

# **SUUNTO 5**

## PANDUAN BAGI PENGGUNA

1. Tujuan penggunaan.....	4
2. KEAMANAN.....	5
3. Memulai.....	7
3.1. Tombol.....	7
3.2. SuuntoLink.....	8
3.3. Suunto App.....	8
3.4. Detak jantung optik.....	9
3.5. Menyesuaikan pengaturan.....	10
4. Pengaturan.....	11
4.1. Kunci tombol dan peredupan layar.....	11
4.2. Lampu latar.....	11
4.3. Nada dan getaran.....	11
4.4. Konektivitas Bluetooth.....	12
4.5. Mode pesawat.....	12
4.6. Mode Jangan Diganggu.....	12
4.7. Notifikasi.....	12
4.8. Waktu dan tanggal.....	13
4.8.1. Jam alarm.....	13
4.9. Bahasa dan sistem unit.....	14
4.10. Bagian depan arloji.....	14
4.10.1. Fase bulan.....	15
4.11. Alarm matahari terbit dan matahari terbenam.....	15
4.12. Menghemat daya.....	16
4.13. Format posisi.....	16
4.14. Info mengenai perangkat.....	17
5. Fitur.....	18
5.1. Merekam latihan.....	18
5.1.1. Mode olahraga.....	19
5.1.2. Menggunakan sasaran ketika berolahraga.....	19
5.1.3. Menavigasi saat berolahraga.....	20
5.1.4. Pengelolaan Daya Baterai.....	21
5.1.5. Berenang.....	22
5.1.6. Pelatihan Interval.....	22
5.1.7. Tema tampilan .....	23
5.1.8. Jeda otomatis.....	23
5.1.9. Perasaan.....	24
5.2. Kontrol media.....	24
5.3. Jurnal.....	25
5.4. Navigasi.....	26

5.4.1. Navigasi Ketinggian.....	26
5.4.2. Altimeter.....	26
5.4.3. Rute.....	26
5.4.4. Temukan kembali.....	28
5.4.5. Navigasi belokan demi belokan dipersembahkan oleh Komoot.....	28
5.4.6. Lokasi yang dituju.....	29
5.4.7. Keakuratan GPS dan penghematan daya.....	32
5.5. Aktivitas sehari-hari.....	33
5.5.1. Pemantauan aktivitas.....	33
5.5.2. HR instan.....	34
5.5.3. HR Harian.....	34
5.6. Wawasan pelatihan.....	35
5.7. Pemandu latihan adaptif.....	36
5.8. Pemulihan.....	38
5.9. Pelacakan tidur.....	39
5.10. Stres dan pemulihan.....	41
5.11. Tingkat kebugaran.....	42
5.12. Sensor detak jantung dada.....	43
5.13. Memadankan POD dan sensor.....	43
5.13.1. Kalibrasi POD sepeda.....	44
5.13.2. Kalibrasi POD kaki.....	44
5.13.3. Mengkalibrasi daya POD:.....	44
5.14. Pencatat waktu.....	45
5.15. Zona Intensitas.....	46
5.15.1. Zona detak jantung.....	47
5.15.2. Zona tempo.....	48
5.15.3. Zona daya.....	49
5.16. FusedSpeed™.....	51
6. Panduan SuuntoPlus™.....	53
7. Aplikasi olahraga SuuntoPlus™.....	54
8. Perawatan dan dukungan.....	55
8.1. Pedoman penanganan.....	55
8.2. Baterai.....	55
8.3. Pembuangan.....	55
9. Referensi.....	56
9.1. Kepatuhan.....	56
9.2. CE.....	56


# 1. Tujuan penggunaan


Suunto 5 adalah arloji olahraga yang melacak gerakan Anda dan metrik lainnya, seperti detak jantung dan kalori. Suunto 5 hanya digunakan untuk hiburan dan tidak dimaksudkan untuk digunakan untuk keperluan medis apa pun.

Jangan gunakan Suunto 5 di luar interval suhu operasional karena dapat merusak produk. Jangan menggunakan produk melampaui suhu operasional karena dapat menyebabkan kulit terbakar.


## 2. KEAMANAN

### Jenis tindakan pencegahan untuk keamanan


 **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 untuk kiat ekstra mengenai cara menggunakan fitur dan fungsi perangkat.


### Tindakan pencegahan untuk keamanan


 **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 olah raga. Olah raga berlebihan dapat mengakibatkan cedera serius.


 **WARNING:** Hanya untuk tujuan rekreasi.

 **WARNING:** Jangan bergantung sepenuhnya pada GPS atau usia pakai baterai produk ini. Selalu gunakan peta dan materi cadangan lain untuk memastikan keamanan 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.

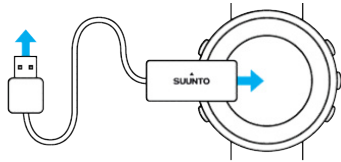


**NOTE:** Di Suunto, kami menggunakan sensor dan algoritma canggih untuk menghasilkan metrik yang dapat membantu dalam aktivitas dan petualangan Anda. Kami berupaya keras untuk menjadi seakurat mungkin. Tapi tidak satu pun dari data yang dikumpulkan oleh produk dan layanan kami benar-benar dapat diandalkan, demikian pula metrik yang dihasilkannya tidak benar-benar persis. Kalori, detak jantung, lokasi, deteksi gerakan, pengenalan 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.

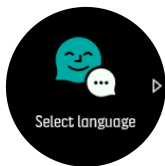
## 3. Memulai

Mulai Suunto 5 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.



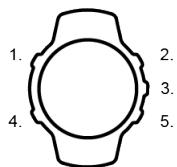
3. Pilih bahasa Anda dengan menekan tombol kanan atas atau bawah dan pilih dengan tombol tengah.



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.

### 3.1. Tombol

Suunto 5 memiliki lima tombol yang dapat Anda gunakan untuk menavigasi tampilan dan fitur.



#### 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 pilihan
- tekan untuk mengganti tampilan
- terus tekan untuk membuka menu pintasan dalam konteks

#### 4. Tombol kiri bawah

- tekan untuk kembali

#### 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 berhenti sejenak atau melanjutkan perekaman
- terus tekan untuk mengubah aktivitas

#### 3. Tombol tengah

- tekan untuk mengganti tampilan
- terus tekan untuk membuka menu pilihan dalam konteks

#### 4. Tombol kiri bawah

- tekan untuk mengganti tampilan

#### 5. Tombol kanan bawah

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

## 3.2. 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.

## 3.3. Suunto App

Dengan Suunto App, Anda dapat semakin memperkaya pengalaman Suunto 5 Anda. Padankan arloji Anda dengan aplikasi seluler untuk mengoptimalkan GPS, mendapatkan pemberitahuan seluler, wawasan dan lainnya.

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

Untuk memadankan arloji Anda dengan Suunto App:



1. Pastikan Bluetooth arloji Anda sudah menyala. Pada menu pengaturan, masuk ke **Connectivity » Discovery** aktifkan jika belum diaktifkan.
2. Unduh dan instal Suunto App pada perangkat seluler Anda yang kompatibel dari iTunes App Store, Google Play selain beberapa toko aplikasi populer di Tiongkok.
3. Mulai gunakan Suunto App dan aktifkan Bluetooth jika belum diaktifkan.
4. Ketuk ikon arloji di kiri atas layar aplikasi, lalu ketuk “PAIR” untuk memadankan arloji Anda.
5. Verifikasi pemasangan dengan mengetik kode yang ditampilkan pada arloji di dalam aplikasi.



**NOTE:** Beberapa fitur memerlukan koneksi internet melalui Wi-Fi atau jaringan seluler. Dapat dikenakan biaya koneksi data operator.

### 3.4. 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.

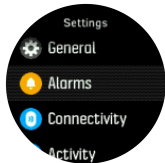
## 3.5. Menyesuaikan pengaturan

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.



## 4. Pengaturan

### 4.1. 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.

### 4.2. Lampu latar

Fitur cahaya latar dapat diaktifkan dari penyesuaian di bawah **General » Backlight**.

- Penyesuaian Standby mengendalikan kecerahan layar ketika tidak ada cahaya latar yang diaktifkan (misalnya dipicu oleh tekanan pada tombol). Dua opsi Standby adalah On/Off.
- Fitur Raise to wake yang mengaktifkan cahaya latar siaga dalam mode waktu reguler dan mengaktifkan cahaya latar di dalam mode latihan ketika pergelangan tangan Anda diangkat menjadi posisi membaca. Tiga opsi Raise to wake adalah:
  - On: Mengangkat pergelangan tangan di dalam mode waktu reguler atau ketika dalam latihan akan mengaktifkan cahaya latar.
  - Exercise only: Mengangkat pergelangan tangan Anda hanya akan mengangkat cahaya latar selama dalam latihan.
  - Off: Fitur Raise to wake dalam keadaan off.



**NOTE:** Anda juga dapat menetapkan cahaya latar untuk selalu menyala. Tetap tekan tombol tengah untuk masuk menu **Shortcuts**, gulir ke **Backlight** mengalihkan sakelar secara paksa cahaya latar menyala.

### 4.3. 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.

## 4.4. Konektivitas Bluetooth

Suunto 5 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 4.5. *Mode pesawat*

## 4.5. 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.

## 4.6. Mode Jangan Diganggu

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

Untuk mengaktifkan mode Jangan Diganggu:


1. Dari muka arloji, terus tekan tombol tengah untuk membuka menu pintasan
2. Menekan tombol bagian tengah untuk mengaktifkan moda Jangan Diganggu.

Jika Anda telah menyetel alarm, makan akan berbunyi seperti biasa dan menonaktifkan mode Do Not Disturb kecuali jika Anda menonaktifkan alarm.

## 4.7. Notifikasi

Jika Anda memasang jam tangan Anda dengan aplikasi Suunto pada perangkat Android, Anda dapat menerima notifikasi misalnya, panggilan masuk dan pesan teks, pada jam tangan Anda.

Saat Anda memasang jam tangan Anda dengan aplikasi ini, notifikasi akan aktif secara default. Anda dapat menonaktifkannya dengan pengaturan berikut **Notifications**.

 **NOTE:** Pesan-pesan yang diterima dari beberapa aplikasi komunikasi mungkin tidak kompatibel Suunto 5.

Saat notifikasi masuk, akan muncul pop-up pada bagian muka arloji.



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

Tekan **Actions** untuk memberi tindakan pada notifikasi (opsi yang tersedia bergantung pada aplikasi ponsel Anda yang mengirimkan notifikasi).

Untuk aplikasi komunikasi, Anda dapat menggunakan jam tangan Anda untuk mengirimkan **Quick reply**. Anda dapat memilih dan mengubah pesan yang Anda tentukan sebelumnya dengan aplikasi Suunto.

## Riwayat notifikasi

Jika Anda memiliki notifikasi yang belum terbaca atau panggilan tak terjawab pada ponsel Anda, Anda dapat melihatnya pada jam tangan Anda.

Pada bagian muka arloji, tekan tombol tengah lalu tekan tombol bawah untuk bergulir ke riwayat notifikasi.

Riwayat notifikasi dibersihkan saat Anda memeriksa pesan-pesan pada ponsel Anda.

## 4.8. Waktu dan tanggal

Anda menentukan waktu dan tanggal saat pertama kali menyalakan arloji Anda. Setelah itu, arloji Anda menggunakan waktu GPS untuk mengoreksi waktu mulai.

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.

Anda dapat mengubah waktu dan tanggal secara manual 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.

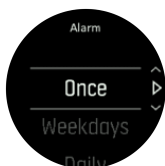
### 4.8.1. Jam alarm

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)**.

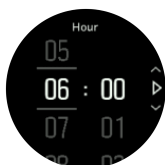
Untuk menyetel alarm:

1. Pertama-tama pilih seberapa sering Anda ingin alarm berbunyi. Pilihannya antara lain:

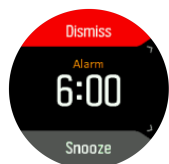
- **Once (Sekali):** alarm berbunyi sekali setiap 24 jam berikutnya pada waktu yang telah ditentukan
- **Weekdays (Mingguan):** alarm berbunyi pada waktu yang sama Senin sampai Jumat
- **Daily (Harian):** alarm berbunyi di waktu yang sama setiap hari dalam satu pekan



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.

## 4.9. Bahasa dan sistem unit

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

## 4.10. Bagian depan arloji

Suunto 5 tersedia dalam beberapa pilihan bagian depan arloji, gaya digital maupun gaya analog.

Untuk mengubah bagian depan arloji:

1. Lihat pengaturan **Watch face (Bagian depan arloji)** dari peluncur atau terus tekan tombol tengah untuk membuka menu dalam konteks. Tekan tombol tengah untuk memilih **Watch face (Bagian depan arloji)**



2. Gunakan tombol kanan atas atau bawah untuk bergulir melalui pratinjau bagian depan arloji dan pilih salah satu yang ingin Anda gunakan dengan menekan tombol tengah.
3. Gunakan tombol kanan atas atau bawah untuk bergulir melewati pilihan warna dan pilih satu yang ingin Anda gunakan.



Setiap permukaan arloji memiliki informasi tambahan, misalnya tanggal atau waktu ganda. Tekan tombol tengah untuk beralih di antara tampilan.

#### 4.10.1. Fase bulan

Sebagai tambahan kepada matahari terbit dan matahari terbenam, arloji Anda dapat menelusuri fase-fase bulan. Fase bulan didasarkan pada tanggal yang Anda telah tetapkan di arloji Anda.

Fase bulan tersedia sebagai sebuah tampilan dalam gaya muka arloji luar ruangan. Tekan tombol kiri atas untuk mengubah baris terbawah hingga Anda melihat fase bulan.



Fase-fase ditampilkan sebagai sebuah ikon dengan persentase sebagai berikut:

○ 0% ○ 25% ◐ 50% ◑ 75% ● 100% ◑ 75% ◐ 50% ○ 25%

### 4.11. Alarm matahari terbit dan matahari terbenam

Alarm matahari terbit/terbenam di dalam Suunto 5 adalah alarm yang adaptif berdasarkan lokasi Anda. Selain menentukan waktu tetap, Anda juga dapat tentukan alarm untuk memperingatkan Anda di depan keinginan Anda untuk diperingatkan sebelum matahari terbit atau terbenam yang sebenarnya.

Waktu matahari terbit dan terbenam ditentukan oleh GPS, jadi arloji Anda bergantung pada data GPS dari terakhir kali Anda menggunakan GPS.

Untuk menentukan alarm matahari terbit/terbenam:


1. Tekan tombol tengah untuk membuka menu pintasan.
2. Gulirkan ke bawah ke **ALARMS(ALARM)** dan masuk dengan menekan tombol tengah.
3. Bergulir ke alarm yang ingin Anda atur dan pilih dengan menekan tombol tengah.



4. Tentukan jam yang diinginkan sebelum matahari terbit/terbenam dengan bergulir ke atas/bawah dengan tombol atas dan bawah dan konfirmasi dengan tombol tengah.
5. Tentukan menit dengan cara yang sama.



6. Tekan tombol tengah untuk mengkonfirmasi dan keluar.

 **TIP:** Muka arloji juga tersedia untuk menampilkan waktu matahari terbit dan matahari terbenam.



 **NOTE:** Waktu matahari terbit dan matahari terbenam dan alarm memerlukan sebuah tetapan GPS. Waktu akan kosong hingga data GPS tersedia.

## 4.12. Menghemat daya

Arloji Anda mencakup sebuah pilihan hemat daya yang mematikan semua getaran, HR harian dan pemberitahuan Bluetooth untuk memperpanjang masa pakai baterai selama penggunaan normal harian. Untuk pilihan menghemat daya ketika merekam aktivitas, lihat 5.1.4. *Pengelolaan Daya Baterai.*

Aktifkan/Nonaktifkan menghemat daya dari pengaturan di bawah **General** » **Power saving**.



 **NOTE:** Secara otomatis menghemat daya diaktifkan saat daya baterai mencapai 10%.

## 4.13. Format posisi

Format posisi adalah cara posisi GPS Anda ditampilkan pada arloji. Semua format terhubung ke lokasi yang sama, hanya menunjukkannya dengan cara berbeda.

Anda dapat mengubah format posisi di dalam pengaturan arloji di bawah **Navigation** (Navigasi) » **Position format** (Format posisi).

Garis lintang/garis bujur adalah kisi yang paling sering digunakan dan memiliki tiga format yang berbeda:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Format posisi umum lain yang tersedia termasuk:


- UTM (Universal Transverse Mercator) memberikan presentasi posisi horizontal dua dimensi.



- MGRS (Military Grid Reference System) adalah ekstensi UTM dan terdiri dari penunjuk zona kisi, pengidentifikasi 100.000 meter persegi dan sebuah lokasi numerik.

Suunto 5 selain mendukung format posisi lokal berikut ini:

- BNG (Inggris)
- ETRS-TM35FIN (Finlandia)
- KKJ (Finlandia)
- IG (Irlandia)
- RT90 (Swedia)
- SWEREF 99 TM (Swedia)
- CH1903 (Swiss)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Selandia Baru)

 **NOTE:** Beberapa format posisi tidak dapat digunakan di area utara 84° dan selatan 80°, atau di luar negara yang dimaksudkan. Jika Anda berada di luar daerah yang diijinkan, koordinat lokasi Anda tidak dapat ditampilkan pada arloji.

## 4.14. Info mengenai perangkat

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

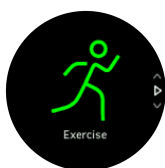
## 5. Fitur

### 5.1. Merekam latihan

Selain pemantauan aktivitas selama 24 jam seminggu, Anda dapat menggunakan arloji untuk merekam sesi pelatihan atau aktivitas lain untuk mendapatkan rincian tanggapan dan melacak kemajuan Anda.

Untuk merekam latihan:

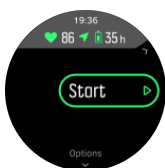
1. Kenakan sensor detak jantung (opsional).
2. Tekan tombol atas untuk membuka peluncur.
3. Geser hingga menemukan ikon latihan dan pilih dengan tombol tengah.



4. Tekan tombol kanan atas atau bawah untuk bergeser menyusuri mode olahraga dan tekan tombol tengah untuk memilih mode yang ingin Anda gunakan.
5. Di atas indikator mulai, seperangkat ikon akan muncul, bergantung pada apa yang Anda gunakan dengan mode olahraga (seperti detak jantung, GPS, dan POD kaki). Ikon anak panah (GPS tersambung) akan berkedip warna abu-abu selagi mencari dan berubah menjadi hijau setelah menemukan sinyal. 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 detak jantung tetapi ikon berubah menjadi warna hijau, periksa apakah sensor itu telah dipadankan, lihat [5.13. Memadankan POD dan sensor](#) dan pilih kembali mode olahraga.

Anda dapat menunggu untuk setiap ikon menjadi hijau atau merah atau mulai rekaman sesegera mungkin dengan menekan tombol tengah



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

6. Selagi merekam, Anda dapat beralih antara tampilan dengan menekan tombol tengah.
7. Tekan tombol atas untuk menjeda rekaman. Hentikan dan simpan dengan tombol kanan bawah atau lanjutkan dengan tombol kanan atas.

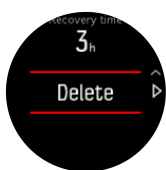


Jika mode olahraga yang Anda pilih memiliki opsi, misalnya mengatur sasaran durasi, Anda dapat menyesuainya sebelum mulai merekam dengan menekan tombol kanan bawah. Anda juga dapat mengatur pilihan mode olahraga saat merekam dengan menahan tombol tengah.

Jika Anda menggunakan mode beberapa olahraga, ganti olah raga dengan terus menekan tombol kanan atas.

Setelah menghentikan rekaman, Anda akan ditanya tentang apa yang Anda rasakan. Anda dapat menjawab atau melewati pertanyaan (lihat (5.1.9. *Perasaan*)). Kemudian Anda akan mendapatkan ringkasan aktivitas yang dapat Anda jelajahi dengan tombol kanan atas atau bawah.

Jika Anda membuat rekaman yang tidak ingin disimpan, Anda dapat menghapus jurnal dengan bergulir ke bawah ke **Delete** dan konfirmasi dengan tombol tengah. Anda juga dapat menghapus jurnal dengan cara yang sama dari buku jurnal.



### 5.1.1. Mode olahraga

Jam tangan Anda dilengkapi berbagai macam mode olahraga yang telah ditetapkan. Semua mode tersebut dirancang untuk tujuan dan aktivitas tertentu, mulai dari jalan kaki santai di luar ruangan hingga lomba triathlon.

Saat sedang merekam latihan (lihat 5.1. *Merekam latihan*), Anda dapat bergulir ke atas dan bawah untuk melihat daftar singkat mode olahraga. Ketuk ikon di akhir daftar singkat tersebut untuk melihat daftar lengkap dan semua 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)*.

### 5.1.2. Menggunakan sasaran ketika berolahraga

Anda dapat menetapkan berbagai sasaran dengan Suunto 5 ketika berolahraga.

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



Untuk berolahraga dengan sasaran umum:

1. Sebelum mulai merekam olahraga, tekan tombol kanan bawah untuk membuka pilihan mode olahraga.
2. Pilih **Targets** dan tekan tombol tengah.
3. Pilih **Duration** atau **Distance**.
4. Pilih sasaran Anda.
5. Tekan dan tahan tombol tengah untuk kembali ke pilihan mode olahraga.

Saat sasaran umum Anda sudah aktif, sebuah indikator kemajuan terlihat pada setiap tampilan data.



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

Untuk berolahraga dengan sasaran intensitas:

1. Sebelum mulai merekam olahraga, tekan tombol kanan bawah untuk membuka pilihan mode olahraga.
2. Pilih **Intensity zones** dan tekan tombol tengah.
3. Pilih **Heart rate**, **Pace** atau **Power**.  
(Pilihan bergantung pada mode olahraga terpilih dan jika Anda memiliki sebuah pod daya yang dipadankan dengan arloji).
4. Pilih zona sasaran Anda.
5. Tekan dan tahan tombol tengah untuk kembali ke pilihan mode olahraga

### 5.1.3. Menavigasi saat berolahraga

Anda dapat menavigasi rute atau menuju LYD selagi merekam olahraga.

Pada mode olahraga yang Anda gunakan, GPS harus diaktifkan untuk dapat mengakses pilihan navigasi. Jika tingkat keakuratan GPS mode olahraga Baik, tingkat keakuratan GPS berganti menjadi Terbaik saat Anda memilih rute atau LYD.

Untuk menavigasi saat berolahraga:

1. Buatlah rute atau LYD dalam Suunto Movescount dan selaraskan arloji jika Anda belum melakukannya.
2. Pilih sebuah mode olahraga yang menggunakan GPS dan tekan tombol bawah untuk membuka opsi. Sebagai alternatif, mulai terlebih dahulu perekaman Anda, lalu tekan terus tombol tengah untuk membuka opsi mode olahraga.
3. Gulir ke **Navigation** lalu tekan tombol tengah.
4. Tekan tombol atas dan bawah untuk menentukan opsi navigasi dan tekan tombol tengah.
5. Pilih rute atau LYD yang ingin Anda navigasikan dan tekan tombol tengah. Tekan tombol atas untuk memulai navigasi.

Jika Anda belum mulai merekam olahraga, langkah terakhir akan mengarahkan Anda kembali ke pilihan mode olahraga. Gulirkan ke atas ke tampilan awal dan mulai merekam seperti biasanya.

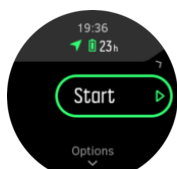
Saat berolahraga, tekan tombol tengah untuk bergulir ke tampilan navigasi yang akan menampilkan rute atau LYD yang telah Anda pilih. Untuk informasi selengkapnya tentang tampilan navigasi, lihat 5.4.6.1. *Bernavigasi ke sebuah POI* dan 5.4.3. *Rute*.

Selagi dalam tampilan ini, Anda dapat mengusap ke atas atau menekan tombol tengah untuk membuka pilihan navigasi Anda. Dari pilihan navigasi, Anda dapat, misalnya, memilih rute atau LYD yang berbeda, memeriksa koordinat lokasi saat ini, dan mengakhiri navigasi dengan memilih **Breadcrumb**.

#### 5.1.4. Pengelolaan Daya Baterai

Suunto 5 Anda memiliki sistem pengelolaan daya baterai dengan teknologi baterai cerdas untuk membantu Anda memastikan bahwa arloji Anda tidak akan kehabisan daya saat Anda sangat memerlukannya.


Sebelum mulai merekam olahraga (lihat 5.1. *Merekam latihan*) Anda akan melihat prakiraan seberapa banyak daya baterai yang tersisa dalam mode baterai saat ini.




Ada dua mode baterai yang telah ditetapkan sebelumnya; **Performance** (bawaan), dan **Endurance**. Bolak-balik mengganti mode ini tidak hanya akan mengubah daya tahan baterai tetapi juga akan mengubah performa arloji.

Pada tampilan awal, ketuk **Options** » **Battery mode** untuk mengubah mode baterai dan melihat bagaimana pengaruh setiap mode terhadap performa arloji.



 **TIP:** Anda juga dapat dengan cepat mengubah mode baterai di tampilan awal dengan menekan tombol atas.

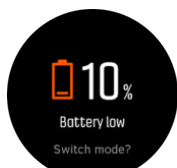
Selain dua mode baterai yang telah ditetapkan sebelumnya ini, Anda juga dapat membuat mode baterai khusus sesuai keinginan Anda sendiri. Mode khusus tersebut spesifik untuk mode olahraga yang bersangkutan, sehingga Anda dapat membuat mode baterai khusus untuk setiap mode olahraga.

 **NOTE:** Jika pada saat berolahraga Anda mulai melakukan navigasi atau menggunakan data navigasi seperti perkiraan waktu tiba (ETA), GPS akan menuju pada **Best**, apa pun mode baterainya.

### Pemberitahuan baterai

Selain mode baterai, arloji Anda menggunakan pengingat cerdas untuk membantu Anda memastikan bahwa Anda memiliki daya baterai yang cukup untuk petualangan berikutnya. Sejumlah pengingat bersifat preemptif berdasarkan, misalnya, riwayat aktivitas Anda. Anda juga akan mendapatkan pemberitahuan, misalnya, ketika arloji memberi tahu bahwa Anda

daya baterai Anda tinggal sedikit pada saat sedang merekam suatu aktivitas. Secara otomatis, Anda akan diberi tahu untuk berganti ke mode baterai yang berbeda.



Arloji Anda akan memberi tahu saat daya baterai tinggal 20% dan memberi tahu lagi saat tinggal 10%.

### 5.1.5. Berenang

Anda dapat menggunakan Suunto 5 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.

### 5.1.6. Pelatihan Interval

Olahraga interval adalah bentuk umum latihan yang terdiri dari pengulangan rangkaian gerak dengan intensitas tinggi dan rendah. Dengan Suunto 5, Anda dapat menentukan latihan interval dalam arloji untuk setiap mode olah raga.

Saat menentukan interval, Anda dapat menetapkan empat hal:

- Interval: peralihan nyala/mati yang mengaktifkan latihan interval. Jika Anda mengalihkannya, 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.

Ingatlah bahwa jika Anda menggunakan jarak untuk menentukan interval, Anda harus berada dalam mode olah raga yang mengukur jarak. Pengukuran ini dapat berdasarkan pada GPS atau dari POD kaki atau sepeda, misalnya.



**NOTE:** Jika menggunakan interval, Anda tidak bisa mengaktifkan navigasi.

Untuk berolahraga dengan interval:


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



5. Bergulir ke atas ke **Back** dan konfirmasikan 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 pandangan menjadi tampilan interval dan tekan tombol kanan atas setelah Anda siap memulai latihan interval Anda.



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

 **NOTE:** Selagi dalam tampilan interval, tombol-tombol berfungsi normal, misalnya menekan tombol kanan atas akan sejenak menghentikan rekaman olah raga, bukan hanya latihan interval.

Setelah berhenti merekam olah raga, secara otomatis latihan interval akan dinonaktifkan untuk mode olahraga tersebut. Tapi pengaturan lain tetap sama agar Anda mudah memulai olah raga berikutnya saat menggunakan mode olahraga tersebut.

### 5.1.7. 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.

### 5.1.8. Jeda otomatis

Jeda otomatis sejenak menghentikan perekaman olahraga jika kecepatan Anda kurang dari 2 km/jam (1,2 mph). Ketika kecepatan Anda meningkat sampai lebih dari 3 km/jam (1,9 mph), rekaman secara otomatis akan dilanjutkan.

Anda dapat menghidupkan/mematikan jeda otomatis untuk setiap pengaturan mode olahraga di dalam arloji sebelum Anda mulai merekam olahraga Anda.

Jika jeda otomatis diaktifkan selama perekaman, akan muncul pemberitahuan saat perekaman dijeda secara otomatis.



Tekan tombol tengah untuk melihat dan beralih di antara jarak, HR, waktu, dan tingkat baterai yang sedang berlangsung.



Anda dapat membiarkan perekaman berlanjut otomatis saat mulai bergerak kembali, atau lanjutkan secara manual dari layar pop-up dengan menekan tombol kanan atas.

### 5.1.9. Perasaan

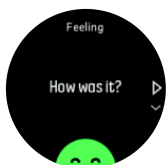
Jika Anda berolahraga secara rutin, memantau perasaan Anda setelah setiap sesi adalah indikator penting tentang kondisi fisik Anda secara keseluruhan.

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.

## 5.2. Kontrol media

Suunto 5 milik Anda dapat digunakan untuk mengontrol musik, podcast, atau media lain yang diputar di ponsel Anda maupun yang sedang dipindahkan dari ponsel Anda ke perangkat lainnya. Kontrol media akan aktif secara default tetapi dapat dinonaktifkan dengan cara **Settings » Media controls**.



 **NOTE:** Anda harus memasangkan jam tangan dengan ponsel Anda sebelum dapat menggunakan Media controls.

Untuk mengakses kontrol media, tekan tombol tengah pada bagian muka arloji, atau saat sedang latihan, tekan tombol tengah hingga tampilan kontrol media muncul.

Pada tampilan kontrol media, masing-masing tombol memiliki fungsi berikut:



- **Mainkan/Jeda:** Tombol kanan atas
- **Trek/episode berikutnya:** Tombol kanan bawah
- **Trek/episode sebelumnya:** Tombol kanan atas (tekan lama)
- **Volume:** Tombol kanan bawah (tekan lama), akan membuka kontrol volume
  - Pada tampilan kontrol volume, tombol kanan atas akan menaikkan volume dan tombol kanan bawah akan menurunkan volume. Tekan tombol tengah untuk kembali ke tampilan kontrol media.

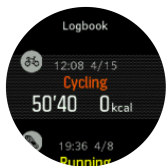
Tekan tombol tengah untuk keluar dari tampilan kontrol media.

### 5.3. Jurnal

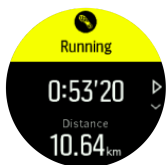
Anda dapat mengakses jurnal dari peluncur.



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.



## 5.4. Navigasi

### 5.4.1. Navigasi Ketinggian

Jika Anda menavigasi sebuah rute yang memiliki informasi ketinggian, Anda juga dapat menavigasi berdasarkan pendakian dan penurunan dengan menggunakan tampilan profil ketinggian. Selagi dalam tampilan navigasi utama (di mana Anda melihat rute Anda), tekan tombol tengah untuk beralih ke tampilan profil ketinggian.

Tampilan profil ketinggian memperlihatkan informasi berikut:

- atas: ketinggian Anda saat ini
- tengah: profil ketinggian yang memperlihatkan posisi Anda saat ini.
- bawah: sisa pendakian atau penurunan (tekan tombol kiri atas untuk mengganti tampilan)



Jika Anda menyimpang terlalu jauh dari rute Anda ketika menggunakan navigasi ketinggian, arloji Anda akan memberi pesan **Off route (Keluar rute)** dalam tampilan profil ketinggian. Jika Anda melihat pesan ini, gulirkan ke tampilan navigasi rute untuk kembali ke jalur sebelum melanjutkan navigasi ketinggian.

### 5.4.2. Altimeter

Suunto 5 Menggunakan GPS untuk mengukur ketinggian. Dengan kondisi sinyal yang optimal, dengan mengenyahkan kemungkinan kesalahan yang biasa terjadi dalam menghitung posisi GPS, pembacaan ketinggian GPS seharusnya memberikan indikasi yang sangat baik tentang elevasi Anda.

Karena Suunto 5 bergantung sepenuhnya pada GPS untuk mengukur ketinggian, jika GPS tidak ditetapkan ke keakuratan maksimum, penyaringan apa pun bisa salah dan bisa menghasilkan pembacaan ketinggian yang tidak akurat.

Jika Anda memerlukan pembacaan elevasi yang baik, pastikan keakuratan GPS Anda sudah ditetapkan pada pilihan **Best** (Terbaik) selama merekam.

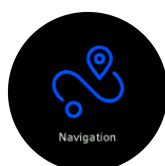
Namun bahkan dengan keakuratan terbaik, ketinggian GPS seharusnya tidak dianggap sebagai posisi mutlak. Itu merupakan perkiraan elevasi Anda yang sebenarnya, dan keakuratan perkiraan ini sangat bergantung pada kondisi sekitarnya.

### 5.4.3. Rute

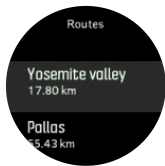
Anda dapat menggunakan Suunto 5 Anda untuk menavigasi rute.

Untuk menavigasi rute:

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka peluncur.
2. Gulir ke **Navigation** lalu tekan tombol tengah.




3. Gulirkan ke **Routes** dan tekan tombol tengah untuk membuka daftar rute Anda.



4. Gulirkan ke rute yang Anda akan jalani dan tekan tombol tengah.



5. Pilih **Start exercise** jika Anda ingin menggunakan rute untuk berolahraga atau pilih **Navigate only** jika Anda hanya ingin menggunakan rute sebagai navigasi.

 **NOTE:** Jika hanya menggunakan rute sebagai navigasi, tidak ada data yang disimpan atau direkam ke aplikasi Suunto.

6. Tekan kembali tombol kanan atas kapan saja untuk menghentikan navigasi.



Dalam tampilan terperinci, perbesar dan perkecil dengan terus menekan tombol tengah. Sesuaikan tingkat perbesaran/perkecilan dengan tombol kanan atas dan kanan bawah.



Selagi dalam tampilan navigasi, Anda dapat menekan tombol bawah untuk membuka daftar pintasan. Pintasan memberikan akses cepat untuk melakukan navigasi seperti menyimpan lokasi Anda saat ini atau memilih rute lain untuk dinavigasi.

Anda juga dapat memulai latihan dari daftar pintasan. Memilih **Start exercise** akan membuka menu mode olahraga dan Anda dapat mulai merekam latihan. Jika Anda mengakhiri latihan, navigasi juga akan berakhir.


Semua mode olahraga dengan GPS juga dilengkapi opsi pemilihan rute. Lihat 5.1.3. *Menavigasi saat berolahraga.*

## Panduan navigasi

Saat Anda menavigasi sebuah rute, arloji Anda membantu agar Anda tetap ada di jalur yang benar dengan memberikan pemberitahuan tambahan sesuai kemajuan Anda di rute tersebut.

Misalnya, jika Anda keluar jalur lebih dari 100 m (330 ft), arloji memberi tahu bahwa Anda berada di jalur yang salah, serta memberi tahu jika Anda kembali ke jalur yang benar.

Saat mencapai titik perjalanan LYD pada rute, pemberitahuan berisi informasi akan ditampilkan dan menunjukkan perkiraan waktu dan jarak rute yang dijalani (ETE) menuju ke titik perjalanan berikutnya atau LYD.

 **NOTE:** Jika Anda menavigasi rute yang menyilang rute itu sendiri, seperti angka 8, dan Anda salah belok di persimpangan, arloji akan mengasumsikan Anda dengan sengaja menuju ke arah yang berbeda dalam rute. Arloji menampilkan titik perjalanan berikutnya berdasarkan arah perjalanan yang baru dan terkini. Jadi, tetap perhatikan jejak perjalanan Anda untuk memastikan Anda berjalan ke arah yang tepat saat menavigasi rute yang berliku.

## Navigasi belokan demi belokan

Ketika membuat rute di dalam aplikasi Suunto, Anda dapat memilih untuk mengaktifkan instruksi tikungan demi tikungan. Ketika rute dikirimkan ke dalam arloji Anda dan digunakan untuk navigasi, dia akan memberikan instruksi tikungan demi tikungan dengan suara dan informasi di mana Anda harus berbelok.

### 5.4.4. Temukan kembali

Jika Anda menggunakan GPS saat merekam aktivitas, Suunto 5 otomatis akan menyimpan titik mulai olah raga Anda. Dengan Temukan kembali, Suunto 5 dapat menuntun Anda langsung kembali ke titik mulai Anda.

Untuk memulai Temukan kembali:

1. Saat merekam sebuah aktivitas, tekan tombol tengah sampai Anda melihat tampilan navigasi.
2. Tekan tombol kanan bawah untuk membuka menu pintasan.
3. Gulirkan ke Temukan kembali dan tekan tombol tengah untuk memilih.
4. Tekan tombol kiri bawah untuk keluar dan kembali ke tampilan navigasi.

Panduan navigasi terlihat sebagai tampilan terakhir pada mode olahraga yang dipilih.

### 5.4.5. Navigasi belokan demi belokan dipersembahkan oleh Komoot

Jika Anda adalah anggota Komoot, Anda bisa menemukan atau merencanakan rute dengan Komoot dan menyeleraskannya dengan Suunto 5 melalui aplikasi Suunto. Selain itu, olahraga yang direkam dengan arloji Anda akan secara otomatis diseleraskan ke Komoot.

Jika menggunakan navigasi rute dengan Suunto 5 Anda bersama dengan rute dari Komoot, arloji Anda akan memberikan instruksi belokan demi belokan dengan peringatan suara dan teks ke arah mana harus berbelok.



Untuk menggunakan navigasi belokan demi belokan yang dipersembahkan oleh Komoot:

1. Lakukan pendaftaran di Komoot.com
2. Di aplikasi Suunto, pilih layanan mitra.

3. Pilih Komoot dan hubungkan dengan menggunakan kredensial yang sama dengan yang Anda gunakan pada pendaftaran Komoot.

Semua rute yang Anda pilih atau rencanakan (disebut “tur” di Komoot) di Komoot akan secara otomatis diseleraskan ke aplikasi Suunto, yang kemudian dapat Anda pindahkan dengan mudah ke arloji.

Ikuti instruksi di bagian 5.4.3. *Rute* dan pilih rute Anda dari Komoot untuk mendapatkan instruksi belokan demi belokan.

Untuk informasi lebih lanjut tentang kemitraan antara Suunto dan Komoot, silakan lihat <http://www.suunto.com/komoot>



**NOTE:** *Komoot saat ini tidak tersedia di Tiongkok.*

#### 5.4.6. Lokasi yang dituju

Lokasi yang dituju, atau LYD, adalah lokasi khusus, seperti bumi perkemahan atau pemandangan indah di sepanjang lintasan, yang dapat Anda simpan dan navigasikan selanjutnya. Anda bisa membuat LYD di aplikasi Suunto dari peta, tanpa harus berada di lokasi LYD. Pembuatan LYD di arloji Anda dilakukan dengan menyimpan lokasi Anda saat ini.

Masing-masing LYD dibedakan dengan:

- Nama LYD
- Jenis LYD
- Tanggal dan waktu dibuat
- Lintang
- Bujur
- Ketinggian

Anda dapat menyimpan hingga 250 LYD dalam arloji.

##### 5.4.6.1. Bernavigasi ke sebuah POI

Anda dapat bernavigasi untuk POI yang manapun yang ada pada daftar POI arloji Anda.



**NOTE:** *Saat bernavigasi menuju sebuah POI, arloji Anda menggunakan daya GPS sepenuhnya.*

Untuk menavigasi ke LYD:

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka peluncur.
2. Bergulir ke **Navigation(Navigasi)** dan tekan tombol tengah.
3. Bergulir ke LYD dan tekan tombol tengah untuk membuka daftar LYD Anda.
4. Bergulir ke LYD yang ingin Anda navigasikan dan tekan tombol tengah.
5. Tekan tombol atas untuk memulai navigasi.

Untuk menghentikan navigasi, tekan tombol atas lagi kapan saja.

Ketika Anda bergerak, navigasi LYD memiliki dua tampilan:

- Tampilan LYD dengan indikator arah dan jarak ke LYD



- Tampilan peta memperlihatkan lokasi saat ini relatif terhadap LYD dan rekam jejak Anda (lintasan yang telah Anda lalui).



Tekan tombol tengah untuk beralih di antara tampilan. Jika Anda berhenti bergerak, arloji tidak dapat menentukan ke arah mana Anda akan pergi berdasarkan GPS.

**TIP:** Selagi di dalam pemandangan LYD, ketuk pada layar untuk melihat informasi tambahan di dalam baris terbawah seperti perbedaan ketinggian di antara posisi sekarang dan LYD dan perkiraan waktu tiba (ETA) atau dalam perjalanan (ETE)

Di dalam tampilan peta, LYD lain yang terdekat diperlihatkan dalam warna abu-abu. Tekan tombol kiri atas untuk beralih antara peta tinjauan dan tampilan lebih rinci. Di dalam tampilan yang lebih rinci, Anda menyesuaikan tingkat zoom dengan menekan tombol tengah kemudian memperbesar dan memperkecil dengan tombol atas dan bawah.

Selagi bernavigasi, tekan tombol kanan bawah untuk membuka daftar pintasan. Pintasan memberi Anda akses cepat ke rincian LYD untuk melakukan tindakan navigasi seperti menyimpan lokasi Anda saat ini atau memilih rute lain untuk bernavigasi.

#### 5.4.6.2. Jenis LYD

Ikon LYD berikut ini tersedia di Suunto 5:

	LYD umum
	Alas (hewan, untuk berburu)
	Mulai (awal rute atau jejak)
	Buruan besar (hewan, untuk berburu)
	Burung (hewan, untuk berburu)
	Gedung, rumah
	Kafe, makanan, restoran
	Tenda, berkemah
	Mobil, tempat parkir

	Gua
	Jurang, bukit, gunung, lembah
	Pantai, danau, sungai, air
	Persimpangan jalan
	Darurat
	Akhir (akhir rute atau jejak)
	Ikan, lokasi memancing
	Hutan
	Geocache
	Losmen, hotel, penginapan
	Info
	Padang rumput
	Puncak
	Jejak (jejak hewan, untuk berburu)
	Jalan
	Batuan
	Gesekan (hewan, untuk berburu)
	Goresan (hewan, untuk berburu)
	Tembakan (untuk berburu)
	Penglihatan
	Buruan kecil (hewan, untuk berburu)
	Kuda-kuda (untuk berburu)
	Jejak
	Kamera jejak (untuk berburu)

	Air terjun
---	------------

### 5.4.6.3. Menambah dan menghapus LYD

Anda dapat menambahkan LYD pada arloji dengan aplikasi Suunto atau dengan menyimpan lokasi saat ini pada arloji.

Jika sedang berada di luar mengenakan arloji Anda dan melintasi lokasi yang ingin Anda simpan sebagai LYD, Anda dapat menambahkan lokasi itu secara langsung dalam arloji Anda.

Menambahkan LYD pada arloji Anda:

1. Tekan tombol atas untuk membuka peluncur.
2. Masuk ke **Navigation** dan tekan tombol tengah.
3. Tekan tombol bawah untuk bergulir ke **Your location** dan tekan tombol tengah.
4. Tunggu sampai arloji mengaktifkan GPS dan menemukan lokasi Anda.
5. Ketika arloji menampilkan lintang dan bujur Anda, tekan tombol atas untuk menyimpan lokasi Anda sebagai LYD dan pilih jenis LYD.
6. Secara default, nama LYD sama dengan jenis LYD (diikuti dengan angka).

## Menghapus LYD

Anda dapat menghapus LYD dengan menghapusnya dari daftar LYD di dalam arloji atau menghapusnya di aplikasi Suunto.

Untuk menghapus LYD dalam arloji Anda:

1. Tekan tombol atas untuk membuka peluncur.
2. Masuk ke **Navigation** dan tekan tombol tengah.
3. Tekan tombol bawah untuk bergulir ke **POIs** dan tekan tombol tengah.
4. Gulirkan ke LYD yang ingin Anda hapus dari arloji dan tekan tombol tengah.
5. Gulirkan ke akhir rincian dan pilih **Delete**.

Saat menghapus LYD dari arloji Anda, LYD itu tidak terhapus secara permanen.

Untuk menghapus LYD secara permanen, Anda harus menghapus LYD dalam aplikasi Suunto.

### 5.4.7. Keakuratan GPS dan penghematan daya

Tingkat tetapan GPS menentukan keakuratan lintasan Anda - semakin pendek intervalnya di antara tetapan, semakin baik keakuratan lintasannya. Masing-masing tetapan GPS direkam dalam catatan Anda saat merekam olahraga.

Tingkat tetapan GPS juga berpengaruh secara langsung pada daya tahan baterai. Dengan mengurangi keakuratan GPS, Anda dapat memperpanjang daya tahan baterai arloji Anda.


Pilihan keakuratan GPS adalah:

- Terbaik: ~ Tingkat tetapan 1 detik
- Baik: ~ Tingkat tetapan 60 detik

Anda dapat mengubah keakuratan GPS dari pilihan olahraga di arloji Anda atau di Suunto App.

Setiap kali Anda menavigasi sebuah rute atau LYD, keakuratan GPS otomatis diatur menjadi Terbaik.



 **NOTE:** Pertama kali Anda berolahraga atau menavigasi dengan GPS, tunggu sampai arloji mendapatkan tetapan GPS sebelum memulai. Mungkin membutuhkan waktu 30 detik atau lebih, tergantung kondisi.

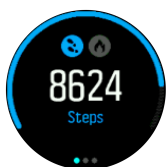
## 5.5. Aktivitas sehari-hari

### 5.5.1. Pemantauan 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.

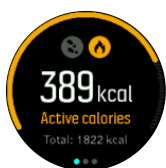
Dari tampilan bagian depan arloji, tekan tombol kanan bawah untuk melihat total langkah Anda hari itu.



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.

 **TIP:** Untuk meningkatkan keakuratan langkah penelusuran, tetapkan posisi dan cara Anda akan menggunakan arloji Anda ketika mengatur Suunto Anda atau pada **Settings** » **General** » **Personal** » **Device position**.

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. Di bawahnya Anda dapat melihat total kalori yang dibakar. Jumlah totalnya mencakup kalori aktif dan Tingkat Metabolis Basal Anda (lihat di bawah).

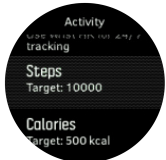
Lingkar dalam kedua tampilan menandakan seberapa dekat Anda dengan sasaran aktivitas harian. Sasaran tersebut dapat disesuaikan menurut preferensi pribadi (lihat di bawah).

Anda juga dapat memeriksa langkah Anda dalam tujuh hari terakhir dengan menekan tombol tengah. Tekan kembali tombol tengah untuk melihat kalori.



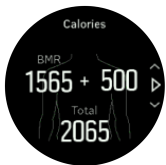
### Sasaran aktivitas

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.

Jumlah seluruh kalori yang Anda bakar tiap hari berdasarkan pada dua faktor: Tingkat Metabolisme Basal (BMR) dan aktivitas fisik Anda.



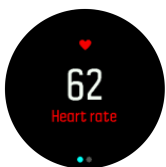
BMR adalah jumlah kalori yang dibakar oleh tubuh Anda selama beristirahat. Ini adalah kalori yang diperlukan tubuh untuk tetap merasa hangat dan melakukan fungsi dasar seperti mengedipkan mata atau memiliki detak jantung. Angka ini berdasarkan pada profil pribadi Anda, termasuk faktor seperti usia dan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

### 5.5.2. HR instan

Tampilan HR seketika menyajikan tangkapan gambar cepat tentang detak jantung Anda.

Dari tampilan muka arloji, tekan tombol kanan bawah untuk bergulir ke tampilan HR seketika.



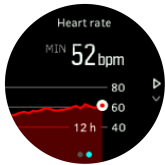
Tekan tombol atas untuk keluar dari tampilan dan kembali ke tampilan bagian depan arloji.

### 5.5.3. 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, dengan menekan tombol kanan bawah, Anda mendapatkan perkiraan tingkat konsumsi kalori per jam dan detak jantung terendah Anda dalam 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 olah raga, nilai harian HR menunjukkan kenaikan detak jantung dan konsumsi kalori dari latihan Anda. Tapi ingat bahwa grafik dan tingkat konsumsi 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:

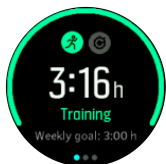
1. Dari tampilan bagian depan arloji, tekan tombol kanan bawah untuk bergulir ke tampilan HR seketika.
2. Menekan tombol bagian tengah untuk beralih ke layar navigasi.
3. Tekan tombol kanan bawah untuk melihat konsumsi kalori Anda.

 **NOTE:** Setelah periode tanpa aktivitas, misalnya bila tidak sedang mengenakan arloji atau tidur nyenyak, arloji akan berada dalam mode hibernasi dan menonaktifkan sensor detak jantung optik. Jika Anda ingin mendapatkan pelacakan detak jantung di malam hari, aktifkan mode Do Not Disturb (lihat 4.6. Mode Jangan Diganggu).

## 5.6. Wawasan pelatihan

Arloji Anda menyediakan ikhtisar latihan Anda secara keseluruhan.

Tekan tombol kanan bawah untuk bergulir ke bawah menuju ke wawasan latihan

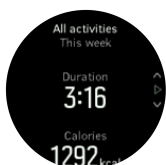


Tekan tombol tengah dua kali untuk melihat grafik dengan semua aktivitas Anda selama 3 pekan terakhir dan rata-rata durasinya. Tekan tombol kiri atas untuk beralih di antara dua aktivitas yang berbeda yang Anda telah lakukan dalam 3 pekan terakhir.



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. Menekan tombol kanan bawah saat aktivitas tertentu dipilih akan menampilkan rincian dari aktivitas itu.



## 5.7. Pemandu latihan adaptif

Secara otomatis Suunto 5 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” bersasaran 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.

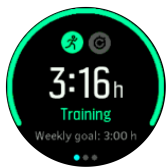
Rencana latihan terdiri dari olahraga yang direncanakan dengan sebuah sasaran lama waktu dan intensitas. Setiap latihan direncanakan dengan tujuan membantu Anda meningkatkan secara bertahap kebugaran tanpa membuat badan Anda kelebihan beban. Jika Anda melewati sebuah latihan, atau melakukan sedikit lebih banyak dari yang direncanakan, secara otomatis Suunto 5 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.

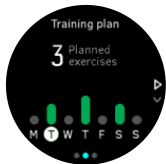
Pengaturan zona HR (lihat *Zona detak jantung*) mempengaruhi rencana latihan yang adaptif. Aktivitas yang akan datang di dalam rencana latihan termasuk intensitas. Jika zona HR Anda tidak diatur dengan tepat, tuntunan intensitas selama olahraga yang direncanakan bisa saja tidak terkait pada intensitas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

Untuk melihat sesi rencana pelatihan berikutnya:

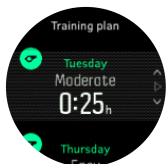
1. Dari bagian muka arloji, tekan tombol kanan bawah untuk bergeser ke tampilan wawasan latihan.



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 5.15. *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 *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.

## 5.8. 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 olah raga maupun kelelahan Anda secara keseluruhan.

Waktu pemulihan terakumulasi dari semua jenis olah raga. Dengan kata lain, Anda mengakumulasi waktu pemulihan pada sesi olah raga 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 Anda, dari bagian depan arloji, tekan tombol kanan bawah hingga Anda melihat tampilan 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 Anda menderita flu, pemulihan Anda lebih lambat dari waktu yang diperkirakan.

## 5.9. Pelacakan tidur

Tidur di malam hari penting untuk kesehatan tubuh dan pikiran. Anda dapat menggunakan arloji Anda untuk melacak tidur dan mengikuti seberapa banyak rata-rata tidur Anda.

Ketika Anda mengenakan arloji saat tidur Suunto 5 melacak tidur Anda berdasarkan data akselerometer.

Untuk melacak tidur:

1. Buka pengaturan arloji Anda, gulir ke bawah ke **SLEEP** dan tekan tombol tengah.
2. Beralih nyalakan **SLEEP TRACKING**.



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

Setelah menetapkan jam tidur, Anda dapat memilih agar arloji berada dalam mode Do Not Disturb selama jam tidur Anda.

Langkah 3 di atas, menetapkan jam 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.

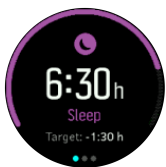
**NOTE:** Jika Anda tidur sebelum waktu tidur Anda dan saat setelah bangun, arloji Anda tidak menghitungnya sebagai satu sesi tidur. Anda harus menentukan waktu tidur berdasarkan waktu paling awal Anda tidur dan waktu paling lama Anda bangun.

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.

## Tren tidur

Ketika bangun, Anda disapa oleh ringkasan tidur Anda. Misalnya, ringkasan itu termasuk total durasi tidur Anda maupun perkiraan waktu Anda terjaga (berpindah) dan waktu Anda berada dalam keadaan tidur lelap (tidak ada pergerakan).

Selain ringkasan tidur, Anda dapat mengikuti seluruh tren tidur Anda dengan wawasan tidur. Dari bagian muka arloji, tekan tombol kanan bawah hingga Anda melihat tampilan **SLEEP**. Tampilan pertama memperlihatkan tidur terakhir Anda dibandingkan target tidur Anda.





Selagi di dalam tampilan tidur Anda dapat menekan tombol tengah untuk melihat rata-rata durasi tidur Anda dalam tujuh hari terakhir. Tekan tombol kanan bawah untuk melihat lama waktu tidur Anda sebenarnya selama tujuh hari terakhir.

Selagi di dalam tampilan tidur Anda dapat menekan tombol tengah untuk melihat rata-rata HR Anda dalam tujuh hari terakhir.



Tekan tombol kanan bawah untuk melihat nilai HR Anda sebenarnya selama tujuh hari terakhir.

 **NOTE:** Dari tampilan **SLEEP** Anda dapat terus menekan tombol tengah untuk mengakses pengaturan penelusuran tidur.

 **NOTE:** Semua pengukuran tidur hanya 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 saat tidur

Jika mengenakan arloji Anda di malam hari, Anda dapat mendapatkan umpan balik tambahan tentang detak jantung Anda ketika tidur. Untuk menjaga detak jantung optik menyala di malam hari, pastikan HR Harian telah aktif (lihat 5.5.3. *HR Harian*).



## Mode Jangan Diganggu Otomatis

Anda dapat menggunakan setelan Do Not Disturb untuk mengaktifkan mode Do Not Disturb otomatis ketika tidur.

### 5.10. 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.

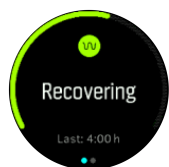
Stres dan pemulihan menggunakan pembacaan sensor jantung optik dan untuk mendapatkan data tersebut, HR harian harus diaktifkan, lihat *HR Harian*.

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.

## 5.11. Tingkat kebugaran

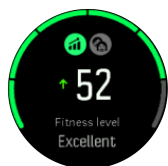
Kebugaran aerobik yang baik penting bagi performa olahraga, kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Tingkat kebugaran aerobik Anda didefinisikan sebagai VO2max (konsumsi oksigen maksimal), sebuah ukuran kapasitas daya tahan aerobik yang dikenal secara luas. Dengan kata lain, VO2max memperlihatkan seberapa baik tubuh Anda dalam menggunakan oksigen. Semakin tinggi VO2max Anda, semakin baik Anda menggunakan oksigen.

Perkiraan tingkat kebugaran Anda didasarkan pada pendeteksian respons detak jantung selama masing-masing rekaman olahraga berlari atau berjalan. Untuk memperkirakan tingkat kebugaran Anda, rekam lari atau berjalan dengan durasi setidaknya 15 menit saat mengenakan Suunto 5.

Arloji Anda akan dapat memberikan 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 rekaman olahraga berlari dan berjalan, berperan penting dalam memastikan keakuratan prakiraan VO2max Anda. Semakin banyak aktivitas yang Anda rekam dengan Suunto 5, semakin akurat perkiraan VO2max.

Ada delapan tingkat kebugaran, dari rendah hingga tinggi: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent 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 metrik yang menafsirkan kembali nilai VO2max Anda dalam hal usia. Melakukan jenis aktivitas fisik yang tepat secara teratur akan membantu Anda meningkatkan nilai VO2max dan mengurangi usia kebugaran Anda.



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

## 5.12. Sensor detak jantung dada

Anda dapat menggunakan Bluetooth® Smart sensor detak jantung yang kompatibel, misalnya Suunto Smart Sensor, dengan Suunto 5 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)

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

Lihat panduan pengguna Suunto Smart Sensor atau Bluetooth® Smart sensor detak jantung yang kompatibel lainnya untuk informasi lebih lanjut.


Lihat 5.13. *Memadankan POD dan sensor* untuk petunjuk memadankan sensor HR (detak jantung) dengan arloji Anda.

## 5.13. Memadankan POD dan sensor

Padankan arloji Anda dengan Bluetooth Smart POD dan sensor untuk mengumpulkan informasi tambahan, misalnya kekuatan bersepeda, saat merekam olah raga.

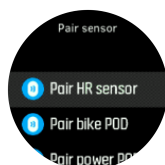
Suunto 5 mendukung jenis-jenis LYD dan sensor berikut ini:

- Detak jantung
- Sepeda
- Daya
- Kaki

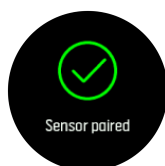
 **NOTE:** Anda tidak dapat memadankan apa pun jika mengaktifkan mode pesawat. Matikan mode pesawat sebelum memadankan. Lihat 4.5. Mode pesawat.

Untuk memadankan POD atau sensor:

1. Lihat pengaturan arloji Anda dan pilih **Connectivity (Konektivitas)**.
2. Pilih **Pair sensor (Padankan sensor)** untuk melihat daftar jenis sensor.
3. Tekan tombol kanan bawah untuk bergulir melalui daftar dan pilih jenis sensor dengan tombol tengah.



4. Ikuti instruksi di dalam arloji untuk menyelesaikan pepadanan (merujuk pada sensor atau manual POD jika diperlukan), menekan tombol tengah untuk maju ke langkah berikutnya.



Jika POD memerlukan pengaturan, seperti panjang engkol untuk POD daya, Anda akan diberi tahu untuk memasukkan sebuah nilai selama proses pemadanan.

Ketika POD atau sensor dipadankan, arloji Anda akan mencarinya segera setelah Anda memilih mode olahraga yang menggunakan jenis sensor itu.

Anda dapat melihat daftar lengkap perangkat yang dipadankan di arloji Anda dari pengaturan di bawah **Connectivity (Konektivitas) » Paired devices (Sensor yang Dipadankan)**.

Dari daftar ini, Anda dapat membatalkan pemadanan perangkat jika perlu. Pilih perangkat yang Anda ingin hapus, dan tekan **Forget (Lupakan)**.

### 5.13.1. Kalibrasi POD sepeda.

Untuk POD sepeda, Anda tidak perlu menentukan lingkaran roda di dalam arloji Anda. Lingkaran roda dalam milimeter dan diselesaikan sebagai sebuah langkah di dalam kalibrasi. Jika Anda mengubah roda (Dengan lingkaran yang baru) sepeda Anda, pengaturan lingkaran roda di Arloji harus juga diubah.

Untuk mengubah lingkaran roda:

1. Di dalam pengaturan, kunjungi **Connectivity » Paired devices**.
2. Pilih **Bike POD**.
3. Pilih lingkaran roda yang baru.

### 5.13.2. Kalibrasi POD kaki.

Jika Anda telah menyandingkan sebuah POD kaki, arloji Anda secara otomatis akan melakukan kalibrasi POD menggunakan GPS. Kami merekomendasikan Anda untuk menggunakan kalibrasi otomatis, tetapi Anda dapat menonaktifkannya jika diperlukan dari pengaturan POD melalui menu **Connectivity (Konektivitas) » Paired devices (Sensor yang disandingkan)**.

Untuk kalibrasi yang pertama dengan GPS, Anda harus memilih mode olahraga tempat POD kaki digunakan dan akurasi GPS diatur dalam kondisi **Best(Terbaik)**. Mulai merekam dan lari dengan kecepatan yang stabil pada permukaan yang rata, jika mungkin, selama paling sedikit 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 bila diperlukan kapan pun kecepatan GPS tersedia.

### 5.13.3. Mengkalibrasi daya POD:

Untuk POD daya (pengukur daya), Anda harus memulai kalibrasi dari pilihan mode olah raga dalam arloji Anda.

Untuk mengkalibrasi POD daya:

1. Sandingkan POD daya dengan arloji Anda jika Anda belum melakukannya.
2. Pilih mode olah raga yang menggunakan POD daya kemudian buka pilihan mode itu.
3. Pilih **Calibrate power POD(Kalibrasikan POD daya)** dan ikuti instruksi di dalam arloji.

Anda harus mengkalibrasi ulang POD daya dari waktu ke waktu.

## 5.14. 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 mengingat 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.

## 5.15. 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, dinomori dari 1 (terendah) hingga 5 (tertinggi) didefinisikan sebagai rentang persentase berdasarkan detak jantung maksimum (max HR), tempo atau tenaga Anda.

Adalah penting untuk berlatih dengan memperhatikan intensitas dan memahami bagaimana intensitas terasa. Dan jangan lupa, tanpa memandang pelatihan yang telah direncanakan, Anda harus selalu meluangkan waktu untuk pemanasan sebelum berolahraga.

Lima zona intensitas berbeda yang digunakan di Suunto 5 adalah:

### **Zona 1: Mudah**

Berolahraga di dalam zona 1 berpengaruh relatif sedikit pada tubuh Anda. Berkaitan dengan latihan kebugaran, intensitas yang rendah ini berpengaruh secara signifikan terutama dalam latihan pemulihan dan peningkatan kebugaran dasar Anda 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: Sulit**

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 sulit**

Berolahraga pada zona 4 akan mempersiapkan sistem tubuh Anda untuk pertandingan dengan kecepatan tinggi. Berlatih di dalam zona ini dapat dilakukan baik pada kecepatan tetap atau latihan interval (kombinasi fase latihan pendek dengan rehat di sela-selanya). 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 setidaknya setelah 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.

### 5.15.1. 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:  $220 - \text{usia Anda}$ . Jika mengetahui HR maks. Anda secara pasti, silakan lakukan penyesuaian pada nilai default.

Suunto 5 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 menggeser ke atas atau ke bawah atau 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:** 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. Bergulir 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** (Setel ulang) di tampilan zona HR akan mengembalikan zona HR ke nilai defaultnya.

#### Menentukan zona HR aktivitas spesifik

Tentukan aktivitas spesifik zona HR Anda dari pengaturan di bawah **Training » Intensity zones » Default 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. Bergulir 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.



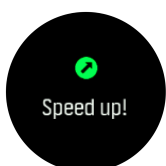
5. Tekan tombol tengah untuk mengaktifkan zona HR yang baru.
6. Tekan dan tahan tombol tengah untuk keluar dari tampilan zona HR.

#### 5.15.1.1. Menggunakan zona HR ketika berolahraga

Saat Anda merekam sebuah latihan olahraga (lihat 5.1. *Merekam latihan*) dan telah memilih daya sebagai sebuah sasaran intensitas (lihat 5.1.2. *Menggunakan sasaran ketika berolahraga*) sebuah pengukur zona daya, dibagi ke dalam lima bagian, yang dapat dilihat di tepi luar tampilan moda olahraga (untuk semua moda olahraga yang mendukung HR). Indikator tersebut menandakan di zona HR mana Anda sedang berlatih dengan menyalakan cahaya di bagian terkait. Anak panah kecil di dalam indikator menandakan status progres 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.



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

#### 5.15.2. Zona tempo

Zona tempo bekerja seperti halnya zona HR tetapi dengan intensitas latihan Anda yang berdasarkan pada kecepatan Anda alih-alih daripada detak jantung Anda. Zona tempo ditunjukkan baik sebagai nilai metrik dan imperial bergantung pada pengaturan Anda.

Suunto 5 memiliki lima zona percepatan awalan yang Anda dapat gunakan atau Anda dapat tentukan keinginan Anda sendiri.

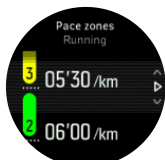
Zona tempo tersedia untuk berlari.



## Menetapkan zona tempo

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

1. Pilih **Running** dengan menekan tombol tengah.
2. Tekan tombol kanan bawah dan pilih zona tempo.
3. Bergulir 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 Anda dengan menekan tombol kanan atas atau kanan bawah.



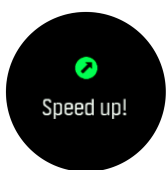
5. Tekan tombol tengah untuk mengaktifkan nilai zona tempo yang baru.
6. Tekan tombol tengah untuk keluar dari zona daya.

### 5.15.2.1. Menggunakan zona tempo ketika berolahraga

Saat Anda merekam sebuah latihan olahraga (lihat 5.1. *Merekam latihan*) dan telah memilih percepatan sebagai sebuah sasaran intensitas (lihat 5.1.2. *Menggunakan sasaran ketika berolahraga*) pengukur zona percepatan, dibagi ke dalam lima bagian, yang dapat dilihat. Kelima bagian ini ditunjukkan di sekitar tepi 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 status progres 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.

### 5.15.3. Zona daya

Pengukuran kekuatan daya dari usaha secara fisik diperlukan untuk melakukan suatu aktivitas tertentu. Usaha diukur dengan satuan watt. Manfaat utama yang didapat dari pengukuran daya ialah ketepatan. Ukuran daya mengungkap secara tetap seberapa keras Anda bekerja dan berapa banyak daya yang Anda hasilkan. Juga mudah untuk melihat kemajuan Anda jika dianalisis dengan watt.

Zona daya dapat membantu latihan Anda dengan keluaran daya yang tepat.

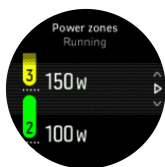
Suunto 5 memiliki lima zona daya awalan yang Anda dapat gunakan atau Anda dapat tentukan keinginan Anda sendiri.

Zona daya tersedia di dalam semua moda olahraga bawaan untuk bersepeda, bersepeda dalam ruang dan bersepeda gunung. Untuk berlari dan lari lintas alam, Anda perlu untuk menggunakan moda olahraga khusus “Daya” untuk mencapai zona power. Jika Anda menggunakan moda sport lain, pastikan Anda menggunakan POD daya supaya Anda juga dapat mencapai zona daya.

### Menentukan zona daya aktivitas spesifik

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

1. Ketuk aktivitas (**Running** atau **Cycling**) yang Anda ingin untuk edit atau tekan tombol tengah saat aktivitas disorot.
2. Tekan tombol kanan bawah dan pilih zona daya.
3. Tekan tombol kanan atas atau kanan bawah dan pilih zona daya yang ingin Anda edit.
4. Pilih zona daya baru Anda dengan menekan tombol kanan atas atau kanan bawah.



5. Tekan tombol tengah untuk nilai daya yang baru.
6. Tekan tombol tengah untuk keluar dari zona daya.

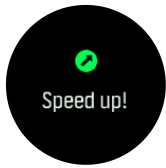
#### 5.15.3.1. Menggunakan zona tempo ketika berolahraga

Anda memerlukan sebuah pod daya yang dipadankan dengan arloji agar dapat menggunakan zona daya saat berolahraga, lihat 5.13. *Memadankan POD dan sensor*.

Saat Anda merekam sebuah latihan olahraga (lihat 5.1. *Merekam latihan*) dan telah memilih daya sebagai sebuah sasaran intensitas (lihat 5.1.2. *Menggunakan sasaran ketika berolahraga*) pengukur zona tempo, dibagi ke dalam lima bagian, yang dapat dilihat. Kelima bagian ini ditunjukkan di sekitar tepi luar dari tampilan mode olahraga. Pengukur menandai zona daya yang telah Anda pilih sebagai sebuah sasaran intensitas dengan menyalakan bagian yang terkait. Anak panah kecil di dalam indikator menandakan status progres Anda dalam cakupan zona.



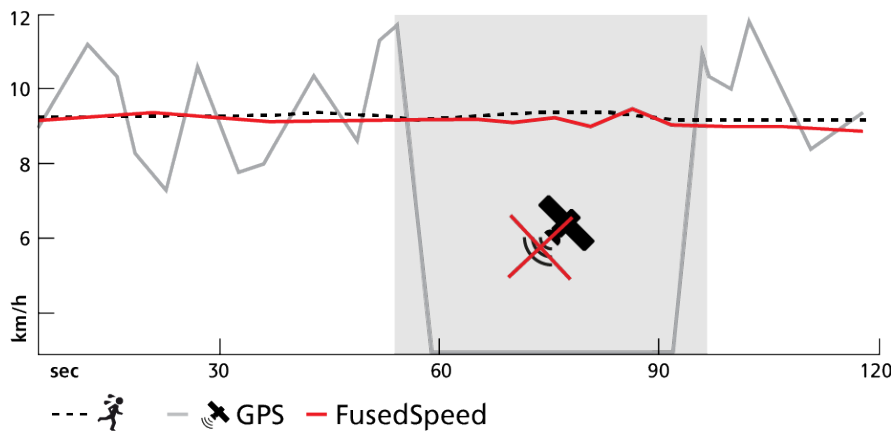
Arloji akan memberitahu Anda saat telah mencapai zona sasaran pilihan Anda. Selama berolahraga arloji akan memberitahu Anda untuk menambah atau mengurangi, jika daya Anda ada di luar zona sasaran yang dipilih.



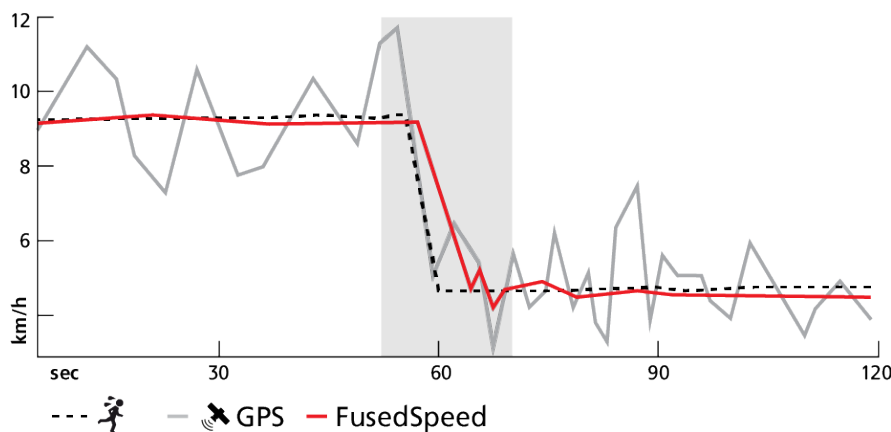
Di dalam ringkasan latihan, Anda mendapatkan uraian seberapa banyak waktu yang Anda habiskan di setiap zona.

### 5.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ merupakan kombinasi unik dari GPS dan pembacaan sensor akselerasi pergelangan tangan untuk pengukuran kecepatan jalan secara lebih akurat. Sinyal GPS disaring secara adaptif berdasarkan akselerasi pergelangan tangan, sehingga memberikan pembacaan yang lebih akurat pada kecepatan lari yang stabil dan respons yang lebih cepat terhadap perubahan kecepatan.



FusedSpeed akan memberikan manfaat terbaik saat Anda memerlukan pembacaan kecepatan reaktif yang tinggi selama olahraga, misalnya saat berlari di daerah yang tidak rata atau selama berolahraga dengan interval. Apabila Anda kehilangan sinyal GPS sementara, misalnya, Suunto 5 akan tetap dapat menunjukkan pembacaan kecepatan yang akurat dengan bantuan akselerator kalibrasi GPS.



**TIP:** Untuk mendapatkan pembacaan paling akurat dengan FusedSpeed, lihat sebentar saja pada arloji ini bila perlu. Memegang arloji di depan Anda tanpa menggerakkannya akan mengurangi keakurata.

FusedSpeed otomatis diaktifkan untuk berlari dan untuk berbagai jenis aktivitas lain yang serupa, misalnya orientasi, bola lantai dan sepak bola.


## 6. Panduan SuuntoPlus™

Panduan SuuntoPlus™ menghadirkan petunjuk secara real-time di arloji Suunto Anda dari layanan olahraga dan outdoor favorit Anda. Anda juga dapat menemukan panduan baru dari SuuntoPlus™ Store atau membuat yang baru dengan alat seperti workout planner aplikasi Suunto Anda.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai semua panduan yang tersedia dan cara menyelaraskan panduan pihak ketiga ke perangkat Anda, kunjungi [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Untuk memilih panduan SuuntoPlus™ di arloji Anda:

1. Sebelum mulai merekam latihan, tekan tombol bawah, lalu pilih **SuuntoPlus™**.
2. Gulir ke panduan yang Anda ingin gunakan, lalu tekan tombol tengah.
3. Kembali ke tampilan awal dan mulai latihan Anda seperti biasanya.
4. Tekan tombol tengah hingga Anda mencapai panduan SuuntoPlus™, yang ditampilkan sebagai layar terpisah.

 **NOTE:** Pastikan bahwa Suunto 5 Anda memiliki versi perangkat lunak terbaru dan Anda telah menyelaraskan arloji Anda dengan aplikasi Suunto.


## 7. Aplikasi olahraga SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ aplikasi olahraga melengkapi Suunto 5 Anda dengan alat dan wawasan baru yang akan memberi Anda inspirasi dan cara baru untuk menikmati gaya hidup aktif Anda. Anda dapat menemukan aplikasi olahraga baru dari SuuntoPlus™ Store tempat aplikasi baru diterbitkan untuk Suunto 5 Anda. Pilih yang menurut Anda menarik dan selaraskan dengan arloji Anda dan dapatkan hasil maksimal dari latihan fisik Anda!

Untuk menggunakan SuuntoPlus™ aplikasi olahraga:

1. Sebelum Anda mulai merekam latihan fisik, gulir ke bawah dan pilih **SuuntoPlus™**.
2. Pilih aplikasi olahraga yang Anda inginkan.
3. Jika aplikasi olahraga tersebut menggunakan perangkat atau sensor eksternal, maka koneksi akan berjalan secara otomatis.
4. Kembali ke tampilan awal dan mulai latihan Anda seperti biasanya.
5. Tekan tombol tengah hingga Anda mencapai aplikasi olahraga SuuntoPlus™, yang ditunjukkan sebagai layar terpisah.
6. Setelah menghentikan perekaman latihan fisik, Anda dapat menemukan hasil aplikasi olahraga SuuntoPlus™ di ringkasan, jika ada hasil yang relevan.

Anda dapat memilih aplikasi olahraga SuuntoPlus™ mana yang Anda ingin gunakan di arloji pada aplikasi Suunto. Kunjungi [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) untuk melihat aplikasi olahraga mana yang tersedia untuk arloji Anda.

 **NOTE:** Pastikan bahwa Suunto 5 Anda memiliki versi perangkat lunak terbaru dan Anda telah menyelaraskan arloji Anda dengan aplikasi Suunto.

## 8. Perawatan dan dukungan

### 8.1. 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.

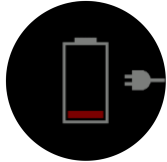
Hanya gunakan aksesoris asli Suunto - kerusakan yang disebabkan oleh aksesoris yang tidak asli tidak akan mendapat garansi.

### 8.2. 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:** *Bila terjadi penurunan kapasitas yang abnormal akibat baterai yang cacat, Suunto menjamin penggantian baterai selama satu tahun atau maksimum 300 kali pengisian daya, mana pun yang lebih dulu.*

Saat daya baterai kurang dari 20% dan kemudian 5%, arloji Anda menampilkan ikon baterai lemah. Jika daya baterai sangat rendah, arloji Anda akan berada dalam mode daya rendah dan menampilkan ikon pengisian daya.

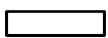
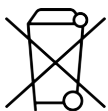


Gunakan kabel USB yang disediakan untuk mengisi daya arloji Anda. Setelah daya baterai sudah cukup tinggi, arloji akan berjalan kembali pada mode normal.

 **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.*

### 8.3. 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.



## 9. Referensi

### 9.1. Kepatuhan

Untuk informasi terkait dengan kepatuhan dan spesifikasi teknis terinci, lihat “Informasi Peraturan dan Keamanan Produk yang dikirim bersama Suunto 5 Anda atau yang tersedia di [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 9.2. CE

Dengan ini Suunto Oy menyatakan bahwa jenis peralatan radio OW186 telah mematuhi Arahan 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 11/2022

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