

SUUNTO M5

PATNUBAY SA GUMAGAMIT


1 KALIGTASAN	5
Mga uri ng mga pangkaligtasang pag-iingat:	5
Mga pangkaligtasang pag-iingat:	5
2 Welcome	7
3 Icons at mga segment ng display	9
4 Paggamit ng mga pindutan	10
5 Pagsisimula	12
5.1 Pagtatantiya ng iyong fitness level.....	14
6 Paggamit ng backlight at lock ng pindutan	16
7 Pagsuot sa HR belt	17
8 Pagsisimula ng ehersisyo	19
8.1 Pag-troubleshoot: Walang signal ng HR	20
9 Habang nag-eehersisyo	21
9.1 Sa oras ng pinapatnubayang ehersisyo	22
10 Halimbawa ng lingguhang programa ng ehersisyo: mula sa poor hanggang sa antas na excellent	24
11 Pagkatapos ng ehersisyo	25
11.1 Pagkatapos ng ehersisyo gamit ang HR	25
11.2 Pagkatapos ng ehersisyo nang walang HR	26
11.3 Bilis ng pagbalik sa normal na kalagayan	28
12 Rest HR at fitness test	29
12.1 Pagsuri ng iyong fitness level	29
12.2 Pagsubok sa iyong rest HR	31
13 Pagepaso sa mga plano at history	32
13.1 Plano ng ehersisyo	33


13.2 History & trend	34
13.3 Naunang ehersisyo	34
14 Pagtama sa mga setting	36
Mga setting ng oras at personal	36
Uri ng target	37
Pangkalahatang mga setting	38
Pagpapares	38
14.1 Sleep mode at mga inisyal na setting	38
14.2 Pagpapalit ng wika	40
15 Pagkunekta sa web	41
16 Pagpares ng POD/HR belt	43
16.1 Pag-troubleshoot:	44
17 Pangangalaga at pagmementena	45
17.1 Pagpapalit ng baterya	45
17.2 Pagpapalit ng baterya ng HR belt	47
18 Mga espesipikasyon	48
18.1 Mga teknikal na espesipikasyon	48
18.2 Tatak-pangkalakal	49
18.3 Pagsunod sa FCC	50
18.4 CE	50
18.5 ICES	50
18.6 Copyright	50
18.7 Abiso ng patent	51
19 Garantiya	52
Panahon ng Garantiya	52


Mga pagbabawal at Limitasyon	53
Pag-access sa serbisyo ng garantiya ng Suunto	53
Limitasyon ng Pananagutan	54

1 KALIGTASAN


Mga uri ng mga pangkaligtasang pag-iingat:


 **BABALA:** - ay ginagamit kaugnay sa isang paraan o sitwasyon na maaaring magresulta sa malalang pinsala o kamatayan.

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

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

Mga pangkaligtasang pag-iingat:

 **BABALA:** MAAARING MANGYARI ANG MGA ALLERGIC REACTION O IRITASYON SA BALAT KAPAG NADIKIT SA BALAT ANG PRODUKTO, BAGAMAN SUMUSUNOD ANG AMING MGA PRODUKTO SA MGA PAMANTAYAN NG INDUSTRIYA. SA NATURANG KAGANAPAN, KAGYAT NA ITIGIL ANG PAGGAMIT AT KOMUNSULTA SA ISANG DOKTOR.

 **BABALA:** PALAGING KONSULTAHIN ANG IYONG DOKTOR BAGO MAG-UMPISA NG PROGRAMA NG EHERSISYO. MAAARING MAGDULOT NG GRABENG PINSALA ANG SOBRANG PAGBUHOS NG LAKAS.

 **MAG-INGAT:** HUWAG PAPAHIRAN NG SOLVENT NG ANUMANG URI.

 **MAG-INGAT:** HUWAG PAHIRAN NG PANLABAN SA INSEKTO.

 **MAG-INGAT:** ITURING NA BASURANG ELEKTORNIKO.

 **MAG-INGAT:** HUWAG TUTUKUKIN O IBABAGSAK.

2 WELCOME

Salamat sa iyo sa pagpili sa Suunto M5 heart rate monitor!

Ang Suunto M5 heart rate monitor ay ang iyong kasama sa multi-sport na kalakasan ng katawan at pagbalik sa normal na kalagayan. I-set ang mga target mong ehersisyo at magbibigay ang Suunto M5 ng schedule ng mga tamang-tamang pang-araw-araw na pagsasanay upang tulungan kang matamo ang mga iyon. Depende sa iyong progreso, mga routine ng pagsasanay, o kung makaligtaan mo ang isang sesyon, awtomatikong inaangkop ng Suunto M5 ang iyong programa, sa aktuwal na oras, na nagbibigay ng ismarteng patnubay bago, habang, at pagkatapos ng pagsasanay. O sasabihan ka kung oras nang magpahinga. Kaya, nag-eehersisyo ka man sa bahay, tumatakbo sa labas, nagbibisikleta o nagpupunta sa gym, maililibre mo lamang ang iyong isipan at tamasahin ang iyong mga pagsasanay.

Ang mga pangunahing tampok ng Suunto M5 ay idinisenyo upang gawing kasing epektibo hanggat maaari ang iyong ehersisyo:

- madaling gamitin sa pamamagitan ng tatlong pindutan, malaking display, at siyam na mga opsyon ng wika
- simulang pagsubok sa kalakasan ng katawan
- tatlong personal na target na pagpipilian: pagpapabuti sa kalakasan ng katawan, pangangasiwa ng timbang o libreng pagsasanay
- awtomatikong inaangkop ang programa ng pagsasanay para sa susunod na pitong araw, batay sa iyong personal na datos ng kalakasan ng katawan
- mga pagtuturo habang nagsasanay na pinapatnubayan kung kailan magsasanay nang mas mahirap o babagalan
- susunod na mungkahi ng pagsasanay na ipinapakita ang tamang-tamang tagal at katindihan

- oras ng pagbalik sa normal na kalagayan
- heart rate at mga nasunog na calorie
- mga buod ng ehersisyo
- feedback na pang-udyok
- komportableng heart rate belt na kabagay sa karamihan ng kagamitang cardio sa gym as Suunto Fitness Solution
- impormasyon ng bilis at distansya gamit ang mga opsyonal na Suunto Foot, GPS o Bike POD
- download ng personal na programa ng ehersisyo sa iyong Suunto M5 mula sa Movescount.com gamit ang isang isang opsyonal na Suunto Movestick

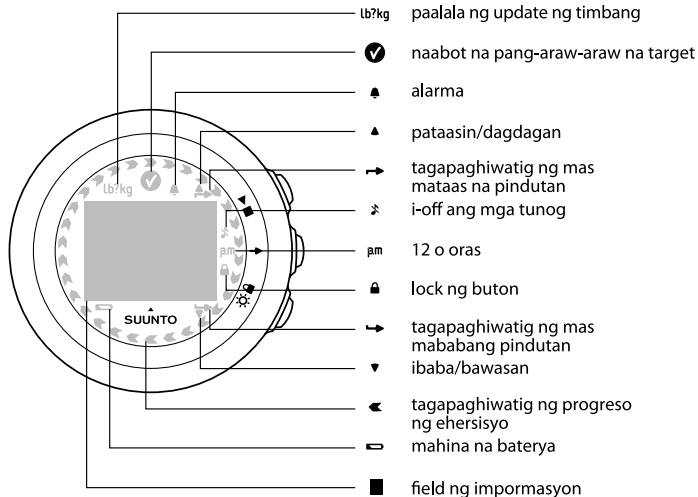
Ang Patnubay sa Gumagamit na ito ay narito upang tulungan kang masulit ang iyong ehersisyo gamit ang Suunto M5. Bashin ito hanggang sa dulo upang gawing mas kasiyasiya ang paggamit ng iyong bagong Suunto M5.

Hindi kailangan ng iyong ehersisyo na tumigil kapag natapos na ang iyong pagsasanay. Ipagpatuloy ang iyong karanasan ng kalakasan ng katawan nang online at mas makakuha pa ng marami sa bawat pagkilos sa Movescount.com. Gamit ang opsyonal na Suunto Movestick maaari mong ikunekta ang iyong Suunto M5 sa Movescount.com, mag-upload ng mga log ng pagsasanay, ibahagi ang iyong progreso sa mga kaibigan at makipagpalitan ng mga emosyon at ideya. Maaari mo rin direktang mag-download ng programa ng pagsasanay sa iyong Suunto M5. Subukan ang Movescount.com ngayon at mag-sign up. Maganyakang at simulang magpakasaya. Dahil iyan ang ibig sabihin ng kalakasan ng katawan.

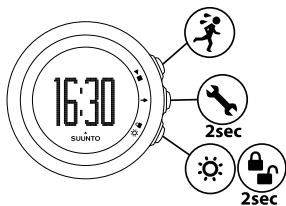


PAAALALA: *Siguruhing irehistro ang iyong aparato sa www.suunto.com/register upang makuha ang ganap na hanay ng suporta ng Suunto.*

3 ICONS AT MGA SEGMENT NG DISPLAY



4 PAGGAMIT NG MGA PINDUTAN



Sa pamamagitan ng pagpindot sa mga sumusunod na pindutan, maaari mong i-access ang mga sumusunod na tampok:

▶ ■ (PLAY/STOP):

- mamali sa **exercise (ehersisyo), suggestion (mungkahi), prev. exercise (naunang ehersisyo), history & trend, fitness test (pagsubok sa kalakasan ng katawan), web connect (pagkunekta sa web)**
- simulan/itigil ang ehersisyo
- dagdagan/umakyat

➔ (NEXT):

- magpalit ng mga view
- pumasok/lumabas sa mga setting sa pamamagitan ng patuloy na nakapindot
- tanggapin/lumipat sa susunod na hakbang

☀️🔒 (LIGHT/LOCK):

- i-activate ang backlight

- i-lock ang pindutan ng ►■ sa pamamagitan ng patuloy na nakapindot
- bawasan/bumaba

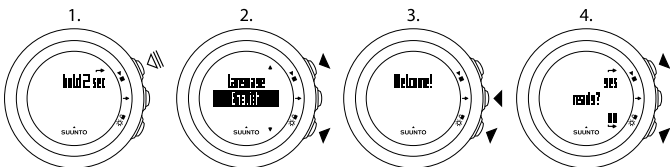
5 PAGSISIMULA

Simulan sa pamamagitan ng pagsasapersonal sa Suunto M5 upang makakuha ng tumpak na patnubay sa pag-abot ng iyong mga mithiin. Sa pamamagitan ng mga setting ng **personal**, ibagay mo ang iyong Suunto M5 ayon sa iyong mga pisikal na katangian at aktibidad. Karamihan sa mga pagkakalkula ay ginagamit ang mga setting na ito, kaya ito'y mahalaga na ikaw ay kasing tama hangga't maaari kapag tinutukoy ang mga value.

Pumindot ng anumang pindutan upang i-activate ang iyong Suunto M5.


Upang i-set ang mga inisyal na setting:


1. Pumindot ng anumang pindutan upang i-activate ang aparato. Maghintay hanggang sa magising ang unit at sabihing **hold 2 sec (diinan nang 2 seg)**. Panatiliing nakapindot ang ►■ upang ipasok ang unang setting.
2. Pindutin ang ►■ o ☼🔒 upang palitan ang mga value.
3. Pindutin ang → upang tanggapin ang isang vaule at upang lumipat sa susunod na setting. Pindutin ang ☼🔒 upang bumalik sa naunang setting.
4. Kapag handa ka na, piliin ang **yes (oo)** (►■) upang kumpirmahin ang lahat ng setting. Kung gusto mong baguhin ang mga setting, piliin ang **no (hindi)** (☼🔒).




Maaari mong i-set ang mga sumusunod na inisyal na setting:

- **language (wika):** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (mga unit):** metric / imperial
- **time (oras) :** 12 / 24 h, oras at minuto
- **date (petsa)**
- **personal settings (mga personal na setting):** taon ng kapanganakan, sex, timbang, taas, (kinalkulang BMI), fitness level

 **PAAALALA:** Ang BMI (Body Mass Index) ay isang bilang na kinalkula mula sa iyong timbang at taas. Ipinapahiwatig nito kung ang iyong timbang ay nasa loob ng mga hangganan nang malusog. Gayon man, kung masyado kang matipuno, maaaring mas mataas ang iyong kinalkulang BMI, dahil ang mga sakop ng BMI ay nakabatay sa karaniwang mga uri ng pangangatawan.

 **PAAALALA:** Sa sandaling maipasok mo ang taon ng iyong kapanganakan, awtomatikong sine-set ng aparato ang pinakamataas na heart rate (max. HR) gamit ang formula na $207 - (0.7 \times \text{AGE})$ na inilathala ng American College of Sports Medicine. Kung alam mo ang iyong tunay max. HR, dapat mong itama ang awtomatikong ibinigay na value sa alam na value.

Para sa impormasyon tungkol sa pagtama sa mga setting sa ibang pagkakataon, tingnan ang *Kabanata 14 Pagtama sa mga setting sa pahina 36.*

 **TIP:** Pindutin ang \rightarrow sa view ng time upang matingnan ang katayuan ng iyong kasalukuyang araw ng target na ehersisyo, petsa at segundo kasama na kasama ng oras. Babalik ang display upang ipakita lamang ang oras para

makatipid sa itatagal ng baterya, kung hindi mo pipindutin muli ang → pagkatapos ng 2 minuto.

5.1 Pagtatantiya ng iyong fitness level.


Upang makakuha ng patnubay habang nag-eehersisyo, kailangan mong tantiyahin ang iyong kasalukuyang fitness level sa inisyal na mga setting.





Pumili ng isa sa mga sumusunod na opsyon:



- **very poor (napakahina):** mas gusto mong gamitin ang elevator o magmaneho kaysa sa paglalakad, o minsan naglalakad para sa kasiyahan, at paminsan-minsang ehersisyo na sapat upang magdulot ng malalim na paghinga o pagpapawis.
- **poor (mahina):** regular kang nag-eehersisyo nang 10 hanggang 60 minuto kada linggo sa paglilibang o sa trabaho na nangangailangan ng simpleng pisikal na aktibidad, tulad ng golf, horseback riding, calisthenics, gymnastics, table tennis, bowling, weight lifting, o gawain sa bakuran.
- **fair (kainaman):** tumatakbo ka nang kulang sa isang milya (1.6 km) kada linggo o gumugul nang kulang sa 30 min kada linggo sa katulad na pisikal na aktibidad.
- **good (mainam):** tumatakbo ka nang 1 hanggang 5 milya (1.6 - 8 km) kada linggo o gumugul nang 30 hanggang 60 minuto kada linggo sa katulad na pisikal na aktibidad.
- **very good (napaka-inam):** tumatakbo ka nang 5 hanggang 10 milya (8 - 16 km) kada linggo o gumugul nang 1 hanggang 3 oras kada linggo sa katulad na pisikal na aktibidad.
- **excellent:** tumatakbo ka nang 10 milya (16 km) kada linggo o gumugul nang higit sa 3 oras kada linggo sa katulad na pisikal na aktibidad.




Upang makakuha ng mas tumpak pang patnubay, isagawa ang fitness test, tingnan ang *Section 12.1 Pagsuri ng iyong fitness level sa pahina 29.*

6 PAGGAMIT NG BACKLIGHT AT LOCK NG PINDUTAN

Pindutin ang  upang i-activate ang backlight.

Panatilihing nakapindot ang  upang i-lock o i-unlock ang pindutan ng . Kapag naka-lock ang pindutan ng , ipinapakita ang  sa display.

 **TIP:** I-lock ang pindutan ng  upang maiwasan ang aksidenteng pagsisimula o pagtigil ng iyong stopwatch.

 **PAAALALA:** Kapag nakalock ang pindutan ng  habang nag-eehersisyo, maaari mo pa rin pagpalitin ang mga view sa pamamagitan ng pagpindot sa .

7 PAGSUOT SA HR BELT

Itama ang haba ng panali upang mahigpit ngunit komportable pa rin ang heart rate (HR) belt. Basa-basain ng tubig o gel ang mga bahagi ng pangkontak at isuot ang HR belt. Tiyaking nakagitna sa iyong dibdib ang HR belt at nakaturo sa itaas ang pulang arrow.



⚠️ BABALA: Ang mga taong may pacemaker, defibrilator, o iba pang naka-implant na elektronikong aparato ay ginagamit ang HR belt ayon sa kanilang sariling kapahamakan. Bago simulan ang inisyal na paggamit ng HR belt, inirerekumenda namin ang isang pagsusuri sa ehersisyo sa ilalim ng pangangasiwa ng isang doktor. Tinitiyak nito ang kaligtasan at pagka-maaasahan ng pacemaker at HR belt kapag ginagamit nang magkasabay. Maaaring may kasamang peligro ang ehersisyo, lalo na para sa mga naging in-active. Mahigpit naming pinapayuhan ka na komunsulta sa iyong doktor bago simulan ang isang regular na programa ng ehersisyo.

📄 PAAALALA: Ang mga HR belt na may ANT icon (📡) ay kabagay sa ANT compatible Suunto wristop computers at sa Suunto ANT Fitness Solution, samantalang ang mga HR belt na may IND icon (📡) ay kabagay sa karamihan sa

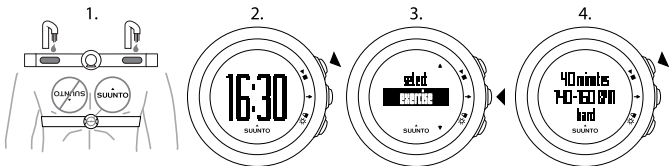
kagamitang pang-ehersisyo na may inductive heart rate reception. Ang iyong Suunto Dual Comfort Belt ay parehong kabagay sa IND at ANT.


8 PAGSISIMULA NG EHERSISYO


Pagkatapos ng mga inisyal na setting, maaari mong simulan ang pag-eehersisyo. Ang pinapatnubayang programa ng ehersisyo ay awtomatikong ginagamit upang patnubayan ka sa susunod na antas ng kalakasan ng katawan, o upang magpanatili ng excellent na antas ng kalakasan ng katawan. Ang pinatnubayang programa ng ehersisyo ay nakabatay sa iyong kasalukuyang antas ng kalakasan ng katawan na tinukoy sa mga inisyal na setting. Kung gusto mong mag-ehersisyo nang walang patnubay, piliin ang programa ng ehersisyo na **free (libre)** sa mga setting, tingnan ang *Kabanata 14 Pagtama sa mga setting sa pahina 36*.

Upang simulan ang pag-eehersisyo:

1. Basa-basain ang mga bahagi ng pangkontak at isyuot ang HR belt.
 2. Sa view ng time, pindutin ang ►■ upang piliin ang **exercise (ehersisyo)**.
 3. Kumpirmahin ang **exercise (ehersisyo)** gamit ang ➔.
- Bago magsimula ang ehersisyo, ipinapakita ng aparato kung gaanong katagal mananatili ang HR sa loob ng mga partikular na limit ng HR.
4. Pindutin ang ►■ upang simulan ang pagrekord ng iyong ehersisyo.



 **TIP:** Maaari mong gamitin ang Suunto M5 bilang isang stopwatch nang wala ang HR belt. Kung wala lamang ang HR belt ipinapakita ang tagal ng ehersisyo. Pagkatapos ng ehersisyo, maaari mong tantiyahin ang antas ng katindihan ng iyong ehersisyo. Batay sa iyong pagtatantiya at tagal, tinatantiya ng aparato ang konsumo ng kcal at itinatama nang naaayon ang plano at history ng iyong ehersisyo.

 **TIP:** Magpainit bago at magpalamig pagkatapos ng mga ehersisyo. Hindi kasama ang mga ito sa mga rekomendasyon at dapat isagawa sa mababa ang katindihan.

8.1 Pag-troubleshoot: Walang signal ng HR

Kung mawala mo ang signal ng HR, subukan ang sumusunod:

- Suriin na suot mo nang wasto ang HR belt.
- Suriin na ang mga bahagi ng electrode ng HR belt ay mamasa-masa.
- Palitan ang baterya ng HR belt at/o ang aparato, kung mananatili ang mga problema.

9 HABANG NAG-EEHERSISYO

Binibigyan ka ng Suunto M5 ng karagdagang impormasyon upang tulungan kang gabayan habang nag-eehersisyo ka. Ang impormasyong ito ay maaaring kapwa nakatutulong at kapaki-pakinabang.

Narito ang ilang ideya sa kung papaano gamitin ang aparato habang nag-eehersisyo:

- Pindutin ang **→** upang makita ang karagdagang impormasyon sa aktuwal na oras.
- Panatiliing nakapindot ang **🔒** upang i-lock ang pindutan ng **▶■** upang maiwasang aksidenteng maitigil ang iyong stopwatch.
- Pindutin ang **▶■** upang itigil ang ehersisyo.



Nagiiba-iba ang karagdagang impormasyon depende sa kung anong impormasyon ang magagamit.

Kung heart rate (HR) lamang ang magagamit:

- tagal
- katamtamang HR
- mga calorie
- HR at oras (sa oras at minuto)


Kung magagamit ang HR sa POD:


- tagal

- katamtamang HR
- mga calorie
- HR at oras (sa oras at minuto)
- bilis
- distansya
- bilis

Kung POD lang ang magagamit:

- tagal
- bilis
- distansya
- bilis

 **TIP:** I-on o i-off ang mga tunog (🔊) habang nag-eehersisyo sa pamamagitan ng patuloy na pagdiin sa ➔. Hindi mo mai-o-on ang mga tunog, kung nai-set mo ang mga tunog sa **all off (naka-off lahat)** sa general settings, tingnan ang *Kabanata 14* Pagtama sa mga setting sa pahina 36.

 **PAAALALA:** Hindi masasagap ng Suunto M5 ang signal ng HR belt sa ilalim ng tubig. Gayon man, maaari mong palaging sundin ang programa sa pamamagitan ng pagsasanay nang wala ang HR belt at tantiyahin ang antas ng iyong pagpupunyagi pagkatapos ng ehersisyo.

9.1 Sa oras ng pinapatnubayang ehersisyo


Ang pinapatnubayang ehersisyo ay bahagi ng inirerekumendang plano upang makamit ang iyong target. Sa isang pinapatnubayang ehersisyo, ipinapakita ng Suunto M5 ang iyong progreso at pinapatnubayan ka tungo sa


pinakamainam na antas ng katindihan. Kapag tumuturo sa itaas ang arrow na nasa display, dapat mong taasan ang katindihan. Kapag tumuturo pababa ang arrow, dapat mong bawasan ang katindihan.



Ang mga filling arrow na nasa panggilid ng rim ay sinasabi sa iyo habang nag-eehersisyo kung gaanong kalayo ka na namaabot ang iyong pang-araw-araw na target. Kapag naabot mo na ang iyong target, ipinapakita ang 🏆.

Kung gusto mong mag-ehersisyo nang walang patnubay, piliin ang uri ng target na **free (libre)** mula sa mga setting, tingnan ang *Seksyon Uri ng target sa pahina 37*.

 **PAAALALA:** *Sinusunod ng plano ang mga alituntunin ng American College of Sports Medicine para sa reseta ng ehersisyo. Para sa higit na impormasyon tungkol sa mga plano, tingnan ang Section 13.1 Plano ng ehersisyo sa pahina 33.*

 **TIP:** *Kung ipapares mo ang iyong Suunto M5 sa isang Suunto speed POD, bilang halimbawa GPS, Foot, o Bike POD, makakakuha ka ng karagdagang impormasyon sa bilis at distansya habang nag-eehersisyo sa pamamagitan ng pagpindot sa ➡.*

10 HALIMBAWA NG LINGGUHANG PROGRAMA NG EHERSISYO: MULA SA POOR HANGGANG SA ANTAS NA EXCELLENT

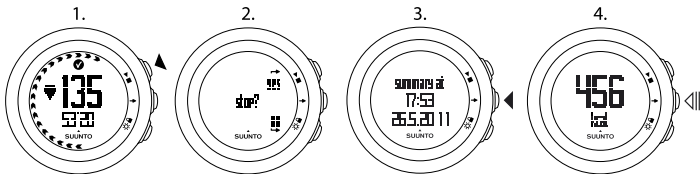
Ipinapakita ng sumusunod na table ang batayan para mga rekomendasyon na ibinigay ng iyong aparato kapag sinunod mo ang programa ng ehersisyo.

Antas	Madali	Katamtaman	Mahirap	Napakahirap	Pinakamataas	Mga linggo
Napakahina	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
Mahina		2 x30 min	2x20 min			x2
Katamtaman		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
Maganda			3x40 min	2x30 min		x6
Napakaganda			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
Excellent		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

11 PAGKATAPOS NG EHERSISYO

11.1 Pagkatapos ng ehersisyo gamit ang HR


1. Pindutin ang ►■ upang itigil ang ehersisyo.
2. Piliin ang **yes (oo)** (►■) upang kumpirmahin ang pagpapatigil sa ehersisyo at upang tingnan ang buod, o piliin ang **no (hindi)** (⊗■) upang ipagpatuloy ang ehersisyo.
3. Pindutin ang ➔ upang mag-browse sa iba't ibang view ng buod.
4. Patuloy na diinan ang ➔ upang bumalik sa view ng oras.










Maaari mong tingnan ang sumusunod na impormasyon sa buod:


- oras ng simula at petsa ng ehersisyo
- porsiyento ng nakumpleto mula sa target (pinapatnubayang ehersisyo)
- tagal ng ehersisyo
- dami ng nasunog na mga calorie
- katamtamang HR
- kataasan ng HR

Gumamit ng opsyonal na mga POD ng bilis at distansya upang makita ang impormasyon sa distansya at average na bilis.






 **PAAALALA:** Kung ang iyong kataasang HR habang nag-eehersisyo ay nalampasan ang iyong pinakamataas na HR na naka-set sa mga setting ng aparato, awtomatikong tatanungin ng aparato kung gusto mong i-update ang iyong pinakamataas na HR.

 **TIP:** Maaari mong laktawan ang buod sa pamamagitan ng patuloy na pagpindot sa  sa unang view ng buod. Upang tingnan ang buod ng naunang ehersisyo, pindutin ang  sa view ng oras at piliin ang **prev. exercise (naunang ehersisyo)**.

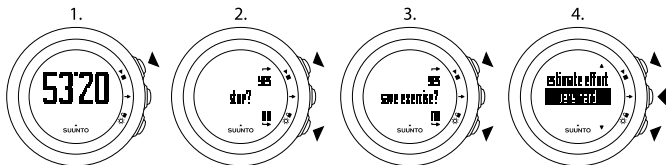
 **TIP:** Habang nag-eehersisyo gamit ang heart rate belt, maaari mong i-pause ang stopwatch sa pamamagitan ng pagpindot sa . Awtomatikong isini-save ng aparato ang log ng ehersisyo kung hindi mo ipagpapatuloy ang ehersisyo sa pamamagitan ng pagpindot sa  sa loob ng isang oras. Upang ipagpatuloy ang pagrekord, piliin ang **no (hindi)** .

 **TIP:** Regular na hugasan ang heart rate belt sa pamamagitan ng kamay pagkatapos gamitin upang maiwasan ang hindi magandang amoy.

11.2 Pagkatapos ng ehersisyo nang walang HR

1. Pindutin ang  sa  upang itigil ang ehersisyo.
2. Piliin ang **yes (oo)**  sa  upang kumpirmahin ang pagpapatigil sa ehersisyo, o **no (hindi)**  upang ipagpatuloy ang ehersisyo.

3. Kung ititigil mo ang ehersisyo, piliin ang **yes (oo)** (▶■) upang i-save ito. Piliin ang **no (hindi)** (☞Ⓜ) kung ayaw mong i-save ang ehersisyo.
4. Kung ise-save mo ang ehersisyo, hihilingan ka ng aparato na tantiyahin ang iyong pagpupunyagi. Piliin ang **easy (madali)**, **moderate (katamtaman)**, **hard (mahirap)**, **very hard (napakahirap)**, o **maximal (sukdulan)** gamit ang ▶■ at ☞Ⓜ. Kumpirmahin gamit ang ➡.



Batay sa iyong pagtatantiya, tinatantiya ng aparato ang konsumo ng kcal at itinatama nang naaayon ang plano ng iyong ehersisyo.

PAALALA: Sundin ang iyong personal na pakiramdam habang nag-ehersisyo kapag tinatantiya ang iyong pagpupunyagi sa ehersisyo.

Maaari mong tingnan ang sumusunod na impormasyon sa buod:

- oras ng simula at petsa ng ehersisyo
- porsiyento ng pagtapos
- tagal ng ehersisyo
- tinantiyang dami ng nasunog na mga calorie

Gumamit ng opsyonal na mga POD ng bilis at distansya upang makita ang impormasyon sa distansya, bilis, at average na bilis.



TIP: Maaari mong gamitin ang tampok ng pagtatantiya sa sports kung saan hindi mo mairerekord ang iyong HR o magagamit ang iyong HR belt, bilang halimbawa sa swimming.

11.3 Bilis ng pagbalik sa normal na kalagayan

Pagkatapos ng bawat ehersisyo, ipinapakita ng aparato kung gaanong katagal para ganap kang makabalik sa normal na kalagayan at kung kailan ka handa na para sa pag-eehersisyo sa ganap na katindihan sa loob ng iyong personal na antas ng kalakasan ng katawan. Alamin ang bilis ng iyong pagbalik sa normal na kalagayan sa anumang oras sa **suggestion (mungkahi)**, tingnan ang *Kabanata 13 Pagepas* sa mga plano at history sa pahina 32. Kung higit sa 24 na oras ang pagbalik sa normal na kalagayan, mahigpit naming inirerekumenda sa iyo na magkaroon ng araw ng pahinga upang maiwasan ang sobrang-pag-eehersisyo. Palaging maaari mong sundin ang mga inirerekumandang programa ng ehersisyo, kahit na hindi ka pa ganap na nakabalik sa normal na kalagayan. Kung ginagamit mo ang uri ng ehersisyo na **free (libre)**, mahigpit naming inirerekumenda sa iyo na mag-ehersisyo lamang kung ang oras ng iyong pagbalik sa normal na kalagayan ay kulang sa 24 na oras.




PAAALALA: Konsultahin ang isang dalubhasang tagapagsanay upang matutuna pa ang tungkol sa kung papaanong gamitin ang mga bilis ng pagbalik sa normal na kalagayan (ration ng ehersisyo at pahinga) at upang maabot ang iyong mga target.

12 REST HR AT FITNESS TEST

12.1 Pagsuri ng iyong fitness level

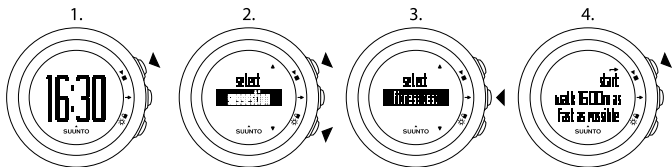
Magpatuloy sa fitness test (Rockport test) upang masuri at pagpasyahan ang iyong fitness level. Tutulongan ka ng pagsusuri na sundan ang iyong progreso at nagbibigay ng up-to-date na impormasyon para sa sari-saring pagkalkula sa aparato. Kadalasang tumatagal nang 10-30 minuto ang fitness test, depende sa bilis ng iyong paglalakad.

Maghanap ng pantay at patag na lugar kung saan alam ng marami ang distansya na 1.6 km/1 mile (bilang halimbawa, 4 na beses paikot sa isang 400 m track).

 **TIP:** Gumamit ng treadmill o mga serbisyo ng mapa sa internet upang alamin ang isang alam ng marami ang distansya.


Upang kunin ang pagsusuri:


1. Sa view ng oras, pindutin ang ►■.
2. Piliin ang **fitness test (pagsubok sa kalakasan ng katawan)** gamit ang ►■ at ⚙️.
3. Kumpirmahin gamit ang ➡️ at maghintay hanggang sa mahanap ang signal ng HR belt.
4. Pindutin ang ►■ upang simulan ang pagsusuri.
5. Maglakad nang 1.6 km (1 mile) nang mabilis hanggat maaari na pantay ang bilis.
6. Sa 1.6 km (1 mile), itigil ang pagsusuri gamit ang ►■.




Kapag handa na, kakalkulahin ng Suunto M5 ang iyong fitness index (scale 0 - 10) at ipinapakita ang iyong kasalukuyang fitness level:

0 - 1.9	=	very poor (napakahina)
2 - 3.9	=	below average (mababa sa katamtaman)
4 - 4.9	=	fair (kainaman)
5.0 - 5.9	=	good (mainam)
6.0 - 6.9	=	very good (napaka-inam)
7.0 - 10.0	=	excellent

 **PAAALALA:** Kung gumagamit ka ng pinatnubayang programa ng ehersisyo, ang fitness test ay itinuturing na isang ehersisyo at naapektuhan ang pagtatapos ng target.

 **TIP:** Ikumpara ang iyong mga resulta sa iyong naunang mga resulta ng fitness test sa **history & trend**, tingnan ang Section 13.2 History & trend sa pahina 34.


 **TIP:** Isagawa nang regular ang fitness test, bilang halimbawa minsan isang buwan, upang panatilihin updated ang iyong fitness level.

12.2 Pagsubok sa iyong rest HR

Ang rest HR ay ang iyong HR habang nagpapahinga. Subukan ang iyong rest HR upang mas makakuha pa ng isinapersonal na patnubay mula sa Suunto M5 at sundan ang pag-unlad ng antas ng kalakasan ng iyong katawan. Ang pagpapabuti sa antas ng kalakasan ng katawan ay kadalasang pinabababa ang rest HR.

Upang subukan ang iyong rest HR:

1. Basa-basain ang mga bahagi ng pangkontakt at isuot ang HR belt.
2. Siguruhing nasasagap ng aparato ang signal ng HR.
3. Humiga at magpahinga nang tatlong minuto.
4. Alamin ang iyong heart rate mula sa aparato at itama ito nang naaayon sa **personal settings (mga personal na setting)**.

 **TIP:** Ang pinakamainam na oras na isagawa ang pagsubok sa rest HR ay pagkatapos ng magandang tulog sa gabi. Kung nagkape ka lang, pagod ang pakiramdam o stress, saka na gawin ang pagsubok.

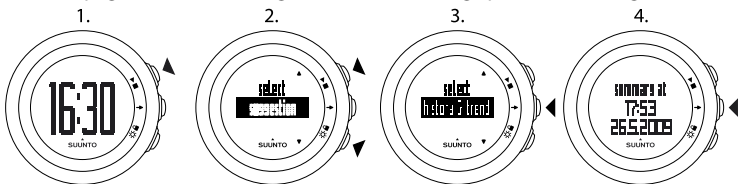
13 PAGEPASO SA MGA PLANO AT HISTORY


Maaari mong repasuhin ang sumusunod na impormasyon:

- **suggestion (mungkahi):** ang oras ng pagbalik sa normal na kalagayan at ang rekomendasyon para sa iyong susunod na ehersisyo, kung nakapili ka ng uri ng pinatnubayang ehersisyo sa mga setting
- **history & trend:** ang naiipon na impormasyon ng iyong mga naka-save na sesyon ng ehersisyo
- **prev. exercise (naunang ehersisyo):** ang impormasyon ng iyong naunang ehersisyo

Upang repasuhin ang iyong mga plano at history:

1. Sa view ng oras, pindutin ang ►■.
2. Piliin ang **suggestion (mungkahi)**, **history & trend**, o **prev. exercise (naunang ehersisyo)** gamit ang ►■ o ⚙️.
3. Kumpirmahin ang iyng seleksyon gamit ang ➡️.
4. Pindutin ang ➡️ upang mag-browse sa mga view. Pagkatapos mong makapag-browse sa lahat ng view, bumabalik ang aparato sa view ng oras.



 **TIP:** Patuloy na diinan ang ➡️ upang bumalik sa view ng oras.

13.1 Plano ng ehersisyo

Pagkatapos mong i-set ang iyong fitness level sa inisyal na mga setting, hahandugan ka ng Suunto M5 ng pangmatagalang plano na may 7-araw na overview, ayon sa mga rekomendasyon ng American College of Sports Medicine.

Sa **suggestion (mungkahi)** maaari mong tingnan ang sumusunod na impormasyon:


- oras ng pagbalik sa normal na kalagayan
 - inirerekumandang tagal ng ehersisyo para sa susunod na 7 araw
 - graph ng mga inirerekumandang ehersisyo para sa susunod na 7 araw
 - susunod na target para sa susunod na 6 na linggo (target na **fitness (kalakasan ng katawan)** at **weight (timbang)**)
 - susunod na inirerekumandang oras, tagal, at katindihan ng pagsasanay
- Isagawa ang fitness test upang masukat ang iyong kasalukuyang fitness level. Batay sa iyong kasalukuyang fitness level at mga alituntunin ng ACSM, lumilikha ang iyong Suunto M5 ng programa ng ehersisyo na unti-unti kang pinapatnubayan sa fitness level na **excellent**. Bilang halimbawa, kung ang fitness level mo ay **below average (mababa sa katamtaman)**, papatnubayan ka muna ng programa ng ehersisyo tungo sa fitness level na **fair**, bago lumipat tungo sa **good**. Sa ganoong paraan maaari kang lumikha ng matatag na fitness base nang wala ang peligro ng sobrang pagsasanay. Habang gumaganda ang iyong pisikal na kundisyon, ang dalas, tagal, at katindihan ng mga sesyon ng aherisyo na inirerekumenda ng iyong Suunto M5 ay tataas. Pagkatapos mong maabot ang fitness level na **excellent**, tutulongan ka ng programa ng ehersisyo ng iyong Suunto M5 sa pagpapanatili sa fitness level na **excellent**.


13.2 History & trend

History & trend ipinapakita sa iyo ang naiipon na impormasyon ng iyong mga naka-save na sesyon ng ehersisyo.

Maaari mong tingnan ang sumusunod na impormasyon:

- dami at tagal ng lahat ng naka-save na ehersisyo
- tagal ng ehersisyo at mga nasunog na calorie sa loob ng huling 4 na linggo
- porsiyento ng natapos mula sa lingguhan at buwanang mga target
- kabuuang distansya, ang distansya ng huling 4 na linggo, at ang tagal nang makumpleto ang distansya (kung ang ginamit ay opsyonal na bilis at distansya ng POD)
- naunang petsa at resulta ng fitness test
- graph ng mga resulta ng naunang 7 fitness test

 **PAAALALA:** *Ang mga persentahe ng mga nakukmpletong target nang linnguhan at buwanan ay kasama ang ehersisyo sa araw na ito. Kung hindi mo pa nakumpleto ang ehersisyo sa araw na ito, mas mababa sa 100% ang persentahe ng target kahit na sinunod mo ang mga rekomendasyon.*

 **TIP:** *Ilipat ang iyong mga naka-save na sesyon ng ehersisyo sa Movescount.com bilang halimbawa, minsan isang buwan gamit ang opsyonal na Suunto PC POD o Suunto Movestick.*

13.3 Naunang ehersisyo

Sa **prev. exercise (naunang ehersisyo)** maaari mong tingnan ang impormasyon ng iyong naunang ehersisyo. Para sa higit na impormasyon tungkol sa mga view, tingnan ang *Section 11.1 Pagkatapos ng ehersisyo gamit*

ang HR sa pahina 25 at Section 11.2 Pagkatapos ng ehersisyo nang walang HR sa pahina 26.

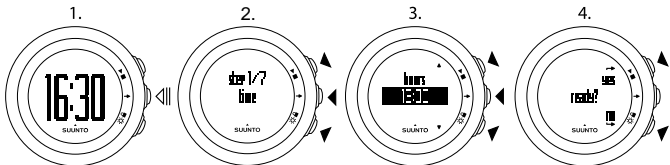
Maaari mo lamang tingnan ang mga detalye ng iyong naunang ehersisyo mula sa aparato. Gayon man, iniimbak nito ang lahat ng detalye ng ehersisyo mula sa naunang 80 sesyon, na maaari mong tingnan nang mas detalye kapag naglipat mo ang mga log sa [Movescount.com](https://www.movescount.com)

14 PAGTAMA SA MGA SETTING

Maaari mong itama ang mga setting sa view ng oras. Habang nag-eehersisyo, maaari mo lamang i-set nang naka-on o naka-off ang mga tunog, patuloy na nakapindot ang ➔.

Upang itama ang mga setting:

1. Sa view ng oras, patuloy na diinan ang ➔ upang ipasok ang mga setting.
2. Pindutin ang ➔ upang ipasok ang unang setting. Maaari kang mag-browse sa mga hakbang ng setting gamit ang ► at ◀.
3. Pindutin ang ► ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ upang palitan ang mga value. Pindutin ang ➔ upang kumpirmahin at upang lumipat sa susunod na setting.
4. Kapag handa ka na, piliin ang **yes (oo)** (► ◻) upang kumpirmahin ang lahat ng setting. Kung gusto mo pa rin baguhin ang mga setting, piliin ang **no (hindi)** (◻ ◻) upang bumalik sa unang setting.



Maaari mong itama ang mga sumusunod na setting:


Mga setting ng oras at personal

- **time (oras)** : mga oras at minuto
- **alarm (alarma)**: on/off, mga oras, mga minuto

- **date (petsa):** taon, buwan, araw na may pasok
- **personal settings (mga personal na setting):** timbang, fitness level, maximum HR (max. HR), rest HR

Uri ng target

- **fitness (kalakasan ng katawan):** papatnubayan ka patungo sa iyong susunod na fitness level. Kapag naabot mo na ang fitness level na **excellent**, ino-optimize ng aparato ang programa ng ehersisyon upang mapanatili ang fitness level na **excellent**.
- **weight (timbang):** pinapatnubayan ka patungo sa iyong target na timbang. Tinatanggap lamang ng aparato ang mga target ng ligtas na timbang na nasasakupan ng limit ng mga karaniwang timbang batay sa iyong BMI. Kapag naka-set kang magbawas nang higit sa 3 kg (7 lbs), ipapakita ng aparato ang inirerekumendang bawas ng timbang para sa susunod na 6 na linggo hanggang sa maabot mo ang iyog target na timbang. Kapag naabot mo na ang iyong target na timbang, matatapos ang programa at kailangan mong mag-set ng bagong target upang makakuha ng marami pang patnubay. Gayun pa man, sini-set ng aparato ang target sa **free (libre)**.
- **free (libre):** mag-ehersisyo nang walang patnubay

 **PAAALALA:** Sinusunod ng mga uri ng target na **fitness (kalakasan ng katawan)** at **weight (timbang)** ang mga alituntunin ng ACSM para sa mga reseta ng ehersisyo. Awtomatikong pinatataas ng aparato ang iyong fitness level, kung susundin mo ang programa.

Pangkalahatang mga setting

sounds (mga tunog):

- **all on (naka-on lahat):** naka-on ang lahat ng tunog
- **buttons off (naka-off ang mga pindutan):** maririnig mong ang lahat ng ibang tunog, maliban sa mga pagpindot ng pindutan
- **all off (naka-off lahat):** naka-off ang lahat ng tunog (kapag naka-off ang tunog, ipinapakita ang 🔄 sa display habang nag-eehersisyo)



PAAALALA: *Hindi gumagana ang mga tunog habang naka-on ang backlight.*

Unit ng speed/pace (may opsyonal na bilis at distansya ng POD):

- km/h, mph
- min/km, min/mile

Pagpapares

- **skip: (laktawan):** laktawan ang pagpapares
- **belt:** pares na HR belt
- **POD:** pares ng POD


14.1 Sleep mode at mga inisyal na setting

Upang baguhin ang mga inisyal na setting, kailangan mong ilagay sa sleep mode ang aparato.


Upang ilagay sa sleep mode ang aparato:

1. Pagkatapos ng huling hakbang ng pangkalahatang mga setting, kapag hinilingan ka ng aparato na kumpirmahin na tapos na ang pagbabago ng mga setting, patuloy na diinan ang ➔ hanggang mapunta sa sleep mode ang aparato.









2. Pumindot ng anumang pindutan upang muling i-activate ang aparato.
3. I-set ang mga inisyal na setting, tingnan ang *Kabanata 5 Pagsisimula sa pahina 12.*

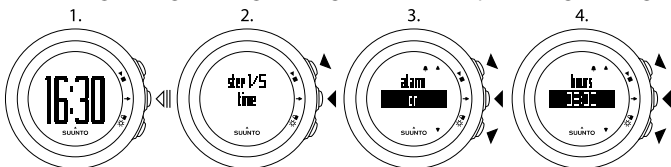
 **PAALALA:** Kapag pinapalitan ang baterya, tanging oras at petsa ang nagbabago. Natatandaan ng iyong aparato ang mga nauna mong inisyal na setting at mga nairekord na ehersisyo.


Halimbawa: pagtatama ng mga setting ng alarma

Kapag naka-on ang alarma, ipinapakita ang  sa display.

Upang i-set ang alarma nang naka-on/off:


1. Sa view ng oras, patuloy na diinan ang  upang ipasok ang mga setting.
2. Mag-browse sa **alarm (alarma)** gamit ang  at kumpirmahin gamit ang .
3. I-set ang alarma nang naka-**on** o naka-**off** gamit ang  at . Kumpirmahin gamit ang .
4. I-set ang oras ng alarma gamit ang  at . Kumpirmahin gamit ang .



Kapag tumunog ang alarma, pindutin ang **stop (itigil)** () upang i-off ito. Pagkatapos mong itigil ang alarma, tutunog ito sa parehong oras sa susunod na araw.

14.2 Pagpapalit ng wika

Kung gusto mong palitan ang wika ng aparato o napili mo ang maling wika nang sine-set up ang aparato, kailangang mong ilagay sa sleep ang aparato. Para sa impormasyon sa kung papaanong ilagay sa sleep ang aparato, tingnan ang *Section 14.1 Sleep mode at mga inisyal na setting sa pahina 38*. Para sa higit na impormasyon sa pagpapalit ng baterya, tingnan ang *Section 17.1 Pagpapalit ng baterya sa pahina 45*.

 **PAAALALA:** *Natatandaan ng iyong aparato ang mga nauna mong inisyal na setting at mga nairekord na ehersisyo.*

15 PAGKUNEKTA SA WEB

Ilipat ang iyong mga nairekord na log sa pamamagitan ng opsyonal na Suunto PC POD o Suunto Movestick sa Movescount.com, at i-download ang mga setting at ipasadya ang mga plano mula sa Movescount.com papunta sa iyong Suunto M5.

Ang Movescount ay isang online na sports community na hahandugan ka ng saganang set ng mga kasangkapan upang pangasiwaan ang iyong pang-araw-araw na mga aktibidad at makalikha ng mga kaayaayang kuwento tungkol sa iyong mga karanasan. Hahandugan ka ng Movescount ng mga bagong paraan upang madulutan ng inspirasyon sa pamamagitan ng ibang miyembro na maudyukan ka na sumulong!

Upang kumunekta sa Movescount:


1. Pumunta sa www.movescount.com
2. Magprehistro at gumawa ng iyong Movescount account.

Upang i-install ang Moveslink:

1. Pumunta sa **SETTINGS > MOVESLINK (MGA SETTING > MOVESLINK)**.
2. I-download at i-install ang Moveslink.

Upang maglipat ng datos:

1. Isaksak ang Suunto Movestick sa USB port ng iyong computer.
2. Sundin ang mga pagtuturo sa Movescount sa kung papaanong ikunekta ang iyong aparato at maglipat ng data sa iyong Movescount account.

 **TIP:** Iniimbak ng aparato ang mga pinakahuling 80 log. Pagkatapos niyan sinisimulan nitong patungan ang mga lumang log. Upang maiwasang mawala

ang mga lumang log at upang tingnan ang kanilang mga detalye, ilipat ang mga iyon sa [Movescount.com](https://movescount.com).









16 PAGPARES NG POD/HR BELT

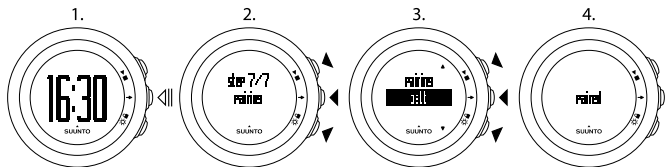
Ang ibig sabihin ng pagpares ay ikukunekta mo ang dalawang aparato upang makapagpadala at makatanggap ng impormasyon sa pagitan ng bawat isa. Ipares ang Suunto M5 gamitin ang opsyonal na mga Suunto POD (Suunto Foot POD, GPS POD, at Bike POD) upang makatanggap ng karagdagang impormasyon sa bilis at distansya habang nag-eehersisyo. Ang Suunto M5 ay kabagay sa Suunto Dual Comfort Belt.

Ang HR belt na kasama sa pakete ng iyong Suunto M5 ay nakaparres na. Kailangan lamang ang pagpares kung gusto mong palitan ang HR belt o isang speed POD sa aparato.

Maaari kang magpares nang hanggang tatlong Suunto speed and distance POD nang sabay-sabay. Kung magpapares ka ng higit sa tatlong POD, tanging ang huling tatlo ang maipapares.

Upang ipares ang isang POD o isang HR belt:


1. Sa view ng oras, patuloy na diinan ang  upang ipasok ang mga setting.
2. Pindutin ang  upang mag-scroll sa mga opsyon ng pagpares. Maaari kang mag-browse sa mga hakbang ng setting gamit ang  at .
3. Piliin ang **POD** o **belt** gamit ang  at . Kumpirmahin gamit ang .
4. I-on ang iyong POD or HR belt (sa pamamagitan ng muling paglalagay ng baterya). Tingnan ang manwal ng POD para sa impormasyon sa kung papaano i-on ang POD. Hintayin ang mensahe na **paired (naipares)**.
5. Kung mabigo ang pagpares, pindutin ang  upang bumalik sa setting ng pagpares.



16.1 Pag-troubleshoot:

Kung pumalya ang pagpapares sa HR belt, subukan ang sumusunod:

1. Alisin ang baterya.
2. Muling-ilagay pabaligtad ang baterya upang i-reset ang HR belt at muling alisin ang baterya.
3. Mag-scroll sa opsyon ng pagpapares ng aparato.
4. Ilagay ang baterya sa HR belt sa kanang itaas na bahagi.


 **PAAALALA:** *Hindi mo kailangang i-calibrate ang mga POD ng bilis at distansya. Ang mga value ng Bike POD ay tumpak ayon sa regular na mountain bike wheels (26 x 1.95 > inches). Sa mga city bike, ang pagkakaiba ay mula sa -2 hanggang -3%. Ang mga value ng Foot POD ay dumidepende sa iyong istilo ng pagtakbo at ang pagkakaiba ay mula -5 hanggang 5%.*

17 PANGANGALAGA AT PAGMENTENA


Pangasiwaan ang unit nang may pangangalaga – huwag tutuktukin o ibabagsak ito.

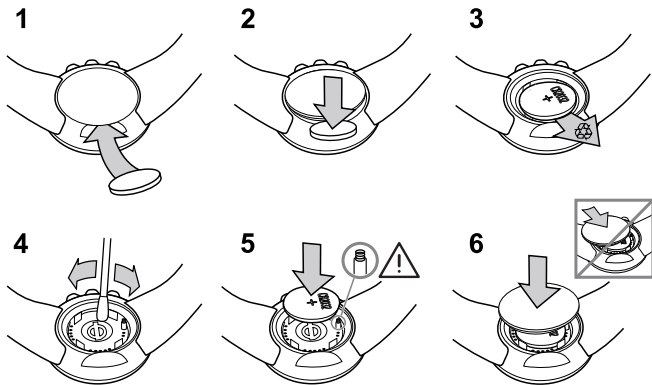
Sa karaniwang pagkakataon hindi mangangailangan ng pagseserbisyo ang aparato. Pagkatapos gamitin, banlawan ito gamit ang malinis na tubig, banayad na sabon, at maingat na linisin ang housing ng mamasa-masang malambot na tela o chamois.

Huwag subukang ikaw mismo ang magkumpuni sa unit. Kontakin ang isang awtorisadong serbisyo ng Suunto, distributor o tagatingi para sa anumang pagkukumpuni. Gumamit lamang ng mga orihinal na accessory ng Suunto - ang pinsalang sanhi ng mga hindi-orihinal na accessory ay hindi saklaw ng garantiya.

 **PAAALALA:** *Huwag kailanman pipindot habang lumalangoy o nasa tubig. Ang pagpindot sa mga pindutan habang nakalubog ang unit ay maaaring magsanhi sa unit na hindi gumana.*

17.1 Pagpapalit ng baterya

Kung idini-display ang , inirerekumenda ang pagpapalit ng bateya. Palitan ang baterya nang may sukdulang pag-iingat upang matiyak na nananatiling water resistant ang iyong Suunto M5. Ang walang ingat na pagpapalit ay maaaring mapawalang bisa ang garantiya. Palitan ang baterya tulad ng inilalarawan dito:



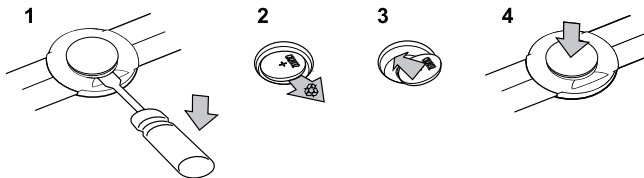
PAALALA: Maingat na tiyakin na ang plastik na O ring ay wastong naipuwesto upang nananatiling water-resistant ang wristop computer. Ang walang ingat na pagpapalit ng baterya ay maaring mapawalang bisa sa garantiya.

PAALALA: Maging maingat sa spring na nasa lalagyan ng baterya (tingnan ang paglalarawan). Kung masira ang spring, mangyaring ipadala ang iyong aparato sa isang awtorisadong kinatawan ng Suunto para sa serbisyo.

PAALALA: Kapag pinapalitan ang baterya, tanging oras at petsa ang nagbabago. Muling ibinabalik ang mga naunang inisyal na setting at mga nairekord na ehersisyo.

17.2 Pagpapalit ng baterya ng HR belt

Palitan ang baterya tulad ng inilalarawan dito:



PAALALA: Inirekumenda ng Suunto na magkasabay na pinapalitan ang takip ng baterya at ang O ring kasama ang baterya upang matiyak na nananatiling malinis at water resistant ang HR belt. Ang mga pamalit na takip ay nakalaan kasama ng mga pamalit na baterya mula sa iyong awtorisadong Suunto dealer o web shop.

18 MGA ESPESIPIKASYON

18.1 Mga teknikal na espesipikasyon

General

- Temperatura sa pagpapagana: -10°C hanggang $+50^{\circ}\text{C}$ / $+14^{\circ}\text{F}$ hanggang $+122^{\circ}\text{F}$
- Temperatura ng pagtataguan: -30°C hanggang $+60^{\circ}\text{C}$ / -22°F hanggang $+140^{\circ}\text{F}$
- Timbang (aparato): 40 g / 1.41 oz
- Timbang (HR belt): max. 55 g / 1.95 oz
- Panlaban sa tubig (aparato): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Water resistance (HR belt): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Frequency sa pag-transmit (sinturon): 5.3 kHz inductive, kagamitan sa gym at kabagay na 2.465 GHz Suunto-ANT
- Lawak ng pagsasahimpapawid: $\sim 2\text{ m}$ / 6 ft
- Bateryang napapalitan-ng-gumagamit (aparato / HR belt): 3V CR2032
- Itinatagal ng baterya (aparato / HR belt): humigit-kumulang 1 taon sa normal na paggamit (2.5 h / linggo ng ehersisyo na may HR at POD)

Pangrekord ng log/stopwatch

- Plnakamahabang oras ng log: 9 na oras 59 na minuto at 59 na segundo
- Resolution: Ang unang 9.9 na segundo ay ipinapakita na may 0.1 segundo na katumpakan. Pagkatapos ng 10 segundo ipinapakita ang tagal na may 1 segundo ng katumpakan.

Mg kabuuan

- Pinakamaraming bilang ng mga log sa memory na aparato: 80
- Kabuuang oras ng ehersisyo: 0 - 9999 h (Pagkatapos ng 9999 h babalik sa 0 h)
- Huling 4 na linggo ng kcal at tagal: 0 - 99999 kcal, tagal 00:01 - 99:59 h
- Kabuuang distansya at buwan mula ng unang log ng distansya: 1 - 9999 km at 1 - 256 buwan (gamit ang opsyonal na mga POD ng bilis at distansya)
- Kabuuang distansya at tagal ng huling 4 na linggo: 0 - 999 km at 99:59 h (gamit ang opsyonal na mga POD ng bilis at distansya)

Heart rate

- Display: 30 hanggang 240
- Rest HR: tinantiya sa 60 bpm, naitatama mula 30 hanggang 150 bpm

Mga setting ng personal:

- Taon ng kapanganakan: 1910 - 2009
- Timbang: 30 - 200 kg o 66 - 400 lb
- Taas: 90 - 256 cm o 3 ft 03 in - 7 ft 06 in

18.2 Tatak-pangkalakal

Ang Suunto M5, mga logo nito, at ibang tatak-pangkalakal ng marka ng Suunto at mga inimbentong pangalan ay mga rehistrado o hindi rehistradong mga tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Nakalaan ang lahat ng karapatan.

18.3 Pagsunod sa FCC

Sumusunod ang aparatong ito sa Part 15 ng Mga tuntunin ng FCC. Ang pagpapagana ay sumasailalim sa dalawang sumusunod na kundisyon: (1) hindi maaaring magdulot ang aparatong ito ng mapinsalang interference, at (2) dapat tanggapin ng aparatong ito ang anumang nasasagap na interference, kabilang ang interference na maaaring magdulot ng hindi kanais-nais na pagpapagana. Ang mga pagkukumpuni ay dapat isagawa ng mga awtorisadong tauhan ng serbisyo ng Suunto. Ang mga hindi awtorisadong pagkukumpuni ay magpapawalang bisa sa garantiya. Nasuri na ang produktong ito upang sumunod sa mga pamantayan ng FCC at inaasahan para gamitin sa bahay o opisina.

18.4 CE

Ginagamit ang tatak na CE upang markahan ang pag-ayon sa European Union EMC directives 89/336/EEC at 99/5/EEC.

18.5 ICES

Ang class [B] na digital na aparato ay sumusunod sa Canadian ICES-003.

18.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ang Suunto, mga pangalang produkto ng Suunto, ang kanilang mga logo at iba pang mga tatak-pangkalakal at pangalan ng marka ng Suunto ay mga rehistrado o hindi rehistradong mga tatak-pangkalakal ng Suunto Oy. Ang dokumentong ito at 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 kung hindi ay ipagsabi, ibunyag o kopyahin nang walang paunang nakasulat na pahintulot ng Suunto Oy. Samantalang ganap naming pinangangalagaan na matiyak na ang impormasyong nakalagay sa dokumentong ito ay parehong komprehensibo at tumpak, walang garantiya ng katumpakan ang ipinapahayag o ipinapahiwatig. Ang nilalaman ng dokumentong ito ay sumasailalim sa pagbabago sa anumang oras nang walang abiso. Ang pinakahuling bersyon ng dokumentong ito ay maaaring i-download sa www.suunto.com

18.7 Abiso ng patent

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

19 GARANTIYA

LIMITADONG GARANTIYA NG SUUNTO

Ginagarantiya ng Suunto na sa Panahon ng Garantiya ang Suunto o isang Awtorisadong Service Center ng Suunto (pagkatapos nito ay Service Center), sa sariling diskresyon nito, ay lulunasan ang mga depekto sa mga materyales o pagkakagawa nang walang bayad alinman sa pamamagitan ng a) pagkukumpuni, o b) pagpapalit, o c) pagsasauli ng ibinayad, na sasailalim sa mga takda at kundisyon ng Limitadong Garantiya na ito. May bisa at naipapatupad lamang ang Limitadong Garantiya na ito sa bansang binilhan, maliban lamang kung sa ibang dako ay hingin bilang kundisyon ng lokal na batas.

Panahon ng Garantiya

Ginagarantiya ng Suunto na sa Panahon ng Garantiya ang Suunto o isang Awtorisadong Service Center ng Suunto (pagkatapos nito ay Service Center), sa sariling diskresyon nito, ay lulunasan ang mga depekto sa mga materyales o pagkakagawa nang walang bayad alinman sa pamamagitan ng a) pagkukumpuni, o b) pagpapalit, o c) pagsasauli ng ibinayad, na sasailalim sa mga takda at kundisyon ng Limitadong Garantiya na ito. May bisa at naipapatupad lamang ang Limitadong Garantiya na ito sa bansang binilhan, maliban lamang kung sa ibang dako ay hingin bilang kundisyon ng lokal na batas.

Mga pagbabawal at Limitasyon

Hindi nasasakop ng Limitadong Garantiya na ito ang:

1. a) normal na pagkasira sa kagamit, b) mga depektong dulot ng walang-ingat na paghawak, o c) mga depekto o pinsalang dulot ng maling paggamit salungat sa inaasahan o inirerekumandang paggamit;
2. mga gabay na aklat ng gumagamit o anumang mga item ng ikatlong-partido;
3. mga depekto o ipinaratang na depekto dulot ng paggamit kasama ng anumang produkto, accessory, software at/o serbisyo na hindi ginawa o nai-supply ng Suunto;
4. mga bateryang napapalitan.

Hindi naipapatupad ang Limitadong Garantiya na ito kung ang item ay:

1. binuksan na lampas sa inaasahang paggamit;
2. nakumpuni na gamit ang mga hindi awtorisadong piyesa; binago o kinumpuni ng hindi awtorisadong Service Center,
3. naalis ang serial number, iniba o ginawang karapat-dapat sa anumang paraan, tulad ng tiniyak sa sariling diskresyon ng Suunto;
4. nalantad sa mga kemikal kabilang ngunit hindi limitado sa mga panlaban sa lamok.

Hindi ginagarantiya ng Suunto na ang pagpapagana ng Produkto ay hindi matitigil o malaya sa kamalian, o na gagana ang Produkto sa anumang hardware o software na ibinibigay ng ikatlong partido.

Pag-access sa serbisyo ng garantiya ng Suunto

Mayroon ka dapat ng katunayan ng pagkakabili upang ma-access ang serbisyo ng garantiya ng Suunto. Para sa mga pagtuturo kung papaanong kumuha ng serbisyo ng garantiya, bisitahin ang www.suunto.com/warranty, kontaking

ang iyong lokal na awtorisadong tagatingi ng Suunto, o tawagan ang Suunto Help Desk +358 2 2841160 (maaaring lumapat ang mga pambansa o premium na bayad).

Limitasyon ng Pananagutan

Sa pinaka-nasasaklawan na pinapahintulutan ng mga naaangkop na inuutos na batas, ang Limitadong Garantiya na ito ay iyong nag-iisa at eksklusibong lunas at bilang panghalili sa lahat ng ibang garantiya, ipinahayag o ipinahiwatig. Hindi mananagot ang Suunto para sa espesyal, nagkataon, mapaminsala o mga kinahinatnang pinsala, kabilang ngunit hindi limitado sa pagkawala ng mga inaasahang benepisyo, pagkawala ng datos, pagkawala sa paggamit, halaga ng kapital, halaga ng anumang panghaliling kagamitan o mga pasilidad, mga paghahabol ng mga ikatlong partido, pinsala sa ari-arian na nagresulta sa pagbili o paggamit ng item o nagmumula sa paglabag ng garantiya, paglabag sa kontrata, kapabayaang ganap na pinsala, o anumang legal o makatarungang teorya, kahit na alam ng Suunto ang malamang na nangyari sa mga naturang pinsala. Hindi mananagot ang Suunto para sa pagkaantala sa pagbibigay ng serbisyo ng garantiya.



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.