

# **SUUNTO 5**

## GABAY SA USER

1. Layuning paggamit.....	4
2. KALIGTASAN.....	5
3. Pagsisimula.....	7
3.1. Mga Button.....	7
3.2. SuuntoLink.....	8
3.3. Suunto app.....	8
3.4. Optical heart rate.....	9
3.5. Pag-adjust ng mga setting.....	10
4. Mga Setting.....	11
4.1. Button lock at pagdilim ng screen.....	11
4.2. Backlight.....	11
4.3. Mga tunog at vibration.....	11
4.4. Bluetooth connectivity.....	12
4.5. Airplane mode.....	12
4.6. Do Not Disturb mode.....	12
4.7. Mga Notification.....	13
4.8. Oras at petsa.....	13
4.8.1. Alarm clock.....	14
4.9. Wika at unit system.....	14
4.10. Mga mukha ng relo.....	15
4.10.1. Mga anyo ng buwan.....	15
4.11. Mga alarma sa pagsikat at paglubog ng araw.....	15
4.12. Power saving.....	16
4.13. Mga format ng posisyon.....	17
4.14. Impormasyon ng device.....	17
5. Mga Feature.....	18
5.1. Pag-record ng isang ehersisyo.....	18
5.1.1. Mga sport mode.....	19
5.1.2. Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo.....	19
5.1.3. Pag-navigate habang nag-eehersisyo.....	20
5.1.4. Power management ng baterya.....	21
5.1.5. Paglalangoy.....	22
5.1.6. Interval training.....	22
5.1.7. Tema ng display.....	23
5.1.8. AutoPause.....	24
5.1.9. Pakiramdam.....	24
5.2. Mga pangkontrol ng media.....	25
5.3. Logbook.....	25
5.4. Nabigasyon.....	26

5.4.1. Navigation ng altitude .....	26
5.4.2. Altimeter.....	26
5.4.3. Mga Ruta.....	27
5.4.4. Maghanap pabalik.....	28
5.4.5. Turn-by-turn navigation na pinapagana ng Komoot.....	29
5.4.6. Mga point of interest.....	29
5.4.7. Katumpakan at pagtitipid ng baterya ng GPS.....	33
5.5. Pang-araw-araw na aktibidad.....	33
5.5.1. Pagsubaybay sa Aktibidad.....	33
5.5.2. Instant HR.....	35
5.5.3. Pang-araw-araw na HR.....	35
5.6. Pangkalahatang-ideya sa pagsasanay.....	36
5.7. Gabay sa naiaangkop na pagsasanay (adaptive training guidance).....	37
5.8. Pag-recover.....	39
5.9. Pag-track sa pagtulog.....	40
5.10. Stress at pag-recover.....	42
5.11. Fitness level.....	43
5.12. Sensor ng bilis ng pagtibok ng puso sa dibdib.....	44
5.13. Pagpapares ng mga POD at sensor.....	44
5.13.1. Pag-calibrate sa bike POD.....	45
5.13.2. Pag-calibrate sa foot POD.....	45
5.13.3. Pag-calibrate sa power POD.....	46
5.14. Mga Timer.....	46
5.15. Mga intensity zone.....	47
5.15.1. Mga heart rate zone.....	48
5.15.2. Mga pace zone.....	50
5.15.3. Mga power zone.....	51
5.16. Ang FusedSpeed™ .....	52
6. Ang SuuntoPlus™ guides.....	54
7. Ang mga SuuntoPlus™ sports app.....	55
8. Pag-iingat at suporta.....	56
8.1. Mga gabay sa pangangalaga.....	56
8.2. Baterya.....	56
8.3. Pagtatapon.....	56
9. Reperensya.....	57
9.1. Pagsunod.....	57
9.2. CE.....	57


# 1. Layuning paggamit


Suunto 5 ay isang relong pang-sports na sumusubaybay sa iyong galaw at iba pang sukatan, gaya ng bilis ng tibok ng puso at calories. Suunto 5 ay para lang sa paggamit sa paglilibang at hindi para sa anumang uri ng mga layuning medikal.

Huwag gamitin ang Suunto 5 lampas sa mga interval ng temperatura sa pagpapagana dahil maaari nitong mapinsala ang produkto. Huwag gamitin ang produkto lampas sa temperatura ng pagpapagana dahil maaari itong magdulot ng pagkapaso ng balat.


## 2. KALIGTASAN

### Mga uri ng mga pag-iingat para sa kaligtasan


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


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

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


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


### Mga pag-iingat para sa kaligtasan

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


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

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


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

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

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

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

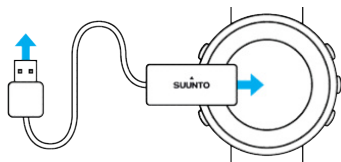
 **MAG-INGAT:** Huwag ihampas o ibagsak ang produkto dahil maaari itong masira.

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

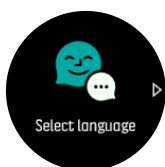
## 3. Pagsisimula

Madali at simple lang ang pagsisimula sa iyong Suunto 5 sa unang pagkakataon.

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



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



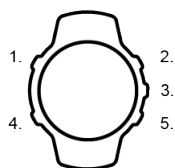
3. Piliin ang iyong wika sa pamamagitan ng pagpindot sa button sa kanang bahagi sa itaas o sa kanang bahagi sa ibaba at kumpirmahin gamit ang button sa gitna.



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

### 3.1. Mga Button

Suunto 5 ay may limang button na maaari mong gamitin para mag-navigate sa mga display at feature.



#### 1. Upper left button

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

#### 2. Upper right button

- pindutin para pumunta pataas sa mga view at menu

#### 3. Middle button

- pindutin para piliin ang isang item
- pindutin para palitan ang mga display
- pindutin nang matagal para makapasok sa menu ng in-context shortcut

#### 4. Lower left button

- pindutin para bumalik

#### 5. Lower right button

- pindutin para pumunta pababa sa mga view at menu

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

#### 1. Upper left button

- pindutin para tingnan ang alternatibong impormasyon

#### 2. Upper right button

- pindutin para i-pause o ituloy ang pag-record
- pindutin nang matagal para magbago ng aktibidad

#### 3. Middle button

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

#### 4. Lower left button

- pindutin para palitan ang mga display

#### 5. Lower right button

- pindutin para magtanda ng isang lap
- pindutin nang matagal para i-lock at i-unlock ang mga button

## 3.2. SuuntoLink

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

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

Bumisita sa [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) para sa higit pang impormasyon.

Para i-update ang software ng iyong relo:

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

## 3.3. Suunto app

Gamit ang Suunto app, mas mapapalawig mo pa ang karanasan mo sa paggamit ng Suunto 5. Ipares ang iyong relo sa mobile app para ma-optimize ang GPS at makatanggap ng mga mobile notification, mga insight, at higit pa.



**PAALALA:** *Hindi ka makakapagpares ng anuman kung naka-on ang airplane mode. Isara ang airplane mode bago ang pagpapares.*

Para ipares ang iyong relo sa Suunto app:



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




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


### 3.4. Optical heart rate

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

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

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

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

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

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

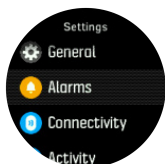
## 3.5. Pag-adjust ng mga setting

Para mag-adjust ng setting:

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



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



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



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



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



## 4. Mga Setting

### 4.1. Button lock at pagdilim ng screen

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

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

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

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

### 4.2. Backlight

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

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



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

### 4.3. Mga tunog at vibration

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

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

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

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

Puwede kang pumili mula sa mga sumusunod na opsyon:

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

## 4.4. Bluetooth connectivity

Suunto 5 ay gumagamit ng teknolohiyang Bluetooth para magpadala at tumanggap ng impormasyon mula sa iyong mobile device kapag naipares mo ang iyong relo sa Suunto app. Ginagamit din ang parehong teknolohiya kapag nagpapares ng mga POD at sensor.

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




Maaari ding lubusang i-off ang Bluetooth sa pamamagitan ng pag-activate sa airplane mode, tingnan ang 4.5. *Airplane mode*

## 4.5. Airplane mode

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



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

## 4.6. Do Not Disturb mode

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

Upang paganahin ang Do Not Disturb mode:

1. Mula sa mukha ng relas, panatiliing nakapindot ang gitnang button para buksan ang menu ng mga shortcut.
2. Pindutin ang gitnang button para i-activate ang Do Not Disturb mode.


Habang nasa mode na ito, pumindot ng kahit anong button upang i-activate ang screen. Kapag naka-on ang screen, pindutin ang upper right button upang i-off ang Do Not Disturb mode.

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

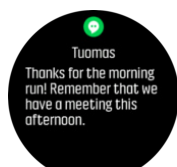
## 4.7. Mga Notification

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

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

 **PAALALA:** *Maaaring hindi compatible sa Suunto 5 ang mga mensaheng natatanggap mula sa ilang app na ginagamit para sa komunikasyon.*

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



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

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

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

### History ng notification

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

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

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

## 4.8. Oras at petsa

Itatakda mo ang oras at petsa sa unang pag-on ng iyong relo. Pagkatapos nito, gagamitin ng iyong relo ang oras ng GPS para itama ang anumang offset.

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

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

Maaari mong manual na i-adjust ang oras at petsa mula sa mga setting sa **General » Time/date** kung saan maaari mo ring baguhin ang mga format ng oras at petsa.

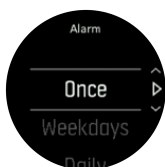
Bukod sa pangunahing oras, maaari ka ring gumamit ng dalawang orasan para subaybayan ang oras sa ibang lokasyon, halimbawa, kung nagbibiyaha ka. Sa **General » Time/date**, i-tap ang **Dual time** para itakda ang time zone sa pamamagitan ng pagpili ng lokasyon.

#### 4.8.1. Alarm clock

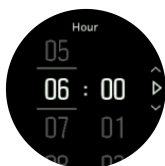
Mayroong alarm clock ang iyong relo na maaaring tumunog nang minsan o umulit sa partikular na mga araw. I-activate ang alarma mula sa mga setting sa ilalim ng **Alarms » Alarm clock**.

Upang mag-set ng alarm:

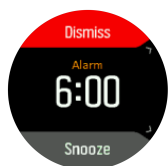
1. Una, piliin mo kung gaano kadalas ang gusto mong pagtunog ng alarm. Ang mga opsyon ay:
  - **Once (Minsan)**: tutunog ang alarma nang minsan sa susunod na 24 oras sa naka-set na oras
  - **Weekdays (Weeklight)**: tutunog ang alarma sa parehong oras mula Lunes hanggang Biyernes
  - **Daily (Araw-araw)**: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



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



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



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

#### 4.9. Wika at unit system

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

## 4.10. Mga mukha ng relo

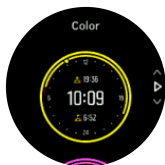
Suunto 5 ay may ilang mapagpipiliang watch face, mga istilong digital at analog.

Upang palitan ang mukha ng relo:

1. Pumunta sa **Watch face (Watch face)** na setting mula sa launcher o pindutin nang matagal ang middle button upang buksan ang in-context menu. Pindutin ang middle button upang piliin ang **Watch face (Watch face)**



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



May karagdagang impormasyon sa bawat watch face, gaya ng petsa o dalawahang oras. Pindutin ang middle button upang lumipat sa pagitan ng mga view.

### 4.10.1. Mga anyo ng buwan

Dagdag sa mga oras ng pagsikat at paglubog ng araw, masusunod ng relo mo ang mga anyo ng buwan. Nakabatay ang anyo ng buwan sa petsa na nai-set mo sa relo mo.

Available ang moon phase bilang view sa watch face sa outdoor na istilo. Pindutin ang upper left button para palitan ang ibabang row hanggang sa makita mo ang moon phase.



Ipinapakita ang mga anyo bilang icon na may percentage gaya ng sumusunod:

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

## 4.11. Mga alarma sa pagsikat at paglubog ng araw

Ang mga alarma sa pagsikat/paglubog ng araw na nasa Suunto 5 mo ay mga naibabagay na alarmang nakabatay sa lokasyon mo. Sa halip na mag-set ng nakatakdang oras, ise-set mo ang alarma for sa kung gaano kaaga mo nais na maalertuhan bago ang aktuwal na pagsikat o paglubog ng araw.

Natutukoy ang mga oras ng pagsikat at paglubog ng araw gamit ang GPS, kaya umaasa ang relo mo sa GPS data mula sa huling paggamit mo ng GPS.

Para i-set ang mga alarma ng pagsikat/paglubog ng araw:


1. Pindutin ang gitnang button para buksan ang shortcut menu.
2. Mag-scroll pababa sa **ALARMS** at mag-enter sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.
3. Mag-scroll sa alarma na nais mong i-set at piliin sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.




4. I-set ang mga gustong oras bago ang pagsikat/paglubog ng araw sa pamamagitan ng pag-scroll pataas/pababa gamit ang itaas at ibabang button at pagkumpirma gamit ang gitnang button.
5. I-set ang minuto sa parehong paraan.



6. Pindutin ang gitnang button para kumpirmahin at mag-exit.

 **TIP:** May magagamit din na mukha ng relos na nagpapakita ng mga oras ng pagsikat at paglubog ng araw.

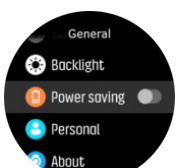



 **PAALALA:** Kailangan ng mga oras ng pagsikat at paglubog ng araw ng GPS fix. Blangko ang mga oras hanggang sa mayroon nang magagamit na GPS data.

## 4.12. Power saving

May kasamang opsyon na power saving ang relo na mag-o-off sa lahat ng notification na vibration, ng daily HR at Bluetooth para pahabain ang itatagal ng baterya habang nasa pang-araw-araw na paggamit. Para sa mga opsyon ng power saving habang nagre-record ng mga aktibidad, tingnan ang 5.1.4. *Power management ng baterya.*

I-enable/i-disable ang power saving sa mga setting sa ilalim ng **General » Power saving**.



 **PAALALA:** Awtomatikong naka-enable ang Power saving kapag umabot sa 10% ang antas ng baterya.



## 4.13. Mga format ng posisyon

Ang format ng posisyon ay ang paraan ng pagpapakita sa posisyon ng iyong GPS sa relo. Nauugnay ang lahat ng format sa iisang lokasyon, at nag-iiba lang ang pagpapahayag sa mga ito.

Maaari mong baguhin ang format ng posisyon sa mga setting ng relo sa ilalim ng **Navigation** (Navigation) » **Position format** (Format ng posisyon).

Ang latitud/longitud ay ang grid na pinakamadalas gamitin, na may tatlong magkakaibang format:

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

Kasama sa iba pang available na pangkaraniwang format ng posisyon ang sumusunod:

- Ang UTM (Universal Transverse Mercator) ay may two-dimensional na pahalang na presentation.
- Ang MGRS (Military Grid Reference System) ay isang extension ng UTM, at binubuo ng isang grid zone designator, 100,000 metrong square identifier, at isang numerical na lokasyon.

Suunto 5 sinusuportahan din ang mga sumusunod na lokal na format ng posisyon:

- BNG (British)
- ETRS-TM35FIN (Finnish)
- KKJ (Finnish)
- IG (Irish)
- RT90 (Swedish)
- SWEREF 99 TM (Swedish)
- CH1903 (Swiss)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (New Zealand)



**PAALALA:** *Hindi maaaring gamitin ang ilang format ng posisyon sa mga lugar sa hilaga ng 84° at timog ng 80°, o sa labas ng mga bansa kung saan nakalaan ang mga ito. Kung wala ka sa pinapayagang lugar, hindi maipapakita ang mga coordinate ng iyong lokasyon sa relo.*

## 4.14. Impormasyon ng device

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

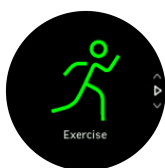
## 5. Mga Feature

### 5.1. Pag-record ng isang ehersisyo

Bilang karagdagan sa 24/7 na pagsubaybay sa aktibidad, maaari mong gamitin ang iyong relo upang i-record ang iyong mga sesyon sa pagsasanay o iba pang mga aktibidad upang kumuha ng detalyadong feedback at sundan ang iyong pagsulong.

Para mag-record ng ehersisyo:

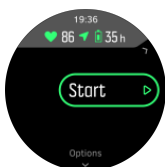
1. Isuot ang sensor ng heart rate (opsyonal).
2. Pindutin ang kanang-itaas na button para buksan ang launcher.
3. Mag-scroll pataas hanggang sa icon ng ehersisyo at piliin ang middle button.



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

Kung gumagamit ka ng heart rate sensor pero naging berde ang icon, tingnan kung nakapares ang heart rate sensor, tingnan ang [5.13. Pagpapares ng mga POD at sensor](#), at piliing muli ang sport mode.

Maaari mong hintaying maging berde o pula ang bawat icon o magsimulang mag-record agad kung gusto mo sa pamamagitan ng pagpindot sa middle button.



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

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



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



Kung gumagamit ka ng multisport mode, magpalit ng mga sports sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa upper right button.

Pagkatapos mong ihinto ang pag-record, tatanungin ka kung ano ang nararamdaman mo. Maaari mong sagutin o laktawan ang tanong (tingnan ang 5.1.9. *Pakiramdam*). Pagkatapos, makakakuha ka ng buod ng aktibidad na maaari mong i-browse sa pamamagitan ng upper o lower right button.

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



### 5.1.1. Mga sport mode

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

Kapag nag-record ka ng isang ehersisyo (tingnan ang 5.1. *Pag-record ng isang ehersisyo*), maaari kang mag-scroll pataas at pababa para makita ang maikling listahan ng mga sport mode. I-tap ang icon sa dulo ng maikling listahan upang tingnan ang kumpletong listahan at tingnan ang lahat ng sport mode.



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

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

### 5.1.2. Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo

Posibleng magtakda ng iba't ibang target gamit ang iyong Suunto 5 kapag nag-eehersisyo.

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



Para mag-ehersisyo nang may pangkalahatang target:

1. Bago ka magsimula sa pag-record ng ehersisyo, pindutin ang lower right button para buksan ang mga opsyon ng sport mode.
2. Piliin ang **Targets** at pindutin ang middle button.
3. Piliin ang **Duration** o **Distance**.
4. Pumili ng iyong target.
5. Pindutin nang matagal ang middle button para bumalik sa mga opsyon ng sport mode.

Kapag na-activate mo ang mga pangkalahatang target, ipapakita ang isang target gauge sa lahat ng display ng data na nagpapakita ng iyong pagsulong.



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

Para mag-ehersisyo nang may target na intensity:

1. Bago ka magsimula sa pag-record ng ehersisyo, pindutin ang lower right button para buksan ang mga opsyon ng sport mode.
2. Piliin ang **Intensity zones** at pindutin ang middle button.
3. Piliin ang **Heart rate**, **Pace** o **Power**.  
(Depende ang mga opsyon sa piniling sport mode at kung may nakapares kang power pod sa relo).
4. Piliin ang iyong target na zone.
5. Pindutin nang matagal ang middle button para bumalik sa mga opsyon ng sport mode.

### 5.1.3. Pag-navigate habang nag-eehersisyo

Maaari kang mag-navigate sa isang ruta o POI habang nagre-record ng isang ehersisyo.

Kailangang i-enable ang GPS sa ginagamit mong sport mode para ma-access mo ang mga opsyon sa pag-navigate. Kung OK ang katumpakan ng GPS sa sport mode kapag pumili ka ng ruta o POI, magiging Pinakatumpak ang katumpakan ng GPS.

Para mag-navigate habang nag-eehersisyo:

1. Gumawa ng isang ruta o POI sa Suunto app at i-sync ang iyong relo kung hindi mo pa ito nagagawa.
2. Pumili ng sport mode na gumagamit ng GPS at pindutin ang lower button para buksan ang mga opsyon. O kaya naman, simulan mo muna ang iyong pag-record, at saka pindutin ang middle button nang matagal para buksan ang mga opsyon ng sport mode.

3. Mag-scroll papuntang **Navigation** at pindutin ang middle button.
4. Pindutin ang upper at lower button para pumili ng opsyon sa pag-navigate at pindutin ang middle button.
5. Piliin ang ruta o ang POI na gusto mong i-navigate at pagkatapos ay pindutin ang middle button. Pagkatapos ay pindutin ang upper button para simulan ang pag-navigate.

Kung hindi mo pa sinisimulan ang pag-record ng ehersisyo, dadalhin ka ng huling hakbang pabalik sa mga opsyon ng sport mode. Mag-scroll pataas papuntang start view at simulan ang iyong pag-record gaya ng palagi mong ginagawa.

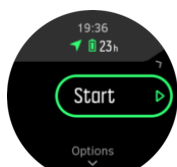
Habang nag-eehersisyo, pindutin ang middle button para mag-scroll papunta sa navigation display kung saan mo makikita ang ruta o POI na pinili mo. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa navigation display, tingnan ang [5.4.6.1. Pag-navigate sa isang POI](#): at [5.4.3. Mga Ruta](#).

Habang nasa display na ito, maaari kang mag-swipe pataas o maaari mong pindutin ang lower button para buksan ang iyong mga opsyon sa pag-navigate. Mula sa mga opsyon sa pag-navigate, magagawa mong, halimbawa, pumili ng ibang ruta o POI, tingnan ang mga coordinate ng kasalukuyan mong lokasyon, at tapusin ang pag-navigate sa pamamagitan ng pagpili sa **Breadcrumb**.

#### 5.1.4. Power management ng baterya

Ang iyong Suunto 5 ay may system sa pamamahala ng power ng baterya na gumagamit ng intelligent na teknolohiya ng baterya para makatutulong na matiyak na hindi mauubusan ng charge ang iyong baterya sa oras na pinakakailangan mo ito.

Bago ka magsimulang mag-record ng ehersisyo (tingnan ang [5.1. Pag-record ng isang ehersisyo](#)), makakakita ka ng pagtatantya ng kung gaano ang itatagal ng natitira sa iyong baterya sa kasalukuyan ng battery mode.



May dalawang naka-predefine na mode ng baterya; **Performance** (default), at **Endurance**. Kapag nagpalipat-lipat sa mga mode, hindi lang magbabago ang tagal ng baterya, kundi pati ang performance ng relo.

Sa start display, i-tap ang **Options** » **Battery mode** para magpalit ng mga mode ng baterya at tingnan kung paano nakakaapekto ang bawat mode sa performance ng relo.



 **TIP:** Maaari ka ring mabilisang magpalit ng battery mode sa display ng start sa pamamagitan ng pagpindot sa upper button.

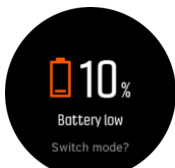
Bukod pa sa dalawang naka-predefine na mode ng baterya, maaari ka ring gumawa ng custom na mode ng baterya gamit ang mga gusto mong setting. Partikular ang custom mode para sa sport mode, dahil dito, posibleng gumawa ng custom na mode ng baterya para sa bawat sport mode.



**PAALALA:** Kung habang nag-eehersisyo ay magsimula kang magna-navigate o gumamit ng data sa pag-navigate gaya ng tanyag oras ng pagdating (estimated time of arrival, ETA), mapupunta ang GPS sa **Best**, kahit ano pa ang napiling mode ng baterya.

## Mga notification ng baterya

Bukod pa sa mga mode ng baterya, gumagamit din ang iyong relo ng smart na paalala para tulungan kang matiyak na mayroon kang sapat na baterya para sa susunod mong adventure. Preemptive ang ilang paalala batay sa, halimbawa, history ng iyong aktibidad. Aabisuhan ka rin, halimbawa, kapag napansin ng relo na mababa na ang charge ng iyong relo habang nagre-record ng aktibidad. Awtomatiko nitong imumungkahi na lumipat sa ibang mode ng baterya.



Aalertuhan ka ng iyong relo nang isang beses kapag umabot ang baterya sa 20% at uulitin ito kapag umabot sa 10%.

### 5.1.5. Paglalangoy

Maaari mong gamitin ang iyong Suunto 5 para sa paglalangoy sa mga pool.

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



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

### 5.1.6. Interval training

Ang mga interval na ehersisyo ay isang karaniwang anyo ng pagsasanay na binubuo ng paulit-ulit na mga set ng mga high at low intensity na pagsisikap. Sa Suunto 5, maaari mong tukuyin sa relo ang sarili mong interval training para sa bawat sport mode.

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

- Mga interval: on/off na toggle na magpapagana sa interval training. Kapag i-toggle on mo ito, ang isang display ng interval training ay maidadagdag sa iyong sport mode.
- Mga pag-uulit: ang bilang ng interval + mga set ng pag-recover na gusto mong gawin.
- Interval: ang haba ng iyong mataas ang tindi na pag-uulit, batay sa distansya o tagal.
- Pag-recover: ang haba ng iyong pahinga sa pagitan ng mga interval, batay sa distansya o tagal.

Isaisip na kung gagamitin mo ang distansya upang tukuyin ang iyong mga interval, kailangan ay nasa isa kang sport mode na sumusukat ng distansya. Ang pagsukat ay maaaring batay sa GPS, o mula sa isang foot o bike POD, halimbawa.



**PAALALA:** Kung gumagamit ka ng mga interval, hindi mo maaaring i-activate ang navigation.

Upang magsanay gamit ang mga interval:


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



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



8. Kung gusto mong ihinto ang interval training bago mo makumpleto ang lahat ng iyong mga pag-uulit, pindutin ang middle button nang matagal upang buksan ang mga opsyon ng sport mode at i-off ang **Intervals (Mga Interval)**.

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

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

### 5.1.7. Tema ng display

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

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

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

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

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

1. Mula sa watch face, pindutin ang upper right button upang buksan ang launcher.
2. Mag-scroll sa **Ehersisyo** at pindutin ang middle button.

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

### 5.1.8. AutoPause

Patitigilin ng AutoPause ang pag-record ng iyong ehersisyo kapag ang iyong bilis ay mas mababa sa 2 km/h (1.2 mph). Kapag nadagdagan ang iyong bilis at naging mahigit sa 3 km/h (1.9 mph), awtomatikong magpapatuloy ang pag-record.

Maaari mo ring i-on/i-off ang AutoPause para sa bawat sport mode sa mga setting ng sport mode sa relo bago mo simulan ang pag-record ng ehersisyo.

Kung naka-on ang AutoPause sa panahon ng pag-record, aabisuhan ka ng isang pop-up kapag awtomatikong na-pause ang pag-record.



Pindutin ang middle button para tingnan ang switch sa pagitan ng kasalukuyang distansya, HR, oras, at antas ng baterya.



Maaari mong hayaang awtomatikong magpatuloy ang pag-record kapag nagsimula kang muling gumalaw, o manual na magpatuloy mula sa pop-up screen sa pamamagitan ng pagpindot sa upper right button.

### 5.1.9. Pakiramdam

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

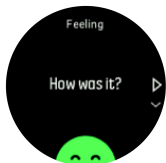
May limang antas ng pakiramdam na maaaring pagpilian:

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

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



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



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

## 5.2. Mga pangkontrol ng media

Puwedeng gamitin ang iyong Suunto 5 para kontrolin ang musika, podcast, iba pang media na pini-play sa iyong telepono o kina-cast sa isa pang device mula sa iyong telepono. Naka-on ang mga pangkontrol ng media bilang default pero puwedeng i-off sa ilalim ng **Settings » Media controls**.



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

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

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



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

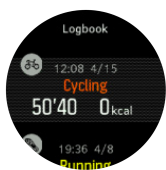
Pindutin ang gitnang button para lumabas sa display ng pangkontrol ng media.

## 5.3. Logbook

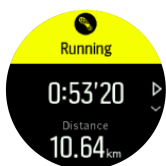
Maaari mong i-access ang logbook mula sa launcher.



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



Para lumabas sa log, pindutin ang lower left button.



## 5.4. Nabigasyon

### 5.4.1. Navigation ng altitude

Kung nagna-navigate ka sa isang rutang may impormasyon sa altitude, maaari ka ring mag-navigate ayon sa pag-akyat at pagbaba gamit ang display ng profile ng altitude. Habang nasa pangunahing display ng navigation (kung saan nakikita mo ang iyong ruta), pindutin ang middle button upang lumipat sa display ng altitude profile.

Ipinapakita sa iyo ng display ng profile ng altitude ang sumusunod na impormasyon:

- taas: ang kasalukuyan mong altitude
- gitna: ang altitude profile na nagpapakita sa kasalukuyan mong posisyon
- ilalim: natitirang pag-akyat o pagbaba (pindutin ang upper left button upang palitan ang mga view)



Kung masyado kang mapapalayo mula sa ruta habang gumagamit ng altitude navigation, magpapakita sa iyo ang iyong relo ng mensaheng **Off route (Wala sa ruta)** sa display ng altitude profile. Kung makikita mo ang mensaheng ito, mag-scroll papunta sa display ng navigation ng ruta upang bumalik bago magpatuloy sa navigation ng altitude.

### 5.4.2. Altimeter

Suunto 5 gumagamit ng GPS upang sukatin ang altitude. Sa ilalim ng mga pinakamainam na kalagayan ng signal, dapat na magbigay ang reading ng GPS ng magandang pagtukoy sa taas na iyong kinaroroonan kung maaalis nito ang mga posibleng error na karaniwan sa pagkakalkula ng posisyon ng GPS.

Dahil sa GPS lang umaasa ang Suunto 5 upang sukatin ang altitude, kung hindi nakatakda ang GPS sa maximum na katumpakan, maaaring magkaroon ng error ang pagfi-filter at maaaring magresulta sa posibleng mga hindi tumpak na reading ng altitude.

Kung kailangan mo ng mahuhusay na reading ng taas na iyong kinaroroonan, tiyaking nakatakda ang katumpakan ng iyong GPS sa **Best** (Pinakamahusay) sa panahon ng pag-record.

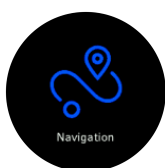
Gayunpaman, kahit pa sa pinakamahusay na katumpakan, hindi dapat ituring ang GPS altitude bilang ang ganap na posisyon. Pagtatantya lang ito ng tunay mo taas, at lubhang nakadepende ang katumpakan ng pagtatantyang ito sa mga kundisyon sa paligid.

### 5.4.3. Mga Ruta

Magagamit mo ang iyong Suunto 5 para mag-navigate sa mga ruta.

Para mag-navigate sa isang ruta:

1. Pindutin ang kanang-itaas na button para buksan ang launcher.
2. Mag-scroll papuntang **Navigation** at pindutin ang middle button.



3. Mag-scroll papunta sa **Routes** at pindutin ang middle button para buksan ang iyong listahan ng mga ruta.



4. Mag-scroll papunta sa ruta na gusto mong i-navigate at pindutin ang gitnang button.



5. Piliin ang **Start exercise** kung gusto mong gamitin ang ruta para sa pag-eehersisyo o piliin ang **Navigate only** kung gusto mo lang i-navigate ang ruta.



**PAALALA:** Kung ina-navigate mo lang ang ruta, walang ise-save o ila-log sa Suunto app.

6. Pinduting muli ang upper right button anumang oras para ihinto ang pag-navigate.



Habang nasa detalyadong view, mag-zoom in o out sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa middle button. I-adjust ang antas ng pag-zoom gamit ang upper right at lower right button.



Habang nasa navigation display ka, maaari mong pindutin ang lower button para buksan ang listahan ng mga shortcut. Ang mga shortcut ay nagbibigay sa iyo ng mabilisang access sa mga pagkilos sa pag-navigate tulad ng pag-save sa kasalukuyan mong lokasyon o pagpili ng iba pang ina-navigate na ruta.

Posible ring magsimula ng ehersisyo mula sa listahan ng shortcut. Kapag pinili ang **Start exercise**, mabubuksan ang menu ng mga sport mode at puwede mo nang simulan ang pag-record ng iyong ehersisyo. Kung tatapusin mo ang ehersisyo, matatapos din ang pag-navigate.


Ang lahat ng sport mode na may GPS ay mayroon ding opsyon para sa pagpili ng ruta. Tingnan ang 5.1.3. *Pag-navigate habang nag-eehersisyo.*

## Gabay sa pag-navigate

Habang nagna-navigate ka sa ruta, tinutulungan ka ng relo na manatili sa tamang daan sa pamamagitan ng pagbibigay sa iyo ng mga karagdagang notification habang binabagtas mo ang ruta.

Halimbawa, kung lalampas ka sa 100 m (330 ft) sa ruta, aabisuhan ka ng relo na wala ka sa tamang ruta, at sasabihin nito sa iyo kapag nakabalik ka na sa tamang ruta.

Kapag narating mo na ang isang waypoint ng POI sa ruta, makakatanggap ka ng popup na nagbibigay ng impormasyon na nagpapakita sa iyo ng distansya at tinantyang time en route (ETE) hanggang sa susunod na waypoint o POI.

 **PAALALA:** Kung binabagtas mo ang isang ruta na nagkukrus sa sarili nito, gaya ng figure-8, at mali ang pagtawid mo sa crossing, ipagpapalagay ng relo na sadya kang pupunta sa ibang direksyon sa ruta. Ipinapakita ng relo ang susunod na waypoint batay sa kasalukuyan at bagong direksyong binabagtas. Kaya, bantayan ang iyong breadcrumb trail para masigurong tama ang dinadaan mo kapag binabagtas ang isang kumplikadong daan.

## Turn-by-turn na pag-navigate

Kapag gumagawa ng mga ruta sa Suunto app, puwede mong piliing i-activate ang mga instruction kung saang direksyon liliko. Kapag inilipat ang ruta sa iyong relo at ginamit para sa pag-navigate, magbibigay ito sa iyo ng mga instruction na may alertong tunog at impormasyon kung saang direksyon liliko.

### 5.4.4. Maghanap pabalik

Kung gumagamit ka ng GPS kapag nagre-record ng aktibidad, awtomatikong isini-save ng Suunto 5 ang puntong pinagsimulan ng iyong ehersisyo. Gamit ang Hanapin ang pabalik, magagabayan ka ng Suunto 5 nang direkta pabalik sa punto kung saan ka nagsimula.

Upang simulan ang paghahanap sa pabalik:

1. Habang nagre-record ka ng aktibidad, pindutin ang middle button hanggang marating mo ang display ng navigation.

2. Pindutin ang lower right button upang buksan ang shortcut menu.
3. Mag-scroll sa Maghanap pabalik at pindutin ang middle button upang pumili.
4. Pindutin ang lower left button upang umalis at bumalik sa display ng navigation.

Ang patnubay sa pag-navigate ay ipapakita bilang huling display sa napiling sport mode.

#### 5.4.5. Turn-by-turn navigation na pinapagana ng Komoot

Kung isa kang Komoot member, puwede kang makakita o magplano ng ruta sa pamamagitan ng Komoot at i-sync ang mga ito sa iyong Suunto 5 sa pamamagitan ng Suunto app. Karagdagan pa, awtomatikong masi-synchronize sa Komoot ang mga na-record mong ehersisyo sa pamamagitan ng iyong relo.

Kapag gumagamit ng pag-navigate ng ruta sa pamamagitan ng iyong Suunto 5 kasama ng mga ruta mula sa Komoot, bibigyan ka ng iyong relo ng mga instruksyon sa bawat pagliko sa pamamagitan ng tunog at text tungkol sa kung saan liliko.



Para gamitin turn-by-turn na pag-navigate na pinapagana ng Komoot:

1. Magrehistro sa Komoot.com
2. Sa Suunto app, piliin ang mga partner na serbisyo.
3. Piliin ang Komoot at kumonekta sa pamamagitan ng mga parehong kredensyal na ginamit mo sa pagrehistro sa Komoot.

Awtomatikong magsi-synchronize sa Suunto app ang lahat ng pinili o pinlano mong ruta (tinatawag na “tours” sa Komoot) sa Komoot, na madali mo na lang maililipat sa iyong relo pagkatapos nito.

Sundin ang mga instruksyon sa seksyong 5.4.3. *Mga Ruta* at piliin ang iyong ruta mula sa Komoot para makakuha ng mga instruksyon sa bawat pagliko.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa partnership sa pagitan ng Suunto at Komoot, pakitingnan ang <http://www.suunto.com/komoot>



**PAALALA:** Kasalukuyang hindi available ang Komoot sa China.

#### 5.4.6. Mga point of interest

Ang isang point of interest, o POI, ay isang espesyal na lokasyon, gaya ng lugar na maganda para sa pag-camping o magandang tanawin sa isang mahabang trail, maaari mo itong i-save at i-navigate sa ibang pagkakataon. Puwede kang gumawa ng mga POI sa Suunto app mula sa isang mapa at hindi kailangang nasa lokasyong POI. Ginagawa ang isang POI sa iyong relo sa pamamagitan ng pag-save sa kasalukuyan mong lokasyon.

Tinutukoy ang POI sa pamamagitan ng:

- Pangalan ng POI
- Uri ng POI
- Petsa at oras kung kailan ginawa

- Latitude
- Longitude
- Elevation

Maaari kang mag-store sa iyong relo nang hanggang 250 POI.

#### 5.4.6.1. Pag-navigate sa isang POI:

Maaari kang mag-navigate sa alinmang POI na nasa listahan ng POI sa iyong relo.

 **PAALALA:** Kapag nagna-navigate sa isang POI, gumagamit ang iyong relo ng full power na GPS.

Para pumunta sa isang POI:

1. Pindutin ang kanang-itaas na button para buksan ang launcher.
2. Mag-scroll papuntang **Navigation (Navigation)** at pindutin ang gitnang button.
3. Mag-scroll papunta sa mga POI at pagkatapos ay pindutin ang gitnang button para buksan ang lista mo ng mga POI.
4. Mag-scroll papunta sa POI na gusto mong i-navigate at pindutin ang gitnang button.
5. Pindutin ang itaas na button para simulan ang pag-navigate.

Upang ihinto ang pag-navigate, pinduting muli ang upper button sa anumang oras.

Habang gumagalaw ka, may dalawang view ang POI navigation:


- POI view na may indicator ng direksyon at distansya papunta sa POI



- map view na nagpapakita sa kasalukuyang mong lokasyon base sa POI at ang iyong breadcrumb trail (ang track na nilakbay mo)



Pindutin ang middle button upang lumipat sa pagitan ng mga view. Kung hihinto ka sa paggalaw, hindi kayang tukuyin ng relo kung saan direksyon ka pupunta batay sa GPS.





















 **TIP:** Habang nasa POI view, mag-tap sa screen para makita ang dagdag na impormasyon sa ibabang hanay gaya ng kaibahan ng altitude sa pagitan ng kasalukuyang posisyon at POI at ang tinatayang oras ng pagdating (estimated time of arrival, ETA) o en route (ETE).














Sa map view, ipinapakita ang ibang mga POI sa malapit nang kulay abo. Pindutin ang upper left button upang magpalipat-lipat sa overview map at sa mas detalyadong view. Sa detalyadong view, maia-adjust mo ang zoom level sa pamamagitan ng pagpindot sa middle button at pagkatapos ay pag-zoom palapit at palayo gamit ang upper at lower na mga button.

Habang nagna-navigate, pindutin ang lower right button upang buksan ang listahan ng mga shortcut. Nagbibigay sa iyo ang mga shortcut ng mabilisang access papunta sa mga detalye ng POI at mga aksiyon gaya ng pag-save sa kasalukuyan mong lokasyon o pagpili ng iba pang POI na ina-navigate, pati na ang pagwakas sa pag-navigate.

#### 5.4.6.2. Mga uri ng POI

Available ang mga sumusunod na uri ng POI sa Suunto 5:

	pangkalahatang punto ng interes
	Bedding (hayop, para sa pangangaso)
	Simula (umpisa ng isang ruta o trail)
	Malaking laro (hayop, para sa pangangaso)
	Ibon (hayop, para sa pangangaso)
	Gusali, tahanan
	Cafe, pagkain, restaurant
	Kampo, camping
	Sasakyan, paradahan
	Kuweba
	Talampas, burol, bundok, lambak
	Baybayin, lawa, ilog, tubig
	Crossroad
	Emergency
	Wakas (dulo ng isang ruta o trail)
	Isda, lugar ng pangangisda
	Gubat
	Geocache
	Hostel, hotel, panuluyan
	Impormasyon

	Kaparangan
	Ituktok
	Mga print (bakas ng hayop, para sa pangangaso)
	Kalsada
	Bato
	Kuskusin (marka ng hayop, para sa pangangaso)
	Kudkurin (marka ng hayop, para sa pangangaso)
	Barilin (para sa pangangaso)
	Pangingin
	Maliit na laro (hayop, para sa pangangaso)
	Pagtayo (para sa pangangaso)
	Trail
	Trail cam (para sa pangangaso)
	Talon

#### 5.4.6.3. Pagdaragdag at pag-delete ng mga POI

Maaari kang magdagdag ng POI sa iyong relo gamit ang Suunto app o sa pamamagitan ng pag-save sa kasalukuyan mong lokasyon sa relo.

Kung nasa labas ka gamit ang iyong relo at nakakita ka ng isang lugar na gusto mong i-save bilang isang POI, maaari mong direktang idagdag ang lokasyon sa iyong relo.

Para magdagdag ng POI gamit ang iyong relo:

1. Pindutin ang upper button para buksan ang launcher.
2. Pumunta sa **Navigation** at pindutin ang middle button.
3. Pindutin ang lower button para mag-scroll pababa sa **Your location** at pindutin ang middle button.
4. Hintaying ma-activate ng relo ang GPS at hanapin ang iyong lokasyon.
5. Kapag ipinapakita ng relo ang iyong latitude at longitude, pindutin ang upper button para i-save ang iyong lokasyon bilang POI at piliin ang uri ng POI.
6. Bilang default, pareho ang pangalan ng POI sa uri ng POI (na may tumatakbong numero kasunod nito).



## Pag-delete ng mga POI

Puwede kang mag-alis ng POI sa pamamagitan ng pag-delete sa POI mula sa listahan ng POI sa relo o pag-aalis dito sa Suunto app.

Para mag-delete ng POI sa iyong relo:

1. Pindutin ang upper button para buksan ang launcher.
2. Pumunta sa **Navigation** at pindutin ang middle button.
3. Pindutin ang lower button para mag-scroll pababa sa **POIs** at pindutin ang middle button.
4. Mag-scroll papunta sa POI na gusto mong alisin sa relo at pagkatapos ay pindutin ang middle button.
5. Mag-scroll hanggang sa huling detalye at piliin ang **Delete**.

Kapag nag-delete ka ng isang POI sa iyong relo, hindi permanenteng made-delete ang POI.

Para tuluyang i-delete ang isang POI, kailangan mong i-delete ang POI sa Suunto app.

### 5.4.7. Katumpakan at pagtitipid ng baterya ng GPS

Inaalam ng GPS fix rate ang katumpakan ng iyong track - kung mas maikli ang interval sa pagitan ng mga fix, mas magiging tumpak ang track. Nire-record ang bawat GPS fix sa iyong log kapag nagre-record ng ehersisyo.

Direkta ring naaapektuhan ng GPS fix rate ang itatagal ng baterya. Kapag binawasan ang katumpakan ng GPS, mas mapapahaba mo ang itatagal ng baterya ng iyong relo.

Ang mga opsyon sa katumpakan ng GPS ay:

- Pinakamabuti: ~ 1 seg na fix rate
- Mabuti: ~ 60 seg na fix rate

Maaari mong baguhin ang katumpakan ng GPS mula sa mga opsyon sa sport sa iyong relo o sa Suunto app.

Sa tuwing nagna-navigate ka ng ruta o ng POI, awtomatikong itatakda sa Pinakamahusay ang katumpakan ng GPS.



**PAALALA:** Sa unang pagkakataon na mag-eehersisyo o magna-navigate ka gamit ang GPS, hintaying makakuha ang relo ng GPS fix bago ka magsimula. Maaari itong tumagal nang 30 segundo o higit pa depende sa mga kondisyon.

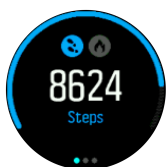
## 5.5. Pang-araw-araw na aktibidad

### 5.5.1. Pagsubaybay sa Aktibidad

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

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

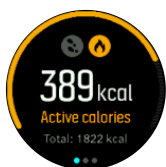
Mula sa display ng watch face, pindutin ang lower right button upang tingnan ang kabuuan ng iyong mga hakbang para sa araw na iyon.



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

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

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



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

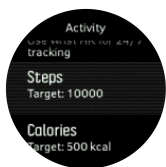
Ang singsing sa parehong mga display ay nagpapahiwatig kung gaano ka kalapit sa iyong pang araw-araw na mga layunin na aktibidad. Maaaring baguhin ang mga target na ito ayon sa mga personal mong kagustuhan (tingnan sa ibaba).

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



### Mga layunin sa aktibidad

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



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

Ang kabuuang calories na nasunog mo bawat araw ay base sa dalawang salik: ang iyong Basal Metabolic Rate (BMR) at ang pisikal na aktibidad.



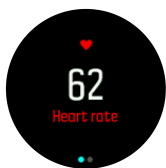
Ang iyong BMR ay ang dami ng mga calorie na masusunog ng iyong katawan habang nagpapahinga. Ito ang mga calorie na kailangan ng iyong katawan para manatiling mainit-init at magsagawa ng mga pangunahing kilos tulad ng pagkisap ng iyong mga mata o pagpintig ng iyong puso. Ang bilang na ito ay batay sa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

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

### 5.5.2. Instant HR

Ang display ng instant heart rate (HR) ay nagbibigay ng isang mabilisang snapshot sa bilis ng pagtibok ng iyong puso.

Mula sa view ng watch face, pindutin ang lower right button para mag-scroll papunta sa display ng HR.



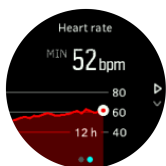
Pindutin ang upper button upang lumabas sa display at bumalik sa view ng watch face.

### 5.5.3. Pang-araw-araw na HR

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

Ipinapakita ng display ang iyong heart rate sa loob ng 12 oras bilang isang graph. Na-plot ang graph gamit ang iyong average na heart rate batay sa mga 24 na minutong time slot. Bukod pa rito, sa pamamagitan ng pagpindot sa lower right button, makakakuha ka ng isang pagtatantya ng average na rate ng pagkonsumo mo ng calorie kada oras at ng pinakamabagal na pagtibok ng iyong puso sa loob ng 12 oras.

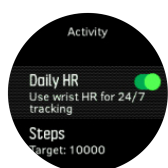
Ang iyong minimum na heart rate sa nakalipas na 12 oras ay isang magandang pahiwatig ng iyong pag-recover. Kung mas mataas ito kaysa sa karaniwan, malamang ay hindi ka pa ganap na nakaka-recover mula sa huli mong sesyon sa pagsasanay.



Kung magre-record ka ng isang ehersisyo, ipapakita ng mga pang-araw-araw na value ng HR ang pagbilis ng pagtibok ng iyong puso at ang paglakas ng pagkonsumo mo ng calorie mula sa iyong pagsasanay. Ngunit tandaan na mga average lang ang graph at mga rate ng pagkonsumo. Kung aabot sa 200 bpm ang iyong heart rate habang nag-eehersisyo, hindi ipapakita ng graph ang maximum na value, sa halip, ipapakita nito ang average mula sa nakalipas na 24 na minuto kung kailan naabot mo ang nabanggit na pinakamataas na rate.

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


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



Sa oras na ma-activate ito, kailangan ng iyong relo ng 24 na minuto upang maipakita ang impormasyon ng pang-araw-araw na HR.

Para makita ang pang-araw-araw na HR:

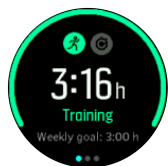
1. Mula sa view ng watch face, pindutin ang lower right button para mag-scroll papunta sa instant na display HR.
2. Pindutin ang middle button para pumasok sa display ng pang-araw-araw na HR.
3. Pindutin ang lower right button para makita ang iyong pagkonsumo ng calorie.

 **PAALALA:** Pagkatapos ng ilang sandali ng pagiging hindi aktibo, gaya ng kapag hindi mo suot ang relo o kapag natutulog ng mahimbing, mapupunta sa hibernation mode ang relo at io-off ang optical na heart rate sensor. Kung gusto mong makakuha ng heart rate tracking sa gabi, i-activate ang Do Not Disturb mode (tingnan ang 4.6. Do Not Disturb mode).

## 5.6. Pangkalahatang-ideya sa pagsasanay

Ang iyong relo ay may pangkalahatang-ideya sa mga kabuuan ng iyong aktibidad.

Pindutin ang lower right button para mag-scroll papunta sa view ng insight sa pagsasanay.

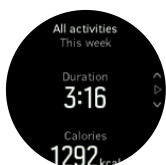


Pindutin ang middle button nang dalawang beses para makakita ng graph na nagpapakita ng lahat ng iyong mga aktibidad sa loob ng nakaraang 3 buwan at ng average na tagal. Pindutin ang upper left button para magpalipat-lipat sa iba't ibang aktibidad na nagawa mo sa nakaraang 3 buwan.



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

Pindutin ang lower right button para makita ang iyong buod para sa kasalukuyang linggo. Kabilang sa buod ang kabuuang oras, distansya at mga calorie para sa sport na napili sa view ng mga kabuuan. Kapag pinindot mo ang lower right button habang nakapili ang isang partikular na aktibidad, ipapakita nito sa iyo ang mga detalye ng aktibidad.



## 5.7. Gabay sa naiaangkop na pagsasanay (adaptive training guidance)

Awtomatikong bumubuo ang iyong Suunto 5 ng 7 araw na plano ng pagsasanay para tulungan kang panatilihin, pahusayin, o paigtingin ang iyong aerobic fitness. Iba-iba ang mga lingguhang load ng pagsasanay at intensity ng workout sa tatlong programa ng pagsasanay.

Piliin ang iyong layunin sa fitness:



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

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

Binubuo ang plano ng pagsasanay ng mga nakaplanong ehersisyo na may target na tagal at intensity. Pinaplano ang bawat ehersisyo nang may layuning tulungan kang panatilihin at unti-unting pahusayin ang iyong fitness nang hindi lubos na ini-stress ang iyong katawan. Kung may makakalimutan kang ehersisyo o kung mahihigitan mo ang iyong layunin, awtomatikong iaangkop ng Suunto 5 ang iyong plano ng pagsasanay gaya ng naaayon.

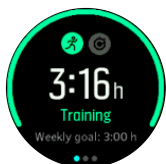
Kapag nagsimula ka ng isang nakaplanong ehersisyo, gagabayan ka ng iyong relo gamit ang mga visual at audio na indicator para manatili ka sa naaangkop na intensity at masubaybayan ang iyong pag-usad.

Nakakaapekto ang mga setting ng HR zone (tingnan ang *Mga heart rate zone*) sa plano sa naiaangkop na pagsasanay. Kasama ang intensity sa mga paparating na aktibidad sa plano ng

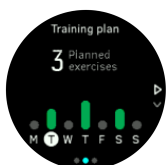
pagsasanay. Kung hindi tama ang pagkakatakda sa iyong mga HR zone, maaaring hindi tumugma ang gabay sa intensity habang isinasagawa ang isang nakaplanong ehersisyo sa tunay na intensity ng iyong ehersisyo.

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

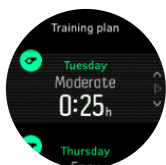
1. Mula sa watch face, pindutin ang button sa kanang bahagi sa ibaba para mag-scroll papunta sa view ng insight sa pagsasanay.




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





3. Pindutin ang button sa kaliwanag bahagi sa ibaba para makakita ng karagdagang impormasyon; ang araw, tagal, at intensity ng pagsasanay (batay sa mga heart rate zone, tingnan ang 5.15. *Mga intensity zone*).




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

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

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

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

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

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

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



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


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



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

## Real-time na gabay

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

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

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

## 5.8. Pag-recover

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

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

Ang oras ay pinagsasama-sama mula sa lahat ng pagsasanay, kaya kung ikaw ay magsanay ulit bago matapos ang oras, ang bagong oras na naipon ay isasama sa nalalabing oras mula sa iyong nakaraang pagsasanay.

Para matignan ang oras ng iyong recovery, mula sa watch face, pindutin ang lower right button hanggang sa makita mo ang recovery display.



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

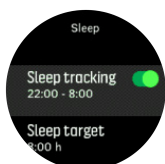
## 5.9. Pag-track sa pagtulog

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

Kapag isinuot mo ang iyong relo sa higaan, ita-track ng Suunto 5 ang iyong pagtulog batay sa accelerometer data.

Para i-track ang pagtulog:

1. Pumunta sa mga setting ng iyong relo, i-scroll papunta sa **SLEEP** at pindutin ang middle button.
2. Mag-toogle sa **SLEEP TRACKING**



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

Pagkatapos mong maitakda ang oras ng pagtulog mo, puwede mong piliing ilagay ang iyong relo sa Do Not Disturb mode sa oras ng pagtulog mo.

Hakbang 3 sa itaas, inaalang nito ang oras ng pagtulog mo. Ginagamit ng relo mo ang panahong iyon para alamin kung anong oras ka natutulog (sa oras ng iyong pagtulog) at inuulat ang lahat ng pagtulog bilang iisang session. Kung babangon ka para uminon ng tubig sa gabi, halimbawa, iniuulat pa rin ng relo ang anumang pagtulog pagkatapos niyon bilang iisang session.

**PAALALA:** Kung matutulog ka bago ang oras ng iyong pagtulog at gigising din pagkatapos ng oras ng iyong pagtulog, hindi bibilangin iyon ng iyong relo bilang isang session ng pagtulog. Dapat na itakda mo ang oras ng iyong pagtulog ayon sa posibleng pinakamaagang oras ng pagtulog mo at ang pinaka-late na oras ng iyong paggising.

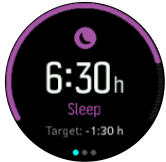
Kapag na-enable mo na ang pag-track sa pagtulog, maaari mo ring itakda ang iyong target sa pagtulog. Kailangan ng isang karaniwang adult ng 7 hanggang 9 na oras ng tulog sa isang araw, bagaman maaaring iba ang ideyal na tagal ng tulog kaysa sa karaniwan.



## Mga trend ng pagtulog

Pagkagising mo, buod ng iyong tulog ang bubungad sa iyo. Kasama sa buod, halimbawa, ang kabuuang tagal ng iyong tulog, pati na rin ang tinanyang oras na gising ka (gumagalaw-galaw) at ang oras na nasa malalim kang pagtulog (walang paggalaw).

Karagdagan pa sa buod ng pagtulog, maaari mong subaybayan ang pangkalahatan mong trend sa pagtulog sa pamamagitan ng insight sa pagtulog. Mula sa watch face, pindutin ang kanang button sa ibaba hanggang sa makita mo ang display ng **SLEEP**. Ipinakikita ng mga unang view ang huli mong pagtulog kumpara sa iyong target sa pagtulog.





Habang nasa display ng pagtulog, maaari mong pindutin ang gitnang button para makita ang average na pagtulog sa nakaraang pitong araw. Pindutin ang kanang button sa ibaba para makita ang aktwal na mga oras ng pagtulog sa nakaraang pitong araw.

Habang nasa display ng average na pagtulog, maaari mong pindutin ang gitnang button para makakita ng graph sa itaas ng average ng iyong mga HR value sa nakaraang pitong araw.



Pindutin ang kanang button sa ibaba para makita ang aktwal na mga HR value sa nakaraang pitong araw.

 **PAALALA:** Mula sa display ng **SLEEP**, maaari mong pindutin nang matagal ang gitnang button para i-access ang mga setting ng pag-track sa pagtulog.

 **PAALALA:** Batay lang sa paggalaw ang lahat ng mga pagsukat sa pagtulog, kaya mga pagtatantya ang mga ito na maaaring hindi kumakatawan sa aktwal mong mga kasanayan sa patulog.

## Kalidad ng pagtulog

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

## Pagsukat sa heart rate habang natutulog

Kapag isinuot mo ang relo sa gabi, maaari kang makakuha ng karagdagang feedback sa iyong heart rate habang natutulog. Para mapanatiling naka-on ang optical heart rate sa gabi, siguruhing naka-enable ang Pang-araw-araw na HR (tingnan ang 5.5.3. Pang-araw-araw na HR).

## Awtomatikong Do Not Disturb mode

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

### 5.10. Stress at pag-recover

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

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


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

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

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

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

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

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

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



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

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



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

## 5.11. Fitness level

Mahalaga ang magandang aerobic fitness para sa pangkalatan mong kalusugan, well-being at performance sa sports.

Tinutukoy ang antas ng iyong aerobic fitness bilang VO2max (maximal na konsumo ng oxygen), isang napakakilalang sukat ng aerobic endurance capacity. Sa ibang salita, ipinapakita ng VO2max kung gaano kahusay magagamit ng iyong katawan ang oxygen. Mas mataas ang VO2max, mas mahusay mong magagamit ang oxygen.

Batay ang pagtatantya ng iyong fitness level sa pagtukoy ng tugon ng iyong bilis ng tibok ng puso sa bawat na-record na workout ng pagtakbo o paglalakad. Para matantya ang iyong fitness level, mag-record ng pagtakbo o paglalakad sa tagal na kahit 15 minuto habang suot ang iyong Suunto 5.

Makakapagbigay ang iyong relo ng pagtantya ng iyong fitness level para sa lahat ng workout na pagtakbo at paglalakad.

Ipinapakita ang kasalukuyan mong tantyang fitness level sa display ng fitness level. Mula sa watch face, pindutin ang lower right button para mag-scroll papunta sa display ng fitness level.



**PAALALA:** Kung hindi pa nakukuha ng iyong relo ang iyong fitness level, bibigyan ka ng karagdagang tagubilin ng display ng fitness level.

Gumaganap ng papel ang historical data, mula sa na-record na mga workout na pagtakbo at paglalakad, sa pagtiyak sa katumpakan ng iyong VO2max na pagtatantya. Kung mas marami kang na-record na aktibidad gamit ang iyong Suunto 5, mas magiging tumpak ang iyong VO2max na pagtatantya.

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

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



Kung huhusay ba ang iyong VO2max ay talagang nakadepende sa isang indibidwal at sa mga salik gaya ng edad, kasarian, genetics at background sa pagsasanay. Kung talagang fit ka na, magiging mas mabagal ang pagpapataas pa ng iyong fitness level. Kung kasisimula mo pa lang mag-ehersisyo nang regular, maaari kang makakita ng mabilis na pagtaas sa fitness level.

## 5.12. Sensor ng bilis ng pagtibok ng puso sa dibdib

Maaari kang gumamit ng heart rate sensor na compatible sa Bluetooth® Smart, gaya ng Suunto Smart Sensor, kasama ng iyong Suunto 5 upang makakuha ng tumpak na impormasyon tungkol sa tindi ng iyong ehersisyo.

Kung gagamitin mo ang Suunto Smart Sensor, matatandaan din ang bilis ng pagtibok ng iyong puso. Magba-buffer ng data ang function sa memory ng sensor kung maaantala ang koneksyon sa iyong relo, halimbawa, kapag naglalangoy ka (walang transmission sa ilalim ng tubig).

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

Sumangguni sa gabay ng user sa Suunto Smart Sensor o iba pang sensor ng bilis ng pagtibok ng puso na compatible sa Bluetooth® Smart para sa karagdagang impormasyon.

Tingnan ang *5.13. Pagpapares ng mga POD at sensor* para sa mga tagubilin sa pagpapares ng isang HR sensor sa iyong relo.

## 5.13. Pagpapares ng mga POD at sensor

I pares ang iyong relas sa mga Bluetooth Smart POD at sensor upang mangolekta ng karagdagang impormasyon, tulad ng lakas sa pagbibisikleta, kapag nagre-record ng isang ehersisyo.

Suunto 5 sinusuportahan ang mga sumusunod na uri ng POD at sensor:

- Bilis ng tibok ng puso
- Bisikleta
- Lakas
- Paa



**PAALALA:** *Hindi ka maaaring magpares ng anumang bagay kung nakabukas ang airplane mode. Isara ang airplane mode bago ang pagpapares. Tingnan ang 4.5. Airplane mode.*

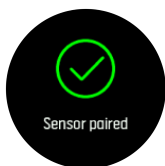
Upang ipares ang isang POD o sensor:

1. Pumunta sa mga setting ng iyong relo at piliin ang **Connectivity (Connectivity)**.
2. Piliin ang **Pair sensor (I-pair ang sensor)** upang makuha ang listahan ng mga uri ng sensor.

3. Pindutin ang lower right button upang mag-scroll sa listahan at piliin ang uri ng sensor gamit ang middle button.



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



Kung kinakailangan ng POD ang mga setting, gaya ng crank length para sa power POD, iprompt ka na maglagay ng value sa panahon ng proseso ng pag-pair.

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

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

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

### 5.13.1. Pag-calibrate sa bike POD

Para sa mga bike POD, kailangan mong itakda circumference ng gulong sa iyong relo. Dapat na nasa mga milimetro ang circumference at dapat itong isagawa bilang isang hakbang sa pag-calibrate. Kung papalitan mo ang mga gulong (ng bagong circumference) ng iyong bike, dapat ding palitan ang setting ng circumference ng gulong sa relo.

Para palitan ang circumference ng gulong:

1. Sa mga setting, pumunta sa **Connectivity » Paired devices**.
2. Piliin ang **Bike POD**.
3. Piliin ang bagong circumference ng gulong.

### 5.13.2. Pag-calibrate sa foot POD

Kapag nag-pair ka ng isang foot POD, awtomatikong kina-calibrate ng relos mo ang POD gamit ang GPS. Inirerekomenda namin ang paggamit ng awtomatikong pag-calibrate, ngunit maaari mo itong i-disable kung kailangan sa mg setting ng POD sa ilalim ng **Connectivity (Connectivity) » Paired devices (Paired sensors)**.

Para sa unang pag-calibrate sa GPS, dapat kang pumili ng isang sport mode kung saan ginagamit ang foot POD at ang katumpakan ng GPS ay naka-set sa **Best** (Pinakamahusay). Simulan ang pag-record at tumakbo sa iisang bilis sa patag na lugar, kung posible, sa loob ng kahit 15 minuto lang.

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

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

### 5.13.3. Pag-calibrate sa power POD

Para sa mga power POD (mga power meter), kailangan mong simulan ang pag-calibrate mula sa mga opsyon sa sport mode sa iyong relo.

Upang i-calibrate ang isang power POD:

1. I-pair ang isang power POD sa relos mo kung hindi mo pa ito nagagawa.
2. Pumili ng isang sport mode na gumagamit ng power POD at pagkatapos ay buksan ang mga opsyon ng mode.
3. Piliin ang **Calibrate power POD** at sundin ang mga tagubilin sa relos.

Dapat mong muling i-calibrate ang power POD paminsan-minsan.

## 5.14. Mga Timer

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

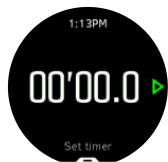


Sa unang pagpasok mo sa display, ipapakita nito ang stopwatch. Pagkatapos noon, naaalala nito kung ano ang huli mong ginamit, stopwatch o countdown timer.

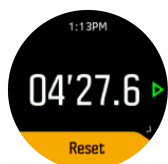
Pindutin ang ibabang-kanan na button para buksan ang shortcuts menu ng **SET TIMER** kung saan mababago mo ang mga setting ng timer.

### Stopwatch

Simulan ang stopwatch sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.



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



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

## Countdown timer

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



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

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

## 5.15. Mga intensity zone

Tumutulong ang paggamit ng mga intensity zone para sa pag-eehersisyo na gabayan ang pag-usad ng iyong fitness. Binabatak ng bawat intensity zone ang iyong katawan sa iba't ibang paraan, na humahantong sa iba't ibang epekto sa iyong pisikal na fitness. Mayroong limang iba't ibang zone, may bilang na 1 (pinakamababa) hanggang 5 (pinakamataas), na binibigyang-kahulugan bilang mga hanay ng porsyento batay sa iyong maximum heart rate (max HR), sa pace o power.

Mahalagang magsanay nang isinasaisip ang intensity at unawain kung ano ang pakiramdam ng intensity na iyon. At huwag kalimutang dapat kang maglaan ng panahon para mag-warm up bago mag-ehersisyo, anuman ang pinlano mong pagsasanay.

Ang limang iba't ibang intensity zone na ginamit sa Suunto 5 ay:

### **Zone 1: Madali**

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

### **Zone 2: Katamtaman**

Ang pag-eehersisyo sa zone 2 ay epektibong nagpapahusay sa iyong antas ng basic fitness. Madali lang sa pakiramdam ang pag-eehersisyo sa intensity na ito, pero ang mga workout na matagalan ay maaaring magkaroon ng napakalaking epekto. Ang karamihan ng pagsasanay sa cardiovascular na pagkokondisyon ay dapat isagawa sa zone na ito. Nagtatatag ang pagpapahusay sa basic fitness ng pundasyon para sa ibang ehersisyo at inihahanda nito ang iyong sistema para sa higit pang mas nangangailangan ng enerhiya na aktibidad. Ang mga matagalang workout sa zone na ito ay kumokonsumo ng maraming enerhiya, lalo na mula sa nakaimbak na taba ng iyong katawan.

### **Zone 3: Mahirap**

Ang pag-eehersisyo sa zone 3 ay magsisimulang talagang nangangailangan ng enerhiya at mukhang talagang mahirap. Papahusayin nito ang abilidad mong gumalaw nang mabilis at mas ekonomiko. Sa zone na ito, magsisimulang mabuo ang lactic acid sa iyong sistema, pero

kaya pa rin itong lubusang alisin ng iyong katawan. Dapat kang magsanay sa intensity na ito nang hindi hihigit sa dalawang beses bawat linggo, dahil matindi nitong binabatak ang iyong katawan.

#### **Zone 4: Napakahirap**

Ang pag-eehersisyo sa zone 4 ay maghahanda sa iyong sistema para sa mga kumpitasyon na mga uri ng event at mataas na antas ng bilis. Ang mga workout sa zone na ito ay maaaring isagawa alinman sa pare-parehong bilis o bilang interval na pagsasanay (mga kombinasyon ng maiikling yugto ng pagsasanay na may mga paghint). Pinapahusay ng high-intensity na pagsasanay ang iyong antas ng fitness sa mabilis at epektibong paraan, pero ang pagsasagawa nito nang napakadalas o sa napakataas na intensity ay maaaring humantong sa labis-labis na pagsasanay (overtraining), na maaaring maging dahilan upang huminto ka nang matagal mula sa iyong training program.

#### **Zone 5: Pinakamataas**

Kung ang iyong heart rate kapag nagwo-workout ay umabot sa zone 5, magiging napakahirap sa pakiramdam ng pagsasanay. Magiging mas mabilis nang mabuo ang lactic acid sa iyong sistema kaysa sa kaya nitong alisin, at mapipilitan kang huminto pagkatapos ng hindi hihigit sa ilang labingdalawang minuto. Isinasama ng mga atleta ang mga maximum-intensity workout na ito sa kanilang training program sa napakakontroladong paraan, hindi talaga kailangan ng mga fitness enthusiast ang mga ito.

### 5.15.1. Mga heart rate zone

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

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

Suunto 5 ay may mga default at partikular sa aktibidad na HR zone. Ang mga default na zone ay maaaring gamitin para sa lahat ng aktibidad, pero sa mas advanced na pagsasanay, maaari mong gamitin ang mga partikular na HR zone para sa mga aktibidad na pagtakbo at pagbibisikleta.


#### **Itakda ang max HR**

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

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



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

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



### Itakda ang default na mga HR zone

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

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



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



**PAALALA:** Ang pagpili sa **Reset** sa view ng mga HR zone ay magre-reset sa mga HR zone sa default na value.

### Itakda ang mga HR zone na partikular sa aktibidad

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

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



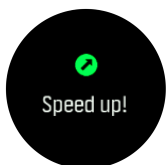
5. Pindutin ang middle button para piliin ang bagong value HR.
6. Pindutin nang matagal ang middle button para lumabas sa view ng mga HR zone.

#### 5.15.1.1. Paggamit ng mg HR zone kapag nag-eehersisyo

Kapag nag-record ka ng isang ehersisyo (tingnan ang 5.1. *Pag-record ng isang ehersisyo*), at pinili mo ang heart rate bilang target na intensity (tingnan ang 5.1.2. *Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo*), ipinapakita ang isang HR zone gauge, na nahahati sa limang seksyon, sa palibot sa dulong gilid ng display ng sport mode (para sa lahat ng sport mode na sumusuporta sa HR). Isinasaad ng panukat kung saang HR zone ka kasalukuyang nagsasanay sa pamamagitan ng pagpapailaw sa katugmang seksyon. Isinasaad ng maliit na arrow sa panukat kung nasaan ka sa loob ng zone range.



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



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

### 5.15.2. Mga pace zone

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

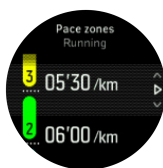
Suunto 5 ay may limang default na pace zone na maaari mong gamitin o maaari kang magtakda ng sarili mo.

Available ang mga pace zone para sa pagtakbo.

#### Itakda ang mga pace zone

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

1. Piliin ang **Running** sa pamamagitan ng pagpindot sa middle button.
2. Pindutin ang upper right button at piliin ang mga pace zone.
3. Pindutin ang upper right o lower right button at pindutin ang middle button kapag naka-highlight na ang pace zone na gusto mong baguhin.
4. Piliin ang bago mong pace zone sa pamamagitan ngpagpindot sa upper o lower button.



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

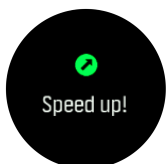
#### 5.15.2.1. Paggamit ng mga pace zone kapag nag-eehersisyo

Kapag nag-record ka ng isang ehersisyo (tingnan ang 5.1. *Pag-record ng isang ehersisyo*), at pinili mo ang pace bilang target na intensity (tingnan ang 5.1.2. *Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo*) ipinapakita ang isang pace zone gauge, na nahahati sa limang seksyon. Ipinapakita ang limang seksyong ito sa palibot sa dulong gilid ng display ng sport mode. Ipinapakita ng gauge ang pace zone na napili mo bilang target na intensity sa

pamamagitan ng pagpapailaw sa kaugnay na seksyon. Isinasaad ng maliit na arrow sa panukat kung nasaan ka sa loob ng zone range.



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



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

### 5.15.3. Mga power zone

Sinusukat ng power meter ang antas ng pisikal na lakas na kailangan para isagawa ang isang partikular na aktibidad. Sinusukat ang pagsisikap sa watts. Ang pangunahing bentaha mula sa power meter ay ang precision. Inilalahad ng power meter nang eksakto kung gaano talaga katinding pagsisikap ang binuhos mo at ang antas ng power na nagawa mo. Madali ring tingnan ang pagsulong mo kapag sinusuri ang mga watts.

Maaaring makatulong sa iyo ang mga power zone na magsanay gamit ang tamang power output.

Suunto 5 ay may limang default na power zone na maaari mong gamitin o maaari kang magtakda ng sarili mo.

Available ang mga power zone sa lahat ng default na sport mode para sa pagbibisikleta, indoor na pagbibisikleta at pagbibisikleta sa bundok. Para sa pagtakbo at pagtakbo sa trail, kailangan mong gumamit ng partikular na mga "Power" na sport mode para makakuha ng mga power zone. Kung gumagamit ka ng mga custom na sport mode, siguruhing gumagamit ang iyong mode ng isang power POD upang makakuha ka rin ng mga power zone.

#### **Itakda ang mga partikular sa aktibidad na power zone**

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

1. Piliin ang aktibidad (**Running** o **Cycling**) na gusto mong i-edit o pindutin ang button sa gitna kapag naka-highlight na ang aktibidad.
2. Pindutin ang button sa kanang bahagi sa itaas at piliin ang mga power zone.
3. Pindutin ang button sa kanang bahagi sa itaas o kanang bahagi sa ibaba at piliin ang power zone na gusto mong i-edit.
4. Piliin ang bago mong power zone sa pamamagitan ng pagpindot sa upper o lower button.



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

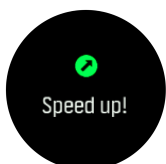
### 5.15.3.1. Paggamit sa mga power zone kapag nag-eehersisyo

Kailangan mong maipares ang isang power pod sa iyong relo para makagamit ng mga power zone kapag nag-eehersisyo, tingnan ang 5.13. *Pagpapares ng mga POD at sensor.*

Kapag nag-record ka ng isang ehersisyo (tingnan ang 5.1. *Pag-record ng isang ehersisyo*), at pinili mo ang power bilang target na intensity (tingnan ang 5.1.2. *Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo*) ipinapakita ang isang power zone gauge, na nahahati sa limang seksyon. Ipinapakita ang limang seksyong ito sa palibot sa dulong gilid ng display ng sport mode. Ipinapakita ng gauge ang power zone na napili mo bilang target na intensity sa pamamagitan ng pagpapailaw sa kaugnay na seksyon. Isinasaad ng maliit na arrow sa panukat kung nasaan ka sa loob ng zone range.



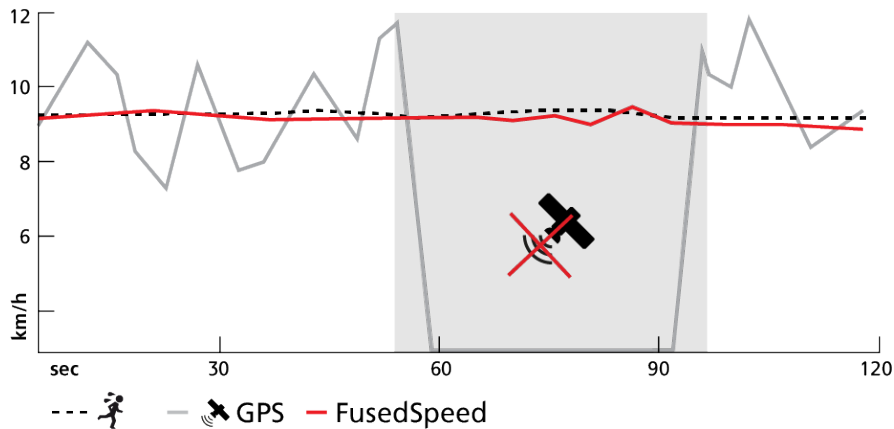
Aalertuhan ka ng iyong relo kapag naabot mo na ang pinili mong target zone. Habang nag-eehersisyo ka, sasabihan ka ng relo na bilisan o bagalan ang galaw, kung wala sa piniling target zone ang iyong power.



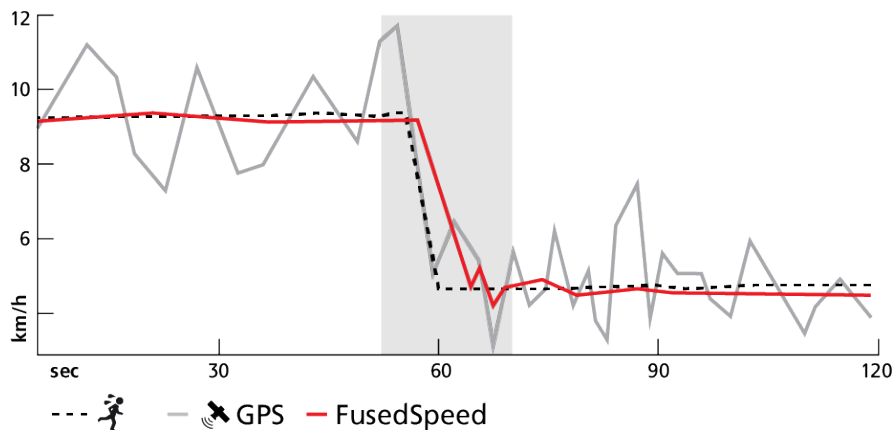
Sa buod ng ehersisyo, makakakita ka ng detalye tungkol sa kung ilang oras ang ginugol mo sa bawat zone.

## 5.16. Ang FusedSpeed™

Ang FusedSpeed™ ay natatanging kombinasyon ng GPS at ng mga reading ng wrist acceleration sensor para sa mas tumpak na pagsukat ng iyong bilis sa pagtakbo. Ang GPS signal ay naayon na sinasala batay sa wrist acceleration, na nagbibigay ng mas tumpak na reading sa di-nagbabagong bilis ng pagtakbo at mas mabilis na pagtugon sa mga pagbabago sa bilis.



Ang FusedSpeed ay magiging higit na kapaki-pakinabang para sa iyo kung nangangailangan ka ng mabilisang reading sa bilis ng takbo habang nagsasanay, halimbawa, kapag tumatakbo sa hindi patag na lupa o habang sa nasa interval na pagsasanay. Kung pansamantala kang mawalan ng GPS signal, halimbawa, nagagawa ng Suunto 5 na patuloy na maipakita ang tumpak na reading ng bilis gamit ang accelometer na naka-calibrate sa GPS.



**TIP:** Para makuha ang pinakatumpak na reading gamit ang FusedSpeed, sumulyap lang nang mabilisan sa aparato kung kailangan. Ang paghawak sa relo sa harap mo nang hindi ito ginagalaw ay nakakabawas sa katumpakan.

Ang FusedSpeed ay awtomatikong naka-enable para sa pagtakbo at iba pang katulad na aktibidad, gaya ng orienteering, floor ball at football (soccer).

## 6. Ang SuuntoPlus™ guides

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

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

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

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



**PAALALA:** Siguruhing ang iyong Suunto 5 ay may pinakabagong bersyon ng software at na nai-sync mo sa Suunto app ang iyong relo.

## 7. Ang mga SuuntoPlus™ sports app

SuuntoPlus™ ay dinaragdagan ang iyong Suunto 5 ng mga bagong tool at mga bagong insight para bigyan ka ng inspirasyon at mga bagong paraan para i-enjoy ang iyong aktibong lifestyle. Makikita mo ang mga bagong sports app sa SuuntoPlus™ Store kung saan ipinapublish ang mga bagong app para sa iyong Suunto 5. Piliin ang sa tingin mo ay nakawiwili at i-sync ang mga ito sa iyong relo at makakuha ng higit pa sa iyong mga ehersisyo!

Para gamitin ang SuuntoPlus™ mga sports app:

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

Puwede mong piliin kung aling mga sports app ng SuuntoPlus™ ang gusto mong gamitin sa relo sa Suunto app. Bumisita sa [Suunto.com/SuuntoPlus](https://www.suunto.com/SuuntoPlus) para makita kung aling mga sports app ang available para sa iyong relo.



**PAALALA:** Siguruhing ang iyong Suunto 5 ay may pinakabagong bersyon ng software at na nai-sync mo sa Suunto app ang iyong relo.

## 8. Pag-iingat at suporta

### 8.1. Mga gabay sa pangangalaga


Ingatan ang relo – huwag ito ibabangga o ibabagsak.

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

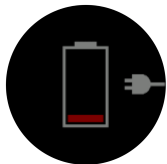
Gumamit lamang ng mga orihinal na aksesorya ng Suunto - ang pinsalang sanhi ng mga hindi orihinal na aksesorya ay hindi sagot ng warranty.

### 8.2. Baterya


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

 **PAALALA:** Kung sakaling may hindi normal na pagbaba sa kakayahan dahil sa may depektong baterya, sinasagot ng Suunto ang pagpapalit sa baterya sa loob ng isang taon o sa maximum na 300 beses na pagcha-charge, alinman ang mauna.

Kung ang antas ng charge ng baterya ay wala nang 20% at pagkatapos ay 5%, ipapakita ng iyong relo ang icon ng mababang baterya. Kapag napakababa na ng antas ng charge ng baterya, mapupunta sa low power mode ang iyong relo at magpapakita ng charge icon.

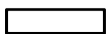
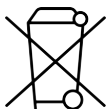


Gamitin ang kasamang USB cable para i-charge ang iyong relo. Kapag medyo mataas na ang antas ng baterya, gigising ang relo mula sa lower power mode.

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

### 8.3. Pagtatapon

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





## 9. Reperensya

### 9.1. Pagsunod

Para sa impormasyong nauugnay sa pagsunod at detalyadong teknikal na impormasyon, tingnan ang “Impormasyon sa Kaligtasan ng Produkto at sa Regulasyon” na ipinadala kasama ng iyong Suunto 5 o na available sa [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 9.2. CE

Sa pamamagitan nito, idinedeklara ng Suunto Oy, na ang uri ng radio equipment na OW186 ay sumusunod sa Directive 2014/53/EU. Ang buong teksto ng Pagpapahayag ng pagsunod sa EU ay available sa sumusunod na internet address: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







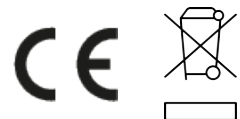
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[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.