั้งได้ทุกเมื่อ

ในขณะที่เคลื่อนไหว การนำทางไปยังจุดสนใจจะแสดงมุมมอง 2 มุม ดังนี้

- มุมมองจุดสนใจพร้อมตัวบอกทิศทางและระยะทางไปยังจุดสนใจ



- มุมมองแผนที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับจุดสนใจ และแสดงเส้นทางของคุณ (ตามที่คุณสามารถเดินทาง)



กดปุ่มตรงกลางเพื่อสลับมุมมองต่างๆ หากคุณหยุดการเคลื่อนไหว นาฬิกาจะไม่สามารถระบุเส้นทางที่จะไปตาม GPS ได้



เคล็ดลับ: ขณะอยู่ในมุมมอง POI ให้แตะหน้าจอเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมในแถวล่าง เช่น ความสูงที่ต่างกันระหว่างตำแหน่งปัจจุบันกับ POI และเวลาการเดินทางโดยประมาณ (ETA) หรือเส้นทาง (ETE)

























ในมุมมองแผนที่ จุดสนใจอื่นๆ ใกล้เคียงจะแสดงเป็นสีเทา กดปุ่มซ้ายบนเพื่อสลับดูแผนที่ภาพรวมและมุมมองที่ละเอียดขึ้น คุณจะปรับระดับการซูมในมุมมองรายละเอียดได้โดยกดปุ่มตรงกลาง แล้วซูมเข้าและออกด้วยปุ่มบนและปุ่มล่าง

ขณะนำทาง ให้กดปุ่มขวาล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดจะช่วยให้คุณเข้าถึงรายละเอียด POI และการดำเนินการต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว เช่น การบันทึกตำแหน่งปัจจุบัน การเลือก POI อื่นเพื่อนำทางไป รวมทั้งการจบการนำทาง

3.23.3. ประเภทจุดสนใจ

ประเภทจุดสนใจที่มีให้เลือกใน Suunto Spartan Trainer Wrist HR มีดังนี้

	จุดสนใจทั่วไป
	ที่นอน (สั้ว สำหรับล่าสัตว์)
	เริ่มต้น (จุดเริ่มต้นของเส้นทางหรือทางเดิน)
	ล่าสัตว์ใหญ่ (สั้ว สำหรับการล่าสัตว์)

	นก (สัตว์สำหรับล่าสัตว์)
	อาคาร บ้าน
	กาแฟ อาหาร ร้านอาหาร
	แคมป์ พักแรม
	รถ ที่จอดรถ
	ถ้า
	ผา ภูเขา เนินเขา หุบเขา
	ชายฝั่ง ทะเลสาบ แม่น้ำ น้ำ
	ทางแยก
	เหตุฉุกเฉิน
	สิ้นสุด (จุดสิ้นสุดเส้นทางหรือทางเดิน)
	ปลา จุดตกปลา
	ป่า
	ภูมิสมบัติ
	โฮสเทล โรงแรม ที่พัก
	ข้อมูล
	พุงหญ้า
	ขอดเขา
	รอยเท้า (รอยเท้าสัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	ถนน
	หินผา
	รอยดู (ร่องรอยจากสัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	รอยขูดขีด (ร่องรอยจากสัตว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	การยิง (สำหรับการล่าสัตว์)

	มองเห็น
	ล่าสัตว์เล็ก (ลัดว์ สำหรับการล่าสัตว์)
	เพิงล่าสัตว์ (สำหรับล่าสัตว์)
	ทางเดิน
	จุดพักแรม (สำหรับล่าสัตว์)
	น้ำตก

3.24. รูปแบบตำแหน่ง

รูปแบบตำแหน่งเป็นการแสดงตำแหน่ง GPS ของคุณในนาฬิกา รูปแบบทุกแบบสัมพันธ์กับตำแหน่งเดียวกัน แต่แสดงออกมาต่างกัน

คุณสามารถเปลี่ยนรูปแบบตำแหน่งได้ในการตั้งค่านาฬิกาจากส่วน การนำทาง (การนำทาง) » **รูปแบบตำแหน่ง** (รูปแบบตำแหน่ง)

ละติจูด/ลองจิจูดเป็นกริดที่ใช้แพร่หลายที่สุดและมี 3 รูปแบบ ดังนี้

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

รูปแบบตำแหน่งอื่นที่ใช้โดยทั่วไปมีดังนี้

- UTM (Universal Transverse Mercator) แสดงตำแหน่งแนวนอนแบบสองมิติ
- MGRS (Military Grid Reference System) เป็นส่วนขยายของ UTM และประกอบด้วยตัวกำหนดโซนกริด ตัวกำหนด 100,000 ตารางเมตร และตำแหน่งแบบตัวเลข

Suunto Spartan Trainer Wrist HR นอกจากนี้ยังรองรับตำแหน่งท้องถิ่นในรูปแบบต่อไปนี้ด้วย

- BNG (อังกฤษ)
- ETRS-TM35FIN (ฟินแลนด์)
- KKJ (ฟินแลนด์)
- IG (ไออร์แลนด์)
- RT90 (สวีเดน)
- SWEREF 99 TM (สวีเดน)
- CH1903 (สวิตเซอร์แลนด์)
- UTM NAD27 (อะแลสกา)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (นิวซีแลนด์)



หมายเหตุ: รูปแบบตำแหน่งบางรูปแบบไม่สามารถใช้ในพื้นที่ทางตอนเหนือ 84 องศาและทางตอนใต้ 80 องศาหรือนอกประเทศที่มีไว้ให้ใช้ หากอยู่นอกพื้นที่ที่ได้รับอนุญาต ทิศตำแหน่งของคุณจะไม่แสดงบนนาฬิกา

3.25. การบันทึกการออกกำลังกาย

นอกจากการเฝ้าดูกิจกรรมตลอด 24 ชั่วโมงทุกวันแล้ว คุณยังใช้นาฬิกาบันทึกการออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อดูข้อมูลอย่างละเอียดและติดตามความคืบหน้าได้

วิธีบันทึกการออกกำลังกาย

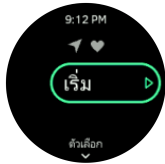
1. สวมเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ (สวมหรือไม่สวมก็ได้)
2. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้โปรแกรม
3. เลื่อนขึ้นไปที่ไอคอนการออกกำลังกายและเลือกด้วยปุ่มตรงกลาง



4. กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่างเพื่อเลื่อนดูโหมดกีฬา และกดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกโหมดที่ต้องการใช้
5. ชุดไอคอนจะปรากฏเหนือตัวบ่งชี้เริ่มต้น โดยขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณกำลังใช้กับโหมดกีฬา (เช่น อัตราการเต้นหัวใจ หรือ GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว) ไอคอนลูกศร (GPS ที่เชื่อมต่อ) จะกะพริบเป็นสีเทาในขณะที่ค้นหา และเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อพบสัญญาณ ไอคอนรูปหัวใจ (อัตราการเต้นของหัวใจ) จะกะพริบเป็นสีเทาขณะที่ค้นหา และเมื่อพบสัญญาณจะเปลี่ยนเป็นรูปหัวใจที่มีสีที่ติดอยู่กับสายรัด หากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจหากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบติดตัว เช่น เซ็นเซอร์จะเปลี่ยนเป็นหัวใจที่มีสีโดยไม่มีสายรัด

หากคุณใช้เซ็นเซอร์อัตราการเต้นของหัวใจ แต่ไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียว ให้ตรวจสอบว่ามีการจับคู่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแล้ว โดยดู 3.22. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์ และเลือกโหมดกีฬาอีกครั้ง

คุณสามารถรอให้แต่ละไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียวหรือสีแดงหรือเริ่มการบันทึกได้ตลอดเวลาที่ต้องการ โดยกดปุ่มตรงกลาง



เมื่อการบันทึกเริ่มต้นขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจที่เลือกจะถูกบล็อกและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในระหว่างการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

6. คุณสามารถสลับหน้าจอในขณะที่บันทึกโดยใช้ปุ่มตรงกลาง
7. กดปุ่มขวาบนเพื่อหยุดการบันทึกชั่วคราว หยุดและบันทึกโดยกดปุ่มขวาล่าง หรือดำเนินการต่อด้วยปุ่มขวาบน



หากโหมดกีฬาที่เลือกไว้มีตัวเลือก เช่น ตั้งระยะเวลาเป้าหมาย คุณสามารถปรับค่าเหล่านี้ก่อนเริ่มบันทึกโดยกดปุ่มขวาล่าง นอกจากนี้ ยังปรับตัวเลือกโหมดกีฬาในขณะที่บันทึกได้ โดยกดปุ่มกลางค้างไว้

ถ้าใช้โหมดสมัครใจสปรินต์ ให้เปลี่ยนประเภทกีฬาโดยกดปุ่มขวาบน

หลังจากที่คุณหยุดการบันทึก จะมีข้อความถามว่าคุณรู้สึกอย่างไร คุณสามารถตอบหรือข้ามคำถามได้ (โปรดดู *ความรู้สึกลึก*) จากนั้นจะได้รับข้อมูลสรุปกิจกรรมที่เลือกดูได้ด้วยปุ่มขวาบนหรือปุ่มขวาล่าง

หากบันทึกข้อมูลที่ไม่ต้องการเก็บไว้ สามารถลบบันทึกโดยเลื่อนลงไป **ลบ** และยืนยันโดยกดปุ่มตรงกลาง นอกจากนี้ คุณยังสามารถลบบันทึกในลักษณะเดียวกันจากสมุดจดรายการต่างๆ



3.25.1. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย

สามารถกำหนดเป้าหมายต่างๆ ได้โดยใช้ Suunto Spartan Trainer Wrist HR ขณะออกกำลังกาย

หากโหมดกีฬาที่เลือกไว้มีเป้าหมายต่างๆ เป็นตัวเลือก คุณสามารถปรับค่าเหล่านี้ก่อนเริ่มบันทึกโดยกดปุ่มขวาล่าง



เพื่อการออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายทั่วไป:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลือก เป้าหมาย แล้วกดปุ่มตรงกลาง
3. สลับเปิด **ทั่วไป** โดยกดปุ่มตรงกลาง
4. เลือก ระยะเวลา หรือ ระยะทาง
5. เลือกเป้าหมาย
6. กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อกลับไปตัวเลือกโหมดกีฬา

เมื่อเปิดเป้าหมายทั่วไปแล้ว แถบแสดงเป้าหมายจะปรากฏขึ้นทุกครั้งที่มีการแสดงข้อมูลความคืบหน้า



นอกจากนี้ คุณจะได้รับการแจ้งเตือนเมื่อคุณไปถึงเป้าหมาย 50% และเมื่อบรรลุเป้าหมายที่คุณกำหนดแล้ว

เพื่อการออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายเข้มข้น:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลือก เป้าหมาย แล้วกดปุ่มตรงกลาง
3. สลับเปิด **ความเข้มข้น** โดยกดปุ่มตรงกลาง
4. เลือก อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือ กำลัง (ตัวเลือกจะขึ้นอยู่กับโหมดกีฬาที่เลือกไว้และขึ้นอยู่กับว่าคุณมีที่จับคู่กับนาฬิกาอยู่หรือไม่)
5. เลือก โชนเป้าหมาย
6. กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อกลับไปตัวเลือกโหมดกีฬา

3.25.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถนำทางตามเส้นทางหรือ POI ได้ในขณะที่กำลังบันทึกการออกกำลังกาย

โหมดกีฬาที่ใช้กำหนดให้เปิด GPS ไว้เพื่อเข้าไปยังตัวเลือกการนำทาง หากความแม่นยำของ GPS ในโหมดกีฬาเป็น OK (ปานกลาง) หรือ Good (ดี) เมื่อคุณเลือกเส้นทางหรือ POI ความถูกต้องของ GPS จะเปลี่ยนเป็น Best (ดีที่สุด)

วิธีนำทางขณะออกกำลังกาย:

1. สร้างเส้นทางหรือ POI ในแอป Suunto และซิงค์นาฬิกาของคุณ หากคุณยังไม่ได้ดำเนินการ
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS และกดปุ่มขวาเพื่อเปิดตัวเลือก
3. เลื่อนไปยัง การนำทาง และกดปุ่มตรงกลาง
4. เลื่อนดูตัวเลือกการนำทางและเลือกด้วยปุ่มกลาง
5. เลือกเส้นทางหรือ POI ที่คุณต้องการนำทางแล้วกดปุ่มกลาง
6. กดปุ่มขวาบน ขั้นตอนนี้จะนำคุณกลับไปยังตัวเลือกโหมดกีฬา เลื่อนขึ้นไปทีมุ่มมองเริ่มต้นและเริ่มการบันทึกของคุณตามปกติ

ในขณะที่ออกกำลังกาย ให้กดปุ่มกลางเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอการนำทางซึ่งจะเห็นเส้นทางหรือ POI ที่เลือกไว้ โปรดดูข้อมูลการนำทางเพิ่มเติม ดูที่ 3.23.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ และ 3.27. เส้นทาง

คุณสามารถกดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทางในหน้าจอนี้ จากตัวเลือกการนำทาง คุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้ เช่น เลือกเส้นทางอื่นหรือ POI อื่นๆ ตรวจสอบพิกัดที่ตั้งปัจจุบันของคุณ รวมถึงสิ้นสุดการนำทางโดยเลือก เส้นทาง

3.25.3. ตัวเลือกการประหยัดพลังงานในโหมดกีฬา

หากต้องการยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ในขณะที่ใช้โหมดกีฬา GPS ขอแนะนำให้ปรับความแม่นยำของ GPS (โปรดดู 3.15. ความแม่นยำของ GPS และการประหยัดพลังงาน) หากต้องการยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ คุณสามารถปรับใช้ตัวเลือกการประหยัดพลังงานต่อไปนี้ได้

- ระยะเวลาของหน้าจอ: หน้าจอจะเปิดอยู่เสมอในขณะที่ออกกำลังกาย เมื่อคุณเปิดการดับหน้าจอไว้ หน้าจอจะดับหลังจากผ่านไป 10 วินาทีเพื่อประหยัดแบตเตอรี่ จากนั้นกดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดหน้าจออีกครั้ง

วิธีเปิดตัวเลือกการประหยัดพลังงาน

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลื่อนไปที่ **ประหยัดพลังงาน (ประหยัดพลังงาน)** และกดปุ่มตรงกลาง
3. ปรับตัวเลือกการประหยัดพลังงานตามต้องการและกดปุ่มตรงกลางเพื่อออกจากตัวเลือกการประหยัดพลังงาน
4. เลื่อนกลับไปที่มีมุมมองเริ่มต้น และเริ่มออกกำลังกายตามปกติ



หมายเหตุ: หากเปิดการดับหน้าจอไว้ คุณจะยังได้รับการแจ้งเตือนจากมือถือ รวมทั้งเสียงเตือนและการสั่นเหมือนเดิม แต่ภาพการแจ้งเตือนต่างๆ จะไม่แสดงขึ้น เช่น หน้าต่างป๊อปอัพการหยุดอัตโนมัติ

3.26. การฟื้นฟูสภาพ

ระยะเวลาในการฟื้นฟูเป็นการประมาณการ ว่าร่างกายของคุณต้องการเวลาที่ชั่วโม่ง เพื่อพักฟื้นหลังการฝึกซ้อม เวลาจะขึ้นอยู่กับระยะเวลาและความเข้มข้นของการฝึกซ้อม เช่นเดียวกับความเมื่อยล้าโดยรวมของคุณ

ระยะเวลาในการฟื้นตัวจะสะสมจากการออกกำลังกายทุกประเภท อีกนัยหนึ่ง เวลาฟื้นตัวสะสมของคุณในการฝึกซ้อมที่นาน แต่ระดับความเข้มข้นต่ำจะเท่ากับที่ความเข้มข้นสูง

เวลาจะสะสมในการฝึกซ้อมทุกครั้ง ดังนั้น หากคุณฝึกซ้อมอีกครั้งก่อนที่เวลาจะหมดอายุ เวลาสะสมใหม่จะเพิ่มเข้าไปในส่วนที่เหลือจากการฝึกซ้อมก่อนหน้านี้ของคุณ

ดูเวลาฟื้นตัวโดยกดปุ่มขวาล่างจากหน้าปัดนาฬิกาจนกว่าจะเห็นหน้าจอการฟื้นตัว



เนื่องจากเวลาในการฟื้นตัวเป็นเพียงเวลาโดยประมาณ ชั่วโม่งสะสมจะนับลงหลังจากที่ โดยไม่คำนึงถึงระดับการออกกำลังกายของคุณหรือปัจจัยส่วนตัวอื่นๆ หากคุณแข็งแรงมาก คุณอาจฟื้นตัวเร็วกว่าที่คาดไว้ในทางกลับกัน หากคุณเป็นหวัด การฟื้นตัวของคุณอาจจะช้ากว่าที่คาดไว้

3.27. เส้นทาง

คุณสามารถใช้ Suunto Spartan Trainer Wrist HR ของคุณเพื่อนำทาง วางแผนเส้นทางของคุณในแอป Suunto และโอนไปยังนาฬิกาของคุณด้วยการซิงค์ครั้งถัดไป

วิธีนำทางตามเส้นทาง:

1. กดปุ่มขวาบนเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปที่การนำทาง แล้วกดปุ่มตรงกลาง



3. เลื่อนไปที่ **เส้นทาง** และกดปุ่มกลางเพื่อเปิดรายการเส้นทาง



4. เลื่อนไปยังเส้นทางที่ต้องการนำทางไปและกดปุ่มกลาง
5. กดปุ่มขวาบนเพื่อเริ่มการนำทาง
6. กดปุ่มขวาบนอีกครั้งเพื่อหยุดการนำทางได้ทุกเมื่อ



ซูมเข้าและออกในมุมมองรายละเอียดโดยกดปุ่มกลาง ปรับระดับการซูมด้วยปุ่มขวาบนและขวาล่าง



ในขณะที่ใช้หน้าจอนำทาง คุณสามารถกดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางเลือกได้ ทางลัดช่วยให้เข้าไปยังการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น บันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณหรือเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง

นอกจากนี้ โหมดกีฬาทุกโหมดที่มี GPS จะมีตัวเลือกการเลือกเส้นทางด้วย ดูที่ 3.25.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย

คำแนะนำในการนำทาง

ขณะที่ไปตามเส้นทาง นาฬิกาจะช่วยให้คุณอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องโดยแจ้งเตือนเพิ่มเติมเมื่อคุณเคลื่อนที่ไปตามเส้นทาง

เช่น ถ้าคุณออกนอกเส้นทางเกิน 100 เมตร (330 ฟุต) นาฬิกาจะแจ้งให้ทราบว่า คุณไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง และแจ้งให้ทราบเมื่อคุณกลับเข้าเส้นทางแล้ว

เมื่อไปถึงเวย์พอยท์ของ POI บนเส้นทาง คุณจะเห็นการแจ้งเตือนป๊อปอัพที่บอกระยะทางและเวลาโดยประมาณระหว่างทาง (ETE) ไปยังจุดเวย์พอยท์ถัดไปหรือ POI



หมายเหตุ: ถ้าคุณไปยังเส้นทางที่ตัดกลับมาที่เดิม เช่น เส้นทางรูปเลข 8 และเลี้ยวผิดคอนผ่านทางแยก นาฬิกาจะถือว่า คุณตั้งใจเดินทางไปยังเส้นทางอื่น นาฬิกาแสดงเวย์พอยท์ตามทิศทางของเส้นทางใหม่ในปัจจุบัน ขอให้จับตามองเส้นทางไว้เพื่อเดินทางไปในเส้นทางที่ถูกต้อง ขณะนำทางตามเส้นทางที่คาดเดาย

3.27.1. การนำทางในที่สูง

ในกรณีที่เดินทางไปในเส้นทางที่มีข้อมูลระดับความสูง คุณสามารถนำทางโดยขึ้นและลงตามหน้าจอร์ดับความสูงได้ ขณะอยู่ในหน้าจอนำทางหลัก (เห็นเส้นทาง) ให้กดปุ่มตรงกลางเพื่อสลับไปยังหน้าจอร์ดับความสูง

หน้าจอร์ดับความสูงจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้

- ด้านบน: ระดับความสูงปัจจุบันของคุณ
- ตรงกลาง: โพรไฟล์ระดับความสูงที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันของคุณ
- ด้านล่าง: ความสูงได้ขึ้นหรือลดลงที่เหลือ (กดปุ่มซ้ายบนเพื่อเปลี่ยนมุมมอง)



หากคุณออกนอกเส้นทางมาไกลในขณะที่ใช้การนำทางในที่สุด นาฬิกาจะแสดงข้อความ **ออกนอกเส้นทาง (นอกเส้นทาง)** ในหน้าจอแสดงโปรไฟล์ระดับความสูง หากเห็นข้อความนี้ ให้เลื่อนไปยังหน้าจอการนำทางตามเส้นทางเพื่อกลับสู่เส้นทางเดิม ก่อนใช้การนำทางในที่สูงต่อไป

3.28. การนำทางแบบเชื่อมต่อเพื่อเชื่อมต่อโดย Komoot

หากคุณเป็นสมาชิก Komoot คุณสามารถค้นหาหรือวางแผนเส้นทางด้วย Komoot และซิงค์ข้อมูลเหล่านี้กับ Suunto Spartan Trainer Wrist HR ของคุณผ่านแอป Suunto นอกจากนี้การออกกำลังกายของคุณที่บันทึกด้วยนาฬิกาจะซิงค์กับ Komoot โดยอัตโนมัติ

เมื่อใช้การนำทางตามเส้นทางกับ Suunto Spartan Trainer Wrist HR ของคุณร่วมกับเส้นทางจาก Komoot นาฬิกาของคุณจะแจ้งเตือนคุณด้วยเสียงเมื่อถึงเวลาแล้ว

ในการใช้การนำทางแบบเชื่อมต่อเพื่อเชื่อมต่อโดย Komoot

1. ลงทะเบียนที่ Komoot.com
2. ในแอป Suunto เลือกบริการพันธมิตร
3. เลือก Komoot และเชื่อมต่อโดยใช้ข้อมูลประจำตัวเดียวกับที่คุณใช้ในการลงทะเบียน Komoot

เส้นทางที่คุณเลือกหรือวางแผนไว้ทั้งหมด (เรียกว่า“ทัวร์” ใน Komoot) ใน Komoot จะซิงค์กับแอป Suunto โดยอัตโนมัติซึ่งคุณสามารถโอนไปยังนาฬิกาได้อย่างง่ายดาย

ทำตามคำแนะนำในส่วน 3.27. เส้นทาง และเลือกเส้นทางของคุณจาก Komoot เพื่อรับการแจ้งเตือนแบบเชื่อมต่อแล้ว

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความร่วมมือระหว่าง Suunto และ Komoot โปรดดู <http://www.suunto.com/komoot>



หมายเหตุ: ขณะนี้ Komoot ยังไม่มีให้บริการในประเทศจีน

3.29. การติดตามการนอน

การนอนหลับตอนกลางคืนที่ดีถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับจิตใจและร่างกายที่แข็งแรง คุณสามารถใช้นาฬิกาติดตามการนอนและเวลาที่ใช้ในการนอนโดยเฉลี่ยเมื่อคุณใส่นาฬิกาตอนนอน Suunto Spartan Trainer Wrist HR จะติดตามการนอนหลับโดยใช้ข้อมูลจากมาตรวัดความเร่ง

หลับที่แม่นยำมากขึ้น

เพื่อติดตามการนอน:

1. ไปที่การตั้งค่านาฬิกา เลื่อนลงไปที่ **นอนหลับ** แล้วกดปุ่มตรงกลาง
2. สลับเปิด **การติดตามการนอน**



3. ตั้งเวลาการเข้านอนและตื่นนอนตามตารางการนอนหลับปกติของคุณ

ขั้นตอนสุดท้ายกำหนดเวลาการนอนของคุณ นาฬิกาจะใช้ช่วงเวลาดังกล่าวเพื่อระบุเวลาที่คุณนอนหลับ (ในช่วงเวลานอน) และรายงานการนอนหลับทั้งหมดเป็นช่วงเวลาเดียว เช่น ถ้าคุณลุกขึ้นดื่มน้ำในตอนกลางคืน นาฬิกาจะนับการนอนหลับหลังจากนั้นเป็นช่วงเดียวกัน



หมายเหตุ: หากคุณเข้านอนก่อนเวลานอนและยังไม่หลับหลังจากผ่านเวลานอนไปแล้ว นาฬิกาจะไม่นับว่าเป็นช่วงการนอนหลับ คุณควรตั้งเวลานอนตามเวลาที่มักจะเข้านอนเร็วที่สุดและช่วงเวลาที่อาจตื่นนอน

เมื่อเปิดการติดตามการนอนแล้ว คุณยังตั้งเป้าหมายการนอนหลับได้อีกด้วย ผู้ใหญ่ปกติต้องใช้เวลานอน 7 ถึง 9 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งนี้ เวลาการนอนหลับของคุณอาจต่างจากช่วงเวลาทั่วไปได้

แนวโน้มการนอนหลับ

เมื่อตื่นนอน นาฬิกาจะทักทายด้วยข้อมูลสรุปการนอนหลับที่ผ่านมา โดยระบุระยะเวลาอนทั้งหมด รวมเวลาที่คุณตื่นอยู่ (เดินไปเดินมา) และเวลาที่หลับลึก (ไม่มีการเคลื่อนไหว)

นอกเหนือจากข้อมูลสรุปการนอนหลับแล้ว คุณยังติดตามแนวโน้มการนอนหลับโดยรวมได้จากข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการนอนหลับ กดปุ่มขวาล่างจากหน้าปัดนาฬิกาจนกว่าจะเห็นหน้าจอ **นอนหลับ** มุมมองแรกจะแสดงการนอนหลับครั้งสุดท้ายล่าสุดเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้



ขณะอยู่ในโหมดแสดงผลการนอนหลับ ให้กดปุ่มกลางเพื่อดูการนอนหลับเฉลี่ยในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา กดปุ่มขวาล่างเพื่อดูเวลาการหลับจริงในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา

ในขณะที่แสดงผลหน้าจอกการนอนหลับเฉลี่ย ให้กดปุ่มกลางเพื่อดูกราฟค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นหัวใจในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา



กดปุ่มขวาล่างเพื่อดูค่า HR จริงในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา



หมายเหตุ: กดปุ่มกลางค้างไว้จากหน้าจอ **นอนหลับ** เพื่อเข้าไปยังการตั้งค่าการติดตามการนอนหลับ



หมายเหตุ: การวัดค่าการนอนหลับทั้งหมดจะมาจากเคลื่อนไหวเท่านั้น จึงเป็นค่าประมาณที่อาจไม่ใช่พฤติกรรมการนอนหลับที่แท้จริงของคุณ

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะนอนหลับ

หากใส่นาฬิกาในช่วงกลางคืน คุณจะได้อ่านและเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจขณะนอนหลับ ควรตรวจสอบว่า HR ราชวันเปิดอยู่ (ดู 3.1.2. HR ประจำวัน) เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นแบบออปติคัลในช่วงกลางคืน

โหมดห้ามรบกวนอัตโนมัติ

คุณสามารถใช้การตั้งค่าห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติเพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติขณะนอนหลับ

3.30. โหมดกีฬา

นาฬิกามีโหมดกีฬาที่ตั้งไว้แล้วมากมายให้เลือก โหมดเหล่านี้ออกแบบมาเพื่อกิจกรรมและวัตถุประสงค์แบบเจาะจง ตั้งแต่การเดินขังนอกไปจนถึงการแข่งขันไตรกีฬา

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (ดูที่ 3.25. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณสามารถเลื่อนขึ้นและลงเพื่อดูรายชื่อโหมดกีฬา กดปุ่มกลางข้างไอคอนด้านล่างของรายชื่อเพื่อดูรายชื่อทั้งหมดและดูโหมดกีฬาทั้งหมด

โหมดกีฬาแต่ละโหมดมีชุดจอแสดงผลและมุมมองไม่ซ้ำกัน คุณสามารถแก้ไขและปรับแต่งข้อมูลที่แสดงบนหน้าจอในแอป Suunto คุณสามารถซ่อนรายการโหมดกีฬาในนาฬิกาหรือเพิ่มโหมดใหม่ได้

3.30.1. การว่ายน้ำ

คุณสามารถใช้ Suunto Spartan Trainer Wrist HR สำหรับการว่ายน้ำในสระหรือแหล่งน้ำกลางแจ้ง

เมื่อใช้โหมดกีฬาว่ายน้ำในสระ นาฬิกาจะใช้ความยาวของสระว่ายน้ำเพื่อระบุระยะทาง คุณสามารถเปลี่ยนความยาวของสระว่ายน้ำได้ตามต้องการ โดยใช้ตัวเลือกโหมดกีฬา ก่อนเริ่มว่ายน้ำ

ส่วนการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดจะอาศัย GPS ในการคำนวณระยะทาง เพราะสัญญาณ GPS ไม่สามารถเคลื่อนที่ผ่านน้ำได้ นาฬิกาจึงต้องโผล่พ้นน้ำเป็นช่วงๆ เหมือนกับการว่ายน้ำฟรีสไตล์เพื่อรับช่วงกำหนดสัญญาณ GPS

ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่ทำทนายในการใช้ GPS คุณจึงต้องจับสัญญาณ GPS ที่แรงให้ได้ก่อนกระโดดลงน้ำ คุณควรปฏิบัติดังนี้เพื่อจับสัญญาณ GPS ที่แรงพอ

- ซิงค์นาฬิกาด้วย SuuntoLink ก่อนว่ายน้ำเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ GPS โดยใช้ข้อมูลล่าสุดจากวงโคจรของดาวเทียม
- หลังจากเลือกโหมดกีฬาว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดและจับสัญญาณ GPS ได้แล้ว โปรดรออย่างน้อยสามนาทีก่อนเริ่มว่ายน้ำ ทั้งนี้เพื่อให้เวลา GPS จับสัญญาณที่แรงพอ

3.31. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก

สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกใน Suunto Spartan Trainer Wrist HR จะปรับไปตามตำแหน่งของคุณ แทนที่จะตั้งเวลาแบบที่กำหนดไว้ คุณสามารถตั้งการเตือนล่วงหน้าว่าต้องการรับสัญญาณเตือนก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกตามเวลาจริงได้

เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกจะกำหนดจาก GPS เพื่อให้ นาฬิกา ใช้ข้อมูล GPS จากการใช้งานครั้งล่าสุด

วิธีตั้งสัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตก

1. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. เลื่อนไปยัง สัญญาณปลุก และเข้าโดยกดปุ่มตรงกลาง
3. เลื่อนไปยังสัญญาณเตือนที่ต้องการตั้งและเลือกโดยกดปุ่มตรงกลาง



4. ตั้งเวลาที่ต้องการก่อนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกโดยใช้ปุ่มบนเลื่อนขึ้นหรือปุ่มล่างเลื่อนลง แล้วยืนยันด้วยปุ่มตรงกลาง
5. ตั้งเวลาเป็นนาฬิกาด้วยวิธีเดียวกัน



6. กดปุ่มตรงกลางเพื่อยืนยันและออก

 **เคล็ดลับ:** หน้าปัดนาฬิกาายังแสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกได้ด้วย



 **หมายเหตุ:** เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกและการเตือนต้องใช้ GPS แบบกำหนดไว้ เวลาจะกะพริบจนกว่าข้อมูล GPS จะพร้อมใช้งาน

3.32. เวลาและวันที่

คุณสามารถตั้งเวลาและวันที่ในช่วงที่เริ่มต้นใช้งานนาฬิกา หลังจากนั้น นาฬิกาจะใช้เวลาจากจีพีเอสเพื่อปรับค่าชดเชยเวลาเอง

คุณสามารถปรับเวลาและวันที่ได้ด้วยตัวเองจากการตั้งค่าในส่วน **GENERAL** (ทั่วไป) » **เวลา/วันที่** (เวลา/วันที่) ซึ่งใช้เปลี่ยนรูปแบบวันและเวลาได้ด้วย

นอกจากเวลาหลักแล้ว คุณยังใช้การแสดงผลสองเวลาเพื่อติดตามเวลาในสถานที่ต่างๆ ได้ เช่น ในขณะที่เดินทาง ในส่วน **ทั่วไป** (ทั่วไป) » **เวลา/วันที่** (เวลา/วันที่) ให้แตะ **เวลาคู่ขนาน** (สองเวลา) เพื่อตั้งเขตเวลาด้วยการเลือกตำแหน่งที่ตั้ง

3.32.1. นาฬิกาปลุก

นาฬิกาของคุณมีนาฬิกาปลุกที่สามารถส่งเสียงครั้งเดียวหรือทำซ้ำในวันที่กำหนดให้ เปิดใช้งานสัญญาณเตือนจากการตั้งค่าภายใต้ **สัญญาณปลุก** » **นาฬิกาปลุก**

วิธีตั้งเวลาปลุก

- ขั้นแรกให้เลือกความถี่ของเวลาปลุกที่ต้องการ มีตัวเลือกดังนี้
 - ครั้งหนึ่งครั้งเดียว (Once):** เสียงปลุกจะดังครั้งหนึ่งใน 24 ชั่วโมงถัดไปตามเวลาที่กำหนด
 - วันธรรมดาเวลาเดียวกันในสัปดาห์ (Weeklight):** เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์
 - ประจำวันทุกวัน (Daily):** เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันทุกวันในสัปดาห์



- ตั้งชั่วโมงและนาที แล้วออกจากการตั้งค่า



เมื่อเสียงปลุกดัง คุณสามารถปิดการปลุกหรือเลือกตัวเลือกเลื่อนการปลุกได้ เวลาเลื่อนการปลุกคือ 10 นาทีและสามารถตั้งซ้ำๆ ได้ 10 ครั้ง



ถ้าปล่อยให้เสียงปลุกดังต่อ นาฬิกาจะเลื่อนปลุกโดยอัตโนมัติเมื่อผ่านไป 30 วินาที

3.33. ตัวจับเวลา

นาฬิกาจะมีนาฬิกาจับเวลาและตัวนับเวลาถอยหลังที่ใช้ในการวัดเวลาพื้นฐาน เปิดตัวเรียกใช้เมนูจากหน้าปัดนาฬิกา แล้วเลื่อนขึ้นจนกว่าจะเห็นไอคอนนาฬิกาจับเวลา กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดหน้าจอนาฬิกาจับเวลา



เมื่อเข้าสู่หน้าจอครั้งแรก นาฬิกาจับเวลาจะแสดงขึ้น หลังจากนั้น นาฬิกาจะจำสิ่งที่คุณใช้ล่าสุด ไม่ว่าจะเป็นนาฬิกาจับเวลาหรือตัวนับเวลาถอยหลัง กดปุ่มขวาล่างเพื่อเปิด ตั้งตัวจับเวลา เมนูทางลัดที่ใช้เปลี่ยนการตั้งค่านาฬิกาจับเวลาได้

นาฬิกาจับเวลา

เริ่มนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มกลาง



หยุดนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มกลาง คุณสามารถจับเวลาต่อโดยกดปุ่มกลางอีกครั้ง รีเซ็ตได้โดยกดปุ่มล่าง



ออกจากนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มตรงกลางค้างไว้

ตัวนับเวลาถอยหลัง

กดปุ่มล่างในหน้าจอนาฬิกาจับเวลาเพื่อเปิดเมนูทางลัด จากตรงนั้น คุณสามารถเลือกตัวนับเวลาถอยหลังที่มีอยู่แล้วหรือสร้างตัวนับเวลาถอยหลังเองได้



หยุดและรีเซ็ตตามต้องการโดยกดปุ่มกลางและปุ่มขวาต่าง

ออกจากนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มตรงกลางค้างไว้

3.34. โทนเสียงและการสั่น

โทนเสียงและการสั่นใช้ในการแจ้งเตือน การปลุก และเหตุการณ์และการกระทำอื่น ๆ ที่สำคัญ ปรับค่าทั้งสองได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **โทน**

ไปที่ส่วน **ทั่วไป** » **โทน** และ **การสั่น** คุณจะมีความเลือกต่อไปนี้

- **เปิดทั้งหมด:** กิจกรรมทั้งหมดทำให้เกิดการแจ้งเตือน
- **ปิดทั้งหมด:** ไม่มีกิจกรรมทำให้เกิดการแจ้งเตือน
- **ปุ่มปิด:** กิจกรรมทั้งหมดนอกเหนือจากการกดปุ่มทำให้เกิดการแจ้งเตือน

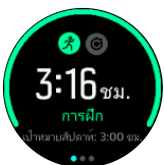
ไปที่ส่วน **สัญญาณปลุก** คุณจะมีความเลือกต่อไปนี้

- **การสั่น:** การแจ้งเตือนแบบสั่น
- **โทน:** การแจ้งเตือนด้วยเสียง
- **ทั้งคู่:** การแจ้งเตือนทั้งแบบสั่นและด้วยเสียง

3.35. ข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย

นาฬิกาจะบอกภาพรวมกิจกรรมการออกกำลังกาย

กดปุ่มขวาล่างเพื่อเลื่อนลงยังข้อมูลเชิงลึกการออกกำลังกาย



กดปุ่มตรงกลางสองครั้งเพื่อดูกราฟกิจกรรมทั้งหมดในช่วง 3 สัปดาห์ที่ผ่านมาและระยะเวลาเฉลี่ย กดปุ่มซ้ายบนเพื่อสลับกิจกรรมต่างๆ ที่ทำในช่วง 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา



จากมุมมองรวม คุณสามารถกดปุ่มบนซ้ายเพื่อสลับระหว่างกีฬาสามอันดับแรก

กดปุ่มขวาข้างเพื่อดูสรุปผลการออกกำลังกายทั้งหมดสำหรับสัปดาห์ปัจจุบัน ผลสรุปจะประกอบด้วยเวลาทั้งหมด ระยะทาง และแคลอรีสำหรับกีฬาที่เลือก ในมุมมองรวม การกดปุ่มขวาข้างเมื่อเลือกกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจงจะแสดงรายละเอียดของกิจกรรมนั้น



3.36. หน้าปัดนาฬิกา

Suunto Spartan Trainer Wrist HR มีหน้าปัดนาฬิกาหลายแบบให้เลือกทั้งแบบดิจิทัลและแบบอนาล็อก

วิธีเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา

1. ไปที่การตั้งค่า หน้าปัดนาฬิกา (หน้าปัดนาฬิกา) จากตัวเรียกใช้งาน หรือกดปุ่มตรงกลางค้างไว้เพื่อเปิดเมนูในบริบท กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือก หน้าปัดนาฬิกา (หน้าปัดนาฬิกา)



2. ใช้ปุ่มขวาบนหรือขวาข้างเลื่อนดูตัวอย่างหน้าปัดนาฬิกา และเลือกหน้าปัดที่ต้องการ โดยกดปุ่มตรงกลาง
3. ใช้ปุ่มขวาบนหรือขวาข้างเลื่อนดูและเลือกสีที่ต้องการใช้



หน้าปัดแต่ละแบบจะมีข้อมูลเพิ่มเติม เช่น วันที่หรือแสดงผลสองเวลา กดปุ่มตรงกลางเพื่อสลับมุมมอง

4. การดูแลและให้บริการ

4.1. แนวทางการใช้งาน

จับถืออุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง - อย่าให้ถูกกระแทกหรือทำตก

ภายใต้สถานการณ์ปกติ ไม่จำเป็นต้องนำนาฬิกาเข้ารับการบริการใดๆ ควรล้างด้วยน้ำจืด สบู่อ่อนเป็นประจำและทำความสะอาดตัวเรือนอย่างระมัดระวังด้วยผ้านุ่มชื้นๆ หรือผ้าขามัวร์

ใช้เฉพาะอุปกรณ์เสริมของ Suunto เท่านั้น - ความเสียหายที่เกิดจากอุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้จะไม่อยู่ในการรับประกัน

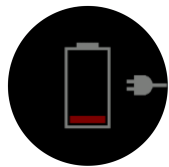
4.2. แบตเตอรี่

ระยะเวลาในการชาร์จหนึ่งครั้งจะขึ้นอยู่กับวิธีและสถานะในการใช้งานนาฬิกา เช่น อุณหภูมิที่ต่ำจะลดระยะเวลาของการชาร์จหนึ่งครั้ง ตามปกติ ความจุของแบตเตอรี่จะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป



หมายเหตุ: ในกรณีที่ความจุลดลงผิดปกติเนื่องจากแบตเตอรี่มีข้อบกพร่อง การรับประกันของ Suunto จะครอบคลุมการเปลี่ยนแบตเตอรี่เป็นเวลาหนึ่งปีหรือการชาร์จสูงสุด 300 ครั้ง แล้วแต่ว่ากรณีใดถึงก่อน

เมื่อระดับประจุแบตเตอรี่ต่ำกว่า 20% และต่อมา 5% นาฬิกาของคุณจะแสดงไอคอนแบตเตอรี่ต่ำ ถ้าระดับการชาร์จต่ำมาก นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพลังงานต่ำและแสดงไอคอนการชาร์จ



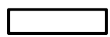
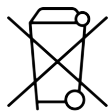
ใช้สาย USB ที่ให้มาในการชาร์จนาฬิกา เมื่อระดับแบตเตอรี่สูงพอ นาฬิกาจะตื่นจากโหมดพลังงานต่ำ



คำเตือน: ชาร์จนาฬิกาโดยใช้สาย USB ที่ตรงตามมาตรฐาน IEC 60950-1 ซึ่งใช้ได้กับแหล่งจ่ายไฟบางแหล่งเท่านั้น การใช้สายชาร์จที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐานอาจทำให้นาฬิกาเสียหายหรือลุกไหม้ได้

4.3. การกำจัดทิ้ง

โปรดกำจัดอุปกรณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสมเหมือนเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์อย่าทิ้งลงในถังขยะ คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้บ้านได้ ถ้าต้องการ



5. อ้างอิง

5.1. คุณสมบัติเฉพาะทางเทคนิค

ทั่วไป

- อุณหภูมิในการทำงาน: -20° C ถึง +60° C (-5° F ถึง +140° F)
- อุณหภูมิการชาร์จแบตเตอรี่: 0° C ถึง +35° C (-5° F ถึง +95° F)
- อุณหภูมิในการจัดเก็บ: -30° C ถึง +60° C (-5° F ถึง +140° F)
- การกันน้ำ: 50 ม. (164 ฟุต)
- ประเภทแบตเตอรี่: แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนแบบชาร์จได้
- อายุการใช้งานแบตเตอรี่: 10-30 ชม. พร้อมเปิด GPS โดยขึ้นอยู่กับสภาวะการใช้งานและการตั้งค่า

ออปติคัลเซ็นเซอร์

- อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลโดย Valencell

ตัวรับส่งสัญญาณวิทยุ

- รองรับ Bluetooth Smart
- คลื่นความถี่: 2402-2480 MHz
- กำลังขับสูงสุด: <4 dBm
- ระยะ: ~3 ม./9.8 ฟุต

GPS

- เทคโนโลยี: MediaTek
- คลื่นความถี่: 1575.42 MHz

ผู้ผลิต

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

วันที่ผลิต

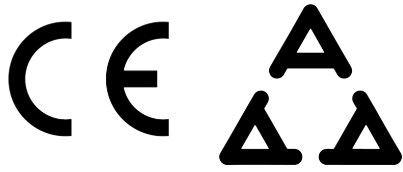
วันที่ผลิตสามารถตรวจสอบได้จากหมายเลขซีเรียลของอุปกรณ์ หมายเลขซีเรียลมีความยาว 12 อักขระเสมอ: YYWWXXXXXXXXXX

ในหมายเลขซีเรียล เลขสองตัวแรก (YY) คือปี และเลขสองตัวถัดไป (WW) คือสัปดาห์ของปีที่ผลิตอุปกรณ์

5.2. การปฏิบัติตามกฎ

5.2.1. CE

Suunto Oy ขอแจ้งว่าอุปกรณ์วิทยุ OW163 เป็นไปตาม Directive 2014/53/EU ต้อยแถลงฉบับเต็มของของประกาศมาตรฐานสหภาพยุโรประบุไว้ในเว็บไซต์ www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. ความสอดคล้องกับ FCC

อุปกรณ์นี้สอดคล้องกับกฎ FCC ส่วนที่ 15 การทำงานต้องเป็นไปตามเงื่อนไข 2 ข้อต่อไปนี้:

- (1) อุปกรณ์นี้จะไม่ก่อให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตราย และ
- (2) อุปกรณ์นี้ต้องยอมรับคลื่นรบกวนที่ได้รับ รวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการดำเนินงานที่ไม่พึงประสงค์ ผลึกกันนี้ได้รับการทดสอบเพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐาน FCC และสำหรับใช้งานในบ้านพักหรือสำนักงาน

การเปลี่ยนแปลงหรือการดัดแปลงที่ไม่ได้รับการอนุญาตจาก Suunto จะทำให้สิทธิ์ในการใช้อุปกรณ์นี้ภายใต้กฎระเบียบของ FCC เป็นโมฆะ

หมายเหตุ: อุปกรณ์นี้ได้รับการทดสอบและพบว่าเป็นไปตามข้อกำหนดของอุปกรณ์ดิจิทัล Class B ตามกฎของ FCC ส่วนที่ 15 ข้อจำกัดเหล่านี้ได้รับการออกแบบเพื่อป้องกันการรบกวนที่เหมาะสมต่อรบกวนที่เป็นอันตรายเมื่ออุปกรณ์มีการติดตั้งในที่พักอาศัย อุปกรณ์นี้สร้าง ใช้งานและสามารถแผ่พลังงานคลื่นวิทยุ และถ้าไม่ได้ติดตั้งและใช้งานตามคู่มือการใช้งาน ก็อาจทำให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตรายต่อการสื่อสารทางวิทยุ อย่างไรก็ตาม ไม่มีการรับประกันว่าการรบกวนจะไม่เกิดขึ้นในการติดตั้งโดยเฉพาะ หากอุปกรณ์นี้ก่อให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตรายต่อเครื่องรับวิทยุหรือโทรทัศน์ ซึ่งสามารถตรวจสอบได้โดยการเปิดและปิดอุปกรณ์ ซึ่งผู้ใช้จะสามารถลองแก้ไขการรบกวนได้เองจากมาตรการหนึ่งอย่างหรือมากกว่า ต่อไปนี้:

- ปรับหรือย้ายเสาอากาศรับสัญญาณ
- เพิ่มระยะห่างระหว่างอุปกรณ์และเครื่องรับสัญญาณ
- ต่ออุปกรณ์เข้ากับเต้าเสียบในวงจรที่แตกต่างจากที่เครื่องรับสัญญาณใช้อยู่
- ปรึกษาตัวแทนจำหน่ายหรือช่างวิทยุ/โทรทัศน์เพื่อขอความช่วยเหลือ

5.2.3. IC

อุปกรณ์นี้สอดคล้องกับมาตรฐานการขกเว้นใบอนุญาตอุตสาหกรรมของแคนาดา RSS การทำงานต้องเป็นไปตามเงื่อนไข 2 ข้อต่อไปนี้:

- (1) อุปกรณ์นี้จะไม่ก่อให้เกิดสัญญาณรบกวน และ
- (2) อุปกรณ์นี้ต้องสามารถรับสัญญาณรบกวนที่เข้ามา รวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ของอุปกรณ์ด้วย

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. เครื่องหมายการค้า

Suunto Spartan Trainer Wrist HR โลโก้ ชื่อและเครื่องหมายการค้า Suunto อื่น ๆ เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนและไม่จดทะเบียนของ Suunto Oy สงวนลิขสิทธิ์

5.4. คำประกาศเรื่องสิทธิบัตร

ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการคุ้มครองโดยสิทธิบัตรและการออกอนุสิทธิบัตรและสิทธิของประเทศที่เกี่ยวข้อง โปรดดูรายการสิทธิบัตรปัจจุบันใน

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

มีการยื่นขอจดสิทธิบัตรเพิ่มเติม

5.5. การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดของ

Suunto รับประกันว่าในช่วงระยะเวลาประกัน Suunto หรือศูนย์บริการที่ได้รับอนุญาตจาก Suunto (ต่อไปนี้จะเรียกว่า “ศูนย์บริการ”) จะขึ้นอยู่กับดุลพินิจแต่ผู้เดียวในการแก้ไขข้อบกพร่องจากวัสดุหรือฝีมือ โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งดังนี้ ก) ซ่อมแซม หรือ ข) เปลี่ยน หรือ ค) คืนเงิน ภายใต้ข้อกำหนดและเงื่อนไขของการรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดนี้ การรับประกันภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดระหว่างประเทศใช้ได้และบังคับใช้ในประเทศที่ซื้อสินค้า การรับประกันภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดระหว่างประเทศไม่มีผลต่อสิทธิทางกฎหมายของคุณ ซึ่งได้รับการยินยอมภายใต้กฎหมายที่บังคับใช้แห่งชาติสำหรับจำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภค

ระยะเวลาการรับประกัน

ระยะเวลาการรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดเริ่มต้นนับตั้งแต่วันที่ซื้อจากร้านค้าปลีก

มีระยะเวลาการรับประกันสอง (2) ปีสำหรับนาฬิกาข้อมือ, นาฬิกาสมาร์ทวอทช์, Dive Computer, เครื่องส่งสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจ, เครื่องส่งสัญญาณ Dive, อุปกรณ์เชิงกล Dive และอุปกรณ์ความแม่นยำเชิงกล ยกเว้นแต่จะมีการระบุไว้เป็นอย่างอื่น

มีระยะเวลาการรับประกันหนึ่ง (1) ปีสำหรับอุปกรณ์เสริม รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะสายรัดหน้าอก สายนาฬิกา เครื่องชาร์จ สายรัด แบตเตอรี่แบบชาร์จซ้ำได้ กำไลและสายขาง Suunto ว่าง

ระยะเวลาการรับประกันคือห้า (5) ปีสำหรับความผิดพลาดที่เกิดจากเซนเซอร์วัดความลึก (ความดัน) บน Suunto Dive Computers สายขาง

การยกเว้นและข้อจำกัด

การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดจะไม่ครอบคลุม:

1. ก) การสึกหรอตามปกติเช่น รอยขีดข่วน รอยถลอกหรือการเปลี่ยนแปลงของสีและ/หรือวัสดุของสายรัดที่ไม่ใช่โลหะ ข) ความเสียหายที่เกิดจากการจับถือที่รุนแรงหรือ ค) ข้อบกพร่องหรือความเสียหายที่เกิดจากการใช้งานที่ไม่ได้เป็นไปตามที่กำหนดไว้หรือการใช้งานตามที่แนะนำไว้ การดูแลที่ไม่เหมาะสม ความประมาทและอุบัติเหตุเช่น หล่นหรือกระแทก
2. สิ่งพิมพ์และบรรจุภัณฑ์
3. ข้อบกพร่องหรือข้อบกพร่องที่สงสัยว่าจะเกิดจากการใช้กับสินค้า อุปกรณ์เสริม ซอฟต์แวร์และ/หรือบริการใด ๆ ที่ไม่ได้ผลิตหรือจัดหาโดย Suunto
4. แบตเตอรี่แบบไม่สามารถชาร์จได้

Suunto ไม่รับประกันว่าการทำงานของผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์จะราบรื่นหรือปราศจากข้อผิดพลาด หรือว่าผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์เสริมจะทำงานร่วมกับฮาร์ดแวร์หรือซอฟต์แวร์ที่ให้บริการโดยบุคคลที่สามได้

การรับประกันระหว่างประเทศภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดจะไม่มีผลบังคับใช้ในกรณีของผลิตภัณฑ์หรืออุปกรณ์เสริม:

1. มีการใช้งานนอกเหนือจากที่กำหนดให้ใช้
2. ได้รับการซ่อมโดยใช้อะไหล่ปลอม; แก้ไขหรือซ่อมแซมโดยศูนย์บริการที่ไม่ได้รับอนุญาต
3. หมายเลขเครื่องได้ถูกลบออก มีการเปลี่ยนแปลงหรือทำให้อ่านไม่รู้เรื่องด้วยวิธีการใด ๆ ก็ตาม โดยขึ้นอยู่กับดุลพินิจแต่เพียงผู้เดียวของ Suunto หรือ
4. สัมผัสสารเคมีที่รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะครีมกันแดดและสารไล่ยุง

การเข้าถึงบริการการรับประกันของ Suunto

คุณต้องแสดงหลักฐานการซื้อเพื่อการเข้าถึงบริการการรับประกันของ Suunto นอกจากนี้ คุณต้องลงทะเบียนผลิตภัณฑ์ออนไลน์ที่ www.suunto.com/register เพื่อรับบริการการรับประกันระหว่างประเทศทั่วโลก สำหรับคำแนะนำวิธีการขอรับบริการตามการรับประกัน ไปที่ www.suunto.com/warranty ติดต่อร้านค้า Suunto ในท้องถิ่นของคุณหรือโทรติดต่อ Suunto Contact Center

ข้อจำกัดความรับผิดชอบ

เพื่อการชดเชยสูงสุดตามที่กฎหมายบังคับ การรับประกันแบบจำกัดนี้เป็นการแก้ไขเยียวยาความเสียหายแต่เพียงผู้เดียวและมีผลแทนที่การรับประกันโดยนัยของการรับประกันอื่นๆ ทั้งหมด ทั้งชัดเจนหรือโดยนัย Suunto จะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายพิเศษ ที่ไม่ได้ตั้งใจ จากการลงโทษหรือที่เป็นผลสืบเนื่อง รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะการสูญเสียของผลประโยชน์ การสูญเสียการใช้งานข้อมูล ต้นทุนของเงินทุน ค่าใช้จ่ายในส่วนอำนาจความสะดวกต่างๆหรืออุปกรณ์ทดแทนใดๆ การอ้างสิทธิ์ของบุคคลที่สาม ความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับทรัพย์สินที่เป็นผลมาจากการใช้หรือการซื้ออุปกรณ์ที่หรือเกิดขึ้นจากการละเมิดการรับประกัน ความประมาทเกินเลื้อ ทำการละเมิดหรือทฤษฎีทางกฎหมายอย่างเข้มงวด แม้ Suunto จะรู้ถึงความเป็นไปได้ของความเสียหายดังกล่าว Suunto จะไม่รับผิดชอบต่อความล่าช้าในการบริการตามการรับประกัน

5.6. Copyright

© Suunto Oy 10/2016 สงวนลิขสิทธิ์ Suunto ชื่อผลิตภัณฑ์ Suunto โลโก้ ชื่อและเครื่องหมายการค้า Suunto อื่นๆ เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนและไม่จดทะเบียนของ Suunto Oy เอกสารฉบับนี้และเนื้อหาทั้งหมดเป็นกรรมสิทธิ์ของ Suunto Oy และมีวัตถุประสงค์เพื่อการใช้งานของลูกค้าเพื่อรับความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของผลิตภัณฑ์ Suunto จะไม่มีการนำเนื้อหาในเอกสารมาใช้หรือเผยแพร่เพื่อวัตถุประสงค์อื่นใดและ/หรือการสื่อสาร การเปิดเผย หรือการทำซ้ำที่ไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Suunto Oy แม้ว่าเราจะดูแลเพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้มีความครอบคลุมและความถูกต้อง แต่จะไม่มีการรับประกันความถูกต้องใดๆ ทั้งโดยชัดแจ้งหรือโดยนัย เนื้อหาของเอกสารนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า คำว่า โหลดเอกสารฉบับนี้ในเวอร์ชันล่าสุดได้ที่ www.suunto.com



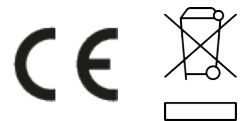
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 03/2021

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