

SUUNTO AMBIT3 RUN 2.4

GABAY NG GUMAGAMIT

2016-11-30

1 KALIGTASAN	6
2 Pagsisimula	9
2.1 Mga button at menu	9
2.2 I-set up	10
2.3 Pag-a-adjust sa mga setting	13
3 Mga Feature	15
3.1 Pagsubaybay sa aktibidad	15
3.2 Autopause	16
3.3 Autoscroll	17
3.4 Backlight	18
3.5 Button lock	19
3.6 Compass	21
3.6.1 Pagse-set ng deklinasyon	22
3.6.2 Pagka-calibrate sa compass	24
3.6.3 Pagse-set ng bearing lock	26
3.7 Countdown timer	27
3.8 Mga Display	28
3.8.1 Pag-adjust sa contrast ng display	29
3.8.2 Pag-i-invert sa kulay ng display	30
3.9 Pag-eehersisyo gamit ang mga sport mode	30
3.9.1 Paggamit sa Suunto Smart Sensor	31
3.9.2 Pagsusuot ng Suunto Smart Sensor	32
3.9.3 Pagsisimula ng isang ehersisyo	34
3.9.4 Habang nag-eehersisyo	35
3.9.5 Pagre-record sa mga dinaanan	36
3.9.6 Pagla-lap	37
3.9.7 Pagna-navigate habang nag-eehersisyo	38
3.9.8 Paggamit sa compass habang nag-eehersisyo	39


3.10 Hanapin ang pabalik	40
3.11 Mga update sa firmware	41
3.12 Ang FusedSpeed	41
3.13 Mga icon	44
3.14 Timer ng interval	47
3.15 Mga interval na workout	48
3.16 Logbook	51
3.17 Indicator ng nalalabing memory	54
3.18 Movescount	55
3.19 Mobile app ng Movescount	57
3.19.1 Pangalawang display sa phone	59
3.19.2 Pagsi-sync sa mobile app	60
3.20 Pagna-navigate gamit ang GPS	62
3.20.1 Pagkuha ng GPS signal	62
3.20.2 Mga GPS grid at format ng posisyon	64
3.20.3 Katumpakan ng GPS at pagtitipid ng baterya	65
3.21 Mga Notipikasyon	66
3.22 Mga POD at HR sensor	68
3.22.1 Pagpe-pair sa mga POD at HR sensor	68
3.22.2 Paggamit sa foot POD	69
3.23 Points of interest	72
3.23.1 Pag-alam sa iyong lokasyon	75
3.23.2 Pagdagdag sa lokasyon mo bilang isang POI	76
3.23.3 Pagde-delete ng POI	78
3.24 Pag-recover	79
3.24.1 Tagal ng pag-recover	79
3.24.2 Status ng pag-recover	80
3.25 Mga Ruta	86


3.25.1	Pagna-navigate sa isang ruta	87
3.25.2	Sa panahon ng nabigasyon	92
3.26	Antas ng pagganap sa pagtakbo	94
3.27	Menu ng serbisyo	98
3.28	Mga shortcut	101
3.29	Mga sport mode	102
3.30	Stopwatch	103
3.31	Mga Suunto App	105
3.32	Oras	106
3.32.1	Alarm clock	108
3.32.2	Pags-sync ng oras	110
3.33	Track back	111
3.34	Mga programa sa pagsasanay	112
4	Pangangalaga at suporta	115
4.1	Pangangasiwa sa mga patnubay	115
4.2	Water resistance (hindi pinapasok ng tubig)	115
4.3	Pagcha-charge ng baterya	116
4.4	Pagpapalit ng baterya ng Smart Sensor	118
4.5	Pagkuha ng suporta	118
5	Reperensya	120
5.1	Mga teknikal na specification	120
5.2	Pagsunod	121
5.2.1	CE	121
5.2.2	Pagsunod sa FCC	121
5.2.3	IC	122
5.2.4	NOM-121-SCT1-2009	123
5.3	Ang tatak-pangkalakal	123
5.4	Abiso ng patent	123


5.5 International Limited Warranty	124
5.6 Karapatang magpalathala	127
Index	129


1 KALIGTASAN

Mga uri ng pag-iingat para sa kaligtasan:


 **BABALA:** - ay ginagamit kaugnay sa isang pamamaraan o sitwasyon na maaaring magdulot ng malubhang pinsala o kamatayan.

 **MAG-INGAT:** - ay ginagamit kaugnay sa isang pamamaraan o sitwasyon na magdudulot ng pinsala sa produkto.

 **PAALALA:** - ay ginagamit upang bigyang-diin ang mahalagang impormasyon.

 **TIP:** - ay ginagamit para sa mga ekstrang payo kung paanong gagamitin ang mga feature at function ng device.

Mga pag-iingat para sa kaligtasan

 **BABALA:** MAAARING MAGKAROON NG MGA ALLERGY O IRITASYON SA BALAT KAPAG NAKADIKIT ANG PRODUKTO SA BALAT, KAHIT PA SUMUSUNOD ANG AMING MGA PRODUKTO SA MGA PAMANTAYAN NG INDUSTRIYA. SA NATURANG PANGYAYARI, AGARANG ITIGIL ANG PAGGAMIT AT KOMUNSULTA SA ISANG DOKTOR.

⚠ *BABALA:* PALAGING KUMONSULTA SA IYONG DOKTOR BAGO SIMULAN ANG ISANG PROGRAMA NG PAG-EEHERSISYO. MAAARING MAGDULOT NG NAKAMAMATAY NA PINSALA ANG SOBRANG PAGBUHOS NG LAKAS.


⚠ *BABALA:* PARA LAMANG SA PAGLILIBANG.

⚠ *BABALA:* HUWAG GANAP NA AASA SA GPS O SA ITATAGAL NG BATERYA, LAGING GUMAMIT NG MGA MAPA AT IBA PANG KAGAMITANG PANG-BACKUP PARA MATIYAK ANG IYONG KALIGTASAN.

⚠ *MAG-INGAT:* HUWAG MAGPAPAHID NG ANUMANG URI NG SOLVENT SA PRODUKTO, DAHIL MAAARING MAPINSALA NITO ANG PANG-IBABAW NA BAHAGI.

⚠ *MAG-INGAT:* HUWAG MAGPAPAHID SA PRODUKTO NG PANGONTRA SA INSEKTO (INSECT REPELLENT), DAHIL MAAARING MAPINSALA NITO ANG PANG-IBABAW NA BAHAGI.

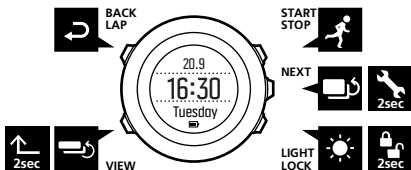
⚠ *MAG-INGAT:* HUWAG ITATAPON ANG PRODUKTO, KUNDI'Y ITURING ITO BILANG ISANG BASURANG ELEKTRONIKO PARA MAPANGALAGAAN ANG KAPALIGIRAN.

 **MAG-INGAT:** HUWAG IBABANGGA O IBABAGSAK ANG DEVICE,
DAHIL MAAARI ITONG MASIRA.

2 PAGSISIMULA

2.1 Mga button at menu

Suunto Ambit3 Run ay may limang button na nagbibigay sa iyo ng kakayahang puntahan ang lahat ng feature.



[Start Stop]:

- pindutin upang puntahan ang start menu
- pindutin upang simulan, i-pause o ituloy ang isang ehersisyo o timer
- pindutin upang magdagdag ng value o pumunta paitaas sa menu
- pindutin nang matagal para ihinto at i-save ang isang ehersisyo

[Next]:

- pindutin upang palitan ang mga display
- pindutin upang i-accept ang isang setting
- pindutin nang matagal para pumunta/lumabas sa menu ng mga opsyon
- pindutin nang matagal para pumunta/lumabas sa menu ng mga opsyon sa mga sport mode

[Light Lock]:


- pindutin upang i-activate ang backlight
- pindutin upang magdagdag ng value o pumunta pababa sa menu
- pindutin nang matagal para i-lock/i-unlock ang mga button

[View]:

- pindutin upang palitan ang view ng ibabang row
- pindutin nang matagal para magpapalit-palit ng display sa pagitan ng maliwanag at madilim
- pindutin nang matagal upang pumunta sa shortcut (tingnan ang *3.28 Mga shortcut*)

[Back Lap]:

- pindutin upang bumalik sa nakaraang menu
- pindutin upang magdagdag ng lap habang nag-eehersisyo

 **TIP:** Kapag nagpapalit ng mga value, maaari mong dagdagan ang bilis sa pagpindot nang matagal sa [Start Stop] o [Light Lock] hanggang sa magsimulang mag-scroll nang mas mabilis ang mga value.

2.2 I-set up

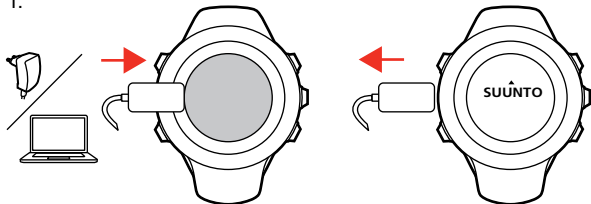
Ang iyong Suunto Ambit3 Run ay awtomatikong gigising kapag ikinabit mo ito sa iyong computer gamit ang kasamang USB cable.

Upang tingnan ang notipikasyon sa iyong relong pang-sports:

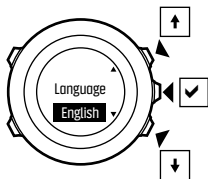
1. Ikonekta ang iyong relong pang-sports sa isang power source gamit ang kasamang USB cable.

2. Alisin ang USB cable kung gumagamit ka ng computer (upang i-unlock ang mga button).
3. Pindutin ang [Start Stop] o [Light Lock] upang mag-scroll sa gustong wika at pindutin ang [Next] para pumili.
4. I-pair sa Suunto Movescount App (tingnan ang *3.19 Mobile app ng Movescount*) sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] o laktawan sa pamamagitan ng pagpindot sa [Next].
5. Sundin ang startup wizard upang kumpletuhin ang mga paunang setting. I-set ang mga value gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at pindutin ang [Next] upang i-accept at magtungo sa susunod na step.
6. Muling ikonekta ang USB cable at i-charge hanggang sa nasa 100% na ang indicator ng baterya.

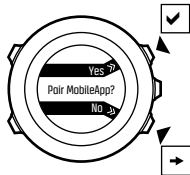
1.



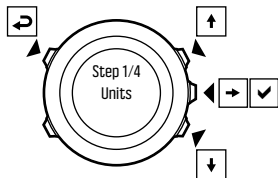
2.



3.



4.



5.



Inaabot ang ganap na pag-cha-charge sa bateryang walang karga ng 2-3 oras. Naka-lock ang mga button habang nakakabit ang USB cable at habang ito ay nakakonekta sa computer.

Makakalabas ka sa pagtuturo ng mga istilo ng paglalangoy anumang oras sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [Next].

Dinadala ka ng startup wizard sa mga sumusunod na setting:

- Mga unit
- Oras
- Petsa
- Mga personal na setting (kasarian, edad, timbang)

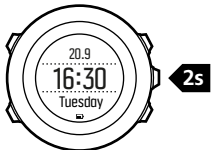
2.3 Pag-a-adjust sa mga setting

Maaari mong palitan ang mga setting ng iyong Suunto Ambit3 Run nang direkta sa relo, sa pamamagitan ng Movescount, o kahit habang abala o nasa labas gamit ang Suunto Movescount App (tingnan ang *3.19 Mobile app ng Movescount*).

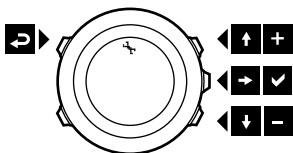
Upang baguhin ang mga setting sa relo:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa menu gamit ang [Start Stop] at [Light Lock].
3. Pindutin ang [Next] para maglagay ng setting.
4. Pindutin ang [Start Stop] at [Light Lock] para i-adjust ang mga value ng setting.
5. Pindutin ang [Back Lap] para bumalik sa nakaraang menu o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas.

1.



2-5.



3 MGA FEATURE

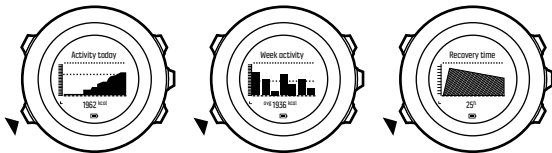
3.1 Pagsubaybay sa aktibidad

Kabilang sa mga tagal ng pag-recover na ipinapakita sa log mo ng ehersisyo, sinusubaybayan ng Suunto Ambit3 Run ang iyong pangkalahatang aktibidad, ang ehersisyo at pang-araw-araw na aktibidad. Binibigyan ka ng pagsubaybay sa aktibidad ng ganap na ideya tungkol sa iyong aktibidad, sa nasusunog mong calories at sa tagal ng iyong pag-recover.

Default na display ang pagsubaybay sa aktibidad sa **TIME**. Makikita mo ang display sa pamamagitan ng pagpindot sa [Next] (huling display).

Maipapakita/maitatago mo ang display sa pagsubaybay sa aktibidad mula sa start menu sa ilalim ng **DISPLAYS**(Mga display) » **Activity**(Aktibidad). Magpapalit-palit sa pamamagitan ng [Next].

May tatlong view ang display sa pagsubaybay sa aktibidad na maaari mong palitan sa pamamagitan ng pagpindot sa [View].



- **Activity today**(Aktibidad ngayon): nakonsumong calorie sa araw na ito; ipinapakita ng dotted line sa bar graph ang average na

pang-araw-araw na pagkonsumo ng calorie para sa nakalipas na pitong araw, hindi kasama ang sa ngayon

- **Week activity**(Aktibidad ng linggo): nakonsumong calorie sa araw na ito; ipinapakita ng dotted line sa bar graph ang average na pang-araw-araw na pagkonsumo ng calorie para sa nakalipas na pitong araw, hindi kasama ang sa ngayon
- **Recovery time**(Tagal ng pag-recover): ang tagal ng pag-recover sa susunod na 24 na oras batay sa mga nakatalang ehersisyo at pang-araw-araw na aktibidad

3.2 Autopause

AutopausePino-pause ng (autopause) ang pagre-record ng pag-eehersisyo mo kapag mas mabagal sa 2 km/h (1.2 mph) ang iyong bilis. Kapag mas bumilis ka pa kaysa sa 3 km/h (1.9 mph), awtomatikong magpapatuloy ang pagre-record.

Maaari mong i-on/i-off ang **Autopause**(Autopause) para sa bawat sport mode sa Movescount, sa ilalim ng mga advanced na setting para sa sport mode.

Maaari mo ring i-on-i-off ang **Autopause**(Autopause) habang nag-eehersisyo nang walang anumang epekto sa iyong mga setting sa Movescount.

Para i-on/i-off ang **Autopause**(Autopause) sa panahon ng pag-eehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **ACTIVATE**(Aktibo) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].

3. Mag-scroll sa **Autopause**(Autopause) gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next].
4. Magpapalit-palit sa i-on/i-off gamit ang [Start Stop] o [Light Lock].
5. Pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas.

3.3 Autoscroll

I-set ang iyong relo upang awtomatikong mag-scroll sa mga display ng sport mode habang nag-eehersisyo gamit ang **Autoscroll**(Autoscroll).

Sa Movescount, maaari mong i-on/i-off ang **Autoscroll**(Autopause) para sa bawat sport mode at tukuyin kung gaano katagal ipinapakita ang mga display.

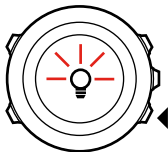
Maaari mo ring i-on/i-off ang **Autoscroll**(Autopause) habang nag-eehersisyo nang walang anumang epekto sa iyong mga setting sa Movescount.

Para i-on/i-off ang **Autoscroll**(Autopause) sa panahon ng pag-eehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **ACTIVATE**(I-activate) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
3. Mag-scroll sa **Autoscroll**(Autoscroll) gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next].
4. Magpapalit-palit sa naka-on/naka-off gamit ang [Start Stop] o [Light Lock].
5. Pindutin nang matagal ang [Next] upang lumabas.

3.4 Backlight

Ang pagpindot sa - [Light] ay nag-a-activate din sa backlight.



Bilang default, iilaw ang backlight ng ilang segundo at awtomatikong mamamatay. Ito ang **Normal**(Normal) na mode.

May tatlong iba-ibang backlight na mode:

Mode(Mode):


- **Normal**(Normal): iilaw ang backlight ng ilang segundo kapag pinindot mo ang [Light Lock] at kapag tumunog ang alarma.
- **Off**(Naka-off): Ang backlight ay hindi iilaw sa pamamagitan ng pagpindot ng button o kapag tumunog ang alarma.
- **Night**(Gabi): iilaw ang backlight ng ilang segundo kapag pinindot mo ang alinmang button at kapag tumunog ang alarma.
- **Toggle**(Magpapalit-palit): iilaw ang backlight ng ilang segundo kapag pinindot mo ang [Light Lock] at mananatiling nakasindi hanggang sa pindutin mong muli ang [Light Lock].

May dalawang setting ng backlight ang iyong Suunto Ambit3 Run: isang 'pangkalahatan' setting at isang para sa mga sport mode.

Mapapalitan mo ang pangkalahatang setting ng backlight sa mga setting ng relo sa ilalim ng **GENERAL**(Pangkalahatan) » **Tones/display**(Mga tunog/display) » **Backlight**(Backlight). Tingnan ang *2.3 Pag-a-adjust sa mga setting*. Mapapalitan mo rin ang pangkalahatang setting sa Movescount.

Magagamit ng mga sport mode mo ang parehong backlight mode bilang ang pangkalahatang setting (default), o maaari kang magtakda ng ibang mode para sa bawat sport mode sa ilalim ng mga advanced na setting sa Movescount.

Karagdagan pa sa mode, mababago mo ang liwanag ng backlight (sa porsyento), alinman sa mga setting ng relo sa ilalim ng **GENERAL**(Pangkalahatan) » **Tones/display**(Mga tunog/display) » **Backlight**(Backlight) o sa Movescount.

 **TIP:** *Kapag ang mga button na [Back Lap] at ang [Start Stop] ay naka-lock, maaari mo pa ring i-activate ang backlight sa pamamagitan ng pagpindot sa [Light Lock].*

3.5 Button lock

Kapag nakapindot nang matagal ang [Light Lock], maila-lock at maia-unlock ang mga button.



Mapapalitan mo ang galaw ng button lock sa mga setting ng relo sa ilalim ng **GENERAL**(Pangkalahatan) » **Tones/display**(Mga tone/display) » **Button lock**(Lock ng button).


May dalawang lock setting ang iyong Suunto Ambit3 Run: isa para sa pangkalahatang gamit, **Time mode lock**(Lock ng time mode), at isa para sa kapag ikaw ay nag-eehersisyo, **Sport mode lock**(Lock ng sport mode):

Time mode lock(Lock ng time mode):

- **Actions only**(Mga aksyon lang): Naka-lock ang mga menu na magsimula at mga opsyon.
- **All buttons**(Lahat ng button): Naka-lock lahat ng mga button. Maaaring i-activate ang backlight sa **Night**(Gabi) na mode.

Sport mode lock(Lock ng sport mode):

- **Actions only**(Mga Aksyon lang): [Ang Start Stop], [Back Lap] at ang mga menu ng opsyon ay naka-lock sa panahon ng ehersisyo.
- **All buttons**(Lahat ng button): Naka-lock lahat ng mga button. Maaaring i-activate ang backlight sa **Night**(Gabi) na mode.

 **TIP:** Piliin ang setting na lock ng button na **Actions only**(Mga aksyon lang) para sa mga sport mode para maiwasan ang aksidenteng pagpapasimula o pagpapahinto ng iyong log. Kapag ang mga button na [Back Lap] at [Start Stop] ay naka-lock, maaari mo pa ring baguhin ang mga display sa pamamagitan ng pagpindot sa [Next] at ang mga view sa pamamagitan ng pagpindot sa [View].

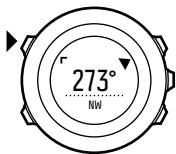
3.6 Compass

Suunto Ambit3 Run ay may digital compass na nagbibigay sa iyo ng kakayahang i-orient ang iyong sarili ayon sa magnetic north. Ang compass ay tilt-compensated (pagpapalagay sa pagkatagilid) ay nagbibigay sa iyo ng mga tumpak na reading kahit na hindi naka-level nang pahalang ang compass.

Pwede mong ipakita/itago ang display ng compass mula sa menu ng mga opsyon habang nasa sport mode sa ilalim ng **ACTIVATE** (I-ACTIVATE) ang » **Compass**.

Kasama sa display ng compass ang mga sumusunod na impormasyon:

- gitnang hanay: heading ng compass sa degree
- gitnang hanay: palitan ang view sa kasalukuyang heading sa cardinal na numero, at gawing oras o alisin ang nakalagay gamit ang [View]



Kusang lilipat ang compass sa power saving mode pagkalipas ng isang minuto. Muling i-activate ito gamit ang [Start Stop].

3.6.1 Pagseset ng deklinasyon

Upang matiyak ang tamang reading ng compass, mag-set ng tumpak na value ng deklinasyon.

Ang mga mapang papel ay nakaturo sa totoong hilaga. Ang mga compass naman ay nakaturo sa magnetic na hilaga – isang rehiyon sa itaas ng Lupa kung saan humihila ang mga magnetic field ng Lupa. Dahil wala sa parehong lokasyon ang magnetic na Hilaga at totoong Hilaga, dapat mong i-set ang value ng deklinasyon sa iyong compass. Ang anggulo sa pagitan ng magnetic at totoong hilaga ay ang iyong value ng deklinasyon.

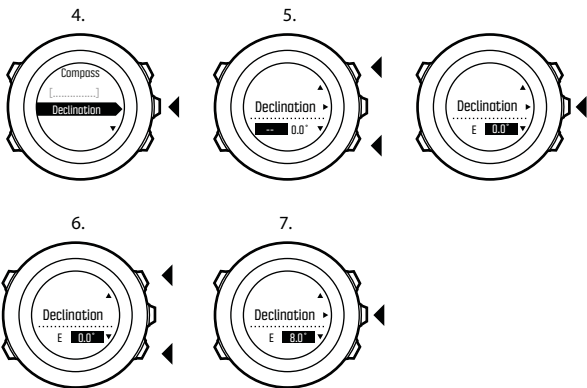
Lumilitaw ang value ng deklinasyon sa karamihan ng mga mapa. Nagbabago taun-taon ang lokasyon ng magnetic na Hilaga, kaya ang pinakatumpak at napapanahong value ng deklinasyon ay maaaring makuha sa internet (halimbawa sa www.magnetic-declination.com).


Gayunman, ang mga orienteering map ay iginuguhit kaugnay ng magnetic na hilaga. Ang ibig sabihin nito ay kapag gumagamit ka

ng mga orienteering map kailangan mong i-off ang pagtatama sa value ng deklinasyon sa pamamagitan ng pagse-set sa value ng deklinasyon sa 0 degrees.

Upang i-set ang value ng deklinasyon:

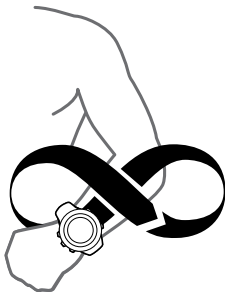
1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] upang pumasok sa **GENERAL**(pangkalahatan).
3. Mag-scroll sa **Compass**(Compass) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
4. Mag-scroll sa **Declination**(Deklinasyon) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
5. I-off ang deklinasyon sa pamamagitan ng pagpili sa --(--), o piliin ang **W(K)** (kanluran) o **E(S)** (silangan).
6. I-set ang value ng deklinasyon gamit ang [Start Stop] o [Light Lock].
7. Pindutin [Next] upang i-accept ang isang setting.



 **TIP:** Maaari ka ring makapasok sa mga setting ng compass sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [View] sa **COMPASS** mode.

3.6.2 Pagka-calibrate sa compass

Kung hindi mo pa nagagamit dati ang compass, kailangan mo muna itong i-calibrate. Iktutin at ikiling ang relo sa iba-ibang direksyon hanggang sa mag-beep ito, na nagsasabing tapos na ang pagka-calibrate.



Kung nai-calibrate mo na ang compass at nais mong i-recalibrate ito, maaari mong buksan ang opsyon sa pag-calibrate sa menu ng mga opsyon.

Kung matagumpay ang pagka-calibrate, ang mga salitang **CALIBRATION SUCCESSFUL**(Tagumpay ang pagka-calibrate) ay ipapakita. Kung hindi matagumpay ang pagka-calibrate, ang mga salitang **CALIBRATION FAILED**(Bigo ang pagka-calibrate) ay ipapakita. Para muling subukan ang pagka-calibrate, pindutin ang [Start Stop].

Upang manu-manong masimulan ang pagka-calibrate sa compass:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Piliin sa **GENERAL**(PANGKALAHATAN) gamit ang [Next].

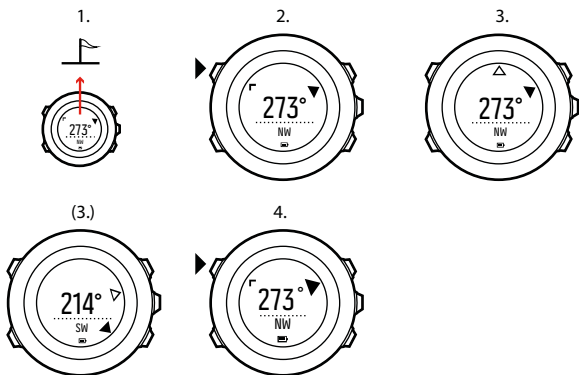
3. Mag-scroll sa **Compass**(Compass) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
4. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Calibration**(Pagkacalibrate).


3.6.3 Pagseset ng bearing lock

Maaari mong markahan ang direksyon tungo sa iyong target na kaugnay ng Hilaga gamit ang bearing lock na feature.

Para i-lock ang bearing:

1. Kapag aktibo ang compass, hawakan ang relo sa iyong harapan at umikot papunta sa target mo.
2. Pindutin ang [Back Lap] para i-lock ang kasalukuyang degree na ipinapakita sa relo bilang bearing mo.
3. Sinasabi ng tatsulok na walang laman ang naka-lock na bearing alinsunod sa indicator ng Hilaga (solid na tatsulok).
4. Pindutin ang [Back Lap] upang i-clear ang bearing lock.



 **PAALALA:** *Habang ginagamit ang compass sa mode na ehersisyo, ang [Back Lap] na button ay magla-lock lang at maki-clear ang bearing. Lumabas mula sa compass view para makapag-lap gamit ang [Back Lap].*

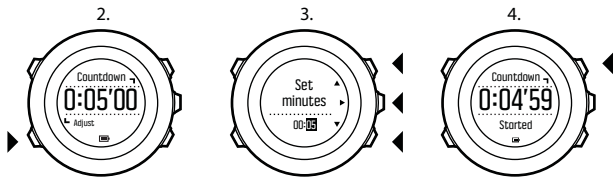
3.7 Countdown timer


Maaari mong gamitin ang countdown timer na mag-count down mula sa isang naka-preset na oras hanggang zero. Gumagawa ang timer ng maikling tunog bawat segundo sa huling 10 segundo at nagpapatunog ng alarma kapag naabot na ang zero.

Maari mong ipakita/itago ang countdown timer mula sa start menu sa ilalim ng **DISPLAYS**(Mga display) » **Countdown**(Countdown). Magpalipat-lipat sa pamamagitan ng [Next].

Para i-set ang oras ng countdown:

1. Pindutin ang [Next] hanggang sa maabot ang display ng countdown timer.
2. Pindutin ang [View] para i-adjust ang oras ng countdown.
3. I-set ang voras at minuto gamit ang [Start Stop] at [Light Lock]. I-accept gamit ang [Next].
4. Pindutin [Stop Start] upang simulan ang countdown.



 **TIP:** Maari mong i-pause/ipagpatuloy ang countdown sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop].

3.8 Mga Display

Ang iyong Suunto Ambit3 Run ay may kasamang ilang iba-ibang feature, gaya ng stopwatch (tingnan ang *3.30 Stopwatch*), na pinangangasiwaan bilang mga display na maaaring tingnan sa

pamamagitan ng pagpindot sa [Next]. Ang ilan sa mga ito ay permanente, at ang iba ay maaari mong ipakita o itago batay sa kagustuhan mo.

Upang itago/ipakita ang mga display:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll sa **DISPLAYS** (Mga Display) sa pamamagitan ng pagpindot sa [Light Lock] at sa pagpindo ng [Next].
3. Sa listahan ng display, magpapalit-palita sa pagitan ng i-on/i-off ang kahit anong feature sa pamamagitan ng pagso-scroll dito gamit ang Start Stop o Light Lock at pagpindo sa Susunod.

Manatiling nakapindot nang matagal sa [Next]upang lumabas sa menu ng mga display kung kinakailangan.

Ang iyong mga sport mode (tingnan ang *3.29 Mga sport mode*) ay marami ring display na maaari mong i-customize upang makakita ng iba-ibang impormasyon habang ikaw ay nag-eehersisyo.

3.8.1 Pag-adjust sa contrast ng display

Dagdagan o bawasan ang contrast ng display ng iyong Suunto Ambit3 Run sa mga setting ng relo.

Upang i-adjust ang contrast ng display:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para makapasok sa mga **GENERAL**(Pangkalahatan) na setting.
3. Pindutin ang [Next] para makapasok sa **Tones/display**(Mga tone/display).

4. Mag-scroll sa **Display contrast**(Contrast ng display) gamit ang [Light Lock] at pumasok gamit ang [Next].
5. Dagdagan ang contrast gamit ang [Start Stop], o bawasan ito gamit ang [Light Lock].
6. Pindutin nang matagal ang [Next] upang lumabas.

3.8.2 Pag-i-invert sa kulay ng display

Palitan ang display sa pagitan ng madilim at maliwanag sa pamamagitan ng mga setting sa relo o sa Movescount, o sa pamamagitan lang ng paggamit sa default na [View] na button shortcut (tingnan ang *2.1 Mga button at menu*). Mapapalitan mo rin ang pangkalahatang setting sa Movescount.

Upang i-invert ang display sa mga setting ng relo:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para makapasok sa **GENERAL**(Pangkalahatan) na setting.
3. Pindutin ang [Next] para makapasok sa **Tones/display**(Mga tone/display).
4. Mag-scroll sa **Invert display**(I-invert ang display) gamit ang [Start Stop] at piliin ito gamit ang [Next].

3.9 Pag-eehersisyo gamit ang mga sport mode

Gamitin ang mga sport mode (tingnan ang *3.29 Mga sport mode*) para i-record ang mga log ng ehersisyo at tingnan ang iba't ibang impormasyon habang ikaw ay nag-eehersisyo.

Maaari mong mapuntahan ang mga sport mode sa ilalim ng **EXERCISE**(Ehersisyo) na menu sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop].

3.9.1 Paggamit sa Suunto Smart Sensor

Ang isang Bluetooth® Smart compatible na heart rate sensor, gaya ng Suunto Smart Sensor, ay maaaring gamitin kasama ng iyong Suunto Ambit3 Run upang mabigyan ka ng mas detalyadong impormasyon tungkol sa tindi ng iyong ehersisyo.

Habang nag-eehersisyo, pinapagana ng heart rate sensor ang:

- heart rate sa mismong oras ng pagbasa
- average na heart rate sa mismong oras ng pagbasa
- heart rate na naka-talanguhit
- mga calorie na nasunog sa pag-eehersisyo
- gabay sa pag-eehersisyo sa loob ng itinakdang limitasyon ng heart rate
- Peak Training Effect

At habang nag-eehersisyo, ipinapakita ng heart rate sensor ang:

- kabuuang calorie na nasunog sa pag-eehersisyo
- average na heart rate
- pinakamataas na heart rate
- tagal ng pag-recover

Kung ginagamit mo ang Suunto Smart Sensor, mayroon ka ring dagdag na bentaha dahil sa heart rate memory. Bina-buffer ng memory function ng Suunto Smart Sensor ang data sa tuwing naaantala ang transmission tungo sa iyong Suunto Ambit3 Run.

Binibigyang-daan ka nitong makakuha ng tumpak na impormasyon sa tindi ng pag-eehersisyo pagdating sa mga aktibidad na gaya ng paglalangoy kung saan nahaharangan ng tubig ang transmission. Ang ibig din sabihin nito ay maaari mong iwanan ang iyong Suunto Ambit3 Run pagkasimulang mag-record. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring sumangguni sa Gabay ng Gumagamit ng Suunto Smart Sensor.

Kapag walang heart rate sensor, ang iyong Suunto Ambit3 Run ay magbibigay ng impormasyon tungkol sa pagkonsumo ng calorie at tagal ng pag-recover para sa pagtakbo at pagbibisikleta kung saan ang bilis ang siyang ginagamit upang tantiyahin ang tindi. Ngunit, inirerekomenda namin ang paggamit ng heart rate sensor upang makakuha ng tumpak na mga reading ng tindi.

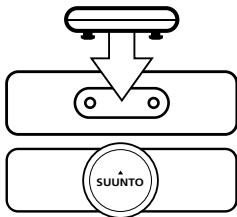
Sumangguni sa gabay ng gumagamit para sa Suunto Smart Sensor o iba pang Bluetooth Smart compatible na heart rate sensor para sa karagdagang impormasyon.

3.9.2 Pagsusuot ng Suunto Smart Sensor

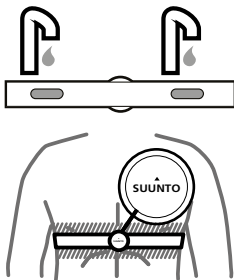
Upang simulan ang paggamit sa Suunto Smart Sensor:

1. Ikabit nang mahigpit ang sensor sa strap connector.
2. I-adjust ang haba ng strap gaya ng kinakailangan.
3. Medyo basahin ang mga bahagi ng strap electrode ng tubig o ng electrode gel.
4. Isuot ang strap upang tamang-tama ang pagkakakabit nito at ang logo ng Suunto ay nakapaitaas.


1.



3. - 4.



Awtomatikong nag-o-on ang Smart Sensor kapag may natukoy itong tibok ng puso.

 **TIP:** *Isuot ang strap nang nakadikit sa iyong balat para sa pinakamahusay na mga resulta.*

Sumangguni sa Gabay ng Gumagamit ng Suunto Smart Sensor para sa dagdag na impormasyon at pagta-troubleshoot.

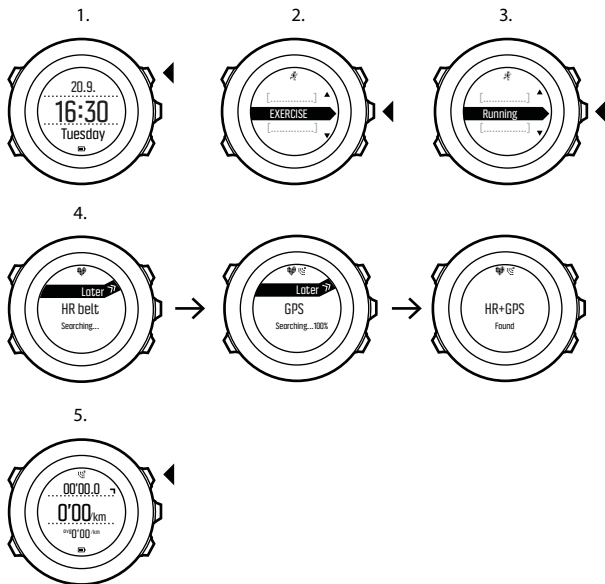


PAALALA: *Tuyuin ang balat na nasa ilalim ng mga belt electrode, ang maluwag na belt at ang mga synthetic na materyal ng shirt ay maaaring sanhi ng di-pangkaraniwang taas ng mga reading ng heart rate. Basain ng kaunti ang mga belt electrode at sikipan ang belt upang maiwasan ang mga labis na pagtaas ng heart rate. Kung nag-aalala ka tungkol sa iyong heart rate, mangyaring kumonsulta sa doktor.*

3.9.3 Pagsisimula ng isang ehersisyo

Upang simulan ang pag-eehersisyo:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Pindutin ang [Next] upang makapasok sa **EXERCISE**(Ehersisyo).
3. I-scroll ang mga sport mode gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at piliin ang naaangkop na mode gamit ang [Next].
4. Awtomatikong nagsisimulang maghanap ang relo ng heart rate belt signal, kung ang napiling sport mode ay gumagamit ng heart rate belt. Hintaying mag-abiso ang relo na ang heart rate at/o GPS signal ay natagpuan na, o pindutin ang [Start Stop] para piliin ang **Later**(Mamaya). Patuloy na naghahanap ang relo ng heart rate/GPS signal.
5. Pindutin ang [Start Stop] upang simulang i-record ang ehersisyo mo. Upang mapuntahan ang mga dagdag na opsyon habang nag-eehersisyo, pindutin nang matagal ang [Next].



3.9.4 Habang nag-eehersisyo

Suunto Ambit3 Run ay nagbibigay sa iyo ng maraming impormasyon sa panahon ng iyong pag-eehersisyo. Ang

impormasyon ay nagbabago depende sa sport mode na pinili mo (tingnan ang *3.29 Mga sport mode*). Makakakuha ka pa ng karagdagang impormasyon kung gagamit ka ng isang heart rate belt at GPS habang nag-eehersisyo.

Narito ang ilang ideya kung paano gamitin ang relo sa panahon ng pag-eehersisyo:

- Pindutin ang [Next] upang makita mag-scroll sa iyong mga display ng sport mode.
- Pindutin ang [View] upang makita ang iba't ibang impormasyon sa ibabang row ng display.
- Para maiwasang aksidenteng maihinto ang pagre-record ng iyong log o kaya'y makapag-lap nang hindi mo gusto, i-lock ang mga button sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [Light Lock].
- Pindutin ang [Start Stop] para i-pause ang pagre-record. Para ituloy ang pagre-record, pindutin ulit ang [Start Stop].

3.9.5 Pagre-record sa mga dinaanan

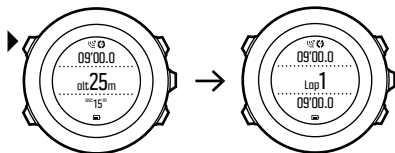
Depende sa sport mode na pinili mo, pinahihintulot ng iyong Suunto Ambit3 Run na i-record ang iba't ibang impormasyon sa panahon ng pag-eehersisyo.

Kung naka-enable ang GPS sa sport mode mo, nire-record din ng Suunto Ambit3 Run ang iyong mga dinaanan sa panahon ng pag-eehersisyo mo. Maaari mong i-view ang dinaanan sa Movescount bilang bahagi ng naka-record na Move at i-export ito bilang ruta na magagamit sa ibang pagkakataon.

3.9.6 Pagla-lap

Habang ikaw ay nag-eehersisyo, makakapag-lap ka nang manwal o awtomatiko sa pamamagitan ng pagse-set sa autolap interval sa Movescount. Kapag awtomatiko kang nagla-lap, nire-record ng Suunto Ambit3 Run ang mga lap batay sa distansya na itinakda mo sa Movescount.

Para manu-manong makapag-lap, pindutin ang [Back Lap] habang nag-eehersisyo.



Suunto Ambit3 Run ay nagpapakita sa iyo ng mga sumusunod na impormasyon:

- itaas na hanay: magkahiwalay na oras (tagal mula sa simula ng log)
- gitnang hanay: bilang ng lap
- ibabang hanay: oras ng lap

PAALALA: *Laging ipinapakita ng buod ng ehersisyo ang kahit isang lap, ang iyong ehersisyo mula simula hanggang katapusan. Ang mga lap na iyong nagawa sa ehersisyo ay ipinapakita bilang mga karagdagang lap.*

3.9.7 Pagna-navigate habang nag-eehersisyo

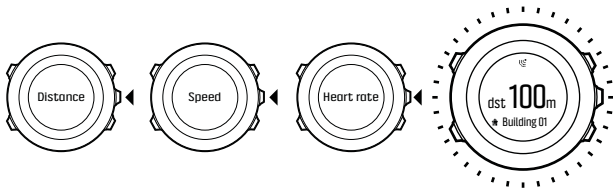
Kung gusto mong tumakbo ng isang ruta o tungo sa isang point of interest (POI), maaari kang pumili ng sport mode, gaya ng Takbuhin ang isang Ruta, at agad simulan ang pagna-navigate.

Maaari ka ring mag-navigate sa isang ruta o sa isang POI, habang nag-eehersisyo sa ibang mga sport mode na may naka-activate na GPS.


Para mag-navigate habang nag-eehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **NAVIGATION**(pag-navigate).
3. Mag-scroll sa **POIs (Points of interest)**(mga POI (Points of interest)) o **Routes**(Mga Ruta) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].

Ang gabay sa pag-navigate ay ipinapakita bilang huling display sa mode ng napiling sport.



Para i-deactivate ang pag-navigate, bumalik sa **NAVIGATION**(Pag-navigate) sa menu ng mga opsyon at piliin ang **End navigation**(Itigil ang pag-navigate).

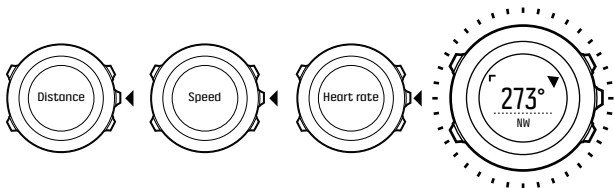
 **PAALALA:** *Kung ang setting ng katumpakan ng GPS (tingnan ang 3.20.3 GPS accuracy and power saving) ng sport mode mo ay **Good**(Maganda) o mas mababa, habang nagna-navigate, nagbabago ang katumpakan ng GPS sa **Best**(Pinakamahusay). Mas malakas siyempre ang paggamit ng baterya.*

3.9.8 Paggamit sa compass habang nag-eehersisyo

Maaari mong i-activate ang compass at magdagdag dito ng custom na sport mode habang ikaw ay nag-eehersisyo.

Para gamitin ang compass habang nag-eehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **ACTIVATE**(I-activate) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
3. Mag-scroll sa **Compass**(Compass) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
4. Ang compass ay ipapakita bilang huling display sa custom na mode sport.



Para i-deactivate ang compass, bumalik sa **ACTIVATE**(I-activate) sa menu ng mga opsyon at piliin ang **End compass**(Itigil ang compass).

3.10 Hanapin ang pabalik

Suunto Ambit3 Run awtomatikong isini-save ang puntong pinagsimulan ng iyong ehersisyo, kung gumagamit ka ng GPS. Gamit ang Hanapin ang Pabalik, maaaring direkta kang gabayan ng Suunto Ambit3 Run sa puntong pinagsimulan mo (o sa lokasyon kung saan nai-set ang GPS fix).

Para hanapin ang pabalik:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para piliin ang **NAVIGATION**(pag-navigate).
3. Mag-scroll sa **Find back**(Hanapin ang pabalik) gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next].

Ang gabay sa pag-navigate ay ipinapakita bilang huling display sa mode ng napiling sport.

3.11 Mga update sa firmware

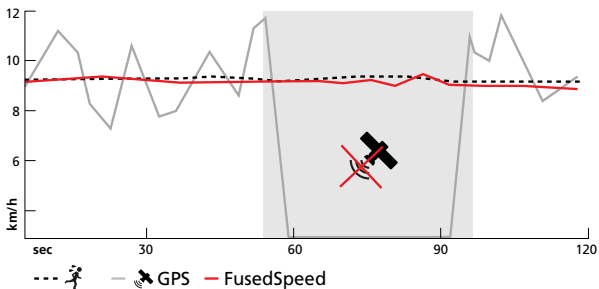
Maaari mong i-update ang software ng iyong Suunto Ambit3 Run sa Movescount. Kapag ina-update mo ang software, lahat ng log ay awtomatikong inililipat sa Movescount at binubura mula sa relo.

Para i-update ang software ng iyong Suunto Ambit3 Run:

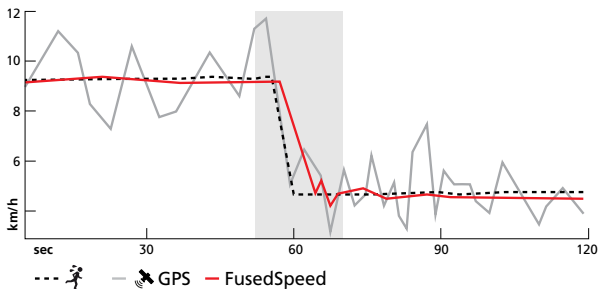
1. I-install ang Moveslink kung hindi mo pa ito nagagawa.
2. Ikonekta ang iyong Suunto Ambit3 Run sa computer gamit ang kasamang USB cable.
3. Kung may available na update, awtomatikong maa-update ang iyong relo. Hintaying matapos ang update bago i-unplug ang USB cable.

3.12 Ang FusedSpeed

Ang FusedSpeed™ ay natatanging kombinasyon ng GPS at ng mga reading ng wrist acceleration sensor para sa mas tumpak na pagsukat ng iyong bilis sa pagtakbo. Ang GPS signal ay naaayon na sinasala batay sa wrist acceleration, na nagbibigay ng mas tumpak na reading sa di-nagbabagong bilis ng pagtakbo at mas mabilis na pagtugon sa mga pagbabago sa bilis.



Ang FusedSpeed ay magiging higit na kapaki-pakinabang para sa iyo kung nangangailangan ka ng mabilisang reading sa bilis ng takbo habang nagsasanay, halimbawa, kapag tumatakbo sa hindi patag na lupa o habang sa nasa interval na pagsasanay. Kung pansamantala kang mawalan ng GPS signal, halimbawa, nagagawa ng Suunto Ambit3 Run na patuloy na maipakita ang tumpak na reading ng bilis gamit ang accelometer na naka-calibrate sa GPS.

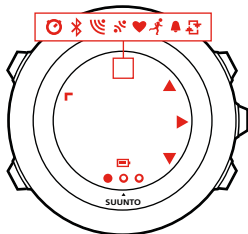


TIP: Para makuha ang pinakatumpak na reading gamit ang FusedSpeed, sumulyap lang nang mabilisan sa aparato kung kailangan. Ang paghawak sa relo sa harap mo nang hindi ito ginagalaw ay nakakabawas sa katumpakan.

Ang FusedSpeed ay awtomatikong naka-enable para sa pagtakbo at iba pang katulad na aktibidad, gaya ng orienteering, floor ball at football (soccer).

Upang mapagana ang FusedSpeed para sa isang custom na sport mode, tiyaking pipili ka ng aktibidad na gumagamit ng FusedSpeed. Ito ay nakalagay sa hulihang bahagi ng mga advanced na setting ng sport mode sa Movescount.

3.13 Mga icon



Ang mga sumusunod na icon ay naka-display sa Suunto Ambit3 Run:



alarma



baterya



Aktibidad ng bluetooth



button lock



mga indicator ng pagpindot sa button














chronograph



kasalukuyang display





pababa/bawasan

	lakas ng GPS signal
	heart rate (bilis ng tibok ng puso)
	papasok na tawag
	timer ng interval
	mensahe/notipikasyon
	hindi nasagot na tawag
	susunod/kumpirmahin
	pagpe-pair
	mga setting
	sport mode
	pataas/dagdagan

mga icon ng POI

Ang mga sumusunod na icon ng POI ay magagamit sa Suunto
Ambit3 Run :

	simulan
	gusali/tahanan

	camp/camping
	kotse/parking
	kuweba
	sangang daan
	tapusin
	pagkain/restawran/karinderya
	gubat
	geocache
	tuluyan/hostel/hotel
	parang
	bundok/burol/lambak/bangin
	kalsada/landas
	bato
	tanawin
	tubig/ilog/lawa/baybayin
	waypoint

3.14 Timer ng interval

Maaari kang magdagdag ng timer ng interval sa bawat custom na sport mode sa Movescount. Para magdagdag ng timer ng interval sa isang sport mode, piliin ang sport mode at pumunta sa **Mga advance na setting**. Sa susunod mong ikonekta ang iyong Suunto Ambit3 Run sa iyong Movescount na account, ang timer ng interval ay isi-synchronize sa relo.

Maaari mong tukuyin ang sumusunod na impormasyon sa timer ng interval:

- mga uri ng interval (**HIGH** (mataas) at **LOW** (mababa) na interval)
- ang tagal o distansiya ng parehong uri ng interval
- ang bilang kung ilang beses inuulit ang mga interval



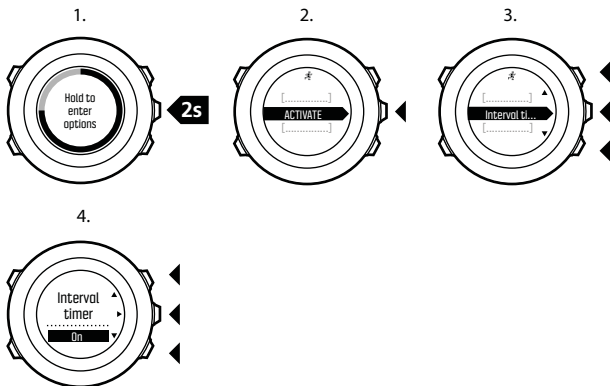
PAALALA: *Kung hindi mo naitakda ang mga pag-ulit para sa mga interval sa Movescount, ang timer ng interval ay magpapatuloy hanggang maulit ito nang 99 na beses.*

Upang i-activate/i-deactivate ang timer ng interval:

1. Habang nasa isang sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **ACTIVATE** (i-activate) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
3. Mag-scroll sa **Interval** (Interval) gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next].

4. Pindutin ang [Start Stop] o [Light Lock] upang itakda ang timer ng interval sa **On/Off** (Naka-on/Naka-off) at tanggapin gamit ang [Next].

Kapag aktibo na ang timer ng interval, ipinapakita ang icon ng interval sa itaas ng display.



3.15 Mga interval na workout

Maaari kang magsagawa ng may gabay na mga interval workout gamit ang iyong Suunto Ambit3 Run sa pamamagitan ng workout planner sa Suunto Movescount App.



PAALALA: *Ang workout planner ay nangangailangan ng koneksyon sa internet sa pamamagitan ng Wi-Fi o cellular. Maaaring may mga singil para sa data ng carrier sa mga cellular na koneksyon.*

Ang workout ay maaaring maging kasingsimple o kasingkomplikado ng kailangan mo. Tukuyin ang uri, tagal at target para sa bawat segment. O kaya naman, maaari kang magdagdag ng custom na text ng gabay para sa segment.

Pagkatapos mong gawin ang mga workout at muling i-sync ang iyong relo sa app, magiging available ang mga workout sa ilalim ng menu ng mga opsyon habang nasa sport mode.

Upang makapagpasimula ng may gabay na interval workout:

1. Habang nasa sport mode ka, pindutin nang matagal ang [Next] upang ma-access ang menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] upang piliin ang WORKOUT .
3. Mag-scroll sa mga available na workout gamit ang [Light Lock] o ang [Start Stop] at pumili gamit ang [Next].
4. Pindutin ang [Start Stop] upang simulan ang pagre-record ng iyong ehersisyo.

Ang gabay ay magsisimula kapag nagsimula na ang pagre-record. Ang display ng interval workout ay ipinapakita bilang panghuling display ng napiling sport mode.

5. Kumpletuhin ang workout o tapusin ito kahit kailan sa pamamagitan ng pagtigil sa pagre-record ng ehersisyo nang

normal o sa pamamagitan ng pagpunta sa menu ng mga opsyon at pagpili sa END WORKOUT.

Sa panahon ng workout, ang iyong relo ay magbibigay ng real-time na gabay sa anyo ng isang graph sa display ng workout.



- Itaas na row: ang kasalukuyang sukat ayon sa target ng segment.
Halimbawa, kung tinukoy mo ang mga limitasyon ng bilis sa itaas at ibaba para sa segment, ang value sa itaas ng graph ay ang iyong kasalukuyang bilis.
- Graph: isang ganap na anyo ng iyong kasalukuyang segment.
Ang pinakaitaas at pinakaibaba ng graph ay ang mga limitasyon sa itaas at ibaba para sa segment. Ang kaliwa at kanang mga dulo ng graph ay ang simula at katapusan ng segment.
Ipinapakita ng linyang nakaguhit sa graph ang kasalukuyan mong pagkilos na nakasalalay sa tagal at mga limitasyon ng segment.
- Pinakaibabang row: natitirang oras, distansya o mga calorie bago makumpleto ang segment.

Kung itinakda mo ang segment bilang isang lap (magtatapos ang segment kapag pinindot mo ang [Back Lap] button), pagkatapos, ipapakita sa ibabang row ang nadaragdang oras ng segment.

Kapag nagsimula ang susunod na segment, ipapakita sa iyong relo ang buod ng susunod na segment.



- Hakbang ng segment
- Tagal
- Mga target na limitasyon

3.16 Logbook

Naka-store sa logbook ang mga log ng mga naka-record mong aktibidad. Ang pinakamalaking bilang ng mga log at ang pinakamatagal na oras ng isang log ay nakadepende sa kung gaano karaming impormasyon ang ini-record sa bawat aktibidad. Ang katumpakan ng GPS (tingnan ang *3.20.3 GPS accuracy and power saving*) at paggamit ng timer ng interval (tingnan ang *3.14 Timer ng interval*), halimbawa, ay direktang nakakaapekto sa bilang at tagal ng mga log na maaaring mai-store.

Maaari mong tingnan ang buod ng log ng iyong aktibidad pagkatapos mong itigil ang pagre-record o sa pamamagitan ng **LOGBOOK** (logbook) sa ilalim ng start menu.

Nag-iiba-iba ang impormasyong ipinapakita sa buod ng log: ito ay nagbabago depende sa mga salik gaya ng sport mode at kung ginagamit mo ba ang iyong heart rate belt o GPS. Bilang default, kasama, sa minimum, ang sumusunod na impormasyon sa lahat ng log:

- pangalan ng sport mode
- oras
- petsa
- tagal
- mga lap

Kung may data ng GPS ang log, ang entry ng logbook ay kabilangan ng isang view ng buong ruta ng track.

 **TIP:** *Marami ka pang makikitang detalye ng mga naka-record mong aktibidad sa [Movescount.com](https://www.movescount.com).*

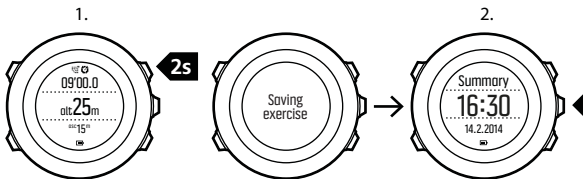
Upang makita ang buod ng log pagkatapos itigil ang pagre-record:

1. Pindutin nang matagal ang [Start Stop] upang itigil at i-save ang ehersisyo.

O kaya naman, maaari mong pindutin ang [Start Stop] upang i-pause ang pagre-record. Pagkatapos ng pagpo-pause, ihinto sa pamamagitan ng pagpindot sa [Back Lap], o ipagpatuloy ang pagre-record sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop].

Pagkatapos i-pause at itigil ang ehersisyo, i-save ang log sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop]. Kung ayaw mong i-save ang log, pindutin ang [Light Lock]. Kung hindi mo isi-save ang log, maaari mo pa ring tingnan ang buod ng log pagkatapos pindutin ang [Light Lock], ngunit hindi naka-store ang log sa logbook para sa pagtingin sa ibang pagkakataon.

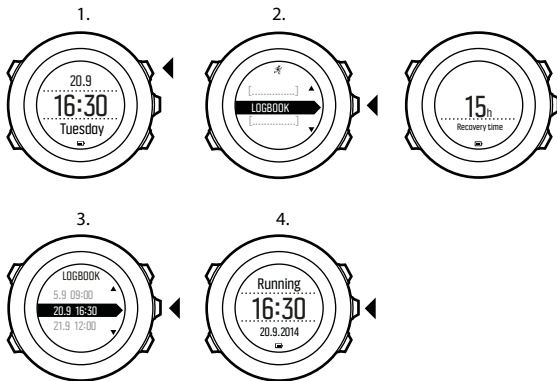
2. Pindutin ang [Next] upang tingnan ang buod ng log.



Maaari mo rin tingnan ang mga buod ng lahat ng iyong nai-save na ehersisyo sa logbook. Sa logbook, nakalista ang mga ehersisyo ayon sa petsa at oras.

Upang makita ang buod ng log sa logbook:

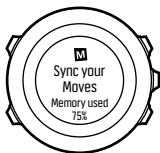
1. Pindutin ang [Start Stop] upang pumasok sa start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **LOGBOOK** (Logbook) gamit ang [Light Lock] at pumasok gamit ang [Next]. Maipapakita ang iyong kasalukuyang oras ng recovery.
3. I-scroll ang mga log gamit ang [Start Stop] o ang [Light Lock] at pumili gamit ang [Next].
4. I-browse ang mga view ng buod ng log gamit ang [Next].



Kung kasama sa log ang maraming lap, maaari kang tumingin ng impormasyong partikular sa lap sa pamamagitan ng pagpindot sa [View]

3.17 Indicator ng nalalabing memory


Kung higit sa 50% ng memory ng relo ang hindi pa na-synchronize gamit ang Movescount, ipinapakita ng Suunto Ambit3 Run ang isang paalala kapag papasok ka sa logbook.



Ang paalalang ito ay hindi ipinapakita kapag puno na ang unsynced memory at sinisimulan na ng Suunto Ambit3 Run na i-overwrite ang mga lumang log.

3.18 Movescount

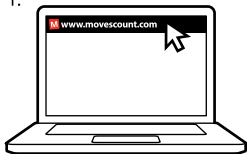
Ang Movescount ay ang iyong libheng personal na talaarawan at online na sports community na nag-aalok sa iyo ng maraming kagamitang magagamit para pangasiwaan ang iyong pang-araw-araw na mga aktibidad at gumawa ng mga kaaya-ayang kuwento tungkol sa iyong mga karanasan. Pinapahintulutan ka ng Movescount na ilipat ang iyong mga nai-record na log ng ehersisyo mula sa iyong Suunto Ambit3 Run papunta sa Movescount at i-customize ang relo upang mainam na matugunan ang iyong mga pangangailangan.

 **TIP:** Kumonekta sa Movescount upang makuha ang pinakabagong update sa firmware para sa iyong Suunto Ambit3 Run.

Magsimula sa pamamagitan ng pag-install ng Moveslink:

1. Pumunta sa www.movescount.com/moveslink.
2. I-download, i-install at buksan ang pinakahuling bersyon ng Moveslink.

1.



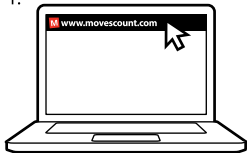
2.



Para magparehistro sa Movescount:


1. Pumunta sa www.movescount.com
2. Gumawa ng iyong account.

1.




2.




 **PAALALA:** Sa unang pagkakataong makonekta ang iyong Suunto Ambit3 Run sa Movescount.com, ang lahat ng impormasyon (kabilang na ang mga setting ng relo) ay inililipat mula sa relo papunta sa iyong Movescount account. Sa susunod na ikonekta mo ang iyong Suunto Ambit3 Run sa iyong Movescount account, ang mga pagbabago sa mga setting at sport mode na ginawa mo sa Movescount at sa relo ay awtomatikong isi-synchronize.

3.19 Mobile app ng Movescount

Gamit ang Suunto Movescount App, mas mapapalawig mo pa ang karanasan mo sa paggamit ng Suunto Ambit3 Run. Mag-pair sa mobile app upang makakuha ng mga notipikasyon sa iyong Suunto Ambit3 Run, palitan ang mga setting at i-customize ang mga sport mode kahit abala at nasa labas, gamitin ang mobile device mo bilang pangalawang display, kumuha ng mga litrato gamit ang data mo mula sa iyong Galaw, at gumawa ng Suunto Movies.

 **TIP:** Gamit ang anumang Galaw na naka-store sa Movescount, maaari kang magdagdag ng mga litrato at gumawa ng isang Suunto Movie ng galaw gamit ang Suunto Movescount App.

 **PAALALA:** Maaari mong baguhin ang mga pangkalahatang setting ng iyong Suunto Ambit3 Run offline. Ang pagku-customize ng mga sport mode at pagpapanatiling napapanahon ng oras, petsa at satellite data ng GPS ay nangangailangan ng koneksyon sa internet sa pamamagitan ng Wi-Fi o mobile network. Maaaring may mga singil para sa koneksyon ng carrier data.

Upang mag-pair ng Suunto Movescount App sa iOS:

1. I-download at i-install ang Suunto Movescount App sa iyong compatible na Apple device mula sa iTunes App Store. Kabilang sa description ng app ang pinakahuling impormasyon ng compatibility.
2. Simulan ang Suunto Movescount App at i-on ang Bluetooth kung hindi pa ito naka-on. Iwanang nakabukas ang app sa foreground.
3. Sa iyong relo, pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
4. Mag-scroll papunta sa **PAIR** (I-PAIR) gamit ang [Light Lock] at pumili gamit ang [Next]
5. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **MOBILEAPP** (MobileApp).
6. Ilagay ang passkey na ipinapakita sa display ng iyong relo sa field ng kahilingan sa pagpe-pair sa iyong mobile device at i-tap ang PAIR.

Upang mag-pair ng Suunto Movescount App sa Android:

1. I-download at i-install ang Suunto Movescount App sa iyong compatible na Android device mula sa Google Play. Kabilang sa

description ng app ang pinakahuling impormasyon ng compatibility.

2. Simulan ang Suunto Movescount App at i-on ang Bluetooth kung hindi pa ito naka-on. Iwanang nakabukas ang app sa foreground.
3. Sa iyong relo, pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
4. Mag-scroll papunta sa **PAIR** (I-PAIR) gamit ang [Light Lock] at pumili gamit ang [Next].
5. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **MobileApp** (MobileApp).
6. Magbubukas ang isang pop-up na screen sa iyong Android device. Piliin ang PAIR.
7. Ilagay ang passkey na ipinapakita sa display ng iyong relo sa field ng kahilingan sa pagpe-pair sa iyong mobile device at i-tap ang PAIR.


3.19.1 Pangalawang display sa phone

Kung ginagamit mo ang Suunto Movescount App, maaari mong gamitin ang iyong mobile phone bilang pangalawang display ng relo mo.

Upang magamit ang mobile phone mo bilang pangalawang display:

1. I-pair ang iyong Suunto Ambit3 Run sa Suunto Moveslink App kung hindi mo pa ito nagagawa (tingnan ang *3.19 Mobile app ng Movescount*).
2. Magpunta sa isang sport mode sa iyong Suunto Ambit3 Run (tingnan ang *3.9 Pag-eeherisyo gamit ang mga sport mode*).

3. Buksan ang Suunto Movescount App at i-tap ang **MOVE**(Paggalaw).
4. Piliin ang **AMBIT3**(Ambit3) mula sa listahan at i-tap ang **NEXT**(Susunod).
5. Simulan at itigil ang pagre-record sa ehersisyo mo nang normal.

 *TIP: Mag-tap sa bawat isa sa mga bahagi ng display sa phone – gitna, kaliwang itaas, kanang itaas – upang palitan ang naka-display.*

3.19.2 Pagsi-sync sa mobile app

Kung na-pair mo na ang iyong Suunto Ambit3 Run sa Suunto Movescount App, ang mga pagbabago sa mga setting, sport mode at mga bagong paggalaw ay awtomatikong nasi-sync kapag aktibo ang koneksyon sa Bluetooth. Nagfa-flash ang icon ng Bluetooth sa iyong Suunto Ambit3 Run kapag nagsi-sync ng data.

Maaari ring mapalitan ang shortcut na ito mula sa menu ng mga opsyon.

Para i-off ang awtomatikong pagsi-sync:

1. Panatiliing nakapindot ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa CONNECTIVITY gamit ang [Light Lock] at piliin sa pamamagitan ng [Next].
3. Mag-scroll sa Settings gamit ang [Light Lock] at piliin sa pamamagitan ng [Next].
4. Pindutin muli ang Next para makapasok sa mga **MobileApp sync**(MobileApp sync) na setting.

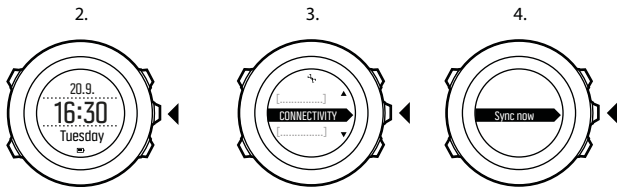
5. Mag-toggle off gamit ang [Light Lock] at panatiliing nakapindot ang [Next] upang lumabas.

Mano-manong pagsi-sync

Kapag naka-off ang awtomatikong pagsi-sync, kailangan mong mano-manong simulan ang pagsi-sync upang maglipat ng mga setting o mga bagong galaw.

Upang manu-manong i-sync sa mobile app:

1. Siguruhin na ang Suunto Movescount App ay gumagana at naka-on ang Bluetooth.
2. Panatiliing nakapindot ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
3. Mag-scroll sa CONNECTIVITY gamit ang [Light Lock] at piliin sa pamamagitan ng [Next].
4. PIndutin ang [Next] upang **Sync now** (I-sync ngayon).



Kung may aktibong data connection ang iyong mobile device at nakakonekta ang iyong app sa iyong Movescount account, ang mga setting at paggalaw ay isini-sync sa iyong account. Kung walang

data connection, naaantala ang pagsi-sync hanggang sa magkaroon ng koneksyon.

Ang mga hindi pa na-sync na paggalaw na na-record gamit ang iyong Suunto Ambit3 Run ay nakalista sa app, ngunit hindi mo makikita ang mga detalye ng paggalaw hanggang sa ang mga ito ay naka-sync na sa iyong Movescount account. Ang mga paggalaw na iyong ire-record gamit ang app ay agad na makikita.



PAALALA: *Maaaring magkaroon ng singil para sa data connection ng carrier kapag nagsi-sync sa pagitan ng Suunto Movescount app at ng iyong Movescount account.*

3.20 Pagna-navigate gamit ang GPS


Suunto Ambit3 Run ay gumagamit ng Global Positioning System (GPS) upang matukoy ang kasalukuyan mong lokasyon. Ginagamit ng GPS ang mga satellite na umiikot sa Lupa na may altitude na 20,000 km sa bilis na 4 km/s.


Ang kasamang GPS receiver sa Suunto Ambit3 Run ay pinahusay para gamitin sa pulsuhan at tumatanggap ito ng data mula sa napakalawak na anggulo.


3.20.1 Pagkuha ng GPS signal

Awtomatikong pinagagana ng Suunto Ambit3 Run ang GPS kapag pumili ka ng sport mode na may GPS function, inalam mo ang iyong lokasyon, o nagsimula kang magnabiga.



 **PAALALA:** Kapag ina-activate mo ang GPS sa unang pagkakataon, o hindi ito ginamit nang matagal na panahon, maaaring mas matagalan ito kaysa dati upang makakuha ng GPS fix. Ang mga susunod na pagpapaandar sa GPS ay mas bibilis na.

 **TIP:** Para mapaikli ang oras sa pagsisimula ng GPS, hawakan nang nakapirme ang relo nang nakatihaya ang GPS at tiyakin na ikaw ay nasa bukas na lugar para nakikita ng relo nang malinaw ang kalangitan.

 **TIP:** Regular na i-synchronize ang iyong Suunto Ambit3 Run sa Movescount para makuha ang pinakabagong orbit data ng satellite. Binabawasan nito ang panahon na kinakailangan upang makuha ang pang-ayos ng GPS at pinahuhusay ang katumpakan ng pagsubaybay.

Pagtu-troubleshoot: Walang GPS signal

- Para sa pinakamalakas na signal, ituro ang bahaging GPS ng relo nang paitaas. Ang pinakamagandang signal ay nakukuha sa bukas na lugar na nakikita nang malinaw ang kalangitan.
- Ang GPS receiver ay karaniwang gumagana nang mabuti sa loob ng mga tent at iba pang maninipis na tabing. Subalit, ang mga bagay, gusali, masukal na kagubatan o maulap na lagay ng panahon ay nakababawas sa kalidad ng pagtanggap ng GPS signal.
- Ang GPS signal ay hindi tumatagos sa matitigas na istraktura o sa tubig. Kaya, huwag susubukang paganahin ang GPS sa loob ng mga gusali, kuweba o sa ilalim ng tubig.

3.20.2 Mga GPS grid at format ng posisyon

Ang mga grid ay mga guhit sa isang mapa na tumutukoy sa coordinate system na ginamit sa mapa.

Ang format ng posisyon ay ang paraan kung paano ipinapakita ang posisyon ng GPS receiver sa relo. Lahat ng format ay tumutukoy sa iisang lokasyon, magkakaiba lang ang paraan ng pagpapakita nito. Mapapalitan mo ang format ng posisyon sa mga setting ng relo sa ilalim ng **GENERAL**(Pangkalahatan) » **Format**(Format) » **Position format**(Format ng posisyon).


Mapipili mo ang format mula sa mga sumusunod na grid:

- ang latitude/longitude ay ang pinakakaraniwang ginagamit na grid at mayroon itong tatlong magkakaibang format:
 - **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**(UTM) (Universal Transverse Mercator) ay nagbibigay ng presentasyong pahalang na may dalawang dimensyon.
- **MGRS**(MGRS) (Military Grid Reference System) ay karugtong ng UTM at nagtataglay ng isang grid zone designator, 100,000-meter square na identifier at isang numerical na lokasyon.

Suunto Ambit3 Run sinusupportahan din nito ang mga sumusunod na lokal na grid:

- **British (BNG)** (British (BNG))
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**(Finnish (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (Finnish (KKJ))
- **Irish (IG)**(Irish (IG))
- **Swedish (RT90)**(Swedish (RT90))
- **Swiss (CH1903)** (Swiss (CH1903))
- **UTM NAD27 Alaska**(UTM NAD27 Alaska)
- **UTM NAD27 Conus** (UTM NAD27 Conus)
- **UTM NAD83**(UTM NAD83)
- **NZTM2000** (NZTM2000) (New Zealand)

 **PAALALA:** *Ang ilang grid ay hindi magagamit sa mga lugar sa hilaga ng 84°N at timog ng 80°S, o sa labas ng mga bansang pinagtatakdaan ng mga ito.*

3.20.3 Katumpakan ng GPS at pagtitipid ng baterya

Kapag kino-customize sa pangangailangan ang mga sport mode, maaari mong tukuyin ang interval ng GPS fix gamit ang setting ng

katumpakan ng GPS sa Movescount. Kung mas maigsi ang interval, mas mabuti ang katumpakan kapag nag-eehersisyo.

Sa pagpapataas ng interval at pagpapababa ng katumpakan, maaari mong pahabain ang buhay ng baterya.

Ang mga opsyon sa katumpakan ng GPS ay:

- Pinakamabuti: ~ 1 seg na fix interval, pinakamataas sa pagkonsumo ng baterya
- Mabuti: ~ 5 seg na fix interval, katamtaman sa pagkonsumo ng baterya
- OK: ~ 60 seg na fix interval, pinakamababa sa pagkonsumo ng baterya
- Off: walang GPS fix

3.21 Mga Notipikasyon

Kung na-pair mo na ang iyong Suunto Ambit3 Run sa Suunto Movescount App (tingnan ang *3.19 Mobile app ng Movescount*), maaari kang tumanggap ng mga tawag, mensahe at push notification sa relo.



Upang makakuha ng mga notipikasyon sa iyong relo:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Light Lock] upang mag-scroll sa **CONNECTIVITY** (CONNECTIVITY) at pindutin ang [Next].
3. Pindutin ang [Light Lock] upang mag-scroll sa **Settings** (Mga Setting) at pindutin ang [Next].
4. Pindutin ang [Light Lock] upang mag-scroll sa **NOTIFICATIONS** (Mga Notipikasyon) at pindutin ang [Next].
5. Magpapalit-palit sa naka-on/naka-off gamit ang [Light Lock] at pindutin ang [Next].
6. Lumabas sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [Next].

Kapag naka-on ang mga notipikasyon, ang iyong Suunto Ambit3 Run ay maghahatid ng alertong may tunog at magpapakita ito ng icon ng notipikasyon sa ibabang row, kasama ang bawat bagong event.

Upang tingnan ang mga notipikasyon sa iyong relo:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll papunta sa **NOTIFICATIONS** (MGA NOTIPIKASYON) gamit ang [Light Lock] at pumili gamit ang [Next].
3. Mag-scroll sa mga notipikasyon gamit ang [Start Stop] o ang [Light Lock].

Hanggang 10 notipikasyon ang maaaring ilista. Mananatili ang mga notipikasyon sa iyong relo hanggang sa alisin mo ang mga ito sa mobile device mo. Ngunit, ang mga notipikasyong mas matagal na sa isang araw ay hindi na makikita sa relo.

3.22 Mga POD at HR sensor

I-pair ang iyong Suunto Ambit3 Run sa isang Bluetooth® Smart compatible foot para makatanggap ng karagadagang impormasyon sa panahon ng pag-eehersisyo.

Ang Suunto Smart Sensor na kasama sa iyong Suunto Ambit3 Run package (opsyonal) ay naka-pair na. Kinakailangan lang ang pagpe-pair kapag gusto mong gumamit ng ibang Bluetooth Smart compatible na heart rate sensor.

3.22.1 Pagpe-pair sa mga POD at HR sensor

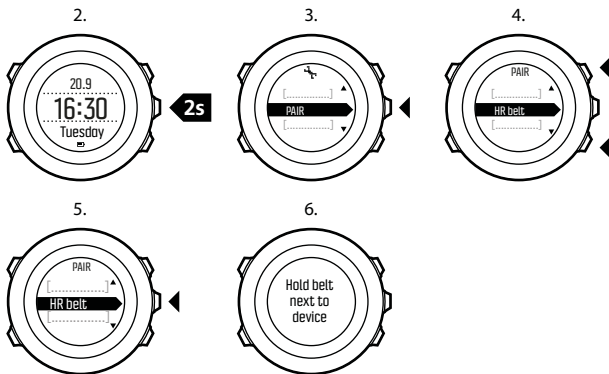
Maaaring hindi pare-pareho ang mga pamamaraan ng pagpe-pair, depende sa uri ng POD o heart rate (HR) sensor. Mangyaring sumangguni sa gabay ng user para sa device na pine-pair mo sa iyong Suunto Ambit3 Run bago magpatuloy.

Para mag-pair ng isang POD/heart rate sensor:

1. I-activate ang POD/heart rate sensor.
Kung nagpe-pair ka ng Suunta Smart Sensor, tingnan ang *3.9.2 Pagsusuot ng Suunto Smart Sensor*.
2. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
3. Mag-scroll upang **I-PAIR** (Ipaes) sa [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
4. Mag-scroll sa mga opsyon gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] at pindutin ang [Next] upang pumili ng POD o heart rate sensor na ipe-pair.

5. Hawakan nang malapit sa iyo ang Suunto Ambit3 Run device na pine-pair mo at hintayin ang Suunto Ambit3 Runna magbigay ng notipikasyon na tagumpay ang naging pagpe-pair.

Kung mabigo ang pagpe-pair, pindutin ang [Start Stop] para muling subukan, o ang [Light Lock] para bumalik sa setting ng pagpe-pair.



3.22.2 Paggamit sa foot POD

Kapag gumagamit ng foot POD, awtomatikong naka-calibrate ang POD sa pamamagitan ng GPS sa maiikling agwat habang nag-ehehersisyo. Ngunit, palaging mananatiling pagmumulan ng bilis at

distansya ang foot POD kapag ito ay na-pair at aktibo para sa nasabing sport mode.

Default lang ang awtomatikong pagka-calibrate ng foot POD. Maaari itong i-off sa menu ng mga opsyon ng sport mode sa ilalim ng **ACTIVATE**(I-activate), kung naka-pair ang foot POD at kung ito ay ginagamit para sa napiling sport mode.

Para sa mas tumpak na sukat ng bilis at distansya, maaari mong manu-manong i-calibrate ang foot POD. Isagawa ang pag-calibrate sa isang distansyang may tumpak na sukat, halimbawa, sa isang 400 metro na runing track.

Upang i-calibrate ang foot POD sa Suunto Ambit3 Run:

1. Ikabit ang foot POD sa iyong sapatos. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang user guide para sa foot POD na ginagamit mo.
2. Pumili ng sport mode (halimbawa **Running**(Pagtakbo)) sa start menu.
3. Simulang tumakbo sa iyong karaniwang bilis. Kapag nakalampas ka na sa starting line, pindutin ang [Start Stop] upang simulan ang pagre-record.
4. Tumakbo sa distansyang 800–1000 metro (mga 0.500–0.700 milya) sa iyong karaniwang bilis (halimbawa, dalawang lap sa isang 400 metrong track).
5. Pindutin ang [Start Stop] kapag narating mo na ang finish line upang pansamantalang ihinto ang pagre-record
6. Pindutin ang [Back Lap] para ihinto ang pagre-record. Pagkatapos na ihinto ang pag-eehersisyo, i-save ang log sa

pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop]. Kung ayaw mong i-save ang log, pindutin ang [Light Lock].

Mag-scroll gamit ang [Next] sa mga buod na view, hanggang sa makaabot ka sa buod ng distansya. Itama ang distansyang ipinapakita sa display sa aktwal na distansya na tinakbo mo gamit ang [Start Stop] at [Light Lock]. Kumpirmahin gamit ang [Next].

7. Kumpirmahin ang pagka-calibrate sa POD sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop]. Na-calibrate na ang iyong foot POD.



PAALALA: *Kung ang koneksyon ng Foot POD ay hindi stable sa panahon ng ehersisyo ng pag-calibrate, maaaring hindi mo maia-adjust ang distansiya sa buod ng distansiya. Siguruhin na maayos na nakakabit ang foot POD ayon sa mga tagubilin at subukang muli.*

Kung tumatakbo ka nang walang foot POD, maaari mo pa ring makuha ang cadence ng pagtakbo mula sa pulso mo. Ang sinukat na cadence ng pagtakbo mula sa pulso ay ginagamit kasama ng FusedSpeed (tingnan ang 3.12 *Ang FusedSpeed*) at palaging naka-on para sa mga espesipikong sport mode kasama ang pagtakbo, trail running, treadmill, orienteering at track and field.

Kung may makikitang foot POD sa pagsisimula ng isang pag-eehersisyo, ang cadence ng pagtakbo na nasukat mula sa pulso ay matatabunan ng cadence ng foot POD.

3.23 Points of interest

Suunto Ambit3 Run kasama ang pagna-navigate ng GPS na nagbibigay sa iyo ng kakayahan na mag-navigate sa isang nauna nang tinukoy na destinasyon na naka-store bilang isang point of interest (POI).



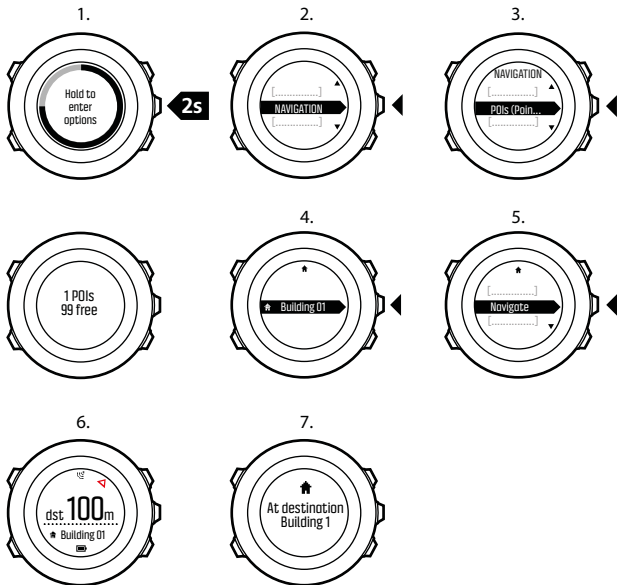
PAALALA: *Maaari ka ring mag-navigate kapag nagre-record ng ehersisyo, (tingnan ang 3.9.7 Pagna-navigate habang nag-ehersisyo).*

Para pumunta sa isang POI:

1. Maglagay ng sport mode na may naka-activate na GPS at pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **NAVIGATION**(Navigation) gamit ang [Start Stop] at pumasok gamit ang [Next].
3. Mag-scroll sa **POIs (Points of interest)**(Mga POI (Points of interest)) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
Ipapakita ng relo ang bilang ng mga naka-save na POI at libreng espasyong magagamit para sa mga bagong POI.
4. Mag-scroll sa POI na gusto mong i-navigate gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
5. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Navigate**(Mag-navigate).
Kung ginagamit mo ang compass sa unang pagkakataon, kailangan mo itong i-calibrate (tingnan ang 3.6.2 *Pagka-calibrate sa compass*). Pagkatapos i-activate ang compass, ang

relo ay magsisimulang humanap ng GPS signal at ipapakita ang **GPS found**(Nahanap na ang GPS) makaraang makakuha ng signal.

6. Magsimulang mag-navigate papunta sa POI. Ipinapakita ng relo ang sumusunod na impormasyon:
 - indicator na nagpapakita ng direksyong tungo sa target mo (tingnan ang dagdag na paliwanag sa ibaba)
 - ang iyong distansya mula sa target
7. Ipinapaalam sa iyo ng relong ito na nakarating ka na sa destinasyon mo.

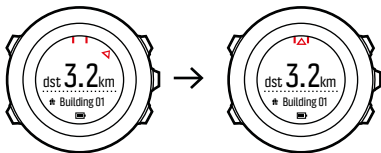


Kapag nakapirme o gumagalaw nang mabagal (<4 km/h), ipinapakita sa iyo ng relo ang direksyon na tungo sa POI (o waypoint kung nagna-navigate ng ruta) batay sa bearing ng compass.



Kapag nakapirme o gumagalaw nang mabagal (>4 km/h), ipinapakita sa iyo ng relo ang direksyon na tungo sa POI (o waypoint kung nagna-navigate ng ruta) batay sa GPS.

Ang direksyon tungo sa target mo, o bearing, ay ipinapakita kasama ng trianggulong walang laman. Ang direksyon ng iyong paglalakbay, o heading, ay ipinapakita ng mga solid na linya sa itaas ng display. Kapag magkaayon o magka-align ang dalawang ito, tiyak na umuusad ka tungo sa tamang direksyon.




3.23.1 Pag-alam sa iyong lokasyon

Suunto Ambit3 Run pinahihintulutan kang alamin ang mga coordinate ng kasalukuyan mong lokasyon gamit ang GPS.

Para alamin ang iyong lokasyon:

1. Maglagay ng sport mode na may naka-activate na GPS at pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **NAVIGATION**(Pag-navigate) gamit ang [Start Stop] at pumasok gamit ang [Next].
3. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Location**(Lokasyon).
4. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Current**(Kasalukuyan).
5. Ang relo ay magsisimulang humanap ng GPS signal at ipapakita ang **GPS found**(Nakahanap na ng GPS) pagkatapos makakuha ng signal. Pagkatapos noon, ang kasalukuyan mong mga coordinate ay ipapakita sa display.

 **TIP:** *Maaari mo ring alamin ang iyong lokasyon habang nag-record ka ng ehersisyo sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.*

3.23.2 Pagdagdag sa lokasyon mo bilang isang POI


Suunto Ambit3 Run Hinahayaan kang i-save ang kasalukuyan mong lokasyon o magtakda ng lokasyon bilang isang POI. Maaari kang mag-navigate sa isang naka-save na POI anumang oras, halimbawa, habang nag-ehersisyo ka.

Maaari kang mag-store sa relo nang hanggang 250 POI. Tandaan na gumagamit din sa quota na ito ang mga ruta. Halimbawa, kung mayroon kang ruta na may 60 waypoint, maaari ka pang magdagdag sa relo ng 190 POI.

Makapipili ka ng uri ng POI (icon) at pangalan ng POI mula sa paunang tinukoy na listahan, o malayang pangalanan ang mga POI sa Movescount.

Para i-save ang isang lokasyon bilang POI:

1. Maglagay ng isang sport mode na may naka-activate na GPS at pindutin nang matagal ang [Next] upang mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll papunta sa **NAVIGATION** (Navigation) gamit ang [Start Stop] at pumasok gamit ang [Next].
3. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **Location** (Lokasyon).
4. Piliin ang **CURRENT** (KASALUKUYAN) o ang **DEFINE** (TUKUYIN) upang manual na palitan ang mga value ng longitude at latitude.
5. Pindutin ang [Start Stop] upang i-save ang lokasyon.
6. Pumili ng naaangkop na uri ng POI para sa lokasyon. Mag-scroll sa mga uri ng POI ng [Start Stop] o ang [Light Lock]. Pumili ng uri ng POI sa pamamagitan ng [Next].
7. Pumili ng nababagay na pangalan para sa lokasyon. Mag-scroll sa mga opsyon sa pangalan gamit ang [Start Stop] o ang [Light Lock]. Pumili ng pangalan gamit ang [Next].
8. Pindutin ang [Start Stop] upang i-save ang POI.

 **TIP:** Maaari kang gumawa ng mga POI sa Movescount sa pamamagitan ng pagpili ng isang lokasyon sa mapa o paglalagay ng mga coordinate. Ang mga POI sa iyong Suunto Ambit3 Run at sa Movescount ay palaging naka-synchronize kapag kinonekta mo ang relo sa Movescount.

3.23.3 Pagde-delete ng POI

Maaari mong direktang i-delete ang isang POI sa relo o sa pamamagitan ng Movescount. Ngunit, kapag binura mo ang isang POI sa Movescount at i-synchronize ang iyong Suunto Ambit3 Run, ang POI ay mabubura sa relo ngunit madi-disable lang sa Movescount.

Para i-delete ang isang POI:

1. Maglagay ng sport mode na may naka-activate na GPS at pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll sa **NAVIGATION**(pag-navigate) gamit ang [Start Stop] at pumasok gamit ang [Next].
3. Mag-scroll sa **POIs (Points of interest)**(Mga POI (Points of interest)) gamit ang [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
Ipapakita ng relo ang bilang ng mga naka-save na POI at libreng espasyong magagamit para sa mga bagong POI.
4. Mag-scroll sa POI na gusto mong i-navigate gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at piliin gamit ang [Next].
5. Mag-scroll tungo sa **Delete**(I-delete) gamit ang [Start Stop]. Piliin gamit ang [Next].

6. Pindutin ang [Start Stop] para kumpirmahin.

3.24 Pag-recover

Ang iyong Suunto Ambit3 Run ay may dalawang pantukoy upang masunod ang pangangailangan mong maka-recover pagkatapos ng pagsasanay: tagal ng pag-recover at status ng pag-recover.

3.24.1 Tagal ng pag-recover

Ang tagal ng pag-recover ay isang tantiyadong oras kung gaano katagal kailangang makabawi ng iyong katawan pagkatapos ng pagsasanay. Ang oras ay batay sa tagal at tindi ng pagsasanay, pati na rin sa iyong pangkalahatang kapaguran.

Ang tagal ng pag-recover ay kinukuha mula sa lahat ng uri ng ehersisyo. Sa madaling salita, nadadagdagan ang pangangailangan mong mag-recover sa matatagal, magagaan na pagsasanay, pati na rin sa matitinding pagsasanay.

Ang oras ay pinagsasama-sama mula sa lahat ng pagsasanay, kaya kung ikaw ay magsanay ulit bago matapos ang oras, ang bagong oras na naipon ay isasama sa nalalabing oras mula sa iyong nakaraang pagsasanay.

Ang bilang ng oras na naipon mo para sa isang naturang panahon ng pagsasanay ay makikita sa buod sa katapusan ng sesyon.

Ang kabuuang dami ng oras ng pag-recover na natitira sa iyo ay ipinapakita bilang isang view sa display ng pagsubaybay sa aktibidad (tingnan ang *3.1 Pagsubaybay sa aktibidad*).

Dahil pagtatantiya lamang ang tagal ng pag-recover, ang pinagsama-samang mga oras ay binibilang sa patas na bilis anuman

ang antas ng iyong fitness o iba pang indibidwal na salik. Kung napakaayos ng lagay ng iyong pangangatawan, maaaring mas mabilis ang iyong pag-recover kaysa sa pagtatantiya. Sa kabilang panig, kung may sakit ka halimbawa, maaaring mas mabagal ang iyong pag-recover kaysa sa pagtatantiya.

Upang makakuha ng tumpak na indikasyon ng iyong aktwal na lagay sa pag-recover, inirerekomenda namin ang paggamit sa isa sa mga test sa pag-recover (tingnan ang *3.24.2 Status ng pag-recover*).


3.24.2 Status ng pag-recover

Ipinapakita ng status sa pag-recover ang antas ng stress sa iyong autonomous nervous system. Kung mas kakaunti ang stress mo, mas naka-recover ka na. Kapag alam mo ang lagay ng iyong pag-recover, nakakatulong ito na masulit mo ang iyong pagsasanay at maiwasan ang labis na pagsasanay at pinsala sa katawan

Maaari mong makita ang status ng iyong pag-recover sa pamamagitan ng mabilis na test sa pag-recover o test sa pag-recover matapos matulog, na pinagagana ng Firstbeat. Ang mga test ay nangangailangan ng heart rate sensor na may-Bluetooth na sumusukat sa pagkakaiba sa bilis ng tibok ng puso (R-R interval), gaya ng Suunto Smart Sensor.

Ipapakita ang status ng iyong pag-recover sa pamamagitan ng iskala ng resulta mula 0-100% gaya ng ipinaliliwanag sa talahanayan sa ibaba.

Resulta	Paliwanag
81-100	Ganap na naka-recover. OK sumailalim sa napaktinding pagsasanay.
51-80	Naka-recover na. OK sumailalim sa matinding pagsasanay.
21-50	Nagre-recover. Huwag masyadong magpagod sa pagsasanay.
0-20	Hindi pa nakaka-recover. Magpahinga upang maka-recover.

 **PAALALA:** *Ang mga value na mas mababa sa 50% na sinukat sa ilang magkakasunod na araw ay nagpapakita ng mas mataas na pangangailangan sa pagpapahinga.*

Test sa pagka-calibrate

Kailangang ma-calibrate ang parehong test sa pagtulong at mabilisang test upang makapagbigay ng mga tumpak na resulta. Tinutukoy ng mga test sa pagka-calibrate kung ano ang ibig sabihin ng 'ganap na naka-recover' para sa iyong katawan. Sa bawat test sa pagka-calibrate, ina-adjust ng iyong relo ang iskala ng mga resulta ng test upang tumugma sa iyong natatanging pagkakaiba-iba ng tibok ng iyong puso.

Kailangan mong magsagawa ng tatlong test sa pagka-calibrate para sa parehong test. Kailangang isagawa ang mga ito kapag wala kang naipong oras ng pagre-recover. Pinakamainam kapag ang

pakiramdam mo ay ganap ka nang naka-recover o walang sakit o hindi stressed sa panahon ng mga test na ito sa pagka-calibrate.

Sa panahon ng pagka-calibrate, maaari kang makakuha ng resulta na mas mataas o mas mababa kaysa sa inaasahan. Ang mga resultang ito ay makikita sa relo bilang iyong tantiyadong lagay ng pag-recover hanggang sa matapos ang pagka-calibrate.

Kapag natapos mo na ang pagka-calibrate, ang pinakabagong resulta ay ipapakita kapag pumasok ka sa logbook sa halip na sa tagal ng pag-recover.

3.24.2.1 Mabilis na test sa pag-recover

Ang mabilis na test sa pag-recover, na pinagagana na Firstbeat, ay isang alternatibong paraan upang sukatin ang lagay ng iyong pag-recover. Ang test sa pag-recover matapos matulog ay isang mas tumpak na pamamaraan upang masukat ang lagay ng iyong pag-recover. Ngunit para sa ilang indibidwal, ang pagsusuot sa heart sensor sa buong gabi ay maaaring hindi magagawa.

Ilang minuto lang ang itatagal ng mabilis na taset sa pag-recover. Para sa pinakamainam na mga resulta, kailangan mong humigo, mag-relax, at huwag gumalaw sa panahon ng test.

Inirerekomenda naming isagawa ang teste sa umaga pagkagising. Natitiyak nito na makakakuha ka ng mga maipaghahambing na resulta sa araw-araw.

Kailangan mong magsagawa ng tatlong test habang maayos ang pakiramdam mo at walang oras makabawi upang ma-calibrate ang algoritmo ng test.

Ang mga test sa pagka-calibrate ay hindi kailangang isagawa nang sunod-sunod ngunit kailangan 12 oras ang agwat ng mga ito sa isa't-isa.

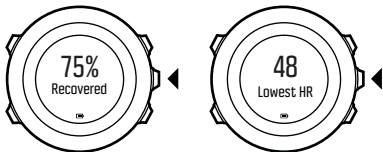
Sa panahon ng pagka-calibrate na ito, maaari kang makakuha ng resulta na mas mataas o mas mababa kaysa sa inaasahan. Ang mga resultang ito ay makikita sa relo bilang iyong tantiyadong lagay ng pag-recover hanggang sa matapos ang pagka-calibrate.

Upang maisagawa ang test sa pag-recover matapos matulog:


1. Isuot ang iyong heart rate belt at tiyaking mamasa-masa ang mga electrode.
2. Humiga at mag-relax sa isang tahimik na lugar na walang mga istoryo.
3. Pindutin ang [Start Stop], mag-scroll sa **RECOVERY** (PAG-RECOVER) gamit ang [Start Stop], at piliin sa pamamagitan ng [Next].
4. Mag-scroll sa **Quick test** (Mabilis na test) at piliin gamit ang [Next].
5. Hintaying matapos ang teset.



Kapag tapos na ang test, mag-scroll sa mga resulta gamit ang [Next] at ang [Back Lap].



Kapag ang pinakamababang tibok ng puso sa panahon ng test ay mas mababa sa tibok ng iyong puso kapag nagpapahinga gaya ng tinutukoy sa Movescount, na-update na ang tibok ng iyong puso habang nagpapahinga sa susunod na mag-sync ka sa Movescount.

 **PAALALA:** *Hindi maapektuhan ng mga resulta ng test na ito ang iyong pinagsama-samang tagal ng pag-recover.*

3.24.2.2 Test sa pag-recover matapos ang pagtulog

Ang test sa pag-recover matapos ang pagtulog na pinagagana ng Firstbeat ay isang maaasahang pantukoy ng lagay ng iyong paginhawa matapos ng magdamag na pagtulog.

Kailangan mong magsagawa ng tatlong test habang maayos ang pakiramdam mo at walang oras makabawi upang ma-calibrate ang algoritmo ng test.

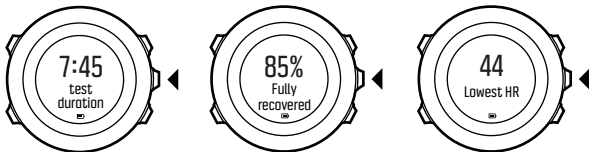
Hindi kailangang sunod-sunod ang pagsasagawa sa mga calibration test.


Sa panahon ng pagka-calibrate, maaari kang makakuha ng resulta na mas mataas o mas mababa kaysa sa inaasahan. Ang mga resultang ito ay makikita sa relo bilang iyong tantiyadong lagay ng pag-recover hanggang sa matapos ang pagka-calibrate.

Upang maisagawa ang test sa paggbawi matapos ang pagtulog:

1. Isuot ang iyong heart rate belt at tiyaking mamasa-masa ang mga electrode.
2. Pindutin ang [Start Stop], mag-scroll sa RECOVERY gamit ang [Start Stop], at piliin sa pamamagitan ng [Next].
3. Mag-scroll sa **SLEEP TEST** (Test sa pagtulog) at piliin gamit ang [Next].
4. Kung gusto mong kanselahin ang test, pindutin ang [Back Lap].
5. Kapag handa ka nang bumangon sa umaga, tapusin ang test sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop] o sa [Next].

Kapag tapos na ang test, mag-scroll sa mga resulta gamit ang [Next] at ang [Back Lap].



 **PAALALA:** *Kailangan ng test sa paggbawi matapos ang pagtulog ang hindi bababa sa dalawang oras ng magandang data sa pagtibok ng puso upang makakuha ng mga resulta. Hindi maaapektuhan ng mga resulta ng test na ito ang iyong pinagsama-samang tagal ng pag-recover.*

3.25 Mga Ruta

Makakagawa ka ng ruta sa Movescount, o makakapag-import ng rutang ginawa gamit ang ibang relo mula sa iyong computer patungong Movescount. Makakapag-record ka rin ng ruta gamit ang iyong Suunto Ambit3 Run at maa-upload ito sa Movescount (tingnan ang *3.9.5 Pagsync sa mga dinaanan*).

Para magdagdag ng ruta:

1. Magpunta sa www.movescount.com at mag-log in.
2. Sa ilalim ng **PLAN & CREATE**(Magplano at Gumawa), mag-browse sa **ROUTES**(Mga Ruta) upang maghanap at magdagdag ng mga umiiral nang ruta o mag-browse sa **ROUTE PLANNER**(Planner ng Ruta) upang gumawa ng sarili mong ruta.
3. I-sync ang iyong Suunto Ambit3 Run sa Movescount gamit ang Suunto Movescount App (manu-manong pasimulan ang pag-sync, tingnan ang *3.19.2 Pagsi-sync sa mobile app*) o sa pamamagitan ng paggamit sa Moveslink at ng kasamang USB cable.


Nade-delete din ang mga ruta sa Movescount.

Upang makapag-delete ng isang ruta:

1. Magpunta sa www.movescount.com at mag-log in.
2. Sa ilalim ng **PLAN & CREATE**(Magplano at Gumawa), mag-browse sa **ROUTE PLANNER**(Planner ng Ruta).
3. Sa ilalim ng **MY ROUTES**(MGA RUTA KO), mag-click sa rutang gusto mong i-delete at i-click ang **DELETE**(I-DELETE).
4. I-sync ang iyong Suunto Ambit3 Run sa Movescount gamit ang Suunto Movescount App (manu-manong pasimulan ang pag-sync, tingnan ang *3.19.2 Pagsi-sync sa mobile app*) o sa pamamagitan ng paggamit sa Moveslink at ng kasamang USB cable.

3.25.1 Pagna-navigate sa isang ruta

Makakapag-navigate ka ng isang ruta na na-download mo sa iyong Suunto Ambit3 Run mula sa Movescount (tingnan ang *3.25 Mga Ruta*) o na-record mo mula sa ehersisyo (tingnan ang *3.9.5 Pagne-record sa mga dinaanan*).

 **TIP:** Maaari ka ring mag-navigate nang nasa sport mode (tingnan ang *3.9.7 Pagna-navigate habang nag-eehersisyo*).

Para mag-navigate sa isang ruta:

1. Maglagay ng isang sport mode na may naka-activate na GPS at pindutin nang matagal ang [Next] upang mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Mag-scroll papunta sa **NAVIGATION** (Pag-navigate) gamit ang [Start Stop] at pumasok gamit ang [Next].
3. Mag-scroll papunta sa **Routes** (Mga Ruta) gamit ang [Start Stop] at pumasok gamit ang [Next].

Ipapakita ng relo ang bilang ng nai-save na mga ruta at pagkatapos noon ay ang listahan ng lahat ng iyong ruta.

4. Mag-scroll papunta sa ruta na gusto mong i-navigate gamit ang [Start Stop] o ang [Light Lock]. Pumili gamit ang [Next].
5. Pindutin ang [Next] at piliin ang **Navigate** (Mag-navigate).

O kaya naman, maaari mong piliin ang **View** (Tingnan) upang matingnan muna ang ruta.

6. Ipapakita ng relo ang lahat ng mga waypoint sa napiling ruta. Mag-scroll papunta sa waypoint na gusto mong gamitin bilang simulang punto gamit ang [Start Stop] o [Light Lock]. Tanggapin gamit ang [Next].
7. Kung pumili ka ng waypoint sa gitna ng ruta, huhudyatan ka ng Suunto Ambit3 Run na pumili ng direksyon ng nabigasyon. Pindutin ang [Start Stop] upang piliin ang **Forwards** (Mga Forward) o [Light Lock] upang piliin ang **Backwards** (Mga Backward).

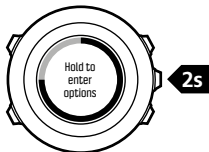
Kung pinili mo ang unang waypoint bilang simulang punto, ina-navigate ng Suunto Ambit3 Run ang ruta na pasulong (mula sa una patungo sa huling waypoint). Kung pinili mo ang huling waypoint bilang simulang punto, ina-navigate ng Suunto Ambit3 Run ang ruta ng paatras (mula sa huli patungo sa unang waypoint).

8. Kung ginagamit mo ang compass sa unang pagkakataon, kailangan mo itong i-calibrate (tingnan ang *3.6.2 Pagkacalibrate sa compass*). Pagkatapos i-activate ang compass, magsisimula ang relo na humanap ng GPS signal at ipapakita

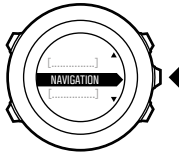
ang **GPS found** (Nakahanap ng GPS) makaraang makakuha ng signal.

9. Simulan ang pagna-navigate sa unang waypoint sa ruta. Aabisuhan ka ng relong ito kapag paparating ka na sa waypoint at awtomatikong sisimulan ang pagna-navigate sa susunod na waypoint sa ruta.
10. Bago ang huling waypoint sa ruta aabisuhan ka ng relo na nakarating ka na sa iyong destinasyon.

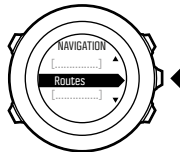
1.



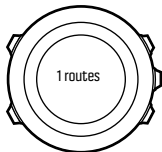
2.



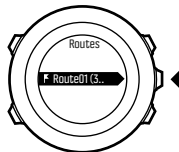
3.



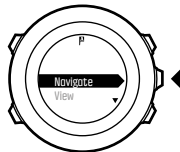
1 routes



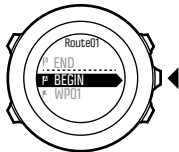
4.



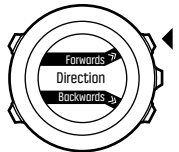
5.



6.



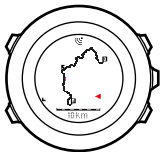
7.



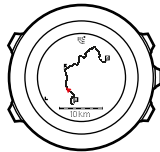
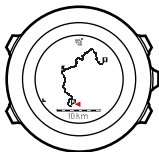
8.



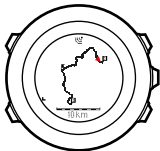
9.



10.



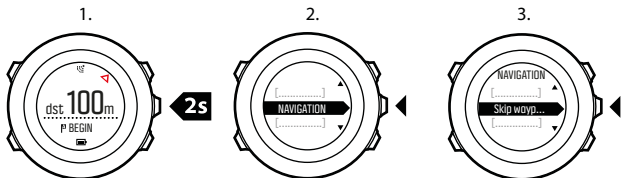
...



Para laktawan ang isang waypoint na nasa isang ruta:

1. Habang nagna-navigate ka sa isang ruta, pindutin nang matagal ang [Next] upang mapasok ang menu ng mga opsyon.

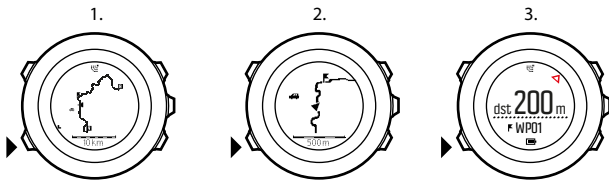
2. Pindutin ang [Next] upang piliin ang **NAVIGATION** (Navigation).
3. Mag-scroll papunta sa **Skip waypoint** (Laktawan ang waypoint) gamit ang [Start Stop] at pumili gamit ang [Next]. Lalaktawan ng relo ang waypoint at magsisimulang direktang mag-navigate sa susunod na waypoint na nasa ruta.



3.25.2 Sa panahon ng nabigasyon

Sa panahon ng pag-navigate, pindutin ang [View] upang mag-scroll sa mga sumusunod na view:

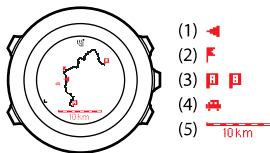
1. ang view ng buong track na nagpapakita sa buong ruta
2. naka-zoom in na view ng ruta. Mapapalitan mo ang oryentasyon ng mapa sa mga setting ng relo sa ilalaim ng **GENERAL » Map**.
 - Heading up: Ipinapakita ang naka-zoom in na mapa nang nakaturo ang patutunguhan paitaas.
 - North up: Ipinapakita ang naka-zoom in na mapa nang nakaturo ang hilaga paitaas.
3. view ng waypoint navigation



View ng buong track

Ipinapakita sa iyo ng buong track view ang sumusunod na impormasyon:

- (1) arrow na tumutukoy sa iyong lokasyon at nakaturo sa direksyon na pinupuntahan mo.
- (2) ang susunod na waypoint sa ruta
- (3) ang una at huling waypoint sa ruta
- (4) Ang pinakamalapit na POI ay ipinapakita bilang icon.
- (5) scale kung saan ipinapakita ang view ng buong track



- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

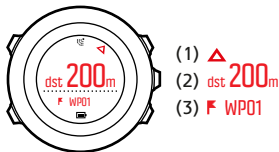


PAALALA: Sa view ng buong track ang hilaga ay laging pataas.

View ng waypoint navigation

Ipinapakita sa iyo ng view ng waypoint navigation ang sumusunod na impormasyon:

- (1) arrow na nakaturo sa direksiyon ng iyong susunod na waypoint
- (2) ang layo mo sa susunod na waypoint
- (3) ang susunod na waypoint kung saan ka papunta



3.26 Antas ng pagganap sa pagtakbo

Ang antas ng pagganap sa pagtakbo ay pinagsamang sukat ng physical fitness at ang bilis ng iyong pagtakbo na pinagagana ng Firstbeat.

Physical fitness

Ang antas ng pagganap sa pagtakbo ay gumagamit ng pagtatantiya ng iyong VO2max, isang pandaigdig na pamantayan para sa aerobic fitness at pagganap sa pangmatagalang aktibidad. Ipinapakita ng VO2max ang sagad na kakayan ng iyong katawan upang magdala at gumamit ng oxygen.

Naaapektuhan ang V02max ng kalagayan ng iyong puso, бага, sistema sa paghinga, at ang kakayahan ng iyong mga muscle na gumamit ng oxygen sa paggawa ng enerhiya. Ang VO2max ay ang natatanging pinakamahalagang saligan ng pagganap sa pangmatagalang aktibidad ng isang atleta.

Dagdag pa rito, ipinapakita ng pagsasaliksik na ang VO2 max ay isa ring mahalagang hakbang para sa kalusugan at kapakanan. Sa pinakamatulin na pagtakbo, ang antas ng iyong pagganap sa pagtakbo ay umaangkop sa iyong totoong V02max (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.)

Liksi sa pagtakbo

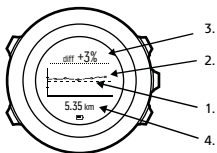
Isinasaalang-alang din ng antas ng pagganap sa pagtakbo ang liksi sa pagtakbo, isang sukat ng iyong pamamaraan sa pagtakbo. Isinasaalang-alang din ng sukat na ito ang mga panlabas na salik gaya ng lupang dinadaan, ibaba o surface ng tinatakbuhan, panahon at mga kasuotan sa pagtakbo.

Sa panahon ng pagtakbo

Ang iyong Suunto Ambit3 Run ay magbibigay ng real-time na feedback sa iyong pagganap sa pagtakbo habang ikaw ay tumatakbo.

Ang real-time na feedback ay makikita bilang isang graph display sa default na Running sport mode. Maaari mong idagdag ang graph na ito sa anumang sport mode na gumagamit ng uri ng aktibidad sa pagtakbo. Ang pagkakaiba sa real-time (tingnan sa ibaba) ay maaari ring gamitin bilang data field sa iyong custom na mga sport mode sa pagtakbo.

Habang ikaw ay tumatakbo, pinapakita ng graph displa ang apat na punto ng iyong data, gaya ng inilalarawan sa ibaba.



1. **Batayan:** para sa bawat pagtakbo, ang iyong pagganap sa batayan ng iyong pagganap ay kina-calibrate upang matugunan ang mga panlabas na salik gaya ng lupang dinadaan at upang hintaying umayos ang tigatig ng tibok ng iyong puso.
2. **Real-time na antas:** ito ang iyong real-time na antas ng pagganap sa pagtakbo para sa kasalukuyang takbo na ipinapakita bawat kilometro/milya.
3. **Real-time na pagkakaiba:** ipinapakita nito sa iyo ang real-time na pagkakaiba sa pagitan ng na-calibrate na batayan sa pagganap sa pagtakbo at iyong real-time na antas ng pagganap sa pagtakbo para sa kasalukuyang takbo.
4. **Distansya:** kabuuang distansya para sa kasalukuyang recording. Ipinapakita ng graph ang panghuling anim na kilometro (~4 na milya).

Pagpapaliwanag sa mga resulta

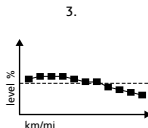
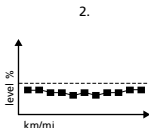
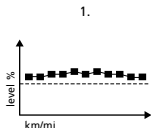
Kung bago ka sa pagtakbo o hindi nakalabas nang medyo matagal, maaari mabagal ang iyong mga unang pagganap sa pagtakbo. Ngunit habang humuhusay ang iyong physical fitness at pamamaraan sa pagtakbo, makakakita ka rin ng pagtaasa pagganap sa pagtakbo.

Sa loob ng 4-20 linggo, maaari kang makakita ng pagtaas sa pagganap sa pagtakbo ng hanggang 20%. Kung maganda na ang antas ng iyong pagganap sa pagtakbo, mahirap nang mas humusay pa. Sa sitwasyong ito, ang antas ng pagganap sa pagtakbo ay mas magandang gamitin bilang senyales ng kakayahang magtagal.

Ang pagsunod sa real-time na pantukoy sa real-time na pagkakaiba ay nagbibigay ng detalyado, granular na impormasyon ukol sa

pang-araw-araw na pagganap at kapaguran sa panahon ng pagtakbo. Maaari itong gamitin ng mga tumatakbo nang matagal upang malaman kung anong pagod ang maaaring mapangasiwaan sa panahon ng mahahaba at matitinding takbo. Sa panahon ng mga karera, matutulungan ka ng impormasyong ito na tumakbo sa wastong bilis.

Inilalarawan sa itaas ang tatlong halimbawa ng mga antas ng pagganap sa pagtakbo habang tumatakbo. Sa unang graph (1), maayos ang pagganap. Sa pangalawa (2), hindi maganda ang pagganap at maaaring senyales ng labis na pagsasanay, karamdaman, o masasamang kondisyon. Sa ikatlong graph (3), nakikita mo ang karaniwang malayuang takbo kung saan pantay ang antas ng pagtakbo sa huling bahagi ng takbuhan, na nagpapakita ng pagsisimula ng kapaguran.




3.27 Menu ng serbisyo


Upang i-access ang menu ng serbisyo, pindutin nang matagal ang [Back Lap] at [Start Stop] nang sabay hanggang sa makapasok ang relo sa menu ng serbisyo.




Kasama sa menu ng serbisyo ang mga sumusunod na bagay:

- **INFO** (Info):
 - **BLE** (BLE): ipinapakita ang kasalukuyang bersyon ng Bluetooth Smart
 - **Version** (Version): ipinapakita ang kasalukuyang bersyon ng software at hardware
- **TEST** (Test):
 - **LCD test** (LCD test): nagpapahintulot sa iyo na subukan kung gumagana nang maayos ang LCD
- **ACTION** (Action):
 - **Power off** (Power off): nagpapahintulot sa iyong i-set ang relo sa mahimbing na pagtulog
 - **GPS reset** (GPS reset): nagpapahintulot sa iyo na i-reset ang GPS
 - **Clear data** (Clear data): i-clear ang test calibration ng pag-recover

 **PAALALA: POWER OFF** Ang (Power off) ay kalagayan na gumagamit ng kaunting power. Ikonekta ang USB cable (kasama ng power source) para gisingin ang relo. Magsisimula ang wizard para sa paunang pagse-setup. Nananatiling pareho ang lahat ng mga setting puwera ang oras at petsa. Kompirmahin lamang ang mga ito sa pamamagitan ng startup wizard.

 **PAALALA:** Ang relo ay lumilipat sa power saving mode kapag hindi ito gumagana ng 10 minuto. Ang relo ay mare-reactivate kapag ginalaw.


 **PAALALA:** Ang nilalaman ng menu ng serbisyo ay napapasailalim sa pagbabago nang walang abiso habang nagsasagawa ng pag-update.

Pagre-reset sa GPS

Sakaling hindi gumagana nang maayos ang GPS, maaari mong i-reset ang GPS data sa menu ng serbisyo.

Upang i-reset ang GPS:

1. Sa service menu, mag-scroll papunta sa **ACTION** (Pagkilos) kasama ang [Light Lock] at pumasok gamit ang [Next].
2. Pindutin ang [Light Lock] upang mag-scroll **GPS reset** (I-reset ang GPS) at pumasok gamit ang [Next].
3. Pindutin ang [Start Stop] upang kumpirmahin ang pag-reset sa GPS, o pindutin ang [Light Lock] upang kanselahin.


 **PAALALA:** *Mare-reset ang GPS data, mga value ng pagk-calibrate ng compass at oras ng pag-recover kapag ni-reset ang GPS. Hindi inaalís ang mga naka-save na log.*

3.28 Mga shortcut

Bilang default, kapag pinindot mo nang matagal ang [View] sa **TIME** na mode, pinagpapalipat-lipat mo ang display sa maliwanag at madilim. Maaari ring mapalitan ang shortcut na ito sa ibang item ng menu.

Para tumukoy ng shortcut:

1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang pumasok sa menu ng mga opsyon o pindutin ang [Start Stop] upang pumasok sa start menu.
2. Mag-browse sa item sa menu na gusto mong gawan ng shortcut.
3. Pindutin nang matagal ang [View] para magawa ang shortcut.

 **PAALALA:** *Hindi magagawa ang mga shortcut sa lahat ng posibleng item sa menu, gaya ng mga indibidwal na log.*

Sa ibang mode, ang pagpindot nang matagal sa [View] ay mag-a-access sa mga una nang natukoy na shortcut. Halimbawa, kapag aktibo ang shortcut, maaari mong puntahan ang mga setting ng compass sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [View].

3.29 Mga sport mode

Ang mga sport mode ay ang paraan mo upang makapag-record ng mga ehersisyo at iba pang aktibidad gamit ang iyong Suunto Ambit3 Run. Para sa anumang aktibidad, maaari kang pumili ng sport mode mula sa hanay ng mga nauna nang itinakdang sport mode na kasama na sa iyong relo. Kung hindi ka makahanap ng naaangkop na sport mode, gumawa ng sarili mong custom na mga sport mode sa pamamagitan ng Movescount at ng Suunto Movescount App.

Iba-ibang impormasyon ang ipinapakita sa mga display sa panahon ng pag-eehersisyo, depende sa sport mode. Ang napiling sport mode ay nakakaapekto rin sa mga setting ng pag-eehersisyo, tulad ng mga heart rate limit at layo ng autolap.

Sa Movescount, maaari kang gumawa ng mga custom na sport mode, mag-edit ng mga pauna nang itinakdang sport mode, mag-delete ng mga sport mode, o itago ang mga ito upang hindi nakikita ang mga ito sa menu ng iyong pag-eehersisyo (tingnan ang *3.9.3 Pagsisimula ng isang ehersisyo*).

Mga custom na sport mode

Ang custom na sport mode ay maaaring magtaglay ng 1 hanggang 8 magkakaibang display ng sport mode. Mapiipili mo kung aling data ang lilitaw sa bawat display mula sa isang komprehensibong listahan. Maaari mong i-customize, halimbawa, ang mga heart rate limit na espesipiko sa sports, kung anong mga POD ang hahanapin, o ang interval ng pagre-record upang mapahusay ang katumpakan o ang itatagal ng baterya.

Maaari ring gamitin ng anumang sport mode na may naka-activate na GPS ang opsyon na **QUICK NAVIGATION**(Mabilisang Pag-navigate). Naka-off ang opsyong ito bilang default. Kapag pumili ka ng POI o Ruta, makakakuha ka ng pop-up na listahan ng mga POI o ruta na tinukoy mo sa iyong relo sa simula ng iyong pag-eehersisyo.

Makakapaglipat ka ng hanggang 10 iba't ibang sport mode na ginawa sa Movescount papunta sa iyong Suunto Ambit3 Run.

3.30 Stopwatch

Ang stopwatch ay isang display na maaaring i-on o i-off mula sa start menu.

Upang i-activate ang stopwatch:

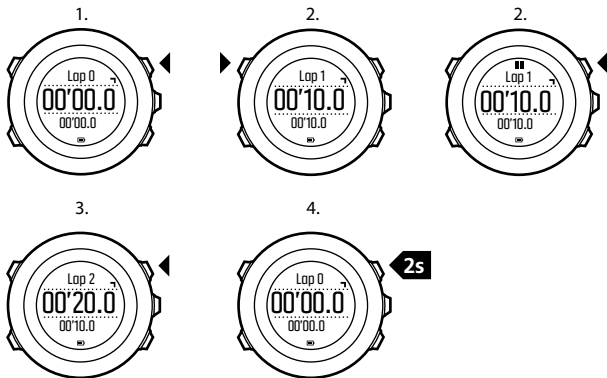
1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll sa **DISPLAYS**(MGA DISPLAY) gamit ang [Light Lock] at pindutin ang [Next].
3. Mag-scroll sa **Stopwatch**(Stopwatch) gamit ang [Light Lock] at pindutin ang [Next].

Maaari mo na ngayong simulang gamitin ang stopwatch o pindutin ang [Next] upang bumalik sa **TIME** na display. Upang bumalik sa stopwatch, pindutin ang [Next] upang mag-scroll sa mga display hanggang sa makita mo ang stopwatch.

Upang gamitin ang stopwatch:

1. Sa in-activate na stopwatch display, pindutin ang [Start Stop] upang simulan ang pagsusukat sa oras.

2. Pindutin ang [Back Lap] upang makapag-lap, o pindutin ang [Start Stop] upang i-pause ang stopwatch. Upang tingnan ang mga oras ng lap, pindutin ang [Back Lap] kapag naka-pause ang stopwatch.
3. Pindutin ang [Start Stop] para magpatuloy.
4. Upang i-reset ang oras, pindutin nang matagal ang [Start Stop] kapag naka-pause ang stopwatch.



Habang gumagana ang stopwatch, maaari mong:

- pindutin ang [View] upang lumipat sa pagitan ng oras at lap time na pinapakita sa ibabang hanay ng display.
- lumipat sa **TIME** mode gamit ang [Next].

- pumasok sa menu ng mga opsyon sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa [Next].

Kung ayaw mo nang makita ang display ng stopwatch, i-deactivate ang stopwatch.

Upang i-deactivate ang stopwatch:

1. Pindutin ang [Start Stop] upang makapasok sa start menu.
2. Mag-scroll sa **DISPLAYS**(MGA DISPLAY) sa pamamagitan ng pagpindot sa [Light Lock] at sa pagpindot sa [Next].
3. Mag-scroll sa **End stopwatch**(Itigil ang stopwatch) gamit ang [Light Lock] at pindutin ang [Next].


3.31 Mga Suunto App

Pinahihintulutan ka ng Suunto Apps na higit pang i-customize ang iyong Suunto Ambit3 Run. Bumisita sa Suunto App Zone sa Movescount upang makahanap ng mga App, katulad ng iba't ibang mga timer at counter na magagamit mo. Kung hindi mo mahanap ang kailangan mo, gumawa ng sarili mong App gamit ang Suunto App Designer. Makakagawa ka ng mga App, halimbawa, sa pagkalkula ng tinatantiya mong resulta sa marathon, o ang slope grade ng iyong ruta sa skiing.

Upang idagdag ang mga Suunto App sa iyong Suunto Ambit3 Run:

1. Pumunta sa seksyon na **MAGPLANO AT GUMAWA** sa komunidad ng Movescount at piliin ang **App Zone** upang mag-browse sa mga umiiral na mga Suunto App. Upang gumawa ng sarili mong App, pumunta sa seksyon ng **MAGPLANO AT GUMAWA** ng iyong profile at piliin ang **App Designer**.

2. Idagdag ang Suunto App sa isang sport mode. Ikonekta ang iyong Suunto Ambit3 Run sa iyong Movescount account upang i-synchronize ang Suunto App sa relo. Ang idinagdag na Suunto App ay magpapakita ng resulta ng kalkulasyon nito habang nag-ehehersisyo ka.

 **PAALALA:** Makakapagdagdag ka ng hanggang limang Suunto App sa bawat sport mode.

3.32 Oras

Ipinapakita sa display ng oras sa iyong Suunto Ambit3 Run ang sumusunod na impormasyon:

- itaas na row: petsa
- gitnang row: oras
- ibabang row: palitan gamit ang [View] upang ipakita ang karagdagang impormasyon gaya ng araw ng linggo, dalawahang oras at level ng baterya.



Para puntahan ang mga setting ng oras:

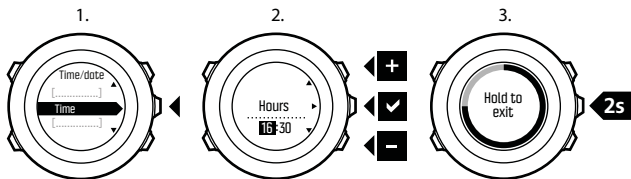
1. Pindutin nang matagal ang [Next] upang makapasok sa menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] upang makapasok sa **GENERAL** (pangkalahatan).
3. Mag-scroll sa **Time/date** (Oras/petsa) gamit ang [Start Stop] at pumasok gamit ang [Next].

Sa ilalim ng menu ng **Time/date** (Oras/petsa), maaari mong mai-set ang mga sumusunod:

- Oras
- Petsa
- Timekeeping ng GPS
- Dalawahang oras
- Alarm

Upang baguhin ang mga setting ng oras:

1. Sa **Time/date** (Oras/petsa) menu, mag-scroll sa gustong setting gamit ang [Start Stop] o [Light Lock] at piliin ang setting gamit ang [Next].
2. Baguhin ang mga value gamit ang [Start Stop] at [Light Lock] at tanggapin gamit ang [Next].
3. Bumalik sa nakaraang menu gamit ang [Back Lap], o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas.

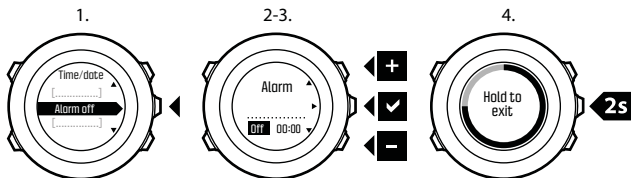


3.32.1 Alarm clock

Maaari mong gamitin ang iyong Suunto Ambit3 Run bilang isang alarm clock.

Para puntahan ang alarm clock at i-set ang alarma:

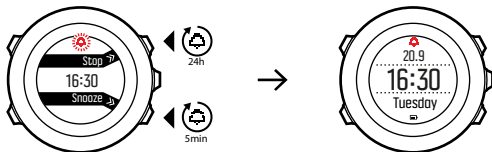
1. Sa menu ng mga opsyon, pumunta sa **GENERAL**(Pangkalahatan), at pagkatapos sa **Time/date**(Oras/petsa) at sa **Alarm**(Alarma).
2. I-set ang alarma sa naka-on o naka-off gamit ang [Start Stop] o [Light Lock]. I-accept gamit ang [Next].
3. I-set ang oras at minuto gamit ang [Start Stop] at [Light Lock]. I-accept gamit ang [Next].
4. Bumalik sa mga setting gamit ang [Back Lap], o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas mula sa menu ng mga opsyon.




Kapag naka-on ang alarma, lilitaw ang simbolo ng alarma sa karamihan ng mga display.

Kapag tumunog ang alarma, maaari mong:

- Piliin ang **Snooze**(Mag-snooze) sa pamamagitan ng pagpindot sa [Light Lock]. Ang alarma ay itigil at magsisimula ulit kada limang minuto hanggang sa itigil mo ito. Maaari kang mag-snooze nang hanggang 12 beses sa kabuuang 1 oras.
- Piliin ang **Stop**(Itigil) sa pamamagitan ng pagpindot sa [Start Stop]. Ang alarma ay hihinto at muling tutunog sa parehong oras kinabukasan, maliban na lang kung io-off mo ito sa mga setting.

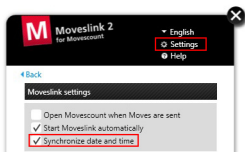


 **PAALALA:** Kapag nag-snooze, kukurap ang icon ng alarma sa **TIME** na dispaly.

3.32.2 Pags-sync ng oras

Maaaring i-update ang oras ng iyong Suunto Ambit3 Run sa pamamagitan ng iyong mobile phone, computer (Moveslink) o GPS time. Kung nai-pair mo na ang iyong relo sa Suunto Movescount App, ang oras at time zone ay awtomatikong nasi-sync sa mobile phone mo.


Kapag ikinonekta mo ang iyong relo sa computer gamit ang USB cable, ina-update ng Moveslink nang default ang oras ng iyong relo pati ang petsa ayon sa relo ng computer. Maaaring i-off ang feature na ito mula sa mga setting ng Moveslink.




Timekeeping ng GPS

Tinatama ng timekeeping ng GPS ang pagkakaiba sa pagitan ng oras sa iyong Suunto Ambit3 Run at ng GPS. Awtomatikong tinatama ng GPS ang oras minsan bawat araw, o matapos mong

manu-manong maayos ang oras. Itinatama rin ang dalawahang oras.

 **PAALALA:** Tinatama ng timekeeping ng GPS ang mga minuto at segundo, ngunit hindi ang mga oras.

 **PAALALA:** Tinatama ng timekeeping ng GPS nang tumpak ang oras, kung mas mababa sa 7.5 minuto ang mali nito. Kung mahigit doon ang mali sa oras, itatama ito ng timekeeping ng GPS sa pinakamalapit na 15 minuto.

Naka-activate ang timekeeping ng GPS bilang default. Para i-deactivate ito:

1. Sa menu ng mga opsyon, pumunta sa **GENERAL**(Pangkalahatan), at pagkatapos, sa **Time/date**(Oras/petsa) at sa **GPS timekeeping**(Tmekeeping ng GPS).
2. I-set ang timekeeping ng GPS sa naka-on o naka-off gamit ang [Start Stop] o [Light Lock]. I-accept gamit ang [Next].
3. Bumalik sa setting gamit ang [Back Lap], o pindutin nang matagal ang [Next] para lumabas.

3.33 Track back

Gamit ang **Track back**(Mag-track pabalik), maaari mong balikan ang iyong ruta mula sa anumang punto sa panahon ng ehersisyo.

Suunto **Ambit3 Run** gumagawa ng mga pansamantalang waypoint upang gabayan kang makabalik sa punto ng iyong pagsisimula.

Upang mag-track pabalik habang nag-eehersisyo:

1. Habang nasa isang sport mode ka na gumagamit ng GPS, pindutin nang matagal ang [Next] para mapuntahan ang menu ng mga opsyon.
2. Pindutin ang [Next] para piliin ang **NAVIGATION**(Pag-navigate).
3. Mag-scroll sa **Track back**(Mag-track pabalik) gamit ang [Start Stop] at piliin gamit ang [Next].

Maaari mo na ngayong simulan ang pag-navigate pabalik sa parehong paraan tulad ng pag-navigate ng ruta. Para sa iba pang impormasyon tungkol sa pag-navigate ng ruta, tingnan ang *3.25.1 Pagna-navigate sa isang ruta.*

Track backAng (Track back) ay magagamit din mula sa logbook na may mga ehersisyong kinabibilangan ng GPS data. Sundin ang parehong pamamaraan katulad ng sa *3.25.1 Pagna-navigate sa isang ruta.* Mag-scroll sa **Logbook**(Logbook) sa halip na sa **Routes**(Mga Ruta), at pumili ng log para magsimulang mag-navigate.

3.34 Mga programa sa pagsasanay

Maaari kang magplano ng mga indibidwal na galaw o gumamit ng mga programa sa pagsasanay at i-download ang mga ito sa iyong Suunto Ambit3 Run. Gamit ang mga planadong galaw, gagabayan ka ng Suunto Ambit3 Run mo para maabot ang mga target mo sa pagsasanay. Mag-store ng hanggang 60 planadong galaw sa relo mo.

Upang gumamit ng isang planadong galaw:

1. Magplano ng mga indibidwal na galaw sa ilalim ng **MGA GALAW KO** o gumamit (o gumawa) ng isang programa sa

pagsasanay sa ilalim ng **MAGPLANO AT GUMAWA** sa Movescount.com at idagdag ang programa sa iyong mga planadong galaw.

2. Muling i-sync sa Movescount.com para mai-download ang mga planadong galaw sa relo mo.
3. Sundin ang pang-araw-araw na gabay pati na rin ang gabay sa panahon ng mga planado mong galaw para maabot ang iyong mga target .

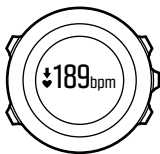
Upang magsimula ng isang planadong galaw:

1. Pindutin ang [Next] para tingnan ang iyong relo upang makita kung mayroon kang planadong target para sa naturang araw.
2. Kung marami kang mga planadong galaw para sa naturang araw, pindutin ang [View] para makita ang bawat targetng galaw.



3. Pindutin ang [Start Stop] para magsimula ng isang planadong galaw o pindutin ang [Next] ulit para makabalik sa **TIME** na mode.

Sa panahon ng isang planadong galaw, nagbibigay ng gabay ang iyong Suunto Ambit3 Run batay sa bilis o heart rate:



Ipinapakita rin ng iyong Suunto Ambit3 Run kung nakumpleto na ang 50% at 100% ng iyong plandang target.

Kapag nakumpleto na ang target mo o kung mayroon kang araw ng pagpapahinga, ipinapakita ang mga target sa hinaharap tuwing karaniwang araw ng linggo kung ang susunod na planadong galaw ay nasa loob ng isang linggo o ayon sa petsa kung ito ay mahigit sa isang linggo:




4 PANGANGALAGA AT SUPORTA

4.1 Pangangasiwa sa mga patnubay

Gamitin nang maingat ang relo – huwag ito ibabangga o ibabagsak.

Sa karaniwang mga sitwasyon, hindi kakailanganing ayusin ang relo. Pagkatapos gamitin, banlawan ito gamit ang malinis na tubig, banayad na sabon, at dahan-dahang linisin ang kaha gamit ang mamasa-masa at malambot na tela o chamois.

Gumamit lamang ng mga orihinal na aksesorya ng Suunto - ang pinsalang sanhi ng mga hindi orihinal na aksesorya ay hindi sagot ng warranty.

 **TIP:** Tandaang irehistro ang iyong Suunto Ambit3 Run sa www.suunto.com/support upang makakuha ng naka-personalize na suporta.

4.2 Water resistance (hindi pinapasok ng tubig)

Suunto Ambit3 Run ay hindi pinapasok ng tubig nang hanggang 50 metro/164 talampakan/5 bar. Ang bilang ng metro ay kaugnay ng aktuwal na lalim ng pagsisid at nasubok na sa presyon ng tubig na ginamit sa kurso ng pagsubok sa resistensiya ng Suunto sa tubig. Nangangahulugan ito na magagamit mo ang relo sa paglalangoy at snorkeling, ngunit hindi ito dapat gamitin sa anumang uri ng pagsisid.




PAALALA: *Ang pagiging water resistant ay hindi katumbas ng lalim na magagamit para gumana. Ang mga marka para sa pagiging water resistant ay tumutukoy sa kung gaano kasarado laban sa hangin/tubig na nakakatagal sa shower, pagligo, paglangoy, pagsisid sa pool at snorkeling.*

Upang mapanatili ang pagiging water resistant, inirerekomenda na:

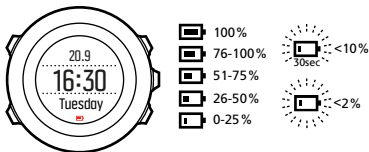
- huwag kailanman gagamitin ang aparato maliban sa pinaglaanan dito.
- makipag-ugnayan sa isang awtorisadong serbisyo ng Suunto, distributor o retailer para sa anumang pagkukumpuni.
- panatilihing malinis at walang dumi at buhangin ang aparato.
- huwag kailanman susubukang buksang mag-isa ang kaha.
- iwasang sumailalim ang aparato sa mabilis na pagbabago ng temperatura ng hangin at tubig.
- laging linisin ang iyong aparato gamit ang tubig-tabang kung nabasa ito sa tubig-alat.
- huwag kailanman ibabangga o ihuhulog ang aparato.

4.3 Pagcha-charge ng baterya


Ang itatagal ng baterya sa isang pag-charge ay nakabatay sa kung paano ginagamit ang Suunto Ambit3 Run. Ang mabababang temperatura, halimbawa, ay nakakabawas sa itatagal ng isang pag-charge. Sa pangkalahatan, ang kakayahan ng mga rechargeable battery ay bumababa habang tumatagal.

 **PAALALA:** Kung sakaling may hindi normal na pagbaba sa kakayahan dahil sa may depektong baterya, sinasagot ng warranty ng Suunto ang pagpapalit sa baterya sa loob ng 1 taon o para sa maximum ng 300 beses na pagcha-charge, alinman ang mauna.

Ang icon ng baterya ay nagsasaad sa lebel ng karga ng baterya. Kung ang lebel ng karga ng baterya ay wala nang 10%, ang icon ng baterya ay magpapatay-sindi nang 30 segundo. Kung ang lebel ng karga ng baterya ay wala nang 2%, ang icon ng baterya ay magpapatay-sindi nang tuloy-tuloy.



I-charge ang baterya sa pamamagitan ng pagkakabit nito sa iyong computer gamit ang kasamang Suunto USB cable, o i-charge gamit ang USB-compatible na Suunto wall charger. Aabutin nang humigit-kumulang 2-3 oras para ganap na mai-charge ang bateryang walang karga.

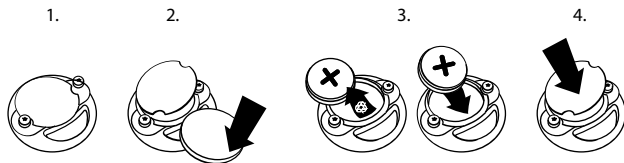
 **TIP:** Magpunta sa Movescount para baguhin ang GPS fix at dalas ng pag-record ng isang sport mode para makatipid sa baterya. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang 3.20.3 GPS accuracy and power saving.

4.4 Pagpapalit ng baterya ng Smart Sensor

Ang Suunto Smart Sensor ay gumagamit ng 3-Volt lithium cell (CR 2025).

Upang palitan ang baterya:

1. Alisin ang sensor mula sa belt strap.
2. Buksan ang takip ng baterya gamit ng isang barya.
3. Palitan ang baterya:
4. Mahigpit na isara ang takip ng baterya.



4.5 Pagkuha ng suporta

Upang makakuha ng dagdag na suporta, bumisita sa www.suunto.com/support. Doon ay makakakita ka ng komprehensibong koleksyon ng mga materyales para sa suporta,

kasama na ang Mga Tanong at Sagot at mga video sa pagtuturo. Maaari ka ring mag-post ng mga tanong nang direkta sa Suunto o mag-email/tumawag sa mga propesyonal sa suporta ng Suunto.

Marami ring how-to na mga video sa Suunto YouTube channel sa www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto.

Nirerekomenda namin na irehistro mo ang iyong produkto upang makuha ang pinakamahusay na suportang naka-personalize, mula sa Suunto.

Upang makakuha ng suporta mula sa Suunto:

1. Magparehistro sa www.suunto.com/support/MySuunto, kung hindi mo pa ito nagagawa, mag-log in at idagdag ang Suunto **Ambit3 Run sa My Products**(Mga Produkto Ko).
2. Bumisita sa Suunto.com (www.suunto.com/support) upang makita kung naitanong na/nasagot na ang iyong tanong.
3. Magpunta sa **CONTACT SUUNTO**(Makipag-ugnayan sa Suunto) upang magsumite ng tanong o tumawag sa amin sa alinmang nakalistang numero sa suporta.

O kaya ay magpadala sa amin ng email sa support@suunto.com Mangyaring isama ang pangalan ng produkto, ang serial number at isang detalyadong paglalarawan sa issue.

Tutulungan ka ng kwalipikadong kawani sa customer support ng Suunto at, kung kinakailangan ay, i-troubleshoot ang iyong produkto sa tawag din na iyon.

5 REPERENSYA

5.1 Mga teknikal na specification

Pangkalahatang

- temperatura kapag gumagana: -20°C to $+60^{\circ}\text{C}/-5^{\circ}\text{F}$ to $+140^{\circ}\text{F}$
- temperatura kapag nag-cha-charge ang baterya: 0°C to $+35^{\circ}\text{C}/+32^{\circ}\text{F}$ to $+95^{\circ}\text{F}$
- temperatura sa pagtataguan: -30°C to $+60^{\circ}\text{C}/-22^{\circ}\text{F}$ to $+140^{\circ}\text{F}$
- timbang: 72 g/2.5 oz
- resistance sa tubig (relo): 50 meters/164 feet/5 bar
- resistance sa tubig (HR belt): 20 m/66 ft (ISO 2281)
- lens: mineral crystal glass
- power: rechargeable na bateryang lithium-ion
- Itatagal ng baterya: ~ 10 - 100 oras depende sa piniling katumpakan ng GPS

Memorya

- Mga point of Interest (POIs): max. 250

Radio receiver

- BLUETOOTH SMART compatible
- frequency ng komunikasyon: 2.4 GHz
- nasasaklawan: ~3 m/9.8 ft

Chronograph

- resolution: 1 s hanggang 9:59'59, pagkalipas noon ay 1 min

Compass

- resolution: 1 degree/18 mils

GPS

- teknolohiya: SiRF star V
- resolution: 1 m/3 ft

5.2 Pagsunod

5.2.1 CE

Inihahayag ng Suunto Oy na ang device na ito ay nakasusunod sa mahahalagang hinihingi at iba pang kaugnay na probisyon ng Directive 1999/5/EC.

5.2.2 Pagsunod sa FCC

Ang device na ito ay sumusunod sa Part 15 ng mga Panuntunan ng FCC. Ang pagpapagana ay maaaring mapailalim sa sumusunod na dalawang kondisyon:

- (1) ang device na ito ay maaaring hindi magdulot ng nakapipinsalang interference, at
- (2) ang device na ito ay dapat tumanggap ng anumang dumadating na interference, kasama ang interference na maaaring magdulot ng hindi gustong paggana. Ang produktong ito ay nasubok nang sumusunod sa mga pamantayan ng FCC at itinakda para gamitin sa tahanan o opisina.

Ang mga pagpapalit o pagbabago na hindi hayagang naaprubahan ng Suunto ay maaaring magpawalang-bisa sa iyong awtoridad na paganahin ang device na ito sa ilalim ng mga regulasyon ng FCC.

PAALALA: Ang kagamitang ito ay nasubukan at napatunayan nang sumusunod sa mga limitasyon para sa Class B na digital device, alinsunod sa Part 15 ng Mga Panuntunan ng FCC. Idinisenyo ang mga limitasyong ito upang maglaan ng makatwirang proteksyon laban sa nakapipinsalang interference sa pagkakabit sa tahanan. Ang kagamitang ito ay bumubuo, gumagamit at maaaring maglabas ng radio frequency energy at, kung hindi ikinabit at ginamit nang naaayon sa mga tagubilin, maaari itong magdulot ng mapanganib na interference sa mga komunikasyon ng radyo. Gayunpaman, walang garantiya na hindi mangyayari ang interference sa isang partikular na pagkakabit. Kung magdudulot ng nakapipinsalang interference ang kagamitang ito sa pagsagap ng radyo o telebisyon, na maaaring malaman sa pamamagitan ng pag-o-off at pag-o-on sa kagamitan, hinihimok ang gumagamit na subukang itama ang interference sa pamamagitan ng pagsasagawa ng isa o higit pa sa mga sumusunod na hakbang:

- Muling ayusin ang direksyon o posisyon ng antena.
- Mas ilayo pa ang kagamitan mula sa receiver.
- Isaksak ang kagamitan at receiver sa mga outlet sa magkaibang circuit.
- Kumonsulta sa dealer o isang bihasang technician ng radio/TV para sa tulong.

5.2.3 IC

Ang device na ito ay sumusunod sa (mga) pamantayang license-exempt RSS ng Industry Canada. Ang paggamit ay sasailalim sa sumusunod na dalawang kondisyon:

(1) ang device na ito ay hindi maaaring magdulot ng interference, at

(2) ang device ito ay dapat tumanggap ng anumang interference, pati na ang interference na maaaring magdulot ng hindi nais na operasyon ng device.

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 Ang tatak-pangkalakal

Suunto Ambit3 Run, mga logo nito, at iba pang tatak-pangkalakal ng Suunto at mga inimbentong pangalan ay mga nakarehistro o hindi nakarehistrong tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Lahat ng karapatan ay nakareserba.

5.4 Abiso ng patent

Ang produktong ito ay protektado ng mga naka-pending na patent application at ng kani-kanilang mga kaukulang pambansang karapatan:

Relo: EP 11008080, mga disenyo ng EU na 001332985-0001 or 001332985-0002, US 61/649,617, US 61/649,632

HR belt: US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281

Naisumite na ang mga karagdagang aplikasyon sa patent.

5.5 International Limited Warranty

Tinitiyak ng Suunto na sa Panahong Saklaw ng Warranty ay aayusin ng Suunto o ng isang Awtorisadong Service Center ng Suunto (mula dito ay tatawaging Service Center), ayon sa sarili nitong kapasiyahan, ang mga depekto sa materyales o pagkakagawa nang walang bayad sa pamamagitan ng alinman sa a) pagkukumpuni, o b) pagpapalit, o c) pagsasauli ng bayad, alinsunod sa mga tuntunin at kondisyon ng International Limited Warranty na ito. Ang International Limited Warranty na ito ay may-bisa at maipapatupad saanmang bansa binili ang produkto. Hindi naaapektuhan ng International Limited Warranty na ito ang iyong mga legal na karapatan, na ipinagkakaloob sa ilalim ng iniaatas na batas ng bansa sa pagbebenta ng mga produktong pang-consumer.

Panahong Saklaw ng Warranty

Ang Panahong Saklaw ng International Limited Warranty ay nagsisimula sa petsa ng orihinal na retail na pagbili.

Ang Panahong Saklaw ng Warranty ay dalawang (2) taon para sa mga Produkto at Dive wireless transmitter maliban kung may ibang itinakda para rito.

Ang Haba ng Warranty ay isang (1) taon para sa mga aksesorya, kabilang ngunit hindi limitado sa mga wireless na sensor at

transmitter, mga charger, cable, rechargeable na baterya, strap, bracelet at hose.

Mga Hindi Kabilang at Limitasyon

Hindi sinasaklaw ng International Limited Warranty na ito ang:

1. a) normal na pagkasira gaya ng mga gasgas, pilas, o pag-iiba ng kulay at/o ng materyal ng mga strap na hindi metallic, b) mga depektong mula sa di-maingat na paggamit, o c) mga depektong mula sa taliwas na o nirekomendang paggamit, maling pag-iingat, pagpapabaya, at mga aksidenteng tulad ng pagkabagsak o pagkadurog;
2. mga naka-print na sanggunian at packaging;
3. mga depekto o di-umanong depektong dulot ng paggamit kasama ng ibang produkto, aksesorya, software at/o serbisyo na hindi gawa o hindi galing sa Suunto;
4. mga bateryang hindi nare-recharge.

Hindi ginagarantiyahan ng Suunto na ang paggana ng Produkto ay hindi maaantala o walang pagkakamali, o na gagana ang Produkto o aksesorya kasama ng anumang hardware o software na nagmumula sa isang ikatlong partido.

Ang International Limited Warranty na ito ay hindi maipapatupad kapag ang Produkto o aksesorya ay:

1. nabuksan nang lampas sa itinakdang paggamit;
2. nakumpuni gamit ang mga di-awtorisadong parte; binago o kinumpuni ng di-awtorisadong Service Center;

3. natanggal, binago o ginawang hindi na mababasa sa anumang paraan ang serial number, at ibabatay ito sa sa tanging pagpapasya ng Suunto; o
4. nababad sa mga kemikal kabilang ngunit hindi limitado sa sunscreen at mga panlaban sa lamok.

Paggamit sa serbisyo ng Suunto warranty

Dapat ay magbigay ka ng katibayan ng pagbili para magamit mo ang serbisyo sa warranty ng Suunto. Dapat mo ring irehistro ang iyong produkto online sa www.suunto.com/mysuunto upang makatanggap ng mga serbisyo ng international na warranty sa buong mundo. Para sa mga tagubilin kung paano kumuha ng serbisyo sa warranty, bumisita sa www.suunto.com/warranty, makipag-ugnayan sa iyong lokal na retrailer ng Suunto, o tumawag sa Suunto Contact Center.

Limitasyon ng Pananagutan

Hanggang sa sukdulang pinahihintulutan ng naaangkop na ipinapatupad na batas, ang International Limited Warranty na ito ay ang iyong natatangi at eksklusibong remedyo at papalitan nito ang lahat ng iba pang warranty, ipinabatid man o ipinahiwatig. Hindi mananagot ang Suunto para sa espesyal, incidental, pagpaparusa o mga kanahihinatnang sira, kabilang ngunit hindi limitado sa pagkawala ng mga inaasahang benepisyo, pagkawala ng mga data, pagkawala ng gamit, halaga ng kapital, halaga ng anumang pamalit na kagamitan o mga pasilidad, mga paghahabol sa ikatlong partido, pinsala sa ari-arian na nagmumula sa pagbili o paggamit sa device o nagmumula sa paglabag sa warranty,

paglabag sa kontrata, pagpapabaya, masamang gawain, o anumang legal o nagagamit na teorya, kahit pa alam ng Suunto ang posibilidad ng mga nabanggit na sira. Ang Suunto ay hindi mananagot sa pagkaantala sa pagbibigay ng serbisyo ng warranty.

5.6 Karapatang magpalathala

© Suunto Oy 9/2014. Lahat ng karapatan ay nakareserba. Ang Suunto, mga pangalan ng produktong Suunto, ang mga logo ng mga ito at iba pang mga tatak-pangkalakal at pangalan ng marka ng Suunto ay mga nakarehistro o hindi nakarehistrong tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Ang dokumentong ito at ang mga nilalaman nito ay pag-aari ng Suunto Oy at inilalaan lamang para sa paggamit ng mga kliyente upang makakuha ng kaalaman at impormasyon hinggil sa operasyon ng mga produkto ng Suunto. Ang mga nilalaman nito ay hindi dapat gamitin o ipamahagi para sa anumang ibang dahilan at/o ipagsabi sa anumang paraan, ibunyag o kopyahin nang walang paunang nasusulat na pahintulot ng Suunto Oy. Habang ganap naming iningatang matiyak na ang impormasyong nilalaman ng dokumentong ito ay parehong komprehensibo at tumpak, walang garantiya sa katumpakan ang ipinapahayag o ipinapahiwatig. Ang nilalaman ng dokumentong ito ay sasailalim sa pagbabago anumang oras nang walang abiso. Ang pinakabagong bersyon ng dokumentong ito ay maaaring i-download mula sa www.suunto.com

INDEX

A

- alarm clock, 108
 - i-snooze, 108
- Ang FusedSpeed, 41
- Ang GPS, 62
- autopause, 16
- autoscroll, 17
- awtomatikong pagka-calibrate, 69

B

- backlight, 18
 - liwanag, 18
 - mode, 18
- baterya
 - pagcha-charge, 116
- bearing
 - bearing lock, 26
- button lock, 19

C

- compass, 21
 - bearing lock, 26
 - deklinasyon, 22
 - habang nag-eehersisyo, 39

- pagka-calibrate, 24
- countdown timer, 27

D

- display
 - i-invert ang display, 29

E

- ehersisyo
 - mga sport mode, 30

F

- firmware, 41
- foot POD, 68, 69
 - awtomatikong pagka-calibrate, 69

H

- habang nag-eehersisyo, 35
 - compass, 39
 - pagna-navigate, 38
- hanapin ang pabalik, 40
- heart rate belt, 31
 - pagpe-pair, 68
- heart rate memory, 31
- heart rate sensor, 31, 68
- hersisyo

pagsisimula ng ehersisyo, 34

I

indicator ng nalalabing
memory, 54

K

kasalukuyang lokasyon, 75
Katumpakan ng GPS, 65

L

logbook, 51

M

Mabilis na test sa pag-recover,
82

menu

shortcut, 101

menu ng serbisyo, 98

mga button, 9

mga display, 28

i-invert ang display, 30

itago/ipakita ang mga
display, 28

mga format ng posisyon, 64

mga grid, 64

mga icon, 44

mga lap, 37

mga menu, 9

Mga planadong galaw, 112

mga ruta

pagdaragdag ng ruta, 86

pagde-delete ng ruta, 86

mga setting, 13

i-adjust ang mga setting, 13

Timekeeping ng GPS, 110

mga sport mode, 102

mga timer

countdown timer, 27

mga waypoint, 87

Movescount, 55, 57

Suunto App, 105

Suunto App Designer, 105

Suunto App Zone, 105

Moveslink, 55

multisport

timer ng interval, 47

O

oras, 106

alarm clock, 108

Timekeeping ng GPS, 110

P

pag-cha-charge, 10

pagganap sa pagtakbo, 94

pagka-calibrate

compass, 24

foot POD, 69

pagna-navigate
habang nag-eehersisyo, 38
hanapin ang pabalik, 40
point of interest (POI), 72
ruta, 87

pagpe-pair, 68
heart rate sensor, 68
POD, 68

pag-recover, 79

pagre-record sa mga dinaanan,
36

pangalawang display, 59

pangangalaga, 115

pangangasiwa, 115

Pansubaybay sa aktibidad
tagal ng pag-recover, 15

POD, 68
pagpe-pair, 68

point of interest (POI)
pagdagdag sa kasalukuyang
lokasyon, 76
pagde-delete, 78
pagna-navigate, 72

Programang sa pagsasanay, 112

R
ruta
pagna-navigate, 87

S
shortcut, 9, 101
sport mode, 34
habang nag-eehersisyo, 35
logbook, 51
startup wizard, 10
status ng pag-recover, 80
stopwatch, 103
suporta, 118
Suunto App, 105
Suunto App Designer, 105
Suunto App Zone, 105
Suunto Movescount App, 57
pagsi-sync, 60
pangalawang display, 59
Suunto Smart Sensor, 31, 32
na pagta-troubleshoot, 32

T
tagal ng pag-recover, 79
Teknolohiya ng
Ang GPS signal, 62
test sa pag-recover, 80
test sa pag-recover matapos
ang pagtulog, 84
Timekeeping ng GPS, 110
timer ng interval, 47
Track back, 111



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.