

SUUNTO M5

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: ตั้งแต่ระดับอ่อนแอไปจนถึงระดับดีเลิศ	23
11 หลังจากออกกำลังกาย	24
11.1 หลังจากออกกำลังกายด้วยอัตราการเต้นของหัวใจ	24
11.2 หลังจากออกกำลังกายโดยไม่มีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	25
11.3 อัตราการฟื้นตัว	27
12 การทดสอบสมรรถภาพและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก	28
12.1 การทดสอบระดับของสมรรถภาพของคุณ	28
12.2 การทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก	30
13 การตรวจทานแผนและประวัติ	31
13.1 แผนการออกกำลังกาย	32
13.2 ประวัติและแนวโน้ม	33

13.3 การออกกำลังกายก่อนหน้านี้	33
14 การปรับการตั้งค่า	35
การตั้งค่าส่วนตัวและเวลา	35
ชนิดของเป้าหมาย	36
การตั้งค่าทั่วไป	36
การจับคู่	37
14.1 การตั้งค่าเบื้องต้นและโหมดสLEEP	37
14.2 การรีเซ็ต Suunto M5	39
14.3 การเปลี่ยนภาษา	39
14.4 การใช้การปลุก	40
15 การเชื่อมต่อกับเว็บ	41
16 การจับคู่ POD/เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	42
16.1 การแก้ไขปัญหา	43
17 การดูแลและการบำรุงรักษา	44
17.1 การเปลี่ยนแบตเตอรี่	44
17.2 การเปลี่ยนแบตเตอรี่ของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	46
18 ข้อมูลจำเพาะ	47
18.1 ข้อมูลจำเพาะด้านเทคนิค	47
18.2 เครื่องหมายการค้า	48
18.3 ลิขสิทธิ์	49
18.4 การตรงตามมาตรฐานของ FCC	49
18.5 ประกาศเกี่ยวกับสิทธิบัตร	50
19 การรับประกัน	51
ระยะเวลาประกัน	51
ขอยกเว้นและขอยกจำกัด	51

การเข้าใช้บริการการรับประกันของ Suunto	52
ข้อจำกัดของความรับผิดชอบ	52

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 M5! การมีเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ Suunto M5 ก็เหมือนกับการมีคู่มือส่วนตัวอยู่บนข้อมือของคุณ ซึ่งคอยบอกอย่างแน่ชัดว่าคุณต้องทำอะไร ตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายของคุณไว้ และให้ Suunto M5 จัดตารางการฝึกฝนร่างกายรายวันให้กับคุณเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณ Suunto M5 จะปรับโปรแกรมของคุณให้ตามเวลาจริง โดยให้คำแนะนำเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพอันชาญฉลาดทั้งในขณะที่ฝึกและหลังจากการฝึก โดยยึดตามความก้าวหน้าและกิจวัตรในการฝึกของคุณเป็นหลัก ดังนั้น ไม่ว่าคุณจะทำออกกำลังกายที่บ้าน ออกไปเดินนอกบ้าน หรือออกกำลังกายที่โรงยิม คุณก็สามารถวางใจและเพลิดเพลินกับการฝึกฝนร่างกายของคุณได้

คุณลักษณะสำคัญ ๆ ของ Suunto M5 ได้รับการออกแบบให้ทำให้การออกกำลังกายของคุณมีประสิทธิภาพมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้:

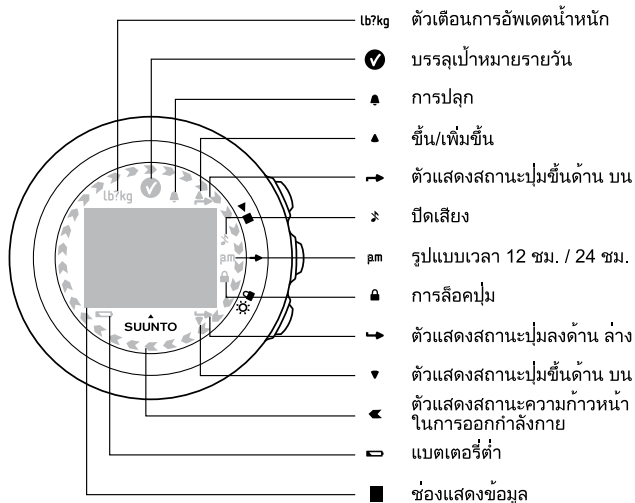
- ใช้งานง่ายเนื่องจากมีปุ่มเพียงสามปุ่ม หน้าจอแสดงผลขนาดใหญ่ และมีตัวเลือกภาษาถึง 9 ภาษา
- ทดสอบสมรรถภาพเมื่อเริ่มระบบ
- คุณสามารถเลือกเป้าหมายส่วนตัวได้จาก 3 เป้าหมาย: การปรับปรุงสมรรถภาพ, การควบคุมน้ำหนัก หรือการฝึกอิสระ
- ปรับโปรแกรมการฝึกฝนโดยอัตโนมัติสำหรับเจ็ดวันข้างหน้า โดยยึดตามข้อมูลสมรรถภาพส่วนตัวของคุณ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

- คำติชมเพื่อเป็นแรงจูงใจ
 - เชื่อมชีวิตอัตราการเต้นของหัวใจแบบสวมสบายซึ่งเข้ากันได้กับอุปกรณ์โรงยิมส่วนใหญ่ และโซลูชันสมรรถภาพของ Suunto ทุกชนิด
- คู่มือผู้ใช้ฉบับนี้จะช่วยให้คุณสามารถใช้ Suunto M5 เพื่อออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์สูงสุด อ่านคู่มืออย่างละเอียดเพื่อช่วยให้คุณสามารถใช้งาน Suunto M5 อันใหม่ของคุณได้อย่างเพลิดเพลินมากยิ่งขึ้น
- คุณไม่จำเป็นต้องหยุดการออกกำลังกายของคุณเมื่อการฝึกฝนร่างกายสิ้นสุดลง เพิ่มประสบการณ์ในการสร้างสมรรถภาพของคุณทางออนไลน์ต่อไป และทำให้การออกกำลังกายของคุณได้ประโยชน์มากขึ้นที่ [Movescount.com](https://www.movescount.com) ด้วย Suunto Movestick ที่เป็นอุปกรณ์เสริม คุณสามารถเชื่อมต่อ Suunto M5 ของคุณกับ [Movescount.com](https://www.movescount.com) เพื่ออัปเดตรายการบันทึกการฝึกของคุณ แบ่งปันความก้าวหน้ากับเพื่อน ๆ และแลกเปลี่ยนอารมณ์และความคิดกัน เยี่ยมชมและลงทะเบียนวันนี้ที่เว็บไซต์ [Movescount.com](https://www.movescount.com) รับแรงบันดาลใจและเริ่มต้นความสนุกของคุณ เพราะนั่นคือจุดประสงค์สำคัญของการเสริมสร้างสมรรถภาพ

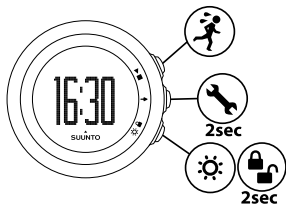
 **หมายเหตุ:** อย่าลืมลงทะเบียนอุปกรณ์ของคุณที่ www.suunto.com/register เพื่อรับการสนับสนุนอย่างเต็มรูปแบบจาก Suunto

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/ออกจากการตั้งค่าโดยกดปุ่มค้างไว้
- ยอมรับ/ย้ายไปขั้นตอนถัดไป
- ☼ (ไฟ/ล็อค):
- เปิดทำงานไฟพื้นหลัง

- ล้อคปุ้ม ▶ ■ โดยกดค้างไว้
- ลดลง/เลื่อนลง

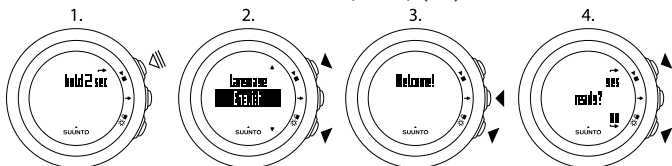
5 เริ่มต้นการใช้งาน

เริ่มต้นด้วยการตั้งค่า Suunto M5 ให้เป็นลักษณะส่วนตัวของคุณ เพื่อรับการแนะนำที่แม่นยำในการบรรลุป้าหมายของคุณ ในการตั้งค่าpersonal (ส่วนตัว) ให้ปรับ Suunto M5 ตามคุณลักษณะเฉพาะและกิจกรรมทางร่างกายของคุณ การคำนวณหลายแบบใช้การตั้งค่านี้นี้ ดังนั้น จึงสำคัญมากที่คุณต้องกำหนดค่าต่าง ๆ ใหญ่ถูกต้องมากที่สุดเท่าที่ทำได้

กดปุ่มใด ๆ เพื่อเปิดการทำงานของ Suunto M5 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 ✖ เพื่อกลับไปที่ยูทิลิตี้แรกก่อนหน้า
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 หากคุณเป็นคนที่มีน้ำหนักมาก 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 35

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

5.1 การประมาณการระดับของสมรรถภาพของคุณ

ในการรับการแนะนำขณะออกกำลังกาย คุณต้องประมาณการระดับของสมรรถภาพของคุณในปัจจุบันในการตั้งค่าเบื้องต้น

เลือกตัวเลือกใดตัวเลือกหนึ่งต่อไปนี้:


- **very poor (อ่อนแอมาก):** คุณชอบใช้ลิฟต์หรือขึ้นรถมากกว่าการเดิน หรือบางครั้งก็เดินเพื่อความสบายใจ และออกกำลังกายเป็นครั้งคราวพอให้หายใจแรงขึ้นและเหงื่อออก
- **poor (อ่อนแอ):** คุณออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประมาณ 10 ถึง 60 นาทีต่อสัปดาห์ในกิจกรรมสันทนาการหรืองานที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวทางกายน้อยที่สุด, อย่างเช่น การเล่นเกมกีฬา การขี่ม้า การบริหารกาย ยิมนาสติด ปิงปอง โบว์ลิ่ง การยกน้ำหนัก หรืองานในสนามบ้าน
- **fair (พอประมาณ):** คุณวิ่งน้อยกว่า 1 ไมล์ (1.6 กม.) ต่อสัปดาห์หรือทำกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายอื่น ๆ ที่สามารถเปรียบเทียบกันได้น้อยกว่า 30 นาทีต่อสัปดาห์
- **good (ดี):** คุณวิ่ง 1 - 5 ไมล์ (1.6 - 8 กม.) ต่อสัปดาห์หรือทำกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายอื่น ๆ ที่สามารถเปรียบเทียบกันได้ 30 - 60 นาทีต่อสัปดาห์
- **very good (ดีมาก):** คุณวิ่ง 5 - 10 ไมล์ (8 - 16 กม.) ต่อสัปดาห์หรือทำกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายอื่น ๆ ที่สามารถเปรียบเทียบกันได้ 1 - 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
- **excellent (ดีเลิศ):** คุณวิ่งมากกว่า 10 ไมล์ (16 กม.) ต่อสัปดาห์หรือทำกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายอื่น ๆ ที่สามารถเปรียบเทียบกันได้มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์


หากต้องการการแนะนำที่แม่นยำมากขึ้น ให้ทำการทดสอบสมรรถภาพ ดูที่ ส่วน 12.1 การทดสอบระดับของสมรรถภาพของคุณ ในหน้า 28

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

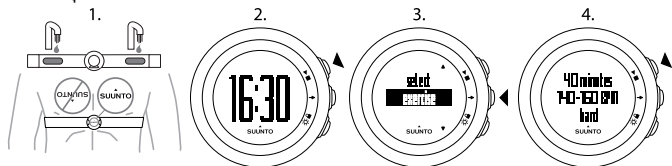
th

8 การเริ่มออกกำลังกาย

หลังจากตั้งค่าเบื้องต้นเรียบร้อยแล้ว คุณสามารถเริ่มออกกำลังกายได้เลย โปรแกรมจะนำโปรแกรมการออกกำลังกายที่แนะนำมาใช้โดยอัตโนมัติเพื่อแนะนำคุณให้มุ่งไปสู่ระดับของสมรรถภาพในระดับถัดไป หรือเพื่อรักษาระดับของสมรรถภาพแบบดีเลิศไว้ต่อไป โปรแกรมการออกกำลังกายที่แนะนำจะยึดตามระดับของสมรรถภาพในปัจจุบันของคุณเป็นหลักในการตั้งค่าเบื้องต้น ถ้าคุณต้องการออกกำลังกายโดยไม่มีกรแนะนำ ให้เลือกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ **free (อิสระ)** ในการตั้งค่า ดูที่ บทที่ 14 การปรับการตั้งค่า ในหน้า 35

ในการเริ่มออกกำลังกาย:

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






🗨 **เคล็ดลับ:** คุณสามารถใช้ Suunto M5 เป็นนาฬิกาจับเวลาโดยไม่มีเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจก็ได้ หากไม่มีเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อุปกรณ์จะแสดงแคระยะเวลาของการออกกำลังกายเท่านั้น หลังจากออกกำลังกาย คุณ

สามารถประมาณการระดับความเข้มงวดของการออกกำลังกายของคุณได้ ตามระดับการประมาณและระยะเวลาที่คุณเลือก อุปกรณ์จะประมาณค่าปริมาณการเผาผลาญแคลอรี และปรับแผนและประวัติการออกกำลังกายของคุณให้เหมาะสม

☰ **เคล็ดลับ:** อบอุ่นร่างกายก่อนและหลังจากออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายไม่ได้รวมอยู่ในคำแนะนำ และควรทำด้วยระดับความเข้มงวดต่ำ

9 ขณะออกกำลังกาย

Suunto M5 ให้ข้อมูลเพิ่มเติมกับคุณ เพื่อช่วยแนะนำคุณขณะที่คุณออกกำลังกาย ข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นข้อมูลมีประโยชน์และใหม่ที่คุ้มค่า ดานล่างนี้คือตัวอย่างวิธีการใช้งานอุปกรณ์ขณะออกกำลังกาย:

- กดปุ่ม → เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมในเวลาจริง
- กดปุ่ม  ค้างไว้เพื่อล๊อคปุ่ม ►  เพื่อหลีกเลี่ยงการหยุดนาฬิกาจับเวลาโดยไม่ได้ตั้งใจ
- กดปุ่ม ►  เพื่อหยุดการออกกำลังกาย





ข้อมูลเพิ่มเติมจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับข้อมูลที่มี ถ้ามีข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจเท่านั้น:

- ระยะเวลา
 - อัตราการเต้นโดยเฉลี่ยของหัวใจ
 - แคลอรี
 - อัตราการเต้นของหัวใจและเวลา (เป็นชั่วโมงและนาที)
- ถ้ามีข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจพร้อม POD:

- ระยะเวลา
- อัตราการเต้นโดยเฉลี่ยของหัวใจ
- แคลอรี
- อัตราการเต้นของหัวใจและเวลา (เป็นชั่วโมงและนาที)
- ความเร็ว

- ระยะทาง
 - อัตราการก้าว
- ถ้ามี POD เท่านั้น:
- ระยะเวลา
 - ความเร็ว
 - ระยะทาง
 - อัตราการก้าว

 **เคล็ดลับ:** เปิดหรือปิดสวิตช์เสียง (🔊) ขณะออกกำลังกาย โดยกดปุ่ม ➡ ค้างไว้ **คุณไม่สามารถเปิดสวิตช์เสียงได้** ถ้าคุณไม่ได้ตั้งเสียงไว้เป็น all off (ปิดทั้งหมด) ในการตั้งค่าทั่วไป ดูที่ บทที่ 14 การปรับการตั้งค่า ในหน้า 35

 **หมายเหตุ:** Suunto M5 ไม่สามารถรับสัญญาณของเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจใต้น้ำได้ แต่คุณสามารถออกกำลังตามโปรแกรมได้ตลอดโดยการฝึกแบบไม่ต้องใช้เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ และประมาณการระดับความพยายามของคุณหลังออกกำลังกาย

9.1 ขณะออกกำลังกายที่แนะนำ

การออกกำลังกายที่แนะนำเป็นส่วนหนึ่งของแผนที่แนะนำเพื่อให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณ ในการออกกำลังกายที่แนะนำ Suunto M5 จะแสดงความก้าวหน้าของคุณและแนะนำคุณใหม่ถึงระดับความเข้มงวดที่เหมาะสมที่สุด ถ้าลูกศรบนหน้าจอชี้ขึ้น คุณควรเพิ่มระดับความเข้มงวด ถ้าลูกศรบนหน้าจอชี้ลง คุณควรลดระดับความเข้มงวด



ลูกศรที่เรียงต่อกันตรงขอบด้านนอกในขณะออกกำลังกายจะบอกให้คุณทราบว่า
คุณอยู่ไกลเท่าไรจากการบรรลุเป้าหมายรายวันของคุณ เมื่อคุณบรรลุเป้าหมาย
ของคุณ 🎯 จะแสดงขึ้นมา

หากคุณต้องการออกกำลังกายโดยไม่มีการแนะนำให้เลือกชนิดของเป้าหมายแบบ
free (อิสระ) จากการตั้งค่า ดูที่ ส่วน ชนิดของเป้าหมาย ในหน้า 36

📄 **หมายเหตุ:** แผนต่าง ๆ จะกำหนดขึ้นตามแนวทางสำหรับการสังการรักษาวัดด้วย
การออกกำลังกายของ American College of Sports Medicine สำหรับข้อมูล
เพิ่มเติมเกี่ยวกับแผนต่าง ๆ ดูที่ ส่วน 13.1 แผนการออกกำลังกาย ในหน้า 32

🗨️ **เคล็ดลับ:** ถ้าคุณจับคู่ Suunto M5 ของคุณกับ POD วัดความเร็วของ Suunto
อย่างเช่น GPS, Foot หรือ Bike POD คุณสามารถรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
ความเร็วและระยะทางในขณะออกกำลังกายได้ โดยกดปุ่ม ➡

10 ตัวอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายรายสัปดาห์: ตั้งแตระดับอ่อนแอไปจนถึงระดับดีเลิศ

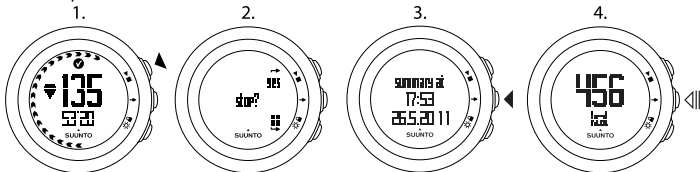
ตารางต่อไปนี้จะแสดงพื้นฐานสำหรับคำแนะนำจากอุปกรณ์ของคุณ เมื่อคุณออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกาย

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 → ค้างไว้เพื่อกลับไปหน้าจอเวลา



คุณสามารถดูข้อมูลในสรุปได้ดังต่อไปนี้:

- เวลาและวันที่ที่เริ่มตอนการออกกำลังกาย
- เปอร์เซนต์ที่ทำเป้าหมายเสร็จสมบูรณ์แล้ว (การออกกำลังกายที่แนะนำ)
- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
- ปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญไปแล้ว
- อัตราการเต้นโดยเฉลี่ยของหัวใจ
- อัตราการเต้นขีดสูงสุดของหัวใจ

ใช้ POD วัดความเร็วและระยะทางที่เป็นอุปกรณ์เสริมเพื่อดูข้อมูลระยะทางและความเร็วเฉลี่ย

☞ **หมายเหตุ:** ถ้าอัตราการเต้นขีตสูงสุดของหัวใจของคุณขณะออกกำลังกายเกินจากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจที่คุณตั้งไว้ในการตั้งค่าของอุปกรณ์ อุปกรณ์จะถามโดยอัตโนมัติว่าคุณต้องการอัปเดตอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจของคุณหรือไม่

☞ **เคล็ดลับ:** คุณสามารถข้ามสรุปได้ โดยกดปุ่ม ➔ ค้างไว้ ในหน้าจอสรุปหน้าจอแรก หากต้องการดูสรุปการออกกำลังกายในภายหลัง ให้กดปุ่ม ▶■ ในหน้าจอตเวลา แล้วเลือก *prev. exercise* (การออกกำลังกายก่อนหน้านี้)

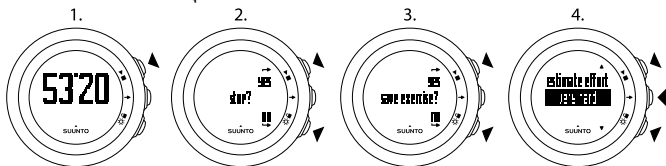
☞ **เคล็ดลับ:** ขณะออกกำลังกายโดยใช้เซ็นเซอร์อัตราการเต้นของหัวใจ คุณสามารถหยุดนาฬิกาจับเวลาชั่วคราวได้ โดยกดปุ่ม ▶■ อุปกรณ์จะจัดเก็บบันทึกการออกกำลังกายโดยอัตโนมัติ หากคุณไม่ออกกำลังกายต่อ โดยกดปุ่ม ▶■ ภายในเวลาหนึ่งชั่วโมง หากต้องการบันทึกต่อไป ให้เลือก *no* (ไม่ใช่) (🚫)

☞ **เคล็ดลับ:** ล้างเซ็นเซอร์อัตราการเต้นของหัวใจอย่างสม่ำเสมอหลังการใช้งานเพื่อหลีกเลี่ยงกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์


1.1.2 หลังจากออกกำลังกายโดยไม่มีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

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

3. เมื่อคุณหยุดการออกกำลังกายแล้ว ให้เลือก **yes (ใช่)** (▶■) เพื่อจัดเก็บ เลือก **no (ไม่ใช่)** (✖■) ถ้าคุณไม่ต้องการจัดเก็บการออกกำลังกาย
4. ถ้าคุณเลือกจัดเก็บการออกกำลังกาย อุปกรณ์จะขอให้คุณประมาณการระดับความพยายามของคุณ เลือก **easy (ง่าย)**, **moderate (ปานกลาง)**, **hard (ยาก)**, **very hard (ยากมาก)** หรือ **maximal (ยากที่สุด)** โดยกดปุ่ม ▶■ และ ✖■ ยืนยันโดยกดปุ่ม →



ตามระดับการประมาณที่คุณเลือก อุปกรณ์จะประมาณค่าปริมาณการเผาผลาญแคลอรี และปรับแผนการออกกำลังกายของคุณในสอตตลอดทั้ง

 **หมายเหตุ:** ใช้ความรู้สึกร่างกายของคุณขณะออกกำลังกาย เมื่อประมาณการระดับความพยายามของคุณ

คุณสามารถดูข้อมูลในสรุปได้ดังต่อไปนี้:

- เวลาและวันที่ที่เริ่มต้นการออกกำลังกาย
- เปอร์เซ็นต์ความสำเร็จ
- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
- ปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญไปแล้ว

ใช้ POD วัดความเร็วและระยะทางที่เป็นอุปกรณ์เสริมเพื่อดูข้อมูลระยะทาง อัตราการก้าว และความเร็วเฉลี่ย

☎ **เคล็ดลับ:** คุณสามารถใช้คุณลักษณะการประมาณการนี้ได้ในกีฬาที่คุณไม่สามารถบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ หรือใช้เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ เช่นในการว่ายน้ำ

11.3 อัตราการฟื้นตัว

หลังจากออกกำลังกายแต่ละครั้ง อุปกรณ์จะแสดงรายละเอียดว่าคุณต้องใช้เวลานานเท่าใดในการฟื้นตัวเต็มที่ และเมื่อใดที่คุณจะพร้อมสำหรับการออกกำลังกายแบบเข้มงวดเต็มที่ตามระดับของสมรรถภาพสวนตัวของคุณ ตรวจสอบอัตราการฟื้นตัวได้ตลอดเวลาได้ใน **suggestion (ขอเสนอแนะ)** ดูที่ **บทที่ 13 การตรวจทานแผนและประวัติ** ในหน้า 31 ถ้าคุณต้องใช้เวลาฟื้นตัวมากกว่า 24 ชั่วโมง เราขอแนะนำเป็นอย่างยิ่งให้คุณหยุดพักตลอดทั้งวันเพื่อหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายมากเกินไป คุณสามารถทำตามคำแนะนำของโปรแกรมการออกกำลังกายได้เสมอ ถึงแม้ว่าคุณจะยังฟื้นตัวไม่เต็มที่ก็ตาม ถ้าคุณกำลังใช้ชนิดของการออกกำลังกายแบบ **free (อิสระ)** เราขอแนะนำเป็นอย่างยิ่งให้คุณออกกำลังกายเฉพาะเมื่อเวลาฟื้นตัวของคุณเหลือน้อยกว่า 24 ชั่วโมงเท่านั้น


📝 **หมายเหตุ:** ปริญญาครุศึกษามีอาชีพเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการใช้งานอัตราการฟื้นตัว (อัตราสวนการออกกำลังกายและการพัก) และเพื่อบรรลุเป้าหมายของคุณ

12 การทดสอบสมรรถภาพและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก

12.1 การทดสอบระดับของสมรรถภาพของคุณ

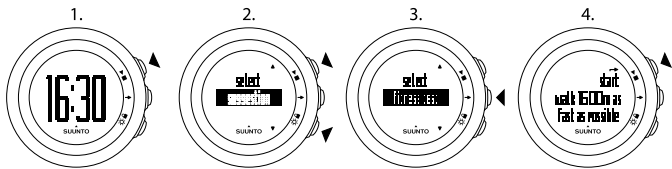
ให้ทำการทดสอบสมรรถภาพ (การทดสอบแบบ Rockport) เพื่อประเมินระดับของสมรรถภาพในปัจจุบันของคุณ การทดสอบนี้จะช่วยให้คุณติดตามความก้าวหน้าและให้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันสำหรับการคำนวณต่าง ๆ ในอุปกรณ์ โดยปกติ การทดสอบสมรรถภาพใช้เวลาประมาณ 10 - 30 นาที ขึ้นอยู่กับความเร็วในการเดินของคุณ

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

 **เคล็ดลับ:** ใช้เครื่องออกกำลังกายแบบสายพานวิ่งหรือบริการแผนที่บนอินเทอร์เน็ตเพื่อกำหนดระยะทางที่รู้จัก

การทำทดสอบ:

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



เมื่อเรียบบรอยแล้ว Suunto M5 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) ดูที่ ส่วน 13.2 ประวัติและแนวโน้ม ในหน้า 33


เคล็ดลับ: ให้ทำการทดสอบสมรรถภาพอย่างสม่ำเสมอ ยกตัวอย่างเช่น เดือนละครั้ง เพื่อปรับปรุงข้อมูลของระดับของสมรรถภาพของคุณให้เป็นปัจจุบันตลอด

12.2 การทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก

อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักคืออัตราการเต้นของหัวใจของคุณขณะที่คุณพัก ทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของคุณเพื่อรับคำแนะนำที่เป็นส่วนตัว สำหรับคุณมากขึ้นจาก Suunto M5 และเพื่อออกกำลังกายตามการพัฒนาของระดับของสมรรถภาพของคุณ โดยปกติ ระดับของสมรรถภาพที่ดีขึ้นจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักต่ำลง

ในการทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของคุณ:

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

 **เคล็ดลับ:** เวลาที่ดีที่สุดในการทำการทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักคือหลังจากที่นอนหลับสนิทตลอดคืนแล้ว ว่าคุณเพิ่งตื่นมาแป้ รู้สึกเหนื่อยหรือเครียด ให้ทำการทดสอบภายหลัง

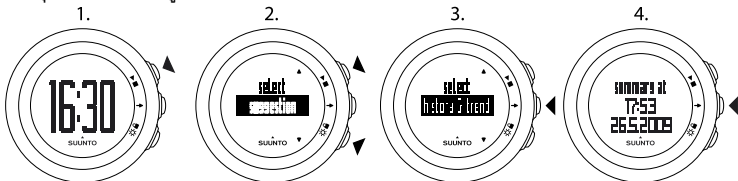
13 การตรวจทานแผนและประวัติ

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 M5 จะเสนอแผนระยะยาวพร้อมภาพรวม 7 วัน ซึ่งกำหนดขึ้นให้สอดคล้องตามคำแนะนำของ American College of Sports Medicine

ใน **suggestion (การเสนอแนะ)** คุณสามารถดูข้อมูลดังต่อไปนี้:


- เวลาฟื้นตัว
- ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับ 7 วันข้างหน้า
- กราฟของการออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับ 7 วันข้างหน้า
- เป้าหมายถัดไปสำหรับ 6 สัปดาห์ข้างหน้า (เป้าหมาย **fitness (สมรรถภาพ)** และ **weight (น้ำหนัก)**)
- เวลาในการฝึก ระยะเวลา และระดับความเข้มงวดที่แนะนำถัดไป


ให้ทำการทดสอบสมรรถภาพเพื่อวัดระดับของสมรรถภาพในปัจจุบันของคุณ Suunto M5 สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายที่จะคอย ๆ แนะนำคุณให้มุ่งไปสู่ระดับของสมรรถภาพแบบ **excellent (ดีเลิศ)** อยางค่อยเป็นค่อยไป โดยยึดระดับของสมรรถภาพในปัจจุบันของคุณและแนวทางของ ACSM เป็นหลัก ตัวอย่างเช่น ถาระดับของสมรรถภาพของคุณคือ **below average (ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย)** โปรแกรมการออกกำลังกายจะแนะนำคุณให้มุ่งไปสู่ระดับของสมรรถภาพแบบ **fair (พอประมาณ)** ก่อนที่จะขยับขึ้นไปเป็นระดับ **good (ดี)** ด้วยวิธีนี้คุณจึงสามารถสร้างสมรรถภาพที่แข็งแรงได้โดยไม่ต้องเสี่ยงต่อการฝึกมากเกินไป เมื่อสภาพร่างกายของคุณมีการปรับปรุงให้ดีขึ้นแล้ว ความถี่ ระดับความเข้มงวดของเซสชันการออกกำลังกายที่ Suunto M5 ของคุณแนะนำจะเพิ่มขึ้น หลังจากที่คุณมาถึงระดับของสมรรถภาพแบบ **excellent (ดีเลิศ)** แล้ว โปรแกรมการออกกำลังกายของ Suunto M5 ของคุณจะช่วยให้คุณคงระดับของสมรรถภาพแบบ **excellent (ดีเลิศ)** ต่อไปได้

13.2 ประวัติและแนวโน้ม

history & trend (ประวัติและแนวโน้ม) แสดงข้อมูลสะสมของเซสชันการออกกำลังกายที่คุณจัดเก็บไว้
คุณสามารถดูข้อมูลดังต่อไปนี้:

- จำนวนและระยะเวลาของการออกกำลังกายที่จัดเก็บไว้ทั้งหมด
- ระยะเวลาของการออกกำลังกายและปริมาณการเผาผลาญแคลอรีในช่วง 4 สัปดาห์ล่าสุด
- เปอร์เซ็นต์ความสำเร็จจากเป้าหมายรายสัปดาห์และรายเดือน
- ระยะทางทั้งหมด, ระยะทางของช่วง 4 สัปดาห์ล่าสุด, และช่วงเวลาที่ทำเป้าหมายระยะทางสำเร็จ (ถ้าใช้ POD วัดความเร็วและระยะทางที่เป็นอุปกรณ์เสริม)
- วันที่และผลลัพธ์การทดสอบสมรรถภาพครั้งก่อนหน้า
- กราฟแสดงผลการทดสอบสมรรถภาพ 7 ครั้งก่อนหน้า

 **หมายเหตุ:** เปอร์เซ็นต์ความสำเร็จจากเป้าหมายรายสัปดาห์และรายเดือนรวมทั้งการออกกำลังกายในวันนี้ ถ้าคุณยังออกกำลังกายของวันนี้ไม่สำเร็จ เปอร์เซ็นต์ความสำเร็จของเป้าหมายจะต่ำกว่า 100% ถึงแม้คุณจะทำตามคำแนะนำก็ตาม

 **เคล็ดลับ:** โอนถ่ายรายการบันทึกที่เซสชันการออกกำลังกายที่คุณจัดเก็บไว้ไปที่ [Movescount.com](https://movescount.com) ยกตัวอย่างเช่น โอนถ่ายเดือนละครั้งด้วย Suunto PC POD หรือ Suunto Movestick ที่เป็นอุปกรณ์เสริม

13.3 การออกกำลังกายก่อนหน้า

ใน **prev. exercise (การออกกำลังกายก่อนหน้า)** คุณสามารถดูข้อมูลของการออกกำลังกายครั้งก่อนหน้าของคุณได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหน้าจอต่าง ๆ ดูที่ ส่วน 11.1 หลังจากออกกำลังกายด้วยอัตราการเต้นของหัวใจ ในหน้า

24 และ ส่วน 11.2 หลังจากออกกำลังกายโดยไม่มีประวัติอาการเต้นของหัวใจ ในหน้า 25

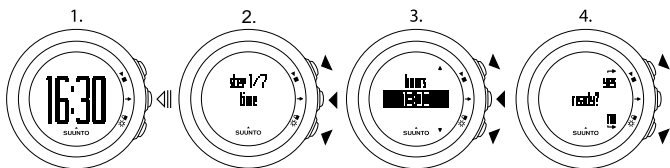
คุณสามารถดูรายละเอียดของการออกกำลังกายครั้งก่อนหน้าของคุณได้เท่านั้น จากอุปกรณ์ อย่างไรก็ตาม อุปกรณ์จัดเก็บรายละเอียดการออกกำลังกายจากทั้งหมด 80 เซสชันก่อนหน้าของคุณไว้ ซึ่งคุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้เมื่อคุณถ่ายโอนรายการบันทึกไปยัง [Movescount.com](https://www.movescount.com)

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) อุปกรณ์จะแสดงการลดน้ำหนักที่แนะนำสำหรับ 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)

 **หมายเหตุ:** เสียงจะไม่ทำงานขณะที่ไฟพื้นหลังเปิดอยู่

หน่วยของความเร็ว/อัตราการก้าว (ด้วย POD วัดความเร็วและระยะทางที่เป็นอุปกรณ์เสริม):

- กม./ชม., ไมล์/ชม.
- นาที/กม., นาที/ไมล์

การจับคู่

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

14.1 การตั้งค่าเบื้องต้นและโหมดสลิป

ในการเปลี่ยนการตั้งค่าเบื้องต้น คุณต้องตั้งอุปกรณ์เป็นโหมดสลิป

การตั้งอุปกรณ์เป็นโหมดสลิป:

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

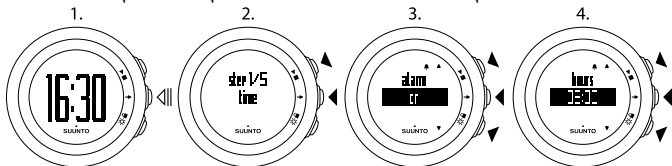
☞ **หมายเหตุ:** เมื่อเปลี่ยนแบตเตอรี่ เฉพาะเวลาและวันที่เท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลง อุปกรณ์จดจำการตั้งค่าเบื้องต้นและการออกกำลังกายที่บันทึกไว้ก่อนหน้าของคุณ

ตัวอย่าง: การปรับการตั้งค่าการปลุก

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

14.2 การรีเซ็ต Suunto M5

ในการรีเซ็ตอุปกรณ์ของคุณ:

1. เมื่อออกจากการตั้งค่าขณะที่มีข้อความยืนยันแสดงขึ้นมา ให้กดปุ่ม → ค้างไว้
2. เปลี่ยนระดับของคอนทราสต์ โดยกด ►■ และ *๘
ระดับเริ่มต้นคือ 6 ในช่วงของ 0 ถึง 15
3. ยอมรับโดยกดปุ่ม →
เมื่อคุณยอมรับระดับของค่าคอนทราสต์ อุปกรณ์จะทำการตรวจสอบดังต่อไปนี้:
 - ส่วนต่าง ๆ บนหน้าจอ
 - เวอร์ชันของซอฟต์แวร์
 - การทดสอบหน่วยความจำ
 - ไฟฟ้าหลัง
 - เสียงเตือน
 - อัตราการเต้นของหัวใจ
4. ดำเนินการต่อ โดยกดปุ่ม → อุปกรณ์จะถามว่าคุณต้องการรีเซ็ตเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานหรือไม่
5. ตอบ yes (ใช่) (►■) หรือ no (ไม่ใช่) (*๘)
ถ้าคุณรีเซ็ตเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงาน ข้อมูลทั้งหมดจะถูกรีเซ็ต หายสุด อุปกรณ์จะเข้าสู่โหมดสลีป

14.3 การเปลี่ยนภาษา

ถ้าคุณต้องการเปลี่ยนภาษาของอุปกรณ์ หรือถ้าคุณเลิกภาษาผิดขณะที่ตั้งค่าอุปกรณ์ คุณต้องตั้งอุปกรณ์ให้อยู่ในโหมดสลีป สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตั้งอุปกรณ์ให้อยู่ในโหมดสลีป ดูที่ ??? สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแบตเตอรี่ ดูที่ ส่วน 17.1 การเปลี่ยนแบตเตอรี่ ในหน้า 44

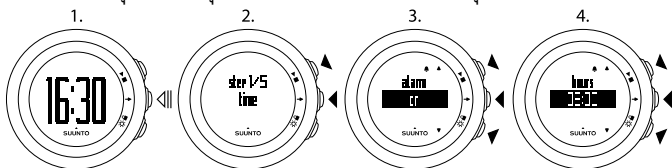
☞ **หมายเหตุ:** อุปกรณ์จัดจำการตั้งค่าเบื้องต้นและการออกกำลังกายที่บันทึกไว้ก่อนหน้าของคุณ

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 ลบการปลุกออกไปในการตั้งค่า

15 การเชื่อมต่อกับเว็บ

โอนถ่ายรายการบันทึกที่คุณจัดเก็บไว้ไปที่ Movescount.com ด้วย Suunto PC POD หรือ Suunto Movestick ที่เป็นอุปกรณ์เสริม และดาวน์โหลดการตั้งค่าและแผนที่ที่คุณกำหนดเองจาก Movescount.com มาที่ Suunto M5 ของคุณ Movescount คือชุมชนกีฬาออนไลน์ที่มีเครื่องมือมากมายให้คุณจัดการกิจกรรมรายวันของคุณและเขียนเรื่องราวที่ชวนติดตามเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณ Movescount นำเสนอหนทางใหม่ ๆ ในการหาแรงบันดาลใจจากสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อผลักดันให้คุณมุ่งมั่นต่อไป!

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 การจับคู่ POD/เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

การจับคู่หมายถึงคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์สองชิ้นเข้าด้วยกันเพื่อให้อุปกรณ์ทั้งสองชิ้นรับและส่งข้อมูลระหว่างกันได้

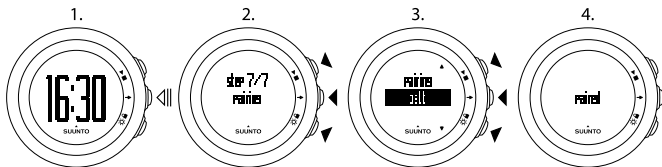
จับคู่ Suunto M5 กับ Suunto POD (Suunto Foot POD, GPS POD และ Bike POD) เพื่อรับข้อมูลความเร็วและระยะทางเพิ่มเติมขณะออกกำลังกาย Suunto M5 เขาก็ันได้กับ Suunto Dual Comfort Belt

เข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่รวมอยู่ในแพ็คเกจ Suunto M5 ของคุณมีการจับคู่ไว้อยู่แล้ว คุณจำเป็นต้องจับคู่เฉพาะเมื่อคุณต้องการเปลี่ยนเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจหรือ POD วัดความเร็วกับอุปกรณ์เท่านั้น

คุณสามารถจับคู่ POD วัดความเร็วและระยะทางพร้อมกันได้สูงสุดสามชิ้น ถ้าคุณจับคู่ POD มากกว่าสามชิ้น ระบบจะจับคู่ให้เฉพาะสามชิ้นล่าสุดเท่านั้น

การจับคู่ POD หรือเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ:


1. ในหน้าจอเวลา กดปุ่ม → ค้างไว้เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
2. กดปุ่ม → เพื่อเลื่อนไปที่ตัวเลือกการจับคู่ คุณสามารถเรียกดูขั้นตอนต่าง ๆ ในการตั้งค่าได้โดยกดปุ่ม ►■ และ ✱■
3. เลือก POD หรือ belt (เข็มขัด) โดยกดปุ่ม ►■ และ ✱■ ยืนยันโดยกดปุ่ม →
4. เปิดเครื่อง POD หรือเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ (โดยใส่แบตเตอรี่เข้าไปใหม่) ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการเปิดเครื่อง POD ได้จากคู่มือการใช้งาน POD รอยจนวนกว่าหน้าจอจะแสดงข้อความ paired (จับคู่แล้ว)
5. ถ้าการจับคู่ไม่สำเร็จ โหลดปุ่ม → เพื่อกลับไปทำการตั้งค่าการจับคู่



16.1 การแก้ไขปัญหา

ถ้าการจับคู่กับเข็มขัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจไม่สำเร็จ ให้ลองวิธีดังต่อไปนี้:


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

 **หมายเหตุ:** คุณสามารถจับคู่ *POD* วัดความเร็วและระยะทางพร้อมกันได้สูงสุดสามชิ้น ค่าของ *Bike POD* จะมีความแม่นยำตามล้อของจักรยานทุกตัวไป ($26 \times 1.95 >$ นิ้ว) ในการขี่จักรยานในเมือง ค่าความเบี่ยงเบนคือ -2 ถึง -3%. ค่าของ *Foot POD* จะขึ้นอยู่กับลักษณะการวิ่งของคุณ และมีค่าความเบี่ยงเบนได้ตั้งแต่ -5 ถึง 5%

17 การดูแลและการบำรุงรักษา

จัดการกับอุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง อย่าให้กระแทกหรือทำตกพื้น ภายใต้อาณัติการณปกติ อุปกรณ์ไม่จำเป็นต้องรับบริการใด ๆ หลังจากการใช้ ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่อย่างอ่อน และทำความสะอาดตัวเครื่องด้วยผ้านุ่มหรือผ้าไม้วอร์อย่างระมัดระวัง

อย่าพยายามซ่อมแซมอุปกรณ์ด้วยตัวเอง ติดต่อศูนย์บริการ ตัวแทนจำหน่าย หรือร้านค้าปลีกของ Suunto ที่ได้รับอนุญาตเพื่อซ่อมแซมอุปกรณ์ โดยเฉพาะอุปกรณ์เสริม Suunto ของแท้ - ความเสียหายที่เกิดจากการใช้อุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้ไม่ได้รับการคุ้มครองโดยการรับประกัน

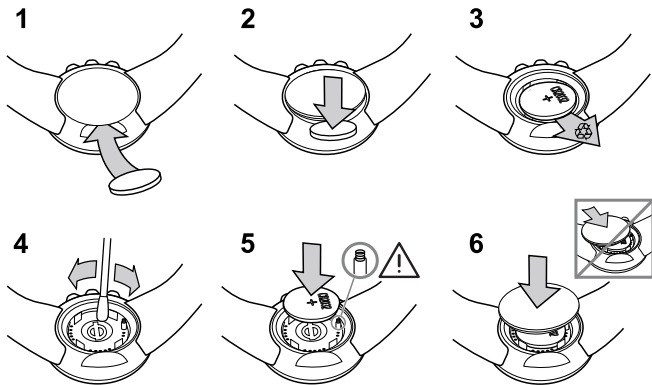
 **หมายเหตุ:** ห้ามกดปุ่มในขณะที่ว่ายน้ำหรือสัมผัสผิวน้ำ การกดปุ่มในขณะที่อุปกรณ์อยู่ในน้ำอาจทำให้อุปกรณ์ทำงานผิดปกติได้

17.1 การเปลี่ยนแบตเตอรี่

ถ้า  แสดงบนหน้าจอ เราขอแนะนำให้คุณเปลี่ยนแบตเตอรี่

เปลี่ยนแบตเตอรี่ด้วยความระมัดระวังที่สุด เพื่อให้มั่นใจว่า Suunto M5 ของคุณยังคงกันน้ำได้อยู่ การเปลี่ยนแบตเตอรี่อย่างไม่ระมัดระวังอาจมีผลให้การรับประกันเป็นโมฆะ

เปลี่ยนแบตเตอรี่ตามภาพประกอบในที่นี้:



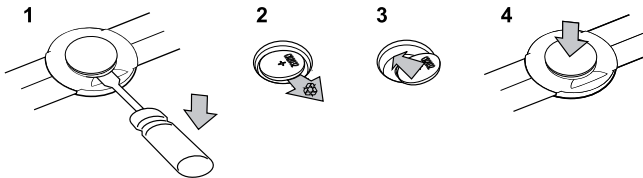
📖 **หมายเหตุ:** ตรวจสอบอย่างระมัดระวังว่าโถงใส่แบตเตอรี่พลาสติกใส่เข้าที่อย่างถูกต้อง แล้ว เพื่อให้คอมพิวเตอร์บนข้อมือยังคงกันน้ำได้อยู่ การเปลี่ยนแบตเตอรี่อย่างไม่ระมัดระวังอาจมีผลให้การรับประกันเป็นโมฆะ

📖 **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 (เพิ่มขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจ): สูงสุด 55 ก. / 1.95 ออนซ์
- การกั้นน้ำ (อุปกรณ์): 30 ม. / 100 ฟุต (ISO 2281)
- การกั้นน้ำ (เพิ่มขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจ): 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 / เพิ่มขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจ): 3V CR2032
- อายุการใช้งานแบตเตอรี่ (อุปกรณ์ / เพิ่มขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจ): ประมาณ 1 ปีภายใต้การปฏิบัติงานปกติ (การออกกำลังกาย 2.5 ชั่วโมง / สัปดาห์ โดยมีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ และ POD)

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
- ระยะทางและจำนวนเดือนทั้งหมดตั้งแต่รายการบันทึกที่กระยะทางรายการแรก : 1 - 9,999 กม. และ 1 - 256 เดือน (โดยมี POD วัดความเร็วและระยะทางที่เป็นอุปกรณ์เสริม)
- ระยะเวลาและระยะทางทั้งหมดในช่วง 4 สัปดาห์ล่าสุด 0 - 999 กม. และ 99:59 ชม. (โดยมี POD วัดความเร็วและระยะทางที่เป็นอุปกรณ์เสริม)

อัตราการเต้นของหัวใจ

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

การตั้งค่าส่วนตัว

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

18.2 เครื่องหมายการค้า

Suunto M5, 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 เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียน หรือเครื่องหมายการค้าที่ไม่จดทะเบียนของ 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 รวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ได้ด้วย การซ่อมแซมควรดำเนินการโดยบุคลากรฝ่ายบริการของ Suunto ที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น การซ่อมแซมโดยไม่ได้รับอนุญาตจะมีผลให้การรับประกันเป็นโมฆะ ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการทดสอบแล้วว่าตรงตามมาตรฐานของ FCC และมีวัตถุประสงค์ในการใช้งานภายในบ้านหรือในสำนักงานเท่านั้น

18.5 ประกาศเกี่ยวกับสิทธิบัตร

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

19 การรับประกัน

การรับประกันในวงจำกัดของ SUUNTO

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

ระยะเวลารับประกัน

ระยะเวลาของการรับประกันในวงจำกัดเริ่มจากวันที่ซื้อผลิตภัณฑ์โดยผู้ซื้อคนแรก ระยะเวลาประกันสำหรับอุปกรณ์แสดงผลคือ (2) ปี ระยะเวลาประกันสำหรับอุปกรณ์เสริม รวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียง POD และเครื่องส่งสัญญาณคออัตรการเต้นของหัวใจ และวัสดุสิ้นเปลืองทั้งหมดคือ (1) ปี

ข้อยกเว้นและข้อจำกัด

การรับประกันในวงจำกัดนี้ไม่ครอบคลุมถึง:

1. ก) การสึกหรอและผุกร่อนตามปกติ, ข) ความเสียหายที่เกิดจากการถือที่ไม่ระวัง หรือ ค) ขอบกพร่องหรือความเสียหายที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ผิดวิธี หรือการไปใช้งานที่ขัดต่อวัตถุประสงค์หรือการใช้งานที่แนะนำ
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 จะไม่รับผิดชอบความล่าช้าในการให้บริการการรับประกัน



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.