SUUNTO 3

GABAY SA USER

2022-11-29

1. KALIGTASAN....4

2. Pagsisimula.... 6
    2.1. Mga Button.... 6
    2.2. Suunto app....7
    2.3. SuuntoLink.... 8
    2.4. Optical heart rate.... 8
    2.5. Pag-adjust ng mga setting....9

3. Mga Setting....11
    3.1. Button lock at pagdilim ng screen....11
    3.2. Backlight....11
    3.3. Mga tunog at vibration.... 11
    3.4. Bluetooth connectivity....12
    3.5. Airplane mode....12
    3.6. Do Not Disturb mode....12
    3.7. Mga Notification....13
    3.8. Oras at petsa....13
        3.8.1. Alarm clock....14
    3.9. Wika at unit system....14
    3.10. Mga watch face....14
    3.11. Impormasyon ng device....15

4. Mga Feature.... 16
    4.1. Pag-record ng isang ehersisyo.... 16
        4.1.1. Calibration ng bilis at distansya.... 17
        4.1.2. Mga sport mode....18
        4.1.3. Mga opsyon sa power saving ng sport mode....18
        4.1.4. Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo.... 18
        4.1.5. Nakakonektang GPS.... 19
        4.1.6. Interval training.... 20
        4.1.7. Paglalangoy.... 21
        4.1.8. Pakiramdam.... 21
        4.1.9. Tema ng display.... 21
    4.2. Mga pangkontrol ng media....22
    4.3. Logbook.... 22
    4.4. Pang-araw-araw na aktibidad.... 23
        4.4.1. Pag-track sa aktibidad.... 23
        4.4.2. Instant HR.... 25
        4.4.3. Pang-araw-araw na HR....25
    4.5. Gabay sa naiaangkop na pagsasanay (adaptive training guidance).... 26
    4.6. Pangkalahatang-ideya sa pagsasanay.... 28
    4.7. Tagal ng pag-recover.... 29

4.8. Pag-track sa pagtulog......30
4.9. Stress at pag-recover......31
4.10. Fitness level......32
4.11. Heart rate sensor para sa dibdib......33
4.12. Pagpapares ng mga POD at sensor......34
4.12.1. Pag-calibrate sa foot POD......34
4.13. Mga Timer......35
4.14. Mga zone ng intensity......36
4.14.1. Mga heart rate zone......37
4.14.2. Mga pace zone......39

5. Ang SuuntoPlus™ guides......41

6. Ang mga SuuntoPlus™ sports app......42

7. Pag-iingat at suporta......43
7.1. Mga gabay sa pangangalaga......43
7.2. Baterya......43
7.3. Pagtatapon......43

8. Reperensya......44
8.1. Pagsunod......44
8.2. CE......44

1. KALIGTASAN

Mga uri ng mga pag-iingat para sa kaligtasan

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

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

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

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

Mga pag-iingat para sa kaligtasan

⚠ ***BABALA:*** *Maaaring magkaroon ng allergic na reaksyon o iritasyon sa balat kapag nakalapat sa balat ang produkto, kahit na sumusunod ang aming mga produkto sa mga pamantayan ng industriya. Kapag nangyari ito, ihinto kaagad ang paggamit dito at kumonsulta sa doktor.*

⚠ ***BABALA:*** *Palaging kumonsulta sa iyong doktor bago magsimula ng programa sa pag-eehersisyo. Maaaring magdulot ng malubhang pinsala ang labis na pagpapagod sa mga aktibidad.*

⚠ ***BABALA:*** *Para sa libangang paggamit lang.*

⚠ ***BABALA:*** *Huwag lubusang umasa sa GPS na mobile assisted o sa buhay ng baterya ng produkto. Palaging gumamit ng mga mapa at iba pang pang-backup na materyal para matiyak ang iyong kaligtasan.*

⚠ ***MAG-INGAT:*** *Huwag pahiran ang produkto ng anumang uri ng solvent dahil maaari nitong mapinsala ang surface nito.*

⚠ ***MAG-INGAT:*** *Huwag pahiran ng insect repellent ang produkto dahil maaari nitong mapinsala ang surface nito.*

⚠ ***MAG-INGAT:*** *Huwag itatapon ang produkto, sa halip, ituring itong elektronikong basura para hindi ito makasama sa kapaligiran.*

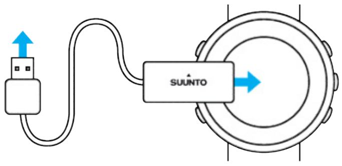
⚠ ***MAG-INGAT:*** *Huwag ihampas o ibagsak ang produkto dahil maaari itong masira.*

PAALALA: *Sa Suunto, gumagamit kami ng mga advanced na sensor at algorithm para bumuo ng mga sukatang makakatulong sa iyo sa iyong mga aktibidad at pakikipagsapalaran. Nagsusumikap kaming maging tumpak hangga't maaari. Gayunpaman, walang data na nakolekta ng aming mga produkto at serbisyo ang lubusang maaasahan, hindi rin ganap na tumpak ang mga sukatang binubuo ng mga ito. Maaaring hindi tumugma sa realidad ang mga calorie, heart rate, lokasyon, pagtukoy ng galaw, pagkilala sa shot, mga indicator ng pisikal na stress at iba pang pagsukat. Ang mga produkto at serbisyo ng Suunto ay para lang sa paglilibang at hindi ginawa para sa anumang uri ng mga layuning medikal.*

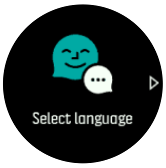
2. Pagsisimula

Madali at simple lang ang pagsisimula sa iyong Suunto 3 sa unang pagkakataon.

1. I-on ang iyong relo sa pamamagitan ng pagkonekta rito sa computer gamit ang USB cable na nasa kahon.



2. Pindutin ang middle button para simulan sa wizard ng pag-setup.

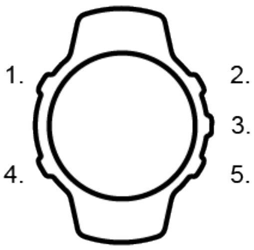


3. Piliin ang iyong wika sa pamamagitan ng pagpindot sa button sa kanang bahagi sa itaas o sa kanang bahagi sa ibaba at kumpirmahin gamit ang button sa gitna.

4. Sundin ang wizard para kumpletuhin ang mga paunang setting. Pindutin ang upper right o lower right button para magpalit ng mga value at pindutin ang middle button para pumili at pumunta sa susunod na hakbang.

2.1. Mga Button

Suunto 3 ay may limang button na maaari mong gamitin para mag-navigate sa mga display at feature.



Normal na paggamit:

1. Upper left button

- pindutin para i-activate ang backlight
- pindutin para tingnan ang alternatibong impormasyon

2. Upper right button

- pindutin para pumunta pataas sa mga view at menu

3. Middle button

- pindutin para pumili ng item o para magpatuloy/magpalit ng mga display
- panatiliing nakapindot para makapasok sa menu ng in-context shortcut

4. Lower left button

- pindutin para bumalik
- pindutin nang matagal para bumalik sa watch face

5. Lower right button

- pindutin para pumunta pababa sa mga view at menu

Kapag nagre-record ka ng isang ehersisyo, may iba’t ibang function ang mga button:

1. Upper left button

- pindutin para tingnan ang alternatibong impormasyon

2. Upper right button

- pindutin para i-pause o ituloy ang pag-record
- panatiliing nakapindot para magbago ng aktibidad

3. Middle button

- pindutin para palitan ang mga display
- panatiliing nakapindot para makapasok sa menu ng mga opsyon na in-context.

4. Lower left button

- pindutin para palitan ang mga display

5. Lower right button

- pindutin para magtanda ng isang lap
- panatiliing nakapindot para i-lock at i-unlock ang mga button

2.2. Suunto app

Gamit ang Suunto app, mas mapapalawig mo pa ang karanasan mo sa paggamit ng Suunto 3. Ipares ang iyong relo sa mobile app para makakuha ng nakakonektang GPS, mga mobile notification, mga insight at higit pa.

PAALALA: *Hindi ka maaaring magpares ng anumang bagay kung naka-on ang airplane mode. Isara ang airplane mode bago ang pagpapares.*

Para ipares ang iyong relo sa Suunto app:

1. Tiyaking naka-on ang Bluetooth ng iyong relo. Sa ilalim ng menu ng mga setting, pumunta sa **Connectivity** » **Discovery** at i-enable ito kung hindi pa ito naka-enable.
2. I-download at i-install ang Suunto app sa iyong compatible na mobile device mula sa iTunes App Store at Google Play bilang karagdagan sa ilang popular na app store sa China.
3. Simulan ang Suunto app at i-on ang Bluetooth kung hindi pa ito naka-on.
4. I-tap ang icon relo sa itaas sa kaliwa ng app screen at pagkatapos ay i-tap ang “IPARES” para ipares ang iyong relo.

5. I-verify ang pagpapares sa pamamagitan ng pag-type sa code na ipinapakita sa iyong relo sa app.

PAALALA: *Nangangailangan ang ilang feature ng koneksyon sa internet sa pamamagitan ng WiFi o mobile network. Maaaring may mga singil para sa koneksyon ng carrier data.*

2.3. SuuntoLink

I-download at i-install ang SuuntoLink sa iyong PC o Mac para i-update ang software ng iyong relo.

Lubusan naming inirerekomenda ang pag-a-update ng iyong relo kapag available na ang bagong release ng software. Kung may available na update, aabisuhan ka sa pamamagitan ng SuuntoLink at gayundin ng Suunto app.

Bumisita sa *www.suunto.com/SuuntoLink* para sa higit pang impormasyon.

Para i-update ang software ng iyong relo:

1. I-plug ang iyong relo sa computer gamit ang kasamang USB cable.
2. Simulan ang SuuntoLink kung hindi pa ito gumagana.
3. I-click ang button na i-update sa SuuntoLink.

2.4. Optical heart rate

Ang optical heart rate na pagsukat mula sa pulso ay isang madali at kumbinyenteng paraan ng pagsubaybay sa bilis ng tibok ng iyong puso. Maaaring makaapekto sa mga resulta para sa pagsukat ng bilis ng tibok ng puso ang mga sumusunod na salik:

- Dapat mong isuot ang relo nang direktang nakalapat sa iyong balat. Wala dapat tela, gaano man kanipis, sa pagitan ng sensor at ng iyong balat
- Maaaring kailanganing isuot ang relo sa iyong braso nang mas mataas kaysa sa kung saan karaniwang isinusuot ang mga relo. Binabasa ng sensor ang daloy ng dugo sa pamamagitan ng tissue. Kung mas marami itong mababasang tissue, mas maganda.
- Maaaring mabago ang katumpakan ng mga reading ng sensor dahil sa mga paggalaw ng braso at pagkilos ng kalamnan, gaya ng paghawak sa isang tennis racket.
- Kapag mabagal ang tibok ng puso mo, maaaring hindi maging stable ang mga reading ng sensor. Makakatulong ang pag-eehersisyo sa loob ng ilang minuto bago ka magsimulang mag-record.
- Humaharang ang kulay ng balat at mga tattoo sa liwanag at humahadlang ang mga ito sa pagkuha ng mga tumpak na reading mula sa optical sensor.
- Maaaring hindi makapagbigay ang optical sensor ng mga tumpak na reading ng bilis ng tibok ng puso para sa mga aktibidad sa paglangoy.
- Para sa higit na katumpakan at mas mabibilis na pagtugon sa mga pagbabago sa bilis ng tibok ng puso mo, inirerekomenda naming gumamit ka ng compatible na sensor ng bilis ng tibok ng puso sa dibdib, gaya ng Suunto Smart Sensor.

BABALA: *Maaaring hindi tumpak ang feature na optical heart rate para sa bawat user para sa bawat aktibidad. Maaari ding apektado ang optical heart rate ng naiibang anatomy at kulay ng balat ng indibidwal. Maaaring mas mataas o mas mababa ang aktwal na bilis ng tibok ng puso mo kaysa sa reading ng optical sensor.*

⚠ ***BABALA:*** *Para lang sa paggamit sa paglilibang; hindi para sa medikal na paggamit ang feature na optical heart rate.*

⚠ ***BABALA:*** *Palaging kumonsulta sa doktor bago magsimula ng programa sa pagsasanay. Maaaring magdulot ng malubhang pinsala ang labis-labis na pagpapagod.*

⚠ ***BABALA:*** *Maaaring magkaroon ng allergic na reaksyon o iritasyon sa balat kapag nakalapat sa balat ang mga produkto, kahit na sumusunod ang aming mga produkto sa mga pamantayan ng industriya. Kapag nangyari ito, ihinto kaagad ang paggamit dito at kumonsulta sa doktor.*

2.5. Pag-adjust ng mga setting

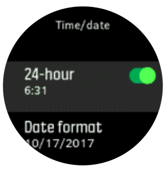
Para mag-adjust ng setting:

1. Pindutin ang upper right button hanggang sa makita mo ang icon ng mga setting, pagkatapos, pindutin ang middle button para pumunta sa menu ng mga setting.

2. Mag-scroll papunta sa menu ng mga setting sa pamamagitan ng pagpindot sa mga upper right o lower right button.

3. Pumili ng setting sa pamamagitan ng pagpindot sa middle button kapag naka-highlight ang setting. Bumalik sa menu sa pamamagitan ng pagpindot sa lower left button.
4. Para sa mga setting na may value ng saklaw, palitan ang value sa pamamagitan ng pagpindot sa upper right o lower right button.

5. Para sa mga setting na on at off lang, palitan ang value sa pamamagitan ng pagpindot sa middle button.



TIP: *Maaari mo ring i-access ang mga pangkalahatang setting mula sa menu ng mga shortcut sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa middle button.*

Shortcuts
Timer
Watch face
Settings

3. Mga Setting

3.1. Button lock at pagdilim ng screen

Habang nagre-record ng isang ehersisyo, maaari mong i-lock ang mga button sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa lower right button. Kapag naka-lock ito, hindi mo mababago ang mga view ng display, ngunit maaari mong i-on ang backlight sa pamamagitan ng pagpindot sa alinmang button kung nasa automatic mode ang backlight.

Upang i-unlock, pindutin muli nang matagal ang lower right button.

Kapag hindi ka nagre-record ng isang ehersisyo, magdidilim ang screen pagkatapos ng ilang sandali ng pagiging inactive. Upang i-activate ang screen, pindutin ang alinmang button.

Pagkatapos ng mas mahabang sandali ng pagiging inactive, mapupunta ang relo sa hibernation mode at awtomatikong io-off nang lubusan ang screen. Mare-reactivate ang screen mula sa anumang paggalaw.

3.2. Backlight

Puwedeng i-adjust ang mga feature ng backlight mula sa mga setting sa ilalim ng **General** » **Backlight**.

- Kinokontrol ng setting ng Standby ang liwanag ng screen kapag walang naka-on na aktibong backlight (hal. nati-trigger ng pagpindot ng button). Ang dalawang opsyon ng Standby ay On at Off.
- Ina-activate ng feature na Raise to wake ang standby na backlight sa regular na time mode at ina-activate ang backlight sa exercise mode kapag inangat sa posisyon ng pagtingin sa relo. Ang tatlong opsyon ng Raise to wake ay:
  - On: Ma-activate ang backlight ng pag-angat ng iyong wrist sa regular na time mode o habang nag-eehersisyo.
  - Exercise only: Mao-on ang backlight ng pag-angat ng iyong wrist habang nag-eehersisyo.
  - Off: Ang feature na Raise to wake ay naka-off.

PAALALA: *Puwede mo ring i-set ang backlight na palaging naka-on. Pindutin nang matagal ang middle button para pumasok sa* ***Shortcuts*** *menu, mag-scroll sa* ***Backlight*** *at i-toggle ang switch para sapilitang i-on ang backlight.*

3.3. Mga tunog at vibration

Ginagamit ang mga alerto na tunog at vibration para sa mga notification, alarma at iba pang mga mahalagang kaganapan at pagkilos. Maaaring i-adjust ang mga ito sa mga setting sa ilalim ng **General** » **Tones**.

Sa ilalim ng **General** » **Tones** » **General**, maaari kang pumili mula sa mga sumusunod na opsyon:

- **All on**: magti-trigger ng alerto ang lahat ng event
- **All off**: walang event ang magti-trigger ng mga alerto
- **Buttons off**: magti-trigger ng mga alerto ang lahat ng event maliban sa pagpindot sa mga button.

Sa ilalim ng **General** » **Tones** » **Alarms** puwede mong i-on at i-off ang mga vibration.

Puwede kang pumili mula sa mga sumusunod na opsyon:

- **Vibration**: alertong vibration
- **Tones**: alertong tunog
- **Both**: alertong vibration at tunog.

3.4. Bluetooth connectivity

Suunto 3 ay gumagamit ng teknolohiyang Bluetooth para magpadala at tumanggap ng impormasyon mula sa iyong mobile device kapag naipares mo ang iyong relo sa Suunto app. Ginagamit din ang parehong teknolohiya kapag nagpapares ng mga POD at sensor.

Gayunpaman, kung ayaw mong maging visible ang iyong relo sa mga Bluetooth scanner, maaari mong i-activate o i-deactivate ang discovery setting mula sa mga setting sa ilalim ng **Connectivity** » **Discovery**.

Maaari ding lubusang i-off ang Bluetooth sa pamamagitan ng pag-activate sa airplane mode, tingnan ang *3.5. Airplane mode*

3.5. Airplane mode

I-activate ang airplane mode kapag kailangan upang i-off ang mga wireless transmission. Maaari mong i-activate o i-deactivate ang airplane mode mula sa mga setting sa ilalim ng **Connectivity (Connectivity)**.

PAALALA: *Upang mag-pair ng kahit ano sa iyong device, kailangan mo munang i-off ang airplane mode kung naka-on ito.*

3.6. Do Not Disturb mode

Ang Do Not Disturb mode ay isang setting na mag-mute sa lahat ng mga tunog at mga vibration, na kapaki-pakinabang na opsyon kapag suot ang relos sa isang teatro, halimbawa, o anumang kapaligiran kung saan gusto mong gumana ang relos tulad nang dati, ngunit tahimik.

Para i-on/i-off ang Do Not Disturb mode:

1. Mula sa mukha ng relos, panatilihing nakapindot ang gitnang button para buksan ang menu ng mga shortcut.
2. Pindutin ang middle button para i-toggle ang Do Not Disturb mode sa naka-on o naka-off.

Kapag na-activate ang Do Not Disturb mode, makikita ang icon ng Do Not Disturb sa view ng watch face.

Kung may naka-set kang alarma, tutunog ito gaya ng dati at madi-disable ang Do Not Disturb mode maliban na lang kung ii-snooze mo ang alarma.

3.7. Mga Notification

Kung naipares mo na ang iyong relo sa Suunto app at Android phone ang gamit mo, puwede kang makatanggap ng mga notification ng mga paparating na tawag at mensaheng text, halimbawa, sa iyong relo.

Kapag naipares mo sa app ang iyong relo, naka-on ang mga notification bilang default. Maaari mong i-off ang mga iyon sa mga setting sa ilalim ng **Notifications**.

PAALALA: *Maaaring hindi compatible sa Suunto 3 ang mga mensaheng natatanggap mula sa ilang app na ginagamit para sa komunikasyon.*

Kapag dumating ang isang notification, may isang pop-up na lalabas sa watch face.

Kung hindi kasya ang mensahe sa screen, pindutin ang kanang button sa ibaba para mag-scroll sa buong text.

Pindutin ang **Actions** para mag-interact sa notification (iba-iba ang opsyon depende sa kung alin sa mga mobile app mo ang nagpadala ng notification).

Para sa mga app na ginagamit sa pakikipag-usap, puwede mong gamitin ang iyong relo para magpadala ng **Quick reply**. Puwede mong piliin at baguhin ang mga naitakda nang mensahe sa Suunto app.

History ng notification

Kung mayroon kang mga hindi nababasang notification o hindi nasagot na mga tawag sa iyong mobile device, maaari mong tingnan ang mga iyon sa iyong relo.

Mula sa watch face, pindutin ang gitnang button at pagkatapos ay pindutin ang ibabang button para mag-scroll papunta sa history ng notification.

Maki-clear ang notification history kapag tiningnan mo ang mga mensahe sa iyong mobile device.

3.8. Oras at petsa

Itinakda mo ang oras at petsa nang una mong ini-on ang iyong relo.

I-adjust ang oras at petsa mula sa mga setting sa ilalim ng **General** » **Time/date** kung saan maaari mo ring baguhin ang mga format ng oras at petsa.

Karagdagan pa sa pangunahing oras, maaari ka ring gumamit ng dalawahang oras para subaybayan ang oras sa ibang lokasyon, halimbawa, kung nagbibiyahe ka. Sa ilalim ng **General** » **Time/date**, i-tap **Dual time** para itakda ang time zone sa pamamagitan ng pagpili ng lokasyon.

Kapag nakapares ka na sa Suunto app, makakakuha na ang iyong relo ng updated na oras, petsa, time zone at daylight-saving time mula sa mga mobile device.

Sa **General** » **Time/date**, i-tap ang **Auto time update** para i-on at i-off ang feature.

3.8.1. Alarm clock

Mayroong alarm clock ang iyong relo na maaaring tumunog nang minsan o umulit sa partikular na mga araw. I-activate ang alarma mula sa mga setting sa ilalim ng **Alarms** » **Alarm clock**.

Upang mag-set ng alarm:

1. Una, piliin mo kung gaano kadalas ang gusto mong pagtunog ng alarm. Ang mga opsyon ay:
   - **Once (Minsan)**: tutunog ang alarma nang minsan sa susunod na 24 oras sa naka-set na oras
   - **Weekdays (Weeklight)**: tutunog ang alarma sa parehong oras mula Lunes hanggang Biyernes
   - **Daily (Araw-araw)**: tutunog ang alarma sa parehong oras bawat araw ng linggo

2. Itakda ang oras at ang mga minuto at pagkatapos ay lumabas mula sa mga setting.

Kapag tumunog ang alarm, maaari mo itong i-dismiss upang tapusin ang alarm, o maaari mong piliin ang opsyon na snooze. 10 minuto ang tagal ng pag-snooze at maaaring umulit nang hanggang 10 beses.

Kung hahayaan mo ang alarm sa patuloy na pagtunog, awtomatiko itong mag-i-snooze pagkatapos ng 30 segundo.

3.9. Wika at unit system

Maaari mong palitan ang wika at unit system ng iyong relo mula sa mga setting sa ilalim ng **General** (Pangkalahatan) » **Language** (Wika).

3.10. Mga watch face

Suunto 3 ay may ilang mapagpipiliang watch face, mga istilong digital at analog.

Para palitan ang watch face:

1. Pumunta sa setting ng **Watch face** mula sa launcher o pindutin nang matagal ang middle button para buksan ang in-context menu. Pindutin ang middle button para pumili **Watch face**

2. Gamitin ang upper right o lower right button para mag-scroll papunta sa mga preview ng watch face at piliin ang gusto mong gamitin sa pamamagitan ng pagpindot sa middle button.
3. Gamitin ang ang upper right o lower right button para mag-scroll papunta sa mga opsyon ng kulay at piliin ang gusto mong gamitin.

May karagdagang impormasyon sa bawat watch face, gaya ng petsa, kabuuang mga hakbang o dalawahang oras. Pindutin ang middle button para magpalipat-lipat sa mga view.

3.11. Impormasyon ng device

Maaari kang tumingin ng mga detalye ng software at hardware ng iyong relo mula sa mga setting sa ilalim ng **General** (Pangkalahatan) » **About** (Tungkol Dito).

4. Mga Feature

4.1. Pag-record ng isang ehersisyo

Bilang karagdagan sa araw-araw na pag-track sa aktibidad, maaari mong gamitin ang iyong relo para i-record ang iyong mga sesyon sa pagsasanay o iba pang aktibidad para kumuha ng detalyadong feedback at sundan ang iyong pagsulong.

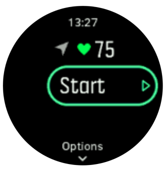
Para mag-record ng ehersisyo:

1. Isuot ang sensor ng heart rate (opsyonal).
2. Mag-scroll pataas hanggang sa icon ng ehersisyo at piliin ang middle button.

3. Pindutin ang upper right o lower right button para mag-scroll papunta sa mga sport mode at pindutin ang middle button para piliin ang gusto mong gamitin.
4. Sa itaas ng start indicator, may lalabas na hanay ng mga icon, depende sa ginagamit mo sa sport mode (gaya ng heart rate at nakakonektang GPS). Magfa-flash ang arrow icon (nakakonektang GPS) na kulay gray habang naghahanap at magiging berde kapag nakakita na ng signal. Magfa-flash ang icon na puso (heart rate) nang gray habang naghahanap, at kapag nakasagap na ng signal, magiging may kulay na puso ito na nakakabit sa isang belt kung heart rate sensor ang gamit mo. Kung optical na heart rate sensor ang gamit mo, magiging may kulay na puso ito na walang belt.

   Kung gumagamit ka ng heart rate sensor pero naging berde lang ang icon (ibig sabihin, aktibo ang optical heart rate sensor), tingnan kung nakapares ang heart rate sensor, tingnan ang *4.12. Pagpapares ng mga POD at sensor*, at piliing muli ang sport mode.

   Maaari kang maghintay na maging berde ang bawat icon o magsimulang mag-record agad kung gusto mo sa pamamagitan ng pagpindot sa middle button.

   Kapag nagsimula na ang pag-record, mala-lock ang napiling pinanggagalingan ng heart rate at hindi na mababago habang isinasagawa ang session ng pagsasanay.

5. Habang nagre-record, maaari kang magpalipat-lipat sa mga display gamit ang middle button.
6. Pindutin ang kanang upper button para i-pause ang pag-record. Ihinto at i-save gamit ang lower right button o magpatuloy gamit ang upper right button.

Kung may mga opsyon ang sport mode na pinili mo, gaya ng pagtatakda ng target na tagal, maaari mong i-adjust ang mga iyon bago simulan ang pag-record sa pamamagitan ng pagpindot sa lower button. Maaari mo ring i-adjust ang mga opsyon sa sport mode habang nagre-record sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa middle button.

Pagkatapos mong ihinto ang pag-record, tatanungin ka kung ano ang nararamdaman mo. Maaari mong sagutin o laktawan ang tanong (tingnan ang *4.1.8. Feeling*). Pagkatapos, makakakuha ka ng buod ng aktibidad na maaari mong i-browse sa pamamagitan ng upper o lower right button.

Kung may nai-record kang ayaw mong i-save, maaari mong i-delete ang log entry sa pamamagitan ng pag-scroll pababa sa **Delete** at kumpirmahin gamit ang middle button. Maaari mo ring i-delete ang mga log sa parehong paraan mula sa logbook.

4.1.1. Calibration ng bilis at distansya

Suunto 3 ay kayang sukatin ang bilis at distansya ng pagtakbo at paglalakad gamit ang built-in na accelerometer ng relo. Kailangang ma-calibrate ang accelerometer batay sa laki at galaw ng iyong paghakbang. Kung hindi maka-calibrate, hindi makakapagsukat nang tama ang relo ng bilis at distansya.

Ang pinakamadaling paraan para i-calibrate ang iyong relo ay ang i-record ang unang ehersisyong pagtakbo o paglakad gamit nakakonektang GPS (Tingnan ang *4.1.5. Nakakonektang GPS*). Kapag ginagamit ang GPS ng iyong mobile phone, awtomatikong ginagawa sa background ang pag-calibrate ng bilis at distansya.

Manual mong i-calibrate ang iyong relo:

1. Mag-record ng ehersisyong paglalakad at pagtakbo kung saan alam ang distansya (halimbawa sa isang track) at sa loob ng kahit 12 minuto, tingnan ang *4.1. Pag-record ng isang ehersisyo*
2. I-edit ang distansya sa buod pagkatapos ng iyong ehersisyo sa pamamagitan ng pagpindot sa middle button kapag naka-highlight ang distansya.

PAALALA: *Para makuha ang pinakatumpak na resulta, manual na i-calibrate ang iyong relo nang hiwalay para sa pagtakbo at paglalakad.*

4.1.2. Mga sport mode

Ang iyong relo ay mayroong malawak na hanay ng paunang tinukoy na mga sport mode. Idinisenyo ang mga mode para sa mga partikular na aktibidad at layunin, mula sa isang karaniwang paglakad sa labas hanggang sa cross-country skiing.

Kapag nag-record ka ng isang ehersisyo (tingnan ang *4.1. Pag-record ng isang ehersisyo*), maaari kang mag-scroll pataas at pababa para makita ang maikling listahan ng mga sport mode. Piliin ang **Other** na icon sa dulo ng maikling listahan para tingnan ang kumpletong listahan ng mga sport mode.

Ang bawat sport mode ay may natatanging hanay ng mga display na nagpapakita ng iba't ibang data depende sa napiling sport mode. Puwede mong i-edit at i-customize ang data na ipinapakita sa display ng relo habang nag-eehersisyo ka gamit ang Suunto app.

Alamin kung paano i-customize ang mga sport mode sa *Suunto app (Android)* o sa *Suunto app (iOS).*

4.1.3. Mga opsyon sa power saving ng sport mode

Maaari mong gamitin ang mga sumusunod na opsyon sa power saving para patagalin ang buhay ng baterya:

- Timeout sa display: karaniwang laging naka-on ang display habang nag-eehersisyo ka. Kapag binuksan mo ang timeout ng display, mao-off ang display pagkalipas ng 10 segundo para makatipid sa baterya. Pumindot ng anumang button para muling i-on ang display.

Para i-activate ang mga opsyon sa power saving:

1. Bago ka magsimula sa pag-record ng ehersisyo, pindutin ang lower button para buksan ang mga opsyon ng sport mode.
2. Mag-scroll pababa sa **Power saving** at pindutin ang middle button.
3. I-adjust ang mga opsyon sa pagtitipid ng baterya sa gusto mo at pindutin nang matagal ang middle button para lumabas sa mga opsyon sa pagtitipid ng baterya.
4. Mag-scroll pabalik sa itaas start view at simulan ang iyong ehersisyo gaya ng palagi mong ginagawa.

PAALALA: *Kung naka-on ang timeout ng display, makakakuha ka pa rin ng mga notification sa mobile, maging ng mga alerto sa pamamagitan ng tunog at pag-vibrate.*

4.1.4. Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo

Posibleng magtakda ng iba't ibang target gamit ang iyong Suunto 3 kapag nag-eehersisyo.

Kung may mga opsyon para sa mga target ang sport mode na pinili mo, maaari mong i-adjust ang mga iyon bago simulan ang pag-record sa pamamagitan ng pagpindot sa lower right button.

Para mag-ehersisyo nang may pangkalahatang target:

1. Bago ka magsimula sa pag-record ng ehersisyo, pindutin ang lower right button para buksan ang mga opsyon ng sport mode.
2. Piliin ang **Targets** at pindutin ang middle button.
3. I-toggle sa naka-on ang **General** sa pamamagitan ng pagpindot sa middle button.
4. Piliin ang **Duration** o ang **Distance**.
5. Pumili ng iyong target.
6. Pindutin ang lower left button para bumalik sa mga opsyon ng sport mode.

Kapag naka-activate mo ang mga pangkalahatang target, ipapakita ang isang progress bar sa lahat ng display ng data.

Makakatanggap ka rin ng notification kapag naabot mo ang 50% ng iyong target at kapag nagawa mo na ang pinili mong target.

Para mag-ehersisyo nang may target na intensity:

1. Bago ka magsimula sa pag-record ng ehersisyo, pindutin ang lower right button para buksan ang mga opsyon ng sport mode.
2. Piliin ang **Targets** at pindutin ang middle button.
3. I-toggle sa naka-on ang **Intensity** sa pamamagitan ng pagpindot sa middle button.
4. Piliin ang **Heart rate** o **Pace**.
5. Piliin ang iyong target na zone.
6. Pindutin ang lower left button para bumalik sa mga opsyon ng sport mode

4.1.5. Nakakonektang GPS

Suunto 3 ay kayang mag-record ng bilis at distansya kapag tumatakbo at naglalakad batay sa galaw ng iyong pupulsuhan, pero dapat na-calibrate ito sa laki at galaw ng iyong paghakbang. Maaari kang manual na mag-calibrate (tingnan ang *4.1.1. Pag-calibrate ng bilis at distansya*), o hayaang awtomatiko itong gawin ng nakakonektang GPS. Awtomatikong naka-calibrate ang bilis at distansya na batay sa pupulsuhan sa tuwing gumagamit ka ng nakakonektang GPS.

Bilang karagdagan sa mas tumpak na bilis at distansya, gamit ang nakakonektang GPS, makakakuha ka rin ng track mula sa iyong ehersisyo na maaari mong tingnan sa isang mapa sa the Suunto app.

Para gamitin ang nakakonektang GPS:

1. Ipares ang iyong relo sa Suunto app; tingnan ang *2.2. Suunto app*.
2. Pahintulutan ang Suunto App na gumamit ng mga serbisyo sa lokasyon.
3. Panatilihing aktibo ang Suunto app.
4. Magsimula ng sport mode gamit ang GPS.

Magpapatay-sindi nang kulay grey ang GPS icon sa iyong relo habang naghahanap at magiging berde kapag nakakonekta na ang GPS ng telepono.

Hindi lahat ng sport mode ay gumagamit ng GPS. Kung hindi mo nakikita ang icon, ibig sabihin nito, para ang sport mode sa isang aktibidad kung saan hindi kailangan ang GPS, gaya ng pagtakbo sa isang treadmill o paglalangoy sa isang swimming pool, o kaya ay hindi nakapares ang iyong Suunto 3 sa iyong telepono.

PAALALA: *Bibilis ang pagkonsumo ng baterya sa iyong mobile device dahil sa paggamit ng nakakonektang GPS. Mag-iiba-iba ang katumpakan ng GPS depende sa iyong mobile device at sa mga nakapaligid na kalagayan. Ang mga gusali, halimbawa, ay maaaring makaharang sa mga signal ng GPS. Pakitandaan din na hindi available ang GPS data para sa lahat ng bersyon ng mobile operating system at na maaaring alisin ang kasalukuyang suporta nito nang walang abiso.*

4.1.6. Interval training

Ang mga interval na ehersisyo ay isang karaniwang anyo ng pagsasanay na binubuo ng paulit-ulit na mga set ng mga high at low intensity na pagsisikap. Sa Suunto 3, maaari kang magtakda ng sarili mong interval training para sa bawat sport mode.

Kapag tinutukoy ang iyong mga interval, mayroon kang apat na item na ise-set:

- Mga interval: on/off na toggle na magpapagana sa interval training. Kapag ini-on mo ito, madaragdag ang isang display ng interval training sa iyong sport mode.
- Mga pag-uulit: itinatakda ng numero ng interval + pag-recover kung ano ang gusto mong gawin.
- Interval: ang haba ng iyong interval na high intensity, batay sa distansya o tagal.
- Pag-recover: ang haba ng panahon ng iyong pahinga sa pagitan ng mga interval, batay sa distansya o tagal.

Tandaan na kung gagamitin mo ang distansya para tukuyin ang iyong mga interval, kailangan ay nasa isa kang sport mode na sumusukat ng distansya. Ang pagsukat ay maaaring batay sa mobile assisted GPS, wrist based na bilis o mula sa isang foot o bike POD, halimbawa.

Para magsanay gamit ang mga interval:

1. Mula sa launcher, pumili ng sport mo.
2. Bago ka magsimula sa pag-record ng ehersisyo, pindutin ang lower right button para buksan ang mga opsyon ng sport mode.
3. Mag-scroll pababa sa **Intervals** at pindutin ang middle button.
4. I-toggle on ang mga interval at ayusin ang mga setting na inilarawan sa itaas.

5. Mag-scroll pataas sa **Back** at kumpirmahin sa gamit ang middle button.
6. Pindutin ang upper right button hanggang makabalik ka sa start view at simulan ang iyong ehersisyo gaya ng palagi mong ginagawa.
7. Pindutin ang lower left button para palitan ang view sa mga interval display at pindutin ang upper right button kapag handa mo nang simulan ang iyong interval training.

8. Kung gusto mong ihinto ang interval training bago mo makumpleto ang lahat ng iyong mga pag-uulit, pindutin ang middle button nang matagal para buksan ang mga opsyon ng sport mode at i-toggle sa naka-off ang **Intervals**.

PAALALA: *Habang nasa display ka ng mga interval, gagana ang mga button nang normal, halimbawa, ipo-pause ng pagpindot sa upper right button ang pag-record ng ehersisyo, hindi lang ang interval training.*

Pagkatapos mong ihinto ang iyong pag-record ng ehersisyo, ang interval training ay awtomatikong mai-toggle off para sa sport mode na iyan. Gayunpaman, ang iba pang setting ay mananatili para maaari mong madaling simulan ang parehong pag-eehersisyo sa susunod na gagamitin mo ang sport mode.

4.1.7. Paglalangoy

Maaari mong gamitin ang iyong Suunto 3 para sa paglalangoy sa mga pool.

Kapag gumagamit ka ng sport mode na paglalangoy sa pool, pinagbabasehan ng relo ang haba ng pool para malaman ang distansya. Maaari mong baguhin ang haba ng pool, kung kailangan, sa mga opsyon sa sport mode bago mo simulan ang paglangoy.

PAALALA: *Ang wrist heart rate sensor ay maaaring hindi gumana sa ilalim ng tubig. Gumamit ng heart rate sensor para sa dibdib para makakuha ng mas maaasahang pag-track ng HR.*

4.1.8. Pakiramdam

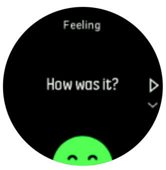
Kung nagsasanay ka ng regular, ang pagsubaybay sa iyong pakiramdam pagkatapos ng bawat sesyon ay isang mahalagang palatandaan ng pangkalahatan mong pisikal na kundisyon.

May limang antas ng pakiramdam na maaaring pagpilian:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

Ang eksaktong kahulugan ng mga opsyong ito ay nakasalalay sa pagpapasya mo. Ang mahalaga ay palagi mong gamitin ang mga ito.

Para sa bawat sesyon ng pagsasanay, maaari mong direktang i-record sa relo ang iyong nararamdaman pagkatapos huminto ang pag-record sa pamamagitan ng pagsagot sa tanong na ‘**How was it?**.’



Maaari mong laktawan ang pagsagot sa tanong sa pamamagitan ng pagpindot sa middle button.

4.1.9. Tema ng display

Upang gawing mas nababasa ang screen ng iyong relo habang nag-eehersisyo o nagna-navigate, maaari kang magpalipat-lipat sa maliwanag at madilim na tema.

Sa maliwanag na tema, maliwanag ang background ng display, at madilim ang mga numero.

Sa madilim na tema, baliktad ang contrast, kung saan madilim ang background at maliwanag ang mga numero.

Ang tema ay isang pangkalahatang setting na maaari mong baguhin sa iyong relo mula sa alinman sa mga opsyon mo sa sport mode.

Upang baguhin ang tema ng display sa mga opsyon sa sport mode:

1. Mula sa watch face, pindutin ang upper right button upang buksan ang launcher.
2. Mag-scroll sa **Ehersisyo** at pindutin ang middle button.
3. Pumunta sa alinmang sport mode at pindutin ang lower right button upang buksan ang mga opsyon ng sport mode.
4. Mag-scroll pababa sa **Theme** at pindutin ang middle button.
5. Mapalipat-lipat sa pagitan ng Maliwanag at Madilim sa pamamagitan ng pagpindot sa upper right at lower right na mga button, at tanggapin sa pamamagitan ng middle button.
6. Mag-scroll pabalik sa itaas upang lumabas sa mga opsyon sa sport mode at simulan (o lumabas) sa sport mode.

4.2. Mga pangkontrol ng media

Puwedeng gamitin ang iyong Suunto 3 para kontrolin ang musika, podcast, iba pang media na pini-play sa iyong telepono o kina-cast sa isa pang device mula sa iyong telepono. Naka-on ang mga pangkontrol ng media bilang default pero puwedeng i-off sa ilalim ng **Settings** » **Media controls**.

PAALALA: *Kailangan mong ipares sa iyong telepono ang iyong relo bago mo magamit ang Media controls.*

Para ma-access ang mga pangkontrol ng media, pindutin ang gitnang button mula sa watch face o, habang nag-eehersisyo, pindutin ang gitnang button hanggang sa makita ang display ng pangkontrol ng media.

Sa display ng pangkontrol ng media, ang mga button ay may mga ganitong function:

- **I-play/I-pause** Kanang button sa itaas
- **Susunod na track/episode:** Kanang button sa ibaba
- **Nakaraang track/episode:** Kanang button sa itaas (matagal na pagpindot)
- **Volume:**Kanang button sa ibaba (matagal na pagpindot), bubuksan nito ang mga pangkontrol ng volume
  - Sa display ng mga pangkontrol ng volume, ang kanang button sa itaas ang pampalakas ng volume at ang kanang button sa ibaba ang pampahina. Pindutin ang gitnang button para bumalik sa display ng pangkontrol ng media.

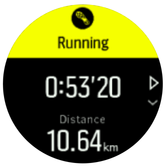
Pindutin ang gitnang button para lumabas sa display ng pangkontrol ng media.

4.3. Logbook

Maaari mong i-access ang logbook mula sa launcher.

Mag-scroll papunta sa log sa pamamagitan ng pagpindot sa mga upper right o lower button. Pindutin ang middle button para buksan at tingnan ang entry na gusto mong tingnan.

Para lumabas sa log, pindutin ang lower left button.



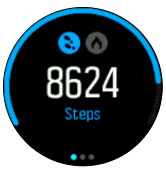
4.4. Pang-araw-araw na aktibidad

4.4.1. Pag-track sa aktibidad

Sinusubaybayan ng iyong relo ang iyong pangkalahatang antas ng aktibidad sa buong araw. Isa itong mahalagang salik kung plano mo lang maging fit at malusog o kung nagsasanay ka para sa paparating na kumpetisyon. Mabuti ang maging aktibo, ngunit kapag nagsasanay nang matindi, kailangan mong magkaroon ng mga wastong araw ng pahinga na may mababang aktibidad.

Ang counter ng aktibidad ay awtomatikong nagre-reset sa hatinggabi araw-araw. Sa pagtatapos ng linggo, magbibigay ang relo ng buod ng iyong aktibidad.

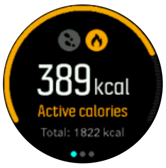
Mula sa display ng watch face, pindutin ang lower right button hanggang makita mo ang iyong kabuuang mga hakbang para sa araw na iyon.



Binibilang ng iyong relo ang mga hakbang gamit ang isang accelerometer. Ang kabuuang bilang ng hakbang ay naiipon 24/7, habang nagre-record rin ng mga sesyon ng pagsasanay at iba pang gawain. Gayunpaman, sa ilang mga tiyak na sports, tulad ng paglangoy at pagbisikleta, ang mga hakbang ay hindi mabibilang.

TIP: *Para mas pahusayin ang katumpakan ng pagsubaybay sa hakbang, tukuyin ang posisyon at paraan kung paano mo isusuot ang iyong relo kapag nagse-set up ng iyong Suunto o sa ilalim ng* ***Settings*** *»* ***General*** *»* ***Personal*** *»* ***Device position****.*

Bukod pa sa mga hakbang, maaari mong pindutin ang upper left button para makita ang mga tinatayang calorie para sa araw na iyon.



Ang malaking bilang sa gitna ng display ay ang tinantyang bilang ng mga aktibong calorie na nasunog mo sa araw na iyon. Sa ibaba nito makikita mo ang kabuuang nasunog na mga calorie. Ang kabuuan ay kinabibilangan ng parehong mga aktibong calorie at ang iyong Basal Metabolic Rate (tingnan sa ibaba).

Ang singsing sa parehong mga display ay nagpapahiwatig kung gaano ka kalapit sa iyong pang araw-araw na mga layunin na aktibidad. Maaaring baguhin ang mga target na ito ayon sa mga personal mong kagustuhan (tingnan sa ibaba).

Maaari mo ring tingnan ang iyong mga hakbang sa nakalipas na pitong araw sa pamamagitan ng minsang pagpindot sa middle button. Pinduting muli ang middle button para makita ang mga calorie na nasunog sa loob ng nakaraang pitong araw.

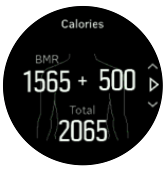
Habang nasa display ng mga hakbang o mga calorie, pindutin ang lower right button para makita ang eksaktong mga numero para sa bawat araw.

Mga layunin sa aktibidad

Maaari mong ayusin ang iyong araw-araw na mga layunin para sa mga hakbang at mga calorie. Habang nasa display ng aktibidad, panatiliing nakapindot ang middle button para buksan ang mga setting ng layunin sa aktibidad.

Kapag itinatakda ang iyong mga layuning hakbang, tukuyin mo ang kabuuang bilang ng mga hakbang para sa araw.

Nakabatay ang kabuuang mga calorie na nasusunog mo sa bawat sa dalawang salik: ang iyong Basal Metabolic Rate (BMR) at ang pisikal mong aktibidad.

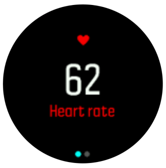


Ang iyong BMR ay ang dami ng mga calorie na masusunog ng iyong katawan habang nagpapahinga. Ito ang mga calorie na kailangan ng iyong katawan para manatiling mainit-init at magsagawa ng mga pangunahing kilos tulad ng pagkisap ng iyong mga mata o pagpintig ng iyong puso. Ang bilang na ito ay batay sa iyong personal na profile, kabilang ang mga salik na tulad ng edad at kasarian.

Kapag magtatakda ka ng layuning calorie, tukuyin mo kung gaano karaming calorie ang nais mong sunugin bilang karagdagan sa iyong BMR. Ito ang tinatawag na iyong mga aktibong calorie. Ang singsing sa palibot ng display ng aktibidad ay umuusad ayon sa kung gaano karaming aktibong calorie ang susunugin mo sa buong araw kumpara sa iyong layunin.

4.4.2. Instant HR

Ang display ng instant HR ay nagbibigay ng isang mabilisang snapshot ng iyong heart rate. Ipinapakita ng display ang iyong kasalukuyang heart rate.



Para makita ang instant HR:

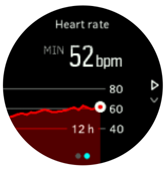
1. Mula sa view ng watch face, pindutin ang bottom right button para mag-scroll papunta sa instant na display HR.
2. Pindutin ang lower left button para lumabas sa display at bumalik sa view ng watch face.

4.4.3. Pang-araw-araw na HR

Ang pang-araw-araw na HR display ay nagbibigay ng isang 12 oras na view ng iyong heart rate. Isa itong kapaki-pakinabang na mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa, halimbawa, pag-recover mo pagkatapos ng isang mabigat na sesyon ng pagsasanay.

Ipinapakita ng display ang iyong heart rate sa loob ng 12 oras bilang isang graph. Na-plot ang graph gamit ang iyong average na heart rate batay sa mga 24 na minutong time slot. Karagdagan pa, makakakuha ka ng pinakamababang heart rate sa panahon ng 12 oras.

Ang iyong minimum na heart rate sa nakalipas na 12 oras ay isang magandang pahiwatig ng iyong pag-recover. Kung mas mataas ito kaysa sa karaniwan, malamang ay hindi ka pa ganap na nakaka-recover mula sa huli mong sesyon sa pag-eehersisyo.



Kung magre-record ka ng isang ehersisyo, ipapakita ng mga pang-araw-araw na value ng HR ang tumaas na heart rate mula sa iyong pagsasanay. Pero tandaang mga average lang ang mga rate sa graph. Kung aabot sa 200 bpm ang iyong heart rate habang nag-eehersisyo, hindi ipapakita ng graph ang maximum na value, sa halip, ipapakita nito ang average mula sa nakalipas na 24 na minuto kung kailan naabot mo ang nabanggit na pinakamataas na rate.

Bago mo makita ang graph ng iyong pang-araw-araw na HR, kailangan mo munang i-activate ang feature na pang-araw-araw na HR. Maaari mong i-on o i-off ang feature mula sa mga iyon sa mga setting sa ilalim ng **Activity** Kung nasa display ka ng heart rate, maaari mo ring i-access ang mga setting ng aktibidad sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa middle button.

Kapag naka-on ang pang-araw-araw na feature ng HR, regular na ia-activate ng iyong relo ang optical na heart rate sensor para suriin ang bilis ng pagtibok ng iyong puso. Bahagya nitong pinapalakas ang pagkonsumo ng baterya.

Sa oras na ma-activate ito, kailangan ng iyong relo ng 24 na minuto bago nito simulang ipakita ang impormasyon ng pang-araw-araw na HR.

Para makita ang pang-araw-araw na HR:

1. Mula sa view ng watch face, pindutin ang lower right button para mag-scroll papunta sa instant na display HR.
2. Pindutin ang middle button para lumipat sa display ng pang-araw-araw na HR.

Kapag pinindot ang lower right button sa display na Daily HR, ipapakita nito ang antas ng enerhiyang nakokonsumo mo bawat araw, batay sa iyong heart rate.

4.5. Gabay sa naiaangkop na pagsasanay (adaptive training guidance)

Awtomatikong bumubuo ang iyong Suunto 3 ng 7 araw na plano ng pagsasanay para tulungan kang panatilihin, pahusayin, o paigtingin ang iyong aerobic fitness. Iba-iba ang mga lingguhang load ng pagsasanay at intensity ng workout sa tatlong programa ng pagsasanay.

Piliin ang iyong layunin sa fitness:

Piliin ang opsyong “maintain” (panatilihin) kung medyo fit ka na at gusto mong panatilihin ang iyong fitness level sa kasalukuyan. Makakatulong din ang opsyong ito sa mga taong nagsisimula pa lang sa regular na pag-eehersisyo. Kapag nakapagsimula ka na, maaari mong baguhin ang programang sinusunod mo at gawin itong mas mahirap anumang oras.

Naka-target ang opsyong “improve“ (pahusayin) sa pagpapahusay ng iyong aerobic fitness sa pamamagitan ng katamtamang curve ng pag-usad. Kung gusto mong pahusayin ang iyong fitness nang mas mabilis, piliin ang programang “boost” (paigtingin). Dito, magiging mas mabigat ang mga workout at mas mabilis kang makakakuha ng mga resulta.

Binubuo ang plano ng pagsasanay ng mga nakaplanong ehersisyo na may target na tagal at intensity. Pinaplano ang bawat ehersisyo nang may layuning tulungan kang panatilihin at unti-unting pahusayin ang iyong fitness nang hindi lubos na ini-stress ang iyong katawan. Kung may makakalimutan kang ehersisyo o kung mahihigitan mo ang iyong layunin, awtomatikong iaangkop ng Suunto 3 ang iyong plano ng pagsasanay gaya ng naaayon.

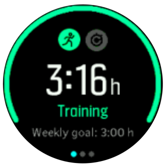
Kapag nagsimula ka ng isang nakaplanong ehersisyo, gagabayan ka ng iyong relo gamit ang mga visual at audio na indicator para manatili ka sa naaangkop na intensity at masubaybayan ang iyong pag-usad.

Nakakaapekto ang mga setting ng HR zone (tingnan ang *4.14.1. Mga heart rate zone*) sa plano sa naiaangkop na pagsasanay. Kasama ang intensity sa mga paparating na aktibidad sa plano ng pagsasanay. Kung hindi tama ang pagkakatakda sa iyong mga HR zone, maaaring hindi

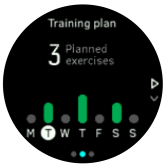
tumugma ang gabay sa intensity habang isinasagawa ang isang nakaplanong ehersisyo sa tunay na intensity ng iyong ehersisyo.

Para makita ang iyong mga susunod na sesyon ng plano ng pagsasanay:

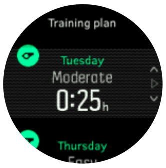
1. Mula sa watch face, pindutin ang button sa kanang bahagi sa ibaba para mag-scroll papunta sa view ng insight sa pagsasanay.



2. Pindutin ang gitnang button para makita ang iyong plano para sa kasalukuyang linggo.



3. Pindutin ang button sa kaliwanag bahagi sa ibaba para makakita ng karagdagang impormasyon; ang araw, tagal, at intensity ng pagsasanay (batay sa mga heart rate zone, tingnan ang *Mga intensity zone*.



4. Pindutin ang button sa kaliwang bahagi sa ibaba para lumabas sa mga view ng nakaplanong ehersisyo at bumalik sa display ng oras.

PAALALA: *Makikita rin ang nakaplanong aktibidad sa kasalukuyang araw kapag pinindot ang gitnang button sa view ng watch face.*

PAALALA: *Layunin ng gabay sa naiaangkop na pagsasanay na panatilihin, pahusayin, o paigtingin ang iyong fitness. Kung fit na fit ka na at madalas kang mag-ehersisyo, maaaring hindi naaangkop ang 7 araw na plano sa kasalukuyan mong routine.*

⚠ ***MAG-INGAT:*** *Kung nagkasakit ka, maaaring hindi maging sapat ang pag-angkop ng plano ng pagsasanay kapag nagsimula kang muli sa pag-eehersisyo. Maging mas maingat at unti-untiin ang pag-eehersisyo pagkagaling mo sa sakit.*

⚠ ***BABALA:*** *Hindi masasabi ng relo kung mayroon kang pinsala. Sundin ang mga rekomendasyon ng iyong doktor para makabawi ka mula sa pinsala bago mo sundin ang plano ng pagsasanay sa iyong relo.*

Para i-disable ang iyong naka-personalize na plano ng pagsasanay:

1. Sa ilalim ng menu ng mga setting, pumunta sa **Training**.
2. I-toggle ang **Guidance** para i-off ito.

Kung ayaw mo sa naiaangkop na gabay pero gusto mo ng layunin sa pag-eehersisyo, maaari kang magsaad ng target na bilang ng mga oras bilang iyong lingguhang layunin mula sa mga setting sa ilalim ng **Training**.

1. I-disable ang **Guidance**.
2. Piliin ang **Weekly goal**. sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.
3. Piliin ang bago mong **Weekly goal** sa pamamagitan ng pagpindot sa button sa kanang bahagi sa itaas o sa ibaba.

4. Kumpirmahin ito sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.

Real-time na gabay

Kung mayroon kang nakaplanong ehersisyo na nakaiskedyul para sa kasalukuyang araw, lalabas ang aktibidad na iyon bilang unang opsyon sa listahan ng sport mode kapag pumunta ka sa view ng ehersisyo para mag-record ng ehersisyo. Kung gusto mo ng real-time na gabay, simulan ang inirerekomendang ehersisyo sa paraan kung paano ka magsimula ng normal na recording, tingnan ang *4.1. Recording an exercise* (Pag-record ng ehersisyo).

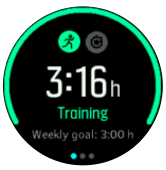
PAALALA: *Makikita rin ang nakaplanong aktibidad sa kasalukuyang araw kapag pinindot ang gitnang button sa view ng watch face.*

Kapag nag-eehersisyo ka ayon sa isang nakaplanong ehersisyo, makakakita ka ng berdeng bar ng pag-usad at makikita mo ang porsyento ng iyong pag-usad. Tinatantya ang layunin batay sa nakaplanong intensity at tagal. Kapag nag-ehersisyo ka nang nasa nakaplanong intensity (batay sa iyong heart rate), dapat mong maabot ang layunin sa loob ng nakaplanong tagal. Kapag mas mataas ang intensity ng ehersisyo, mas mabilis mong maaabot ang layunin. Kapag mas mababa ang intensity, mas matagal mo itong maaabot.

4.6. Pangkalahatang-ideya sa pagsasanay

Suunto 3 ay nagbibigay ng pangkalahatang-ideya ng iyong aktibidad sa pagsasanay.

Pindutin ang lower right button hanggang makita mo ang iyong mga kabuuan sa pagsasanay para sa kasalukuyang linggo.

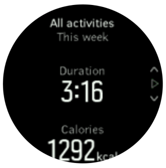


Hindi mababago ang layunin sa pagsasanay kung naka-on ang adaptive training guidance. Para i-off ang adaptive training guidance at baguhin ang iyong layunin sa pagsasanay, tingnan ang *4.5. Adaptive training guidance*.

Dalawang beses na pindutin ang middle button para makita ang lahat ng isinagawang aktibidad sa kasalukuyang linggo at ang iyong pagsulong sa loob ng nakaraang 3 linggo.

Mula sa view ng mga kabuuan, maaari mong pindutin ang upper left button para magpalipat-lipat sa iyong nangungunang tatlong sports.

Pindutin ang lower right button para makita ang iyong buod para sa kasalukuyang linggo. Kabilang sa buod ang kabuuang oras, distansya at mga calorie para sa sport na napili sa view ng mga kabuuan.



4.7. Tagal ng pag-recover

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

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

Ang oras ay pinagsasama-sama mula sa lahat ng sesyon ng pagsasanay, kaya kung magsasanay kang muli bago matapos ang oras, ang bagong oras na naipon ay isasama sa nalalabing oras mula sa iyong nakaraang sesyon ng pagsasanay.

Para tingnan ang tagal ng iyong pag-recover:

1. Mula sa watch face, pindutin ang lower right button hanggang sa makita mo ang display ng pagsasanay at pag-recover.
2. Pindutin ang upper left button para magpalipat-lipat sa pagitan ng pagsasanay at pag-recover.

Dahil isang pagtatantya lang ang oras ng pag-recover, pare-pareho ang pag-count down ng mga naipong oras anuman ang iyong fitness level o iba pang indibidwal na bagay. Kung napaka-fit mo na, maaaring mas mabilis ang iyong pag-recover kaysa sa pagtatantiya. Sa kabilang panig, kung may trangkaso ka, halimbawa, maaaring mas mabagal ang iyong pag-recover kaysa sa pagtatantiya.

4.8. Pag-track sa pagtulog

Mahalaga ang magandang tulog sa gabi sa isang malusog na isip at katawan. Maaari mong gamitin ang iyong relo para i-track ang iyong pagtulog at sundan kung ilang oras ng tulog ang nakukuha mo at kung gaano kaganda ang pagtulog mo.

Kapag sinusuot mo ang iyong relo sa higaan, tina-track ng Suunto 3 ang iyong pagtulog batay sa accelerometer data.

Para i-track ang pagtulog:

1. Pumunta sa mga setting ng iyong relo, mag-scroll papunta sa **Sleep** at pindutin ang button sa gitna.
2. Mag-toogle sa **Sleep tracking**

3. Itakda ang mga oras ng pagtulog at paggising ayon sa normal na iskedyul ng iyong pagtulog.

Tinutukoy ng huling hakbang ang oras ng iyong pagtulog. Ginagamit ng relo ang panahong iyon para alamin kung kailan ka natutulog (sa oras ng iyong pagtulog) at kailan mo inuulat ang lahat ng pagtulog bilang iisang sesyon. Kung babangon ka para uminon ng tubig sa gabi, halimbawa, iniuulat pa rin ng relo ang anumang pagtulog pagkatapos niyon bilang iisang sesyon.

Kung makatulog ka nang mas maaga, o nang mas matagal, kaysa sa oras ng pagtulog mo, ita-track ng iyong relo ang iyong pagtulog basta't ang bahagi ng tulog mo ay nasa loob ng itinakda mong oras ng pagtulog at paggising.

PAALALA: *Kung matutulog ka nang masyadong malayo sa oras ng iyong pagtulog, maaaring hindi bibilangin iyon ng iyong relo sa iyong sesyon ng pagtulog.*

Kapag nai-enable mo na ang pag-track sa pagtulog, maaari mo ring itakda ang iyong target sa pagtulog. Kailangan ng isang karaniwang adult ang 7 hanggang 9 na oras ng tulog sa isang araw, bagaman maaaring iba-iba ang ideal na oras ng tulog sa mga karaniwan.

PAALALA: *Batay lang sa paggalaw ang lahat ng mga pagsukat sa pagtulog, maliban sa kalidad ng pagtulog at average na HR, kaya mga pagtatantya ang mga ito na maaaring hindi magpaaninag ng aktwal mong mga kaugalian sa patulog.*

Kalidad ng pagtulog

Bukod pa sa tagal, maaari ding i-assess ng iyong relo ang kalidad ng pagtulog sa pamamagitan ng pagsubaybay sa pag-iiba-iba ng heart rate habang natutulog. Ang pag-iiba-iba ay palatandaan ng kung gaano ka natutulungan ng iyong pagtulog na makapagpahinga at makapag-recover. Ipinapakita ang kalidad ng pagtulog sa scale na 0 hanggang 100 sa buod ng tulog, kung saan 100 ang pinakamagandang kalidad.

Pagsukat sa heart rate habang natutulog

Para masukat ang kalidad ng pagtulog, siguruhing naka-enable ang Daily HR (tingnan ang *4.4.3. Daily HR*) at pag-track ng pagtulog.

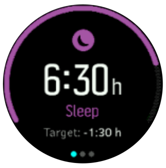
Awtomatikong Do Not Disturb mode

Maaari mong gamitin ang awtomatikong setting ng Do Not Disturb para awtomatikong i-enable ang Do Not Disturb mode habang natutulog ka.

Mga trend ng pagtulog

Pagkagising mo, buod ng iyong tulog ang bubungad sa iyo. Kasama sa buod ang kabuuang haba ng tulog mo, gayon din ang tinantyang oras na gising ka (gumagalaw), nang pumunta ka sa higaan, nang gumising ka at ang average na kalidad ng HR habang tulog ka.

Maaari mong subaybayan ang pangkalahatan mong trend sa pagtulog sa pamamagitan ng insight sa pagtulog. Mula sa watch face, pindutin ang lower right button hanggang sa makita mo ang display ng tagal ng **Sleep**. Ipinakikita ng mga unang view ang huli mong pagtulog kumpara sa iyong target sa tagal ng pagtulog.



Habang nasa display ng pagtulog, maaari mong pindutin nang minsan ang middle button para tingnan ang average na tagal ng pagtulog at pagkatapos ay ang iyong average na heart rate habang natutulog sa loob ng nakaraang pitong araw. Maaaring matingnan ang data bilang mga numero kaysa mga graph sa pamamagitan ng pagpindot sa lower right button.

***TIP:** Mula sa display ng **Sleep**, maaari mong pindutin nang matagal ang middle button para i-access ang mga setting sa pag-track sa pagtulog at ang pinakakamakailang buod ng pagtulog.*

4.9. Stress at pag-recover

Magandang palatandaan ng antas ng enerhiya ng iyong katawan ang mga resource at katumbas nito ang kung gaano mo kaepektibong kakayanin ang stress at haharapin ang mga hamon.

Ginagamit ng stress at pisikal na aktibidad ang iyong mga resource, habang ibinabalik naman ang mga ito ng pahinga at pag-recover. Mahahalagang bahagi ang magandang pagtulog ng pagtiyak na mayroon ang iyong katawan ng mga kailangan nitong resource.

Kapag matataas ang antas ng iyong resource, malamang na maganda at malakas ang iyong pakiramdam. Kung tatakbo ka kapag matataas ang iyong resource, magiging mahusay ang iyong pagtakbo, dahil mayroon ang iyong katawan ng enerhiyang kailangan nito para umangkop, at humusay bilang resulta.

Kung mata-track mo ang iyong mga resource, magagawa mong matalinong pamahalaan at gamitin ang mga ito. Maaari mo ring gamitin ang iyong mga antas ng resource bilang gabay sa pagtukoy ng mga salik sa stress, estratehiya sa pag-boost ng personal na epektibong pag-recover, at epekto ng magandang nutrisyon.

Gumagamit ang stress at pag-recover ng mga reading ng optical heart sensor at para makuha ang mga iyon sa isang araw, dapat naka-enable ang pang-araw-araw na HR, tingnan ang *4.4.3. Pang-araw-araw na HR*.

Mahalaga na ang iyong Max HR at Rest HR ay nakatakdang tumugma sa bilis ng tibok ng iyong puso para masiguro na tumpak na mga reading ang makukuha mo. Bilang default, nakatakda ang Rest HR sa 60 bpm at ang Max HR ay nakabase sa iyong edad.

Madaling mababago ang mga value ng HR sa mga setting sa ilalim ng **GENERAL** -> **PERSONAL**.

TIP: *Gamitin ang pinakamabang reading ng bilis ng tibok ng puso na nasukat habang natutulog ka bilang iyong Rest HR.*

Pindutin ang kanang button sa ibaba para mag-scroll papunta sa display ng stress at pag-recover.

Ang gauge sa palibot ng display na ito ay nagpapakita ng iyong pangkalahatang antas ng resource. Kung kulay berde ito, ibig sabihin, nakaka-recover ka na. Sinasabi sa iyo ng indicator ng status at oras ang kasalukuyan mong kalagayan (aktibo, hindi aktibo, nagre-recover o stressed) at hindi kung gaano ka na katagal sa kalagayan iyon. Halimbawa, sa screenshot na ito, nagre-recover ka na sa loob ng nakaraang apat na oras.

Pindutin ang gitnang button para makakita ng bar chart ng iyong mga resource sa loob ng nakaraang 16 na oras.

Ipinapakita ng berdeng bar ang mga panahon kung kailan nakaka-recover ka na. Ang value sa porsyento ay isang pagtatantya ng kasalukuyang antas ng iyong resource.

4.10. Fitness level

Mahalaga ang magandang aerobic fitness para sa iyong pangkalahatang kalusugan, kalusugan ng katawan at pag-iisip, at performance sa sports.

Inilalarawan ang iyong aerobic fitness level gamit ang VO2max (maximum na pagkonsumo ng oxygen), isang kinikilalang sukatan ng kapasidad ng aerobic endurance. Ibig sabihin, ipinapakita ng VO2max kung gaano kahusay makakagamit ang iyong katawan ng oxygen. Kapag mas mataas ang iyong VO2max, mas mahusay kang makakagamit ng oxygen.

Nakadepende ang pagtataya ng iyong fitness level sa matutukoy na heart rate response mo sa bawat ire-record na pagtakbo o paglalakad-lakad. Para matantya ang iyong fitness level, mag-record ng pagtakbo o paglalakad-lakad na may tagal na hindi bababa sa 15 minuto habang suot ang iyong Suunto 3 na may nakakonektang GPS o naka-calibrate na bilis.

Kung walang available na nakakonektang GPS, kailangan mong manual na i-calibrate ang iyong relo bago ka maglakad-lakad/tumakbo nang 5 minuto at bago mo ipatantya ang iyong fitness level, tingnan ang *4.1.1. Speed and distance calibration* (Pag-calibrate ng bilis at distansya).

Kapag matagumpay nang na-calibrate ang iyong relo, matatantya nito ang iyong fitness level para sa lahat ng pagtakbo at paglalakad-lakad.

Ipinapakita ang kasalukuyan mong fitness level sa display ng fitness level. Mula sa watch face, pindutin ang button sa kanang bahagi sa ibaba para mag-scroll papunta sa display ng fitness level.

PAALALA: *Kung hindi pa natatantya ng relo ang iyong fitness level, magpapakita ang display ng fitness level ng higit pang tagubilin.*

Mahalaga ang tungkulin ng dating data, mula sa mga na-record na pagtakbo at paglalakad-lakad, sa pagtiyak na tumpak ang pagtataya ng iyong VO2max. Kung mas marami kang ire-record na aktibidad sa iyong Suunto 3, magiging mas tumpak ang pagtataya ng iyong VO2max.

May ikawalo na fitness level, mula sa mababa hanggang sa mataas: nVery poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent at Superior. Depende ang value sa iyong edad at kasarian at kung mas mataas ang value na mayroon ka, mas maganda ang iyong fitness level.

Pindutin ang button sa kaliwang bahagi sa itaas para makita ang iyong tinatantyang fitness age. Ang fitness age ay isang metric value na muling umaalam sa iyong VO2max value may kaugnayan sa edad. Makakatulong sa iyo ang regular na pagsasagawa ng mga tamang uri ng pisikal na aktibidad na pataasin ang VO2max value mo at pababain ang iyong fitness age.

Nakadepende ang VO2max sa indibidwal, at nakabatay ito sa mga salik gaya ng edad, kasarian, genetics, at background sa pagsasanay. Kung fit na fit ka na, magiging mas mabagal ang pagpapataas sa iyong fitness level. Kung kasisimula mo pa lang mag-ehersisyo nang regular, maaaring mabilis na tumaas ang iyong fitness level.

4.11. Heart rate sensor para sa dibdib

Maaari kang gumamit ng heart rate sensor na compatible sa Bluetooth® Smart, gaya ng Suunto Smart Sensor, kasama ng iyong Suunto 3 para makakuha ng mas tumpak na impormasyon tungkol sa intensity ng iyong ehersisyo.

Kung gagamitin mo ang Suunto Smart Sensor, mayroon ka ring dagdag na bentaha ng heart rate memory. Magba-buffer ng data ang function sa memory ng sensor kung maaantala ang koneksyon sa iyong relo, halimbawa, kapag naglalangoy ka (walang transmission sa ilalim ng tubig).

Ibig sabihin pa nito, maaari mong iwanan ang iyong relo pagkatapos magsimula ng isang recording. Para sa higit pang impormasyon, sumangguni sa Gabay ng User sa Suunto Smart Sensor.

Tingnan ang *4.12. Pagpapares ng mga POD at sensor* para sa mga tagubilin sa pagpapares ng isang HR sensor sa iyong relo.

4.12. Pagpapares ng mga POD at sensor

Ipares ang iyong relo sa mga Bluetooth Smart POD at sensor para mangolekta ng karagdagang impormasyon kapag nagre-record ng isang ehersisyo.

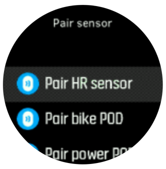
Suunto 3 ay sumusuporta sa mga sumusunod na uri ng POD at sensor:

- Heart rate
- Bisikleta
- Paa

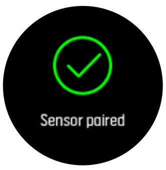
PAALALA: *Hindi ka maaaring magpares ng anumang bagay kung naka-on ang airplane mode. Isara ang airplane mode bago ang pagpapares. Tingnan ang 3.5. Airplane mode.*

Para ipares ang isang POD o sensor:

1. Pumunta sa mga setting ng iyong relo at piliin ang **Connectivity**.
2. Piliin ang **Pair sensor** para makuha ang listahan ng mga uri ng sensor.
3. Pindutin ang lower right button para mag-scroll sa listahan at piliin ang uri ng sensor gamit ang middle button.



4. Sundin ang mga tagubilin sa relo para tapusin ang pagpares (basahin ang manual ng sensor o sa POD kung kailangan), na pinipindot ang middle button para magpatuloy sa susunod na hakbang.



Kung kinakailangan ng POD ang mga setting, ipo-prompt kang maglagay ng value sa panahon ng proseso ng pagpares.

Kapag napares na ang POD o sensor, hahanapin ito ng iyong relo agad-agad pagkapili mo sa sport mode na gumagamit sa uri ng sensor na iyon.

Maaari mong makita ang buong listahan ng mga nakapares na device sa iyong relos mula sa mga setting sa ilalim ng **Connectivity** » **Paired devices**.

Mula sa listahang ito, maaari mong alisin (alisin sa pagkakapares) ang device kung kinakailangan. Piliin ang device na gusto mong alisin, at i-tap ang **Forget**.

4.12.1. Pag-calibrate sa foot POD

Kapag nagpares ka ng isang foot POD, awtomatikong kina-calibrate ng iyong relo ang POD gamit ang nakakonektang GPS sa pamamagitan ng Suunto app sa iyong mobile phone. Inirerekumenda namin na gumamit ng awtomatikong pag-calibrate, pero maaari mo itong i-

disable kung kailangan mula sa mga setting ng POD sa ilalim ng **Connectivity** » **Paired devices**.

Para sa pag-calibrate sa unang pagkakataon nang may GPS, dapat kang pumili ng isang sport mode kung saan ginagamit ang foot POD, hal., pagtakbo. Simulan ang pag-record at tumakbo sa iisang bilis sa patag na lugar, kung posible, sa loob ng kahit 15 minuto lang.

Tumakbo sa normal na katamtaman mong bilis para sa inisyal na pag-calibrate, at pagkatapos ay ihinto ang pag-record ng ehersisyo. Handa na ang calibration sa susunod na beses na gagamitin mo ang foot POD.

Awtomatikong muling kina-calibrate ang foot POD kung kinakailangan sa tuwing available ang GPS speed.

4.13. Mga Timer

May kasamang stopwatch at countdown timer ang relos mo para sa basic na pagsukat ng oras. Mula sa mukha ng relos, buksan ang launcher at mag-scroll pataas hanggang sa makita mo ang timer icon. Pindutin ang gitnang button para buksan ang display ng timer.

Sa unang pagpasok mo sa display, ipapakita nito ang stopwatch. Pagkatapos noon, naaalala nito kung ano ang huli mong ginamit, stopwatch o countdown timer.

Pindutin ang ibabang-kanan na button para buksan ang shortcuts menu ng **SET TIMER** kung saan mababago mo ang mga setting ng timer.

Stopwatch

SImulan ang stopwatch sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.

Ihinto ang stopwatch sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button. Maaari kang magpatuloy sa pamamagitan ng pagpindot muli sa gitnang button. Mag-reset sa pamamagitan ng pagpindot sa ibabang button.

Mag-exit mula sa timer sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa gitnang button.

Countdown timer

Mula sa mukha ng relos, pindutin ang ibabang button para buksan ang menu ng mga shortcut. Mula roon, makapipili ka ng naka-predefine na oras ng countdown o lumikha ng custom na oras ng countdown.

Ihinto at mag-reset kung kailangan gamit ang mga button sa gitna at ibaba.

Mag-exit mula sa timer sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa gitnang button.

4.14. Mga zone ng intensity

Tumutulong sa iyo ang paggamit ng mga zone ng intensity para sa pag-eehersisyo na gabayan ang pagsulong ng iyong fitness. Binabanat ng bawat zone ng intensity ang iyong katawan sa iba't ibang paraan, na may iba't ibang epekto sa pisikal mong fitness. Mayroong limang iba't ibang zone, na may numerong 1 (pinakamababa) hanggang 5 (pinakamataas), na tinutukoy gamit ang mga hanay sa porsyento batay sa iyong maximum heart rate (max HR) o bilis.

Mahalagang magsanay nang nasa isip ang intensity at nauunawaan kung ano dapat ang pakiramdam ng intensity na iyon. At huwag mong kalimutan na, anuman ang nakaplano mong pagsasanay, dapat lagi kang maglaan ng panahon para mag-warm up bago mag-ehersisyo.

Ang limang iba't ibang intensity zone na ginamit sa Suunto 3 ay:

Zone 1: Madali

Ang pag-eehersisyo sa zone 1 ay madali para sa iyong katawan sa relatibong paraan. Kung tungkol sa pagsasanay para sa fitness, nangangahulugan na mahalaga ang intensity na ganito kababa pangunahin na para sa pagsasanay para isauli ang dating antas at pahusayin ang iyong basic fitness kapag nagsisimula ka pa lang mag-ehersisyo, o pagkatapos ng mahabang paghinto. Araw-araw na ehersisyo – ang paglalakad, pag-akyat sa mga hagdan, pagbibisikleta papunta sa trabaho, atbp. – ay kadalasan nang kasama sa intensity zone na ito.

Zone 2: Katamtaman

Epektibong pinapaganda ng pag-eehersisyo sa zone 2 ang iyong basic na fitness level. Madali lang sa pakiramdam ang pag-eehersisyo sa intensity na ito, pero maaaring may mataas na epekto sa pagsasanay ang mga workout na matagalan. Dapat na isagawa sa zone na ito ang karamihan ng pagsasanay para sa cardiovascular conditioning. Ang pagpapaganda sa basic na fitness ay nagtatatag ng pundasyon para sa ibang ehersisyo at inihahanda nito ang iyong sistema para sa aktibidad na nangangailangan ng higit na enerhiya. Kumokonsumo ng madaming enerhiya ang mga matagalang ehersisyo sa zone na ito, lalo na mula sa nakaimbak na taba sa katawan.

Zone 3: Mahirap

Ang pag-eehersisyo sa zone 3 sa simula ay medyo energetic at para talagang mahirap. Papagandahin nito ang kakayahan mong gumalaw nang mabilis at nang ekonomiko. Sa zone na ito, magsisimulang mabuo ang lactic acid sa iyong sistema, pero kaya pa ring lubusang ilabas ito ng iyong katawan. Dapat kang magsanay sa intensity na ito nang hindi hihigit sa dalawang beses sa isang linggo, dahil sa ilalagay nito ang iyong katawan sa matinding stress.

Zone 4: Napakahirap

Ang pag-eehersisyo sa zone 4 ay maghahanda sa iyong sistema sa mga uri ng event na pangkumpitisyon at talagang mabilis. Ang mga workout sa zone na ito ay maaaring isagawa sa parepareho mang bilis o bilang interval na pagsasanay (mga kumbinasyon ng mas maiikling yugto ng pagsasanay na may paiba-ibang paghinto). Mabilis at epektibong binubuo ng high intensity na pagsasanay ang fitness level, pero maaari kang masobrahan sa pagsasanay (overtraining) kung gagawin nang napakadalas o napakatindi ng intensity, na maaaring dahilan para mapilitan kang magpahinga nang matagal sa iyong programa ng pagsasanay.

Zone 5: Pinakamataas

Kapag umaabot sa zone 5 ang iyong heart rate habang nagwo-workout, magiging parang sobrang napakahirap ng pagsasanay. Mas mabilis na mabubuo ang lactic acid sa iyong sistema kaysa sa nailalabas nito, at mapipilitan kang huminto pagkalipas ng, pinakamatagal na, mga ilang minuto. Kasama sa programa ng pagsasanay ng mga atleta ang mga maximum-intensity na workout na ito sa napakakontroladong paraan; hindi talaga kailangan ang mga ito ng mga taong mahihilig sa fitness.

4.14.1. Mga heart rate zone

Ang mga heart rate zone ay binibigyang-kahulugan bilang mga hanay ng porsyento batay sa iyong maximum heart rate (max HR).

Ang iyong max HR ay kinakalkula, bilang default, gamit ang karaniwang equation: 220 - ang edad mo. Kung alam mo ang iyong eksaktong max HR, dapat mong i-adjust ang default na value nang naaayon.

Ang 7 araw na plano para sa pagsasanay (tingnan ang *4.5. Adaptive training guidance*) ay batay sa mga HR zone limit. Kung hindi ipinapaaninag ng mga limitasyon o ng max HR ang personal mong mga value, maaaring hindi ka mahusay na nagagabayan ng plano para sa pagsasanay para makuha ang gusto mong fitness level.

Suunto 3 ay may mga default at partikular sa aktibidad na HR zone. Maaaring gamitin ang mga default na zone para sa lahat ng aktibidad, pero para sa mas advanced na pagsasanay, maaari mong gamitin ng mga partikular na HR zone para sa mga aktibidad na pagtakbo at pagbibisikleta.

Itakda ang max HR

Itakda ang iyong maximum HR sa mga setting sa ilalim ng **Training** » **Intensity zones** » **Default zones**

1. Piliin ang max HR (pinakamataas na value, bpm) at pindutin ang middle button.
2. Piliin ang bago mong max HR sa pamamagitan ng pagpindot sa upper right o lower right button.

3. Pindutin ang middle button para piliin ang value ng bagong max HR.
4. Pindutin ang lower right button para lumabas sa mga HR zone.

***PAALALA:** Maaari mo ring itakda ang iyong maximum HR mula sa mga setting sa ilalim ng **General** » **Personal**.*

Itakda ang default na mga HR zone

Itakda ang iyong default na mga HR zone mula sa mga setting sa ilalim ng **Training** » **Intensity zones** » **Default zones**

1. Mag-scroll pataas/pababa sa pamamagitan ng pagpindot sa upper right o lower right button at pagpindot sa middle button kapag naka-highlight na ang gusto mong HR zone.
2. Piliin ang bago mong HR zone sa pamamagitan ng pagpindot sa upper right o lower right button.

3. Pindutin ang middle button para piliin ang bagong value HR.
4. Pindutin nang matagal ang middle button para lumabas sa view ng mga HR zone.

***PAALALA:** Kapag pinili mo ang **Reset** sa view ng mga HR zone, mare-reset ang mga HR zone sa default na value.*

Itakda ang mga HR zone na partikular sa aktibidad

Itakda ang iyong mga HR zone na partikular sa aktibidad mula sa mga setting sa ilalim ng **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**

1. Piliin ang aktibidad (pagtakbo o pagbibisikleta) na gusto mong i-edit (sa pamamagitan ng pagpindot sa upper right o lower right button) at pindutin ang middle button kapag naka-highlight na ang aktibidad.
2. Pindutin ang middle button para ilagay sa naka-on ang HR zone.
3. Mag-scroll pataas/pababa sa pamamagitan ng pagpindot sa upper right o lower right button at pagpindot sa middle button kapag naka-highlight na ang gusto mong HR zone.
4. Piliin ang bago mong HR zone sa pamamagitan ng pagpindot sa upper right o lower right button.

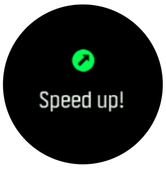
5. Pindutin ang middle button para piliin ang bagong value HR.
6. Pindutin nang matagal ang middle button para lumabas sa view ng mga HR zone.

4.14.1.1. Paggamit ng mga HR zone kapag nag-eehersisyo

Kapag nag-record ka ng isang ehersisyo (tingnan ang *4.1. Pag-record ng isang ehersisyo*), at pinili mo ang heart rate bilang target na intensity (tingnan ang *4.1.4. Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo*), ipinapakita ang isang HR zone gauge, na nahahati sa limang seksyon, sa palibot sa dulong gilid ng display ng sport mode (para sa lahat ng sport mode na sumusuporta sa HR). Ipinapakita ng gauge kung saang HR zone ka kasalukuyang nagsasanay

sa pamamagitan ng pagpapailaw sa kaugnay na seksyon. Ipinapakita ng maliit na arrow sa gauge kung nasaan ka sa zone range.

Aalertuhan ka ng iyong relo kapag naabot mo na ang pinili mong target zone. Habang nag-eehersisyo ka, sasabihan ka ng relo na bilisan o bagalan ang galaw, kung wala sa piniling target zone ang iyong heart rate.



Isa pa, may nakalaang display para sa mga HR zone sa default na display ng sport mode. Ipinapakita ng display ng zone ang kasalukuyan mong HR zone sa middle field at isinasaad din ng kulay ng background ng gauge kung saang HR zone ka nagsasanay.

Sa buod ng ehersisyo, makakakita ka ng detalye tungkol sa kung ilang oras ang ginugol mo sa bawat zone.

4.14.2. Mga pace zone

Gumagana ang mga pace zone na gaya ng mga HR zone pero ang tindi ng iyong pagsasanay ay batay sa bilis mo at hindi sa iyong heart rate. Ipinapakita ang mga pace zone bilang metric man o imperial na value depende sa iyong mga setting.

Suunto 3 ay may limang default na pace zone na maaari mong gamitin o maaari kang magtakda ng sarili mo.

Available ang mga pace zone para sa pagtakbo.

Itakda ang mga pace zone

Itakda ang iyong mga pace zone na partikular sa aktibidad mula sa mga setting sa ilalim ng **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**

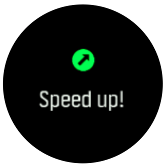
1. Piliin ang pagtakbo at pindutin ang middle button.
2. Mag-scroll pababa sa pamamagitan ng pagpindot sa lower right button at pagpindot sa middle button para i-on ang mga pace zone.
3. Mag-scroll pataas/pababa sa pamamagitan ng pagpindot sa upper right o lower right button at pagpindot sa middle button kapag naka-highlight na ang gusto mong pace zone.
4. Piliin ang bago mong pace zone sa pamamagitan ng pagpindot sa upper right o lower right button.

5. Pindutin ang middle button para piliin ang value ng bagong pace zone.
6. Pindutin nang matagal ang middle button para lumabas sa view ng mga pace zone.

4.14.2.1. Paggamit ng mga pace zone kapag nag-eehersisyo

Kapag nag-record ka ng isang ehersisyo (tingnan ang *4.1. Pag-record ng isang ehersisyo*), at pinili mo ang pace bilang target na intensity (tingnan ang *4.1.4. Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo*) ipinapakita ang isang pace zone gauge, na nahahati sa limang seksyon. Ipinapakita ang limang seksyong ito sa palibot sa dulong gilid ng display ng sport mode. Ipinapakita ng gauge ang pace zone na napili mo bilang target na intensity sa pamamagitan ng pagpapailaw sa kaugnay na seksyon. Ipinapakita ng maliit na arrow sa gauge kung nasaan ka sa zone range.

Aalertuhan ka ng iyong relo kapag naabot mo na ang pinili mong target zone. Habang nag-eehersisyo ka, sasabihan ka ng relo na bilisan o bagalan ang galaw, kung wala sa piniling target zone ang iyong bilis.



Sa buod ng ehersisyo, makakakita ka ng detalye tungkol sa kung ilang oras ang ginugol mo sa bawat zone.

5. Ang SuuntoPlus™ guides

Ang SuuntoPlus™ na mga gabay ay nagbibigay ng real-time na gabay sa iyong relong Suunto mula sa paborito mong sports at outdoor na mga serbisyo. Maaari mo ring makita ang bagong mga gabay sa SuuntoPlus™ Store o gumawa ng mga ito gamit ang mga tool gaya ng workout planner ng Suunto app.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa lahat ng available na mga gabay at kung paano mag-sync sa mga 3rd party na mga gabay, bumisita sa *www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides*.

Para piliin ang SuuntoPlus™ na mga gabay sa iyong relo:

1. Bago ka magsimula sa pag-record ng ehersisyo, pindutin ang ibabang button at piliin ang **SuuntoPlus**™.
2. Mag-scroll papunta sa gabay na gusto mong gamitin at pindutin ang gitnang button.
3. Bumalik sa start view at simulan ang iyong ehersisyo gaya ng karaniwan.
4. Pindutin ang gitnang button hanggang sa makarating ka sa SuuntoPlus™ na gabay, na ipinapakita bilang nakahiwalay na display.

PAALALA: *Siguruhing ang iyong Suunto 3 ay may pinakabagong bersyon ng software at na nai-sync mo sa Suunto app ang iyong relo.*

6. Ang mga SuuntoPlus™ sports app

SuuntoPlus™ ay dinaragdagan ang iyong Suunto 3 ng mga bagong tool at mga bagong insight para bigyan ka ng inspirasyon at mga bagong paraan para i-enjoy ang iyong aktibong lifestyle. Makikita mo ang mga bagong sports app sa SuuntoPlus™ Store kung saan ipina-publish ang mga bagong app para sa iyong Suunto 3. Piliin ang sa tingin mo ay nakawiwili at i-sync ang mga ito sa iyong relo at makakuha ng higit pa sa iyong mga ehersisyo!

Para gamitin ang SuuntoPlus™ mga sports app:

1. Bago mo simulan ang pag-record ng ehersisyo, mag-scroll pababa at piliin ang **SuuntoPlus**™.
2. Piliin ang sports app na gusto mo.
3. Kung gumagamit ang sports app ng isang external device o sensor, awtomatiko itong gagawa ng koneksyon.
4. Bumalik sa start view at simulan ang iyong ehersisyo gaya ng karaniwan.
5. Pindutin ang gitnang button hanggang sa makarating ka sa SuuntoPlus™ sports app, na ipinapakita bilang nakahiwalay na display.
6. Pagkatapos mong tumigil sa pag-record ng ehersisyo, puwede mong makita ang mga resulta ng SuuntoPlus™ sports app sa buod, kung mayroong mahalagang resulta.

Puwede mong piliin kung aling mga sports app ng SuuntoPlus™ ang gusto mong gamitin sa relo sa Suunto app. Bumisita sa *Suunto.com/Suuntoplus* para makita kung aling mga sports app ang available para sa iyong relo.

PAALALA: *Siguruhing ang iyong Suunto 3 ay may pinakabagong bersyon ng software at na nai-sync mo sa Suunto app ang iyong relo.*

7. Pag-iingat at suporta

7.1. Mga gabay sa pangangalaga

Ingatan ang relo – huwag ito ibabangga o ibabagsak.

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

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

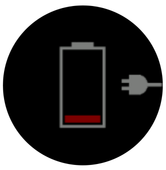
7.2. Baterya

Ang itatagal ng baterya sa isang pag-charge ay depende sa kung paano mo ginagamit ang relo at sa kung anong mga kundisyon. Ang mabababang temperatura, halimbawa, ay nakakabawas sa itatagal ng isang pag-charge. Sa pangkalahatan, ang kakayahan ng mga rechargeable battery ay bumababa habang tumatagal.

PAALALA: *Sakaling may hindi normal na pagbawas sa kakayahan dahil sa sirang baterya, sasakupin ng Suunto ang pagpalit ng baterya para sa isang taon.*

PAALALA: *Naglalaman ang produktong ito ng di-napapalitan at rechargeable na bateryang lithium-ion.*

Kung ang antas ng charge ng baterya ay wala nang 20% at pagkatapos ay 10%, ipapakita ng iyong relo ang icon ng mababang baterya. Kapag napakababa na ng antas ng charge ng baterya, mapupunta sa low power mode ang iyong relo at magpapakita ng charge icon.

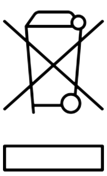


Gamitin ang kasamang USB cable para i-charge ang iyong relo. Kapag medyo mataas na ang antas ng baterya, gigising ang relo mula sa lower power mode.

BABALA: *I-charge lang ang iyong relo gamit ang mga USB adapter na nakakasunod sa IEC 60950-1 na pamantayan para sa limitadong supply ng koryente. Maaaring makasira sa iyong relo o magdulot ng sunog ang paggamit ng mga adapter na hindi nakakasunod dito.*

7.3. Pagtatapon

Mangyaring itapon ang aparato sa naaangkop na paraan, na itinuturing ito bilang basurang elektroniko. Huwag itong ihahagis sa basurahan. Kung gusto mo, maaari mong ibalik ang device sa dealer ng Suunto na pinakamalapit sa iyo.



8. Reperensya

8.1. Pagsunod

Para sa impormasyong nauugnay sa pagsunod at detalyadong teknikal na impormasyon, tingnan ang “Impormasyon sa Kaligtasan ng Produkto at sa Regulasyon” na ipinadala kasama ng iyong Suunto 3 o na available sa *www.suunto.com/userguides*.

8.2. CE

Sa pamamagitan nito, idinedeklara ng Suunto Oy na ang uri ng radio equipment na OW175 ay sumusunod sa Directive 2014/53/EU. Ang buong teksto ng Pagpapahayag ng pagsunod sa EU ay available sa sumusunod na internet address: *www.suunto.com/EUconformity*.

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.