SUUNTO 3

คู่มือการใช้งาน

2022-11-29

1. ความปลอดภัย....4

2. เริ่มต้นใช้งาน....5

2.1. ปุ่ม....5

2.2. แอป Suunto....6

2.3. SuuntoLink....6

2.4. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอล....7

2.5. การปรับการตั้งค่า....7

3. การตั้งค่า....9

3.1. การล็อกปุ่มและหรี่แสงหน้าจอ....9

3.2. ไฟหน้าจอ....9

3.3. โทนเสียงและการสั่น....9

3.4. การเชื่อมต่อบลูทูธ....9

3.5. โหมดเครื่องบิน....10

3.6. โหมดห้ามรบกวน....10

3.7. การแจ้งเตือน....10

3.8. เวลาและวันที่....11

3.8.1. นาฬิกาปลุก....11

3.9. ภาษาและระบบหน่วยวัด....11

3.10. หน้าปัดนาฬิกา....12

3.11. ข้อมูลอุปกรณ์....12

4. คุณลักษณะ....13

4.1. การบันทึกการออกกำลังกาย....13

4.1.1. การปรับเทียบความเร็วและระยะทาง....14

4.1.2. โหมดกีฬา....14

4.1.3. ตัวเลือกการประหยัดพลังงานในโหมดกีฬา....14

4.1.4. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย....15

4.1.5. เชื่อมต่อกับ GPS....15

4.1.6. การออกกำลังแบบหนักสลับเบา....16

4.1.7. การว่ายน้ำ....16

4.1.8. ความรู้สึก....17

4.1.9. ธีมหน้าจอ....17

4.2. การควบคุมสื่อ....17

4.3. สมุดบันทึก....18

4.4. กิจกรรมประจำวัน....18

4.4.1. การติดตามกิจกรรม....18

4.4.2. HR แบบทันที....20

4.4.3. HR ประจำวัน....20

4.5. แนวทางการออกกำลังกายที่ปรับเปลี่ยนได้....21

4.6. ข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย....22

4.7. เวลาฟื้นตัว....23

4.8. การติดตามการนอน....23
4.9. ความเครียดและการฟื้นตัว....25
4.10. ระดับความความสมบูรณ์แข็งแรง....25
4.11. เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอก....26
4.12. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์....26
4.12.1. การปรับเทียบ foot POD....27
4.13. ตัวจับเวลา....27
4.14. โซนความเข้มข้น....28
4.14.1. โซนอัตราการเต้นของหัวใจ....29
4.14.2. โซนอัตราการก้าว....30

5. คู่มือ SuuntoPlus™....32

6. แอปกีฬา SuuntoPlus™....33

7. การดูแลและให้บริการ....34
7.1. แนวทางการใช้งาน....34
7.2. แบตเตอรี่....34
7.3. การกำจัดทิ้ง....34

8. อ้างอิง....35
8.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ....35
8.2. CE....35

1. ความปลอดภัย

ประเภทของการระมัดระวังความปลอดภัย

คำเตือน: *- ใช้ในขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต*

ข้อควรระวัง: *- ใช้ในขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่อาจเกิดความเสียหายกับผลิตภัณฑ์*

หมายเหตุ: *- ใช้เพื่อเน้นถึงข้อมูลสำคัญ*

เคล็ดลับ: *- ใช้เป็นคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้คุณสมบัติและฟังก์ชันของอุปกรณ์*

ข้อควรระวังด้านความปลอดภัย

คำเตือน: *อาจเกิดอาการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที*

คำเตือน: *ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายเสมอ การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้*

คำเตือน: *ใช้เพื่อกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น*

คำเตือน: *อย่าเชื่อถือใน GPS หรืออายุการใช้งานแบตเตอรี่ทั้งหมด ใช้แผนที่และวัสดุสำรองอื่นๆ เพื่อความปลอดภัยของคุณเสมอ*

ข้อควรระวัง: *ห้ามใช้ตัวทำละลายใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย*

ข้อควรระวัง: *ห้ามใช้สารกำจัดแมลงใดๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหาย*

ข้อควรระวัง: *อย่าทิ้งอุปกรณ์ แต่ให้ถือเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม*

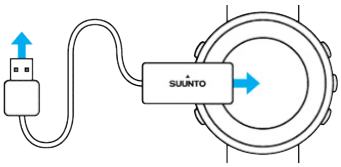
ข้อควรระวัง: *ห้ามกระแทกหรือทำอุปกรณ์ตกหล่นเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายได้*

หมายเหตุ: *Suunto ใช้เซ็นเซอร์และอัลกอริทึ่มขั้นสูงในการสร้างตัวชี้วัด ซึ่งช่วยคุณในการทำกิจกรรมและการผจญภัย เรามุ่งมั่นให้เกิดความแม่นยำมากที่สุด อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ผลิตภัณฑ์และบริการของเราเก็บบันทึกไว้ รวมทั้งตัวชี้วัดที่ได้ อาจไม่แม่นยำเสมอไป แคลอรี อัตราการเต้นของหัวใจ สถานที่ การตรวจจับการเคลื่อนไหว การจดจำช็อต สัญญาณความเครียดทางร่างกาย และตัวชี้วัดอื่นๆ อาจไม่ตรงกับความจริงเสมอไป ผลิตภัณฑ์และบริการ Suunto มีไว้เพื่อการใช้งานเชิงนันทนาการเท่านั้น และไม่ได้มีวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ใดๆ*

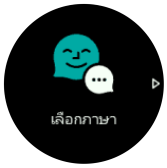
2. เริ่มต้นใช้งาน

เริ่มใช้ Suunto 3 ครั้งแรกได้ง่ายและรว

1. ใช้สาย USB ที่ให้มาเสียบชาร์จนาฬิกากับแหล่งจ่ายไฟเพื่อปลุกนาฬิกา



2. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเริ่มวิซาร์ดการตั้งค่า

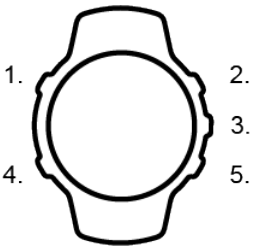


3. เลือกภาษาที่ต้องการโดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง แล้วยืนยันด้วยปุ่มตรงกลาง

4. ทำตามคำแนะนำจากตัวช่วยเพื่อตั้งค่าเบื้องต้นให้เสร็จสิ้น กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่างเพื่อเปลี่ยนค่า จากนั้นกดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกและไปยังขั้นตอนถัดไป

2.1. ปุ่ม

Suunto 3 คุณสามารถใช้ปุ่ม 5 ปุ่มเพื่อไปยังหน้าจอและใช้คุณสมบัติต่างๆ ได้



การใช้งานตามปกติ:

1. ปุ่มซ้ายบน

- กดเพื่อเปิดไฟพื้นหลัง
- กดเพื่อดูข้อมูลอื่นๆ

2. ปุ่มขวาบน

- กดเพื่อเลื่อนขึ้นดูมุมมองและเมนู

3. ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเลือกรายการหรือเพื่อไปข้างหน้า/เปลี่ยนการแสดงผล
- กดค้างไว้เพื่อเปิดเมนูทางลัดในบริบท

4. ปุ่มซ้ายล่าง

- กดเพื่อย้อนกลับ
- กดปุ่มค้างไว้เพื่อกลับไปดูหน้าปัดนาฬิกา

5. ปุ่มขวาล่าง

- กดเพื่อเลื่อนลงดูมุมมองและเมนู

ปุ่มกดจะทำหน้าที่ต่างกันในขณะบันทึกการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ปุ่มซ้ายบน

- กดเพื่อดูข้อมูลอื่นๆ

2. ปุ่มขวาบน

- กดเพื่อหยุดชั่วคราวหรือบันทึกต่อ
- กดค้างไว้เพื่อเปลี่ยนกิจกรรม

3. ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ
- กดค้างไว้เพื่อเปิดเมนูตัวเลือกในบริบท

4. ปุ่มซ้ายล่าง

- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ

5. ปุ่มขวาล่าง

- กดเพื่อกำกับรอบ
- กดค้างไว้เพื่อล็อกและปลดล็อกปุ่ม

2.2. แอป Suunto

ด้วยแอป Suunto, คุณจะยิ่งเพิ่มประสบการณ์ Suunto 3 ของคุณได้อีก จับคู่นาฬิกากับแอปบนอุปกรณ์เคลื่อนที่เพื่อเชื่อมต่อกับ GPS, การแจ้งเตือนทางมือถือ, ข้อมูลเชิงลึกและอื่นๆ

หมายเหตุ: *คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่*

วิธีจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto

1. ตรวจดูว่า Bluetooth ของนาฬิกาเปิดอยู่ จากเมนูการตั้งค่า ให้ไปที่ **การเชื่อมต่อ** » **ค้นพบ** แล้วเปิดใช้งาน หากปิดไว้
2. ดาวน์โหลดและติดตั้งแอป Suunto ในอุปกรณ์เคลื่อนที่ที่ใช้งานเข้ากันได้จาก iTunes, App Store, Google Play หรือแอปสโตร์ที่ได้รับความนิยมหลายแห่งในประเทศจีน
3. เริ่มต้นแอป Suunto aและเปิดบลูทูธ หากยังไม่ได้เปิดใช้งาน
4. แตะไอคอนนาฬิกาที่ด้านซ้ายบนของหน้าจอแอปจากนั้นแตะ “PAIR” เพื่อจับคู่นาฬิกา
5. ตรวจสอบการจับคู่โดยพิมพ์รหัสที่แสดงบนนาฬิกาในแอป

หมายเหตุ: *คุณสมบัติบางอย่างอาจต้องอาศัยการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน WiFi หรือเครือข่ายมือถือ อาจมีค่าบริการอินเทอร์เน็ตที่เรียกเก็บจากผู้ให้บริการ*

2.3. SuuntoLink

ดาวน์โหลดและติดตั้ง SuuntoLink บน PC หรือ Mac เพื่ออัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกาของคุณ

เราขอแนะนำให้อัปเดตนาฬิกาเมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ที่ใช้งานได้ คุณจะได้รับแจ้งผ่าน SuuntoLink และแอป Suunto หากมีการอัปเดตที่ใช้ได้

ไปที่ *www.suunto.com/SuuntoLink* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

วิธีอัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกา

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

2.4. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอล

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลจากข้อมือเป็นวิธีตรวจอัตราการเต้นของหัวใจได้ง่ายและสะดวก ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่อไปนี้:

- ต้องสวมใส่นาฬิกาให้สัมผัสกับผิวโดยตรง ต้องไม่มีผ้าคั่นระหว่างเซ็นเซอร์และผิว ไม่ว่าจะบางแค่ไหนก็ตาม
- อาจต้องสวมนาฬิกาที่แขนโดยให้สูงกว่าบริเวณที่สวมใส่นาฬิกาตามปกติ เซ็นเซอร์จะอ่านการไหลเวียนโลหิตผ่านเนื้อเยื่อ ยิ่งมีเนื้อเยื่อให้อ่านได้มากเท่าใด ก็จะยิ่งให้ผลดีขึ้นเท่านั้น
- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจเปลี่ยนความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ได้
- เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เซ็นเซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้นิ่ง การอบอุ่นร่างกายสักเล็กน้อยเพียงไม่กี่นาทีก่อนเริ่มการบันทึกอาจช่วยได้
- ผิวคล้ำและรอยสักอาจปิดกั้นแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอลขาดความน่าเชื่อถือ
- เซ็นเซอร์ออปติคอลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ถูกต้องในระหว่างว่ายน้ำ
- ขอแนะนำให้ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอกซึ่งใช้ร่วมกันได้ เช่น Suunto Smart Sensor เพื่อให้เซ็นเซอร์วัดค่าได้ถูกต้องมากขึ้นและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจได้เร็วขึ้น

⚠ ***คำเตือน:*** *คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลอาจไม่แม่นยำสำหรับผู้ใช้ทุกคนในทุกกิจกรรม อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลอาจได้รับผลกระทบจากสรีระและสีผิวที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอล*

⚠ ***คำเตือน:*** *ใช้ในกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น คุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์*

⚠ ***คำเตือน:*** *ปรึกษาแพทย์เสมอก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้*

⚠ ***คำเตือน:*** *อาจเกิดอาการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม ในกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้งานและรีบปรึกษาแพทย์ทันที*

2.5. การปรับการตั้งค่า

วิธีปรับการตั้งค่า

1. กดปุ่มขวาบนจนกว่าจะเห็นไอคอนการตั้งค่า จากนั้นกดปุ่มกลางเพื่อเข้าสู่เมนูการตั้งค่า

2. เลื่อนดูเมนูตั้งค่าโดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง

3. เลือกการตั้งค่าโดยกดปุ่มกลาง เมื่อการตั้งค่าเน้นสีอยู่ กลับไปที่เมนูโดยกดปุ่มซ้ายล่าง

4. หากต้องการตั้งช่วงค่า ให้เปลี่ยนค่าโดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง

5. หากต้องการเปิดหรือปิดการตั้งค่าที่เพิ่งปรับไป ให้เปลี่ยนค่าโดยกดปุ่มตรงกลาง

เคล็ดลับ: *นอกจากนี้ คุณยังสามารถเข้าใช้งานการตั้งค่าทั่วไปได้จากเมนูทางลัดโดยกดปุ่มกลางค้างไว้*

3. การตั้งค่า

3.1. การล็อกปุ่มและหรี่แสงหน้าจอ

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถล็อกปุ่มโดยการกดปุ่มขวาล่าง เมื่อล็อกแล้ว คุณจะไม่สามารถเปลี่ยนมุมมองการแสดงผลได้ แต่เปิดไฟหน้าจอได้โดยกดปุ่มใดก็ได้ หากไฟหน้าจออยู่ในโหมดอัตโนมัติ

เมื่อต้องการปลดล็อก ให้กดปุ่มขวาล่างอีกครั้ง

หากไม่ได้บันทึกการออกกำลังกาย หน้าจอจะหรี่ลงหลังจากไม่มีการใช้งานเป็นเวลาสั้นๆ เพื่อใช้งานหน้าจอ ให้กดปุ่มใดก็ได้

หลังจากไม่มีการใช้งานเป็นเวลานาน นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพักการทำงานและปิดหน้าจอโดยสมบูรณ์ หลังจากนั้นจะกลับมาทำงานอีกครั้งเมื่อมีการเคลื่อนไหว

3.2. ไฟหน้าจอ

คุณสมบัติไฟพื้นหลังสามารถปรับเปลี่ยนได้จากการตั้งค่าใน **ทั่วไป** » **ไฟหน้าจอ**.

- การตั้งค่า สแตนด์บาย จะควบคุมความสว่างของหน้าจอเมื่อไม่มีการเปิดแบ็คไลท์ที่ใช้งานอยู่ (เช่นถูกกระตุ้นโดยการกดปุ่ม) สามตัวเลือก สแตนด์บาย ได้แก่: เปิด/ปิด
- คุณสมบัติ ยกขึ้นเพื่อปลุก จะเปิดใช้งานไฟแบ็คไลท์สแตนด์บายในโหมดเวลาปกติและเปิดใช้งานแบ็คไลท์ในโหมดออกกำลังกายเมื่อยกข้อมือขึ้นเพื่อดูตำแหน่งการอ่าน สามตัวเลือก ยกขึ้นเพื่อปลุก ได้แก่:
    - เปิด: การยกข้อมือในโหมดเวลาปกติหรือระหว่างออกกำลังกายจะเปิดใช้งานไฟพื้นหลัง
    - ออกกำลังกายเท่านั้น: การยกข้อมือจะเปิดไฟพื้นหลังระหว่างออกกำลังกายเท่านั้น
    - ปิด: คุณสมบัติ ยกขึ้นเพื่อปลุก จะถูกปิด

หมายเหตุ: *คุณยังสามารถตั้งค่าไฟพื้นหลังให้เปิดตลอดเวลาได้อีกด้วย กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนู* ***ทางลัด*** *เลื่อนไปยัง* ***ไฟหน้าจอ****นและสลับสวิตช์เพื่อบังคับให้เปิดไฟพื้นหลัง*

3.3. โทนเสียงและการสั่น

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

ภายใต้ **ทั่วไป** » **โทน** » **ทั่วไป**,คุณสามารถเลือกได้ จากตัวเลือกต่อไปนี้:

- **เปิดทั้งหมด**: เหตุการณ์ทั้งหมดทำให้เกิดการแจ้งเตือน
- **ปิดทั้งหมด**: ไม่มีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการแจ้งเตือน
- **ปุ่มปิด**: เหตุการณ์ทั้งหมดนอกเหนือจากการกดปุ่มจะทำให้เกิดการแจ้งเตือน

ภายใต้ **ทั่วไป** » **โทน** » **สัญญาณปลุก** คุณสามารถสลับเปิดและปิดการสั่นได้

คุณสามารถเลือกจากตัวเลือกต่อไปนี้:

- **การสั่น**: การแจ้งเตือนการสั่นสะเทือน
- **โทน**: การแจ้งเตือนด้วยเสียง
- **ทั้งคู่**: ทั้งการสั่นสะเทือนและการแจ้งเตือนด้วยเสียง

3.4. การเชื่อมต่อบลูทูธ

Suunto 3 ใช้เทคโนโลยีบลูทูธเพื่อส่งและรับข้อมูลจากโทรศัพท์มือถือ เมื่อจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto เป็นเทคโนโลยีเดียวกันที่ใช้เมื่อจับคู่ POD กับเซ็นเซอร์

หากคุณไม่ต้องการให้นาฬิกาปรากฏให้เครื่องสแกนบลูทูธเห็น ให้เปิดหรือปิดการตั้งค่าการค้นพบได้จากการตั้งค่าในส่วน **การเชื่อมต่อ** » **ค้นพบ**

บลูทูธยังสามารถปิดได้โดยการเปิดโหมดใช้งานบนเครื่องบิน โปรดดู *3.5. โหมดเครื่องบิน*

3.5. โหมดเครื่องบิน

เปิดโหมดเครื่องบินเมื่อต้องปิดการส่งสัญญาณไร้สาย คุณสามารถเปิดหรือปิดโหมดเครื่องบินจากการตั้งค่าใน **การเชื่อมต่อ (การเชื่อมต่อ)**

หมายเหตุ: *ในการจับคู่ทุกอย่างกับอุปกรณ์ของคุณ คุณต้องปิดโหมดเครื่องบินก่อน ถ้าคุณเปิดไว้*

3.6. โหมดห้ามรบกวน

โหมดห้ามรบกวนคือการตั้งค่าเพื่อปิดเสียงและการสั่นสะเทือนทั้งหมด ทำให้เป็นตัวเลือกที่มีประโยชน์มากขณะสวมใส่นาฬิกาในสถานที่ เช่น โรงละคร หรือสภาพแวดล้อมที่คุณต้องการให้นาฬิกาทำงานตามปกติ แต่เงียบ

วิธีเปิด/ปิดโหมดห้ามรบกวน (Do Not Disturb)

1. กดปุ่มตรงกลางหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเปิดเมนูทางลัด
2. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวน (Do Not Disturb)

เมื่อเปิดใช้โหมดห้ามรบกวน จะมีไอคอนห้ามรบกวนปรากฏขึ้นในมุมมองหน้าปัด

หากคุณตั้งนาฬิกาปลุกไว้ นาฬิกาจะส่งเสียงเตือนตามปกติและปิดโหมดห้ามรบกวน เว้นแต่ว่าคุณจะเลื่อนปลุก

3.7. การแจ้งเตือน

หากคุณจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto และใช้โทรศัพท์ Android คุณจะได้รับการแจ้งเตือนเมื่อมีสายเรียกเข้าและข้อความ เช่น บนนาฬิกาของคุณ

เมื่อจับคู่นาฬิกากับแอป การแจ้งเตือนจะเปิดไว้อยู่แล้วโดยค่าเริ่มต้น ซึ่งปิดได้จากเมนูการตั้งค่าในส่วน **การแจ้งเตือน**

หมายเหตุ: *ข้อความที่ได้รับจากบางแอปที่ใช้เพื่อการสื่อสารอาจไม่สามารถใช้งานได้กับSuunto 3*

เมื่อการแจ้งเตือนมาถึง จะมีป๊อปอัพปรากฏบนหน้าปัด

หากข้อความไม่พอดีกับหน้าจอ กดปุ่มขวาล่างเพื่อเลื่อนดูทั้งหมด

กด **การกระทำ** เพื่อโต้ตอบการแจ้งเตือน (ตัวเลือกที่มีจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแอปมือถือของคุณที่ส่งการแจ้งเตือน)

สำหรับแอปที่ใช้เพื่อการสื่อสาร คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อส่ง **ตอบกลับอย่างรวดเร็ว** คุณสามารถเลือกและแก้ไขข้อความที่กำหนดไว้ล่วงหน้าในแอป Suunto

ประวัติการแจ้งเตือน

หากมีการแจ้งเตือนที่ไม่ได้อ่านหรือสายที่ไม่ได้รับในโทรศัพท์มือถือ คุณสามารถดูได้บนนาฬิกา

จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มกลางแล้วกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนดูประวัติการแจ้งเตือน

ประวัติการแจ้งเตือนจะล้างออกไปเมื่อคุณดูข้อความจากอุปกรณ์เคลื่อนที่

3.8. เวลาและวันที่

คุณจะตั้งเวลาและวันที่ในช่วงเริ่มต้นใช้งานนาฬิกา

ปรับเวลาและวันที่จากการตั้งค่าภายใต้ **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ซึ่งคุณสามารถเปลี่ยนรูปแบบเวลาและวันที่

นอกจากเวลาหลักแล้ว คุณยังใช้การแสดงผลสองเวลาเพื่อติดตามเวลาในสถานที่ต่างๆ ได้ เช่น ในขณะเดินทาง ภายใต้ **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่**, แตะที่ **เวลาคู่ขนาน** เพื่อตั้งเขตเวลาโดยการเลือกตำแหน่ง

เมื่อคุณจับคู่กับแอป Suunto แล้วนาฬิกาของคุณจะได้รับการอัปเดตเวลาวันที่เขตเวลาและเวลาออมแสงจากอุปกรณ์มือถือ
ในส่วน **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ให้แตะที่ **อัปเดตเวลาอัตโนมัติ** เพื่อสลับเปิดและปิดคุณสมบัติ

3.8.1. นาฬิกาปลุก

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

วิธีตั้งเวลาปลุก

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

2. ตั้งชั่วโมงและนาที แล้วออกจากการตั้งค่า

เมื่อเสียงปลุกดัง คุณสามารถปิดการปลุกหรือเลือกตัวเลือกเลื่อนการปลุกได้ เวลาเลื่อนการปลุกคือ 10 นาทีและสามารถตั้งซ้ำๆ ได้ 10 ครั้ง

ถ้าปล่อยให้เสียงปลุกดังต่อ นาฬิกาจะเลื่อนปลุกโดยอัตโนมัติเมื่อผ่านไป 30 วินาที

3.9. ภาษาและระบบหน่วยวัด

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

3.10. หน้าปัดนาฬิกา

Suunto 3 มีหน้าปัดให้เลือกหลายแบบ ทั้งแบบดิจิทัลและอนาล็อก

วิธีเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา

1. ไปที่ **หน้าปัดนาฬิกา** การตั้งค่าจากตัวเรียกใช้งาน หรือกดปุ่มตรงกลางค้างไว้เพื่อเปิดเมนูในบริบท กดปุ่มกลางเพื่อเลือก **หน้าปัดนาฬิกา**

2. ใช้ปุ่มขวาบนหรือขวาล่างเลื่อนดูตัวอย่างหน้าปัดนาฬิกา และเลือกหน้าปัดที่ต้องการ โดยกดปุ่มตรงกลาง
3. ใช้ปุ่มขวาบนหรือขวาล่างเลื่อนดูและเลือกสีที่ต้องการใช้

หน้าปัดแต่ละแบบจะมีข้อมูลเพิ่มเติม เช่น วันที่ รวมจำนวนก้าว หรือแสดงผลสองเวลา กดปุ่มตรงกลางเพื่อสลับมุมมองต่างๆ

3.11. ข้อมูลอุปกรณ์

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

4. คุณลักษณะ

4.1. การบันทึกการออกกำลังกาย

นอกจากการเฝ้าดูกิจกรรมทุกวันแล้ว คุณยังใช้นาฬิกาบันทึกการออกกำลังหรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อดูข้อมูลอย่างละเอียดและติดตามความคืบหน้าได้

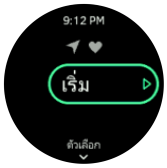
วิธีบันทึกการออกกำลังกาย

1. สวมเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ (สวมหรือไม่สวมก็ได้)
2. เลื่อนขึ้นไปที่ไอคอนการออกกำลังกายและเลือกด้วยปุ่มตรงกลาง

3. กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่างเพื่อเลื่อนดูโหมดกีฬา และกดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกโหมดที่ต้องการใช้
4. ชุดไอคอนจะปรากฏเหนือตัวบ่งชี้เริ่มต้น โดยขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณกำลังใช้กับโหมดกีฬา (เช่น อัตราการเต้นหัวใจ หรือ GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว) ไอคอนลูกศร (GPS ที่เชื่อมต่อ) จะกะพริบเป็นสีเทาในขณะค้นหา และเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อพบสัญญาณ ไอคอนรูปหัวใจ (อัตราการเต้นของหัวใจ) จะกะพริบเป็นสีเทาขณะค้นหา และเมื่อพบสัญญาณจะเปลี่ยนเป็นรูปหัวใจมีสีที่ติดอยู่กับสายรัด หากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจหากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจออปติคัล เซ็นเซอร์จะเปลี่ยนเป็นหัวใจมีสีโดยไม่มีสายรัด

   หากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ แต่ไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียวอย่างเดียว (หมายความว่าเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจกำลังทำงานอยู่) โปรดตรวจสอบว่ามีการจับคู่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแล้ว โดยดู *4.12. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์* แล้วเลือกโหมดกีฬาอีกครั้ง

   คุณอาจรอให้แต่ละไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียวหรือเริ่มบันทึกได้ทันทีโดยกดปุ่มตรงกลาง



   เมื่อการบันทึกเริ่มต้นขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจที่เลือกจะถูกล็อกและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในระหว่างการออกกำลังอย่างต่อเนื่อง

5. คุณสามารถสลับหน้าจอในขณะบันทึกโดยใช้ปุ่มตรงกลาง
6. กดปุ่มขวาบนเพื่อหยุดการบันทึกชั่วคราว หยุดและบันทึกโดยกดปุ่มขวาล่าง หรือดำเนินการต่อด้วยปุ่มขวาบน

หากโหมดกีฬาที่เลือกไว้มีตัวเลือก เช่น ตั้งระยะเวลาเป้าหมาย คุณสามารถปรับค่าเหล่านี้ก่อนเริ่มบันทึกโดยกดปุ่มขวาล่าง นอกจากนี้ ยังปรับตัวเลือกโหมดกีฬาในขณะที่บันทึกได้ โดยกดปุ่มกลางค้างไว้

หลังจากที่คุณหยุดการบันทึก จะมีข้อความถามว่าคุณรู้สึกอย่างไร คุณสามารถตอบหรือข้ามคำถามได้ (โปรดดู *4.1.8. ความรู้สึก*) จากนั้นจะได้รับข้อมูลสรุปกิจกรรมที่เลือกดูได้ด้วยปุ่มขวาบนหรือปุ่มขวาล่าง

หากบันทึกข้อมูลที่ไม่ต้องการเก็บไว้ สามารถลบบันทึกโดยเลื่อนลงไปที่ **ลบ** และยืนยันโดยกดปุ่มตรงกลาง นอกจากนี้ คุณยังสามารถลบบันทึกในลักษณะเดียวกันจากสมุดจดรายการต่างๆ

4.1.1. การปรับเทียบความเร็วและระยะทาง

Suunto 3 สามารถวัดความเร็วในการวิ่งและเดินและระยะทางโดยใช้เครื่องวัดความเร่งในนาฬิกา เครื่องวัดความเร่งจำเป็นต้องปรับให้เข้ากับความยาวและเคลื่อนไหวของการก้าวของคุณเอง การไม่ปรับเทียบนาฬิกาจะทำให้ไม่สามารถวัดความเร็วและระยะทางได้อย่างถูกต้อง

วิธีที่ง่ายที่สุดในการปรับเทียบนาฬิกาของคุณ คือบันทึกการออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่งครั้งแรกโดยใช้ GPS ที่เชื่อมต่อ (ดูที่ *4.1.5. GPS ที่เชื่อมต่อ*) เมื่อใช้ GPS ของโทรศัพท์มือถือของคุณ การปรับเทียบความเร็วและระยะทางจะกระทำโดยอัตโนมัติในพื้นหลัง

การปรับเทียบนาฬิกาของคุณด้วยตนเอง:

1. บันทึกการออกกำลังด้วยการเดินและวิ่งที่มีระยะทางที่รู้จักกันดี (เช่น บนแทร็ก) และใช้เวลาอย่างน้อย 12 นาที ดูที่ *4.1. บันทึกการออกกำลังกาย*
2. แก้ไขระยะทางหลังจากการออกกำลังกายของคุณในผลสรุป โดยกดปุ่มกลางเมื่อระยะทางเน้นสี

หมายเหตุ: *เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่แม่นยำที่สุด ให้ปรับเทียบนาฬิกาของคุณด้วยตนเองทั้งสำหรับวิ่งและเดิน*

4.1.2. โหมดกีฬา

นาฬิกามีโหมดกีฬาที่ตั้งไว้แล้วมากมายให้เลือก โหมดเหล่านี้ออกแบบมาเพื่อกิจกรรมและวัตถุประสงค์ที่เจาะจง ตั้งแต่การเดินเล่นข้างนอกไปจนถึงการเล่นสกีแบบครอสคันทรี่

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (ดูที่ *4.1. การบันทึกการออกกำลังกาย*) คุณสามารถเลื่อนขึ้นและลงเพื่อดูรายชื่อโหมดกีฬา เลือกไอคอน **อื่น ๆ** ที่ส่วนท้ายเพื่อดูรายการโหมดกีฬาทั้งหมด

โหมดกีฬาแต่ละโหมดมีชุดจอแสดงผลที่ไม่ซ้ำกันซึ่งแสดงข้อมูลที่แตกต่างกันไปตามโหมดกีฬาที่เลือก คุณสามารถแก้ไขและปรับแต่งข้อมูลที่แสดงบนหน้าปัดนาฬิการะหว่างการออกกำลังกายได้ด้วย แอป Suunto

เรียนรู้วิธีปรับแต่งโหมดกีฬาใน*แอป Suunto (Android)* หรือ*แอป Suunto (iOS)*

4.1.3. ตัวเลือกการประหยัดพลังงานในโหมดกีฬา

คุณสามารถใช้ตัวเลือกการประหยัดพลังงานต่อไปนี้เพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่:

- ระยะหมดเวลาของหน้าจอ: หน้าจอจะเปิดอยู่เสมอขณะออกกำลังกาย เมื่อคุณเปิดการดับหน้าจอไว้ หน้าจอจะดับหลังจากผ่านไป 10 วินาทีเพื่อประหยัดแบตเตอรี่ จากนั้นกดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดหน้าจออีกครั้ง

วิธีเปิดตัวเลือกการประหยัดพลังงาน

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลื่อนลงไปที่ **ประหยัดพลังงาน** แล้วกดปุ่มตรงกลาง
3. ปรับตัวเลือกการประหยัดพลังงานตามต้องการและกดปุ่มตรงกลางเพื่อออกจากตัวเลือกการประหยัดพลังงาน
4. เลื่อนกลับไปที่มุมมองเริ่มต้น และเริ่มออกกำลังกายตามปกติ

หมายเหตุ: *หากเปิดการดับหน้าจอไว้ คุณจะยังได้รับการแจ้งเตือนจากมือถือ รวมทั้งเสียงเตือนและการสั่นเหมือนเดิม*

4.1.4. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถกำหนดเป้าหมายที่แตกต่างกันกับ Suunto 3 ของคุณได้เมื่อออกกำลังกาย

หากโหมดกีฬาที่เลือกไว้มีเป้าหมายต่าง ๆ เป็นตัวเลือก คุณสามารถปรับค่าเหล่านี้ก่อนเริ่มบันทึกโดยกดปุ่มขวาล่าง

เพื่อการออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายทั่วไป:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลือก**เป้าหมาย** และกดปุ่มตรงกลาง
3. สลับเปิดปิด**ทั่วไป** โดยการกดปุ่มตรงกลาง
4. เลือก **ระยะเวลา** หรือ **ระยะทาง**.
5. เลือกเป้าหมายของคุณ
6. กดปุ่มซ้ายล่างเพื่อกลับไปที่ตัวเลือกโหมดกีฬา

เมื่อคุณเปิดใช้งานเป้าหมายทั่วไปแล้ว แถบแสดงความคืบหน้าจะปรากฏขึ้นในทุกๆ การแสดงผลข้อมูล

นอกจากนี้ คุณจะได้รับการแจ้งเตือนเมื่อคุณไปถึงเป้าหมาย 50% และเมื่อบรรลุเป้าหมายที่คุณกำหนดแล้ว

เพื่อการออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายเข้มข้น:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
2. เลือก**เป้าหมาย** และกดปุ่มตรงกลาง
3. สลับเปิดปิด**ความเข้มข้น** โดยการกดปุ่มตรงกลาง
4. เลือก **อัตราการเต้นของหัวใจ** หรือ **อัตราก้าวเดิน**.
5. เลือกโซนเป้าหมายของคุณ
6. กดปุ่มซ้ายล่างเพื่อกลับไปที่ตัวเลือกโหมดกีฬา

4.1.5. เชื่อมต่อกับ GPS

Suunto 3 สามารถบันทึกความเร็วและระยะทางเมื่อวิ่งและเดินตามการเคลื่อนไหวของข้อมือ แต่ต้องปรับเทียบกับความยาวและการเคลื่อนไหวของช่วงการก้าว คุณสามารถปรับเทียบได้ด้วยตนเอง (ดูที่ *4.1.1. การปรับเทียบความเร็วและระยะทาง-Speed and distance calibration*), หรือให้ GPS ที่เชื่อมต่อแล้วทำโดยอัตโนมัติ ความเร็วและระยะทางที่อิงตามข้อมือจะปรับเทียบโดยอัตโนมัติเมื่อใดก็ตามที่คุณใช้ GPS ที่เชื่อมต่ออยู่

นอกเหนือจากความเร็วและระยะทางที่แม่นยำยิ่งขึ้นด้วย GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว คุณยังสามารถติดตามจากการออกกำลังกายของคุณซึ่งดูได้ในแผนที่ของแอป Suunto

การใช้งาน GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว:

1. การจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto ดูที่ *2.2. แอป Suunto*
2. ยอมให้แอป Suunto ใช้บริการตำแหน่ง
3. ให้แอป Suunto ใช้งานตลอดเวลา
4. เริ่มโหมดกีฬาด้วย GPS

ไอคอน GPS บนนาฬิกาของคุณจะกะพริบเป็นสีเทาในขณะที่ค้นหา และเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อมีการเชื่อมต่อกับ GPS ของโทรศัพท์

โหมดกีฬาบางโหมดไม่ใช้ GPS หากคุณไม่เห็นไอคอนหมายความว่าโหมดกีฬาเป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องใช้ GPS เช่นวิ่งบนลู่วิ่งหรือว่ายน้ำในสระหรือ Suunto 3 ไม่ได้จับคู่กับโทรศัพท์ของคุณ

หมายเหตุ: *การใช้ GPS ที่เชื่อมต่อจะเพิ่มการใช้พลังงานแบตเตอรี่ในโทรศัพท์มือถือของคุณ ความแม่นยำของ GPS อาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับโทรศัพท์มือถือและสภาพแวดล้อมโดยรอบ เช่น ตัวอาคารสามารถกีดขวางสัญญาณ GPS ได้ โปรดทราบว่าข้อมูล GPS ไม่สามารถใช้งานได้กับระบบปฏิบัติการโทรศัพท์มือถือทุกรุ่น และการรองรับการใช้งานบางอย่างที่มีอยู่อาจสิ้นสุดลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า*

4.1.6. การออกกำลังแบบหนักสลับเบา

การออกกำลังแบบอินเทอร์วัลหรือหนักสลับเบาเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบที่พบได้ทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากและน้อยโดยทำเป็นชุดซ้ำ ๆ กัน ด้วย Suunto 3, คุณสามารถกำหนดช่วงเวลาการแแกกำลังของคุณเองสำหรับแต่ละโหมดกีฬา

เมื่อต้องกำหนดรอบการออกกำลังกาย คุณต้องตั้งค่าทั้งหมด 4 รายการ ดังนี้

- รอบการออกกำลังกาย: สลับเปิด/ปิดเพื่อเปิดการออกกำลังแบบหนักสลับเบา เมื่อเปิดการตั้งค่านี้ ระบบจะเพิ่มรอบการออกกำลังกายในโหมดกีฬา
- การทำซ้ำ: จำนวนรอบการออกกำลังกาย + ชุดการฟื้นตัวที่ต้องการทำ
- รอบการออกกำลังกาย: รอบระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างหนัก ตามระยะทางหรือระยะเวลา
- การฟื้นตัว: เวลาพักในช่วงรอบการออกกำลังกาย ตามระยะทางหรือระยะเวลา

หากใช้ระยะทางเป็นตัวกำหนดรอบการออกกำลังกาย คุณต้องอยู่ในโหมดกีฬาที่มีการวัดระยะทาง เช่น การวัดจะขึ้นอยู่กับ GPS ที่ใช้งานผ่านอุปกรณ์มือถือความเร็วจากข้อมือ หรือจาก POD เท้าหรือรถจักรยาน

วิธีฝึกแบบกำหนดรอบการออกกำลังกาย:

1. เลือกประเภทกีฬาจากจากตัวเรียกใช้งาน
2. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
3. เลื่อนลงไปที่ **ช่วงเวลา** แล้วกดปุ่มตรงกลาง
4. เปิดใช้รอบการออกกำลังกาย และปรับการตั้งค่าดังที่อธิบายไว้ข้างต้น

5. เลื่อนขึ้นไปที่ **ย้อนกลับ** แล้วยืนยันด้วยการกดปุ่มตรงกลาง
6. กดปุ่มขวาบนจนกว่าจะกลับมายังมุมมองเริ่มต้น จากนั้นเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
7. กดปุ่มซ้ายล่างเพื่อเปลี่ยนมุมมองเป็นหน้าจอรอบการออกกำลังกาย แล้วกดปุ่มขวาบนเมื่อพร้อมเริ่มรอบการออกกำลังกาย

8. หากต้องการหยุดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา ก่อนที่จะออกกำลังกายครบทุกชุด ให้กดปุ่มกลางเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬาและปิด**ช่วงเวลา**

หมายเหตุ: *ปุ่มในหน้ารอบการออกกำลังกายจะทำงานตามปกติ เช่น กดปุ่มขวาบนเพื่อพักการบันทึก ไม่ใช่พักเฉพาะรอบการออกกำลังกายเท่านั้น*

หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว ระบบจะปิดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาในโหมดกีฬานั้นโดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตาม การตั้งค่าอื่นๆ จะยังคงอยู่เพื่อให้คุณเริ่มออกกำลังกายแบบเดียวกัน เมื่อใช้โหมดกีฬานี้ในครั้งหน้าได้ง่ายๆ

4.1.7. การว่ายน้ำ

คุณสามารถใช้ Suunto 3 สำหรับการว่ายน้ำในสระได้

เมื่อใช้โหมดกีฬาว่ายน้ำในสระ นาฬิกาจะใช้ความยาวของสระว่ายน้ำเพื่อระบุระยะทาง คุณสามารถเปลี่ยนความยาวของสระว่ายน้ำได้ตามต้องการ โดยใช้ตัวเลือกโหมดกีฬาก่อนเริ่มว่ายน้ำ

หมายเหตุ: *เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ข้อมืออาจไม่ทำงานใต้น้ำ ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอกเพื่อให้ได้การติดตามค่า HR ที่เชื่อถือได้มากขึ้น*

4.1.8. ความรู้สึก

หากคุณมีการออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ การติดตามว่าคุณรู้สึกอย่างไรหลังการออกกำลังแต่ละครั้งเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญของสภาพร่างกายโดยรวมของคุณ

มีระดับความรู้สึกห้าแบบให้เลือก:

- **แย่**
- **เฉลี่ย**
- **ดี**
- **ดีมาก**
- **ยอดเยี่ยม**

ความหมายของตัวเลือกเหล่านี้จะขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของคุณ สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องใช้อย่างต่อเนื่อง

สำหรับการออกกำลังแต่ละครั้ง คุณสามารถบันทึกความรู้สึกของคุณในนาฬิกาโดยตรงหลังจากหยุดการบันทึกโดยการตอบคำถาม '**เป็นอย่างไรบ้าง?**'

คุณสามารถข้ามการตอบคำถามได้โดยกดปุ่มตรงกลาง

4.1.9. ธีมหน้าจอ

คุณสามารถเปลี่ยนธีมโดยใช้ธีมสว่างและธีมมืดเพื่อให้อ่านหน้าปัดนาฬิกาได้สะดวกในระหว่างออกกำลังกายหรือนำทางได้

เมื่อใช้ธีมแบบสว่าง พื้นหลังของหน้าจอจะสว่างและตัวเลขมีสีเข้ม

ส่วนธีมแบบมืด ภาพที่เห็นจะกลับกัน โดยพื้นหลังจะมีสีเข้มและตัวเลขจะสว่าง

ธีมเป็นการตั้งค่าที่มีผลกับทั้งระบบ ซึ่งเปลี่ยนในนาฬิกาได้ไม่ว่าจะใช้โหมดกีฬาแบบใดง

วิธีเปลี่ยนธีมหน้าจอในโหมดกีฬา

1. กดปุ่มขวาบนจากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเปิดตัวเรียกใช้งาน
2. เลื่อนไปที่**การออกกำลังกาย** และ/หรือกดปุ่มตรงกลาง
3. ไปที่โหมดกีฬาใดก็ได้และกดปุ่มขวาล่างเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬา
4. เลื่อนไปที่**ธีม** แล้วกดปุ่มตรงกลาง
5. สลับธีมสว่างและธีมมืดโดยกดปุ่มขวาบนและขวาล่าง จากนั้นกดปุ่มตรงกลางเพื่อยอมรับ
6. เลื่อนกลับขึ้นเพื่อออกจากตัวเลือกโหมดกีฬาและเริ่มใช้ (หรือออกจาก) โหมดกีฬา

4.2. การควบคุมสื่อ

Suunto 3 ของคุณสามารถใช้เพื่อควบคุมเพลง พอดแคสต์ สื่ออื่น ๆ ที่เล่นบนโทรศัพท์ หรือส่งจากโทรศัพท์ของคุณไปยังอุปกรณ์อื่น การควบคุมสื่อเปิดอยู่โดยค่าเริ่มต้น แต่สามารถปิดได้ใน **การตั้งค่า** » **การควบคุมสื่อ**

หมายเหตุ: *คุณต้องจับคู่นาฬิกากับโทรศัพท์ก่อนจึงจะสามารถใช้งาน การควบคุมสื่อ*

ในการเข้าถึงส่วนควบคุมสื่อ กดปุ่มกลางจากหน้าปัดนาฬิกา หรือขณะออกกำลังกาย กดปุ่มกลางจนกว่าหน้าจอควบคุมสื่อจะปรากฏขึ้น

ในหน้าจอควบคุมสื่อ ปุ่มต่าง ๆ มีฟังก์ชันต่อไปนี้

- **เล่น/หยุดชั่วคราว:** ปุ่มขวาบน
- **เพลง/ตอนถัดไป:** ปุ่มขวาล่าง
- **เพลง/ตอนก่อนหน้า:** ปุ่มขวาบน (กดค้าง)
- **ปริมาณ:**ปุ่มขวาล่าง (กดค้าง) จะเป็นการเปิดส่วนควบคุมระดับเสียง
    - ในหน้าจอควบคุมระดับเสียง ปุ่มขวาบนจะเพิ่มระดับเสียงและปุ่มขวาล่างจะลดระดับเสียง กดปุ่มกลางเพื่อกลับไปยังหน้าจอควบคุมสื่อ

กดปุ่มกลางเพื่อออกจากหน้าจอควบคุมสื่อ

4.3. สมุดบันทึก

คุณสามารถเข้าไปยังสมุดจดรายการต่างได้จากตัวเรียกใช้งาน

เลื่อนดูบันทึกโดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดและดูรายการที่ต้องการ

หากต้องการออกจากบันทึก ให้กดปุ่มซ้ายล่าง

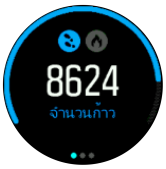
4.4. กิจกรรมประจำวัน

4.4.1. การติดตามกิจกรรม

นาฬิกาจะติดตามระดับกิจกรรมโดยรวมที่ทำตลอดทั้งวัน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ ไม่ว่าจะแค่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์หรือกำลังฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันที่จะเกิดขึ้นก็ตาม การทำร่างกายให้กระฉับกระเฉงและออกกำลังกายเป็นเรื่องดี แต่คุณต้องจัดวันพักผ่อนที่เหมาะสมโดยทำกิจกรรมเบาๆ เมื่อฝึกซ้อมอย่างหนัก

ตัวนับกิจกรรมจะรีเซ็ตทุกๆ วันเวลาเที่ยงคืน นาฬิกาจะสรุปกิจกรรมของคุณเมื่อจบสัปดาห์

กดปุ่มขวาล่างจากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูจำนวนก้าวทั้งหมดในวันนั้น



นาฬิกาจะนับจำนวนก้าวโดยใช้มิเตอร์วัดความเร็ว การนับจำนวนก้าวจะสะสมต่อไปเรื่อยๆ ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวันในขณะบันทึกช่วงการออกกำลังกายและกิจกรรมอื่นๆ อย่างไรก็ตาม นาฬิกาจะไม่นับก้าวในการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น ว่ายน้ำและปั่นจักรยาน

เคล็ดลับ: *ปรับการติดตามจำนวนก้าวให้มีความแม่นยำมากขึ้นด้วยการกำหนดตำแหน่ง และลักษณะการสวมใส่นาฬิกาเมื่อตั้งค่านาฬิกา Suunto ของคุณหรือใน* ***การตั้งค่า*** *»* ***ทั่วไป*** *»* ***ส่วนบุคคล*** *»* ***ตำแหน่งอุปกรณ์****.*

นอกจากจำนวนก้าวแล้ว คุณยังแตะหน้าจอเพื่อดูปริมาณแคลอรีโดยประมาณของแต่ละวันได้

ตัวเลขขนาดใหญ่กลางหน้าจอคือจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญไปแล้วโดยประมาณในระหว่างวัน คุณจะเห็นปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่เผาผลาญไปแล้วด้านล่าง ยอดรวมจะแสดงทั้งแคลอรีจากการออกกำลังกายและอัตราการเผาผลาญพื้นฐานของคุณ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

วงแหวนในหน้าจอทั้งสองชี้ให้เห็นว่าคุณใกล้ถึงเป้าหมายของกิจกรรมในแต่ละวันมากน้อยแค่ไหน เป้าหมายเหล่านี้ปรับให้เข้ากับการตั้งค่าส่วนตัวได้ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

นอกจากนี้ คุณยังสามารถตรวจสอบจำนวนก้าวในช่วง 7 วันที่ผ่านมาได้โดยกดปุ่มตรงกลางหนึ่งครั้ง กดปุ่มกลางอีกครั้งเพื่อดูแคลอรีที่ถูกเผาผลาญในช่วง 7 วันที่ผ่านมา

ขณะที่อยู่ในการแสดงผลจำนวนก้าวหรือแคลอรี กดปุ่มล่างขวาเพื่อดูตัวเลขที่แน่นอนสำหรับแต่ละวัน

เป้าหมายกิจกรรม

คุณสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายประจำวันได้ทั้งจำนวนก้าวและปริมาณแคลอรี ขณะอยู่ในหน้าจอกิจกรรม กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิดการตั้งค่าเป้าหมายกิจกรรม

ขณะตั้งจำนวนก้าวเป้าหมาย คุณสามารถกำหนดจำนวนก้าวทั้งหมดที่จะเดินในแต่ละวันได้

แคลอรีทั้งหมดที่คุณเผาผลาญต่อวันจะขึ้นอยู่กับสองปัจจัยคืออัตราการเผาผลาญ (BMR) และกิจกรรมการออกกำลังกายของคุณ

ค่า BMR คือปริมาณแคลอรีที่ร่างกายเผาผลาญในขณะที่กำลังพัก ซึ่งเป็นปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องใช้เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและทำงานบางอย่างได้ เช่น กะพริบตาหรือทำให้หัวใจเต้น ปริมาณแคลอรีนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนตัวของคุณ รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุและเพศ

เมื่อตั้งปริมาณแคลอรีเป้าหมายแล้ว คุณต้องกำหนดปริมาณแคลอรีที่ต้องการเผาผลาญ นอกเหนือจากค่า BMR หรือที่เรียกว่าแคลอรีจากกิจกรรมทางร่างกาย วงแหวนในหน้าจอแสดงความคืบหน้าในการทำกิจกรรม โดยขึ้นอยู่กับปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในระหว่างวันเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

4.4.2. HR แบบทันที

HR แบบทันทีจะแสดงอัตราการเต้นของหัวใจในภาพรวม หน้าจอจะแสดงอัตราการเต้นของหัวใจในปัจจุบันของคุณ

วิธีดู HR แบบทันที

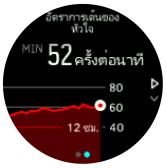
1. กดปุ่มขวาล่างจากมุมมองหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอแสดงผล HR แบบทันที
2. กดปุ่มซ้ายล่างเพื่อออกจากหน้าจอและกลับไปยังมุมมองหน้าปัดนาฬิกา

4.4.3. HR ประจำวัน

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันแสดงอัตราการเต้นของหัวใจในรอบ 12 ชั่วโมง ซึ่งข้อมูลนี้เป็นประโยชน์โดยบ่งบอกการฟื้นตัวของคุณหลังจากออกกำลังกายอย่างหนัก เป็นต้น

หน้าจอจะแสดงกราฟอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงเวลา 12 ชั่วโมง กราฟจะแสดงโดยใช้ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยตามช่วงเวลา 24 นาที นอกจากนี้ คุณจะได้รับอัตราการเต้นหัวใจต่ำสุดในช่วง 12 ชั่วโมง

อัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดในช่วง 12 ชั่วโมงที่ผ่านมาเป็นตัวบ่งชี้การฟื้นตัวที่ดี ถ้าอัตรานี้สูงกว่าปกติ คุณอาจยังฟื้นตัวจากการออกกำลังกายครั้งล่าสุดได้ไม่เต็มที่



หากคุณบันทึกการออกกำลังกาย ค่า HR ในแต่ละวันจะสะท้อนถึงอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายของคุณ โปรดทราบว่าอัตราในกราฟเป็นค่าเฉลี่ย ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจของคุณขึ้นสูงสุดที่ 200 ครั้งต่อนาทีขณะออกกำลังกาย กราฟจะไม่แสดงค่าสูงสุด แต่แสดงค่าเฉลี่ยจาก 24 นาทีเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจแตะระดับสูงสุด

คุณต้องเปิดคุณลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันก่อน จึงจะเห็นหน้าจอกราฟอัตราการเต้นของหัวใจประจำวันได้ คุณสามารถเปิดหรือปิดคุณลักษณะนี้ได้จากการตั้งค่าใน **กิจกรรม** หากเปิดหน้าจอการติดตามกิจกรรมอยู่ คุณยังสามารถเข้าสู่การตั้งค่ากิจกรรมได้โดยกดปุ่มกลางค้างไว้

หลังจากเปิดคุณลักษณะ HR ประจำวันแล้ว นาฬิกาจะเปิดเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลเป็นประจำเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ ซึ่งจะเพิ่มการใช้แบตเตอรี่เล็กน้อย

เมื่อเปิดคุณลักษณะนี้แล้ว นาฬิกาจะใช้เวลา 24 นาทีก่อนจะแสดงข้อมูล HR ประจำวัน

วิธีดู HR ประจำวัน

1. กดปุ่มขวาล่างจากมุมมองหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอการติดตาม HR
2. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปลี่ยนเป็นหน้าจอ HR ประจำวัน

การกดปุ่มล่างขวาในหน้าจอ HR ประจำวันจะแสดงปริมาณพลังงานที่คุณเผาผลาญทุกๆ ชั่วโมงตามอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ

4.5. แนวทางการออกกำลังกายที่ปรับเปลี่ยนได้

Suunto 3 ของคุณสร้างแผนการออกกำลังกาย 7 วัน โดยอัตโนมัติเพื่อช่วยคงระดับ ปรับปรุง หรือเพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจ ความหนักของการฝึกซ้อมและความเข้มข้นของการออกกำลังกายรายสัปดาห์ จะแตกต่างกันไปตามโปรแกรมการออกกำลังกายสามแบบ

เลือกเป้าหมายการออกกำลังกายของคุณ:

เลือกตัวเลือก “Maintain” หากคุณค่อนข้างแข็งแรงอยู่แล้วและต้องการรักษาระดับการออกกำลังกายในปัจจุบันไว้ ตัวเลือกนี้ยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกายเป็นประจำด้วย เมื่อคุณเริ่มต้นแล้ว คุณสามารถเปลี่ยนเป็นโปรแกรมที่ใช้เป็นโปรแกรมที่หนักขึ้นได้เสมอ

ตัวเลือก “Improve” มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจของคุณด้วยกราฟโค้งขึ้นระดับปานกลาง หากคุณต้องการปรับปรุงความสมบูรณ์แข็งแรงให้เร็วขึ้น เลือกโปรแกรม “Boost” ซึ่งจะทำให้คุณออกกำลังกายหนักขึ้นและได้ผลเร็วขึ้น

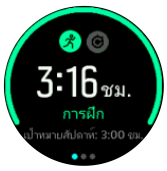
แผนการออกกำลังกายประกอบด้วยการออกกำลังกายซึ่งวางแผนมาแล้วที่มีระยะเวลาและความเข้มข้นตามเป้าหมาย การออกกำลังกายแต่ละครั้งวางแผนโดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้คุณพัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรงให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่หักโหมร่างกายมากเกินไป หากคุณพลาดการออกกำลังกายหรือทำมากกว่าที่วางแผนไว้ Suunto 3 จะปรับแผนการออกกำลังกายของคุณให้เหมาะสมโดยอัตโนมัติ

เมื่อคุณเริ่มต้นออกกำลังกายตามแผน นาฬิกาของคุณจะแนะนำด้วยตัวชี้วัดทั้งภาพและเสียง เพื่อช่วยให้คุณอยู่ในระดับที่ถูกต้องและติดตามความคืบหน้าของคุณ

การตั้งค่าโซน HR (ดูที่ *4.14.1. โซนอัตราการเต้นของหัวใจ*) มีผลต่อแผนการออกกำลังกายที่ปรับเปลี่ยนได้ กิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในแผนการออกกำลังกายจะรวมระดับความเข้มข้นด้วย หากโซน HR ของคุณไม่ได้รับการตั้งค่าอย่างถูกต้อง คำแนะนำความเข้มข้นในระหว่างการออกกำลังกายที่วางแผนไว้อาจไม่สัมพันธ์กับความเข้มข้นที่แท้จริงของการออกกำลังกาย

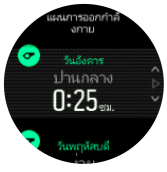
หากต้องการดูแผนการออกกำลังกายครั้งต่อไป:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มขวาล่างเพื่อเลื่อนไปยังมุมมองข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย



2. กดปุ่มตรงกลางเพื่อดูแผนสำหรับสัปดาห์ปัจจุบัน

3. กดปุ่มขวาล่างเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม วันที่ออกกำลังกาย ระยะเวลา และระดับความเข้มข้น (โดยขึ้นอยู่กับโซนอัตราการเต้นหัวใจ ให้ดูที่ *โซนเข้มข้น*



4. กดปุ่มซ้ายล่างเพื่อออกจากมุมมองการออกกำลังกายที่วางแผนไว้และกลับไปยังหน้าจอแสดงเวลา

หมายเหตุ: *นอกจากนี้ กิจกรรมที่วางแผนไว้ในวันนี้จะปรากฏให้เห็นเมื่อกดปุ่มตรงกลางในมุมมองหน้าปัดนาฬิกา*

หมายเหตุ: *แนวทางการออกกำลังกายที่ปรับเปลี่ยนได้มีเป้าหมายเพื่อคงระดับ ปรับปรุง และเพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ หากคุณแข็งแรงมากอยู่แล้วและออกกำลังกายบ่อย ๆ แผนการออกกำลังกาย 7 วันอาจไม่เหมาะกับกิจวัตรที่คุณมีอยู่*

ข้อควรระวัง: *หากคุณป่วย แผนการออกกำลังกายอาจปรับไม่เพียงพอเมื่อคุณเริ่มออกกำลังกายอีกครั้ง ให้ระมัดระวังเป็นพิเศษและออกกำลังกายเบา ๆ หลังเกิดอาการเจ็บป่วย*

คำเตือน: *นาฬิกาไม่สามารถบอกได้ว่าคุณได้รับบาดเจ็บหรือไม่ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เพื่อให้หายจากอาการบาดเจ็บ ก่อนที่จะปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายในนาฬิกาของคุณ*

หากต้องการปิดใช้งานแผนการออกกำลังที่ปรับเปลี่ยนในแบบของคุณ:

1. ในเมนูการตั้งค่า ไปที่ **การออกกำลังกาย**
2. สลับ **แนวทาง** เพื่อปิด

หากคุณไม่ต้องการแนวทางที่ปรับเปลี่ยนได้ แต่ต้องการเป้าหมายการออกกำลังกาย คุณสามารถกำหนดจำนวนชั่วโมงเป้าหมายเป็นเป้าหมายรายสัปดาห์จากการตั้งค่าใน **การออกกำลังกาย**

1. ปิดการใช้งาน **แนวทาง**
2. เลือก **เป้าหมายรายสัปดาห์** โดยกดปุ่มตรงกลาง
3. เลือก **เป้าหมายรายสัปดาห์** ใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง

4. ยืนยันโดยกดปุ่มตรงกลาง

คำแนะนำแบบเรียลไทม์

หากคุณมีกำหนดการการออกกำลังกายที่วางแผนไว้สำหรับวันนี้ กิจกรรมดังกล่าวจะปรากฏเป็นตัวเลือกแรกในรายการโหมดกีฬา เมื่อคุณเข้าสู่มุมมองการออกกำลังกายเพื่อเริ่มการบันทึกการออกกำลังกาย หากคุณต้องการคำแนะนำแบบเรียลไทม์ ให้เริ่มต้นการออกกำลังกายที่แนะนำตามที่คุณต้องการในการบันทึกปกติ ดูที่ *4.1. การบันทึกการออกกำลังกาย*

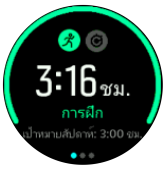
หมายเหตุ: *นอกจากนี้ กิจกรรมที่วางแผนไว้ในวันนี้จะปรากฏให้เห็นเมื่อกดปุ่มตรงกลางในมุมมองหน้าปัดนาฬิกา*

เมื่อออกกำลังกายตามแผนที่วางไว้ คุณจะเห็นแถบความคืบหน้าสีเขียวและเปอร์เซ็นต์ความคืบหน้าของคุณ เป้าหมายประมาณโดยขึ้นอยู่กับความเข้มข้นและระยะเวลาที่วางแผนไว้ เมื่อออกกำลังกายภายในความเข้มข้นตามแผนที่วางไว้ (ขึ้นอยู่กับอัตราการเต้นของหัวใจ) คุณจะบรรลุเป้าหมายตามระยะเวลาที่วางแผนไว้ ความเข้มข้นของการออกกำลังกายที่สูงขึ้นจะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายได้เร็วขึ้น ในทำนองเดียวกัน ความเข้มข้นต่ำจะใช้เวลานานขึ้น

4.6. ข้อมูลเชิงลึกในการออกกำลังกาย

Suunto 3 จะบอกภาพรวมของกิจกรรมการออกกำลังกาย

กดปุ่มขวาล่างจนกระทั่งเห็นผลการออกกำลังกายทั้งหมดสำหรับสัปดาห์ปัจจุบัน



ไม่สามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายการออกกำลังได้ หากเปิดคำแนะนำการออกกำลังกายที่ปรับเปลี่ยนได้ หากต้องการปิดคำแนะนำในการออกกำลังกายที่ปรับเปลี่ยนได้ และปรับเปลี่ยนเป้าหมายการออกกำลังของคุณ โปรดดูที่ *4.5. คำแนะนำการออกกำลังกายที่ปรับเปลี่ยนได้*

กดปุ่มกลางสองครั้งเพื่อดูกิจกรรมที่ทำทั้งหมดในสัปดาห์ปัจจุบันและความคืบหน้าของคุณในช่วง 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา

จากมุมมองรวม คุณสามารถกดปุ่มบนซ้ายเพื่อสลับระหว่างกีฬาสามอันดับแรก

กดปุ่มขวาล่างเพื่อดูสรุปผลการออกกำลังกายทั้งหมดสำหรับสัปดาห์ปัจจุบัน ผลสรุปจะประกอบด้วยเวลาทั้งหมด ระยะทาง และแคลอรีสำหรับกีฬาที่เลือกในมุมมองรวม

4.7. เวลาฟื้นตัว

เวลาในการฟื้นตัวคือเวลาที่ร่างกายของคุณต้องใช้ในการฟื้นตัวหลังจากออกกำลังกาย มีหน่วยเป็นชั่วโมง เวลาจะขึ้นอยู่กับช่วงเวลาและความเข้มข้นของการออกกำลัง รวมทั้งความเมื่อยล้าโดยรวมของคุณ

ระยะเวลาในการฟื้นตัวจะสะสมมาจากการออกกำลังกายทุกประเภท กล่าวคือ เวลาฟื้นตัวสะสมของคุณในการฝึกซ้อมที่นาน แต่ระดับความเข้มข้นต่ำจะเท่ากันกับที่ความเข้มสูง

เวลาจะสะสมในการฝึกซ้อมทุกครั้ง ดังนั้น หากคุณฝึกซ้อมอีกครั้งก่อนที่เวลาจะหมดลง เวลาสะสมใหม่จะเพิ่มเข้าในส่วนที่เหลือจากการฝึกซ้อมก่อนหน้า

การดูเวลาในการฟื้นตัวของคุณ:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มล่างขวาจนกว่าจะเห็นหน้าจอการออกกำลังและการฟื้นตัว
2. กดปุ่มซ้ายบนเพื่อสลับระหว่างการออกกำลังและการฟื้นตัว

เนื่องจากเวลาในการฟื้นตัวเป็นเพียงเวลาโดยประมาณ ชั่วโมงสะสมจะนับถอยหลังอย่างคงที่ โดยไม่คำนึงถึงระดับการออกกำลังกายของคุณหรือปัจจัยส่วนตัวอื่นๆ หากคุณแข็งแรงมาก คุณอาจฟื้นตัวเร็วกว่าที่คาดไว้ ในทางกลับกัน หากคุณเป็นหวัด การฟื้นตัวของคุณอาจจะช้ากว่าที่คาดไว้

4.8. การติดตามการนอน

การนอนหลับตอนกลางคืนที่ดีถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับจิตใจและร่างกายที่แข็งแรง คุณสามารถใช้นาฬิกาติดตามการนอนหลับและดูว่าคุณนอนหลับได้นานแค่ไหน และนอนหลับได้ดีเพียงใด

เมื่อคุณใส่นาฬิกาตอนนอน Suunto 3 จะติดตามการนอนหลับโดยใช้ข้อมูลจากมาตรวัดความเร่ง

เพื่อติดตามการนอน:

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

3. ตั้งเวลาการเข้านอนและตื่นนอนตามตารางการนอนหลับปกติของคุณ

ขั้นตอนสุดท้ายกำหนดเวลานอนของคุณ นาฬิกาจะใช้ช่วงเวลาดังกล่าวเพื่อระบุเวลาที่คุณนอนหลับ (ในช่วงเวลานอน) และรายงานการนอนหลับทั้งหมดเป็นช่วงเวลาเดียว เช่น ถ้าคุณลุกขึ้นดื่มน้ำในตอนกลางคืน นาฬิกาจะนับการนอนหลับหลังจากนั้นเป็นช่วงเดียวกัน

หากคุณหลับไปก่อนหน้านี้หรือนอนหลับนานกว่าเวลานอนที่กำหนดไว้ นาฬิกาของคุณจะติดตามการนอนหลับของคุณตราบใดที่ส่วนหนึ่งของการนอนหลับของคุณอยู่ในช่วงเวลาก่อนนอนและเวลาตื่นนอนที่คุณกำหนด

หมายเหตุ: *ถ้าคุณนอนไม่ตรงเวลานอนปกติ นาฬิกาอาจไม่นับรวมการนอนนั้นเป็นช่วงการหลับของคุณ*

เมื่อเปิดการติดตามการนอนแล้ว คุณยังตั้งเป้าหมายการนอนหลับได้อีกด้วย ผู้ใหญ่ปกติต้องใช้เวลานอน 7 ถึง 9 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งนี้ เวลาการนอนหลับของคุณอาจต่างจากช่วงเวลาทั่วไปได้

หมายเหตุ: *การวัดค่าการนอนหลับทั้งหมด ยกเว้นคุณภาพการนอนหลับและค่า HR โดยเฉลี่ยจะขึ้นอยู่กับการเคลื่อนไหวเท่านั้น จึงเป็นค่าประมาณที่อาจไม่ใช่พฤติกรรมการนอนหลับที่แท้จริงของคุณ*

คุณภาพการนอนหลับ

นอกเหนือจากระยะเวลาแล้ว นาฬิกาของคุณยังสามารถประเมินคุณภาพการนอนหลับได้ด้วยการติดตามรูปแบบการเต้นของหัวใจของคุณระหว่างการนอนหลับ ความแปรปรวนเป็นตัวบ่งชี้ว่าการนอนหลับของคุณช่วยให้คุณพักผ่อนและฟื้นตัวได้ดีเพียงใด คุณภาพการนอนหลับจะแสดงเป็นสเกลจาก 0 ถึง 100 ในสรุปการนอนหลับ โดยที่ 100 คือมีคุณภาพดีที่สุด

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะนอนหลับ

เพื่อให้ได้การวัดคุณภาพการนอนหลับ ตรวจสอบว่ามีการเปิดใช้ HR ประจำวัน (ดู *4.4.3. HR ประจำวัน*) และเปิดใช้งานการติดตามการนอนหลับ

โหมดห้ามรบกวนอัตโนมัติ

คุณสามารถใช้การตั้งค่า “ห้ามรบกวนอัตโนมัติ” เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติขณะนอนหลับ

แนวโน้มการนอนหลับ

เมื่อตื่นนอน นาฬิกาจะทักทายด้วยข้อมูลสรุปการนอนหลับที่ผ่านมา ข้อมูลสรุปจะรวมถึงระยะเวลารวมของการนอนหลับ เช่นเดียวกับเวลาโดยประมาณที่คุณตื่นอยู่ (เดินไปเดินมา) เมื่อคุณเข้านอน เมื่อคุณตื่นขึ้น และคุณภาพการนอนหลับเฉลี่ยของ HR

คุณสามารถติดตามแนวโน้มการนอนหลับโดยรวมของคุณได้ด้วยความรู้เชิงลึกของการนอนหลับ กดปุ่มขวาล่างจากหน้าปัดนาฬิกาจนกว่าจะเห็น **นอนหลับ** การแสดงช่วงเวลา มุมมองแรกจะแสดงการนอนหลับครั้งล่าสุดเทียบกับเป้าหมายเวลาการนอนที่ตั้งไว้

ในขณะที่อยู่ในโหมดการนอนหลับ คุณสามารถกดปุ่มตรงกลางหนึ่งครั้งเพื่อดูระยะเวลาการนอนหลับเฉลี่ยและอัตราการเต้นหัวใจโดยเฉลี่ยขณะนอนหลับสำหรับช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา ข้อมูลสามารถดูเป็นตัวเลขแทนกราฟโดยการกดปุ่มล่างขวา

เคล็ดลับ: *กดปุ่มกลางค้างไว้จากหน้าจอ* ***นอนหลับ*** *เพื่อเข้าไปยังการตั้งค่าการติดตามการนอนหลับและข้อมูลสรุปการนอนหลับล่าสุด*

4.9. ความเครียดและการฟื้นตัว

ทรัพยากรของคุณเป็นตัวชี้วัดระดับพลังงานของร่างกายที่ดี และแปลความสามารถของคุณในการจัดการความเครียดและรับมือกับความท้าทายในแต่ละวัน

ความเครียดและการออกกำลังกายจะทำให้ทรัพยากรของคุณหมดสิ้นลง ในขณะที่การพักผ่อนและการฟื้นตัวจะกู้กลับคืนมา การนอนหลับที่ดีเป็นส่วนสำคัญของ การทำให้ร่างกายของคุณมีทรัพยากรที่ต้องการ

เมื่อระดับทรัพยากรของคุณสูงขึ้น คุณจะรู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า การออกไปวิ่งเมื่อทรัพยากรของคุณสูงหมายความว่าคุณอาจจะมีการวิ่งที่ดี เพราะร่างกายของคุณมีพลังงานที่จำเป็นในการปรับตัวและปรับปรุงผลลัพธ์ที่ได้

ความสามารถในการติดตามแหล่งทรัพยากรของคุณจะช่วยให้คุณสามารถจัดการและใช้งานได้อย่างชาญฉลาด นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้ระดับทรัพยากรของคุณเพื่อเป็นแนวทางในการระบุปัจจัยความเครียดได้ด้วย รวมทั้งผลต่อการฟื้นตัวอย่างมีประสิทธิภาพ และผลจากโภชนาการที่ดี

ความเครียดและการฟื้นสภาพจะใช้การอ่านค่าเซ็นเซอร์หัวใจ และเพื่อรับข้อมูลเหล่านี้ระหว่างวัน ต้องเปิดใช้งาน HR ประจำวัน ดูที่ *4.4.3. HR ประจำวัน*

เป็นสิ่งสำคัญที่ HR สูงสุด ของคุณและ HR ขณะพักผ่อน ต้องตั้งค่าให้ตรงกับอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อให้แน่ใจว่าคุณได้รับการอ่านที่แม่นยำที่สุด โดยค่าเริ่มต้น HR ขณะพักผ่อน ค่านี้จะตั้งไว้ที่ 60 bpm และ HR สูงสุด จะขึ้นอยู่กับอายุของคุณ

ค่า HR เหล่านี้สามารถเปลี่ยนได้ง่าย ๆ ในส่วนการตั้งค่าที่ **GENERAL** -> **PERSONAL**

เคล็ดลับ: *ใช้การอ่านอัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดที่วัดได้ระหว่างการนอนหลับเป็น HR ขณะพักผ่อน*

กดปุ่มขวาล่างเพื่อเลื่อนลงไปที่การแสดงผลความเครียดและการฟื้นตัว

มาตรวัดรอบ ๆ การแสดงผลนี้แสดงถึงระดับทรัพยากรโดยรวมของคุณ ถ้าเป็นสีเขียวหมายความว่าคุณกำลังฟื้นตัว ตัวบ่งชี้สถานะและเวลาจะบอกสถานะปัจจุบันของคุณ (ใช้งาน ไม่ใช้งาน การฟื้นตัว หรือเครียด) และระยะเวลาที่คุณอยู่ในสถานะนั้น เช่น ในภาพหน้าจอนี้ คุณได้ฟื้นตัวในช่วง 4 ชั่วโมงที่ผ่านมา

กดปุ่มกลางเพื่อดูแผนภูมิแท่งที่แสดงทรัพยากรของคุณในช่วง 16 ชั่วโมงที่ผ่านมา

แถบสีเขียวแสดงช่วงเวลาที่คุณกำลังฟื้นตัว ค่าเปอร์เซ็นต์เป็นค่าประมาณระดับทรัพยากรปัจจุบันของคุณ

4.10. ระดับความความสมบูรณ์แข็งแรง

ความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจที่ดีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพโดยรวม สุขภาวะที่ดี และสมรรถนะทางการกีฬาของคุณ

ระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจของคุณกำหนดเป็น VO2max (การใช้ออกซิเจนสูงสุด) ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายว่าเป็นการวัดค่าสมรรถนะความทนทานแบบแอโรบิก กล่าวได้ว่า VO2max แสดงให้เห็นว่าร่างกายของคุณสามารถใช้ออกซิเจนได้ดีเพียงใด ยิ่งค่า VO2max ของคุณสูงขึ้น แสดงว่าคุณใช้ออกซิเจนได้ดียิ่งขึ้น

การประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ ขึ้นอยู่กับการตรวจจับการตอบสนองต่ออัตราการเต้นของหัวใจในระหว่างการออกกำลังกายด้วยการวิ่งหรือเดินที่บันทึกไว้ หากต้องการประมาณระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ บันทึกการวิ่งหรือเดินโดยมีระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีในขณะที่สวม Suunto 3 พร้อมเชื่อมต่อ GPS หรือปรับเทียบความเร็ว

หาก GPS ที่เชื่อมต่อไม่พร้อมใช้งาน คุณต้องปรับเทียบนาฬิกาด้วยตัวเองก่อนที่คุณจะเดิน/วิ่งเป็นเวลา 15 นาที แล้วจึงประมาณระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ ดูที่ *4.1.1. การปรับเทียบความเร็วและระยะทาง*

หลังจากการปรับเทียบสำเร็จแล้ว นาฬิกาของคุณจึงจะสามารถประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณสำหรับการออกกำลังกายด้วยการวิ่งและเดินทั้งหมด

ระดับความสมบูรณ์แข็งแรงโดยประมาณของคุณในปัจจุบันจะแสดงในหน้าจอแสดงระดับความสมบูรณ์แข็งแรง จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มขวาล่างเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอแสดงระดับความสมบูรณ์แข็งแรง

หมายเหตุ: *หากนาฬิกายังไม่ได้ประมาณระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ จอแสดงผลระดับความสมบูรณ์แข็งแรงจะแนะนำคุณต่อไป*

ข้อมูลย้อนหลังจากการออกกำลังกายด้วยการวิ่งและการเดินที่บันทึกไว้ มีส่วนช่วยให้มั่นใจว่าการประมาณค่า VO2max ของคุณมีความแม่นยำ ยิ่งคุณบันทึกกิจกรรมด้วย Suunto 3 มากเท่าใด ก็จะประมาณ VO2max ของคุณได้แม่นยำมากขึ้นเท่านั้น

มีระดับความสมบูรณ์แข็งแรงแปดระดับ: ตั้งแต่แย่มาก, แย่, พอใช้, เฉลี่ย, ดี, ดีมาก, ยอดเยี่ยม, ดีเลิศ, ดีมาก และยอดเยี่ยม ค่าจะขึ้นอยู่กับอายุและเพศของคุณ และยิ่งค่าสูงขึ้น ระดับความสมบูรณ์แข็งแรงจะยิ่งดีขึ้น

กดปุ่มกลางเพื่อดูอายุความฟิตโดยประมาณของคุณ อายุความฟิตเป็นค่าตัวชี้วัดที่ตีความค่า VO2max ของคุณอีกครั้งในแง่อายุ การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำจะช่วยให้คุณเพิ่มค่า VO2max และลดอายุความฟิตได้

การปรับปรุง VO2max เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล และขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ พันธุกรรม และประวัติการออกกำลังกาย หากคุณแข็งแรงมากอยู่แล้ว การเพิ่มระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณจะช้าลง หากคุณเพิ่งเริ่มออกกำลังกายเป็นประจำ คุณอาจเห็นว่าความสมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

4.11. เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอก

คุณสามารถใช้ Bluetooth® Smart เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้เช่น Suunto Smart Sensor พร้อมกับ Suunto 3 เพื่อรับข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับความเข้มของการออกกำลังกายของคุณ

เมื่อใช้ Suunto Smart Sensor คุณสามารถใช้หน่วยความจำอัตราการเต้นของหัวใจได้ด้วย ฟังก์ชันเซ็นเซอร์หน่วยความจำจะบัฟเฟอร์ข้อมูล หากการเชื่อมต่อกับนาฬิกาสะดุดลง เช่น ขณะว่ายน้ำ (ส่งข้อมูลใต้น้ำไม่ได้)

นอกจากนี้ ยังวางนาฬิกาทิ้งไว้ได้หลังจากเริ่มการบันทึกแล้ว โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมจากคู่มือการใช้งาน Suunto Smart Sensor

ดูที่ *4.12. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์* สำหรับวิธีจับคู่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจกับนาฬิกาได้

4.12. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

จับคู่นาฬิกากับ Bluetooth Smart POD และเซ็นเซอร์เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมขณะบันทึกการออกกำลังกาย

Suunto 3 รองรับ POD และเซ็นเซอร์ประเภทต่อไปนี้

- อัตราการเต้นของหัวใจ
- จักรยาน
- เท้า

หมายเหตุ: *คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่ ดูที่ 3.5. โหมดเครื่องบิน.*

วิธีจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์

1. ไปที่การตั้งค่านาฬิกา แล้วเลือก **การเชื่อมต่อ**.
2. เลือก **จับคู่เซ็นเซอร์** เลือกเพื่อดูรายการประเภทเซ็นเซอร์
3. กดปุ่มขวาล่างเพื่อเลื่อนดูรายการ และเลือกประเภทของเซ็นเซอร์ด้วยปุ่มตรงกลาง

4. ทำตามคำแนะนำในนาฬิกาเพื่อการจับคู่ (โปรดดูที่เซ็นเซอร์หรือคู่มือ POD ถ้าจำเป็น) กดปุ่มกลางเพื่อไปยังขั้นตอนต่อไป

หาก POD ต้องการการตั้งค่า คุณจะป้อนค่าได้ในระหว่างกระบวนการจับคู่

เมื่อจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์แล้ว นาฬิกาจะค้นหาทันทีที่คุณเลือกโหมดกีฬาที่ใช้เซ็นเซอร์ประเภทนั้นๆ

คุณสามารถดูรายการอุปกรณ์ทั้งหมดที่จับคู่ได้ในนาฬิกาจากการตั้งค่าภายใต้ **การเชื่อมต่อ** » **อุปกรณ์ที่จับคู่**

คุณสามารถลบ (เลิกจับคู่) อุปกรณ์นั้นจากรายการนี้ได้ ถ้าต้องการ เลือกอุปกรณ์ที่ต้องการลบออก แล้วแตะ**ลืม**

4.12.1. การปรับเทียบ foot POD

เมื่อคุณจับคู่ POD ที่เท้า นาฬิกาของคุณจะปรับเทียบ POD โดยอัตโนมัติ โดยใช้ GPS เชื่อมต่อกับแอป Suunto บนโทรศัพท์มือถือของคุณ ขอแนะนำให้ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติ แต่คุณสามารถปิดใช้งานได้หากจำเป็นจากการตั้งค่า POD ภายใต้ **การเชื่อมต่อ** » **อุปกรณ์ที่จับคู่**

สำหรับการปรับเทียบครั้งแรกกับ GPS คุณควรเลือกโหมดกีฬาที่ foot PODเช่น การวิ่ง เริ่มต้นการบันทึกและวิ่งอย่างสม่ำเสมอบนพื้นผิวระนาบ ถ้าเป็นไปได้ อย่างน้อย 15 นาที

วิ่งที่ความเร็วเฉลี่ยปกติของคุณตอนเริ่มการปรับเทียบ แล้วหยุดการบันทึกการออกกำลังกาย ครั้งต่อไปที่คุณใช้งาน foot POD การปรับเทียบจะพร้อม

นาฬิกาของคุณจะปรับเทียบ foot POD อีกครั้งโดยอัตโนมัติ เมื่อใดก็ตามที่ความเร็ว GPS สามารถใช้ได้

4.13. ตัวจับเวลา

นาฬิกาจะมีนาฬิกาจับเวลาและตัวนับเวลาถอยหลังที่ใช้ในการวัดเวลาพื้นฐาน เปิดตัวเรียกใช้เมนูจากหน้าปัดนาฬิกา แล้วเลื่อนขึ้นจนกว่าจะเห็นไอคอนนาฬิกาจับเวลา กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดหน้าจอนาฬิกาจับเวลา

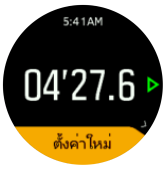
เมื่อเข้าสู่หน้าจอครั้งแรก นาฬิกาจับเวลาจะแสดงขึ้น หลังจากนั้น นาฬิกาจะจำสิ่งที่คุณใช้ล่าสุด ไม่ว่าจะเป็นนาฬิกาจับเวลาหรือตัวนับเวลาถอยหลัง

กดปุ่มขวาล่างเพื่อเปิด **ตั้งตัวจับเวลา** เมนูทางลัดที่ใช้เปลี่ยนการตั้งค่านาฬิกาจับเวลาได้

นาฬิกาจับเวลา

เริ่มนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มกลาง

หยุดนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มกลาง คุณสามารถจับเวลาต่อโดยกดปุ่มกลางอีกครั้ง รีเซ็ตได้โดยกดปุ่มล่าง



ออกจากนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มตรงกลางค้างไว้

ตัวนับเวลาถอยหลัง

กดปุ่มล่างในหน้าจอนาฬิกาจับเวลาเพื่อเปิดเมนูทางลัด จากตรงนั้น คุณสามารถเลือกตัวนับเวลาถอยหลังที่มีอยู่แล้วหรือสร้างตัวนับเวลาถอยหลังเองได้

หยุดและรีเซ็ตตามต้องการโดยกดปุ่มกลางและปุ่มขวาล่าง

ออกจากนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มตรงกลางค้างไว้

4.14. โซนความเข้มข้น

การใช้โซนความเข้มข้นสำหรับออกกำลังกายจะช่วยเป็นแนวทางในการสร้างร่างกายให้แข็งแรง โซนความเข้มข้นแต่ละโซนจะเน้นที่ร่างกายของคุณในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งจะส่งผลต่อสมรรถนะทางกายที่ต่างกัน โดยจะมี 5 โซนคือ 1 (ต่ำสุด) ถึง 5 (สูงสุด) ซึ่งกำหนดเป็นเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด) อัตราการก้าวที่ใช้

ขอแนะนำให้ออกกำลังกายโดยคำนึงถึงระดับความเข้มข้น และทำความเข้าใจว่าความเข้มข้นแต่ละระดับจะให้ความรู้สึกอย่างไร อย่าลืมว่าไม่ว่าคุณจะวางแผนการออกกำลังกายแบบใด คุณต้องวอร์มอัปร่างกายก่อนออกกำลังกายเสมอ

โซนความเข้มข้นห้าโซนที่แตกต่างกันถูกใช้ใน Suunto 3 คือ:

โซน 1: เบา

การออกกำลังกายในโซน 1 จะค่อนข้างเบาต่อร่างกาย เมื่อพูดถึงการสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความเข้มข้นต่ำนี้สำคัญมากต่อการฟื้นสภาพและเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐาน เมื่อคุณเพิ่งเริ่มการออกกำลังกายหรือหลังจากหยุดพักไปนาน การออกกำลังกายประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การขึ้นบันได การขี่จักรยานไปทำงาน โดยมากจะอยู่ในโซนความเข้มข้นนี้

โซน 2: ปานกลาง

การออกกำลังกายในโซน 2 จะเพิ่มความแข็งแรงขั้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่ความเข้มข้นระดับนี้ทำได้ง่าย แต่หากทำเป็นเวลานานอาจให้ผลดีมาก การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอส่วนใหญ่ควรจะอยู่ในโซนนี้ การเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐานเป็นการสร้างรากฐานสำหรับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ และเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมรับกิจกรรมที่ใช้พลังมากยิ่งขึ้น การออกกำลังกายเป็นเวลานานในโซนนี้จะใช้พลังงานมาก โดยเฉพาะจากไขมันในร่างกาย

โซน 3: หนัก

การออกกำลังกายในโซนที่ 3 จะเริ่มใช้พลังงานมากและรู้สึกเหมือนว่าทำได้ยาก โดยช่วยเสริมให้เคลื่อนไหวได้รวดเร็วและออกแรงน้อยลง ในโซนนี้ ร่างกายจะเริ่มสร้างกรดแลคติก แต่กำจัดออกได้ทั้งหมด คุณควรออกกำลังกายในระดับความเข้มข้นนี้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เนื่องจากร่างกายจะตึงเครียดมาก

โซน 4: หนักมาก

การออกกำลังกายในโซน 4 ช่วยเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งขันและการใช้ความเร็วสูง การออกกำลังกายในโซนนี้ทำได้ทั้งแบบใช้ความเร็วคงที่หรือการออกกำลังกายเป็นช่วง (การออกกำลังกายเป็นระยะสั้นๆ สลับหยุดพัก) การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ แต่หากทำบ่อยหรือหนักเกินไปจะเป็นการใช้งานร่างกายมากเกินไป ซึ่งอาจทำให้ต้องหยุดพักจากการออกกำลังกายเป็นเวลานาน

โซน 5: หนักสูงสุด

เมื่ออัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายสูงถึงโซน 5 การออกกำลังจะให้ความรู้สึกหนักมากที่สุด ร่างกายจะสร้างกรดแลคติคได้เร็วเกินกว่าจะกำจัดออก และคุณจะต้องหยุดพักหลังจากทำได้ไม่กี่นาที นักกีฬาจะรวมการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงสุดนี้ไว้ในโปรแกรมการฝึกซ้อม โดยมีการควบคุมอย่างเข้มงวด ส่วนผู้ที่นิยมการออกกำลังกาย ไม่จำเป็นต้องทำในระดับนี้เลย

4.14.1. โซนอัตราการเต้นของหัวใจ

โซนอัตราการเต้นของหัวใจกำหนดเป็นช่วงเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด)

คุณจะคำนวณ HR สูงสุดได้ตามค่าเริ่มต้น โดยใช้สมการมาตรฐานต่อไปนี้ 220 - อายุของคุณ ถ้าทราบค่า HR สูงสุดที่แน่นอน ควรปรับค่าเริ่มต้นให้เหมาะสม

แผนการออกกำลังกาย 7 วัน (ดูที่ *4.5. คำแนะนำการออกกำลังที่ปรับเปลี่ยนได้*) จะขึ้นอยู่กับขีดจำกัดของโซน HR ถ้าขีดจำกัดหรือ HR สูงสุดไม่ได้สะท้อนถึงค่าเฉพาะตัวของคุณ แผนการออกกำลังอาจไม่สามารถนำคุณไปสู่ระดับการออกกำลังกายที่ต้องการได้อย่างเหมาะสม

Suunto 3 มีโซน HR ที่เป็นค่าเริ่มต้นและค่าเฉพาะกิจกรรม คุณสามารถใช้โซนค่าเริ่มต้นสำหรับกิจกรรมทั้งหมดได้ แต่ใช้โซน HR เฉพาะสำหรับกิจกรรมการวิ่งและขี่จักรยานได้เพื่อการออกกำลังกายที่สูงขึ้นอีกขั้น

ตั้งค่า HR สูงสุด

ตั้งค่า HR สูงสุดจากการตั้งค่าในส่วน **การออกกำลังกาย** » **โซนเข้มข้น** » **โซนค่าเริ่มต้น**

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

3. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกโซน HR สูงสุดใหม่
4. กดปุ่มล่างซ้ายเพื่อออกจากมุมมองโซน HR

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

ตั้งโซน HR เริ่มต้น

ตั้งค่าโซน HR เริ่มต้นจากการตั้งค่าในส่วน **การออกกำลังกาย** » **โซนเข้มข้น** » **โซนค่าเริ่มต้น**

1. เลื่อนขึ้น/ลงด้วยการกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง แล้วกดปุ่มตรงกลางเมื่อโซน HR ที่ต้องการเปลี่ยนเน้นสีไว้
2. เลือกโซน HR ใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง

3. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่าโซน HR ใหม่
4. กดปุ่มตรงกลางค้างไว้เพื่อออกจากหน้าจอมุมมองโซน HR

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

ขวา

ตั้งค่ากิจกรรมที่กำหนดโซน HR ของคุณเองได้ จากภายใต้ **การออกกำลังกาย** » **โซนเข้มข้น** » **โซนขั้นสูง**

1. แตะกิจกรรม (การวิ่งหรือขี่จักรยาน) ที่ต้องการแก้ไข (กดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง) และกดปุ่มกลางเมื่อกิจกรรมเน้นสี
2. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดโซน HR
3. เลื่อนขึ้น/ลงด้วยการกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง แล้วกดปุ่มตรงกลางเมื่อโซน HR ที่ต้องการเปลี่ยนเน้นสีไว้
4. เลือกโซน HR ใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง

5. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่าโซน HR ใหม่
6. กดปุ่มตรงกลางค้างไว้เพื่อออกจากหน้าจอมุมมองโซน HR

4.14.1.1. การใช้โซน HR ขณะออกกำลังกาย

เมื่อคุณบันทึกการออกกำลังกาย (ดูที่ *4.1. การบันทึกการออกกำลังกาย*) และได้เลือกอัตราการเต้นของหัวใจเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (ดูที่*4.1.4. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย*) มาตรวัดโซน HR ที่มีห้าส่วนนี้ จะแสดงที่ขอบด้านนอกของหน้าจอแสดงโหมดกีฬา (สำหรับโหมดกีฬาทั้งหมดที่รองรับ HR) มาตรวัดจะบ่งชี้ว่าคุณออกกำลังกายอยู่ในโซน HR ใด โดยจะมีแสงสว่างขึ้นในส่วนที่ออกกำลังกายนั้น ลูกศรเล็ก ๆ ในมาตรวัดจะบอกว่าคุณอยู่ที่ใดในช่วงโซน

นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกาย นาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วหรือลดความเร็วลง หากอัตราการเต้นของหัวใจอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้

นอกจากนี้ยังมีหน้าจอแสดงผลเฉพาะสำหรับโซน HR ในหน้าจอโหมดกีฬาเริ่มต้นอีกด้วย หน้าจอโซนจะแสดงโซน HR ปัจจุบันของคุณในช่องกลางและสีพื้นหลังของมาตรวัดจะระบุโซน HR ที่คุณกำลังออกกำลังอยู่ด้วย

ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

4.14.2. โซนอัตราการก้าว

โซนอัตราการก้าวจะทำงานเหมือนโซน HR แต่ความเข้มข้นของการออกกำลังจะขึ้นอยู่กับการก้าวของคุณ แทนอัตราการเต้นของหัวใจ โซนอัตราการก้าวจะแสดงเป็นค่าเมตริกหรือแบบอังกฤษ โดยขึ้นอยู่กับการตั้งค่าของคุณ

Suunto 3 มีโซนอัตราการก้าวห้าโซนเป็นค่าเริ่มต้นที่คุณสามารถใช้หรือคุณสามารถกำหนดเองได้

โซนอัตราการก้าวจะใช้งานได้สำหรับการวิ่ง

การกำหนดโซนอัตราการก้าว

ตั้งค่ากิจกรรมที่กำหนดโซนอัการก้าวของคุณเองได้ จากภายใต้ **การออกกำลังกาย** » **โซนเข้มข้น** » **โซนขั้นสูง**

1. เลือกการวิ่งและกดปุ่มตรงกลาง
2. เลื่อนลงโดยการกดปุ่มล่างขวา และกดปุ่มตรงกลางเพื่อเปิดใช้งานโซนอัตราการก้าว
3. เลื่อนขึ้น/ลงด้วยการกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง แล้วกดปุ่มตรงกลางเมื่อโซนอัตราการก้าวที่ต้องการเปลี่ยนเน้นสีเน้นสีไว้
4. เลือกโซนอัตราการก้าวใหม่โดยกดปุ่มขวาบนหรือขวาล่าง

5. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่าโซนอัตราการก้าวใหม่
6. กดปุ่มตรงกลางค้างไว้เพื่อออกจากหน้าจอมุมมองโซนอัตราการก้าว

4.14.2.1. การใช้โซนอัตราการก้าวขณะออกกำลังกาย

เมื่อคุณบันทึกการออกกำลังกาย (ดูที่ *4.1. การบันทึกการออกกำลังกาย*), และเลือกอัตราการก้าวเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (ดูที่ *4.1.4. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย*) จะมีการดูมาตรวัดโซนอัตราการแบ่งออกเป็นห้าส่วน ทั้งห้าส่วนนี้จะแสดงอยู่รอบๆ ขอบนอกของจอภาพแสดงโหมดกีฬา มาตรวัดจะบอกว่าคุณได้เลือกโซนอัตราการก้าวที่คุณเลือกเป็นเป้าหมายความเข้มข้นโดยจะสว่างขึ้นในส่วนที่เกี่ยวข้อง ลูกศรเล็กๆ ในเกจวัดจะบอกว่าคุณอยู่ในโซนใด

นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกาย นาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากอัตราการก้าวของคุณอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้

ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

5. คู่มือ SuuntoPlus™

SuuntoPlus™คู่มือรวบรวมคำแนะนำแบบเรียลไทม์บนนาฬิกา Suunto ของคุณจากกีฬาและบริการกลางแจ้งที่คุณชื่นชอบ คุณยังสามารถค้นหาคู่มือใหม่จาก SuuntoPlus™ Store หรือจัดทำคู่มือด้วยเครื่องมือต่างๆ เช่น Workout Planner ของแอป Suunto

โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคู่มือที่มีอยู่ทั้งหมดและวิธีซิงค์คู่มือบุคคลที่สามกับอุปกรณ์ของคุณใน *www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides*

วิธีเลือกSuuntoPlus™คู่มือในนาฬิกาของคุณ:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างและเลือก **SuuntoPlus™**
2. เลื่อนไปที่คู่มือที่คุณต้องการใช้แล้วกดปุ่มกลาง
3. ย้อนกลับไปที่มุมมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
4. กดปุ่มกลางจนกว่าจะเข้าไปถึงSuuntoPlus™คู่มือ ซึ่งจะแสดงเป็นจอแสดงผลของตัวเอง

หมายเหตุ: *Suunto 3 ของคุณต้องใช้ซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุดและซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว*

6. แอปกีฬา SuuntoPlus™

แอปกีฬา SuuntoPlus™ จัดเตรียม Suunto 3 ของคุณด้วยเครื่องมือและข้อมูลเชิงลึกใหม่ๆ เพื่อให้คุณมีแรงบันดาลใจและวิธีใหม่ๆ ในการใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉง คุณสามารถค้นหาแอปกีฬาใหม่ๆ จาก SuuntoPlus™ Store ที่เผยแพร่แอปใหม่สำหรับ Suunto 3 เลือกแอปที่คุณสนใจและซิงค์เข้ากับนาฬิกาก่อนนำมาใช้เพื่อการออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้น!

วิธีใช้แอปกีฬา SuuntoPlus™:

1. ก่อนจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้เลื่อนลงและเลือก **SuuntoPlus™**
2. เลือกแอปกีฬาที่ต้องการ
3. หากแอปกีฬาใช้อุปกรณ์ภายนอกหรือเซ็นเซอร์ แอปจะทำการเชื่อมต่อโดยอัตโนมัติ
4. ย้อนกลับไปที่มุมมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
5. กดปุ่มกลางจนกว่าจะเข้าไปถึงSuuntoPlus™แอปกีฬา ซึ่งจะแสดงเป็นจอแสดงผลของตัวเอง
6. หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว คุณจะพบผลลัพธ์ของ SuuntoPlus™แอปกีฬาในส่วนสรุป หากมีผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้อง

คุณสามารถเลือกว่าแอปกีฬา SuuntoPlus™ ใดที่คุณต้องการใช้ในนาฬิกาในแอป Suunto ไปที่ *Suunto.com/Suuntoplus* เพื่อดูว่านาฬิกาของคุณมีแอปกีฬาใดบ้าง

หมายเหตุ: *Suunto 3 ของคุณต้องใช้ซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุดและซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว*

7. การดูแลและให้บริการ

7.1. แนวทางการใช้งาน

จับถืออุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง - อย่าให้ถูกกระแทกหรือทำตก

ภายใต้สถานการณ์ปกติ ไม่จำเป็นต้องนำนาฬิกาเข้ารับการบริการใดๆ ควรล้างด้วยน้ำจืด สบู่อ่อนเป็นประจำและทำความสะอาดตัวเรือนอย่างระมัดระวังด้วยผ้านุ่มชื้นๆ หรือผ้าชามัวร์

ใช้เฉพาะอุปกรณ์เสริมของ Suunto เท่านั้น - ความเสียหายที่เกิดจากอุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้จะไม่อยู่ในการรับประกัน

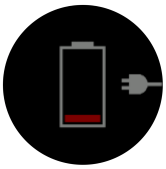
7.2. แบตเตอรี่

ระยะเวลาในการชาร์จหนึ่งครั้งจะขึ้นอยู่กับวิธีและสภาวะในการใช้งานนาฬิกา เช่น อุณหภูมิต่ำจะลดระยะเวลาของการชาร์จหนึ่งครั้ง ตามปกติ ความจุของแบตเตอรี่จะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป

หมายเหตุ: *ในกรณีที่ความจุผิดปกติที่ลดลงเนื่องจากแบตเตอรี่ชำรุด Suunto จะเปลี่ยนแบตเตอรี่ทดแทนเป็นเวลาหนึ่งปี*

หมายเหตุ: *ผลิตภัณฑ์นี้มีแบตเตอรี่ลิเธียมไอออนแบบชาร์จได้ ที่ไม่สามารถถอดเปลี่ยนได้*

เมื่อระดับประจุแบตเตอรี่ต่ำกว่า 20% และต่อมา 10% นาฬิกาของคุณจะแสดงไอคอนแบตเตอรี่ต่ำ ถ้าระดับการชาร์จต่ำมาก นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพลังงานต่ำและแสดงไอคอนการชาร์จ

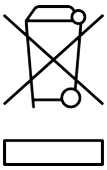


ใช้สาย USB ที่ให้มาในการชาร์จนาฬิกา เมื่อระดับแบตเตอรี่สูงพอ นาฬิกาจะตื่นจากโหมดพลังงานต่ำ

คำเตือน: *ชาร์จนาฬิกาโดยใช้สาย USB ที่ตรงตามมาตรฐาน IEC 60950-1 ซึ่งใช้ได้กับแหล่งจ่ายไฟบางแหล่งเท่านั้น การใช้สายชาร์จที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐานอาจทำให้นาฬิกาเสียหายหรือลุกไหม้ได้*

7.3. การกำจัดทิ้ง

โปรดกำจัดอุปกรณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสมเหมือนเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์ อย่าทิ้งลงในถังขยะ คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้บ้านได้ ถ้าต้องการ



8. อ้างอิง

8.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามข้อกำหนดและข้อกำหนดทางเทคนิคโดยละเอียดโปรดดูที่ “ข้อมูลความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์และกฎข้อบังคับ” ที่จัดส่งพร้อมกับคุณ Suunto 3 หรือมีให้บริการที่ *www.suunto.com/userguides*

8.2. CE

Suunto Oy ขอแจ้งว่าอุปกรณ์วิทยุ OW175 เป็นไปตาม Directive 2014/53/EU ถ้อยแถลงฉบับเต็มของของประกาศมาตรฐานสหภาพยุโรประบุไว้ในเว็บไซต์ *www.suunto.com/EUconfo*

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

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

© Suunto Oy 11/2022
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.