

SUUNTO 9 PEAK

PANDUAN BAGI PENGGUNA

1. KESELAMATAN.....	4
2. Memulai.....	6
2.1. Layar sentuh dan tombol-tombol.....	6
2.2. Pembaruan perangkat lunak.....	7
2.3. Aplikasi Suunto.....	7
2.4. Detak jantung optik.....	8
2.5. Menyesuaikan pengaturan.....	8
2.6. Penyesuaian gelang titanium.....	9
3. Pengaturan.....	11
3.1. Kunci tombol dan kunci layar.....	11
3.2. Cahaya latar otomatis.....	11
3.3. Nada dan getaran.....	11
3.4. Konektivitas Bluetooth.....	12
3.5. Mode pesawat.....	12
3.6. Mode Jangan Diganggu.....	12
3.7. Notifikasi.....	13
3.8. Waktu dan tanggal.....	14
3.8.1. Jam alarm.....	14
3.9. Bahasa dan sistem unit.....	15
3.10. Bagian depan arloji.....	15
3.10.1. Fase bulan.....	15
3.11. Menghemat daya.....	16
3.12. Alarm matahari terbit dan matahari terbenam.....	16
3.13. Alarm Badai.....	17
3.14. Format posisi.....	17
3.15. Info mengenai perangkat.....	18
4. Fitur.....	19
4.1. Merekam latihan.....	19
4.1.1. Mode olahraga.....	20
4.1.2. Menggunakan sasaran ketika berolahraga.....	21
4.1.3. Menavigasi saat berolahraga.....	21
4.1.4. Pengelolaan Daya Baterai.....	22
4.1.5. Berenang.....	24
4.1.6. Pelatihan Interval.....	24
4.1.7. Tema tampilan.....	25
4.1.8. Jeda otomatis.....	25
4.1.9. Perasaan.....	26
4.2. Kontrol media.....	26
4.3. Jurnal.....	27
4.4. Navigasi.....	28

4.4.1. Navigasi Ketinggian.....	28
4.4.2. Navigasi arah.....	28
4.4.3. Kompas.....	29
4.4.4. Temukan kembali.....	30
4.4.5. Rute.....	31
4.4.6. Navigasi belokan demi belokan dipersembahkan oleh Komoot.....	33
4.4.7. Lokasi yang dituju.....	33
4.5. Aktivitas sehari-hari.....	37
4.5.1. Pemantauan aktivitas.....	37
4.5.2. HR instan.....	38
4.5.3. HR Harian.....	39
4.5.4. Oksigen darah.....	39
4.6. Wawasan luar ruang.....	40
4.6.1. Altimeter.....	41
4.7. Wawasan pelatihan.....	41
4.8. Pemulihan.....	42
4.9. Pelacakan tidur.....	43
4.10. Stres dan pemulihan.....	44
4.11. Tingkat kebugaran.....	45
4.12. Sensor detak jantung dada.....	46
4.13. Memadankan POD dan sensor.....	47
4.13.1. Kalibrasi POD sepeda.....	47
4.13.2. Kalibrasi POD kaki.....	48
4.13.3. Mengkalibrasi daya POD:.....	48
4.14. Pencatat waktu.....	48
4.15. Zona Intensitas.....	49
4.15.1. Zona detak jantung.....	50
4.15.2. Zona tempo.....	52
4.16. FusedAlti™.....	54
4.17. FusedSpeed™.....	54
5. Panduan SuuntoPlus™.....	56
6. Aplikasi olahraga SuuntoPlus™.....	57
7. Perawatan dan dukungan.....	58
7.1. Pedoman penanganan.....	58
7.2. Baterai.....	58
7.3. Pembuangan.....	58
8. Referensi.....	59
8.1. Kepatuhan.....	59
8.2. CE.....	59

1. KESELAMATAN

Jenis tindakan pencegahan untuk keamanan

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

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

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

 **TIP:** - digunakan untuk kiat-kiat ekstra mengenai cara menggunakan fitur dan fungsi perangkat.

Tindakan pencegahan untuk keamanan

 **WARNING:** Jauhkan kabel USB dari perangkat medis seperti pemacu jantung, kartu kunci, kartu kredit dan benda-benda sejenisnya. Konektor perangkat kabel USB merupakan magnet yang kuat yang dapat mengganggu operasional perangkat medis atau elektronik dan benda-benda penyimpanan data secara magnetik lainnya.

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

 **WARNING:** Selalu konsultasikan dengan dokter Anda sebelum memulai program olah raga. Olah raga berlebihan dapat mengakibatkan cedera serius.

 **WARNING:** Hanya untuk tujuan rekreasi.

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

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

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

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

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

 **CAUTION:** Sabuk kain berwarna dapat luntur ke pakaian atau kulit saat masih baru atau basah.

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

2. Memulai

Memulai Suunto 9 Peak Anda untuk pertama kalinya adalah cepat dan mudah.

1. Tetap tekan tombol atas untuk membangunkan arloji Anda.
2. Tekan tombol tengah untuk memulai bantuan instalasi.



3. Pilih bahasa Anda dengan mengusap ke atas atau ke bawah dan mengetuk pada bahasa yang sesuai.



4. Ikuti bantuan untuk menyelesaikan pengaturan awal. Geser ke atas atau bawah untuk memilih nilai. Ketuk layar atau tekan tombol tengah untuk menerima sebuah nilai dan pergi ke langkah selanjutnya.

2.1. Layar sentuh dan tombol-tombol

Suunto 9 Peak memiliki layar sentuh dan tiga tombol yang dapat Anda gunakan untuk menavigasi tampilan dan fitur.

Usap dan tekan

- Usap ke atas atau ke bawah untuk bergerak di dalam tampilan dan menu
- Usap ke kanan dan kiri ke belakang dan ke depan di dalam tampilan
- Usap ke kiri atau ke kanan untuk melihat tampilan dan rincian tambahan.
- ketuk untuk memilih pilihan
- ketuk untuk menampilkan informasi alternatif
- ketuk dan terus tekan untuk membuka menu pilihan dalam konteks
- ketuk berganda untuk kembali ke tampilan waktu dari tampilan lain.

Tombol atas

- tekan untuk bergerak ke atas dalam tampilan dan menu

Tombol tengah

- tekan untuk memilih pilihan
- tekan untuk mengganti tampilan
- tetap tekan untuk kembali ke menu pengaturan
- terus tekan untuk membuka menu pilihan dalam konteks

Tombol bawah

- tekan untuk bergerak ke bawah dalam tampilan dan menu

Selagi merekam latihan:

Tombol atas

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

Tombol tengah

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

Tombol bawah

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

2.2. Pembaruan perangkat lunak.

Pembaruan perangkat lunak menambah perbaikan yang penting dan fitur-fitur baru ke dalam arloji Anda. Suunto 9 Peak Diperbarui secara otomatis, jika terhubung dengan aplikasi Suunto.

Ketika sebuah pembaruan tersedia dan arloji Anda terkoneksi dengan aplikasi Suunto, pembaruan perangkat lunak akan diunduh ke dalam arloji secara otomatis. Status dari unduhan ini dapat dilihat di aplikasi Suunto.

Setelah perangkat lunak telah diunduh ke arloji Anda, arloji akan memperbarui dirinya di malam hari asalkan baterai sedikitnya sebesar 50% dan tidak ada latihan yang sedang direkam.

Jika Anda ingin menginstal pembaruan secara manual sebelum terjadi secara otomatis di malam hari, kunjungilah ke **Settings > General** dan pilih **Software update**.



NOTE: Ketika pembaruan selesai, catatan penerbitan akan terlihat di dalam aplikasi Suunto.

2.3. Aplikasi Suunto

Dengan aplikasi Suunto, Anda semakin dapat memperkaya pengalaman Suunto 9 Peak Anda. Padankan arloji Anda dengan aplikasi ponsel agar tersambung dengan GPS, pemberitahuan, wawasan dan lain-lain.



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

Untuk menyambungkan arloji Anda dengan aplikasi Suunto:

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

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

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

2.4. Detak jantung optik

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

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

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

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

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

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

2.5. Menyesuaikan pengaturan

Anda dapat menyesuaikan semua pengaturan arloji langsung di dalam arloji.

Untuk menyesuaikan pengaturan:

1. Usap ke bawah hingga Anda melihat setelah ikon dan ketuk ikon.



2. Gulirkan melalui menu pengaturan dengan mengusap ke atas atau ke bawah atau dengan menekan tombol atas atau bawah.



3. Pilih sebuah pengaturan dengan mengetuk nama pengaturan atau menekan tombol tengah ketika pengaturan disoroti. Kembali ke menu dengan mengusap ke kanan atau memilih **Back**.
4. Untuk pengaturan dengan sebuah rentang nilai, ganti nilai dengan mengusap ke atas atau ke bawah atau dengan menekan tombol atas atau bawah.



5. Untuk pengaturan dengan dua nilai, seperti “on” dan “off”, ganti nilainya dengan mengetuk setelah atau menekan tombol tengah.



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



2.6. Penyesuaian gelang titanium

Jika Suunto 9 Peak Anda dilengkapi dengan gelang titanium, panjang gelang dapat disesuaikan agar sesuai dengan pergelangan tangan Anda dengan melepas mata rantai atau menambahkan mata rantai yang disediakan di kotak produk. Kami sangat menyarankan penyesuaian ini dilakukan oleh tukang jam atau perhiasan profesional.

 **NOTE:** Karena berisiko tinggi merusak bagian-bagian gelang saat menyesuaikan panjangnya, Suunto sangat menyarankan membawa jam tangan Anda ke toko perhiasan atau profesional lainnya untuk menyesuaikan ukuran gelang titanium. Juga harus secara eksplisit dicatat bahwa setiap penyesuaian yang menggunakan metode dan/atau alat kerja yang tidak sesuai akan dianggap sebagai perawatan produk yang tidak tepat. Garansi Terbatas Internasional Suunto tidak mencakup kemungkinan cacat atau kerusakan yang diakibatkan hal tersebut.

Untuk pengalaman olahraga yang lebih baik, Suunto merekomendasikan penggunaan tali silikon saat berolahraga.

3. Pengaturan

3.1. Kunci tombol dan kunci layar

Saat merekam olahraga, Anda dapat mengunci tombol dengan terus menekan tombol kanan bawah. Setelah terkunci, Anda tidak dapat melakukan tindakan apa pun yang memerlukan interaksi tombol (melakukan putaran, menjeda/mengakhiri olahraga, dll.) namun Anda dapat menggeser tampilan layar dan menyalakan lampu latar dengan menekan tombol apa pun jika lampu latar dalam mode otomatis.

Untuk menonaktifkan kunci tombol, tekan terus tombol kanan bawah.

Saat tidak sedang merekam olahraga, layar akan terkunci dan meredup setelah tidak ada aktivitas selama satu menit. Untuk mengaktifkan layar, tekan tombol mana pun.

Layarnya juga akan tertidur (gelap) setelah tidak aktif sekian lama. Gerakan apa pun akan menyalakan layar kembali.

3.2. Cahaya latar otomatis

Cahaya latar memiliki tiga fitur yang Anda bisa sesuaikan: tingkat kecerahan (**Brightness**), bagaimana cahaya latar yang siaga mengaktifkan (**Standby**) dan apakah cahaya latar diaktifkan jika Anda mengangkat dan memutar pergelangan Anda (**Raise to wake**).

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

- Penyesuaian Brightness menentukan keseluruhan intensitas cahaya latar; Low, Medium atau High.
- Penyesuaian Standby mengendalikan kecerahan layar ketika tidak ada cahaya latar yang diaktifkan (misalnya dipicu oleh tekanan pada tombol). Tiga opsi Standby adalah:
 - Adaptive: Cahaya siaga beradaptasi pada kondisi pencahayaan lingkungan.
 - Fixed: Cahaya siaga tetap sesuai dengan penyesuaian kecerahan.
 - Off: Cahaya siaga dalam keadaan off.
- Fitur Raise to wake yang mengaktifkan cahaya latar siaga dalam mode waktu reguler dan mengaktifkan cahaya latar di dalam mode latihan ketika pergelangan tangan Anda diangkat menjadi posisi membaca. Tiga opsi Raise to wake adalah:
 - On: Mengangkat pergelangan tangan di dalam mode waktu reguler atau ketika dalam latihan akan mengaktifkan cahaya latar.
 - Exercise only: Mengangkat pergelangan tangan Anda hanya akan mengangkat cahaya latar selama dalam latihan.
 - Off: Fitur Raise to wake dalam keadaan off.

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

3.3. Nada dan getaran

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

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

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

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

Anda bisa memilih dari opsi berikut ini:

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

3.4. Konektivitas Bluetooth

Suunto 9 Peak menggunakan teknologi Bluetooth untuk menerima dan mengirim informasi dari perangkat Anda saat telah memadankan arloji dengan aplikasi Suunto. Teknologi yang sama juga digunakan saat memadankan POD dan sensor.

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



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

3.5. Mode pesawat

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



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

3.6. Mode Jangan Diganggu

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

Untuk menghidupkan/mematikan mode Jangan Diganggu:

1. Dari muka arloji, tetap tekan tombol tengah untuk membuka pintasan menu.
2. Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk bergulir ke bawah ke mode Jangan Diganggu.
3. Ketuk layar atau tekan tombol tengah untuk memastikan pilihan Anda.



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

3.7. Notifikasi

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

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

 **NOTE:** *Pesan-pesan yang diterima dari beberapa aplikasi komunikasi mungkin tidak kompatibel Suunto 9 Peak.*

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



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

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

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

Riwayat notifikasi

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

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

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

3.8. Waktu dan tanggal

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

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

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

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

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

3.8.1. Jam alarm

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

Selain alarm standar tetap, Anda juga akan menemukan satu jenis alarm yang adaptif disesuaikan untuk mengikuti data terbit atau terbenamnya matahari. Lihat 3.12. *Alarm matahari terbit dan matahari terbenam*.

Untuk menentukan waktu alarm tetap:

1. Dari muka arloji, tekan tombol tengah untuk membuka menu pintasan dan bergulirlah ke **Alarms(Alarm)**.
2. Pertama-tama pilih seberapa sering Anda ingin alarm berbunyi. Pilihannya antara lain:
Once (Sekali): alarm berbunyi sekali setiap 24 jam berikutnya pada waktu yang telah ditentukan
Weekdays (Mingguan): alarm berbunyi pada waktu yang sama Senin sampai Jumat
Daily (Harian): alarm berbunyi di waktu yang sama setiap hari dalam satu pekan



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



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



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

3.9. Bahasa dan sistem unit

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

3.10. Bagian depan arloji

Suunto 9 Peak tersedia dalam beberapa pilihan bagian depan arloji, gaya digital maupun gaya analog.

Untuk mengubah bagian depan arloji:

1. Dari bagian depan arloji, tekan tombol tengah untuk membuka menu pintasan.
2. Gulirkan ke **Watch face (Muka arloji)** dan ketuk atau tekan tombol tengah untuk masuk.



2. Geser ke atas dan bawah untuk bergulir melalui pratinjau muka arloji dan tekan pada pilihan yang ingin Anda gunakan.
3. Geser ke atas dan bawah untuk bergulir melewati pilihan warna kemudian tekan pilihan yang ingin Anda gunakan.



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

3.10.1. Fase bulan

Selain mengikuti waktu matahari terbit dan matahari terbenam, arloji Anda juga dapat menelusuri fase-fase bulan. Fase bulan didasarkan pada tanggal yang Anda telah tetapkan di arloji Anda.

Fase bulan tersedia sebagai sebuah pemandangan di dalam gaya luar ruangan di muka arloji. Ketuk pada layar untuk mengubah baris terbawah hingga Anda melihat ikon bulan dan persentase.



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



3.11. Menghemat daya

Arloji Anda mencakup sebuah pilihan hemat daya yang mematikan semua getaran, HR harian dan pemberitahuan Bluetooth untuk memperpanjang masa pakai baterai selama penggunaan normal harian. Untuk pilihan menghemat daya ketika merekam aktivitas, lihat 4.1.4.

Manajemen Daya Baterai.

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



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

3.12. Alarm matahari terbit dan matahari terbenam

Alarm matahari terbit/terbenam di dalam Suunto 9 Peak adalah alarm yang adaptif berdasarkan lokasi Anda. Selain menentukan waktu tetap, Anda juga dapat menentukan alarm untuk memperingatkan Anda di depan keinginan Anda untuk diperingatkan sebelum matahari terbit atau terbenam yang sebenarnya.

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

Untuk menentukan alarm matahari terbit/terbenam:

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



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



6. Tekan tombol tengah untuk mengkonfirmasi dan keluar.

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



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

3.13. Alarm Badai

Penurunan tekanan barometrik yang signifikan umumnya berarti akan ada badai dan Anda harus mencari perlindungan. Ketika alarm badai dalam keadaan aktif, Suunto 9 Peak akan membunyikan alarm dan mengedipkan simbol badai ketika tekanan turun menjadi 4 hPa (0,12 inHg) atau lebih dalam periode 3 jam.

Untuk mengaktifkan alarm badai:

1. Tekan tombol tengah untuk membuka menu pintasan.
2. Gulirkan ke bawah ke **ALARMS(ALARM)** dan masuk dengan menekan tombol tengah.
3. Gulirkan ke bawah ke **STORM ALARM(ALARM BADAI)** dan masuk dengan menekan tombol tengah.

Ketika alarm badai berbunyi, menekan sembarang tombol dapat mematikan alarm. Jika tidak ada tombol yang ditekan, alarm terus berbunyi selama satu menit. Simbol badai tetap terlihat di tampilan sampai kondisi cuaca menjadi stabil (penurunan tekanan berkurang dengan perlahan).



3.14. Format posisi

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

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

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

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

Format posisi umum lain yang tersedia termasuk:

- UTM (Universal Transverse Mercator) memberikan presentasi posisi horizontal dua dimensi.
- MGRS (Military Grid Reference System) adalah ekstensi UTM dan terdiri dari penunjuk zona kisi, pengidentifikasi 100.000 meter persegi dan sebuah lokasi numerik.

Suunto 9 Peak selain mendukung format posisi lokal berikut ini:

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

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

3.15. Info mengenai perangkat

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

4. Fitur

4.1. Merekam latihan

Selain pemantauan aktivitas selama 24 jam seminggu, Anda dapat menggunakan arloji ini untuk merekam sesi pelatihan atau aktivitas lain untuk mendapatkan umpan balik terinci dan melacak kemajuan Anda.

Untuk merekam latihan:

1. Kenakan sensor denyut jantung (opsional).
2. Usap ke bawah atau tekan tombol atas untuk membuka peluncur.
3. Ketuk ikon berolahraga atau tekan tombol tengah.



4. Geser ke atas atau bawah untuk bergulir menyusuri modus-modus olahraga, kemudian tekan mode yang ingin Anda gunakan. Atau gulirkan dengan tombol atas dan bawah kemudian pilih dengan tombol tengah.
5. Di atas indikator mulai, akan muncul sejumlah ikon, sesuai dengan apa yang Anda gunakan pada modus olahraga tersebut (seperti detak jantung dan GPS terkoneksi). Ikon anak panah (GPS terkoneksi) akan berkedip warna abu-abu pada saat sedang mencari dan akan berubah menjadi hijau setelah menemukan signal. Ikon hati (detak jantung) berkedip abu-abu ketika sedang mencari dan ketika menemukan sinyal, akan menyala menjadi hati berwarna jika Anda mengenakan sebuah sensor denyut jantung atau sebuah hati berwarna tanpa sabuk jika Anda mengenakan sensor denyut jantung optik. Terdapat juga sebuah perkiraan pemakaian baterai yang terlihat, yang memperlihatkan berapa lama lagi Anda berlatih hingga energi baterai habis.

Jika Anda mengenakan sebuah sensor denyut jantung tetapi ikon menyala hijau saja (artinya sensor denyut jantung optik sedang aktif), periksa apakah sensor detak jantung sudah dipasangkan, Lihat 4.13. *Memadankan POD dan sensor*, dan pilih mode olahraga kembali.

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



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

6. Selama merekam, Anda dapat berganti-ganti tampilan dengan menekan tombol tengah atau dengan menggunakan layar sentuh jika diaktifkan.
7. Tekan tombol atas untuk menjeda rekaman. Hentikan dan simpan dengan tombol bawah atau lanjutkan dengan tombol atas.



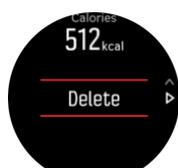
Jika modus olahraga yang Anda pilih memiliki pilihan, seperti menetapkan target durasi, Anda dapat menyesuainya sebelum merekam dengan mengusap ke atas atau menekan tombol bawah. Anda juga dapat mengatur pilihan modus olahraga saat merekam dengan terus menekan tombol tengah.

 **TIP:** Selama merekam, Anda dapat mengetuk layar untuk mendapatkan pesan sembul yang menunjukkan waktu dan level baterai saat ini.

Jika Anda menggunakan modus olahraga berganda, Anda dapat mengganti-ganti olahraganya dengan terus menekan tombol atas.

Setelah menghentikan rekaman, Anda akan mendapatkan pertanyaan tentang apa yang telah Anda rasakan. Anda dapat menjawab atau melewati pertanyaan itu. (Lihat 4.1.9. Perasaan) Kemudian Anda akan mendapatkan rangkuman aktivitas yang dapat Anda jelajahi dengan layar sentuh atau tombol-tombol.

Jika Anda tidak ingin menyimpan rekaman yang sedang Anda buat, Anda dapat menghapus log dengan bergulir ke bagian terbawah rangkuman dan sentuh tombol hapus. Anda juga dapat menghapus log-log dengan cara yang sama dari buku log.



4.1.1. Mode olahraga

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

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



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

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

4.1.2. Menggunakan sasaran ketika berolahraga

Dimungkinkan untuk menentukan sasaran yang berbeda dengan Suunto 9 Peak ketika latihan.

Jika moda olahraga yang Anda pilih memiliki pilihan, Anda dapat sesuaikan sebelum mulai merekam dengan mengusap ke atas atau menekan tombol bawah.



Untuk berlatih dengan sasaran umum:

1. Sebelum mulai merekam olah raga, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka pilihan moda olahraga.
2. Pilih **Target** atau tekan tombol tengah.
3. Pilih **Duration** atau **Distance**.
4. Pilih sasaran Anda.
5. Usap ke kanan untuk kembali ke pilihan mode olahraga.

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



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

Untuk berlatih dengan sasaran intensitas:

1. Sebelum mulai merekam olah raga, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka pilihan moda olahraga.
2. Pilih **Intensity zones** menyala.
3. Pilih **HR zones**, **Pace zones** atau **Power zones**.
(Pilihan bergantung pada moda olahraga terpilih dan jika Anda memiliki sebuah pod daya yang dipadankan dengan arloji).
4. Pilih sasaran Anda.
5. Usap ke kanan untuk kembali ke pilihan mode olahraga.

4.1.3. Menavigasi saat berolahraga

Anda dapat menavigasi rute atau menuju LYD selagi merekam olahraga.

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

Untuk menavigasi saat berolahraga:

1. Buatlah rute atau LYD dalam Suunto Movescount dan selaraskan arloji jika Anda belum melakukannya.

2. Pilih sebuah mode olahraga yang menggunakan GPS dan kemudian usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka opsi. Sebagai alternatif, mulai dulu perekaman Anda, kemudian tekan terus tombol tengah untuk membuka opsi mode olahraga.
3. Gulirkan ke **Navigation** dan ketuk pengaturan atau tekan tombol tengah.
4. Usap ke atas dan bawah atau tekan tombol atas dan bawah untuk menentukan opsi navigasi dan tekan tombol tengah.
5. Pilih rute atau LYD yang ingin Anda navigasikan dan tekan tombol tengah. Tekan tombol atas untuk memulai navigasi.

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

Saat berolah raga, usap ke kanan atau tekan tombol tengah untuk bergulir ke tampilan navigasi di mana Anda akan melihat rute atau LYD yang telah Anda pilih. Untuk informasi selengkapnya tentang tampilan navigasi, lihat [4.4.7.2. Bernavigasi ke sebuah POI](#) dan [4.4.5. Rute](#).

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

4.1.3.1. Pindah ke rute

Di lingkungan perumahan, GPS akan mengalami kesulitan mengikuti Anda dengan benar. Jika Anda memilih satu rute yang sudah ditentukan sebelumnya dan mengikuti rute itu, arloji GPS digunakan sepenuhnya untuk mencari lokasi Anda pada rute yang Anda pilih sebelumnya, bukan menciptakan sebuah lintasan dari lari sebenarnya. Lintasan yang direkam akan sama dengan rute yang digunakan untuk lari.



Untuk menggunakan Snap to route ketika berlatih:

1. Buatlah sebuah rute di aplikasi Suunto dan selaraskan dengan arloji jika Anda belum melakukannya.
2. Pilih sebuah mode olahraga yang menggunakan GPS dan lalu usap ke atas atau tombol bawah untuk membuka opsi.
3. Gulirkan ke **Navigation** dan ketuk padanya atau tekan tombol tengah.
4. Pilih **Snap to route** dan tekan tombol tengah.
5. Pilih rute yang akan Anda gunakan dan tekan tombol tengah.
6. Tekan tombol atas atau ketuk **Navigate**.

Mulai latihan Anda seperti biasanya dan ikuti rute yang dipilih.

4.1.4. Pengelolaan Daya Baterai

Suunto 9 Peak Anda memiliki sistem pengelolaan daya baterai dengan teknologi baterai cerdas untuk membantu Anda memastikan bahwa arloji Anda tidak akan kehabisan daya saat Anda sangat memerlukannya.

Sebelum mulai merekam olahraga (lihat 4.1. *Merekam latihan*) Anda akan melihat prakiraan seberapa banyak daya baterai yang tersisa dalam mode baterai saat ini.



Terdapat empat mode baterai yang telah ditentukan; **Performance** (default), **Endurance**, **Ultra** dan **Tour**. Bolak-balik mengganti mode ini tidak hanya akan mengubah daya tahan baterai tetapi juga akan mengubah performa arloji.

 **NOTE:** Secara default, mode *Ultra* dan *Tour* menonaktifkan semua pelacakan HR (pergelangan tangan maupun dada). Untuk mengaktifkan pelacakan HR (di mode *Ultra* dan *Tour*) buka **Options** di indikator mulai.

Saat di tampilan awal, ketuk **Options** » **Battery mode** untuk mengubah mode baterai dan melihat dampak setiap mode terhadap performa arloji.



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

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

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

Pemberitahuan baterai

Selain mode baterai, arloji Anda menggunakan pengingat cerdas untuk membantu Anda memastikan bahwa Anda memiliki daya baterai yang cukup untuk petualangan berikutnya. Sejumlah pengingat bersifat preemptif berdasarkan, misalnya, riwayat aktivitas Anda. Anda juga akan mendapatkan pemberitahuan, misalnya, ketika arloji memberi tahu bahwa Anda daya baterai Anda tinggal sedikit pada saat sedang merekam suatu aktivitas. Secara otomatis, Anda akan diberi tahu untuk berganti ke mode baterai yang berbeda.



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

4.1.5. Berenang

Anda dapat menggunakan Suunto 9 Peak Anda untuk berenang di kolam renang tertutup atau di perairan terbuka.

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

Berenang di perairan terbuka bergantung pada GPS untuk menghitung jarak. Karena sinyal GPS tidak merambat di bawah air, arloji harus dikeluarkan dari air secara berkala, misalnya saat berenang gaya bebas, untuk mendapatkan tetapan GPS.

Kondisi ini sulit bagi GPS, jadi penting bagi Anda untuk mendapatkan sinyal GPS yang kuat sebelum masuk ke dalam air, Untuk memastikan GPS yang bagus, Anda harus:

- Selaraskan arloji Anda dengan akun daring Anda sebelum berenang untuk mengoptimalkan GPS dengan data orbit satelit terakhir.
- Setelah Anda memilih mode olahraga berenang di perairan terbuka dan sinyal GPS diperoleh, tunggulah setidaknya tiga menit sebelum mulai berenang. Sehingga GPS memiliki waktu untuk menentukan posisi yang kuat.

4.1.6. Pelatihan Interval

Olahraga interval adalah bentuk umum latihan yang terdiri dari pengulangan rangkaian gerak dengan intensitas tinggi dan rendah. Dengan Suunto 9 Peak, Anda dapat menentukan latihan interval dalam arloji untuk setiap mode olah raga.

Saat menentukan interval, Anda dapat menetapkan empat hal:

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

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



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

Untuk berolahraga dengan interval:

1. Sebelum mulai merekam olah raga, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka pilihan mode olahraga.
2. Gulirkan ke bawah ke **Intervals** (Interval) dan tekan pengaturannya atau tombol tengah.
3. Nyalakan interval dan sesuaikan pengaturan sebagaimana dijelaskan di atas.



4. Gulirkan kembali ke atas ke tampilan awal dan mulai berolahraga seperti biasanya.

5. Usap ke kiri atau tekan tombol tengah sampai terlihat tampilan interval dan tekan tombol atas saat Anda siap memulai latihan interval Anda.



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

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

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

4.1.7. Tema tampilan

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

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

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

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

Untuk mengganti tema tampilan di dalam pilihan mode olahraga:

1. Buka mode olahraga manapun dan usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka pilihan mode olahraga.
2. Gulirkan ke **Theme** (Tema) dan tekan tombol tengah.
3. Alihkan antara Light dan Dark dengan mengusap ke atas atau bawah atau dengan menekan tombol atas dan bawah, dan menerima dengan tombol tengah.
4. Gulirkan kembali ke atas untuk keluar dari pilihan mode olahraga, dan mulai (atau keluar) mode olahraga.

4.1.8. Jeda otomatis

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

Anda dapat mengalihkan autojeda on/off untuk setiap pengaturan moda olahraga di dalam arloji sebelum Anda mulai untuk merekam latihan Anda.

Jika jeda otomatis menyala selama perekaman, akan muncul pemberitahuan saat perekaman terhenti secara otomatis.



Tekan pesan sembul 'lanjutkan' untuk memeriksa waktu saat itu dan tingkat daya baterai.



Anda dapat membiarkan perekaman berlanjut otomatis saat mulai bergerak kembali, atau lanjutkan secara manual dari layar pesan sembul dengan menekan tombol atas.

4.1.9. Perasaan

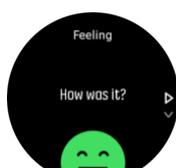
Jika Anda berolahraga secara rutin, memantau perasaan Anda setelah setiap sesi adalah indikator penting tentang kondisi fisik Anda secara keseluruhan. Seorang pembimbing atau pelatih pribadi juga dapat menggunakan kecenderungan perasaan Anda untuk melacak kemajuan Anda setelah beberapa waktu.

Ada lima derajat perasaan yang dapat dipilih:

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

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

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



Anda dapat melewati menjawab pertanyaan dengan menekan tombol tengah.

4.2. Kontrol media

Suunto 9 Peak milik Anda dapat digunakan untuk mengontrol musik, podcast, atau media lain yang diputar di ponsel Anda maupun yang sedang dipindahkan dari ponsel Anda ke perangkat lainnya. Kontrol media akan aktif secara default tetapi dapat dinonaktifkan dengan cara **Settings** » **Media controls**.

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

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

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



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

Tekan tombol tengah untuk keluar dari tampilan kontrol media.

 **NOTE:** Jika arloji Anda menggunakan layar sentuh, Anda dapat menggunakan kontrol media dengan mengetuk ikon pada layar.

4.3. Jurnal

Anda dapat mengakses buku catatan dengan mengusap ke bawah atau menekan tombol atas hingga Anda melihat ikon buku catatan



Tekan entri jurnal yang ingin Anda lihat dan gulirkan melintasi jurnal dengan menggeser ke atas atau bawah atau dengan menekan tombol kanan atas atau kanan bawah.



 **NOTE:** Entri catatam tetap berwarna abu-abu hingga ia telah diselaraskan dengan akun daring Anda.

Untuk keluar dari jurnal, geser ke kanan atau terus tekan tombol tengah. Anda juga dapat menekan layar dua kali dan kembali ke bagian depan arloji.

4.4. Navigasi

4.4.1. Navigasi Ketinggian

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

Tampilan profil ketinggian memperlihatkan informasi berikut:

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



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

4.4.2. Navigasi arah

Navigasi arah adalah fitur yang dapat Anda gunakan di luar ruang untuk mengikuti jalur sasaran suatu lokasi yang Anda lihat atau telah lihat dari peta di depan. Anda dapat menggunakan fitur ini secara sendiri sebagai kompas atau untuk melengkapi peta kertas.

Jika Anda menetapkan jarak dan ketinggian sasaran ketika menetapkan arah, arloji Anda dapat digunakan untuk menavigasi ke lokasi sasaran tersebut.



Untuk menggunakan navigasi arah selama olahraga (hanya tersedia untuk aktivitas luar ruang):

1. Sebelum Anda mulai merekam olahraga, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka opsi mode olah raga.
2. Ketuk **Navigation** atau tekan tombol tengah.
3. Pilih **Bearing**
4. Jika diperlukan, kalibrasikan kompas dengan mengikuti instruksi di layar.
5. Arahkan panah biru di layar ke lokasi sasaran lalu tekan tombol tengah.
6. Jika Anda tidak tahu jarak dan ketinggian ke lokasi, pilih **No**
7. Tekan tombol tengah untuk mengonfirmasi arah yang ditentukan dan kembali ke opsi mode olahraga.
8. Jika Anda mengetahui jarak dan ketinggian ke lokasi, pilih **Yes**
9. Masukkan jarak dan ketinggian ke lokasi.

10. Tekan tombol tengah untuk mengonfirmasi arah yang ditentukan dan kembali ke opsi mode olahraga.

Untuk menggunakan navigasi arah tanpa berolahraga:

1. Gulir ke **Navigation** dengan mengusap ke bawah atau menekan tombol atas.
2. Pilih **Bearing**
3. Jika diperlukan, kalibrasikan kompas dengan mengikuti instruksi di layar.
4. Arahkan panah biru di layar ke lokasi sasaran lalu tekan tombol tengah.
5. Jika Anda tidak tahu jarak dan ketinggian ke lokasi, pilih **No** dan ikuti panah biru ke lokasi.
6. Jika Anda mengetahui jarak dan ketinggian ke lokasi, pilih **Yes**
7. Masukkan jarak dan ketinggian ke lokasi dan ikuti panah biru ke lokasi. Tampilan juga akan menunjukkan sisa jarak dan ketinggian ke lokasi.
8. Tetapkan arah baru dengan mengusap ke atas atau menekan tombol bawah.
9. Akhiri navigasi dengan menekan tombol atas.

4.4.3. Kompas

Suunto 9 Peak memiliki kompas digital yang memungkinkan Anda mengarahkan diri sendiri searah utara magnetik. Kompas dengan kompensasi kemiringan ini memberikan pembacaan akurat sekalipun jika kompas tersebut tidak dalam posisi horisontal.

Anda dapat mengakses kompas dari peluncur di bawah **Navigation (Navigasi) » Compass (Kompas)**.

Layar kompas berisi informasi berikut:

- Anak panah mengarah ke utara magnetik
- Arah Mata Angin
- Mengarah dalam derajat
- Waktu pada hari (waktu lokal) atau tingkat baterai; ketuk pada layar untuk mengganti pemandangan.



Untuk keluar dari kompas, geser ke kanan atau terus tekan tombol tengah.

Saat Anda berada di dalam tampilan kompas, Anda dapat mengusap ke atas dari bawah layar atau menekan tombol bawah untuk membuka daftar pintasan. Pintasan memberi Anda akses cepat untuk melakukan tindakan navigasi seperti memeriksa koordinat lokasi Anda saat ini atau memilih rute lain untuk bernavigasi.



Usap ke bawah atau tekan tombol atas untuk membuka pintasan.

4.4.3.1. Mengkalibrasi kompas

Jika kompasnya belum dikalibrasi, Anda akan diminta mengkalibrasi kompas saat masuk ke tampilan kompas.



Jika Anda ingin mengkalibrasi ulang kompas, Anda bisa mulai kalibrasi lagi dari pengaturan di bawah **Navigation » Navigation settings » Calibrate compass**.

4.4.3.2. Menetapkan deklinasi

Untuk memastikan pembacaan kompas yang tepat, tetapkan nilai deklinasi yang akurat.

Peta kertas menunjuk ke arah utara yang sebenarnya. Tetapi kompas menunjuk ke arah utara magnetik – suatu daerah di atas Bumi di mana terdapat tarikan medan magnet Bumi. Karena Utara magnetik dan Utara yang sebenarnya tidak berada di lokasi yang sama, Anda harus menetapkan deklinasi pada kompas Anda. Sudut antara utara magnetik dan utara yang sebenarnya menjadi deklinasi Anda.

Nilai deklinasi terlihat pada kebanyakan peta. Lokasi magnet utara berganti setiap tahun, jadi nilai deklinasi yang paling akurat dan terbaru dapat ditemukan dari situs web seperti: www.magnetic-declination.com).

Tetapi peta orientasi digambarkan dalam hubungannya dengan utara magnetik. Jika Anda menggunakan peta orientasi, Anda harus mematikan koreksi deklinasi dengan menetapkan data deklinasi menjadi 0 derajat.

Anda dapat menetapkan nilai deklinasi dari pengaturan di bawah: **Navigation » Navigation settings » Declination**.

4.4.4. Temukan kembali

Jika Anda menggunakan GPS saat merekam aktivitas, Suunto 9 Peak secara otomatis menyimpan titik mulai olah raga Anda. Dengan Temukan kembali, Suunto 9 Peak dapat menuntun Anda langsung kembali ke titik mulai Anda.

Untuk memulai Temukan kembali:

1. Mulailah berolah raga dengan GPS.
2. Usap ke kiri atau tekan tombol tengah sampai Anda mencapai tampilan navigasi.
3. Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka menu pintasan.
4. Gulirkan ke Temukan kembali dan tekan layar atau tombol tengah untuk memilih.



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

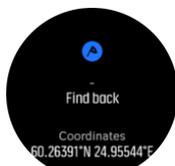


Untuk melihat rincian tambahan tentang posisi Anda saat ini:

1. Dari tampilan Temukan kembali, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka menu pintasan.
2. Pilih **Details** (Rincian).



3. Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk bergulir melalui daftar.



Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk keluar dari tampilan rincian.

4.4.5. Rute

Anda dapat menggunakan Suunto 9 Peak Anda untuk menavigasi rute. Rencanakan rute Anda dengan aplikasi Suunto dan pindahkan ke arloji Anda dengan penyelarasan berikutnya.

Untuk menavigasi rute:

1. Usap ke bawah atau tekan tombol atas untuk membuka peluncur.
2. Gulirkan ke **Navigation** dan ketuk pada ikon atau tekan tombol tengah.



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



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



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

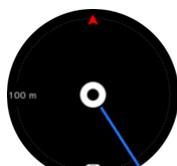
 **NOTE:** Jika hanya menggunakan rute sebagai navigasi, tidak ada data yang disimpan atau direkam ke aplikasi Suunto.

6. Tekan tombol atas lagi kapan saja untuk menghentikan navigasi.

Tekan layar untuk beralih antara peta tinjauan dan tampilan lebih rinci.



Dalam tampilan lebih rinci, perbesar dan perkecil dengan menekan layar atau terus tekan tombol tengah. Atur tingkat perbesaran/perkecilan dengan tombol atas dan bawah.



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

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

Semua mode olahraga dengan GPS juga dilengkapi opsi pemilihan rute. Lihat 4.1.3. *Menavigasi saat berolahraga.*

Panduan navigasi

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

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

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

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

Navigasi belokan demi belokan

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

4.4.6. Navigasi belokan demi belokan dipersembahkan oleh Komoot

Jika Anda adalah anggota Komoot, Anda bisa menemukan atau merencanakan rute dengan Komoot dan menyeleraskannya dengan Suunto 9 Peak melalui aplikasi Suunto. Selain itu, olahraga yang direkam dengan arloji Anda akan secara otomatis diseleraskan ke Komoot.

Jika menggunakan navigasi rute dengan Suunto 9 Peak Anda bersama dengan rute dari Komoot, arloji Anda akan memberikan instruksi belokan demi belokan dengan peringatan suara dan teks ke arah mana harus berbelok.



Untuk menggunakan navigasi belokan demi belokan yang dipersembahkan oleh Komoot:

1. Lakukan pendaftaran di Komoot.com
2. Di aplikasi Suunto, pilih layanan mitra.
3. Pilih Komoot dan hubungkan dengan menggunakan kredensial yang sama dengan yang Anda gunakan pada pendaftaran Komoot.

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

Ikuti instruksi di bagian 4.4.5. *Rute* dan pilih rute Anda dari Komoot untuk mendapatkan instruksi belokan demi belokan.

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



NOTE: Komoot saat ini tidak tersedia di Tiongkok.

4.4.7. Lokasi yang dituju

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

Masing-masing LYD dibedakan dengan:

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

- Bujur
- Ketinggian

Anda dapat menyimpan hingga 250 LYD dalam arloji.

4.4.7.1. Menambah dan menghapus LYD

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

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

Menambahkan LYD pada arloji Anda:

1. Usap ke bawah atau tekan tombol atas untuk membuka peluncur.
2. Gulirkan ke **Navigation** dan ketuk pada ikon atau tekan tombol tengah.
3. Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk bergulir ke **Your location** dan tekan tombol tengah.
4. Tunggu sampai arloji mengaktifkan GPS dan menemukan lokasi Anda.
5. Ketika arloji menampilkan lintang dan bujur Anda, tekan tombol atas untuk menyimpan lokasi Anda sebagai LYD dan pilih jenis LYD.
6. Secara default, nama LYD sama dengan jenis LYD (diikuti dengan angka). Anda dapat mengedit nama tersebut nanti di aplikasi Suunto.

Menghapus LYD

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

Untuk menghapus LYD dalam arloji Anda:

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

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

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

4.4.7.2. Bernavigasi ke sebuah POI

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



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

Untuk menavigasi ke LYD:

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

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

Navigasi LYD memiliki dua tampilan:

- Tampilan LYD dengan indikator arah dan jarak ke LYD



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



Usap kiri atau kanan, atau tekan tombol tengah, untuk beralih antar tampilan.

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

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

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

4.4.7.3. Jenis LYD

Ikon LYD berikut ini tersedia di Suunto 9 Peak:

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

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

	Jejak
	Kamera jejak (untuk berburu)
	Air terjun

4.5. Aktivitas sehari-hari

4.5.1. Pemantauan aktivitas

Arloji Anda melacak tingkat aktivitas Anda secara keseluruhan sepanjang hari. Faktor ini penting baik Anda hanya ingin menjadi bugar dan sehat, atau Anda berlatih untuk persiapan kompetisi.

Memang baik bila Anda aktif. Tapi bila berlatih dengan keras, Anda harus beristirahat dengan cukup selama beberapa hari dan hanya sedikit beraktivitas.

Penghitung aktivitas otomatis disetel ulang di tengah malam setiap hari. Di akhir pekan (hari Minggu), arloji menyajikan rangkuman aktivitas Anda dengan menampilkan rata-rata jumlah total mingguan dan harian.

Dari tampilan bagian depan arloji, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk melihat total langkah Anda hari itu.



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

Selain langkah, Anda dapat menekan tampilan untuk melihat perkiraan kalori selama hari itu.



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

Lingkar dalam kedua tampilan menandakan seberapa dekat Anda dengan sasaran aktivitas harian. Target-target ini dapat disesuaikan menurut preferensi pribadi (lihat di bawah).

Anda juga dapat memeriksa langkah Anda dalam tujuh hari terakhir dengan mengusap ke kiri. Usap ke kiri atau tekan tombol tengah kembali untuk melihat konsumsi kalori.



Usap ke atas untuk memeriksa aktivitas Anda selama tujuh hari terakhir dalam angka alih-alih sebuah grafis.

Tujuan aktivitas

Anda dapat menyesuaikan sasaran harian untuk langkah maupun kalori. Selagi dalam tampilan aktivitas, terus tekan jari Anda pada layar atau pada tombol tengah untuk membuka pengaturan tujuan aktivitas.



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

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



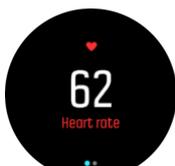
BMR adalah jumlah kalori yang dibakar oleh tubuh Anda selama beristirahat. Ini adalah kalori yang diperlukan tubuh untuk tetap merasa hangat dan melakukan fungsi dasar seperti mengedipkan mata atau memiliki detak jantung. Angka ini berdasarkan pada profil pribadi Anda, termasuk faktor seperti usia dan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

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

4.5.2. HR instan

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

Dari tampilan muka arloji, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk bergulir ke tampilan HR.



Usap ke bawah atau tekan tombol atas untuk keluar dari tampilan dan kembali ke tampilan bagian depan arloji.

4.5.3. HR Harian

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

Tampilan ini memperlihatkan detak jantung Anda selama 12 jam dalam sebuah grafik. Grafik ini dirancang untuk menggunakan rata-rata detak jantung berdasarkan jangka waktu 24 menit. Sebagai tambahan, dengan menekan tombol kanan bawah, Anda mendapatkan perkiraan tingkat konsumsi kalori per jam dan detak jantung terendah Anda dalam periode 12 jam.

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



Jika Anda merekam olah raga, nilai harian HR menunjukkan kenaikan detak jantung dan konsumsi kalori dari latihan Anda. Tapi ingat bahwa grafik dan tingkat konsumsi hanyalah rata-rata. Jika puncak detak jantung Anda adalah 200 bpm saat berolahraga, grafik tersebut tidak memperlihatkan nilai maksimum melainkan rata-rata dari 24 menit saat Anda mencapai nilai puncak itu.

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

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



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

Untuk melihat HR harian:

1. Dari tampilan muka arloji, tekan tombol kanan bawah untuk bergulir ke tampilan HR seketika.
2. Usap ke kiri untuk masuk ke tampilan HR harian.
3. Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk melihat konsumsi kalori Anda.

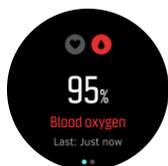
4.5.4. Oksigen darah

⚠ WARNING: Suunto 9 Peak bukanlah perangkat medis dan kadar oksigen dalam darah yang ditunjukkan oleh Suunto 9 Peak tidak dimaksudkan untuk melakukan diagnosis atau memantau kondisi medis.

Anda bisa mengukur kadar oksigen darah Anda dengan menggunakan Suunto 9 Peak.

Kadar oksigen bisa menyediakan sebuah tanda kelebihan latihan atau kelelahan dan pengukurannya bisa juga menjadi sebuah indikator penolong kemajuan aklimatisasi ketinggian.

Kadar oksigen yang normal adalah di antara 96% dan 99% pada permukaan laut. Di daerah yang tinggi, nilai kesehatan bisa menjadi sedikit rendah. Aklimatisasi pada ketinggian yang berhasil membuat nilai meningkat kembali.



Anda dapat melihat kadar oksigen darah Anda di tampilan Heart rate:

1. Dari muka arloji, tekan tombol bawah atau usap ke atas untuk masuk ke tampilan **Heart rate**.
2. Ketuk untuk masuk ke tampilan **Blood oxygen**.
3. Tahan tangan Anda agar tetap diam ketika arloji sedang mengukur.
4. Jika pengukuran gagal, silakan ikuti instruksi di arloji.
5. Ketika pengukuran telah selesai, kadar oksigen dalam darah Anda akan ditampilkan.

Anda juga dapat mengukur kadar oksigen dalam darah saat Anda tidur, lihat 4.9. *Pelacakan tidur*.

4.6. Wawasan luar ruang

Suunto 9 Peak mengukur tekanan udara absolut secara terus-menerus menggunakan sensor tekanan yang terpasang. Berdasarkan pengukuran ini dan nilai referensi ketinggian, akan menghitung tekanan udara atau ketinggian.

CAUTION: Jagalah area di sekitar dua lubang sensor tekanan udara yang berada di sisi jam enam arloji Anda bebas dari kotoran dan pasir. Jangan pernah memasukkan benda apa pun ke dalam lubang ini karena dapat merusak sensor.

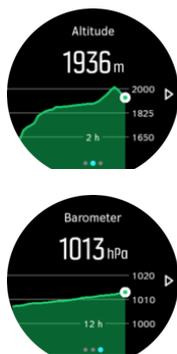
Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk melihat ketinggian dan tekan barometrik yang sedang berlangsung.



Ketuk untuk melihat suhu yang berlangsung.



Usap ke kiri atau tekan tombol tengah untuk beralih di antara grafik barometer dan altimeter.



Pastikan nilai referensi ketinggian Anda telah ditetapkan dengan tepat (lihat 4.6.1. *Altimeter*). Ketinggian lokasi Anda saat ini dapat dilihat pada sebagian besar peta topografik atau layanan utama secara online untuk peta, misalnya Google Maps.

Perubahan kondisi cuaca lokal memengaruhi pembacaan ketinggian. Jika cuaca lokal sering berubah, Anda harus rutin menetapkan ulang nilai referensi ketinggian, lebih baik sebelum memulai perjalanan.

 **TIP:** Saat berada dalam pandangan grafik altimeter atau barometer, terus tekan tombol tengah untuk akses cepat ke pengaturan luar ruang di mana Anda dapat menyesuaikan nilai referensi.

Profil alti-baro otomatis

Perubahan cuaca dan ketinggian menyebabkan perubahan pada tekanan udara. Untuk menangani ini, Suunto 9 Peak secara otomatis beralih di antara menerjemahkan perubahan tekanan udara ketika ketinggian atau cuaca berubah berdasarkan pergerakan Anda.

Jika arloji merasakan gerakan vertikal, maka akan beralih ke pengukuran ketinggian. Saat grafik ketinggian ditampilkan, akan diperbarui dengan penundaan maksimal 10 detik.

Bila Anda berada pada ketinggian yang terus-menerus (gerakan vertikal kurang dari 5 meter dalam 12 menit), arloji Anda menafsirkan perubahan tekanan sebagai perubahan cuaca dan menyesuaikan grafik barometernya.

4.6.1. Altimeter

Suunto 9 Peak menggunakan tekan barometer untuk mengukur ketinggian.

Untuk mendapatkan pembacaan yang akurat, Anda harus menentukan titik referensi ketinggian. Ini dapat menjadi elevasi terkini Anda jika Anda mengetahui data pastinya. Atau Anda dapat menggunakan FusedAlti (lihat 4.16. *FusedAlti™*) untuk menentukan titik referensi Anda secara otomatis.

Tentukan titik referensi Anda dari pengaturan di bawah **Outdoor** (Luar ruang).



4.7. Wawasan pelatihan

Arloji Anda menyediakan ikhtisar latihan Anda secara keseluruhan.

Usap ke atas atau tekan tombol kanan bawah untuk bergulir ke pemandangan wawasan latihan.



Usap ke kiri atau tekan tombol tengah dua kali untuk melihat grafik dengan semua aktivitas Anda selama 3 pekan terakhir dan rata-rata durasinya. Ketuk layar untuk beralih di antara dua aktivitas yang berbeda yang Anda telah lakukan dalam 3 pekan terakhir.



Usap ke atas atau tekan tombol kanan bawah untuk melihat ringkasan pekan terkini. Ringkasan itu mencakup durasi dan kalori. Mengusap ke atas saat aktivitas tertentu dipilih akan menampilkan rincian dari aktivitas itu.



4.8. Pemulihan

Waktu pemulihan adalah perkiraan dalam jam tentang berapa lama tubuh Anda perlu memulihkan energi setelah berolahraga. Waktu berdasarkan durasi dan intensitas latihan, sama dengan kelelahan Anda seluruhnya.

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

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

Untuk melihat waktu pemulihan Anda, dari bagian depan arloji, tekan tombol kanan bawah hingga Anda melihat tampilan pemulihan. Ketuk untuk beralih di antara latihan dan pemulihan



Karena waktu pemulihan hanya perkiraan, akumulasi waktu dihitung mundur dengan stabil tanpa memandang tingkat kebugaran Anda atau faktor individual lainnya. Jika Anda sangat bugar, Anda bisa lebih cepat pulih dibanding waktu yang diperkirakan. Sebaliknya, misalnya jika misalnya Anda menderita flu, pemulihan Anda lebih lambat dari waktu yang diperkirakan.

4.9. Pelacakan tidur

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

Ketika Anda mengenakan arloji saat tidur Suunto 9 Peak melacak tidur Anda berdasarkan data akselerometer.

Untuk melacak tidur:

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



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

Setelah menetapkan jam tidur, Anda dapat memilih agar arloji berada dalam mode Do Not Disturb selama jam tidur Anda atau memilih apakah ingin mengukur Blood oxygen saat sedang tidur.

Langkah 3 di atas, menetapkan jam tidur Anda. Arloji Anda menggunakan periode tersebut untuk menentukan kapan Anda tidur (selama waktu tidur) dan melaporkan semua tidur dalam satu sesi. Misalnya, jika Anda bangun untuk minum air di malam itu, arloji masih tetap menghitung tidur setelah minum sebagai sesi yang sama.

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

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

Tren tidur

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

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



Selagi di dalam tampilan tidur Anda dapat mengusap ke kiri untuk melihat rata-rata durasi tidur Anda dalam tujuh hari terakhir. Usap ke atas untuk melihat lama waktu tidur Anda sebenarnya selama tujuh hari terakhir.

Selagi di dalam tampilan rata-rata tidur Anda, usap ke kiri untuk melihat rata-rata HR Anda dalam tujuh hari terakhir.



Usap ke atas untuk melihat nilai HR harian Anda sebenarnya selama tujuh hari terakhir.

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

 **NOTE:** Semua pengukuran tidur hanya berdasarkan pada pergerakan, jadi hanya merupakan perkiraan yang mungkin tidak memperlihatkan kebiasaan tidur Anda yang sebenarnya.

Kualitas tidur

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

Mengukur detak jantung dan oksigen dalam darah saat tidur

Jika Anda mengenakan arloji Anda di malam hari, Anda bisa memperoleh data tambahan tentang detak jantung dan kadar oksigen dalam darah saat tidur (perlu diaktifkan dalam pengaturan pelacakan tidur). Untuk menjaga detak jantung optik menyala di malam hari, pastikan HR Harian telah aktif (lihat 4.5.3. *HR Harian*).

Mode Jangan Diganggu Otomatis

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

4.10. Stres dan pemulihan

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

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

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

Kemampuan untuk melacak sumber daya dapat membantu Anda dalam mengelola dan menggunakannya dengan bijak. Anda juga dapat menggunakan tingkat sumber daya sebagai

panduan untuk mengenali faktor stres, strategi mendorong pemulihan pribadi secara efektif, dan dampak nutrisi yang baik.

Stres dan pemulihan menggunakan pembacaan sensor jantung optik dan untuk mendapatkan data tersebut, HR harian harus diaktifkan, lihat 4.5.3. *HR Harian*.

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

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

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

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



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

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



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

4.11. Tingkat kebugaran

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

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

Perkiraan tingkat kebugaran Anda didasarkan pada pendeteksian respons detak jantung selama masing-masing rekaman olahraga berlari atau berjalan. Untuk memperkirakan tingkat kebugaran Anda, rekam lari atau berjalan dengan durasi setidaknya 15 menit saat mengenakan Suunto 9 Peak.

Arloji Anda akan dapat memberikan perkiraan tingkat kebugaran untuk semua olahraga berlari dan berjalan.

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



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

Data riwayat, dari rekaman olahraga berlari dan berjalan, berperan penting dalam memastikan keakuratan prakiraan VO2max Anda. Semakin banyak aktivitas yang Anda rekam dengan Suunto 9 Peak, semakin akurat perkiraan VO2max.

Ada delapan tingkat kebugaran, dari rendah hingga tinggi: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent dan Superior. Nilai kebugaran bergantung pada usia dan jenis kelamin, dan semakin tinggi nilai yang Anda miliki, semakin baik tingkat kebugaran Anda.

Silakan ketuk layar untuk melihat estimasi usia kebugaran Anda. Usia kebugaran adalah nilai metrik yang menafsirkan kembali nilai VO2max Anda dalam hal usia. Melakukan jenis aktivitas fisik yang tepat secara teratur akan membantu Anda meningkatkan nilai VO2max dan mengurangi usia kebugaran Anda.



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

4.12. Sensor detak jantung dada

Anda dapat menggunakan Bluetooth® Smart sensor detak jantung yang kompatibel, misalnya Suunto Smart Sensor, dengan Suunto 9 Peak Anda untuk mendapatkan informasi yang akurat tentang intensitas latihan Anda.

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

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

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

Lihat 4.13. Memadankan POD dan sensor untuk petunjuk memadankan sensor HR (detak jantung) dengan arloji Anda.

4.13. Memadankan POD dan sensor

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

Suunto 9 Peak mendukung jenis-jenis POD dan sensor berikut ini:

- Denyut jantung
- Sepeda
- Kekuatan
- Kaki

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

Untuk memadankan POD atau sensor:

1. Lihat pengaturan arloji Anda dan pilih **Connectivity** (Konektivitas).
2. Pilih **Pair sensor** (Padankan sensor) untuk melihat daftar jenis sensor.
3. Geser ke bawah untuk melihat seluruh daftarnya dan tekan pada jenis sensor yang Anda ingin padankan.



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



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

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

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

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

4.13.1. Kalibrasi POD sepeda.

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

Untuk mengubah lingkar roda:

1. Di dalam pengaturan, kunjungi **Connectivity** » **Paired devices**.

2. Pilih **Bike POD**.
3. Pilih lingkaran roda yang baru.

4.13.2. Kalibrasi POD kaki.

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

Untuk kalibrasi yang pertama dengan GPS, Anda harus memilih mode olahraga tempat POD kaki digunakan dan akurasi GPS diatur dalam kondisi **Best(Terbaik)**. Mulai merekam dan lari dengan kecepatan yang stabil pada permukaan yang rata, jika mungkin, selama paling sedikit 15 menit.

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

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

4.13.3. Mengkalibrasi daya POD:

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

Untuk mengkalibrasi POD daya:

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

Anda harus mengkalibrasi ulang POD daya dari waktu ke waktu.

4.14. Pencatat waktu

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



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

Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka menu pintasan **SET TIMER(TETAPKAN PENENTU WAKTU)** di mana Anda dapat mengubah pengaturan pencatat waktu.

Stopwatch

Mulai stopwatch dengan menekan tombol tengah.



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



Keluar dari pencatat waktu dengan mengusap ke kanan atau terus menekan tombol tengah.

Penghitung waktu mundur

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



Hentikan dan setel ulang bila perlu dengan menekan tombol tengah dan tombol bawah.

Keluar dari pencatat waktu dengan mengusap ke kanan atau terus menekan tombol tengah.

4.15. Zona Intensitas

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

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

Lima zona intensitas berbeda yang digunakan di Suunto 9 Peak adalah:

Zona 1: Mudah

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

Zona 2: Sedang

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

Zona 3: Sulit

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

Zona 4: Sangat sulit

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

Zona 5: Maksimal

Ketika detak jantung Anda dalam latihan mencapai zona 5, latihan akan terasa sangat sulit sekali. Asam laktat akan terbentuk lebih cepat di dalam sistem dibanding kecepatan pembuangan, dan Anda akan dipaksa untuk berhenti setidaknya setelah belasan menit. Para atlet menggunakan latihan berintensitas maksimum di dalam program latihan dengan perilaku yang sangat terkendali, para penggemar kebugaran tidak memerlukan ini sama sekali.

4.15.1. Zona detak jantung

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

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

Suunto 9 Peak memiliki zona HR default dan spesifik aktivitas. Zona default dapat digunakan untuk semua aktivitas, tetapi untuk latihan tingkat yang lebih lanjut, Anda dapat menggunakan zona HR spesifik untuk aktivitas lari dan bersepeda.

Menetapkan HR maks.

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

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



3. Pilih atau tekan tombol tengah.
4. Untuk keluar dari zona HR, usap ke kanan atau terus tekan tombol tengah.

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

Menetapkan zona HR default

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

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



3. Ketuk pilihan Anda atau tekan tombol tengah.
4. Untuk keluar dari tampilan zona HR, geser ke kanan atau tekan dan tahan tombol tengah.

 **NOTE:** Memilih **Reset** (Setel ulang) di tampilan zona HR akan mengembalikan zona HR ke nilai defaultnya.

Menentukan zona HR aktivitas spesifik

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

1. Ketuk aktivitas (berlari atau bersepeda) yang Anda ingin edit atau tekan tombol tengah ketika aktivitas sudah tersorot.
2. Tekan tombol tengah untuk mengaktifkan zona HR.
3. Bergulir ke atas/ke bawah atau tekan tombol tengah ketika zona HR yang Anda ingin ubah tersorot.
4. Pilih zona HR baru Anda dengan mengusap ke atas atau ke bawah atau dengan menekan tombol kanan atas atau tombol kanan bawah.



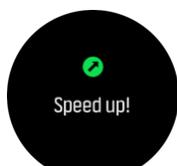
3. Ketuk pilihan Anda atau tekan tombol tengah.
4. Untuk keluar dari zona HR, usap ke kanan atau terus tekan tombol tengah.

4.15.1.1. Menggunakan zona HR ketika berolahraga

Ketika Anda merekam sebuah latihan *4.1. Merekam latihan*), dan telah memilih detak jantung sebagai sasaran intensitas (lihat *4.1.2. Menggunakan sasaran saat berolahraga*), sebuah pengukur zona HR, dibagi ke dalam lima bagian, ditampilkan di sekitar tepi luar tampilan moda olahraga (untuk semua moda olahraga yang mendukung HR). Indikator tersebut menandakan di zona HR mana Anda sedang berlatih dengan menyalakan cahaya di bagian terkait. Anak panah kecil di dalam indikator menandakan status progres Anda dalam cakupan zona.



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



Selain itu, tampilan khusus untuk zona intensitas dapat ditambahkan jika Anda mengustomisasi mode olahraga yang Anda gunakan saat ini. Zona tampilan memperlihatkan zona HR Anda saat ini di tengah bidang, berapa lama Anda di dalam zona itu, dan seberapa jauh Anda dalam daya hingga ke zona atas atau bawah selanjutnya. Warna latar belakang dari batang juga menandakan di zona HR mana Anda berlatih.



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

4.15.2. Zona tempo

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

Suunto 9 Peak memiliki lima zona percepatan bawaan yang dapat Anda gunakan atau Anda bisa tetapkan sendiri.

Zona percepatan tersedia untuk berlari dan bersepeda.

Menetapkan zona tempo

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

1. Ketuk **Running** atau **Cycling** atau tekan tombol tengah.
2. Usap atau tekan tombol tengah dan pilih zona percepatan.

3. Usap ke atas/bawah atau tekan tombol atas atau bawah dan tekan tombol tengah ketika zona percepatan yang ingin Anda ganti disoroti.
4. Pilih zona tempo baru Anda dengan mengusap ke atas/bawah atau menekan tombol atas atau bawah.



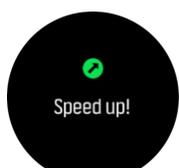
5. Tekan tombol tengah untuk mengaktifkan nilai zona tempo yang baru.
6. Usap ke kanan atau tekan dan tahan tombol tengah untuk keluar dari pemandangan zona percepatan.

4.15.2.1. Menggunakan zona tempo ketika berolahraga

Saat Anda merekam sebuah latihan olahraga (lihat 4.1. *Merekam latihan*) dan telah memilih daya sebagai sebuah sasaran intensitas (lihat 4.1.2.) sebuah pengukur zona daya, dibagi ke dalam lima bagian, yang dapat dilihat. Kelima bagian ini ditunjukkan di sekitar tepi luar dari tampilan mode olahraga. Pengukur menandai zona percepatan yang telah Anda pilih sebagai sebuah sasaran intensitas dengan menyalakan bagian yang terkait. Anak panah kecil di dalam indikator menandakan status progres Anda dalam cakupan zona.



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



Sebagai tambahan, ada sebuah tampilan khusus untuk zona tempo dalam tampilan mode olahraga default. Zona tampilan memperlihatkan zona daya Anda saat ini di tengah bidang, berapa lama Anda di dalam zona itu, dan seberapa jauh Anda dalam daya hingga ke zona atas atau bawah selanjutnya. Batang tengah yang menyala juga, menandakan Anda sedang berlatih di zona tempo yang tepat.



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

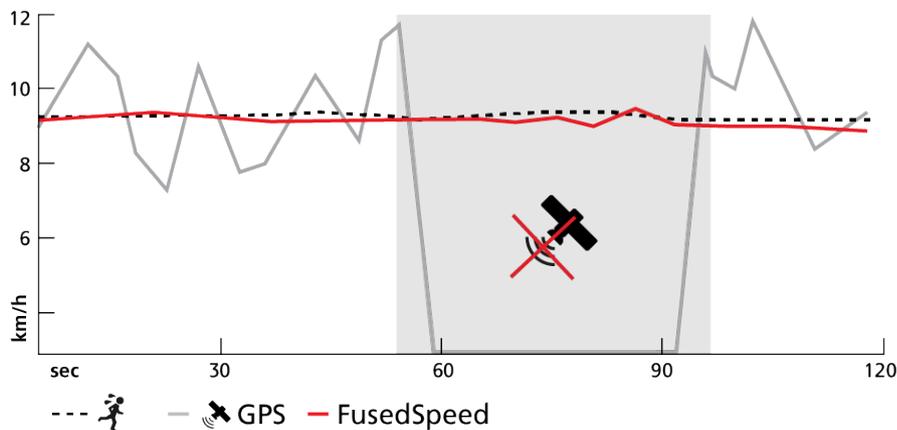
4.16. FusedAlti™

FusedAlti™ menyediakan pembacaan ketinggian yang merupakan gabungan antara GPS dan ketinggian barometrik. FusedAlti meminimalkan pengaruh dari kekeliruan sementara dan kekeliruan perbedaan dalam pembacaan ketinggian terakhir.

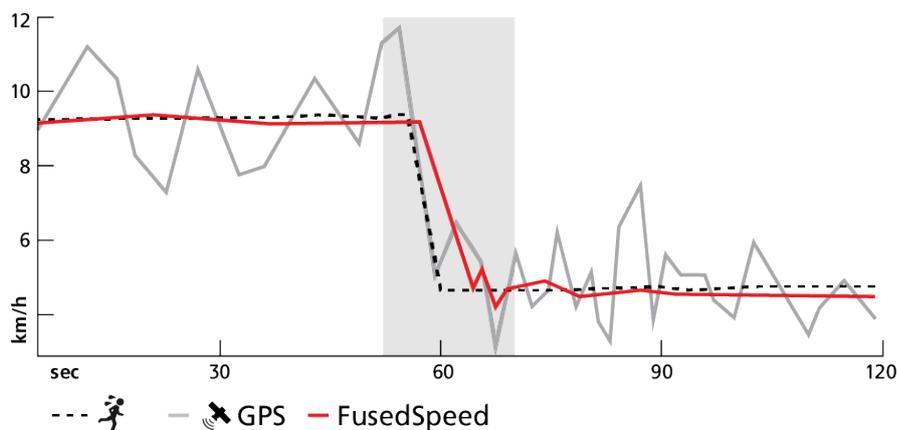
 **NOTE:** Secara default, ketinggian diukur dengan FusedAlti selama olahraga yang menggunakan GPS dan selama navigasi. Ketika GPS dimatikan, ketinggian diukur dengan sensor barometrik.

4.17. FusedSpeed™

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



FusedSpeed akan memberikan manfaat terbaik saat Anda memerlukan pembacaan kecepatan reaktif yang tinggi selama olahraga, misalnya saat berlari di daerah yang tidak rata atau selama berolahraga dengan interval. Apabila Anda kehilangan sinyal GPS sementara, misalnya, Suunto 9 Peak akan tetap dapat menunjukkan pembacaan kecepatan yang akurat dengan bantuan akselerator kalibrasi GPS.



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

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

5. Panduan SuuntoPlus™

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

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

Untuk memilih panduan SuuntoPlus™ di arloji Anda:

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

 **NOTE:** Pastikan bahwa Suunto 9 Peak Anda memiliki versi perangkat lunak terbaru dan Anda telah menyelaraskan arloji Anda dengan aplikasi Suunto.

6. Aplikasi olahraga SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ aplikasi olahraga melengkapi Suunto 9 Peak Anda dengan alat dan wawasan baru yang akan memberi Anda inspirasi dan cara baru untuk menikmati gaya hidup aktif Anda. Anda dapat menemukan aplikasi olahraga baru dari SuuntoPlus™ Store tempat aplikasi baru diterbitkan untuk Suunto 9 Peak Anda. Pilih yang menurut Anda menarik dan selaraskan dengan arloji Anda dan dapatkan hasil maksimal dari latihan fisik Anda!

Untuk menggunakan SuuntoPlus™ aplikasi olahraga:

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

Anda dapat memilih aplikasi olahraga SuuntoPlus™ mana yang Anda ingin gunakan di arloji pada aplikasi Suunto. Kunjungi Suunto.com/SuuntoPlus untuk melihat aplikasi olahraga mana yang tersedia untuk arloji Anda.

 **NOTE:** Pastikan bahwa Suunto 9 Peak Anda memiliki versi perangkat lunak terbaru dan Anda telah menyelaraskan arloji Anda dengan aplikasi Suunto.

7. Perawatan dan dukungan

7.1. Pedoman penanganan

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

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

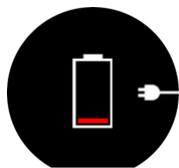
Hanya gunakan aksesoris asli Suunto - kerusakan yang disebabkan oleh aksesoris yang tidak asli tidak akan mendapat garansi.

7.2. Baterai

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

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

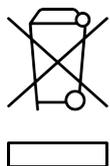
Saat daya baterai kurang dari 20% dan kemudian 5%, arloji Anda menampilkan ikon baterai lemah. Jika daya baterai sangat rendah, arloji Anda akan berada dalam mode daya rendah dan menampilkan ikon pengisian daya.



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

7.3. Pembuangan

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



8. Referensi

8.1. Kepatuhan

Untuk informasi terkait dengan kepatuhan dan spesifikasi teknis terinci, lihat “Informasi Peraturan dan Keamanan Produk yang dikirim bersama Suunto 9 Peak Anda atau yang tersedia di www.suunto.com/userguides.

8.2. CE

Dengan ini Suunto Oy menyatakan bahwa jenis peralatan radio OW194 telah mematuhi Arahan 2014/53/EU. Deklarasi UE selengkapnya tentang kesesuaian produk tersedia di alamat internet berikut ini: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 11/2022

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