

SUUNTO M4

คู่มือผู้ใช้

| | |
|---|----|
| 1 ความปลอดภัย | 5 |
| ชนิดของขอควรวางเพื่อความปลอดภัย: | 5 |
| ขอควรวางเพื่อความปลอดภัย: | 5 |
| 2 ยินดีต้อนรับ | 7 |
| 3 ไอคอนและส่วนต่าง ๆ บนหน้าจอ | 9 |
| 4 การใช้งานปุ่มต่าง ๆ | 10 |
| 5 เริ่มต้นการใช้งาน | 12 |
| 5.1 การประมาณการระดับของสมรรถภาพของคุณ | 13 |
| 6 การใช้ไฟพื้นหลังและการล็อคปุ่ม | 15 |
| 7 การสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ | 16 |
| 8 การเริ่มออกกำลังกาย | 18 |
| 9 ขณะออกกำลังกาย | 20 |
| 9.1 ขณะออกกำลังกายที่แนะนำ | 21 |
| 10 ตัวอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายรายสัปดาห์: ตั้งแตระดับอ่อนแอไปจนถึงระดับดีเลิศ | 22 |
| 11 หลังจากออกกำลังกาย | 23 |
| 11.1 หลังจากออกกำลังกายด้วยอัตราการเต้นของหัวใจ | 23 |
| 11.2 หลังจากออกกำลังกายโดยไม่มีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ | 24 |
| 12 อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและการทดสอบสมรรถภาพ | 26 |
| 12.1 การทดสอบระดับของสมรรถภาพของคุณ | 26 |
| 12.2 การทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก | 28 |
| 13 การตรวจทานแผนและประวัติ | 29 |
| 13.1 แผนการออกกำลังกาย | 30 |
| 13.2 ประวัติและแนวโน้ม | 31 |
| 13.3 การออกกำลังกายก่อนหน้านี้ | 31 |

| | |
|---|----|
| 14 การปรับการตั้งค่า | 33 |
| การตั้งค่าส่วนตัวและเวลา | 33 |
| ชนิดของเป้าหมาย | 34 |
| การตั้งค่าทั่วไป | 34 |
| การจับคู่ | 35 |
| 14.1 การตั้งค่าเบื้องต้นและโหมดสลีป | 35 |
| 14.2 การรีเซ็ต Suunto M4 | 36 |
| 14.3 การเปลี่ยนภาษา | 37 |
| 14.4 การใช้การปลุก | 37 |
| 15 การเชื่อมต่อกับเว็บ | 39 |
| 16 การจับคู่เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ | 40 |
| 16.1 การแก้ไขปัญหา | 41 |
| 17 การดูแลและการบำรุงรักษา | 42 |
| 17.1 การเปลี่ยนแบตเตอรี่ | 42 |
| 17.2 การเปลี่ยนแบตเตอรี่ของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ | 44 |
| 18 ข้อมูลจำเพาะ | 45 |
| 18.1 ข้อมูลจำเพาะด้านเทคนิค | 45 |
| 18.2 เครื่องหมายการค้า | 46 |
| 18.3 ลิขสิทธิ์ | 46 |
| 18.4 การตรงตามมาตรฐานของ FCC | 47 |
| 18.5 ประกาศเกี่ยวกับสิทธิบัตร | 47 |
| 19 การรับประกัน | 48 |
| ระยะเวลาประกัน | 48 |
| ขอยกเว้นและขอจำกัด | 48 |
| การเข้าใช้บริการการรับประกันของ Suunto | 49 |

1 ความปลอดภัย

ชนิดของข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย:

⚠ คำเตือน: - ใช้เมื่อมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บอย่างร้ายแรงหรืออันตรายถึงชีวิต

⚠ ข้อควรระวัง: - ใช้เมื่อมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดความเสียหายแก่ผลิตภัณฑ์

📄 หมายเหตุ: - ใช้เพื่อเน้นข้อมูลที่มีความสำคัญ

ข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย:

⚠ คำเตือน: ผู้ใช้อาจมีอาการแพ้หรือระคายเคืองผิวหนังเมื่อสัมผัสโดนผลิตภัณฑ์ถึงแมผลิตภัณฑ์ของเราจะผลิตได้มาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม หากเกิดกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้ทันที และปรึกษาแพทย์

⚠ คำเตือน: ปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายมากเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บร้ายแรงได้

⚠ ข้อควรระวัง: ห้ามใช้สารทำละลายใด ๆ ทั้งสิ้น

⚠ ข้อควรระวัง: ห้ามใช้น้ำยาหรือสารไล่แมลง

⚠ ข้อควรระวัง: ให้กำจัดเหมือนเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์

⚠ ข้อควรระวัง: ห้ามเคาะหรือทำหล่น


2 ยินดีต้อนรับ

ขอขอบคุณที่คุณเลือกเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ Suunto M4! การมีเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ Suunto M4 ก็เหมือนกับการมีคู่มือส่วนตัวอยู่บนข้อมือของคุณ ซึ่งคอยบอกอย่างแน่ชัดว่าคุณต้องทำอะไร ตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายของคุณไว้ และให้ Suunto M4 จัดตารางการฝึกฝนร่างกายรายวันให้กับคุณเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณ Suunto M4 จะปรับโปรแกรมของคุณให้ตามเวลาจริง โดยให้คำแนะนำเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพอันชาญฉลาดทั้งในขณะที่ฝึกและหลังจากการฝึก โดยยึดตามความก้าวหน้าและกิจวัตรในการฝึกของคุณเป็นหลัก ดังนั้น ไม่ว่าคุณจะทำออกกำลังกายที่บ้าน ออกไปเดินนอกบ้าน หรือออกกำลังกายที่โรงยิม คุณก็สามารถวางใจและเพลิดเพลินกับการฝึกฝนร่างกายของคุณได้

คุณลักษณะสำคัญ ๆ ของ Suunto M4 ได้รับการออกแบบให้ทำให้การออกกำลังกายของคุณมีประสิทธิภาพมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้:

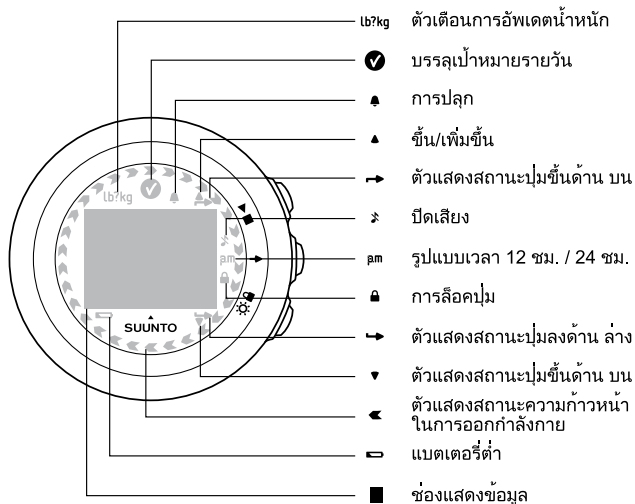
- ใช้งานง่ายเนื่องจากมีปุ่มเพียงสามปุ่ม หน้าจอแสดงผลขนาดใหญ่ และมีตัวเลือกภาษาถึง 9 ภาษา
- ทดสอบสมรรถภาพเมื่อเริ่มระบบ
- คุณสามารถเลือกเป้าหมายส่วนตัวได้จาก 3 เป้าหมาย: การปรับปรุงสมรรถภาพ, การควบคุมน้ำหนัก หรือการฝึกอิสระ
- ปรับโปรแกรมการฝึกฝนโดยอัตโนมัติสำหรับเจ็ดวันข้างหน้า โดยยึดตามข้อมูลสมรรถภาพส่วนตัวของคุณ
- คำแนะนำขณะฝึกฝนร่างกายจะชี้แนะทางกับคุณว่าเมื่อใดที่คุณต้องออกกำลังกายมากขึ้นหรือเมื่อใดที่ต้องผ่อนคลาย
- คำแนะนำในการฝึกฝนร่างกายดีไปจะแสดงระยะเวลาและระดับความเข้มงวดที่เหมาะสม
- อัตราการเต้นของหัวใจและปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญไปแล้ว
- สรุปข้อมูลการออกกำลังกาย

- คำติชมเพื่อเป็นแรงจูงใจ
 - เชื่อมชีวิตอัตราการเต้นของหัวใจแบบสวมสบายซึ่งเข้ากันได้กับอุปกรณ์เริงยิมสวนใหญ่ และโซลูชันสมรรถภาพของ Suunto ทุกชนิด
- คู่มือผู้ใช้ฉบับนี้จะช่วยให้คุณสามารถใช้ Suunto M4 เพื่อออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์สูงสุด อ่านคู่มืออย่างละเอียดเพื่อให้อุปกรณ์ใช้งานได้ยาวนาน Suunto M4 อันใหม่ของคุณได้อย่างเพลิดเพลินมากยิ่งขึ้น
- คุณไม่จำเป็นต้องหยุดการออกกำลังกายของคุณเมื่อการฝึกฝนร่างกายสิ้นสุดลง เพิ่มประสบการณ์ในการสร้างสมรรถภาพของคุณทางออนไลน์ต่อไป และทำให้การออกกำลังกายของคุณได้ประโยชน์มากขึ้นที่ Movescount.com ด้วย Suunto Movestick ที่เป็นอุปกรณ์เสริม คุณสามารถเชื่อมต่อ Suunto M4 ของคุณกับ Movescount.com เพื่ออัปเดตรายการบันทึกการฝึกของคุณ แบ่งปันความก้าวหน้ากับเพื่อน ๆ และแลกเปลี่ยนอารมณ์และความคิดเห็น เยี่ยมชมและลงทะเบียนวันนี้ที่เว็บไซต์ Movescount.com รับแรงบันดาลใจและเริ่มต้นความสนุกของคุณ เพราะนั่นคือจุดประสงค์สำคัญของการเสริมสร้างสมรรถภาพ

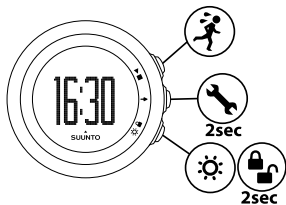
 **หมายเหตุ:** อย่าลืมลงทะเบียนอุปกรณ์ของคุณที่ www.suunto.com/register เพื่อรับการสนับสนุนอย่างเต็มรูปแบบจาก Suunto

3 ไอคอนและส่วนต่าง ๆ บนหน้าจอ

th



4 การใช้งานปุ่มต่าง ๆ



โดยการกดปุ่มต่อไปนี้ คุณสามารถเข้าใช้งานคุณลักษณะดังต่อไปนี้:

▶■ (เล่น/หยุด):

- เลือก exercise (การออกกำลังกาย), suggestion (ข้อเสนอแนะ), prev. exercise (การออกกำลังกายก่อนหน้านี้), history & trend (ประวัติและแนวโน้ม), fitness test (การทดสอบสมรรถภาพ), web connect (การเชื่อมต่อเว็บ)
- เริ่ม/หยุดการออกกำลังกาย
- เพิ่มขึ้น/เลื่อนขึ้น
- (ถัดไป):
- สลับหน้าจอ
- เขาสู่/ออกจากรูตั้งค่าโดยกดปุ่มค้างไว้
- ยอมรับ/ย้ายไปขั้นตอนถัดไป
- ☼ (ไฟ/ล็อค):
- เปิดทำงานไฟพื้นหลัง

- ล้อคปุ้ม ▶ ■ โดยกดค้างไว้
- ลดลง/เลื่อนลง

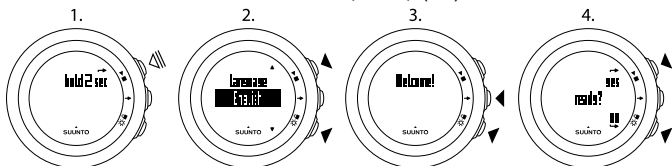
5 เริ่มต้นการใช้งาน

เริ่มต้นด้วยการตั้งค่า Suunto M4 ให้เป็นลักษณะส่วนตัวของคุณ เพื่อรับการแนะนำที่แม่นยำในการบรรลุป้าหมายของคุณ ในการตั้งค่าpersonal (ส่วนตัว) ให้ปรับ Suunto M4 ตามคุณลักษณะเฉพาะและกิจกรรมทางร่างกายของคุณ การคำนวณหลายแบบใช้การตั้งค่านี้ ดังนั้น จึงสำคัญมากที่คุณต้องกำหนดค่าต่าง ๆ ใหญ่ถูกต้องมากที่สุดเท่าที่ทำได้

กดปุ่มใด ๆ เพื่อเปิดการทำงานของ Suunto M4 ของคุณ

ในการกำหนดการตั้งค่าเบื้องต้น:

1. กดปุ่มใด ๆ เพื่อเปิดการทำงานของอุปกรณ์ รอจนกระทั่งอุปกรณ์เริ่มระบบแล้ว และแจ้ง hold 2 sec (รอ 2 วินาที) กดปุ่ม ►■ ทางขวาเพื่อเข้าสู่การตั้งค่าแรก
2. กดปุ่ม ►■ หรือ ✖ เพื่อเปลี่ยนค่า
3. กดปุ่ม → เพื่อยอมรับค่า และย้ายไปยังการตั้งค่าถัดไป กดปุ่ม ✖ เพื่อกลับไปที่ยกการตั้งค่าแรกก่อนหน้า
4. เมื่อพร้อมแล้วให้เลือก yes (ใช่) (►■) เพื่อยืนยันการตั้งค่าทั้งหมด หากคุณต้องการแก้ไขการตั้งค่า ให้เลือก no (ไม่ใช่) (✖)



คุณสามารถกำหนดการตั้งค่าเบื้องต้นได้ดังต่อไปนี้:

- language (ภาษา): English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- units (หน่วย): เมตริก / อิมพีเรียล

- time (เวลา): 12 / 24 ชั่วโมง, ชั่วโมงและนาที
- date (วันที่)
- personal settings (การตั้งค่าส่วนตัว): ปีที่เกิด, เพศ, น้ำหนัก, ส่วนสูง, (BMI ที่คำนวณได้), ระดับของสมรรถภาพ

☑️ หมายเหตุ: BMI (ดัชนีมวลกาย) คือตัวเลขที่คำนวณจากน้ำหนักและส่วนสูงของคุณ ตัวเลขนี้จะบ่งชี้ว่าน้ำหนักของคุณอยู่ในช่วงของสุขภาพที่แข็งแรงหรือไม่ อย่างไรก็ตาม หากคุณเป็นคนที่ล้าสันมาก BMI ที่คำนวณได้ของคุณอาจจะสูงกว่าที่คาดไว้ เนื่องจากช่วงของ BMI จะยึดตามพันธุกรรมตามรูปร่างโดยเฉลี่ยเป็นหลัก

☑️ หมายเหตุ: เมื่อคุณใส่ปีที่เกิดของคุณแล้ว อุปกรณ์ของคุณจะตั้งอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ โดยสูตร $207 - (0.7 \times \text{อายุ})$ ตามกฎของ American College of Sports Medicine หากคุณทราบอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจจริง ๆ ของคุณ คุณควรปรับค่าดังกล่าวเป็นค่าที่คุณทราบโดยอัตโนมัติ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปรับการตั้งค่าในภายหลัง ดูที่ บทที่ 14 การปรับการตั้งค่า ในหน้า 33

☹️ เคล็ดลับ: กดปุ่ม → ในหน้าจอเวลาเพื่อดูสถานะของเป้าหมายการออกกำลังกายของคุณในวันปัจจุบัน วันที่และวินาทีของเวลา หน้าจอจะแสดงผลเฉพาะเวลาเท่านั้นเพื่อประหยัดพลังงาน หากคุณไม่ได้กดปุ่ม → อีกครั้ง หลังจาก 2 นาทีผ่านไป

5.1 การประมาณการระดับของสมรรถภาพของคุณ

ในการรับการแนะนำขณะออกกำลังกาย คุณต้องประมาณการระดับของสมรรถภาพของคุณในปัจจุบันในการตั้งค่าเบื้องต้น

เลือกตัวเลือกใดตัวเลือกหนึ่งต่อไปนี้:


- **very poor (อ่อนแอมาก):** คุณชอบใช้ลิฟต์หรือขึ้นรถมากกว่าการเดิน หรือบางครั้งก็เดินเพื่อความสบายใจ และออกกำลังกายเป็นครั้งคราวพอให้หายใจแรงขึ้นและเหงื่อออก
- **below average (ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย):** คุณออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ประมาณ 10 ถึง 60 นาทีต่อสัปดาห์ในกิจกรรมสันทนาการหรืองานที่ต้องใช้ การเคลื่อนไหวทางกายน้อยที่สุด อย่างเช่น การเล่นเกม การขี่ม้า การบริหาร าย ยิมนาสติด ปิงปอง โบว์ลิ่ง การยกน้ำหนัก หรืองานในสนามบุน
- **fair (พอประมาณ):** คุณวิ่งน้อยกว่า 1 ไมล์ (1.6 กม.) ต่อสัปดาห์หรือทำ กิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายอื่น ๆ ที่สามารถเปรียบเทียบกันได้น้อยกว่า 30 นาทีต่อสัปดาห์
- **good (ดี):** คุณวิ่ง 1 - 5 ไมล์ (1.6 - 8 กม.) ต่อสัปดาห์หรือทำกิจกรรม เคลื่อนไหวทางกายอื่น ๆ ที่สามารถเปรียบเทียบกันได้ 30 - 60 นาทีต่อสัปดาห์
- **very good (ดีมาก):** คุณวิ่ง 5 - 10 ไมล์ (8 - 16 กม.) ต่อสัปดาห์หรือทำ กิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายอื่น ๆ ที่สามารถเปรียบเทียบกันได้ 1 - 3 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์
- **excellent (ดีเลิศ):** คุณวิ่งมากกว่า 10 ไมล์ (16 กม.) ต่อสัปดาห์หรือทำ กิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายอื่น ๆ ที่สามารถเปรียบเทียบกันได้มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์


หากต้องการการแนะนำที่แม่นยำมากขึ้น ให้ทำการทดสอบสมรรถภาพ ดูที่ ส่วน 12.1 การทดสอบระดับของสมรรถภาพของคุณ ในหน้า 26

6 การใช้ไฟพื้นหลังและการลือคปุ่ม

กด **☰** เพื่อเปิดทำงานไฟพื้นหลัง

กดปุ่ม **☰** ค้างไว้ เพื่อลือคหรือปลดลือคปุ่ม ▶ **■** เมื่อบุ่ม ▶ **■** ถูกลือคอยู่ **■** จะแสดงบนหน้าจอ

 **เคล็ดลับ:** ลือคปุ่ม ▶ **■** เพื่อหลีกเลี่ยงการเริ่มหรือหยุดนาฬิกาจับเวลาโดยไม่ได้ตั้งใจ

 **หมายเหตุ:** เมื่อบุ่ม ▶ **■** ถูกลือคอยู่ขณะออกกำลังกาย คุณยังสามารถเปลี่ยนหน้าจอได้ โดยกดปุ่ม →

7 การสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

ปรับความยาวของสายคาดเพื่อให้เข็มขัด (วัดอัตราการเต้นของหัวใจ) แน่นพอดี แต่สวมได้สบายอยู่ ทบบริเวณที่จะสวมเข็มขัดให้ขึ้นด้วยน้ำหรือเจล แล้วสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ตรงกลางหน้าอกของคุณ และลูกศรสีแดงชี้ขึ้น



⚠ คำเตือน: ผู้ที่สวมอุปกรณ์ควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ เครื่องกระตุ้นหัวใจ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ฝังในร่างกายต้องแบกรับความเสี่ยงด้วยตนเอง ก่อนที่จะเริ่มใช้งานเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจเป็นครั้งแรก เราขอแนะนำให้คุณทดสอบการออกกำลังกายภายใต้การดูแลของแพทย์ นี่จะเป็นการรับรองในความปลอดภัยและความน่าเชื่อถือของอุปกรณ์ควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจและเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อใช้งานพร้อมกันได้ การออกกำลังกายอาจมีความเสี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่เฉย ๆ ไม่ค่อยทำอะไร เราขอแนะนำเป็นอย่างยิ่งให้คุณปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายเป็นประจำ

📄 หมายเหตุ: เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่มีไอคอน ANT (ANT) เข้ากันได้กับคอมพิวเตอร์บนข้อมือ Suunto ที่รองรับ ANT และ Suunto ANT Fitness Solution ส่วนเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่มีไอคอน JND (JND) เข้ากันได้กับอุปกรณ์ออกกำลังกายส่วนใหญ่ที่มีเครื่องรับสัญญาณการเต้นของหัวใจที่มีความ

เหยี่ยวนำ Suunto Dual Comfort Belt ของคุณเข้ากันได้กับทั้ง IND และ ANT
เลย

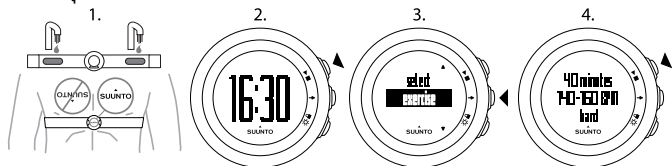
th

8 การเริ่มออกกำลังกาย

หลังจากตั้งค่าเบื้องต้นเรียบร้อยแล้ว คุณสามารถเริ่มออกกำลังกายได้เลย โปรแกรมจะนำโปรแกรมการออกกำลังกายที่แนะนำมาใช้โดยอัตโนมัติเพื่อแนะนำคุณให้มุ่งไปสู่ระดับของสมรรถภาพในระดับถัดไป หรือเพื่อรักษาระดับของสมรรถภาพแบบดีเลิศไว้ต่อไป โปรแกรมการออกกำลังกายที่แนะนำจะยึดตามระดับของสมรรถภาพในปัจจุบันของคุณเป็นหลักในการตั้งค่าเบื้องต้น สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลื่อนขึ้นไปสู่ระดับของสมรรถภาพในระดับถัดไป ดูที่ *ส่วน 13.1 แผนการออกกำลังกาย ในหน้า 30* ถ้าคุณต้องการออกกำลังกายโดยไม่มีการแนะนำ ให้เลือกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ **free (อิสระ)** ในการตั้งค่า ดูที่ *บทที่ 14 การปรับการตั้งค่า ในหน้า 33*

ในการเริ่มออกกำลังกาย:

1. ทาบบริเวณที่จะสวมเข็มขัดให้ขึ้นแล้วสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ
2. ในหน้าจอเวลา กดปุ่ม ►■ เพื่อเลือก **exercise (การออกกำลังกาย)**
3. ยืนยัน **exercise (การออกกำลังกาย)** โดยกดปุ่ม ➔
ก่อนที่คุณจะเริ่มออกกำลังกาย อุปกรณ์จะแสดงว่าอัตราการเต้นของหัวใจของคุณควรจะอยู่ภายในช่วงของอัตราการเต้นของหัวใจที่กำหนดนานเท่าใด
4. กดปุ่ม ►■ เพื่อเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย



☰ เคล็ดลับ: คุณสามารถใช้ Suunto M4 เป็นนาฬิกาจับเวลาโดยไม่มีเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจก็ได้ หากไม่มีเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อุปกรณ์จะแสดงแค่วิธีการออกกำลังกายเท่านั้น หลังจากออกกำลังกาย คุณสามารถประมาณการระดับความเมื่อยล้าของการออกกำลังกายของคุณได้ ตามระดับการประมาณและระยะเวลาที่คุณเลือก อุปกรณ์จะประมาณค่าปริมาณการเผาผลาญแคลอรี และปรับแผนและประวัติการออกกำลังกายของคุณให้เหมาะสม

☰ เคล็ดลับ: อบอุ่นร่างกายก่อนและหลังจากออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายควรทำด้วยระดับความเมื่อยล้า

9 ขณะออกกำลังกาย

Suunto M4 ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเพิ่มเติมกับคุณ เพื่อช่วยแนะนำคุณขณะที่คุณออกกำลังกาย ข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นข้อมูลมีประโยชน์และให้ผลที่คุ้มค่า

ด้านล่างนี้คือตัวอย่างวิธีการใช้งานอุปกรณ์ขณะออกกำลังกาย:

- กดปุ่ม → เพื่อดูระยะเวลา อัตราการเต้นของหัวใจของคุณในเวลาจริง และข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นโดยเฉลี่ยของหัวใจ ปริมาณการเผาผลาญ กิโลแคลอรี โซนและเวลาของอัตราการเต้นของหัวใจที่คุณอยู่ ปรับความเข้มงวดของการออกกำลังกายเพื่อบรรลุโซนของอัตราการเต้นของหัวใจที่คุณต้องการ
- กดปุ่ม ■ ค้างไว้เพื่อล๊อคปุ่ม ►■ เพื่อหลีกเลี่ยงการหยุดนาฬิกาจับเวลาโดยไม่ได้ตั้งใจ
- กดปุ่ม ►■ เพื่อหยุดการออกกำลังกาย



☰ เคล็ดลับ: เปิดหรือปิดสวิตช์เสียง (🔊) ขณะออกกำลังกาย โดยกดปุ่ม → ค้างไว้ คุณไม่สามารถเปิดสวิตช์เสียงได้ ถ้าคุณไม่ได้ตั้งเสียงไว้เป็น all off (ปิดทั้งหมด) ในการตั้งค่าทั่วไป ดูที่ ???

9.1 ขณะออกกำลังกายที่แนะนำ

การออกกำลังกายที่แนะนำเป็นส่วนหนึ่งของแผนที่แนะนำเพื่อให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณ ในการออกกำลังกายที่แนะนำ Suunto M4 จะแสดงความก้าวหน้าของคุณและแนะนำคุณใหม่สูงสุดระดับความเข้มงวดที่เหมาะสมที่สุด ถ้าลูกศรบนหน้าจอชี้ขึ้น คุณควรเพิ่มระดับความเข้มงวด ถ้าลูกศรบนหน้าจอชี้ลง คุณควรลดระดับความเข้มงวด



ลูกศรที่เรียงต่อกันตรงขอบด้านนอกในขณะออกกำลังกายจะบอกให้คุณทราบว่า คุณอยู่ไกลเท่าไรจากการบรรลุเป้าหมายรายวันของคุณ เมื่อคุณบรรลุเป้าหมายของคุณ 🟢 จะแสดงขึ้นมา

📄 **หมายเหตุ:** แผนต่าง ๆ จะกำหนดขึ้นตามแนวทางสำหรับการสังการรักษาด้วย การออกกำลังกายของ *American College of Sports Medicine* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแผนต่าง ๆ ดูที่ ส่วน 13.1 แผนการออกกำลังกาย ในหน้า 30

10 ตัวอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายรายสัปดาห์: ตั้งแตระดับอ่อนแอไปจนถึงระดับดีเลิศ

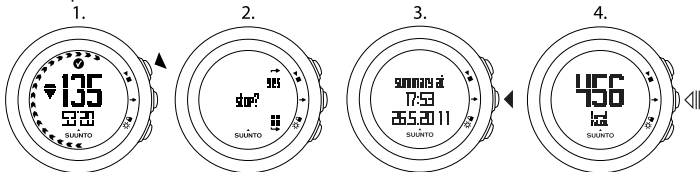
ตารางต่อไปนี้จะแสดงพื้นฐานสำหรับคำแนะนำจากอุปกรณ์ของคุณ เมื่อคุณออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกาย

| ระดับ | ง่าย | ปานกลาง | ยาก | ยากมาก | ยากที่สุด | สัปดาห์ |
|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|---------|
| อ่อนแอมาก | 1x25 นาที | 2x25 นาที | 1x15 นาที | | | x2 |
| อ่อนแอ | | 2 x30 นาที | 2x20 นาที | | | x2 |
| พอประมาณ | | 1x35 นาที | 2x30 นาที | 3x25 นาที | | x6 |
| ดี | | | 3x40 นาที | 2x30 นาที | | x6 |
| ดีมาก | | | 2x35 นาที | 2x40 นาที | 1x30 นาที | x8 |
| ดีเลิศ | | 1x60 นาที | 1x50 นาที | 2x40 นาที | 2x20 นาที | |

11 หลังจากออกกำลังกาย

11.1 หลังจากออกกำลังกายด้วยอัตราการเต้นของหัวใจ

1. กดปุ่ม ►■ เพื่อหยุดการออกกำลังกาย
2. เลือก yes (ใช่) (►■) เพื่อยืนยันการหยุดการออกกำลังกายและเพื่อดูสรุป หรือเลือก no (ไม่ใช่) (◄■) เพื่อออกกำลังกายต่อไป
3. กดปุ่ม → เพื่อเลื่อนดูหน้าจอสรุปต่าง ๆ
4. กดปุ่ม → ค้างไว้เพื่อกลับไปที่หน้าจอเวลา



คุณสามารถดูข้อมูลในสรุปได้ดังต่อไปนี้:

- เวลาและวันที่เริ่มต้นการออกกำลังกาย
- เปอรเซ็นต์ที่ทำเป้าหมายเสร็จสมบูรณ์แล้ว (การออกกำลังกายที่แนะนำ)
- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
- ปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญไปแล้ว
- อัตราการเต้นโดยเฉลี่ยของหัวใจ
- อัตราการเต้นขีดสูงสุดของหัวใจ

☑️ **หมายเหตุ:** ถ้าอัตราการเต้นขีตสูงสุดของหัวใจของคุณขณะออกกำลังกายเกินจากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจที่คุณตั้งไว้ในการตั้งค่าของอุปกรณ์ อุปกรณ์จะถามโดยอัตโนมัติว่าคุณต้องการอัปเดตอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจของคุณหรือไม่

☹️ **เคล็ดลับ:** คุณสามารถข้ามสรุปได้ โดยกดปุ่ม ➡️ ค้างไว้ในหน้าจอสรุปหน้าจอแรก หากต้องการดูสรุปการออกกำลังกายในภายหลัง ให้กดปุ่ม ▶️ ■ ในหน้าจอตเวลา แล้วเลือก *prev. exercise* (การออกกำลังกายก่อนหน้านี้)

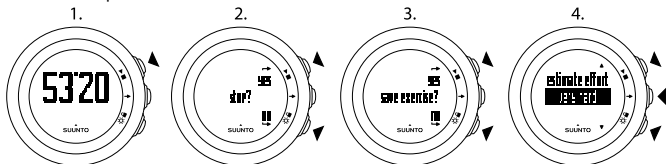
☹️ **เคล็ดลับ:** ขณะออกกำลังกายโดยใช้เซ็นเซอร์อัตราการเต้นของหัวใจ คุณสามารถหยุดนาฬิกาจับเวลาชั่วคราวได้ โดยกดปุ่ม ▶️ ■ อุปกรณ์จะจัดเก็บบันทึกการออกกำลังกายโดยอัตโนมัติ หากคุณไม่ออกกำลังกายต่อ โดยกดปุ่ม ▶️ ■ ภายในเวลาหนึ่งชั่วโมง หากต้องการบันทึกต่อไป ให้เลือก *no* (ไม่ใช่) (🚫)

☹️ **เคล็ดลับ:** ล้างเซ็นเซอร์อัตราการเต้นของหัวใจอย่างสม่ำเสมอหลังการใช้งานเพื่อหลีกเลี่ยงกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

1.1.2 หลังจากออกกำลังกายโดยไม่มีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

1. กดปุ่ม ▶️ ■ เพื่อหยุดการออกกำลังกาย
2. เลือก *yes* (ใช่) (▶️ ■) เพื่อยืนยันการหยุดการออกกำลังกาย หรือเลือก *no* (ไม่ใช่) (🚫) เพื่อออกกำลังกายต่อไป

- เมื่อคุณหยุดการออกกำลังกายแล้ว ให้เลือก **yes (ใช่)** (▶■) เพื่อจัดเก็บ เลือก **no (ไม่ใช่)** (✖■) ถ้าคุณไม่ต้องการจัดเก็บการออกกำลังกาย
- ถ้าคุณเลือกจัดเก็บการออกกำลังกาย อุปกรณ์จะขอให้คุณประมาณการระดับความพยายามของคุณ เลือก **easy (ง่าย)**, **moderate (ปานกลาง)**, **hard (ยาก)**, **very hard (ยากมาก)** หรือยากที่สุด โดยกดปุ่ม ▶■ และ ✖■ ยืนยันโดยกดปุ่ม →



ตามระดับการประมาณที่คุณเลือก อุปกรณ์จะประมาณค่าปริมาณการเผาผลาญแคลอรี และปรับแผนและประวัติการออกกำลังกายของคุณให้เหมาะสม

📖 **หมายเหตุ:** ใช้ความรู้สึกส่วนตัวของคุณขณะออกกำลังกาย เมื่อประมาณการระดับความพยายามของคุณ

คุณสามารถดูข้อมูลในสรุปได้ดังต่อไปนี้:

- เวลาและวันที่ที่เริ่มต้นการออกกำลังกาย
- เปอร์เซ็นต์ความสำเร็จ
- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
- ปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญไปแล้ว


🗨 **เคล็ดลับ:** คุณสามารถใช้คุณลักษณะการประมาณการนี้ได้ในกีฬาที่คุณไม่สามารถบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ หรือใช้เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ เช่นในการว่ายน้ำ

12 อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและการทดสอบสมรรถภาพ

12.1 การทดสอบระดับของสมรรถภาพของคุณ

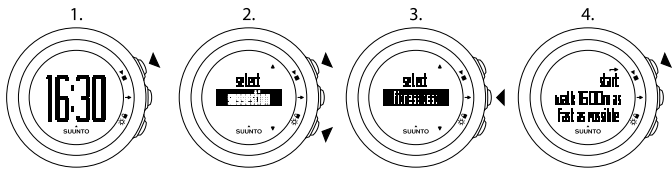
ให้ทำการทดสอบสมรรถภาพ (การทดสอบแบบ Rockport) เพื่อประเมินระดับของสมรรถภาพในปัจจุบันของคุณ การทดสอบนี้จะช่วยให้คุณติดตามความก้าวหน้าและให้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันสำหรับการคำนวณต่าง ๆ ในอุปกรณ์ โดยปกติ การทดสอบสมรรถภาพใช้เวลาประมาณ 10 - 30 นาที ขึ้นอยู่กับความเร็วในการเดินของคุณ

คนหาระดับและแม่แต่สถานที่ที่จะออกกำลังในระยะทาง 1.6 กม./1 ไมล์ (อย่างเช่น ทางเดิน 400 เมตร 4 รอบ)

 **เคล็ดลับ:** ใช้เครื่องออกกำลังกายแบบสายพานวิ่งหรือบริการแผนที่บนอินเทอร์เน็ตเพื่อกำหนดระยะทางที่รู้จัก

การทำการทดสอบ:

1. ในหน้าจอเวลา กดปุ่ม ►■ เพื่อเลือกชนิดของการทดสอบ
2. เลือก **fitness test (การทดสอบสมรรถภาพ)** โดยกดปุ่ม ►■ และ ✱
3. ยืนยันโดยกดปุ่ม → แล้วรอจนกระทั่งอุปกรณ์ค้นหาพบสัญญาณจากเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ
4. กดปุ่ม ►■ เพื่อเริ่มการทดสอบ
5. เดิน 1.6 กม./1 ไมล์ ให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้โดยใช้อัตราการก้าวที่เท่า ๆ กัน
6. เมื่อเดินครบ 1.6 กม. (1 ไมล์) แล้ว ให้หยุดการทดสอบ โดยกดปุ่ม ►■



เมื่อเรียบบรอยแล้ว Suunto M4 จะคำนวณดัชนีสมรรถภาพ (ช่วงคะแนน 0 - 10) และแสดงระดับของสมรรถภาพในปัจจุบันของคุณ:

| | | |
|------------|---|------------------------------------|
| 0 - 1.9 | = | very poor (อ่อนแอมาก) |
| 2 - 3.9 | = | below average (ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย) |
| 4 - 4.9 | = | fair (พอประมาณ) |
| 5.0 - 5.9 | = | good (ดี) |
| 6.0 - 6.9 | = | very good (ดีมาก) |
| 7.0 - 10.0 | = | excellent (ดีเลิศ) |

หมายเหตุ: ถ้าคุณกำลังใช้งานโปรแกรมการออกกำลังกายกลางแจ้งที่แนะนำ การทดสอบสมรรถภาพจะถือว่าเป็นการออกกำลังกายด้วยและมีผลต่อความสำเร็จตามเป้าหมายของคุณ

เคล็ดลับ: เปรียบเทียบผลลัพธ์ของคุณกับผลลัพธ์การทดสอบสมรรถภาพก่อนหน้าของคุณใน *history & trend* (ประวัติและแนวโน้ม) ตอนที่ ส่วน 13.2 ประวัติและแนวโน้ม ในหน้า 31


เคล็ดลับ: ให้ทำการทดสอบสมรรถภาพอย่างสม่ำเสมอ ยกตัวอย่างเช่น เดือนละครั้ง เพื่อปรับปรุงข้อมูลของระดับของสมรรถภาพของคุณให้เป็นปัจจุบันตลอด

12.2 การทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก

อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักคืออัตราการเต้นของหัวใจของคุณขณะที่คุณพัก ทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของคุณเพื่อรับคำแนะนำที่เป็นส่วนตัว สำหรับคุณมากขึ้นจาก Suunto M4 และเพื่อออกกำลังกายตามการพัฒนาของระดับของสมรรถภาพของคุณ โดยปกติ ระดับของสมรรถภาพที่ดีขึ้นจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักต่ำลง

ในการทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของคุณ:

1. ทาบริเวณที่จะสวมเข็มขัดให้ชื้นแล้วสวมเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ
2. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์ของคุณรับสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจได้
3. นอนลงและทำตัวให้ผ่อนคลายเป็นเวลาสามนาที
4. ตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจของคุณจากอุปกรณ์ และปรับอุปกรณ์ให้สอดคล้องกับ **personal settings (การตั้งค่าส่วนตัว)**

 **เคล็ดลับ:** เวลาที่ดีที่สุดในการทำการทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักคือหลังจากที่นอนหลับสนิทตลอดคืนแล้ว ว่าคุณเพิ่งตื่นมาแป้ รู้สึกเหนื่อยหรือเครียด ให้ทำการทดสอบภายหลัง

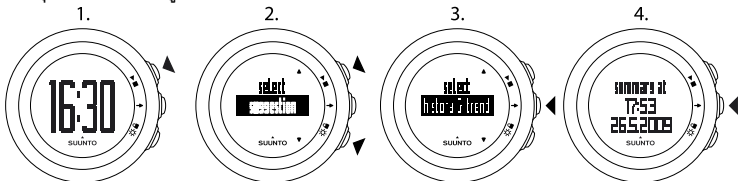
13 การตรวจทานแผนและประวัติ

คุณสามารถตรวจทานข้อมูลดังต่อไปนี้:

- **suggestion (ข้อเสนอแนะ):** เวลาพื้นตัวและข้อเสนอแนะสำหรับการออกกำลังกายที่แนะนำไว้ใน การตั้งค่า
- **history & trend (ประวัติและแนวโน้ม):** ข้อมูลสะสมของเซสชันการ ออกกำลังกายที่คุณจัดเก็บไว้
- **prev. exercise (การออกกำลังกายก่อนหน้านี้):** ข้อมูลของการออกกำลังกายก่อนหน้านี้ของคุณ

การตรวจทานแผนและประวัติ:

1. ในหน้าจอเวลา กดปุ่ม ►■
2. เลือก suggestion (ข้อเสนอแนะ), history & trend (ประวัติและแนวโน้ม) หรือ prev. exercise (การออกกำลังกายก่อนหน้านี้) โดยกดปุ่ม ►■ หรือ ✖■
3. ยืนยันการเลือกของคุณ โดยกดปุ่ม →
4. กดปุ่ม → เพื่อเลื่อนดูหน้าจอต่าง ๆ หลังจากที่คุณเลื่อนดูทุกหน้าจอแล้ว อุปกรณ์จะกลับสู่หน้าจอเวลา



☰ เคล็ดลับ: กดปุ่ม → ค้างไว้เพื่อกลับไปหน้าจอเวลา

13.1 แผนการออกกำลังกาย

หลังจากที่คุณตั้งค่าระดับของสมรรถภาพของคุณในการตั้งค่าเบื้องต้นแล้ว Suunto M4 จะเสนอแผนระยะยาวพร้อมภาพรวม 7 วัน ซึ่งกำหนดขึ้นให้สอดคล้องตามคำแนะนำของ American College of Sports Medicine

ใน **suggestion (การเสนอแนะ)** คุณสามารถดูข้อมูลดังต่อไปนี้:

- ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับ 7 วันข้างหน้า
- กราฟของการออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับ 7 วันข้างหน้า
- เวลาในการฝึก ระยะเวลา และระดับความเข้มงวดที่แนะนำถัดไป


ให้ทำการทดสอบสมรรถภาพเพื่อวัดระดับของสมรรถภาพในปัจจุบันของคุณ Suunto M4 สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายที่จะค่อย ๆ แนะนำคุณให้มุ่งไปสู่ระดับของสมรรถภาพแบบ **excellent (ดีเลิศ)** อยางค่อยเป็นค่อยไป โดยยึดระดับของสมรรถภาพในปัจจุบันของคุณและแนวทางของ ACSM เป็นหลัก ตัวอย่างเช่น ถาระดับของสมรรถภาพของคุณคือ **below average (ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย)** โปรแกรมการออกกำลังกายจะแนะนำคุณให้มุ่งไปสู่ระดับของสมรรถภาพแบบ **fair (พอประมาณ)** ก่อนที่จะขยับขึ้นไปเป็นระดับ **good (ดี)** ด้วยวิธีนี้คุณจึงสามารถสร้างสมรรถภาพที่แข็งแรงได้โดยไม่ต้องเสี่ยงต่อการฝึกมากเกินไป เมื่อสภาพร่างกายของคุณมีการปรับปรุงให้ดีขึ้นแล้ว ความถี่ ระดับความเข้มงวดของเซสชันการออกกำลังกายที่ Suunto M4 ของคุณแนะนำจะเพิ่มขึ้น หลังจากที่คุณมาถึงระดับของสมรรถภาพแบบ **excellent (ดีเลิศ)** แล้ว โปรแกรมการออกกำลังกายของ Suunto M4 ของคุณจะช่วยให้คุณคงระดับของสมรรถภาพแบบ **excellent (ดีเลิศ)** ต่อไปได้


13.2 ประวัติและแนวโน้ม

history & trend (ประวัติและแนวโน้ม) แสดงข้อมูลสะสมของเซชันการออกกำลังกายที่คุณจัดเก็บไว้

คุณสามารถดูข้อมูลดังต่อไปนี้:

- จำนวนและระยะเวลาของการออกกำลังกายที่จัดเก็บไว้ทั้งหมด
- ระยะเวลาของการออกกำลังกายและปริมาณการเผาผลาญแคลอรีในช่วง 4 สัปดาห์ล่าสุด
- เปรอ์เซ็นต์ความสำเร็จจากเป้าหมายรายสัปดาห์และรายเดือน
- วันที่และผลลัพธ์การทดสอบสมรรถภาพครั้งก่อนหน้า
- กราฟแสดงผลการทดสอบสมรรถภาพ 7 ครั้งก่อนหน้า

 **หมายเหตุ:** เปรอ์เซ็นต์ความสำเร็จจากเป้าหมายรายสัปดาห์และรายเดือนรวมทั้งการออกกำลังกายในวันนี้ ว่าคุณยังออกกำลังกายของวันนี้ไม่สำเร็จ เปรอ์เซ็นต์ความสำเร็จของเป้าหมายจะต่ำกว่า 100% ถึงแม้คุณจะทำตามคำแนะนำก็ตาม

 **เคล็ดลับ:** โอนถ่ายรายการบันทึกที่เซชันการออกกำลังกายที่คุณจัดเก็บไว้ไปที่ Movescount.com ยกตัวอย่างเช่น โอนถ่ายเดือนละครั้งด้วย Suunto PC POD หรือ Suunto Movestick ที่เป็นอุปกรณ์เสริม

13.3 การออกกำลังกายก่อนหน้านี้

ใน prev. exercise (การออกกำลังกายก่อนหน้านี้) คุณสามารถดูข้อมูลของการออกกำลังกายครั้งก่อนหน้าของคุณได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหน้าจอต่าง ๆ ดูที่ ส่วน 11.1 หลังจากออกกำลังกายด้วยอัตราการเต้นของหัวใจ ในหน้า 23 และ ส่วน 11.2 หลังจากออกกำลังกายโดยไม่มีกัการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ในหน้า 24

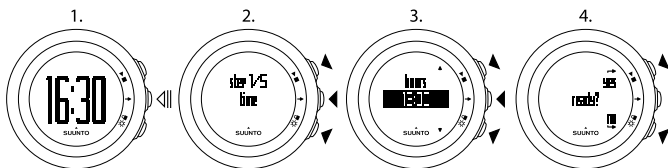
คุณสามารถดูรายละเอียดของการออกกำลังกายครั้งก่อนหน้าของคุณได้เท่านั้น จากอุปกรณ์ อย่างไรก็ตาม อุปกรณ์จัดเก็บรายละเอียดการออกกำลังกายจากทั้งหมด 80 เซสชันก่อนหน้าของคุณไว้ ซึ่งคุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้เมื่อคุณถ่ายโอนรายการบันทึกไปยัง [Movescount.com](https://www.movescount.com)

14 การปรับการตั้งค่า

คุณสามารถปรับการตั้งค่าได้ในมุมมองเวลา ในระหว่างการออกกำลังกาย คุณสามารถตั้งค่าปิดหรือเปิดเสียง โดยกดปุ่ม → คางไว

ในการปรับการตั้งค่า:

1. ในหน้าจอเวลา กดปุ่ม → คางไวเพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
2. กดปุ่ม → เพื่อเข้าสู่การตั้งค่าแรก คุณสามารถเรียกดูขั้นตอนต่าง ๆ ในการตั้งค่าได้โดยกดปุ่ม ▶■ และ ✱■
3. กดปุ่ม ▶■ หรือ ✱■ เพื่อเปลี่ยนค่า กดปุ่ม → เพื่อยืนยัน และย้ายไปยังการตั้งค่าถัดไป
4. เมื่อพร้อมแล้วให้เลือก **yes** (ใช่) (▶■) เพื่อยืนยันการตั้งค่าทั้งหมด ถ้าคุณยังต้องการแก้ไขการตั้งค่าเหล่านี้ ให้เลือก **no** (ไม่ใช่) (✱■) เพื่อกลับไปทำการตั้งค่าแรก



คุณสามารถปรับการตั้งค่าต่อไปนี้:


การตั้งค่าส่วนตัวและเวลา

- time (เวลา): ชั่วโมงและนาที
- alarm (การปลุก): เปิด/ปิด, ชั่วโมง, นาที

- **date (วันที่):** ปี, เดือน, วันของสัปดาห์
- **personal settings (การตั้งค่าส่วนตัว):** น้ำหนัก, ระดับของสมรรถภาพ, อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ, อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก

ชนิดของเป้าหมาย

- **fitness (สมรรถภาพ):** แนะนำคุณเพื่อให้คุณมุ่งไปสู่ระดับของสมรรถภาพถัดไป เมื่อคุณมาถึงระดับของสมรรถภาพแบบ **excellent (ดีเลิศ)** แล้ว อุปกรณ์จะปรับโปรแกรมการออกกำลังกายให้คงระดับของสมรรถภาพแบบ **excellent (ดีเลิศ)** ต่อไป
- **weight (น้ำหนัก):** แนะนำคุณเพื่อให้คุณมุ่งไปสู่น้ำหนักที่เป็นเป้าหมายของคุณ อุปกรณ์นี้จะยอมรับเฉพาะเป้าหมายน้ำหนักที่ปลอดภัยซึ่งอยู่ภายในขีดจำกัดของน้ำหนักปกติโดยยึด BMI เป็นหลักเท่านั้น เมื่อคุณตั้งค่าที่จะลดน้ำหนักเกินกว่า 3 กก. (7 ปอนด์) อุปกรณ์จะแสดงการลดน้ำหนักที่แนะนำให้สำหรับ 6 สัปดาห์ถัดไปจนกระทั่งคุณบรรลุเป้าหมายน้ำหนักของคุณในที่สุด เมื่อคุณบรรลุเป้าหมายน้ำหนักของคุณแล้ว โปรแกรมจะสิ้นสุดลง และคุณต้องตั้งเป้าหมายใหม่เพื่อรับคำแนะนำเพิ่มเติม จนกว่าคุณจะตั้งเป้าหมายใหม่ อุปกรณ์จะตั้งเป้าหมายไว้เป็น **free (อิสระ)**
- **free (อิสระ):** การออกกำลังกายโดยไม่มีคำแนะนำ


 **หมายเหตุ:** ชนิดของเป้าหมาย *fitness (สมรรถภาพ)* และ *weight (น้ำหนัก)* สอดคล้องกับการแนะนำของ ACSM สำหรับการสังการรักษาดูแลด้วยการออกกำลังกาย อุปกรณ์จะเพิ่มระดับของสมรรถภาพของคุณโดยอัตโนมัติ ถ้าคุณออกกำลังกายตามโปรแกรม

การตั้งค่าทั่วไป

sounds (เสียง):


- **all on (เปิดทั้งหมด):** เปิดเสียงทั้งหมด

- **buttons off (ปิดเสียงปุ่ม):** คุณจะได้ยินเสียงอื่น ๆ ทั้งหมด ยกเว้นเสียงกดปุ่ม
- **all off (ปิดทั้งหมด):** ปิดเสียงทั้งหมด (เมื่อปิดเสียง เครื่องหมาย ✖ จะแสดงบนหน้าจอในระหว่างการออกกำลังกาย)

 **เคล็ดลับ:** เปิดหรือปิดสวิตช์เสียง (S) ขณะออกกำลังกาย โดยกดปุ่ม → ค้างไว้ คุณไม่สามารถเปิดสวิตช์เสียงได้ ถ้าคุณไม่ได้ตั้งเสียงไว้เป็น all off (ปิดทั้งหมด)

การจับคู่


- **skip (ข้าม):** ข้ามการจับคู่
- **belt (เข็มขัด):** จับคู่เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

 **หมายเหตุ:** เสียงจะไม่ทำงานขณะที่ไฟพื้นหลังเปิดอยู่

14.1 การตั้งค่าเบื้องต้นและโหมดสลีป

ในการเปลี่ยนการตั้งค่าเบื้องต้น คุณต้องตั้งอุปกรณ์เป็นโหมดสลีป การตั้งอุปกรณ์เป็นโหมดสลีป:

1. หลังจากที่ตั้งค่าทั่วไปขั้นตอนสุดท้ายเสร็จแล้ว เมื่ออุปกรณ์ขอให้คุณยืนยันว่าได้เปลี่ยนแปลงการตั้งค่าเสร็จแล้ว ให้กดปุ่ม → ค้างไว้จนกว่าอุปกรณ์จะเข้าสู่โหมดสลีป
2. กดปุ่มใด ๆ เพื่อเปิดการทำงานของอุปกรณ์อีกครั้ง
3. ตั้งค่าการตั้งค่าเบื้องต้น ดูที่ บทที่ 5 เริ่มต้นการใช้งาน ในหน้า 12

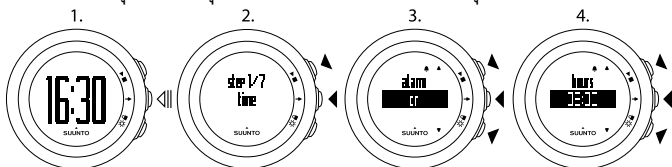
 **หมายเหตุ:** เมื่อเปลี่ยนแบตเตอรี่ เฉพาะเวลาและวันที่เท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลง อุปกรณ์จดจำการตั้งค่าเบื้องต้นและการออกกำลังกายที่บันทึกไว้ก่อนหน้าของคุณ

ตัวอย่าง: การปรับการตั้งค่าการปลุก

เมื่อเปิดการปลุก **A** จะแสดงบนหน้าจอ

ในการตั้งค่าการเปิด/ปิดการปลุก:

1. ในหน้าจอเวลา กดปุ่ม **→** ค้างไว้เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
2. เลื่อนไปที่ **alarm** (การปลุก) โดยกดปุ่ม **▶■** และยืนยันโดยกดปุ่ม **→**
3. ตั้งค่าการปลุก **on** (เปิด) หรือ **off** (ปิด) โดยกดปุ่ม **▶■** และ **☼** ยืนยันโดยกดปุ่ม **→**
4. ตั้งเวลาปลุกโดยกดปุ่ม **▶■** และ **☼** ยืนยันโดยกดปุ่ม **→**



เมื่อการปลุกส่งเสียงเตือน ให้กด **stop** (หยุด) (**☼**) เพื่อปิด

หลังจากที่คุณหยุดการปลุกแล้ว การปลุกจะส่งเสียงเตือนในเวลาเดียวกันในวันถัดไป

14.2 การรีเซ็ต Suunto M4

ในการรีเซ็ตอุปกรณ์ของคุณ:

1. เมื่อออกจากการตั้งค่าขณะที่มีข้อความยืนยันแสดงขึ้นมา ให้กดปุ่ม **→** ค้างไว้
2. เปลี่ยนระดับของคอนทราสต์ โดยกด **▶■** และ **☼**
ระดับเริ่มต้นคือ 6 ในช่วงของ 0 ถึง 15
3. ยอมรับโดยกดปุ่ม **→**


เมื่อคุณยอมรับระดับของคำคอนทราสต์ อุปกรณ์จะทำการตรวจสอบดังต่อไปนี้:

- ส่วนต่าง ๆ บนหน้าจอ
- เวอร์ชันของซอฟต์แวร์
- การทดสอบหน่วยความจำ
- ไฟฟ์นหลัง
- เสียงเตือน
- อัตราการเต้นของหัวใจ

4. ดำเนินการต่อ โดยกดปุ่ม → อุปกรณ์จะถามว่าคุณต้องการรีเซ็ตเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานหรือไม่
5. ตอบ **yes (ใช่)** (▶■) หรือ **no (ไม่ใช่)** (✖●)
 ถ้าคุณรีเซ็ตเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงาน ข้อมูลทั้งหมดจะถูกรีเซ็ต หายสุด อุปกรณ์จะเขาสู่โหมดสลีป

14.3 การเปลี่ยนภาษา

ถ้าคุณต้องการเปลี่ยนภาษาของอุปกรณ์ หรือถ้าคุณเลือกภาษาผิดขณะที่ตั้งค่าอุปกรณ์ คุณต้องตั้งอุปกรณ์ให้อยู่ในโหมดสลีป สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตั้งอุปกรณ์ให้อยู่ในโหมดสลีป ดูที่ *ส่วน 14.1 การตั้งค่าเบื้องต้นและโหมดสลีป* ในหน้า 35 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแบตเตอรี่ ดูที่ *ส่วน 17.1 การเปลี่ยนแบตเตอรี่* ในหน้า 42

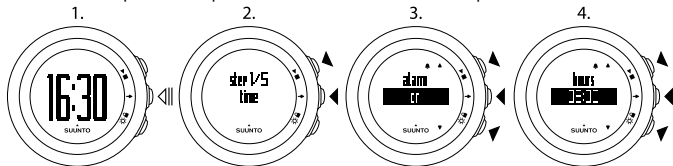
 **หมายเหตุ:** อุปกรณ์จดจำการตั้งค่าเบื้องต้นและการออกกำลังกายที่บันทึกไว้ก่อนหน้าของคุณ

14.4 การใช้การปลุก

เมื่อเปิดการปลุก ● จะแสดงบนหน้าจอ

ในการตั้งค่าการเปิด/ปิดการปลุก:

1. ในหน้าจอเวลา กดปุ่ม → ค้างไว้เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
2. เลื่อนไปที่ **alarm** (การปลุก) โดยกดปุ่ม ►■ และยืนยันโดยกดปุ่ม →
3. ตั้งค่าการปลุก on (เปิด) หรือ off (ปิด) โดยกดปุ่ม ►■ และ *■ ยืนยันโดยกดปุ่ม →
4. ตั้งเวลาปลุกโดยกดปุ่ม ►■ และ *■ ยืนยันโดยกดปุ่ม →




เมื่อการปลุกส่งเสียงเตือน ให้กด **stop** (หยุด) (*■) เพื่อปิด
หลังจากที่คุณหยุดการปลุกแล้ว การปลุกจะส่งเสียงเตือนในเวลาเดียวกันในวันถัดไป ลบการปลุกออกในการตั้งค่า

15 การเชื่อมต่อกับเว็บ

โอนถ่ายรายการบันทึกที่คุณจัดเก็บไว้ไปที่ Movescount.com ด้วย Suunto PC POD หรือ Suunto Movestick ที่เป็นอุปกรณ์เสริม

Movescount คือชุมชนกีฬาออนไลน์ที่มีเครื่องมือมากมายให้คุณจัดการกิจกรรมรายวันของคุณและเขียนเรื่องราวที่ชวนติดตามเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณ Movescount นำเสนอหนทางใหม่ ๆ ในการหาแรงบันดาลใจจากสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อผลักดันให้คุณมุ่งมั่นต่อไป!

 **หมายเหตุ:** ก่อนที่คุณจะเสียบปลั๊ก Suunto PC POD ให้ลงทะเบียนที่ Movescount.com และติดตั้ง Moveslink

การเชื่อมต่อกับ Movescount:


1. ไปที่ www.movescount.com
2. ลงทะเบียนและสร้างบัญชีผู้ใช้ Movescount ของคุณ

การติดตั้ง Moveslink:

1. ไปที่ การตั้งค่า > MOVESLINK
2. ดาวน์โหลดและติดตั้ง Moveslink

การถ่ายโอนข้อมูล:

1. เสียบ Suunto Movestick เข้ากับพอร์ต USB ของคอมพิวเตอร์ของคุณ
2. ทำตามคำแนะนำของ Movescount ในการเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณและถ่ายโอนข้อมูลไปยังบัญชีผู้ใช้ Movescount ของคุณ

 **เคล็ดลับ:** อุปกรณ์สามารถจัดเก็บรายการบันทึกได้ 80 รายการล่าสุด หลังจากนั้นอุปกรณ์จะเริ่มเขียนทับรายการบันทึกที่เก่าที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงการสูญเสียข้อมูลรายการบันทึกเก่า ๆ และเพื่อให้สามารถเรียกดูรายละเอียดรายการบันทึกดังกล่าวได้ ให้ถ่ายโอนข้อมูลไปที่ Movescount.com

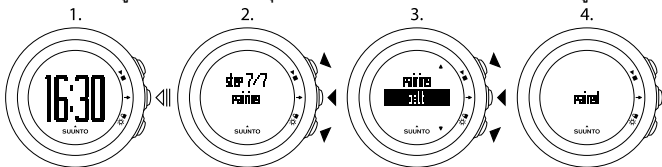
16 การจับคู่เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

การจับคู่หมายถึงคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์สองชิ้นเข้าด้วยกันเพื่อให้อุปกรณ์ทั้งสองชิ้นรับและส่งข้อมูลระหว่างกันได้

เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่รวมอยู่ในแพ็คเกจ Suunto M4 มีการจับคู่ไว้กับ Suunto M4 อยู่แล้ว คุณจำเป็นต้องจับคู่เฉพาะเมื่อคุณต้องการเปลี่ยนเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณเท่านั้น Suunto M4 เขาก็กันได้กับ Suunto Dual Comfort Belt

การจับคู่เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ:

1. ในหน้าจอเวลา กดปุ่ม → ค้างไว้เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
2. กดปุ่ม → เพื่อเลื่อนไปที่ตัวเลือกการจับคู่ คุณสามารถเรียกดูขั้นตอนต่าง ๆ ในการตั้งค่าได้โดยกดปุ่ม ►■ และ ✱■
3. เลือก **belt (เข็มขัด)** โดยกดปุ่ม ►■ และ ✱■ ยืนยันโดยกดปุ่ม →
4. รอกจนกว่าหน้าจอจะแสดงข้อความ **paired (จับคู่แล้ว)**
5. ถ้าการจับคู่ไม่สำเร็จ โห้กดปุ่ม → เพื่อกลับไปทำการตั้งค่าการจับคู่



16.1 การแก้ไข้ปัญหา


ถ้าการจับคู่กับเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจไม่สำเร็จ ให้ลองวิธีดังต่อไปนี้:

1. ถอดแบตเตอรี่ออก
2. แลวใส่แบตเตอรี่กลับเข้าไปใหม่โดยกลับหัวลงเพื่อรีเซ็ตเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ จากนั้น ให้ถอดแบตเตอรี่ออกอีกครั้ง
3. เลื่อนไปที่ตัวเลือกการจับคูของอุปกรณ์
4. ใส่แบตเตอรี่กลับเข้าไปในเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจโดยหันหัวข้างที่ถูกต้องขึ้น

17 การดูแลและการบำรุงรักษา

จัดการกับอุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง อย่าให้กระแทกหรือทำตกพื้น ภายใต้อาณัติการณปกติ อุปกรณ์ไม่จำเป็นต้องรับบริการใด ๆ หลังจากการใช้ ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่อย่างอ่อน และทำความสะอาดตัวเครื่องด้วยผ้านุ่มหรือผ้าไม้วอร์อย่างระมัดระวัง

อย่าพยายามซ่อมแซมอุปกรณ์ด้วยตัวเอง ติดต่อศูนย์บริการ ตัวแทนจำหน่าย หรือรานคาปลีกของ Suunto ที่ได้รับอนุญาตเพื่อซ่อมแซมอุปกรณ์ โดยเฉพาะอุปกรณ์เสริม Suunto ของแท้ - ความเสียหายที่เกิดจากการใช้อุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้ไม่ได้รับการคุ้มครองโดยการรับประกัน

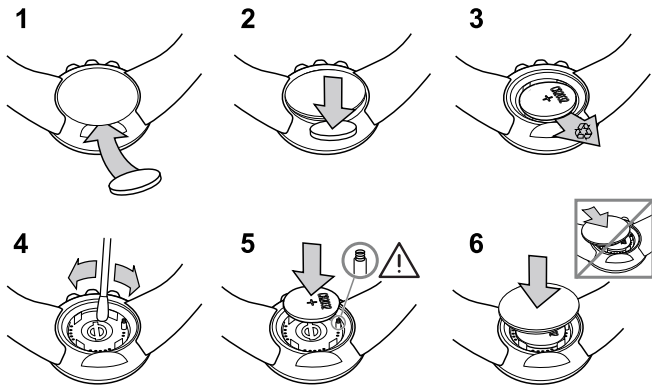
 **หมายเหตุ:** ห้ามกดปุ่มในขณะที่ว่ายน้ำหรือสัมผัสผิวน้ำ การกดปุ่มในขณะที่อุปกรณ์อยู่ในน้ำอาจทำให้อุปกรณ์ทำงานผิดปกติได้

17.1 การเปลี่ยนแบตเตอรี่

ถ้า  แสดงบนหน้าจอบ เราขอแนะนำให้คุณเปลี่ยนแบตเตอรี่

เปลี่ยนแบตเตอรี่ด้วยความระมัดระวังที่สุด เพื่อให้มั่นใจว่า Suunto M4 ของคุณยังคงกันน้ำได้อยู่ การเปลี่ยนแบตเตอรี่อย่างไม่ระมัดระวังอาจมีผลให้การรับประกันเป็นโมฆะ

เปลี่ยนแบตเตอรี่ตามภาพประกอบในที่นี้:



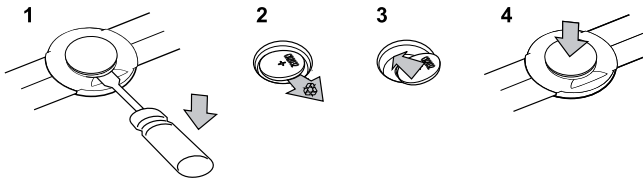
หมายเหตุ: ตรวจสอบอย่างระมัดระวังว่าโถงใส่แบตเตอรี่พลาสติกใส่เข้าที่อย่างถูกต้อง แล้ว เพื่อให้คอมพิวเตอรบนข้อมือยังคงกันน้ำได้อยู่ การเปลี่ยนแบตเตอรี่อย่างไม่ระมัดระวังอาจมีผลให้การรับประกันเป็นโมฆะ

หมายเหตุ: ระวังสปริงในรางใส่แบตเตอรี่ (ดูภาพประกอบ) ถ้าสปริงเสียหาย กรุณาส่งอุปกรณ์ของคุณมาที่ตัวแทนจำหน่าย Suunto ที่ได้รับอนุญาตเพื่อขอรับบริการ

☞ **หมายเหตุ:** เมื่อเปลี่ยนแบตเตอรี่ เฉพาะเวลาและวันที่เท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลง การตั้งค่าเบื้องต้นและการออกกำลังกายที่คุณจัดเก็บไว้ก่อนหน้านั้น จะถูกคืนกลับมาให้

17.2 การเปลี่ยนแบตเตอรี่ของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

เปลี่ยนแบตเตอรี่ตามภาพประกอบในที่นี่:



☞ **หมายเหตุ:** Suunto ขอแนะนำให้เปลี่ยนฝาครอบและโอริงของแบตเตอรี่พร้อมกันกับการเปลี่ยนแบตเตอรี่ เพื่อให้มั่นใจว่าเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจยังคงสะอาดและกันน้ำได้ดีอยู่ อะไหล่ฝาครอบมีจัดจำหน่ายพร้อมกับอะไหล่แบตเตอรี่ที่ผู้จัดจำหน่ายหรือร้านค้าบนเว็บของ Suunto ที่ได้รับอนุญาต

18 ข้อมูลจำเพาะ

18.1 ข้อมูลจำเพาะด้านเทคนิค

ทั่วไป

- อุณหภูมิขณะทำงาน: -10°C ถึง $+50^{\circ}\text{C}$ / $+14^{\circ}\text{F}$ ถึง $+122^{\circ}\text{F}$
- อุณหภูมิขณะเก็บรักษา: -30°C ถึง $+60^{\circ}\text{C}$ / -22°F ถึง $+140^{\circ}\text{F}$
- น้ำหนัก (อุปกรณ์) 40 ก. / 1.41 ออนซ์
- น้ำหนัก (เพิ่มขีดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ): สูงสุด 55 ก. / 1.95 ออนซ์
- การกั้นน้ำ (อุปกรณ์): 30 ม. / 100 ฟุต (ISO 2281)
- การกั้นน้ำ (เพิ่มขีดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ): 20 ม. / 66 ฟุต (ISO 2281)
- ความถี่ในการส่งสัญญาณ (เพิ่มขีด): ความถี่ 5.3 kHz สามารถใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ในโรงยิมและ Suunto-ANT ชนิด 2.465 GHz ได้
- ช่วงการส่งสัญญาณ: ~ 2 ม. / 6 ฟุต
- แบตเตอรี่แบบชาร์จเปลี่ยนเองได้ (อุปกรณ์ / เพิ่มขีดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ): 3V CR2032
- อายุการใช้งานแบตเตอรี่ (อุปกรณ์ / เพิ่มขีดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ): ประมาณ 1 ปีภายใต้การปฏิบัติงานปกติ (การออกกำลังกาย 2.5 ชั่วโมง / สัปดาห์ โดยมีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ)

ตัวบันทึกการบันทึก/นาฬิกาจับเวลา

- เวลาบันทึกสูงสุด: 9 ชั่วโมง 59 นาที และ 59 วินาที
- ความละเอียด: 9.9 วินาทีแรกจะแสดงด้วยความแม่นยำ 0.1 วินาที หลังจาก 10 วินาที ระยะทางจะแสดงด้วยความแม่นยำ 1 วินาที

จำนวนรวม

- จำนวนสูงสุดของรายการบันทึกในหน่วยความจำของอุปกรณ์ 80

- เวลาในการออกกำลังกายรวมทั้งสิ้น: 0 - 9,999 ชม. (หลังจาก 9,999 ชม. อุปกรณ์จะกลับไปเริ่มที่ 0 ชม.)
- ระยะเวลาและกิโลแคลอรีช่วง 4 สัปดาห์ล่าสุด 0 - 99,999 กิโลแคลอรี ระยะเวลา 00:01 - 99:59 ชม.

อัตราการเต้นของหัวใจ

- การแสดงผล: 30 ถึง 240
- อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก: ประมาณ 60 ครั้งต่อนาที สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตั้งแต่ 30 - 150 bpm.

การตั้งค่าส่วนตัว

- ปีที่เกิด 1910 - 2009
- น้ำหนัก: 30 - 200 กก. หรือ 66 - 400 ปอนด์
- สวนสูง: 90 - 256 ซม. หรือ 3 ฟุต 3 นิ้ว - 7 ฟุต 6 นิ้ว

18.2 เครื่องหมายการค้า

Suunto M4, โลโก้ และเครื่องหมายการค้า Suunto อื่น ๆ และชื่ออุปกรณ์ เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียน หรือเครื่องหมายการค้าที่ไม่ได้จดทะเบียนของ Suunto Oy สงวนลิขสิทธิ์

18.3 ลิขสิทธิ์

ลิขสิทธิ์ © Suunto Oy 2009 สงวนลิขสิทธิ์ Suunto, ชื่อผลิตภัณฑ์ Suunto, โลโก้ และเครื่องหมายการค้าอื่น ๆ และชื่อของ Suunto เป็นเครื่องหมายการค้า จดทะเบียน หรือเครื่องหมายการค้าที่ไม่ได้จดทะเบียนของ Suunto Oy เอกสารนี้รวมทั้งเนื้อหาภายในเป็นทรัพย์สินของ Suunto Oy และมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ลูกค้าได้รับความรู้ และข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับการทำงานของผลิตภัณฑ์ Suunto ห้ามใช้หรือเผยแพร่เนื้อหาภายในเพื่อวัตถุประสงค์อื่น และ/หรือทำการสื่อสาร,

เปิดเผย หรือทำซ้ำโดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Suunto Oy ในขณะที่เราใช้ความระมัดระวังอย่างเต็มที่เพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลที่บรรจุในเอกสารฉบับนี้มีเนื้อหาที่ครอบคลุมและมีความถูกต้องเที่ยงตรง แต่ก็ไม่มีการรับประกันถึงความถูกต้องโดยชัดเจนหรือโดยนัย เนื้อหาในเอกสารนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบ คุณสามารถดาวน์โหลดเอกสารที่ปรับปรุงล่าสุดได้ที่ www.suunto.com

18.4 การตรงตามมาตรฐานของ FCC

ผลิตภัณฑ์นี้ผลิตขึ้นอย่างสอดคล้องตามมาตรฐานของส่วนที่ 15 ของกฎ FCC การทำงานต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไข 2 ประการดังนี้คือ: (1) อุปกรณ์นี้ต้องไม่ก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนที่เป็นอันตราย และ (2) อุปกรณ์นี้ต้องสามารถรับสัญญาณรบกวนที่เข้ามา รวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ได้ด้วยการช่อมแซมควรรักษาเน้นการดูแลบุคคลากรฝ่ายบริการของ Suunto ที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น การช่อมแซมโดยไม่ได้รับอนุญาตจะมีผลให้การรับประกันเป็นโมฆะ ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการทดสอบแล้วว่าตรงตามมาตรฐานของ FCC และมีวัตถุประสงค์ในการใช้งานภายในบ้านหรือในสำนักงานเท่านั้น

18.5 ประกาศเกี่ยวกับสิทธิบัตร

ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการคุ้มครองโดยการบังคับใช้ของสิทธิบัตรที่อยู่ในระหว่างการตรวจสอบ และสิทธิระดับชาติที่เกี่ยวข้องของของสิทธิบัตร: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, US 603,521, US 29/313,029 และบริษัทได้ยื่นเรื่องขอสิทธิบัตรเพิ่มเติมอื่น ๆ แล้ว

19 การรับประกัน

การรับประกันในวงจำกัดของ SUUNTO

Suunto รับประกันว่าในระหว่างช่วงเวลาการรับประกันของ Suunto หรือศูนย์บริการที่ได้รับอนุญาตของ Suunto (ในที่นี้จะเรียกว่า ศูนย์บริการ) ขอบกพร่อง, เนื่องจากข้อบกพร่อง หรือฝีมือแรงงานจะได้รับการดำเนินการโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายไม่ว่าจะเป็น ก) การซ่อมแซม หรือ ข) การเปลี่ยนแทน หรือ ค) การคืนเงินสดเขยภายใต้ดุลพินิจของ Suunto แต่เพียงผู้เดียว ทั้งนี้เป็นไปตามข้อตกลงและเงื่อนไขของการรับประกันในวงจำกัดนี้ การรับประกันในวงจำกัดนี้สามารุณใรงงานและมีผลบังคับใช้ในประเทศที่ซื้อผลิตภัณฑ์เท่านั้น เว้นแต่กฎหมายท้องถิ่นจะบัญญัติไว้เป็นอย่างอื่น

ระยะเวลารับประกัน

ระยะเวลาของการรับประกันในวงจำกัดเริ่มจากวันที่ซื้อผลิตภัณฑ์โดยผู้ซื้อคนแรก ระยะเวลารับประกันสำหรับอุปกรณ์แสดงผลคือ (2) ปี ระยะเวลารับประกันสำหรับอุปกรณ์เสริม รวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียง POD และเครื่องส่งสัญญาณคออัตร้าการเต้นของหัวใจ และวัสดุสิ้นเปลืองทั้งหมดคือ (1) ปี

ข้อยกเว้นและข้อจำกัด

การรับประกันในวงจำกัดนี้ไม่ครอบคลุมถึง:

1. ก) การสึกหรอและผุกร่อนตามปกติ, ข) ความเสียหายที่เกิดจากการถือที่ไม่ระวัง หรือ ค) ขอบกพร่องหรือความเสียหายที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ผิดวิธี หรือการใรงงานที่ขัดต่อวัตถุประสงค์หรือการใรงงานที่แนะนำ
2. คู่มือผู้ใช้หรือรายการของบริษัทภายนอก

3. ข้อบกพร่องหรือข้อบกพร่องที่สงสัยว่าเกิดจากการใช้งานร่วมกับผลิตภัณฑ์, อุปกรณ์เสริม, ซอฟต์แวร์ และ/หรือบริการอื่น ที่ไม่ได้ผลิตหรือจำหน่ายโดย Suunto
 4. แบตเตอรี่ที่สามารถเปลี่ยนได้
- การรับประกันในวงจำกัดนี้จะไม่มีผลบังคับใช้ ถ้าผลิตภัณฑ์:
1. ถูกแกะออกนอกเหนือจากเพื่อการใช้งานตามวัตถุประสงค์
 2. ถูกซ่อมแซมโดยช่างอะไหล่เปลี่ยนที่ไม่ได้รับอนุญาต ถูกปรับแต่งหรือซ่อมแซมโดยศูนย์บริการที่ไม่ได้รับอนุญาต
 3. หมายเลขลำดับประจำสินค้าถูกลบ, ถูกแก้ไข, หรือทำผิดกฎหมายในลักษณะใดก็ตาม ทั้งนี้ให้เป็นไปตามดุลพินิจของ Suunto แต่เพียงผู้เดียว
 4. สัมผัสถูกสารเคมีต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียง ยาทาโลงู
- Suunto ไม่รับประกันว่าการทำงานของผลิตภัณฑ์จะไม่มีอาการหยุดชะงักและปราศจากข้อผิดพลาด หรือผลิตภัณฑ์จะทำงานร่วมกับฮาร์ดแวร์ และซอฟต์แวร์ต่าง ๆ ของบริษัทภายนอกได้

การเข้าใช้บริการการรับประกันของ Suunto

คุณต้องมีใบสำคัญแสดงหลักฐานการซื้อเพื่อเข้าใช้บริการการรับประกันของ Suunto สำหรับคำแนะนำในการขอรับบริการการรับประกัน โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์ www.suunto.com/warranty หรือติดต่อผู้ค้าปลีกที่ได้รับอนุญาตของ Suunto หรือติดต่อผู้ให้บริการความช่วยเหลือของ Suunto ที่หมายเลข +358 2 2841160 (อาจเสียค่าโทรศัพท์ระหว่างประเทศ)

ข้อจำกัดของความรับผิด

ตามที่กฎหมายที่บังคับใช้อนุญาตสูงสุด การรับประกันในวงจำกัดนี้มีให้สำหรับคุณใช้แต่เพียงผู้เดียว และเป็นการแทนการรับประกันอื่น ๆ ทั้งหมดทั้งโดยชัดแจ้งหรือโดยนัย Suunto จะไม่รับผิดชอบความเสียหายพิเศษ, ความเสียหายจากอุบัติเหตุ, การฉ้อโกง, ความเสียหายเชิงลงโทษ หรือความเสียหายที่เป็นผลตามมา ซึ่งรวมถึงแต่

ไม่จำกัดเพียงการสูญเสียผลประโยชน์ที่คาดหวัง, การสูญเสียข้อมูล, การไม่สามารถใช้งาน, ค่าใช้จ่ายในการลงทุน, ค่าใช้จ่ายของอุปกรณ์หรือระบบทดแทน, การเรียกร้องของบริษัทภายนอก ความเสียหายที่เกิดต่อทรัพย์สินอันผลจากการซื้อหรือใช้ผลิตภัณฑ์ หรือเกิดจากการละเมิดการรับประกัน, การละเมิดสัญญา, การละเลย, การบิดเบือน หรือกฎหมายอื่น หรือทฤษฎีที่เทียบเท่ากัน แม้ว่า Suunto จะทราบถึงแนวโน้มที่จะเกิดความเสียหายดังกล่าวก็ตาม Suunto จะไม่รับผิดชอบความเสียหายในการให้บริการการรับประกัน



SUUNTO HELP DESK

| | |
|---------------------------|------------------------|
| Global | +358 2 284 1160 |
| USA (toll free) | 1-800-543-9124 |
| Canada (toll free) | 1-800-267-7506 |

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 4/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.