

SUUNTO 9 PEAK


GABAY SA USER


1. KALIGTASAN.....	4
2. Pagsisimula.....	6
2.1. Ang touch screen at mga button.....	6
2.2. Mga update sa software.....	7
2.3. Suunto app.....	7
2.4. Optical heart rate.....	8
2.5. Pag-adjust ng mga setting.....	8
2.6. Pag-adjust ng titanium bracelet.....	9
3. Mga Setting.....	11
3.1. Button at screen lock.....	11
3.2. Awtomatikong backlight.....	11
3.3. Mga tunog at vibration.....	12
3.4. Bluetooth connectivity.....	12
3.5. Airplane mode.....	12
3.6. Do Not Disturb mode.....	13
3.7. Mga Notification.....	13
3.8. Oras at petsa.....	14
3.8.1. Alarm clock.....	14
3.9. Wika at unit system.....	15
3.10. Mga mukha ng relo.....	15
3.10.1. Mga anyo ng buwan.....	16
3.11. Power saving.....	16
3.12. Mga alarma sa pagsikat at paglubog ng araw.....	16
3.13. Abiso ng bagyo.....	17
3.14. Mga format ng posisyon.....	18
3.15. Impormasyon ng device.....	18
4. Mga Feature.....	19
4.1. Pag-record ng isang ehersisyo.....	19
4.1.1. Mga sport mode.....	20
4.1.2. Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo.....	21
4.1.3. Pag-navigate habang nag-eehersisyo.....	21
4.1.4. Power management ng baterya.....	23
4.1.5. Paglalangoy.....	24
4.1.6. Interval training.....	24
4.1.7. Tema ng display.....	25
4.1.8. AutoPause.....	26
4.1.9. Pakiramdam.....	26
4.2. Mga pangkontrol ng media.....	27
4.3. Logbook.....	27
4.4. Nabigasyon.....	28

4.4.1. Navigation ng altitude.....	28
4.4.2. Bearing navigation.....	28
4.4.3. Compass.....	29
4.4.4. Maghanap pabalik.....	31
4.4.5. Mga Ruta.....	31
4.4.6. Turn-by-turn navigation na pinapagana ng Komoot.....	33
4.4.7. Mga point of interest.....	34
4.5. Pang-araw-araw na aktibidad.....	37
4.5.1. Pagsubaybay sa Aktibidad.....	37
4.5.2. Instant HR.....	39
4.5.3. Pang-araw-araw na HR.....	39
4.5.4. Oxygen sa dugo.....	40
4.6. Ang outdoor insight.....	41
4.6.1. Altimeter.....	42
4.7. Pangkalahatang-ideya sa pagsasanay.....	42
4.8. Pag-recover.....	43
4.9. Pag-track sa pagtulog.....	44
4.10. Stress at pag-recover.....	45
4.11. Fitness level.....	47
4.12. Sensor ng bilis ng pagtibok ng puso sa dibdib.....	48
4.13. Pagpapares ng mga POD at sensor.....	48
4.13.1. Pag-calibrate sa bike POD.....	49
4.13.2. Pag-calibrate sa foot POD.....	49
4.13.3. Pag-calibrate sa power POD.....	49
4.14. Mga Timer.....	50
4.15. Mga intensity zone.....	51
4.15.1. Mga heart rate zone.....	52
4.15.2. Mga pace zone.....	54
4.16. FusedAlti™.....	55
4.17. Ang FusedSpeed™.....	55
5. Ang SuuntoPlus™ guides.....	57
6. Ang mga SuuntoPlus™ sports app.....	58
7. Pag-iingat at suporta.....	59
7.1. Mga gabay sa pangangalaga.....	59
7.2. Baterya.....	59
7.3. Pagtatapon.....	59
8. Reperensya.....	60
8.1. Pagsunod.....	60
8.2. CE.....	60


1. KALIGTASAN

Mga uri ng mga pag-iingat para sa kaligtasan


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


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


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

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


Mga pag-iingat para sa kaligtasan


 **BABALA:** Ilayo ang USB cable sa mga medikal na kagamitan tulad ng mga pacemaker, maging sa mga key card, credit card at katulad na item. Ang USB cable na tagakonekta ng device ay may malakas na magnet na maaaring makasagabal sa paggana ng mga medikal o iba pang elektronikong device at item na may magnetically stored na data.

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


 **BABALA:** Palaging kumonsulta sa iyong doktor bago magsimula ng programa sa pag-eehersisyo. Puwedeng magdulot ng matinding pinsala ang labis na pagpapagod.

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


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


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

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

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

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

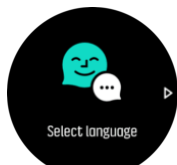
 **MAG-INGAT:** Puwedeng makahawa ang mga de-kulay na strap sa ibang tela o sa balat kapag bago o basa.

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

2. Pagsisimula

Madali at simple lang ang pagsisimula sa iyong Suunto 9 Peak sa unang pagkakataon.

1. Pindutin nang matagal ang itaas na button para i-on ang relo.
2. I-tap ang screen para simulan ang pag-setup ng wizard.



3. Piliin ang iyong wika sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pababa at pag-tap sa wika.



4. Sundin ang wizard upang kumpletuhin ang mga paunang setting. Mag-swipe pataas o pababa upang pumili ng mga value. I-tap ang screen o pindutin ang button sa gitna para tanggapin ang isang value at pumunta sa susunod na hakbang.

2.1. Ang touch screen at mga button

Suunto 9 Peak ay may touch screen at tatlong button na magagamit mo sa pag-navigate sa mga display at feature.

Mag-swipe at mag-tap

- mag-swipe pataas o pababa para mag-navigate sa loob ng mga display at menu
- mag-swipe pakanan at pakaliwa para magpalipat-lipat sa mga display
- mag-swipe pakaliwa o pakanan para makakita ng mga karagdagang display at detalye
- mag-tap para piliin ang isang item
- i-tap ang display para tumingin ng kahaliling impormasyon
- mag-tap nang matagal para buksan ang in-context na menu ng mga opsyon
- mag-tap nang dalawang beses para bumalik sa display ng oras mula sa ibang display

Itaas na button

- pindutin para pumunta pataas sa mga view at menu

Middle button

- pindutin para piliin ang isang item
- pindutin para palitan ang mga display
- pindutin ng matagal para bumalik sa menu ng mga setting
- pindutin nang matagal para buksan ang menu ng mga opsyon na in-context

Ibabang button

- pindutin para pumunta pababa sa mga view at menu

Habang nagre-record ng ehersisyo:

Itaas na button

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

Middle button

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

Ibabang button

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

2.2. Mga update sa software

Nagdaragdag ang mga update sa software ng mahahalagang pagpapahusay at mga bagong feature sa iyong relo. Suunto 9 Peak ay awtomatikong ina-update, kung nakakonekta ito sa Suunto app.

Kapag may update na available at nakakonekta ang iyong relo sa Suunto app, awtomatikong mada-download ang update sa software sa relo. Makikita ang status ng pag-download na ito sa Suunto app.

Kapag na-download na ang software sa iyong relo, mag-a-update ang relo sa gabi basta't mayroon itong bateryang hindi bababa sa 50% at walang ehersisyong kasabay na inire-record.

Kung gusto mong manual na i-install ang update bago ito awtomatikong mangyari sa gabi, mag-navigate sa **Settings** > **General** at piliin ang **Software update**.



PAALALA: Kapag tapos na ang pag-update, makikita ang release note sa Suunto app.

2.3. Suunto app

Gamit ang Suunto app, mas mapapalawig mo pa ang karanasan mo sa paggamit ng Suunto 9 Peak. Ipares ang iyong relo sa mobile app para ma-sync ang iyong mga aktibidad, makakuha ng mga mobile notification, insight at higit pa.



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

Para ipares ang iyong relo sa Suunto app:

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



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

2.4. Optical heart rate

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

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

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

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

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

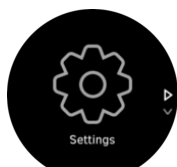
BABALA: Maaaring magkaroon ng allergic na reaksyon o iritasyon sa balat kapag nakalapat sa balat ang mga produkto, kahit na sumusunod ang aming mga produkto sa mga pamantayan ng industriya. Kapag nangyari ito, ihinto kaagad ang paggamit dito at kumonsulta sa doktor.

2.5. Pag-adjust ng mga setting

Maaari mong direktang i-adjust sa relo ang lahat ng setting ng relo.

Para mag-adjust ng setting:

1. Mag-swipe pababa hanggang sa makita mo ang icon ng mga setting at i-tap ang icon.



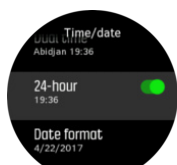
2. Mag-scroll sa menu ng mga setting sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pababa o sa pamamagitan ng pagpindot sa button sa itaas o ibaba.




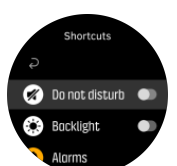
3. Pumili ng setting sa pamamagitan ng pag-tap sa pangalan ng setting o pagpindot sa middle button kapag na-highlight ang setting. Bumalik sa menu sa pamamagitan ng pag-swipe pakanan o pagpili sa **Back**.
4. Para sa mga setting na may mga hanay ng value, palitan ang value sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pababa o sa pamamagitan ng pagpindot sa button sa itaas o ibaba.



5. Para sa mga setting na mayroon lang dalawang value, gaya ng i-on o i-off, palitan ang value sa pamamagitan ng pag-tap sa setting o pagpindot sa middle button.



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



2.6. Pag-adjust ng titanium bracelet

Kung may kasamang titanium bracelet ang iyong Suunto 9 Peak, puwedeng i-adjust ang haba ng bracelet para kumasya ito sa iyong pulso sa pamamagitan ng pag-alis ng mga link o pagdaragdag ng mga link na kasama sa kahon ng produkto. Mahigpit naming ipinapayo na dapat gawin ang pag-adjust na ito ng isang propesyonal na magrerelo o mag-aalahas.



PAALALA: Dahil sa mataas na panganib na masira ang mga piyesa ng bracelet habang ina-adjust ang haba, mahigpit na ipinapayo ng Suunto na dalhin ang iyong relo sa isang mag-aalahas o sa iba pang propesyonal para ipa-adjust ang haba ng titanium bracelet. Dapat ding malinaw na tandaang ang anumang pag-adjust gamit ang mga hindi angkop na pamamaraan at/o kagamitan ay ituturing na hindi wastong pangangalaga sa produkto. Hindi sinasaklaw ng Suunto International Limited Warranty ang mga posibleng depekto o pinsalang dulot nito.

Para sa mas magandang karanasang pang-sports, inirerekomenda ng Suunto ang paggamit ng silicone strap habang nag-eehersisyo.

3. Mga Setting

3.1. Button at screen lock

Habang nagre-record ng isang ehersisyo, maaari mong i-lock ang mga button sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa lower right button. Kapag naka-lock na, hindi ka makakapagsagawa ng anumang pagkilos na nangangailangan ng pagpindot sa button (paggawa ng mga lap, pag-pause/pagtapos sa ehersisyo, atbp.) pero maaaring i-scroll ang mga view ng display at maaari mong i-on ang backlight sa pamamagitan ng pagpindot sa alinmang button kung nasa automatic mode ang backlight.

Para i-unlock lahat, pinduting muli nang matagal ang lower right button.

Kapag hindi ka nagre-record ng isang ehersisyo, magla-lock at magdidilim ang screen pagkatapos ng isang minuto ng pagiging inactive. Para i-activate ang screen, pindutin ang alinmang button.

Mag-o-off (sleep/blangko) ang screen pagkatapos ng ilang sandali ng pagiging inactive. Mag-o-on muli ang screen dahil sa anumang paggalaw.

3.2. Awtomatikong backlight

Ang backlight ay may tatlong feature na puwede mong i-adjust: ang antas ng liwanag (**Brightness**), kung paano nag-a-activate ang standby na backlight (**Standby**), at kung mag-a-activate ba ang backlight kapag itinaas mo at ipinihit mo ang iyong wrist (**Raise to wake**).

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

- Tinutukoy ng setting ng Brightness ang kabuuang intensity ng backlight; Low, Medium o High.
- Kinokontrol ng setting ng Standby ang liwanag ng screen kapag walang naka-on na aktibong backlight (hal. nati-trigger ng pagpindot ng button). Ang tatlong opsyon ng Standby ay:
 - Adaptive: Nagbabago ang standby na ilaw depende sa liwanag sa paligid.
 - Fixed: Ang standby na ilaw ay nakaayon sa setting ng liwanag.
 - Off: Naka-off ang standby na ilaw.
- Ina-activate ng feature na Raise to wake ang standby na backlight sa regular na time mode at ina-activate ang backlight sa exercise mode kapag inangat sa posisyon ng pagtingin sa relo. Ang tatlong opsyon ng Raise to wake ay:
 - On: Ma-activate ang backlight ng pag-angat ng iyong wrist sa regular na time mode o habang nag-eehersisyo.
 - Exercise only: Mao-on ang backlight ng pag-angat ng iyong wrist habang nag-eehersisyo.
 - Off: Ang feature na Raise to wake ay naka-off.



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

3.3. Mga tunog at vibration

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

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

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

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

Puwede kang pumili mula sa mga sumusunod na opsyon:

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

3.4. Bluetooth connectivity

Suunto 9 Peak ay gumagamit ng teknolohiyang Bluetooth para magpadala at tumanggap ng impormasyon mula sa iyong mobile device kapag naipares mo ang iyong relo sa Suunto App. Ginagamit din ang parehong teknolohiya kapag nagpapares ng mga POD at sensor.

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




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

3.5. Airplane mode

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



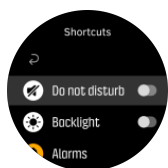
 **PAALALA:** Upang mag-pair ng kahit ano sa iyong device, kailangan mo munang i-off ang airplane mode kung naka-on ito.

3.6. Do Not Disturb mode

Ang Do Not Disturb mode ay isang setting na nagmu-mute sa lahat ng tunog at vibration, at nagpapadilim sa screen, kaya talagang kapaki-pakinabang na opsyon ito kapag halimbawa, suot mo ang relo sa isang teatro o sa anumang kapaligiran kung saan gusto mo pa ring gumana nang normal ang relo, ngunit tahimik.

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

1. Mula sa mukha ng relo, pindutin nang matagal ang button sa gitna para buksan ang menu ng mga shortcut.
2. Mag-swipe pataas o pindutin ang button sa ibaba para mag-scroll pababa sa Do Not Disturb mode.
3. I-tap ang screen o pindutin ang button sa gitana para kumpirmahin ang pinili mo.




Kung may nakatakda kang alarm, normal itong tutunog at madi-disable ang Do Not Disturb mode, maliban na lang kung isu-snooze mo ang alarm.

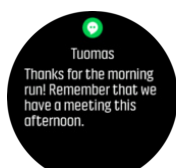
3.7. Mga Notification

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

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

 **PAALALA:** Maaaring hindi compatible sa Suunto 9 Peak ang mga mensaheng natatanggap mula sa ilang app na ginagamit para sa komunikasyon.

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



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

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

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

History ng notification

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

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

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

3.8. Oras at petsa

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

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

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

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

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

3.8.1. Alarm clock

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

Bukod sa mga karaniwang nakatakdang alarma, makakakita ka ng naiaayon na uri ng alarma batay sa data ng pagsikat at paglubog ng araw. Tingnan ang 3.12. *Mga alarma sa pagsikat at paglubog ng araw.*

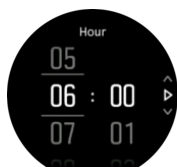
Para mag-set ng nakatakdang oras ng alarma:

1. Mula sa mukha ng relas, pindutin ang gitnang button para buksan ang shortcuts menu at mag-scroll papuntang **Alarms(Alarm)**.
2. Una, piliin mo kung gaano kadalas ang gusto mong pagtunog ng alarm. Ang mga opsyon ay:

Once (Minsan): tutunog ang alarma nang minsan sa susunod na 24 oras sa naka-set na oras
Weekdays (Weeklight): tutunog ang alarma sa parehong oras mula Lunes hanggang Biyernes
Daily (Araw-araw): tutunog ang alarma sa parehong oras bawat araw ng linggo



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



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



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

3.9. Wika at unit system

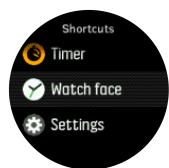
Maaari mong palitan ang wika at unit system ng iyong relo mula sa mga setting sa ilalim ng **General** (Pangkalahatan) » **Language** (Wika).

3.10. Mga mukha ng relo

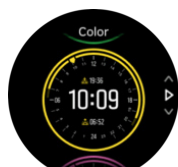
Suunto 9 Peak may kasamang ilang mapagpipiliang mukha ng relos, kapwa mga istilong digital at analog.

Upang palitan ang mukha ng relo:

1. Mula sa kasalukuyang mukha ng relos, panatiliing nakapindot ang gitnang button para buksan ang menu ng mga shortcut.
2. Mag-scroll papunta sa **Watch face (Mukha ng relos)** at i-tap o pindutin ang gitnang button para mag-enter.



2. Mag-swipe pataas at pababa para mag-scroll sa mga preview ng mukha ng relos at mag-tap sa gusto mong gamitin.
3. Mag-swipe pataas at pababa para mag-scroll sa mga opsyon sa kulay at i-tap ang gusto mong gamitin.



May karagdagang impormasyon sa bawat watch face, gaya ng petsa o dalawahang oras. I-tap ang display upang magpalit-palit sa pagitan ng mga view.

3.10.1. Mga anyo ng buwan

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

Magagamit ang anyo ng buwan bilang view sa outdoor style na mukha ng relos. Mag-tap sa screen para baguhin ang ibabang hanay hanggang sa makita mo ang moon icon at percentage.



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




3.11. Power saving

May kasamang opsyon na power saving ang relo na mag-o-off sa lahat ng notification na vibration, ng daily HR at Bluetooth para pahabain ang itatagal ng baterya habang nasa pang-araw-araw na paggamit. Para sa mga opsyon ng power saving habang nagre-record ng mga aktibidad, tingnan ang 4.1.4. *Battery power management*.

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



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

3.12. Mga alarma sa pagsikat at paglubog ng araw

Ang mga alarma sa pagsikat/paglubog ng araw na nasa Suunto 9 Peak mo ay mga naibabagay na alarmang nakabatay sa lokasyon mo. Sa halip na mag-set ng nakatakdang oras, ise-set mo ang alarma for sa kung gaano kaaga mo nais na maalertuhan bago ang aktuwal na pagsikat o paglubog ng araw.

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

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


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




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



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

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



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

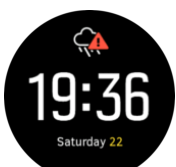
3.13. Abiso ng bagyo

Ang ibig sabihin ng malaking pagbagsak sa barometric pressure ay karaniwang magkakabagyo at kailangan mong sumilong. Kapag aktibo ang alarma ng bagyo, tutunog ng alarma ang Suunto 9 Peak at ipapakita ang simbolo ng bagyo kapag bumaba ang pressure sa 4 hPa (0.12 inHg) o higit pa sa loob ng 3-oras na haba ng panahon.

Upang i-activate ang alarma ng bagyo:

1. Pindutin ang gitnang button para buksan ang shortcut menu.
2. Mag-scroll pababa sa **ALARMS** at mag-enter sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.
3. Mag-scroll papuntang **STORM ALARM** at mag-toggle on/off sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.

Kapag tumunog ang alarma ng bagyo, tinatapos ng pagpindot sa kahit anong button ang pag-alarma. Kung walang pinindot na button, tatagal ang alarma nang isang minuto. Mananatiling nasa display ang simbolo ng bagyo hanggang sa umayos ang lagay ng panahon (kapag bumagal ang pagbagsak ng pressure).



3.14. Mga format ng posisyon

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

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

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

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

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

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

Suunto 9 Peak sinusuportahan din ang mga sumusunod na lokal na format ng posisyon:

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



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

3.15. Impormasyon ng device

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

4. Mga Feature

4.1. Pag-record ng isang ehersisyo

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

Para mag-record ng ehersisyo:

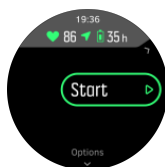
1. Isuot ang sensor ng heart rate (opsyonal).
2. Mag-swipe pababa o pindutin ang itaas na button para buksan ang launcher.
3. I-tap ang exercise icon o pindutin ang middle button.



4. Mag-swipe ng pataas o pababa upang mag-scroll sa mga sport mode at mag-tap sa isa na gusto mong gamitin. O kaya, mag-scroll gamit ang upper at lower button at pumili gamit ang middle button.
5. Sa itaas ng start indicator, may lalabas na hanay ng mga icon, depende sa ginagamit mo sa sport mode (gaya ng heart rate at nakakonektang GPS). Magfa-flash ang arrow icon (nakakonektang GPS) na kulay gray habang naghahanap at magiging berde kapag nakakita na ng signal. Magfa-flash ang heart icon (heart rate) nang kulay gray habang naghahanap at kapag nakahanap na ito ng signal, magiging may kulay na hugis puso itong nakakabit sa belt kung gumagamit ka ng heart rate sensor o may kulay na hugis pusong walang sinturon kung gumagamit ka ng optical heart rate sensor. May makikita ring pagtatantya ng baterya, na magsasabi sa iyo kung ilang oras ka pa puwedeng mag-ehersisyo bago maubos ang baterya.

Kung gumagamit ka ng heart rate sensor pero naging berde lang ang icon (ibig sabihin, aktibo ang optical heart rate sensor), tingnan kung nakapares ang heart rate sensor, tingnan ang [4.13. Pagpapares ng mga POD at sensor](#), at piliing muli ang sport mode.

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




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

6. Habang nagre-record, maaari mong pagpalit-palitin ang mga display gamit ang middle button o sa pamamagitan ng paggamit sa touch screen kung naka-enable ito.
7. Pindutin ang upper button upang i-pause ang pagre-record. Ihinto at i-save gamit ang ibabang button o ipagpatuloy gamit ang itaas na button.



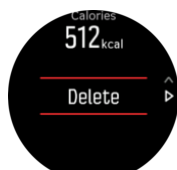
Kung may mga opsyon ang sport mode na pinili mo, gaya ng pagtatakda ng target na tagal, maaari mong i-adjust ang mga iyon bago simulan ang pag-record sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pagpindot sa lower button. Maaari mo ring i-adjust ang mga opsyon sa sport mode habang nagre-record sa pamamagitan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

 **TIP:** *Habang nagre-record, maaari kang mag-tap sa screen upang palabasin ang pop-up na nagpapakita ng kasalukuyang oras at level ng baterya.*

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

Pagkatapos mong ihinto ang pag-record, tatanungin ka kung ano ang nararamdaman mo. Maaari kang sumagot o laktawan ang tanong. (Tingnan ang 4.1.9. *Pakiramdam*) Pagkatapos, makakakuha ka ng buod ng aktibidad na maaari mong i-browse sa pamamagitan ng touch screen o mga button.

Kung may nai-record ka na ayaw mong i-save, maaari mong i-delete ang log entry sa pamamagitan ng pag-scroll sa ibaba ng buod at pag-tap sa delete button. Maaari mo ring i-delete ang mga log sa parehong paraan mula sa logbook.



4.1.1. Mga sport mode

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

Kapag nag-record ka ng isang ehersisyo (tingnan ang 4.1. *Pag-record ng isang ehersisyo*), maaari kang mag-swipe pataas at pababa upang tingnan ang maikling listahan ng mga sport mode. I-tap ang icon sa dulo ng maikling listahan upang tingnan ang kumpletong listahan at tingnan ang lahat ng sport mode.



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

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

4.1.2. Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo

Posibleng magtakda ng iba't ibang target gamit ang iyong Suunto 9 Peak kapag nag-eehersisyo.

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



Para mag-eehersisyo nang may pangkalahatang target:

1. Bago mo simulan ang isang pag-record ng ehersisyo, mag-swipe pataas o pindutin ang lower button para buksan ang mga opsyon sa sport mode.
2. I-tap ang **Target** o pindutin ang middle button.
3. Piliin ang **Duration** o **Distance**.
4. Pumili ng iyong target.
5. Mag-swipe pakanan para bumalik sa mga opsyon ng sport mode.

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



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

Para mag-eehersisyo nang may target na intensity:

1. Bago mo simulan ang isang pag-record ng ehersisyo, mag-swipe pataas o pindutin ang lower button para buksan ang mga opsyon sa sport mode.
2. I-toggle sa naka-on ang **Intensity zones**.
3. Piliin ang **HR zones**, **Pace zones** o **Power zones**.
(Depende ang mga opsyon sa piniling sport mode at kung may nakapares kang power pod sa relo).
4. Piliin ang iyong target na zone.
5. Mag-swipe pakanan para bumalik sa mga opsyon ng sport mode.

4.1.3. Pag-navigate habang nag-eehersisyo

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

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

Para mag-navigate habang nag-eehersisyo:

1. Gumawa ng isang ruta o POI sa Suunto app at i-sync ang iyong relo kung hindi mo pa ito nagagawa.
2. Pumili ng sport mode na gumagamit ng GPS at mag-swipe pataas o pindutin ang lower button para buksan ang mga opsyon. O kaya naman, simulan mo muna ang iyong pag-record, at saka pindutin ang middle button nang matagal para buksan ang mga opsyon ng sport mode.
3. Mag-scroll papunta sa **Navigation** at i-tap ang icon o pindutin ang middle button.
4. Mag-swipe pataas at pababa o pindutin ang upper at lower button para pumili ng opsyon sa pag-navigate at pindutin ang middle button.
5. Piliin ang ruta o ang POI na gusto mong i-navigate at pagkatapos ay pindutin ang middle button. Pagkatapos ay pindutin ang upper button para simulan ang pag-navigate.

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

Habang nag-eehersisyo, mag-swipe pakanan o pindutin ang gitnang button upang mag-scroll papunta sa display ng navigation kung saan makikita mo ang pinili mong ruta o POI. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa navigation display, tingnan ang 4.4.7.2. *Pag-navigate sa isang POI*: at 4.4.5. *Mga Ruta*.

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

4.1.3.1. Snap to route

Sa mga kapaligirang urban, mahihirapan ang GPS na sundan ka nang tama. Kung pipili ka ng isa sa iyong mga paunang tinukoy na ruta at susundan ang rutang iyon, gagamitin lang ang GPS ng relo para tukuyin kung nasaan ka sa paunang tinukoy na ruta, at hindi aktuwal na gagawa ng landas mula sa pagtakbo. Ang na-record na pag-track ay magiging kaparehong-kapareho ng rutang ginamit sa pagtakbo.



Para gamitin ang Snap to route habang nag-eehersisyo:

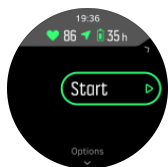
1. Gumawa ng ruta sa Suunto app at i-sync ang iyong relo kung hindi mo pa ito nagagawa.
2. Pumili ng sport mode na gumagamit ng GPS at pagkatapos ay mag-swipe pataas o pindutin ang button sa kanang bahagi sa ibaba para buksan ang mga opsyon.
3. Mag-scroll papunta sa **Navigation** at i-tap ito o pindutin ang middle button.
4. Piliin ang **Snap to route** at pindutin ang middle button.
5. Piliin ang ruta na gusto mong gamitin at pindutin ang middle button.
6. Pindutin ang button sa itaas o i-tap ang **Navigate**.

Simulan ang iyong ehersisyo bilang normal at sundan ang piniling ruta.

4.1.4. Power management ng baterya

Ang iyong Suunto 9 Peak ay may system sa pamamahala ng power ng baterya na gumagamit ng intelligent na teknolohiya ng baterya para makatutulong na matiyak na hindi mauubusan ng charge ang iyong baterya sa oras na pinakakailangan mo ito.

Bago ka magsimulang mag-record ng ehersisyo (tingnan ang *4.1. Pag-record ng isang ehersisyo*), makakakita ka ng pagtatantya ng kung gaano ang itatagal ng natitira sa iyong baterya sa kasalukuyang battery mode.



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

PAALALA: Bilang default, idi-disable ng Ultra at Tour mode ang lahat ng pag-track ng HR (sa wrist at dibdib). Para i-enable ang pag-track ng HR (sa Ultra at Tour mode) pumunta sa **Options** sa ilalim ng indicator ng pagsisimula.

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



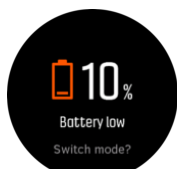
TIP: Maaari ka ring mabilisang magpalit ng battery mode sa display ng start sa pamamagitan ng pagpindot sa upper button.

Bukod pa sa apat na naka-define na mode ng baterya, puwede kang gumawa ng custom na mode ng baterya gamit ang mga gusto mong setting. Partikular ang custom mode para sa sport mode, dahil dito, posibleng gumawa ng custom na mode ng baterya para sa bawat sport mode.

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

Mga notification ng baterya

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



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

4.1.5. Paglalangoy

Maaari mong gamitin ang iyong Suunto 9 Peak para sa paglalangoy sa mga pool o sa openwater.

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

Dumede depende ang paglangoy sa openwater sa GPS upang kalkulahin ang distansya. Dahil hindi tumatagos ang GPS signal sa ilalim ng tubig, kailangang iahon ang relo sa tubig paminsan-minsan, gaya ng sa freestyle stroke, upang makakuha ng GPS fix.

Mahirap ang mga kundisyong ito para sa GPS, kaya mahalaga na may malakas kang signal ng GPS bago ka lumusong sa tubig. Upang matiyak na may mahusay kang GPS, dapat na:

- I-sync ang iyong relo sa account mo online bago ka lumangoy upang ma-optimize ang iyong GPS sa pamamagitan ng pinakabagong satellite orbit data.
- Pagkapili mo ng sport mode na paglangoy sa openwater at nakakuha na ng GPS signal, maghintay ng kahit tatlong minuto lang bago magsimula sa paglangoy. Magbibigay ito ng panahon sa GPS na makakuha ng magandang pagpoposisyon.

4.1.6. Interval training

Ang mga interval na ehersisyo ay isang karaniwang anyo ng pagsasanay na binubuo ng paulit-ulit na mga set ng mga high at low intensity na pagsisikap. Sa Suunto 9 Peak, maaari mong tukuyin sa relo ang iyong sariling interval training para sa bawat sport mode.

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

- Mga interval: on/off na toggle na magpapagana sa interval training. Kapag na-toggle on mo ito, idadagdag sa iyong sport mode ang isang display ng interval training.
- Mga pag-uulit: ang bilang ng interval + mga set ng pahinga na gusto mong gawin.
- Interval: ang haba ng iyong high intensity na interval, batay sa distansya o tagal.
- Pahinga: ang haba ng iyong pahinga sa pagitan ng mga interval, batay sa distansya o tagal.

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

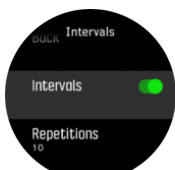


PAALALA: Kung gumagamit ka ng mga interval, hindi mo maaaring i-activate ang navigation.

Upang magsanay gamit ang mga interval:

1. Bago mo simulan ang isang pag-record ng ehersisyo, mag-swipe pababa o pindutin ang lower button upang buksan ang mga opsyon sa sport mode.


2. Mag-scroll pababa sa **Intervals** (Mga interval) at i-tap ang setting o pindutin ang middle button.
3. I-toggle on ang mga interval at ayusin ang mga setting na inilarawan sa itaas.



4. Mag-scroll pabalik hanggang sa start view at simulan ang iyong ehersisyo bilang normal.
5. Mag-swipe pakaliwa o pindutin ang middle button hanggang sa maabot mo ang display ng mga interval at pindutin ang upper button kapag handa ka nang simulan ang iyong interval training.



6. Kung nais mong itigil ang interval training bago mo makumpleto ang lahat ng iyong mga pag-uulit, panatilihin nakapindot ang middle button upang buksan ang mga opsyon ng sport mode at i-toggle off **Intervals** (Mga interval).

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

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

4.1.7. Tema ng display

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

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

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

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

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

1. Pumunta sa anumang sport mode at mag-swipe pataas, o kaya ay pindutin ang pababang button upang buksan ang mga opsyon sa sport mode.
2. Mag-scroll pababa sa **Theme** (Tema) at pindutin ang gitnang button.
3. Magpalipat-lipat sa Light at Dark sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pababa, o pagpindot sa pataas at pababang button, at tanggapin gamit ang gitnang button.
4. Mag-scroll pabalik sa itaas upang lumabas sa mga opsyon sa sport mode, at simulan ang sport mode (o lumabas dito).

4.1.8. AutoPause

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

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

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



I-tap ang ituloy ang pop-up upang tingnan ang kasalukuyang oras at antas ng baterya.



Maaari mong hayaang awtomatikong magpatuloy ang pag-record kapag sinimulan mong muli ang pagkilos, o mano-mano itong ipagpatuloy mula sa pop-up screen sa pamamagitan ng pagpindot sa itaas na button.

4.1.9. Pakiramdam

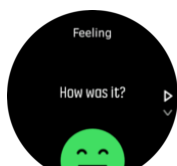
Kung nagsasanay ka ng regular, ang pagsubaybay sa iyong pakiramdam pagkatapos ng bawat sesyon ay isang mahalagang palatandaan ng pangkalahatan mong pisikal na kundisyon. Maaari ding gamitin ng isang coach o personal trainer ang trend ng iyong pakiramdam upang subaybayan ang iyong progreso sa paglipas ng panahon.

May limang antas ng pakiramdam na maaaring pagpilian:

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

Ang eksaktong kahulugan ng mga opsyon na ito ay nakasalalay sa pagpapasya mo (at ng iyong coach). Ang mahalaga ay palagi mong gamitin ang mga ito.

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



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

4.2. Mga pangkontrol ng media

Puwedeng gamitin ang iyong Suunto 9 Peak para kontrolin ang musika, podcast, iba pang media na pini-play sa iyong telepono o kina-cast sa isa pang device mula sa iyong telepono. Naka-on ang mga pangkontrol ng media bilang default pero puwedeng i-off sa ilalim ng **Settings » Media controls**.



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

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

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



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

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



PAALALA: Kung may touch screen ang iyong relo, magagamit din ang mga pangkontrol ng media sa pamamagitan ng pag-tap sa mga icon sa screen.


4.3. Logbook

Maaari mong i-access ang logbook sa pamamagitan ng pag-swipe pababa o pagpindot sa button sa itaas hanggang sa makita mo ang icon na logbook.



Mag-tap sa log entry na gusto mong tingnan at mag-scroll papunta sa log sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pababa o sa pamamagitan ng pagpindot sa button sa kanang bahagi sa itaas o kanang bahagi sa ibaba.



 **PAALALA:** Mananatiling kulay abo ang log entry hanggang sa mai-sync ito sa iyong online na account.

Upang lumabas sa log, mag-swipe pakanan o pindutin nang matagal ang button sa gitna. Pwede ring mag-double-tap na lang sa screen upang bumalik sa watch face.

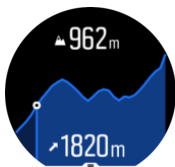
4.4. Nabigasyon

4.4.1. Navigation ng altitude

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

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

- itaas: ang kasalukuyan mong altitude
- gitna: profile ng altitude na nagpapakita sa kasalukuyan mong posisyon
- ibaba: ang natitira pang pag-akyat o pagbaba (i-tap ang screen upang magpalit ng view)



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

4.4.2. Bearing navigation

Ang bearing navigation ay isang feature na magagamit mo sa labas para sundan ang target na landas para sa isang lokasyong nakikita mo o una mo nang tiningnan sa mapa. Pwede mong gamitin ang feature na ito nang ito lang bilang isang compass o kasama ng isang nakalimbag na mapa.

Kung itatakda mo ang target na distansya at altitude habang itinatakda ang direksyon, puwedeng magamit ang iyong relo para mag-navigate papunta sa target na lokasyong iyon.



Para magamit ang bearing navigation habang nag-eehersisyo (available lang para sa mga aktibidad sa labas):

1. Bago mo simulan ang isang pag-record ng ehersisyo, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button para buksan ang mga opsyon sa sport mode.
2. I-tap ang **Navigation** o pindutin ang gitnang button.
3. Piliin **Bearing**
4. Kung kinakailangan, i-calibrate ang compass sa pamamagitan ng pagsunod sa mga tagubilin sa screen.
5. Ituro ang asul na arrow sa screen papunta sa iyong target na lokasyon at pindutin ang gitnang button.
6. Kung hindi mo alam ang distansya at altitude papunta sa lokasyon, piliin ang **No**
7. Pindutin ang gitnang button para tanggapin ang itinakdang bearing at bumalik sa mga opsyon ng sport mode.
8. Kung alam mo ang distansya at altitude papunta sa lokasyon, piliin ang **Yes**
9. Ilagay ang distansya at altitude papunta sa lokasyon.
10. Pindutin ang gitnang button para tanggapin ang itinakdang bearing at bumalik sa mga opsyon ng sport mode.

Para gamitin ang bearing navigation nang hindi nag-eehersisyo:

1. Mag-scroll papunta sa **Navigation** sa pamamagitan ng pag-swipe pababa o pagpindot sa itaas na button.
2. Piliin **Bearing**
3. Kung kinakailangan, i-calibrate ang compass sa pamamagitan ng pagsunod sa mga tagubilin sa screen.
4. Ituro ang asul na arrow sa screen papunta sa iyong target na lokasyon at pindutin ang gitnang button.
5. Kung hindi mo alam ang distansya at altitude papunta sa lokasyon, piliin ang **No** at sundan ang asul na arrow papunta sa lokasyon.
6. Kung alam mo ang distansya at altitude papunta sa lokasyon, piliin ang **Yes**
7. Ilagay ang distansya at altitude papunta sa lokasyon at sundan ang asul na arrow papunta sa lokasyon. Ipapakita rin ng display ang natitirang distansya at altitude papunta sa lokasyon.
8. Magtakda ng bagong bearing sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pagpindot sa ibabang button.
9. Tapusin ang navigation sa pamamagitan ng pagpindot sa itaas na button.

4.4.3. Compass

Ang Suunto 9 Peak ay may digital na compass na nagbibigay sa iyo ng kakayahang i-orient ang iyong sarili ayon sa magnetic na hilaga. Ang tilt-compensated na compass ay nagbibigay sa iyo ng mga tumpak na resulta kahit na hindi ganap na nakapahalang ang compass.

Maaari mong puntahan ang compass sa launcher sa ilalim ng **Navigation** (Pag-navigate) » **Compass** (Compass).

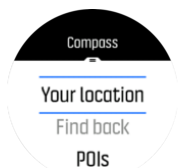
Kabilang sa display ng compass ang sumusunod na impormasyon:

- Arrow na nakaturo sa magnetic na hilaga
- Heading na cardinal
- Heading sa degrees
- Oras ng araw (lokal na oras) o level ng baterya; mag-tap sa screen upang magpalit ng mga view



Upang lumabas sa compass, mag-swipe pakanan o pindutin nang matagal ang button sa gitna.

Habang nasa compass display ka, maaari kang mag-swipe pataas mula sa ibaba ng screen o pindutin ang lower button upang buksan ang listahan ng mga shortcut. Nagbibigay sa iyo ang mga shortcut ng mabilisang access papunta sa mga pagkilos sa pag-navigate gaya ng pagtingin sa mga coordinate ng kasalukuyan mong lokasyon o pagpili ng daanan na ina-navigate.



Mag-swipe pababa o pindutin ang upper button upang lumabas sa listahan ng mga shortcut.

4.4.3.1. Pagka-calibrate sa compass

Kung hindi naka-calibrate ang compass, ipo-prompt kang i-calibrate ito kapag pumasok ka sa display ng compass.



Kung gusto mong muling i-calibrate ang compass, puwede mong simulan ulit ang pag-calibrate mula sa mga setting sa ilalim ng **Navigation » Navigation settings » Calibrate compass**.

4.4.3.2. Pagse-set ng deklinasyon

Upang matiyak ang tamang reading ng compass, mag-set ng tumpak na value ng deklinasyon.

Ang mga mapang papel ay nakaturo sa totoong hilaga. Ang mga compass naman ay nakaturo sa magnetic na hilaga – isang rehiyon sa itaas ng Mundo kung saan humihila ang mga magnetic field ng Mundo. Dahil wala sa parehong lokasyon ang magnetic na Hilaga at totoong Hilaga, dapat mong i-set ang value ng deklinasyon sa iyong compass. Ang anggulo sa pagitan ng magnetic at totoong hilaga ay ang iyong value ng deklinasyon.

Lumilitaw ang value ng deklinasyon sa karamihan ng mga mapa. Nagbabago taon-taon ang lokasyon ng magnetic north, kaya ang pinakatumpak at updated na declination value ay maaaring makuha sa mga website gaya ng www.magnetic-declination.com).

Gayunman, ang mga orienteering map ay iginuguhit kaugnay ng magnetic na hilaga. Kung gumagamit ka ng orienteering map, kailangan mong i-off ang pagtatama sa value ng declination sa pamamagitan ng pagtatakda sa value ng declination sa 0 degree.

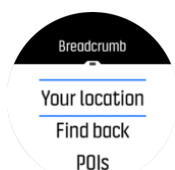
Puwede mo ring itakda ang iyong declination value mula sa mga setting sa ilalim ng **Navigation » Navigation settings » Declination**.

4.4.4. Maghanap pabalik

Kung gagamit ka ng GPS kapag nagre-record ng isang aktibidad, awtomatikong sine-save ng Suunto 9 Peak ang panimulang punto ng iyong ehersisyo. Gamit ang Maghanap pabalik, maaari kang direktang gabayan ng Suunto 9 Peak pabalik sa iyong panimulang punto.

Upang paganahin ang Maghanap pabalik:

1. Simulan ang isang ehersisyo nang may GPS.
2. Mag-swipe pakaliwa o pindutin ang middle button hanggang sa maabot mo ang display ng navigation.
3. Mag-swipe pataas o pindutin ang lower button upang buksan ang menu ng shortcut.
4. Mag-scroll sa Maghanap pabalik at i-tap ang screen o pindutin ang middle button upang pumili.

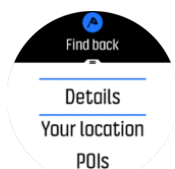


Ang patnubay sa pag-navigate ay ipapakita bilang huling display sa napiling sport mode.

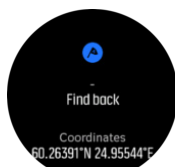


Upang tingnan ang karagdagang mga detalye tungkol sa iyong kasalukuyang posisyon:

1. Mula sa view ng Maghanap pabalik, mag-swipe pataas o pindutin ang lower button upang buksan ang menu ng shortcut.
2. Piliin ang **Details** (Mga detalye).



3. Mag-swipe pataas o pindutin ang lower button upang makapag-scroll sa buong listahan.



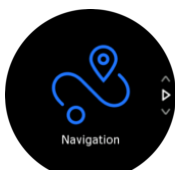
Mag-swipe pakanan o pindutin ang middle button upang lumabas mula sa view ng mga detalye.

4.4.5. Mga Ruta

Magagamit mo ang iyong Suunto 9 Peak para mag-navigate sa mga ruta. Planuhin ang iyong ruta sa pamamagitan ng Suunto app at ilipat ito sa iyong relo sa susunod na pag-sync.

Para mag-navigate sa isang ruta:

1. Mag-swipe pababa o pindutin ang itaas na button para buksan ang launcher.
2. Mag-scroll papunta sa **Navigation** at pagkatapos ay mag-tap sa icon o pindutin ang gitnang button.



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



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



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



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

6. Muling pindutin ang itaas na button anumang oras para ihinto ang pag-navigate.

I-tap ang screen upang magpalipat-lipat sa pangkalahatang mapa at isang mas detalyadong view.



Sa detalyadong view, mag-zoom in at mag-zoom out sa pamamagitan ng pag-tap sa screen o pananatiling nakapindot sa gitnang button. Ayusin ang antas ng pag-zoom gamit ang pataas at pababang button.



Habang ikaw ay nasa display ng navigation, maaari kang mag-swipe pataas mula sa ibaba ng screen, o pumindot sa pababang button upang magbukas ng isang listahan ng mga shortcut. Ang mga shortcut ay nagbibigay sa iyo ng mabilisang access sa mga pagkilos sa pag-navigate tulad ng pag-save sa kasalukuyan mong lokasyon o pagpili ng iba pang ina-navigate na ruta.

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


Ang lahat ng sport mode na may GPS ay mayroon ding opsyon para sa pagpili ng ruta. Tingnan ang 4.1.3. *Pag-navigate habang nag-eehersisyo.*

Gabay sa pag-navigate

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

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

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

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

Turn-by-turn na pag-navigate

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

4.4.6. Turn-by-turn navigation na pinapagana ng Komoot

Kung isa kang Komoot member, puwede kang makakita o magplano ng ruta sa pamamagitan ng Komoot at i-sync ang mga ito sa iyong Suunto 9 Peak sa pamamagitan ng Suunto app. Karagdagan pa, awtomatikong masi-synchronize sa Komoot ang mga na-record mong ehersisyo sa pamamagitan ng iyong relo.

Kapag gumagamit ng pag-navigate ng ruta sa pamamagitan ng iyong Suunto 9 Peak kasama ng mga ruta mula sa Komoot, bibigyan ka ng iyong relo ng mga instruksyon sa bawat pagliko sa pamamagitan ng tunog at text tungkol sa kung saan liliko.



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

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

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

Sundin ang mga instruksyon sa seksyong 4.4.5. *Routes* at piliin ang iyong ruta mula sa Komoot para makakuha ng mga instruksyon sa bawat pagliko.

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



PAALALA: Kasalukuyang hindi available ang Komoot sa China.

4.4.7. Mga point of interest

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

Tinutukoy ang POI sa pamamagitan ng:

- Pangalan ng POI
- Uri ng POI
- Petsa at oras kung kailan ginawa
- Latitude
- Longitude
- Elevation

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

4.4.7.1. Pagdaragdag at pag-delete ng mga POI

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

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

Para magdagdag ng POI gamit ang iyong relo:

1. Mag-swipe pababa o pindutin ang itaas na button para buksan ang launcher.
2. Mag-scroll papunta sa **Navigation** at mag-tap sa icon o pindutin ang middle button.
3. Mag-swipe pataas o pindutin ang lower button para mag-scroll pababa sa **Your location** at pindutin ang middle button.
4. Hintaying ma-activate ng relo ang GPS at hanapin ang iyong lokasyon.
5. Kapag ipinapakita ng relo ang iyong latitude at longitude, pindutin ang upper button para i-save ang iyong lokasyon bilang POI at piliin ang uri ng POI.
6. Bilang default, pareho ang pangalan ng POI sa uri ng POI (na may tumatakbong numero kasunod nito). Puwede mong i-edit ang pangalan sa ibang pagkakataon sa Suunto app.

Pag-delete ng mga POI

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

Para mag-delete ng POI sa iyong relo:

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

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

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

4.4.7.2. Pag-navigate sa isang POI:

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

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

Para pumunta sa isang POI:

1. Mag-swipe pababa o pindutin ang itaas na button para buksan ang launcher.
2. Mag-scroll papuntang **Navigation (Navigation)** at mag-tap sa icon o pindutin ang gitnang button.
3. Mag-scroll papuntang POIs at pindutin ang gitnang button para buksan ang lista mo ng mga POI.
4. Mag-scroll papunta sa POI na gusto mong i-navigate at pindutin ang gitnang button.
5. Pindutin ang itaas na button para simulan ang pag-navigate.
6. Muling pindutin ang itaas na button anumang oras para ihinto ang pag-navigate.

May dalawang view ang POI navigation:


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



- map view na nagpapakita sa kasalukuyan mong lokasyon batay sa POI at ang tinahak mo na (ang landas na nilakbay mo)



Mag-swipe pakaliwa o pakanan, o pindutin ang middle button, upang magpalipat-lipat sa mga view.















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





















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

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

4.4.7.3. Mga uri ng POI

Available ang mga sumusunod na uri ng POI sa Suunto 9 Peak:

	pangkalahatang punto ng interes
	Bedding (hayop, para sa pangangaso)
	Simula (umpisa ng isang ruta o trail)
	Malaking laro (hayop, para sa pangangaso)
	Ibon (hayop, para sa pangangaso)
	Gusali, tahanan
	Cafe, pagkain, restaurant
	Kampo, camping
	Sasakyan, paradahan
	Kuweba
	Talampas, burol, bundok, lambak
	Baybayin, lawa, ilog, tubig
	Crossroad
	Emergency

	Wakas (dulo ng isang ruta o trail)
	Isda, lugar ng pangangisda
	Gubat
	Geocache
	Hostel, hotel, panuluyan
	Impormasyon
	Kaparangan
	Ituktok
	Mga print (bakas ng hayop, para sa pangangaso)
	Kalsada
	Bato
	Kuskusin (marka ng hayop, para sa pangangaso)
	Kudkurin (marka ng hayop, para sa pangangaso)
	Barilin (para sa pangangaso)
	Pangingin
	Maliit na laro (hayop, para sa pangangaso)
	Pagtayo (para sa pangangaso)
	Trail
	Trail cam (para sa pangangaso)
	Talon

4.5. Pang-araw-araw na aktibidad

4.5.1. Pagsubaybay sa Aktibidad

Sinusubaybayan ng iyong relo ang iyong pangkalahatang antas ng aktibidad sa buong araw. Isa itong mahalagang salik kung plano mo lang maging fit at malusog o kung nagsasanay ka para sa paparating na kumpetisyon.

Mabuti ang maging aktibo, ngunit kapag nagsasanay nang matindi, kailangan mong magkaroon ng mga wastong araw ng pahinga na may mababang aktibidad.

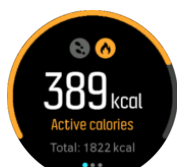
Ang counter ng aktibidad ay awtomatikong nagre-reset sa hatinggabi araw-araw. Sa katapusan ng linggo (Linggo), ang relas ay nagbibigay ng isang buod ng iyong aktibidad sa pagpapakita ng iyong average para sa linggo at araw-araw na mga kabuuan.

Mula sa harapang display ng relas, mag-swipe pataas o pindutin ang lower button upang makita ang iyong kabuuang hakbang para sa araw.



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

Bilang karagdagan sa mga hakbang, maaari mong i-tap ang display upang makita ang tinatayang mga calorie para sa araw.



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

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

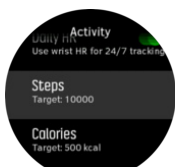
Maaari mo ring tingnan ang iyong hakbang sa nakalipas na pitong araw sa pamamagitan ng pag-swipe sa kanan. Mag-swipe pakaliwa o pinduting muli ang middle button para makita ang pagkonsumo ng mga calorie.



Mag-swipe pataas para tingnan ang iyong aktibidad sa nakalipas na pitong araw bilang mga numero sa halip na isang graph.

Mga layunin sa aktibidad

Maaari mong ayusin ang iyong araw-araw na mga layunin para sa mga hakbang at mga calorie. Kapag nasa display ng aktibidad, i-tap at i-hold ang iyong daliri sa screen o panatiliing nakapindot sa middle button upang buksan ang mga setting ng layunin sa aktibidad.



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

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



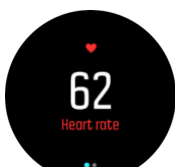
Ang iyong BMR ay ang dami ng mga calorie na masusunog ng iyong katawan habang nagpapahinga. Ito ang mga calorie na kailangan ng iyong katawan para manatiling mainit-init at magsagawa ng mga pangunahing kilos tulad ng pagkisap ng iyong mga mata o pagpintig ng iyong puso. Ang bilang na ito ay batay sa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

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

4.5.2. Instant HR

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

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



Mag-swipe pababa o pindutin ang pataas na button upang lumabas sa display at bumalik sa watch face view.

4.5.3. Pang-araw-araw na HR

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

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

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



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

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

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



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

Para makita ang pang-araw-araw na HR:

1. Mula sa watch face view, mag-swipe pataas o pindutin ang lower button para mag-scroll papunta sa display ng HR.
2. Mag-swipe pakaliwa para pumasok sa display ng pang-araw-araw na HR.
3. Mag-swipe pataas o pindutin ang lower button para makita ang iyong pagkonsumo ng calorie.

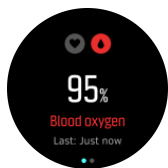
4.5.4. Oxygen sa dugo

⚠️ BABALA: *Suunto 9 Peak ay hindi isang medikal na device at hindi layunin ng antas ng oxygen sa dugong isinasaad ng Suunto 9 Peak na magbigay ng diagnosis o magsubaybay ng mga medikal na kondisyon.*

Puwede mong sukatin ang mga antas ng oxygen sa iyong dugo sa pamamagitan ng Suunto 9 Peak.

Puwedeng maging indikasyon ang antas ng oxygen sa dugo ng sobrang pagsasanay o labis na pagkapagod at puwede ring kapaki-pakinabang na indikasyon ng progreso ng altitude acclimation.

Ang normal na antas ng oxygen sa dugo ay sa pagitan ng 96% at 99% sa antas ng dagat. Sa matataas na altitude, puwedeng bahagyang mas mababa ang mga healthy value. Kapag matagumpay ang acclimation sa mataas na altitude, tataas muli ang value.



Puwede mong makita ang antas ng oxygen ng iyong dugo sa Heart rate view:

1. Mula sa watch face, pindutin ang ibabang kanang button i-swipe pataas para pumasok sa display ng **Heart rate**.
2. I-tap para pumasok sa **Blood oxygen** display.
3. Huwag igalaw ang iyong kamay habang nagsusukat ang relo.
4. Kung pumalya ang pagsukat, pakisundan ang mga tagubilin sa relo.
5. Kapag natapos na ang pagsukat, ipapakita ang value ng oxygen sa iyong dugo.

Puwede mo ring sukatin ang antas ng oxygen sa iyong dugo habang natutulog ka, tingnan ang 4.9. *Pag-track sa pagtulog.*

4.6. Ang outdoor insight

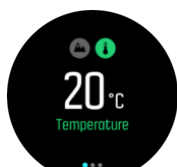
Suunto 9 Peak ay patuloy na sinusukat ang ganap na pressure ng hangin gamit ang built-in na sensor ng pressure. Batay sa sukat na ito at sa iyong altitude reference value, kinakalkula nito ang altitude o air pressure.

⚠️ MAG-INGAT: *Panatilihing walang dumi at buhangin ang paligid ng dalawang butas ng air pressure sensor na nasa kaliwang bahagi ng iyong relo. Huwag kailanmang magpasok ng anumang bagay sa mga butas dahil puwedeng masira nito ang sensor.*

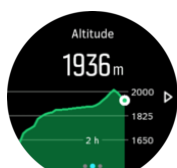
Mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button para tingnan ang kasalukuyang altitude at pressure ng barometric.

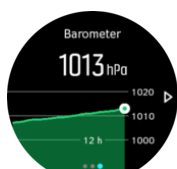


I-tap ang display para tingnan ang kasalukuyang temperatura.




Mag-swipe pakaliwa o pindutin ang nasa gitnang button para magpalipat-lipat sa mga trend graph ng altimeter at barometer.





Tiyaking nakatakda nang tama ang iyong altitude reference value (tingnan ang 4.6.1. *Altimeter*). Makikita ang altitude ng kasalukuyan mong lokasyon sa karamihan ng mga topographic na mapa o sa mga pangunahing on-line na serbisyo ng mapa gaya ng Google Maps.

Ang mga pagbabago sa lokal na mga kondisyon ng panahon ay nakakaapekto sa mga resulta ng altitude. Kung madalas ang pagbabago ng lokal na kondisyon ng panahon, dapat regular mong i-reset ang altitude reference value, mas mabuti bago mo simulan ang iyong susunod na paglalakbay.

 **TIP:** Habang nasa graph view ng altimeter o barometer, panatilihing nakapindot ang gitnang button para sa mabilis na access sa mga setting para sa labas kung saan maaayos mo ang reference value.

Automatic alti-baro profile

Parehong nagdudulot ng pagbabago sa air pressure ang mga pagbabago sa kondisyon ng panahon at altitude. Para mapangasiwaan ito, awtomatikong magpapalipat-lipat ang Suunto 9 Peak sa pagpapakahulugan sa mga pagbabago sa air pressure habang nagbabago ang altitude o lagay ng panahon batay sa iyong paggalaw.

Kapag nakaramdam ang iyong relo ng bertikal na paggalaw, lilipat ito sa pagsukat ng altitude. Kapag tinitingnan mo ang graph ng altitude, naa-update ito nang may maximum na pagkaantala na 10 segundo.

Kung hindi nagbabago ang altitude (mas mababa sa 5 metro ng bertikal na paggalaw sa loob ng 12 minuto), ipapakahulugan ng iyong relo ang mga pagbabago ng air pressure bilang mga pagbabago sa lagay ng panahon at isasaayos nito ang barometer graph alinsunod dito.

4.6.1. Altimeter

Suunto 9 Peak gumagamit ng barometric pressure upang sukatin ang altitude. Upang makakuha ng mga tumpak na reading, kailangan mong tukuyin ang reference point ng altitude. Maaaring ito ay ang kasalukuyang taas ng kung nasaan ka kung alam mo ang esaktong value. O kaya naman, maaari mong gamitin ang FusedAlti (tingnan ang 4.16. *FusedAlti™*) upang awtomatikong itakda ang iyong reference point.

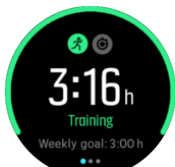
Itakda ang iyong reference point sa mga setting sa ilalim ng **Outdoor** (Outdoor).



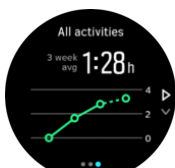
4.7. Pangkalahatang-ideya sa pagsasanay

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

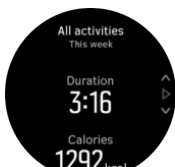
Mag-swipe pataas o pindutin ang lower button para mag-scroll sa view ng pananaw sa pagsasanay.



Mag-swipe pakanan o pindutin ang middle button nang dalawang beses para makakita ng graph na nagpapakita ng lahat ng iyong mga aktibidad sa loob ng nakaraang 3 buwan at ng average na tagal. I-tap ang screen para magpalipat-lipat sa iba't ibang aktibidad na nagawa mo sa nakaraang 3 buwan.



Mag-swipe pataas o pindutin ang lower right button para makita ang isang buod ng iyong kasalukuyang linggo. Kasama sa buod ang tagal at mga calorie. Kapag nag-swipe ka pataas habang nakapili ang isang partikular na aktibidad, ipapakita nito sa iyo ang mga detalye ng aktibidad.



4.8. Pag-recover

Ang tagal ng pag-recover ay isang tinantiyang oras kung gaano katagal kailangang makabawi ng iyong katawan pagkatapos ng pagsasanay. Ang oras ay batay sa tagal at tindi ng mga na-record na aktibidad, pati na rin sa pangkalahatan mong kapaguran.

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

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

Para matingnan ang oras ng iyong recovery, mula sa watch face, mag-swipe pataas o pindutin ang button sa kanang bahagi sa ibaba hanggang sa makita mo ang display ng pagsasanay at pag-recover. Mag-tap para magpalipat-lipat ng pagsasanay at pag-recover.



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

kabilang panig, kung may trangkaso ka, halimbawa, maaaring mas mabagal ang iyong pag-recover kaysa sa pagtatantiya.

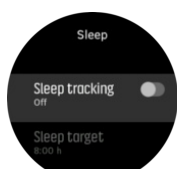
4.9. Pag-track sa pagtulog

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

Kapag isinuot mo ang iyong relo sa higaan, ita-track ng Suunto 9 Peak ang iyong pagtulog batay sa accelerometer data.

Para i-track ang pagtulog:


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



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

Pagkatapos mong maitakda ang oras ng pagtulog mo, puwede mong piliing ilagay ang iyong relo sa Do Not Disturb mode sa oras ng pagtulog mo at pagpasyahan din kung gusto mong sukatin ang iyong Blood oxygen habang natutulog ka.

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

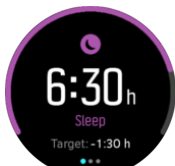
 **PAALALA:** Kung matutulog ka bago ang oras ng iyong pagtulog at gigising din pagkatapos ng oras ng iyong pagtulog, hindi bibilangin iyon ng iyong relo bilang isang session ng pagtulog. Dapat na itakda mo ang oras ng iyong pagtulog ayon sa posibleng pinakamaagang oras ng pagtulog mo at ang pinaka-late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

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

Mga trend ng pagtulog

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

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





Habang nasa display ng pagtulog, maaari kang mag-swipe pakaliwa para makita ang iyong average na pagtulog sa nakaraang pitong araw. Mag-swipe pataas para makita mo ang aktwal na mga oras ng iyong pagtulog sa nakaraang pitong araw.

Habang nasa display ng average ng pagtulog, maaari kang mag-swipe pakaliwa para makakita ng graph sa itaas ng average ng iyong mga HR value sa nakaraang pitong araw.



Mag-swipe pataas para makita ang aktwal na mga HR value sa nakaraang pitong araw.

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

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

Kalidad ng pagtulog

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

Pagsukat sa heart rate at oxygen sa dugo habang natutulog

Kung isusuot mo ang iyong relo sa gabi, puwede kang makakuha ng karagdagang feedback tungkol sa iyong heart rate at antas ng oxygen sa dugo (kailangang i-activate sa mga setting ng pag-track ng pagtulog) habang natutulog. Para mapanatiling naka-on ang optical heart rate sa gabi, siguruhing naka-enable ang Pang-araw-araw na HR (tingnan ang 4.5.3. *Pang-araw-araw na HR*).

Awtomatikong Do Not Disturb mode

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

4.10. Stress at pag-recover

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

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


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

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

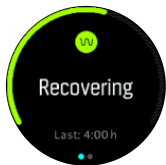
Gumagamit ang stress at pag-recover ng mga reading ng optical heart sensor at para makuha ang mga iyon sa isang araw, dapat naka-enable ang pang-araw-araw na HR, tingnan ang 4.5.3. *Pang-araw-araw na HR.*

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

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

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

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



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

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



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

4.11. Fitness level

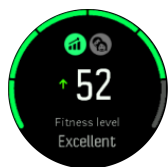
Mahalaga ang magandang aerobic fitness para sa pangkalatan mong kalusugan, well-being at performance sa sports.

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

Batay ang pagtatantya ng iyong fitness level sa pagtukoy ng tugon ng iyong bilis ng tibok ng puso sa bawat na-record na workout ng pagtakbo o paglalakad. Para matantya ang iyong fitness level, mag-record ng pagtakbo o paglalakad sa tagal na kahit 15 minuto habang suot ang iyong Suunto 9 Peak.

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

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



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

Gumaganap ng papel ang historical data, mula sa na-record na mga workout na pagtakbo at paglalakad, sa pagtiyak sa katumpakan ng iyong VO2max na pagtatantya. Kung mas marami kang na-record na aktibidad gamit ang iyong Suunto 9 Peak, mas magiging tumpak ang iyong VO2max na pagtatantya.

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

I-tap ang screen para makita ang iyong tinatantyang fitness age. Ang fitness age ay isang metric value na muling umaalam sa iyong VO2max value may kaugnayan sa edad.

Makakatulong sa iyo ang regular na pagsasagawa ng mga tamang uri ng pisikal na aktibidad na pataasin ang VO2max value mo at pababain ang iyong fitness age.



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

4.12. Sensor ng bilis ng pagtibok ng puso sa dibdib

Maaari kang gumamit ng isang sensor ng bilis ng pagtibok ng puso na compatible sa Bluetooth® Smart gaya ng Suunto Smart Sensor sa iyong Suunto 9 Peak upang makakuha ng tumpak na impormasyon tungkol sa tindi ng iyong ehersisyo.

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

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

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


Tingnan ang 4.13. *Pagpapares ng mga POD at sensor* para sa mga tagubilin sa pagpapares ng isang HR sensor sa iyong relo.

4.13. Pagpapares ng mga POD at sensor

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

Sinusuportahan ng Suunto 9 Peak ang mga sumusunod na uri ng mga POD at sensor:

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

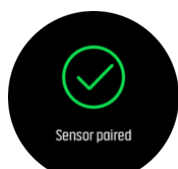
 **PAALALA:** *Hindi ka maaaring magpares ng kahit ano kung naka-on ang airplane mode. I-off ang airplane mode bago ang pagpapares. Tingnan ang 3.5. Airplane mode.*

Upang ipares ang isang POD o sensor:

1. Pumunta sa mga setting ng iyong relas at piliin ang **Connectivity** (Connectivity).
2. Piliin ang **Pair sensor** (Sensor ng pagpapares) upang makuha ang listahan ng mga uri ng sensor.
3. Mag-swipe pababa upang makita ang buong listahan at i-tap ang uri ng sensor na nais mong ipares.



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



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

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

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

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

4.13.1. Pag-calibrate sa bike POD

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

Para palitan ang circumference ng gulong:

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

4.13.2. Pag-calibrate sa foot POD

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

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

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

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

4.13.3. Pag-calibrate sa power POD

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

Upang i-calibrate ang isang power POD:

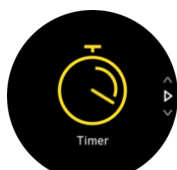
1. I-pair ang isang power POD sa relos mo kung hindi mo pa ito nagagawa.

2. Pumili ng isang sport mode na gumagamit ng power POD at pagkatapos ay buksan ang mga opsiyon ng mode.
3. Piliin ang **Calibrate power POD** at sundin ang mga tagubilin sa relos.

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

4.14. Mga Timer

May kasamang stopwatch at countdown timer ang relos mo para sa basic na pagsukat ng oras. Mula sa mukha ng relos, buksan ang launcher at mag-scroll pataas hanggang sa makita mo ang timer icon. I-tap ang icon o pindutin ang middle button upang buksan ang display ng timer.



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

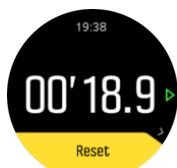
Mag-swipe pataas o pindutin ang lower button upang buksan ang **SET TIMER (I-SET ANG TIMER)** na menu ng mga shortcut kung saan maaari mong baguhin ang mga setting ng timer.

Stopwatch

Simulan ang stopwatch sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.



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



Lumabas sa timer sa pamamagitan ng pag-swipe sa kanan o ng pagpindot nang matagal sa middle button.

Countdown timer

Sa display ng timer, mag-swipe pataas o pindutin ang lower button upang buksan ang menu ng mga shortcut. Mula roon, makapipili ka ng naka-predefine na oras ng countdown o lumikha ng custom na oras ng countdown.



Tumigil at mag-reset kung kinakailangan gamit ang middle at lower button.

Lumabas sa timer sa pamamagitan ng pag-swipe sa kanan o pananatiling pagpindot sa middle button.

4.15. Mga intensity zone

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

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

Ang limang iba't ibang intensity zone na ginamit sa Suunto 9 Peak ay:

Zone 1: Madali

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

Zone 2: Katamtaman

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

Zone 3: Mahirap

Ang pag-eehersisyo sa zone 3 ay magsisimulang talagang nangangailangan ng enerhiya at mukhang talagang mahirap. Papahusayin nito ang abilidad mong gumalaw nang mabilis at mas ekonomiko. Sa zone na ito, magsisimulang mabuo ang lactic acid sa iyong sistema, pero kaya pa rin itong lubusang alisin ng iyong katawan. Dapat kang magsanay sa intensity na ito nang hindi hihigit sa dalawang beses bawat linggo, dahil matindi nitong binabatak ang iyong katawan.

Zone 4: Napakahirap

Ang pag-eehersisyo sa zone 4 ay maghahanda sa iyong sistema para sa mga kumpitasyon na mga uri ng event at mataas na antas ng bilis. Ang mga workout sa zone na ito ay maaaring

isagawa alinman sa pare-parehong bilis o bilang interval na pagsasanay (mga kombinasyon ng maiikling yugto ng pagsasanay na may mga paghintong). Pinapahusay ng high-intensity na pagsasanay ang iyong antas ng fitness sa mabilis at epektibong paraan, pero ang pagsasagawa nito nang napakadalas o sa napakataas na intensity ay maaaring humantong sa labis-labis na pagsasanay (overtraining), na maaaring maging dahilan upang huminto ka nang matagal mula sa iyong training program.

Zone 5: Pinakamataas

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

4.15.1. Mga heart rate zone

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

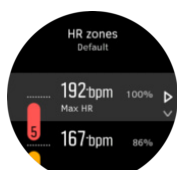
Ang iyong max HR ay kinakalkula, bilang default, gamit ang karaniwang equation: $220 - \text{ang edad mo}$. Kung alam mo ang iyong eksaktong max HR, dapat mong i-adjust ang default na value nang naayon.

Suunto 9 Peak ay may mga default at partikular sa aktibidad na HR zone. Ang mga default na zone ay maaaring gamitin para sa lahat ng aktibidad, pero sa mas advanced na pagsasanay, maaari mong gamitin ang mga partikular na HR zone para sa mga aktibidad na pagtakbo at pagbibisikleta.


Itakda ang max HR

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

1. I-tap ang max HR (pinakamataas na value, bpm) o pindutin ang middle button.
2. Piliin ang bago mong max HR sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pababa o sa pamamagitan ng pagpindot sa upper right o lower right button.



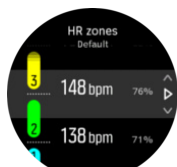
3. I-tap ang napili mo o pindutin ang middle button.
4. Para lumabas sa view ng mga HR zone, mag-swipe pakanan o pindutin nang matagal ang middle button.

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

Itakda ang default na mga HR zone

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

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



3. I-tap ang napili mo o pindutin ang middle button.
4. Upang lumabas sa view ng mga HR zone, mag-swipe pakanan o pindutin nang matagal ang middle button.

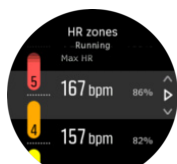


PAALALA: Ang pagpili sa **Reset** sa view ng mga HR zone ay magre-reset sa mga HR zone sa default na value.

Itakda ang mga HR zone na partikular sa aktibidad

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

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



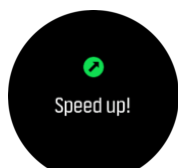
3. I-tap ang napili mo o pindutin ang middle button.
4. Para lumabas sa view ng mga HR zone, mag-swipe pakanan o pindutin nang matagal ang middle button.

4.15.1.1. Paggamit ng mg HR zone kapag nag-eehersisyo

Kapag nag-record ka ng isang ehersisyo (tingnan ang 4.1. *Pag-record ng isang ehersisyo*), at pinili mo ang heart rate bilang target na intensity (tingnan ang 4.1.2. *Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo*), ipinapakita ang isang HR zone gauge, na nahahati sa limang seksyon, sa palibot sa dulong gilid ng display ng sport mode (para sa lahat ng sport mode na sumusuporta sa HR). Isinasaad ng panukat kung saang HR zone ka kasalukuyang nagsasanay sa pamamagitan ng pagpapailaw sa katugmang seksyon. Isinasaad ng maliit na arrow sa panukat kung nasaan ka sa loob ng zone range.



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



Bukod pa rito, maaaring magdagdag ng display para sa mga zone ng intensity kung iku-customize mo ang kasalukuyang sport mode na iyong ginagamit. Ipinapakita ng zone display ang kasalukuyan mong mga HR zone sa middle field, gaano ka na katagal sa zone na iyon, at gaano ka kalayo sa susunod na mga zone pataas o pababa sa mga tibok bawat minuto. Isinasaad din ng kulay sa background ng bar kung saang HR zone ka nagsasanay.



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

4.15.2. Mga pace zone

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

Suunto 9 Peakay may limang default na pace zone na puwede mong gamitin o puwede kang magtakda ng sarili mo.

Available ang mga pace zone para sa pagtakbo at pagbibisikleta.

Itakda ang mga pace zone

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

1. I-tap ang **Running** o ang **Cycling** o pindutin ang middle button.
2. Mag-swipe o pindutin ang button sa ibaba at piliin ang mga pace zone.
3. Mag-swipe pataas/pababa o pindutin ang button sa itaas o ibaba at pindutin ang middle button kapag naka-highlight na ang pace zone na gusto mong baguhin.
4. Piliin ang bago mong pace zone sa pamamagitan ng pag-swipe pataas/pababa o sa pamamagitan ng pagpindot sa upper o lower button.



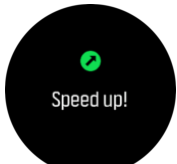
5. Pindutin ang middle button para piliin ang value ng bagong pace zone.
6. Mag-swipe pakanan o pindutin nang matagal ang middle button para lumabas sa view ng mga pace zone.

4.15.2.1. Paggamit ng mga pace zone kapag nag-eehersisyo

Kapag nag-record ka ng isang ehersisyo (tingnan ang 4.1. *Pag-record ng isang ehersisyo*), at pinili mo ang pace bilang target na intensity (tingnan ang 4.1.2. *Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo*) ipinapakita ang isang pace zone gauge, na nahahati sa limang seksyon. Ipinapakita ang limang seksyong ito sa palibot sa dulong gilid ng display ng sport mode. Ipinapakita ng gauge ang pace zone na napili mo bilang target na intensity sa pamamagitan ng pagpapailaw sa kaugnay na seksyon. Isinasaad ng maliit na arrow sa panukat kung nasaan ka sa loob ng zone range.



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



Isa pa, may nakalaang display para sa mga pace zone sa default na display ng sport mode. Ipinapakita ng zone display ang kasalukuyan mong pace zone sa middle field, gaano ka na katagal sa zone na iyon, at gaano ka kalayo sa pace sa susunod na mga zone pataas o pababa. lilaw din ang middle bar, na nagpapakitang nagsasanay ka sa tamang pace zone.



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

4.16. FusedAlti™

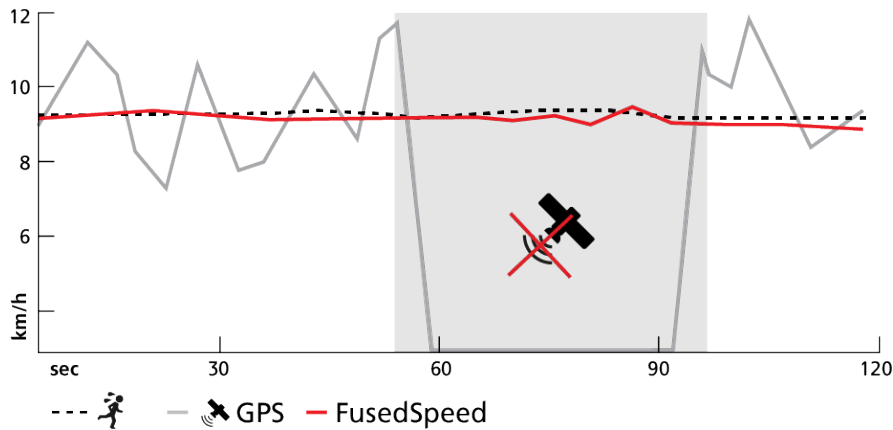
Ang FusedAlti™ ay nagbibigay ng sukat ng altitude na kumbinasyon ng GPS at barometric altitude. Pinapababa nito ang epekto ng mga pansamantala at offset na mali sa huling reading ng altitude.

PAALALA: Bilang default, sinusukat ang altitude gamit ang FusedAlti sa mga pag-eehersisyo na gumagamit ng GPS at habang nagna-navigate. Kapag naka-off ang GPS, ang altitude ay sinusukat gamit ang barometric sensor.

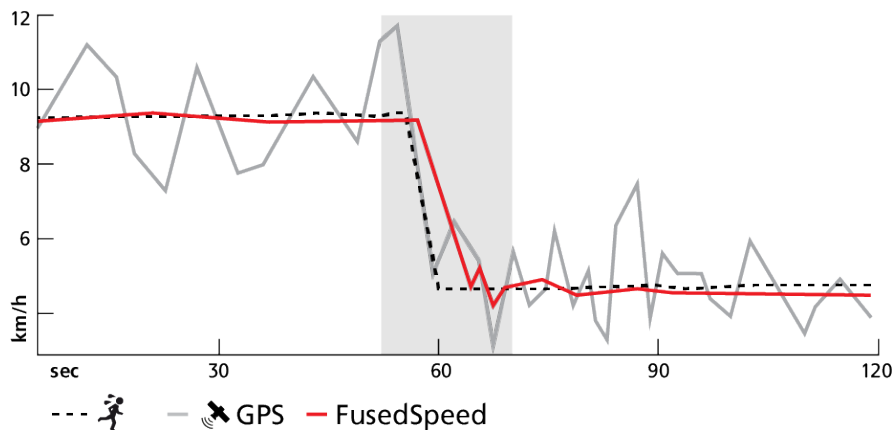
4.17. Ang FusedSpeed™

Ang FusedSpeed™ ay natatanging kombinasyon ng GPS at ng mga reading ng wrist acceleration sensor para sa mas tumpak na pagsukat ng iyong bilis sa pagtakbo. Ang GPS signal ay naaayon na sinasala batay sa wrist acceleration, na nagbibigay ng mas tumpak na

reading sa di-nagbabagong bilis ng pagtakbo at mas mabilis na pagtugon sa mga pagbabago sa bilis.



Ang FusedSpeed ay magiging higit na kapaki-pakinabang para sa iyo kung nangangailangan ka ng mabilisang reading sa bilis ng takbo habang nagsasanay, halimbawa, kapag tumatakbo sa hindi patag na lupa o habang sa nasa interval na pagsasanay. Kung pansamantala kang mawalan ng GPS signal, halimbawa, nagagawa ng Suunto 9 Peak na patuloy na maipakita ang tumpak na reading ng bilis gamit ang accelometer na naka-calibrate sa GPS.



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

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

5. Ang SuuntoPlus™ guides

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

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

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

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



PAALALA: Siguruhing ang iyong Suunto 9 Peak ay may pinakabagong bersyon ng software at na nai-sync mo sa Suunto app ang iyong relo.

6. Ang mga SuuntoPlus™ sports app

SuuntoPlus™ ay dinaragdagan ang iyong Suunto 9 Peak ng mga bagong tool at mga bagong insight para bigyan ka ng inspirasyon at mga bagong paraan para i-enjoy ang iyong aktibong lifestyle. Makikita mo ang mga bagong sports app sa SuuntoPlus™ Store kung saan ipinapublish ang mga bagong app para sa iyong Suunto 9 Peak. Piliin ang sa tingin mo ay nakawiwili at i-sync ang mga ito sa iyong relo at makakuha ng higit pa sa iyong mga ehersisyo!

Para gamitin ang SuuntoPlus™ mga sports app:

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

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



PAALALA: Siguruhing ang iyong Suunto 9 Peak ay may pinakabagong bersyon ng software at na nai-sync mo sa Suunto app ang iyong relo.

7. Pag-iingat at suporta

7.1. Mga gabay sa pangangalaga


Ingatan ang relo – huwag ito ibabangga o ibabagsak.

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

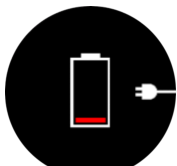
Gumamit lamang ng mga orihinal na aksesorya ng Suunto - ang pinsalang sanhi ng mga hindi orihinal na aksesorya ay hindi sagot ng warranty.

7.2. Baterya

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

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

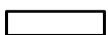
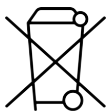
Kung ang antas ng charge ng baterya ay wala nang 20% at pagkatapos ay 5%, ipapakita ng iyong relo ang icon ng mababang baterya. Kapag napakababa na ng antas ng charge ng baterya, mapupunta sa low power mode ang iyong relo at magpapakita ng charge icon.



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

7.3. Pagtatapon

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



8. Reperensya

8.1. Pagsunod

Para sa impormasyong nauugnay sa pagsunod at detalyadong teknikal na impormasyon, tingnan ang “Impormasyon sa Kaligtasan ng Produkto at sa Regulasyon” na ipinadala kasama ng iyong Suunto 9 Peak o na available sa www.suunto.com/userguides.

8.2. CE

Sa pamamagitan nito, idinedeklara ng Suunto Oy, na ang uri ng radio equipment na OW194 ay sumusunod sa Directive 2014/53/EU. Ang buong teksto ng Pagpapahayag ng pagsunod sa EU ay available sa sumusunod na internet address: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 11/2022

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