

# **SUUNTO 3 FITNESS**


## PANDUAN BAGI PENGGUNA


1. KESELAMATAN.....	4
2. Memulai.....	6
2.1. Tombol.....	6
2.2. Aplikasi Suunto.....	7
2.3. SuuntoLink.....	8
2.4. Detak jantung optik.....	8
2.5. Menyesuaikan pengaturan.....	9
3. Pengaturan.....	11
3.1. Kunci tombol dan peredupan layar.....	11
3.2. Lampu latar.....	11
3.3. Nada dan getaran.....	11
3.4. Konektivitas Bluetooth.....	11
3.5. Mode pesawat.....	12
3.6. Modus Jangan Diganggu.....	12
3.7. Pemberitahuan.....	12
3.8. Waktu dan tanggal.....	13
3.8.1. Jam alarm.....	13
3.9. Bahasa dan sistem unit.....	14
3.10. Bagian muka arloji.....	14
3.11. Info mengenai perangkat.....	14
4. Fitur.....	15
4.1. Merekam latihan.....	15
4.1.1. Kalibrasi kecepatan dan jarak.....	16
4.1.2. Mode olahraga.....	17
4.1.3. Opsi hemat daya mode olahraga.....	17
4.1.4. Menggunakan sasaran ketika berolahraga.....	17
4.1.5. GPS tersambung.....	18
4.1.6. Pelatihan Interval.....	19
4.1.7. Berenang.....	20
4.1.8. Perasaan.....	20
4.1.9. Tema tampilan .....	20
4.2. Jurnal.....	21
4.3. Aktivitas sehari-hari.....	21
4.3.1. Pelacakan aktivitas.....	21
4.3.2. HR instan.....	23
4.3.3. HR Harian.....	23
4.4. Pemandu latihan adaptif.....	24
4.5. Wawasan pelatihan.....	26
4.6. Waktu pemulihan.....	27
4.7. Pelacakan tidur.....	28

4.8. Stres dan pemulihan.....	29
4.9. Tingkat kebugaran.....	30
4.10. Sensor detak jantung dada.....	31
4.11. Menyambungkan POD dan sensor.....	31
4.11.1. Kalibrasi POD kaki.....	32
4.12. Pencatat waktu.....	33
4.13. Zona Intensitas.....	34
4.13.1. Zona detak jantung.....	35
4.13.2. Zona tempo.....	37
5. Perawatan dan dukungan.....	39
5.1. Pedoman penanganan.....	39
5.2. Baterai.....	39
5.3. Pembuangan.....	39
6. Referensi.....	40
6.1. Kepatuhan.....	40
6.2. CE.....	40


# 1. KESELAMATAN

## Jenis tindakan pencegahan untuk keselamatan


 **WARNING:** - digunakan dalam kaitannya dengan prosedur atau situasi yang dapat mengakibatkan cedera serius atau kematian.


 **CAUTION:** - digunakan dalam kaitannya dengan prosedur atau situasi yang dapat mengakibatkan kerusakan produk.


 **NOTE:** - digunakan untuk menekankan informasi penting.


 **TIP:** - digunakan sebagai tips ekstra mengenai cara menggunakan fitur dan fungsi perangkat.


## Tindakan pencegahan untuk keselamatan


 **WARNING:** Reaksi alergi atau iritasi kulit bisa terjadi bila produk ini bersentuhan dengan kulit, meskipun produk kami mematuhi standar industri. Jika terjadi demikian, langsung hentikan penggunaannya dan konsultasikan ke dokter.


 **WARNING:** Selalu konsultasikan dengan dokter Anda sebelum memulai program olahraga. Olahraga yang berlebihan dapat mengakibatkan cedera serius.


 **WARNING:** Hanya untuk tujuan rekreasi.


 **WARNING:** Jangan bergantung sepenuhnya pada GPS yang dibantu perangkat seluler atau usia pakai baterai produk ini. Selalu gunakan peta dan materi cadangan lain untuk memastikan keselamatan Anda.

 **CAUTION:** Jangan menggunakan jenis larutan apa pun pada produk ini karena dapat merusak permukaannya.

 **CAUTION:** Jangan menggunakan zat pengusir serangga pada produk ini karena dapat merusak permukaannya.

 **CAUTION:** Jangan membuang produk ini, tetapi perlakukan sebagai limbah elektronik untuk melestarikan lingkungan.

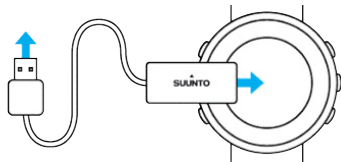
 **CAUTION:** Jangan sampai produk ini terbentur atau jatuh karena bisa menyebabkan kerusakan.

 **NOTE:** Di Suunto, kami menggunakan sensor dan algoritma canggih untuk menghasilkan metrik yang dapat membantu dalam aktivitas dan petualangan Anda. Kami berupaya keras untuk menjadi seakurat mungkin. Tapi tidak satu pun dari data yang dikumpulkan oleh produk dan layanan kami benar-benar dapat diandalkan, demikian pula metrik yang dihasilkannya tidak benar-benar persis. Kalori, detak jantung, lokasi, deteksi gerakan, pengenal tembakan, indikator stres fisik dan pengukuran lainnya mungkin tidak sesuai dengan yang sebenarnya. Produk dan layanan Suunto dimaksudkan untuk penggunaan rekreasi saja dan bukan dimaksudkan untuk tujuan pengobatan apa pun.

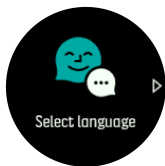
## 2. Memulai

Mulai Suunto 3 Fitness Anda untuk pertama kali dengan cepat dan simpel.

1. Bangunkan arloji Anda dengan menyambungkan ke komputer dengan kabel USB dari kotak.



2. Tekan tombol tengah untuk memulai bantuan instalasi.



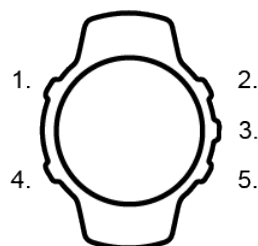
3. Pilih bahasa Anda dengan menekan tombol kanan atas atau bawah dan pilih dengan tombol tengah.



4. Ikuti bantuan untuk menyelesaikan pengaturan awal. Tekan tombol kanan atas atau kanan bawah untuk mengganti nilai dan tekan tombol tengah untuk memilih dan melanjutkan ke langkah berikutnya.

### 2.1. Tombol

Suunto 3 Fitness memiliki lima tombol yang dapat Anda gunakan untuk menavigasi tampilan dan fitur.



Penggunaan biasa:

#### 1. Tombol kiri atas

- tekan untuk mengaktifkan lampu latar
- tekan untuk melihat informasi alternatif

#### 2. Tombol kanan atas

- tekan untuk bergerak ke atas dalam tampilan dan menu

### 3. Tombol tengah

- tekan untuk memilih sebuah item atau untuk melanjutkan/mengganti tampilan
- tekan dan tahan untuk membuka menu pintasan dalam konteks

### 4. Tombol kiri bawah

- tekan untuk kembali
- tekan dan tahan untuk kembali ke bagian muka arloji

### 5. Tombol kanan bawah

- tekan untuk bergerak ke bawah dalam tampilan dan menu

Saat merekam aktivitas olahraga, tombol-tombol ini memiliki fungsi yang berbeda:

#### 1. Tombol kiri atas

- tekan untuk melihat informasi alternatif

#### 2. Tombol kanan atas

- tekan untuk menjeda atau melanjutkan perekaman
- tekan dan tahan untuk mengubah aktivitas

#### 3. Tombol tengah

- tekan untuk mengganti tampilan
- tekan dan tahan untuk membuka menu pilihan dalam konteks

#### 4. Tombol kiri bawah

- tekan untuk mengganti tampilan

#### 5. Tombol kanan bawah

- tekan untuk menandai putaran
- tekan dan tahan untuk mengunci dan membuka kunci tombol

## 2.2. Aplikasi Suunto

Dengan aplikasi Suunto, Anda semakin dapat memperkaya pengalaman Suunto 3 Fitness Anda. Padankan arloji Anda dengan aplikasi ponsel agar tersambung dengan GPS, pemberitahuan, wawasan dan lain-lain.



**NOTE:** Anda tidak dapat menyambungkan apa pun jika mengaktifkan mode pesawat. Matikan mode pesawat sebelum menyambungkan.

Untuk menyambungkan arloji Anda dengan aplikasi Suunto:

1. Pastikan Bluetooth arloji Anda sudah menyala. Di bawah menu pengaturan, kunjungi **Connectivity** » **Discovery** dan aktifkan jika belum diaktifkan.
2. Unduh dan pasang Suunto App pada perangkat bergerak Anda yang kompatibel dari iTunes App Store, Google Play selain beberapa toko aplikasi populer di Tiongkok.
3. Mulailah aplikasi dan nyalakan Bluetooth jika belum dinyalakan.
4. Ketuk ikon arloji di bagian kiri atas layar aplikasi dan kemudian ketuk “PAIR” untuk memadankan arloji Anda.

5. Verifikasi pepadanan dengan mengetik kode yang ditampilkan pada arloji di dalam aplikasi.



**NOTE:** Beberapa fitur memerlukan koneksi internet melalui WiFi atau jaringan komunikasi seluler. Biaya sambungan data oleh operator seluler dapat berlaku.

## 2.3. SuuntoLink

Unduh dan instal SuuntoLink pada komputer PC atau MaC Anda untuk memperbarui perangkat lunak arloji Anda.

Kami sangat menyarankan Anda untuk memperbarui arloji Anda saat ada perangkat lunak baru yang tersedia. Jika pembaruan tersedia, Anda akan diberitahu melalui SuuntoLink serta di aplikasi Suunto.

Kunjungi [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) untuk informasi lebih lanjut.

Untuk memperbarui perangkat lunak arloji Anda:

1. Colokkan arloji Anda ke komputer dengan kabel USB yang disediakan.
2. Buka SuuntoLink jika belum dijalankan.
3. Klik tombol update di SuuntoLink.

## 2.4. Detak jantung optik

Pengukuran detak jantung optik dari pergelangan adalah cara yang mudah dan nyaman untuk melacak detak jantung Anda. Hasil terbaik untuk pengukuran detak jantung dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

- Arloji harus dikenakan bersentuhan dengan kulit Anda. Bagaimanapun tipisnya, pastikan tidak ada pakaian yang menghalangi di antara sensor ini dan kulit Anda
- Arloji harus dikenakan di lengan pada posisi lebih tinggi dari biasanya. Sensor membaca aliran darah melalui jaringan. Semakin banyak jaringan yang dapat dibaca akan semakin baik.
- Gerakan lengan dan pelenturan otot, misalnya menggenggam raket tenis, dapat mengubah keakuratan pembacaan sensor.
- Saat detak jantung Anda rendah, sensor tidak dapat menampilkan pembacaan yang stabil. Pemanasan singkat selama beberapa menit sebelum memulai perekaman akan membantu.
- Pigmentasi kulit dan tato menghalangi cahaya dan mencegah pembacaan yang akurat dari sensor optik.
- Sensor optik mungkin tidak menampilkan pembacaan detak jantung yang akurat untuk aktivitas berenang.
- Untuk akurasi yang lebih tinggi dan respons yang lebih cepat terhadap perubahan detak jantung Anda, sebaiknya gunakan sensor detak jantung dada yang kompatibel seperti Suunto Smart Sensor.



**WARNING:** Fitur detak jantung optik mungkin tidak akurat untuk setiap pengguna selama setiap aktivitas. Detak jantung optik juga dapat dipengaruhi oleh anatomi unik dan pigmentasi kulit individu. Detak jantung Anda bisa saja lebih tinggi atau rendah daripada pembacaan sensor optik.



**⚠ WARNING:** Hanya digunakan untuk hiburan; fitur detak jantung optik tidak digunakan untuk keperluan medis.

**⚠ WARNING:** Selalu berkonsultasi dengan dokter Anda sebelum memulai program olahraga. Olahraga yang berlebihan dapat mengakibatkan cedera parah.

**⚠ WARNING:** Reaksi alergi atau iritasi kulit dapat terjadi jika produk ini bersentuhan dengan kulit, meski produk kami mematuhi standar industri. Jika terjadi alergi atau iritasi, segera hentikan penggunaannya dan konsultasikan dengan dokter.

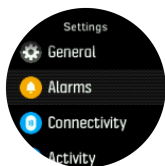
## 2.5. Menyesuaikan pengaturan

Untuk menyesuaikan pengaturan:

1. Tekan tombol kanan atas sampai Anda melihat ikon pengaturan, lalu tekan tombol tengah untuk masuk ke menu pengaturan.



2. Geser di sepanjang menu pengaturan dengan menekan tombol kanan atas atau bawah.



3. Pilih sebuah pengaturan dengan menekan tombol tengah saat pengaturan tersebut disorot. Kembali ke menu dengan menekan tombol kiri bawah.
4. Untuk pengaturan dengan kisaran nilai, ganti nilainya dengan menekan tombol kanan atas atau bawah.



5. Untuk pengaturan dengan opsi aktif atau nonaktif, ubah nilainya dengan menekan tombol tengah.



**💡 TIP:** Anda juga dapat mengakses pengaturan umum dari menu pintasan dengan menahan tombol tengah.



## 3. Pengaturan

### 3.1. Kunci tombol dan peredupan layar

Saat merekam olah raga, Anda dapat mengunci tombol dengan terus menekan tombol kanan bawah. Setelah terkunci, Anda tidak dapat mengganti pandangan tampilan tetapi dapat menyalakan lampu latar dengan menekan tombol mana pun jika lampu latar berada dalam mode otomatis.

Untuk membuka kunci, terus tekan kembali tombol kanan bawah.

Saat tidak sedang merekam olah raga, layar akan meredup setelah tanpa aktivitas selama beberapa saat. Untuk mengaktifkan layar, tekan tombol mana pun.

Setelah periode tanpa aktivitas yang lebih lama, arloji akan berada dalam mode hibernasi dan layarnya akan mati total. Gerakan apa pun akan mengaktifkan kembali layarnya.

### 3.2. Lampu latar

Lampu latar memiliki dua mode: otomatis dan beralih. Dalam mode otomatis, lampu latar dapat menyala bila sembarang tombol ditekan. Di dalam mode beralih, Anda menyalakan lampu latar dengan terus menekan tombol kiri atas. Lampu latar tetap menyala sampai Anda menekan tombol kiri atas lagi.

Secara default, lampu latar berada dalam mode otomatis. Anda dapat mengubah mode lampu latar dari pengaturan di bawah **General (Umum) » Backlight (Lampu Latar)**.

### 3.3. Nada dan getaran

Tanda peringatan berupa nada dan getaran digunakan untuk notifikasi, alarm, serta berbagai acara maupun hal penting lainnya yang harus dilakukan. Keduanya dapat disetel dari pengaturan mengikuti **General » Tones**.

Di bawah **General » Tones » General**, Anda bisa memilih dari berbagai opsi berikut:

- **All on:** semua peristiwa memicu satu peringatan
- **All off:** tidak ada peristiwa yang memicu peringatan
- **Buttons off:** semua peristiwa selain menekan tombol memicu peringatan-peringatan.

Di bawah **General » Tones » Alarms** Anda bisa memilih getaran menyala atau tidak.

Anda bisa memilih dari opsi berikut ini:

- **Vibration:** peringatan getaran
- **Tones:** peringatan bunyi
- **Both:** keduanya peringatan getaran dan bunyi.

### 3.4. Konektivitas Bluetooth

Suunto 3 Fitness gunakan teknologi Bluetooth untuk menerima dan mengirim informasi dari perangkat Anda saat telah memadankan arloji dengan aplikasi Suunto. Teknologi yang sama juga digunakan saat memadankan POD dan sensor.

Namun, jika Anda tidak ingin arloji Anda terlihat oleh pemindai Bluetooth, Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan pengaturan penemuan dari pengaturan di bawah **Connectivity » » Discovery**.




Bluetooth juga dapat dimatikan dengan mengaktifkan moda pesawat, lihat 3.5. *Mode pesawat*

### 3.5. Mode pesawat

Aktifkan mode pesawat bila diperlukan untuk mematikan semua transmisi nirkabel. Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan mode pesawat dari pengaturan di bawah **Connectivity (Konektivitas)**.



 **NOTE:** Untuk memadankan apa pun dengan perangkat Anda, sebelumnya Anda harus menonaktifkan mode pesawat jika mode tersebut telah diaktifkan.

### 3.6. Modus Jangan Diganggu

Modus Jangan Diganggu merupakan pengaturan yang membungkam semua bunyi dan getaran, sehingga menjadikannya pilihan yang sangat berguna pada saat mengenakan arloji ini di teater atau lingkungan apa saja ketika Anda ingin arloji berfungsi seperti biasa tapi tanpa bersuara.

Untuk menghidupkan/mematikan modus Jangan Diganggu:


1. Pada bagian depan arloji, tekan terus tombol tengah agar menu pintasan terbuka.
2. Tekan tombol tengah untuk menghidupkan atau mematikan modus Jangan Diganggu.

Bila modus Jangan Diganggu dihidupkan, akan tampak ikon Jangan Diganggu di bagian depan arloji.

Jika telah disetel, alarm akan berbunyi seperti biasa dan modus Jangan Diganggu akan berhenti, kecuali bila alarm Anda matikan.

### 3.7. Pemberitahuan

Jika Anda telah menyambungkan arloji dengan aplikasi Suunto app, Anda akan mendapat pemberitahuan seperti telepon masuk dan SMS di arloji Anda.

 **NOTE:** Pesan-pesan yang disimpan dari beberapa aplikasi digunakan untuk komunikasi mungkin tidak kompatibel dengan Suunto 3 Fitness.

Saat memadankan arloji Anda dengan aplikasi ini, sejak awalnya pemberitahuan diaktifkan. Anda dapat menonaktifkannya dari pengaturan di bawah **Notifications**.

Saat Anda menerima pemberitahuan, akan muncul pop-up pada bagian muka arloji.



Jika pesan tidak cukup ditampilkan di layar, tekan tombol kanan bawah untuk bergeser menyusuri seluruh teks.

## Riwayat pemberitahuan

Jika Anda memiliki pemberitahuan atau panggilan terlewat yang belum terbaca pada ponsel Anda, Anda dapat melihatnya di arloji.

Dari bagian muka arloji, tekan tombol tengah lalu tekan tombol bawah untuk bergeser menyusuri riwayat pemberitahuan.

## 3.8. Waktu dan tanggal

Anda menentukan waktu dan tanggal saat pertama kali menyalakan arloji Anda.

Mengatur waktu dan tanggal dari pengaturan di bawah **General » Time/date** di mana Anda juga dapat mengubah format waktu dan tanggal.

Selain waktu utama, Anda dapat menggunakan waktu ganda untuk mengikuti waktu tersebut di tempat berbeda, misalnya selama bepergian. Di bawah **General » Time/date**, ketuk **Dual time** untuk mengatur zona waktu dengan memilih lokasi.

Setelah Anda memadamkan Suunto app, arloji Anda mendapatkan perbaruan waktu, zona waktu hemat siang hari dari perangkat mobil

Di bawah **General » Time/date** ketuk **Auto time update** untuk fitur nyala dan mati.

### 3.8.1. Jam alarm

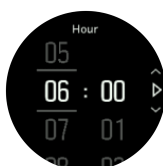
Arloji Anda dilengkapi jam alarm yang dapat bersuara sekali atau berulang pada hari-hari tertentu. Aktifkan alarm dari pengaturan di bawah menu **Alarms (Alarm) Alarm clock(Alarm)**.

Untuk menyetel alarm:

1. Pertama-tama pilih seberapa sering Anda ingin alarm berbunyi. Pilihannya antara lain:
  - **Once (Sekali)**: alarm berbunyi sekali setiap 24 jam berikutnya pada waktu yang telah ditentukan
  - **Weekdays (Mingguan)**: alarm berbunyi pada waktu yang sama Senin sampai Jumat
  - **Daily (Harian)**: alarm berbunyi di waktu yang sama setiap hari dalam satu pekan



2. Tentukan jam dan menitnya, kemudian keluar dari pengaturan.



Saat alarm berbunyi, Anda dapat menghentikannya untuk mematikan alarm atau menentukan pilihan snooze (tidur). Waktu tidur adalah selama 10 menit dan dapat diulang sampai 10 kali.



Jika Anda membiarkan alarm terus berbunyi, secara otomatis alarm akan tertidur setelah 30 detik.

### 3.9. Bahasa dan sistem unit

Anda dapat mengganti bahasa di arloji dan sistem unit Anda dari pengaturan di bawah **General** (Umum) » **Language** (Bahasa).

### 3.10. Bagian muka arloji

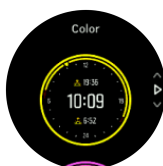
Suunto 3 Fitness tersedia dalam beberapa pilihan bagian depan arloji, gaya digital maupun gaya analog.

Untuk mengubah bagian muka arloji:

1. Kunjungi pengaturan **Watch face** dari peluncur atau terus tekan tombol tengah untuk membuka menu dalam konteks. Tekan tombol tengah untuk memilih **Watch face**



2. Gunakan tombol kanan atas atau bawah untuk bergeser menyusuri pratinjau bagian depan arloji dan pilih yang ingin Anda gunakan dengan menekan tombol tengah.
3. Gunakan tombol kanan atas atau bawah untuk bergeser menyusuri pilihan warna dan pilih yang ingin Anda gunakan.



Setiap bagian muka arloji memiliki informasi tambahan, misalnya tanggal, total langkah, atau waktu ganda. Tekan tombol kiri atas untuk beralih antar tampilan.

### 3.11. Info mengenai perangkat

Anda dapat memeriksa rincian perangkat lunak dan perangkat keras arloji Anda dari pengaturan di bawah **General** (Umum) » **About** (Tentang).

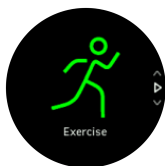
## 4. Fitur

### 4.1. Merekam latihan

Selain melacak aktivitas harian, Anda dapat menggunakan arloji Anda untuk merekam sesi latihan Anda maupun aktivitas lain untuk mendapatkan umpan balik yang rinci serta mengikuti kemajuan Anda.

Untuk merekam latihan:

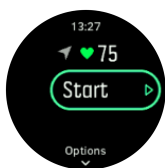
1. Kenakan sensor detak jantung (pilihan).
2. Geser hingga menemukan ikon latihan dan pilih tombol tengah.



3. Tekan tombol kanan atas atau kanan bawah untuk menyusuri modus-modus olahraga yang ada, dan tekan tombol tengah untuk memilih modus yang Anda inginkan.
4. Di atas indikator mulai, tampak sejumlah ikon, sesuai dengan modus olahraga yang Anda gunakan (seperti detak jantung dan GPS yang terkoneksi). Ikon anak panah (GPS terkoneksi) akan berkedip warna abu-abu pada saat sedang mencari dan berubah menjadi hijau setelah menemukan signal. Ikon hati (detak jantung) berkedip warna abu-abu selagi mencari, dan ketika menemukan sinyal akan berubah menjadi hati berwarna yang terikat pada sabuk jika Anda menggunakan sensor detak jantung. Jika Anda menggunakan sensor detak jantung optik, ikon akan berubah menjadi hati berwarna tanpa gambar sabuk.

Jika Anda menggunakan sensor jantung tetapi ikon tersebut hanya menjadi hijau (berarti sensor detak jantung optik itu sedang aktif), silakan periksa apakah sensor detak jantung tersebut sudah dipasangkan, lihat [4.11. Menyambungkan POD dan sensor](#), dan silakan pilih lagi modus olahraganya.

Anda dapat menunggu setiap ikon berubah menjadi hijau atau segera mulai merekam begitu Anda menginginkannyadengan menekan tombol tengah.



Setelah mulai merekam, sumber detak jantung yang dipilih akan terkunci dan tidak dapat diganti selama sesi olahraga berlangsung.

5. Sementara sedang merekam, Anda dapat berpindah-pindahtampilan dengan menekan tombol tengah.
6. Tekan tombol atas untuk menjeda rekaman. Hentikan dan simpan dengan tombol kanan bawah atau lanjutkan dengan tombol kanan atas.



Jika modus olahraga yang Anda pilih memiliki beberapa pilihan, misalnya mengatur target durasi, Anda dapat menyesuaikannya sebelum mulai merekam dengan menekan tombol kanan bawah. Anda juga dapat mengatur pilihan modus olahraga pada saat sedang merekam dengan terus menekan tombol tengah.



Setelah menghentikan rekaman, Anda akan mendapatkan pertanyaan tentang apa yang telah Anda rasakan. Anda dapat menjawab atau melewati pertanyaan tersebut (lihat 4.1.8. *Perasaan*). Kemudian Anda akan mendapatkan rangkuman aktivitas yang dapat Anda jelajahi dengan tombol kanan atas atau kanan bawah.

Jika Anda tidak ingin menyimpan rekaman yang sedang Anda buat, Anda dapat menghapus log dengan bergulir ke bawah ke **Delete** dan mengkonfirmasi dengan tombol tengah. Anda juga dapat menghapus log dengan cara yang sama dari buku log.



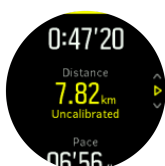
#### 4.1.1. Kalibrasi kecepatan dan jarak

Suunto 3 Fitness mampu untuk mengukur kecepatan berlari dan berjalan dan jarak menggunakan akselerometer dari arloji. Akselerometer perlu untuk dikalibrasi ke panjang dan gerakan langkah pribadi Anda. Arloji yang tidak dikalibrasi tidak dapat mengukur kecepatan dan jarak dengan tepat.


Cara yang paling mudah untuk mengkalibrasi arloji Anda ialah dengan merekam latihan berlari atau berjalan pertama dengan GPS yang terkoneksi (Lihat 4.1.5. *GPS terkoneksi*). Saat menggunakan GPS dari ponsel Anda, kalibrasi kecepatan dan jarak dilakukan secara otomatis di latar belakang.

Untuk mengkalibrasi secara manual:

1. Rekam sebuah latihan berjalan atau berlari dengan jarak yang diketahui (sebagai contoh di sebuah lintasan) dan paling sedikit dalam waktu 12 menit, lihat 4.1. *Merekam latihan*
2. Edit jarak di dalam ringkasan setelah menyelesaikan latihan dengan menekan tombol tengah saat jarak dalam keadaan tersorot.





 **NOTE:** Untuk mendapatkan hasil yang paling akurat, kalibrasi secara manual arloji Anda secara terpisah untuk berlari dan berjalan.

#### 4.1.2. Mode olahraga

Jam tangan Anda dilengkapi berbagai macam mode olahraga yang telah ditetapkan. Semua mode tersebut dirancang untuk tujuan dan aktivitas tertentu, dari hanya berjalan santai di luar rumah hingga ski lintas alam.

Saat sedang merekam latihan (lihat 4.1. *Merekam latihan*), Anda dapat bergulir ke atas dan bawah untuk melihat daftar singkat mode olahraga. Pilih ikon **Other** di akhir daftar singkat tersebut untuk melihat daftar lengkap mode olahraga.

Tiap mode olahraga memiliki tampilan dengan set khusus yang menampilkan data berbeda menurut mode olahraga yang dipilih. Anda dapat mengubah dan melakukan kustomisasi data yang ditunjukkan pada layar jam tangan selama latihan dengan aplikasi Suunto.

Pelajari cara melakukan kustomisasi mode olahraga pada *aplikasi Suunto (Android)* atau *aplikasi Suunto (iOS)*.


#### 4.1.3. Opsi hemat daya mode olahraga

Anda dapat menggunakan opsi menghemat daya berikut untuk memperpanjang daya tahan baterai:

- Rehat layar: biasanya tampilan selalu menyala selama Anda berolahraga. Saat Anda mengaktifkan rehat layar, layar akan mati setelah 10 detik untuk menghemat daya baterai. Tekan tombol mana pun untuk menyalakan layar kembali.

Untuk mengaktifkan opsi hemat daya:

1. Sebelum mulai merekam olah raga, tekan tombol bawah untuk membuka pilihan mode olahraga.
2. Gulirkan ke bawah ke **Power saving** dan tekan tombol tengah.
3. Sesuaikan pilihan hemat daya sesuai keinginan Anda dan terus tekan tombol tengah untuk keluar dari pilihan hemat daya.
4. Gulirkan kembali ke atas ke tampilan awal dan mulai berlatih seperti biasanya.

 **NOTE:** Jika rehat layar diaktifkan, Anda masih bisa mendapatkan pemberitahuan seluler serta notifikasi suara maupun getaran.

#### 4.1.4. Menggunakan sasaran ketika berolahraga

Dimungkinkan untuk menentukan sasaran yang berbeda dengan Suunto 3 Fitness ketika latihan.

Jika mode olahraga yang Anda pilih memiliki opsi, Anda dapat menyesuainya sebelum mulai merekam dengan menekan tombol kanan bawah.



Untuk berlatih dengan sasaran umum:

1. Sebelum mulai merekam olah raga, tekan tombol kanan bawah untuk membuka pilihan mode olahraga.
2. Pilih **Targets** dan menekan tombol tengah.
3. Beralih **General** dengan menekan tombol tengah.
4. Pilih **Duration** atau **Distance**.
5. Pilih sasaran Anda.
6. Tekan tombol kiri bawah untuk kembali ke pilihan mode olahraga.

Saat Anda telah memiliki sasaran umum yang diaktifkan, sebuah batang progres terlihat pada setiap tampilan data.



Anda juga akan menerima notifikasi saat Anda telah mencapai 50% sasaran Anda dan saat Anda menyelesaikan sasaran pilihan Anda.

Untuk berlatih dengan sasaran intensitas:

1. Sebelum mulai merekam olahraga, tekan tombol kanan bawah untuk membuka pilihan mode olahraga.
2. Pilih **Targets** dan menekan tombol tengah.
3. Beralih **Intensity** dengan menekan tombol tengah.
4. Pilih **Heart rate** atau **Pace**.
5. Pilih sasaran Anda.
6. Tekan tombol kiri bawah untuk kembali ke pilihan mode olahraga.

#### 4.1.5. GPS tersambung

Suunto 3 Fitness mampu merekam kecepatan dan jarak saat berlari dan berjalan berdasarkan pada gerakan pergelangan tangan Anda, tetapi ini harus dikalibrasi pada panjang dan gerakan pribadi Anda. Anda dapat juga melakukan kalibrasi secara manual (lihat *4.1.1. Kalibrasi kecepatan dan* ) atau biarkan GPS yang tersambung melakukannya secara otomatis). Kecepatan dan jarak berdasarkan pergelangan tangan secara otomatis terkalibrasi setiap saat Anda menggunakan GPS yang tersambung.

Sebagai tambahan pada kecepatan dan jarak yang lebih akurat, dengan GPS yang tersambung, Anda juga mendapatkan informasi jalur latihan Anda yang dapat dilihat pada peta di aplikasi Suunto.


Untuk menggunakan GPS tersambung:

1. Padankan arloji Anda dengan aplikasi Suunto, lihat *2.2. Aplikasi Suunto*.
2. Izinkan aplikasi Suunto untuk menggunakan layanan lokasi.
3. Jaga aplikasi Suunto tetap aktif.
4. Mulai mode olahraga dengan GPS.

Ikon GPS pada arloji Anda berkedip warna abu-abu saat mencari dan berubah menjadi warna hijau saat berhasil tersambung ke GPS ponsel Anda.

Tidak semua mode olahraga menggunakan GPS. Jika Anda tidak melihat ikonnya, itu berarti mode olahraga adalah untuk sebuah aktivitas di mana GPS tidak diperlukan, seperti halnya

berlari pada treadmill atau berenang di kolam renang, atau bahwa Suunto 3 Fitness Anda tidak dipadankan dengan ponsel Anda.

 **NOTE:** Menggunakan GPS tersambung meningkatkan konsumsi daya baterai pada perangkat seluler Anda. Keakuratan GPS berbeda-beda bergantung pada perangkat seluler Anda dan kondisi di sekitarnya. Bangunan misalnya, dapat menghalangi sinyal GPS. Harap diperhatikan juga bahwa data GPS tidak tersedia untuk semua versi sistem operasi ponsel dan dukungan yang sudah ada dapat ditarik tanpa pemberitahuan terlebih dahulu.

#### 4.1.6. Pelatihan Interval

Olahraga interval adalah bentuk umum latihan yang terdiri dari pengulangan rangkaian gerak dengan intensitas tinggi dan rendah. Dengan Suunto 3 Fitness, Anda dapat menentukan interval latihan setiap mode olahraga Anda sendiri.

Saat menentukan interval, Anda dapat menetapkan 4 hal:

- Interval: Tombol pilihan aktif/nonaktif yang mengaktifkan latihan interval. Jika Anda mengaktifkannya, tampilan latihan interval akan ditambahkan ke mode olahraga Anda.
- Pengulangan: jumlah rangkaian interval + pemulihan yang ingin Anda lakukan.
- Interval: lama interval berintensitas tinggi, berdasarkan jarak atau durasi.
- Pemulihan: lama periode istirahat di antara interval, berdasarkan jarak atau durasi.

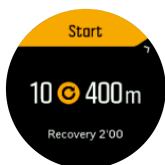
Perlu diperhatikan bahwa jika Anda menggunakan jarak dalam menentukan interval, Anda harus berada dalam mode olah raga yang mengukur jarak. Pengukuran ini dapat berdasarkan pada gerakan berbantuan GPS, kecepatan berbasis pergelangan tangan, atau dari POD kaki atau sepeda, misalnya.

Untuk berolahraga dengan interval:


1. Dari peluncur, pilih olahraga Anda.
2. Sebelum mulai merekam olahraga, tekan tombol kanan bawah untuk membuka pilihan mode olahraga.
3. Gulirkan ke bawah ke **Intervals** dan tekan tombol tengah.
4. Aktifkan interval dan sesuaikan pengaturan sebagaimana dijelaskan di atas.



5. Geser hingga ke **Back** dan konfirmasi dengan tombol tengah.
6. Tekan tombol kanan atas sampai Anda kembali ke tampilan awal dan mulai berolahraga seperti biasa.
7. Tekan tombol kiri bawah untuk mengganti tampilan ke layar interval dan tekan tombol kanan atas saat Anda siap memulai latihan interval.



8. Jika ingin menghentikan latihan interval sebelum menyelesaikan seluruh perulangan, terus tekan tombol tengah untuk membuka pilihan mode olahraga dan non aktifkan **Intervals**.


 **NOTE:** Selagi dalam tampilan interval, tombol-tombol berfungsi normal, misalnya menekan tombol kanan atas akan menjeda rekaman olahraga, bukan hanya latihan interval.

Setelah berhenti merekam olahraga, secara otomatis latihan interval akan dinonaktifkan untuk mode olahraga tersebut. Akan tetapi, pengaturan lain tetap disimpan agar Anda dapat memulai latihan yang sama dengan mudah di waktu berikutnya Anda menggunakan mode olahraga.

#### 4.1.7. Berenang

Anda dapat menggunakan Suunto 3 Fitness Anda untuk berenang di kolam renang tertutup atau di perairan terbuka.

Jika Anda menggunakan mode olahraga renang di kolam renang, arloji bergantung pada panjang kolam untuk menentukan jarak. Anda dapat mengubah panjang kolam sebagaimana diperlukan dalam opsi mode olahraga sebelum Anda mulai berenang.

 **NOTE:** Sensor detak jantung pergelangan tangan mungkin tidak berfungsi di bawah air. Gunakan sensor detak jantung dada untuk mendapatkan pelacakan HR yang lebih akurat.

#### 4.1.8. Perasaan

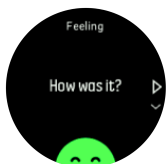
Jika Anda berolahraga secara rutin, memantau perasaan Anda setelah setiap sesi adalah indikator penting tentang kondisi fisik Anda secara keseluruhan.

Ada lima derajat perasaan yang dapat dipilih:

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

Arti pilihan-pilihan ini sepenuhnya terserah Anda untuk memutuskan. Yang penting, Anda dapat menggunakannya dengan konsisten.

Untuk setiap sesi latihan, Anda dapat merekam perasaan Anda pada arloji segera setelah menghentikan perekaman dengan menjawab pertanyaan '**How was it? (Bagaimana tadi?)**'.



Anda dapat melewati menjawab pertanyaan dengan menekan tombol tengah.

#### 4.1.9. Tema tampilan

Untuk meningkatkan keterbacaan layar arloji Anda saat berolahraga, Anda dapat mengganti antara tema terang dan gelap.

Dengan tema terang, latar belakang tampilan berwarna terang dan angka-angka berwarna gelap.

Dalam tema gelap, kontras berlaku sebaliknya, dengan latar yang gelap dan angka-angka yang terang.

Tema adalah sebuah setelan global yang dapat Anda ganti di dalam arloji Anda dari semua pilihan mode olahraga.

Untuk mengganti tema tampilan di dalam pilihan mode olahraga:

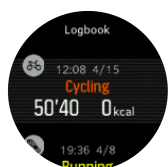
1. Dari bagian depan arloji, tekan tombol kanan atas untuk membuka peluncur.
2. Bergulir ke **Olah Raga** dan atau tekan tombol tengah.
3. Buka mode olahraga mana pun dan tekan tombol kanan bawah untuk membuka pilihan mode olahraga.
4. Gulirkan ke bawah ke **Tema** dan tekan tombol tengah.
5. Alihkan antara Terang dan Gelap dengan menekan tombol kanan atas dan bawah, dan terima dengan tombol tengah.
6. Gulirkan kembali ke atas untuk keluar dari pilihan mode olahraga, dan mulai (atau keluar) mode olahraga.

## 4.2. Jurnal

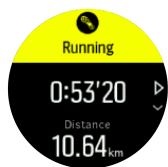
Anda dapat mengakses jurnal dari peluncur.



Geser di sepanjang jurnal dengan menekan tombol kanan atas atau bawah. Tekan tombol tengah untuk membuka dan melihat daftar yang Anda pilih.



Untuk keluar dari jurnal, tekan tombol kiri bawah.



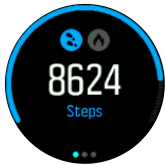
## 4.3. Aktivitas sehari-hari

### 4.3.1. Pelacakan aktivitas

Arloji Anda melacak tingkat aktivitas Anda secara keseluruhan sepanjang hari. Faktor ini penting baik Anda hanya ingin menjadi bugar dan sehat, atau Anda berlatih untuk persiapan kompetisi. Memang baik bila Anda aktif. Tapi bila berlatih dengan keras, Anda harus beristirahat dengan cukup selama beberapa hari dan hanya sedikit beraktivitas.

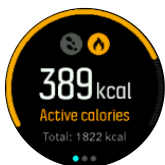
Penghitung aktivitas otomatis disetel ulang di tengah malam setiap hari. Di akhir pekan, arloji menyediakan ringkasan aktivitas Anda.

Dari tampilan bagian muka, tekan tombol kanan bawah sampai Anda melihat total langkah Anda hari itu.



Arloji Anda menghitung langkah dengan menggunakan akselerometer. Jumlah total langkah diakumulasikan selama 24 jam dalam seminggu, termasuk saat merekam sesi latihan dan aktivitas lain. Namun untuk beberapa olahraga tertentu seperti berenang dan bersepeda, langkah-langkahnya tidak dihitung.

Selain langkah, Anda dapat menekan tombol kiri atas untuk melihat perkiraan kalori selama hari itu.



Angka besar di tengah tampilan adalah jumlah perkiraan kalori aktif Anda yang sejauh ini dibakar pada hari itu. Di bawahnya Anda dapat melihat total kalori yang dibakar. Jumlah totalnya mencakup kalori aktif dan Tingkat Metabolis Basal Anda (lihat di bawah).

Lingkaran dalam kedua tampilan menandakan seberapa dekat Anda dengan sasaran aktivitas harian. Sasaran tersebut dapat disesuaikan menurut preferensi pribadi (lihat di bawah).

Anda juga dapat memeriksa langkah Anda dalam 7 hari terakhir dengan menekan tombol tengah sekali. Tekan tombol tengah lagi untuk melihat kalori yang dibakar dalam 7 hari terakhir.



Sementara itu dalam tampilan langkah atau kalori, tekan tombol kanan bawah untuk melihat angka pasti untuk masing-masing hari.

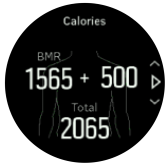
### Sasaran aktivitas

Anda dapat menyesuaikan sasaran harian untuk langkah maupun kalori. Selagi dalam tampilan aktivitas, tekan dan tahan tombol tengah untuk membuka pengaturan sasaran aktivitas.



Saat mengatur sasaran langkah, Anda menetapkan jumlah total langkah dalam sehari.

Total kalori yang Anda bakar per hari ialah berdasarkan dua faktor: Tingkat Metabolis Basal (BMR) dan aktivitas fisik Anda.

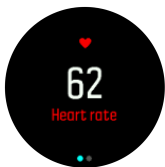


BMR adalah jumlah kalori yang dibakar oleh tubuh Anda selama beristirahat. Ini adalah kalori yang diperlukan tubuh untuk tetap merasa hangat dan melakukan fungsi dasar seperti mengedipkan mata atau memiliki detak jantung. Angka ini berdasarkan pada profil pribadi Anda, termasuk faktor seperti usia dan jenis kelamin.

Saat menentukan sasaran kalori, Anda menetapkan jumlah kalori yang ingin Anda bakar selain dari BMR. Ini yang disebut sebagai kalori aktif. Lingkaran di sekitar aktivitas menampilkan progres berdasarkan jumlah kalori aktif yang Anda bakar selama hari itu dibandingkan sasaran Anda.

#### 4.3.2. HR instan

Tampilan HR instan menyajikan ringkasan cepat tentang detak jantung Anda. Tampilan memperlihatkan detak jantung Anda saat ini.



Untuk melihat HR instan:

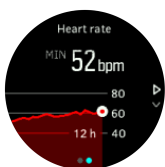
1. Dari tampilan bagian muka arloji, tekan tombol kanan bawah untuk bergeser ke tampilan HR instan.
2. Tekan tombol kiri bawah untuk keluar dari tampilan dan kembali ke tampilan bagian muka arloji.

#### 4.3.3. HR Harian

Tampilan HR harian menyajikan tampilan detak jantung Anda selama 12 jam. Ini adalah sumber informasi yang berguna, misalnya tentang pemulihan Anda setelah sesi latihan yang berat.

Tampilan ini memperlihatkan detak jantung Anda selama 12 jam dalam sebuah grafik. Grafik ini dirancang untuk menggunakan rata-rata detak jantung berdasarkan jangka waktu 24 menit. Sebagai tambahan, Anda juga dapat melihat detak jantung terendah selama periode 12 jam.

Detak jantung terendah dari 12 jam terakhir adalah indikator yang baik bagi keadaan pemulihan Anda. Jika detak jantung Anda lebih dari normal, mungkin Anda belum pulih sepenuhnya dari sesi terakhir latihan Anda.



Jika Anda merekam latihan, nilai HR harian menunjukkan kenaikan detak jantung dari latihan Anda. Perlu diingat bahwa grafik ini hanyalah rata-rata. Jika puncak detak jantung Anda adalah 200 bpm saat berolahraga, grafik tersebut tidak memperlihatkan nilai maksimum melainkan rata-rata dari 24 menit saat Anda mencapai nilai puncak itu.

Sebelum dapat melihat tampilan HR harian, Anda harus mengaktifkan fitur HR harian. Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan fitur ini dari pengaturan di bawah **Activity**. Jika berada dalam tampil detak jantung, Anda juga dapat mengakses pengaturan aktivitas dengan terus menekan tombol tengah.

Saat fitur HR harian aktif, arloji Anda mengaktifkan sensor optik detak jantung secara rutin untuk memeriksa detak jantung Anda. Tindakan ini sedikit menambah konsumsi daya baterai.



Saat diaktifkan, arloji Anda memerlukan waktu 24 menit sebelum dapat menampilkan informasi HR harian.

Untuk melihat HR harian:

1. Dari tampilan bagian muka arloji, tekan tombol kanan bawah untuk bergeser ke tampilan HR instan.
2. Tekan tombol tengah untuk beralih ke tampilan HR harian.

Menekan tombol kanan bawah di dalam tampilan HR Harian akan menampilkan seberapa banyak energi yang Anda konsumsi setiap jamnya, berdasarkan detak jantung Anda.

## 4.4. Pemandu latihan adaptif

Secara otomatis Suunto 3 Fitness Anda menyusun sebuah rencana latihan 7 hari untuk membantu Anda dalam menjaga, meningkatkan atau mendorong kebugaran aerobik Anda. Beban latihan dan intensitas olahraga mingguan berbeda di dalam tiga program latihan.

Pilih tujuan kebugaran. Anda



Pilih opsi “menjaga” jika Anda sudah merasa cukup bugar dan ingin untuk menjaga tingkat kebugaran Anda saat ini. Pilihan ini juga dapat berguna untuk orang-orang yang baru saja memulai olahraga secara teratur. Segera setelah dimulai, Anda dapat selalu mengubah program yang Anda ikuti ke program yang lebih menarik.

Pilihan yang “ditingkatkan” berfokus pada peningkatan kebugaran aerobik Anda dengan sebuah kurva kemajuan yang sedang. Jika Anda ingin meningkatkan kebugaran Anda lebih cepat, pilih program “dorong”. Ini akan membawa Anda dalam olahraga yang lebih berat dan hasil yang lebih cepat.

Rencana latihan terdiri dari olahraga yang direncanakan dengan sebuah sasaran lama waktu dan intensitas. Setiap latihan direncanakan dengan tujuan membantu Anda meningkatkan secara bertahap kebugaran tanpa membuat badan Anda kelebihan beban. Jika Anda



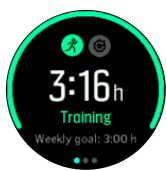
melewatkan sebuah latihan, atau melakukan sedikit lebih banyak dari yang direncanakan, secara otomatis Suunto 3 Fitness mengadaptasi sesuai rencana latihan Anda.

Ketika Anda memulai sebuah latihan yang direncanakan, arloji Anda akan memandu Anda dengan indikator visual dan audio untuk membantu Anda tetap pada intensitas yang tepat dan mengikuti kemajuan Anda.

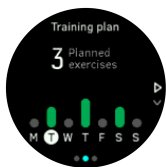
Pengaturan zona HR (lihat 4.13.1. *Zona detak jantung*) mempengaruhi rencana latihan yang adaptif. Aktivitas yang akan datang di dalam rencana latihan termasuk intensitas. Jika zona HR Anda tidak diatur dengan tepat, tuntunan intensitas selama olahraga yang direncanakan bisa saja tidak terkait pada intensitas sebenarnya latihan Anda.

Untuk melihat sesi rencana pelatihan berikutnya:

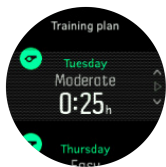
1. Dari bagian muka arloji, tekan tombol kanan bawah untuk bergeser ke tampilan wawasan latihan.



2. Tekan tombol tengah untuk melihat rencana Anda untuk pekan ini.





3. Tekan tombol kanan bawah untuk melihat informasi tambahan; hari latihan, durasi dan tingkat intensitas (berdasarkan pada zona detak jantung, lihat *Zona Intensitas*).




4. Tekan tombol kiri bawah untuk keluar dari tampilan rencana latihan dan kembali ke tampilan waktu.

 **NOTE:** Rencana aktivitas hari ini juga terlihat saat menekan tombol tengah di tampilan bagian muka arloji.

 **NOTE:** Pemandu latihan adaptif memiliki tujuan tunggal untuk meningkatkan kebugaran Anda. Jika Anda sudah merasa bugar sebelumnya dan berolahraga secara teratur, rencana 7-hari mungkin tidak sesuai dengan kegiatan Anda.

 **CAUTION:** Jika Anda baru pulih dari sakit, rencana latihan mungkin tidak cukup sesuai saat Anda mulai berlatih kembali. Berhati-hatilah dan cukupkan untuk latihan yang ringan setelah sakit.

 **WARNING:** Arloji tidak dapat memberitahukan bahwa Anda memiliki cedera. Ikuti rekomendasi dari dokter Anda agar dapat pulih dari cedera sebelum mengikuti rencana latihan di dalam arloji Anda.

Untuk menonaktifkan rencana latihan pribadi Anda:

1. Di bawah menu pengaturan, kunjungi **Training**.
2. Alihkan **Guidance** ke non aktif.



Jika Anda tidak menginginkan tuntunan adaptif tetapi ingin sebuah tujuan latihan, Anda dapat menentukan berapa jam sasaran sebagai tujuan mingguan Anda dari pengaturan di bawah **Training**.

1. Matikan **Guidance**
2. Pilih **Weekly goal** dengan menekan tombol tengah.
3. Pilih **Weekly goal** baru Anda dengan menekan tombol kanan atas atau tombol kanan bawah.



4. Konfirmasikan dengan menekan tombol tengah.

## Pedoman langsung

Jika Anda telah merencanakan latihan yang dijadwalkan untuk hari itu, aktivitas akan terlihat sebagai pilihan pertama dalam daftar mode olahraga saat Anda masuk ke tampilan latihan untuk mulai merekam olah raga. Jika Anda menginginkan pedoman secara langsung, mulai latihan yang direkomendasikan seperti biasanya Anda merekam, lihat *4.1. Merekam latihan*.

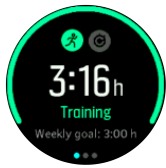
 **NOTE:** Rencana aktivitas hari ini juga terlihat saat menekan tombol tengah di tampilan bagian muka arloji.

Saat berlatih menurut sebuah latihan yang terencana, Anda akan melihat sebuah batang progres berwarna hijau dan persentase dari kemajuan Anda. Sasaran diperkirakan berdasarkan pada intensitas dan durasi yang telah direncanakan. Saat Anda berlatih di dalam intensitas yang terencana (berdasarkan detak jantung Anda), Anda dapat mencapai sasaran di sekitar durasi yang direncanakan. Intensitas latihan yang lebih tinggi akan membuat Anda lebih cepat mencapai sasaran. Begitu juga, intensitas yang lebih rendah akan memakan waktu lebih lama.

## 4.5. Wawasan pelatihan

Suunto 3 Fitness menyediakan ikhtisar latihan Anda secara keseluruhan.

Tekan tombol kanan bawah hingga Anda melihat total pelatihan Anda untuk pekan terkini.



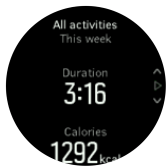
Sasaran pelatihan tidak dapat diubah jika pemandu pelatihan adaptif dalam keadaan menyala. Untuk menonaktifkan pemandu latihan adaptif dan mengubah sasaran latihan Anda, lihat 4.4. *Pemandu latihan adaptif*.

Tekan tombol tengah dua kali untuk melihat semua aktivitas yang dilakukan selama seminggu dan progres Anda untuk 3 pekan terakhir.



Dari tampilan total Anda dapat menekan tombol kiri atas untuk beralih di antara 3 olahraga teratas Anda.

Tekan tombol kanan bawah untuk melihat ringkasan pekan terkini. Ringkasan termasuk total waktu, jarak dan kalori untuk olahraga yang dipilih di dalam tampilan total.



## 4.6. Waktu pemulihan

Waktu pemulihan adalah perkiraan dalam jam tentang berapa lama tubuh Anda perlu memulihkan energi setelah berolahraga. Waktu tersebut berdasarkan pada durasi dan intensitas sesi olahraga maupun kelelahan Anda secara keseluruhan.

Waktu pemulihan terakumulasi dari semua jenis olah raga. Dengan kata lain, Anda mengakumulasikan waktu pemulihan pada sesi olahraga berintensitas rendah yang lama maupun intensitas tinggi.

Waktu tersebut berakumulasi di seluruh sesi pelatihan. Jadi jika Anda berlatih kembali sebelum waktu menjadi kedaluwarsa, akumulasi waktu yang baru akan ditambahkan ke sisa sesi pelatihan sebelumnya.

Untuk melihat waktu pemulihan:

1. Dari bagian muka arloji, tekan tombol kanan bawah hingga Anda melihat tampilan latihan dan pemulihan.
2. Tekan tombol kiri atas untuk beralih di antara latihan dan pemulihan.



Karena waktu pemulihan hanya perkiraan, akumulasi waktu dihitung mundur dengan stabil tanpa memandang tingkat kebugaran Anda atau faktor individual lainnya. Jika Anda sangat

bugar, Anda bisa lebih cepat pulih dibanding waktu yang diperkirakan. Sebaliknya, misalnya jika misalnya Anda menderita flu, pemulihan Anda lebih lambat dari waktu yang diperkirakan.

## 4.7. Pelacakan tidur

Tidur di malam hari penting untuk kesehatan tubuh dan pikiran. Anda dapat menggunakan arloji Anda untuk melacak status tidur dan mengetahui seberapa lama waktu tidur serta seberapa bagus kualitas tidur Anda.

Saat mengenakan arloji Anda selama tidur, Suunto 3 Fitness melacak tidur Anda berdasarkan data akselerometer.

Untuk melacak tidur:


1. Kunjungi pengaturan arloji Anda, gulirkan ke bawah ke: **Sleep** dan tekan tombol tengah.
2. Beralih ke **Sleep tracking**.




3. Tentukan waktu untuk tidur dan bangun tidur sesuai jadwal tidur Anda seperti biasanya.

Langkah terakhir menentukan waktu tidur Anda. Arloji Anda menggunakan periode tersebut untuk menentukan kapan Anda tidur (selama waktu tidur) dan melaporkan semua tidur dalam satu sesi. Misalnya, jika Anda bangun untuk minum air di malam itu, arloji masih tetap menghitung tidur setelah minum sebagai sesi yang sama.

Jika sebelumnya Anda tertidur, atau tidur lebih lama, daripada waktu tidur yang ditetapkan, arloji Anda akan menelusuri tidur Anda selama mungkin sebagian tidur Anda ada di dalam waktu tidur dan waktu bangun yang telah ditetapkan itu.

 **NOTE:** Jika Anda tidur jauh di luar waktu tidur Anda, arloji dapat tidak mencatat itu ke dalam sesi tidur Anda.

Setelah mengaktifkan pelacakan tidur, Anda juga dapat menetapkan sasaran tidur Anda. Biasanya orang dewasa perlu tidur antara 7 sampai 9 jam per hari, namun lama waktu tidur ideal Anda mungkin berbeda dari kebiasaan umum.

 **NOTE:** Semua pengukuran, kecuali untuk kualitas tidur dan rata-rata HR, berdasarkan pada pergerakan, jadi hanya merupakan perkiraan yang mungkin tidak memperlihatkan kebiasaan tidur Anda yang sebenarnya.

### Kualitas tidur.

Sebagai tambahan pada durasi, arloji Anda juga dapat menguji kualitas tidur dengan mengikuti variasi detak jantung Anda selama tidur. Keberagaman adalah sebuah tanda dari seberapa baiknya tidur Anda dalam membantu Anda beristirahat dan memulihkan diri. Kualitas tidur ditunjukkan pada skala dari 0 hingga 100 di dalam ringkasan tidur dengan 100 menjadi kualitas terbaik.

### Mengukur detak jantung ketika tidur

Untuk mengukur kualitas tidur, pastikan bahwa HR Harian (lihat 4.3.3. *HR Harian*) dan pelacakan tidur diaktifkan.

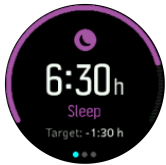
## Mode Jangan Diganggu Otomatis

Anda dapat menggunakan pengaturan Jangan Diganggu untuk mengaktifkan mode Jangan Diganggu otomatis ketika tidur.


### Tren tidur

Ketika bangun, Anda disapa oleh ringkasan tidur Anda. Ringkasan itu termasuk durasi total tidur Anda, juga dengan perkiraan waktu bangun Anda (bergerak ke sana kemari), waktu Anda pergi tidur, waktu Anda bangun dan rata-rata HR kualitas tidur.

Anda dapat mengikuti tren keseluruhan tidur Anda dengan wawasan tidur. Dari bagian muka arloji, tekan tombol kanan bawah hingga Anda melihat tampilan durasi **Sleep**. Tampilan pertama memperlihatkan tidur terakhir Anda dibandingkan lama target tidur Anda.



Selagi di dalam tampilan tidur Anda dapat menekan tombol tengah sekali untuk melihat rata-rata durasi tidur dan denyut jantung Anda ketika tidur dalam 7 hari terakhir. Selain dalam grafik, data tersebut juga dapat dilihat dalam angka dengan menekan tombol kanan bawah.

 **TIP:** Dari tampilan **Sleep** Anda dapat terus menekan tombol tengah untuk mengakses pengaturan penelusuran tidur dan ringkasan tidur yang terakhir.

## 4.8. Stres dan pemulihan

Sumber daya Anda adalah pertanda bagus dari tingkat energi tubuh Anda dan diwujudkan dengan kemampuan Anda menangani stres dan mengatasi tantangan setiap hari.

Stres dan aktivitas fisik mengurangi sumber daya Anda, sementara istirahat dan pemulihan mengembalikannya. Tidur yang nyenyak merupakan bagian penting untuk memastikan bahwa tubuh Anda memiliki sumber daya yang diperlukan.


Saat tingkat sumber daya Anda tinggi, Anda akan merasa segar dan penuh energi. Berlari saat sumber daya Anda sedang tinggi membuat Anda mendapatkan lari yang bagus, karena tubuh memiliki energi yang dibutuhkan untuk beradaptasi dan meningkatkan hasil.

Kemampuan untuk melacak sumber daya dapat membantu Anda dalam mengelola dan menggunakannya dengan bijak. Anda juga dapat menggunakan tingkat sumber daya sebagai panduan untuk mengenali faktor stres, strategi mendorong pemulihan pribadi secara efektif, dan dampak nutrisi yang baik.

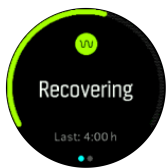
Stres dan pemulihan menggunakan pembacaan sensor jantung optik dan untuk mendapatkan data tersebut, HR harian harus diaktifkan, lihat 4.3.3. *HR Harian*.

Penting bagi Anda untuk menyetel Max HR dan Rest HR Anda untuk menyesuaikan detak jantung dan memastikan bahwa Anda memperoleh pembacaan yang paling akurat. Secara default, Rest HR disetel pada 60 bpm dan Max HR disetel berdasarkan umur Anda.

Nilai HR ini dapat diubah dengan mudah pada pengaturan **GENERAL** -> **PERSONAL**.

 **TIP:** Gunakan pembacaan detak jantung terendah yang diukur saat Anda sedang tidur sebagai Rest HR Anda.

Tekan tombol kanan bawah untuk bergeser ke tampilan stres dan pemulihan.



Indikator di sekeliling layar menunjukkan tingkat sumber daya Anda secara keseluruhan. Jika berwarna hijau, berarti Anda sedang dalam pemulihan. Indikator status dan waktu menunjukkan keadaan Anda saat ini (aktif, nonaktif, pemulihan, atau mengalami stres) dan seberapa lama Anda telah berada di dalam keadaan tersebut. Contohnya, pada tangkapan layar ini, Anda telah mengalami pemulihan selama empat jam terakhir.

Tekan tombol tengah untuk melihat bagan batang tentang sumber daya Anda sepanjang 16 jam terakhir.



Batang berwarna hijau menandakan periode di mana Anda telah memulihkan diri. Nilai persentase adalah sebuah perkiraan dari tingkat sumber daya Anda saat ini.

## 4.9. Tingkat kebugaran

Kebugaran aerobik yang baik penting bagi kesehatan secara keseluruhan, kesejahteraan, dan kinerja olahraga.

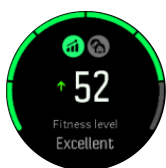
Tingkat kebugaran aerobik Anda didefinisikan sebagai VO<sub>2</sub>max (konsumsi oksigen maksimal), sebuah ukuran kapasitas daya tahan aerobik yang dikenal secara luas. Dengan kata lain, VO<sub>2</sub>max memperlihatkan seberapa baik tubuh Anda dalam menggunakan oksigen. Semakin tinggi VO<sub>2</sub>max Anda, semakin baik Anda menggunakan oksigen.


Perkiraan tingkat kebugaran Anda didasarkan pada pendeteksian respon detak jantung selama masing-masing rekaman olahraga berlari atau berjalan. Agar tingkat kebugaran Anda dapat diperkirakan, rekam aktivitas lari atau berjalan dengan durasi paling sedikit 15 menit sambil mengenakan Suunto 3 Fitness dengan GPS tersambung atau kecepatan yang terkalibrasi.

Jika koneksi GPS tidak tersedia, Anda harus mengkalibrasi secara manual arloji Anda sebelum berjalan/berlari selama 15 menit dan mendapatkan perkiraan tingkat kebugaran Anda, lihat 4.1.1. *Kalibrasi kecepatan dan jarak.*

Setelah kalibrasi berhasil, arloji Anda akan mampu menyediakan perkiraan tingkat kebugaran untuk semua olahraga berlari dan berjalan.

Perkiraan tingkat kebugaran Anda saat ini ditunjukkan pada tampilan tingkat kebugaran. Dari bagian muka arloji, tekan tombol kanan bawah untuk bergeser ke tampilan tingkat kebugaran.



 **NOTE:** Jika arloji belum menampilkan perkiraan tingkat kebugaran, tampilan tingkat kebugaran akan memberikan instruksi lebih lanjut.

Data riwayat, dari olahraga berlari dan berjalan yang direkam, memainkan peran penting dalam memastikan akurasi prakiraan VO2max Anda. Semakin banyak aktivitas yang Anda rekam dengan Suunto 3 Fitness, semakin banyak perkiraan VO2max yang akurat Anda terjadi.

Ada enam tingkat kebugaran, dari rendah ke tinggi: sangat buruk, buruk, sedang, baik, sangat baik dan superior. Nilai kebugaran bergantung pada usia dan jenis kelamin, dan semakin tinggi nilai yang Anda miliki, semakin baik tingkat kebugaran Anda.

Silakan tekan tombol kiri atas untuk melihat estimasi usia kebugaran Anda. Usia kebugaran adalah nilai ukuran yang menafsirkan ulang nilai VO2max Anda sebagai usia. Melakukan aktivitas fisik yang tepat secara rutin akan membantu Anda meningkatkan nilai VO2max dan menurunkan usia kebugaran Anda.



Perbaikan VO2max bersifat sangat individual dan bergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, genetika, dan latar belakang latihan. Jika Anda sudah merasa sangat bugar, peningkatan kebugaran Anda akan lebih lambat. Jika Anda baru saja berlatih secara rutin, Anda mungkin melihat peningkatan kebugaran yang cepat.

## 4.10. Sensor detak jantung dada

Anda dapat menggunakan sensor detak jantung Bluetooth® Smart yang kompatibel, misalnya seperti Suunto Smart Sensor, dengan Suunto 3 Fitness Anda untuk mendapatkan informasi yang akurat tentang intensitas latihan Anda.

Jika Anda menggunakan Suunto Smart Sensor, berarti Anda juga mendapat manfaat tambahan untuk memori detak jantung. Fungsi memori sensor menunjang data jika koneksi ke arloji Anda terputus, misalnya saat berenang (tidak ada transmisi di bawah air).

Ini artinya Anda bahkan dapat meninggalkan arloji Anda setelah memulai perekaman. Untuk informasi lebih lanjut, harap lihat Panduan Pengguna Suunto Smart Sensor.


Lihat *4.11. Menyambungkan POD dan sensor* untuk petunjuk memadankan sensor HR (detak jantung) dengan arloji Anda.

## 4.11. Menyambungkan POD dan sensor

Sambungkan arloji Anda dengan POD Bluetooth Smart dan sensor untuk mengumpulkan informasi tambahan saat merekam olahraga.

Suunto 3 Fitness mendukung jenis-jenis LYD dan sensor berikut ini:

- Detak jantung
- Sepeda
- Kaki

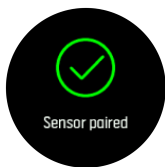
 **NOTE:** Anda tidak dapat menyambungkan apa pun jika mengaktifkan mode pesawat. Matikan mode pesawat sebelum memadankan. Lihat 3.5. Mode pesawat.

Untuk menyambungkan POD atau sensor:

1. Kunjungi pengaturan arloji dan pilih **Connectivity**.
2. Pilih **Pair sensor** untuk mendapatkan daftar tipe sensor.
3. Tekan tombol kanan bawah untuk bergeser melewati daftar dan pilih jenis sensor dengan tombol tengah.



4. Ikuti instruksi di dalam arloji untuk menyelesaikan penyambungan (lihat buku petunjuk dari sensor atau POD jika diperlukan), tekan tombol tengah untuk maju ke langkah berikutnya.



Jika POD memiliki pengaturan yang diperlukan, Anda akan diminta untuk memasukkan nilai selama proses penyambungan.

Setelah POD atau sensor disambungkan, arloji akan mencarinya lagi saat Anda memilih mode olahraga yang menggunakan jenis sensor tersebut.

Anda dapat melihat daftar lengkap dari perangkat yang dipadankan di arloji Anda dari pengaturan di bawah **Connectivity** » **Paired devices**.

Dari daftar ini, Anda dapat membatalkan pepadanan perangkat jika perlu. Pilih perangkat yang ingin Anda hapus dan ketuk **Forget**.

#### 4.11.1. Kalibrasi POD kaki

Saat Anda memadankan sebuah POD kaki, arloji Anda secara otomatis mengkalibrasi POD dengan menggunakan koneksi GPS dengan aplikasi Suunto di ponsel Anda. Kami merekomendasikan penggunaan kalibrasi otomatis, tetapi Anda dapat menonaktifkan itu jika diperlukan dari pengaturan POD di bawah **Connectivity** » **Paired devices**.

Untuk kalibrasi pertama kali dengan GPS, Anda harus memilih mode olahraga yang menggunakan POD kaki, seperti berlari. Mulai merekam dan berlari dengan kecepatan yang stabil pada permukaan yang rata, jika memungkinkan, paling sedikit selama 15 menit.

Lari dengan kecepatan rata-rata normal Anda untuk kalibrasi awal, dan kemudian hentikan perekaman latihan. Waktu berikutnya Anda menggunakan POD kaki, kalibrasi itu telah siap.

Arloji Anda secara otomatis melakukan kalibrasi ulang POD kaki jika diperlukan kapan pun kecepatan GPS tersedia.



## 4.12. Pencatat waktu

Arloji Anda dilengkapi stopwatch dan penghitung waktu mundur untuk pengukuran waktu dasar. Dari muka arloji, buka peluncur dan gulirkan ke atas hingga Anda melihat ikon penghitung waktu. Tekan tombol tengah untuk membuka menu pintasan.



Jika pertama kali Anda masuk ke tampilan, ia menampilkan stopwatch. Setelah itu, ia mengingatkan apapun yang terakhir Anda gunakan, penghitung waktu mundur atau stopwatch.

Tekan tombol kanan bawah untuk membuka pintasan menu **SET TIMER(ATUR TIMER)** di mana Anda dapat mengubah pengaturan penghitung waktu..

### Stopwatch

Mulai stopwatch dengan menekan tombol tengah.



Hentikan stopwatch dengan menekan tombol tengah. Anda dapat melanjutkan dengan menekan kembali tombol tengah. Reset dengan menekan tombol bawah.



Keluar dari catatan dengan terus menekan tombol tengah.

### Pencatat waktu mundur

Pada tampilan pencatat waktu, tekan tombol bawah untuk membuka menu pintasan. Dari sana Anda dapat memilih pilihan waktu hitung mundur yang ada atau membuat waktu hitung mundur sendiri.



Hentikan dan reset sesuai keperluan dengan tombol tengah dan kanan bawah.

Keluar dari catatan dengan terus menekan tombol tengah.

## 4.13. Zona Intensitas

Menggunakan zona intensitas untuk berolahraga dapat membantu perkembangan kebugaran Anda. Masing-masing zona intensitas meregang tubuh Anda dengan cara yang berbeda, mengarah kepada pengaruh yang berbeda pada kebugaran fisik Anda. Ada lima zona yang berbeda, angka 1 (terendah) hingga 5 (tertinggi), didefinisikan sebagai kisaran persentase berdasarkan detak jantung maksimum (max HR) atau tempo.

Adalah penting untuk berlatih dengan memperhatikan intensitas dan memahami bagaimana intensitas terasa. Jangan lupa bahwa, tanpa memandang rencana latihan Anda, Anda harus selalu meluangkan waktu untuk pemanasan sebelum berlatih.

Kelima zona intensitas yang berbeda digunakan dalam Suunto 3 Fitness adalah:

### **Zona 1: Mudah**

Berlatih di zona 1 relatif kecil pengaruhnya pada tubuh Anda. Berkaitan dengan latihan kebugaran, intensitas yang rendah ini berpengaruh secara signifikan terutama dalam latihan pemulihan dan peningkatan kebugaran dasar saat Anda baru mulai berolahraga, atau sesudah istirahat yang panjang. Berolahraga setiap hari – berjalan kaki, menaiki tangga, bersepeda ke tempat kerja, dll. – biasanya dilakukan di dalam zona intensitas ini.

### **Zona 2: Sedang**

Berolahraga di zona 2 meningkatkan tingkat kebugaran Anda dengan efektif. Berolahraga di intensitas ini terasa mudah, tetapi latihan dengan waktu yang lama dapat memiliki pengaruh yang sangat tinggi. Mayoritas latihan kardiovaskular biasa dilakukan di dalam zona ini. Meningkatkan kebugaran dasar membangun dasar untuk latihan lain dan mempersiapkan sistem tubuh Anda untuk aktivitas yang lebih menguras energi. Olahraga dalam waktu yang lama di zona ini menghabiskan banyak energi, terutama berasal dari cadangan lemak di dalam tubuh Anda.

### **Zona 3: Berat**

Berolahraga pada zona 3 mulai terasa cukup menguras energi dan sulit untuk menjalankannya. Latihan ini meningkatkan kemampuan Anda untuk bergerak lebih cepat dan ekonomis. Di dalam zona ini, asam laktat akan mulai terbentuk di dalam sistem, tapi tubuh Anda masih mampu untuk membuangnya keluar. Anda sebaiknya berlatih pada intensitas ini paling banyak hanya beberapa kali dalam seminggu, karena latihan ini membuat tubuh Anda di bawah tekanan yang berat.

### **Zona 4: Sangat berat**

Berolahraga pada zona 4 akan mempersiapkan sistem tubuh Anda untuk pertandingan dengan kecepatan tinggi. Berolahraga di dalam zona ini dapat dilakukan baik dengan kecepatan yang konstan maupun latihan interval (kombinasi dari fase latihan yang lebih pendek dengan istirahat berselang. Latihan berintensitas tinggi membangun tingkat kebugaran Anda dengan cepat dan efektif, tetapi bila dilakukan terlalu sering atau dengan intensitas yang terlalu tinggi dapat menyebabkan kelebihan latihan, yang mungkin memaksa Anda istirahat dari program latihan Anda.

### **Zona 5: Maksimal**

Ketika detak jantung Anda dalam latihan mencapai zona 5, latihan akan terasa sangat sulit sekali. Asam laktat akan terbentuk lebih cepat di dalam sistem dibanding kecepatan pembuangan, dan Anda akan dipaksa untuk berhenti paling banyak hanya dalam belasan menit. Para atlet menggunakan latihan berintensitas maksimum di dalam program latihan

dengan perilaku yang sangat terkendali, para penggemar kebugaran tidak memerlukan ini sama sekali.

### 4.13.1. Zona detak jantung

Zona detak jantung didefinisikan sebagai rentang persentase berdasarkan detak jantung maksimum (max HR) Anda.

Secara default, HR maks. Anda dihitung menggunakan rumus standar: 220 - usia Anda. Jika mengetahui HR maks. Anda secara pasti, silakan lakukan penyesuaian pada nilai default.

Rencana latihan 7-hari (lihat 4.4. *Pemandu latihan adaptif*) didasarkan pada batas zona HR. Jika batas atau HR maks. tidak merefleksikan nilai pribadi Anda, rencana latihan mungkin tidak memandu Anda ke tingkat kebugaran yang Anda inginkan.

Suunto 3 Fitness memiliki zona HR default dan spesifik aktivitas. Zona default dapat digunakan untuk semua aktivitas, tetapi untuk latihan tingkat yang lebih lanjut, Anda dapat menggunakan zona HR spesifik untuk aktivitas lari dan bersepeda.

#### Menetapkan HR maks.

Tetapkan HR maksimum Anda dari pengaturan di bawah **Training » Intensity zones » Default zones**

1. Pilih HR maks (nilai tertinggi, bpm) dan tekan tombol tengah.
2. Pilih HR maks baru Anda dengan menekan tombol kanan atas atau tombol kanan bawah.



3. Tekan tombol tengah untuk mengaktifkan zona HR yang baru.
4. Tekan tombol kiri bawah untuk keluar dari tampilan zona HR.



**NOTE:** Anda juga dapat menetapkan HR maksimum dari pengaturan di bawah **General » Personal »**

#### Menetapkan zona HR default

Tetapkan zona HR awalan Anda dari pengaturan di bawah **Training » Intensity zones » Default zones**

1. Geser ke atas/ke bawah dengan menekan tombol kanan atas atau kanan bawah, lalu tekan tombol tengah ketika zona HR yang Anda ingin ubah tersorot.
2. Pilih zona HR baru Anda dengan menekan tombol kanan atas atau tombol kanan bawah.



3. Tekan tombol tengah untuk mengaktifkan zona HR yang baru.
4. Tekan dan tahan tombol tengah untuk keluar dari tampilan zona HR.



**NOTE:** Memilih **Reset** di zona HR akan mengembalikan nilai zona HR ke nilai awalnya.

## Menentukan zona HR aktivitas spesifik

Tentukan aktivitas spesifik zona HR Anda dari pengaturan di bawah **Training » Intensity zones » Advanced zones**

1. Pilih aktivitas (Running/lari atau Cycling/bersepeda) yang Anda ingin ubah (dengan menekan tombol kanan atas atau kanan bawah) lalu tekan tombol tengah saat aktivitas tersorot.
2. Tekan tombol tengah untuk mengaktifkan zona HR.
3. Geser ke atas/ke bawah dengan menekan tombol kanan atas atau kanan bawah, lalu tekan tombol tengah ketika zona HR yang Anda ingin ubah tersorot.
4. Pilih zona HR baru Anda dengan menekan tombol kanan atas atau tombol kanan bawah.



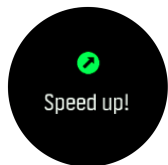
5. Tekan tombol tengah untuk mengaktifkan zona HR yang baru.
6. Tekan dan tahan tombol tengah untuk keluar dari tampilan zona HR.

### 4.13.1.1. Menggunakan zona HR ketika berolahraga

Saat Anda merekam sebuah latihan olahraga (lihat 4.1. *Merekam latihan*), dan telah memilih detak jantung sebagai sasaran intensitas (lihat 4.1.4. *Menggunakan sasaran ketika berolahraga*), sebuah pengukur zona HR, yang dibagi ke dalam lima bagian, dapat dilihat di tepi luar tampilan moda olahraga (untuk semua moda olahraga yang mendukung HR). Pengukur tersebut menandakan di zona HR mana Anda sedang berlatih dengan menyalakan cahaya di bagian terkait. Anak panah kecil di dalam pengukur menandakan status kemajuan Anda dalam cakupan zona.



Arloji akan memberitahu Anda saat telah mencapai zona sasaran pilihan Anda. Selama berolahraga arloji akan memberitahu Anda untuk mempercepat atau memperlambat, jika detak jantung Anda ada di luar zona sasaran yang dipilih.



Sebagai tambahan, ada sebuah tampilan khusus untuk zona HR dalam tampilan mode olahraga awalan. Tampilan zona memperlihatkan zona HR terkini Anda di bagian tengah dan warna latar pengukur juga menandai zona HR tempat Anda sedang berlatih.



Di dalam ringkasan latihan, Anda mendapatkan uraian seberapa banyak waktu yang Anda habiskan di setiap zona.

#### 4.13.2. Zona tempo

Zona tempo bekerja seperti halnya zona HR tetapi intensitas latihan Anda didasarkan pada kecepatan Anda bukannya detak jantung. Zona tempo ditunjukkan baik sebagai nilai metrik dan imperial bergantung pada pengaturan Anda.

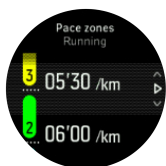
Suunto 3 Fitness memiliki lima zona percepatan awalan yang Anda dapat gunakan atau Anda dapat tentukan keinginan Anda sendiri.

Zona tempo tersedia untuk berlari.

##### Menetapkan zona tempo

Tentukan aktivitas spesifik zona percepatan Anda dari pengaturan di bawah **Training » Intensity zones » Advanced zones**

1. Pilih berlari (running) dan tekan tombol tengah.
2. Geser ke bawah dengan menekan tombol kanan bawah dan tekan tombol tengah untuk mengaktifkan zona tempo.
3. Geser ke bawah/ke atas dengan menekan tombol kanan atas atau kanan bawah dan tekan tombol tengah saat zona tempo yang Anda ingin ubah tersorot.
4. Pilih zona tempo baru dengan menekan tombol kanan atas atau kanan bawah.



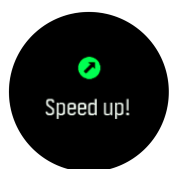
5. Tekan tombol tengah untuk mengaktifkan nilai zona tempo yang baru.
6. Tekan dan tahan tombol tengah untuk keluar dari tampilan zona tempo.

##### 4.13.2.1. Menggunakan zona tempo ketika berolahraga

Saat Anda merekam sebuah latihan olahraga (lihat 4.1. *Merekam latihan*) dan telah memilih percepatan sebagai sebuah sasaran intensitas (lihat 4.1.4. *Menggunakan sasaran ketika berolahraga*) pengukur zona percepatan, dibagi ke dalam lima bagian, yang dapat dilihat. Kelima bagian ini ditunjukkan di sekitar pinggiran luar dari tampilan mode olahraga. Pengukur menandai zona percepatan yang telah Anda pilih sebagai sebuah sasaran intensitas dengan menyalakan bagian yang terkait. Anak panah kecil di dalam indikator menandakan keberadaan Anda dalam cakupan zona.



Arloji akan memberitahu Anda saat telah mencapai zona sasaran pilihan Anda. Selama berolahraga arloji akan memberitahu Anda untuk mempercepat atau memperlambat, jika kecepatan Anda berada di luar zona sasaran yang dipilih.



Di dalam ringkasan latihan, Anda mendapatkan uraian seberapa banyak waktu yang Anda habiskan di setiap zona.

## 5. Perawatan dan dukungan

### 5.1. Pedoman penanganan


Peganglah perangkat ini dengan hati-hati - jangan sampai terbentur atau jatuh.


Dalam keadaan normal, arloji ini tidak perlu diservis. Secara berkala, bilas dengan menggunakan air bersih dan sabun yang lembut, kemudian secara hati-hati bersihkan rumahannya dengan kain lembut yang lembab atau kain lap khusus mobil.

Hanya gunakan aksesoris asli Suunto - kerusakan yang disebabkan oleh aksesoris yang tidak asli tidak akan mendapat garansi.

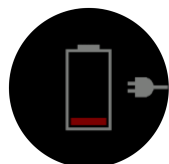
### 5.2. Baterai

Durasi satu pengisian daya penuh tergantung pada cara Anda menggunakan arloji dan kondisinya. Pada suhu rendah misalnya, akan memperpendek durasi pengisian daya penuh. Umumnya kapasitas isi ulang daya baterai berkurang sejalan dengan waktu.


 **NOTE:** Jika terjadi penurunan kapasitas yang tidak normal dikarenakan baterai yang cacat, garansi Suunto mencakup penggantian baterai untuk 1 tahun.

 **NOTE:** Produk ini mengandung baterai yang dapat diisi ulang tetapi tidak dapat diganti.

Saat daya baterai kurang dari 20% dan kemudian 10%, arloji Anda menampilkan ikon baterai lemah. Jika daya baterai sangat rendah, arloji Anda akan berada dalam mode daya rendah dan menampilkan ikon pengisian daya.

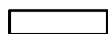
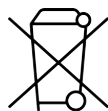


Gunakan kabel USB yang disediakan untuk mengisi daya arloji Anda. Setelah daya baterai sudah cukup tinggi, arloji akan berjalan kembali pada mode normal.

 **WARNING:** Isi ulang daya arloji hanya dengan menggunakan adaptor USB yang sesuai dengan standar IEC 60950-1 untuk pasokan daya terbatas. Menggunakan adaptor yang tidak sesuai dapat merusak arloji Anda atau menyebabkan kebakaran.

### 5.3. Pembuangan

Buanglah perangkat dengan cara yang sesuai, dan perlakukan sebagai limbah elektronik. Jangan membuang perangkat ke tempat sampah. Jika Anda inginkan, Anda dapat mengembalikan perangkat Anda ke penjual Suunto terdekat.



## 6. Referensi

### 6.1. Kepatuhan

Untuk informasi terkait dengan kepatuhan dan spesifikasi teknis terinci, lihat “Informasi Peraturan dan Keamanan Produk yang dikirim bersama Suunto 3 Fitness Anda atau yang tersedia di [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 6.2. CE

Dengan ini Suunto Oy menyatakan bahwa jenis peralatan radio OW175 mematuhi Petunjuk 2014/53/EU. Deklarasi UE selengkapnya tentang kesesuaian produk tersedia di alamat internet berikut ini: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).









# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 01/2022

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.