SUUNTO AQUA

GABAY SA USER

2025-03-25

1. Nilalayong paggamit....4
2. Kaligtasan....5
3. Pagsisimula....7
  3.1. Mga button....7
  3.2. Mikropono....8
  3.3. Bluetooth connectivity....9
  3.4. Pag-pair....9
    3.4.1. Near-field communication (NFC)....9
  3.5. Suunto app....10
  3.6. Pagsusuot ng headphones....10
4. Mga Feature....11
  4.1. Kontrol sa paggalaw ng ulo....11
  4.2. Sound mode....12
  4.3. Offline na musika....12
  4.4. Pag-customize sa button....13
  4.5. Voice feedback....13
  4.6. Koneksyon ng dalawang device....13
5. Pag-detect at pagsusuri ng galaw....15
  5.1. Alerto ng fatigue ng leeg....15
  5.2. Pagsusuri ng paggalaw ng leeg....15
  5.3. Pagsusuri ng talon....15
6. Pag-track ng workout....17
  6.1. Paglangoy....17
7. Mga Setting....19
  7.1. Impormasyon ng aparato....19
  7.2. Mga update sa software....19
  7.3. Pag-reset sa headphones....19
8. Baterya at pagcha-charge....20
9. Pag-iingat at suporta....22
  9.1. Mga gabay sa paggamit....22
  9.2. Pagtatapon....22
10. Reperensya....23
  10.1. Pagsunod....23
  10.2. CE....23

1. Nilalayong paggamit

Ang Suunto Aqua ay wireless na headphones na compatible sa Bluetooth® na idinisenyo at ginawa para sa paglangoy at panlabas na sport. Gamit ang Suunto Aqua, ligtas at komportable kang makakapakinig ng musika at makakatawag habang nag-eehersisyo.

Huwag gamitin ang produkto sa mga sitwasyong nangangailangan ng espesyal o buong atensyon. Ang produkto ay para sa lamang sa paglilibang.

2. Kaligtasan

Mga uri ng mga pag-iingat para sa kaligtasan

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

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

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

TIP: *- ginagamit para sa mga karagdagang tip kung paano gagamitin ang mga feature at function ng device.*

Mga pag-iingat para sa kaligtasan

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

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

BABALA: *Ang mga produkto at serbisyo ng Suunto ay para lamang sa paglilibang at hindi ginawa para sa anumang uri ng layuning medikal.*

BABALA: *Maaaring makaapekto ang pagsusuot ng headphones sa iyong kakayahang marinig ang iyong paligid. Responsableng gamitin ang iyong headphones at unahin ang kaligtasan.*

BABALA: *Bago mag-charge, tiyaking walang anumang natitirang likido sa mga charging port ng headphones. Nakakasira ang likido sa mga charging port sa circuit ng headphones.*

BABALA: *Huwag gamitin ang produkto kapag kumukulog at kumikidlat. Maaaring hindi gumana nang normal ang device at tumaas ang panganib na makuryente kapag kumukulog at kumikidlat.*

BABALA: *Kahit na waterproof ang iyong headphones, huwag itong i-charge kapag basa. Maaaring magkasunog o makuryente kapag nag-charge ng basang headphones. Tiyaking tuyo ang cable para sa pagcha-charge at ang headphones bago i-charge ang headphones.*

MAG-INGAT: *Gamitin lamang ang ibinigay na powerbank kapag nagcha-charge ka ng iyong Suunto Aqua.*

MAG-INGAT: *Huwag pahiran ng anumang uri ng solvent ang produkto dahil maaari nitong masira ang labas ng produkto.*

⚠ ***MAG-INGAT:*** *Huwag pahiran ng insect repellent ang produkto dahil maaari nitong masira ang labas ng produkto.*

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

PAALALA: *Huwag bastang itapon ang produkto, at sa halip ay ituring itong elektronikong basura upang hindi ito makasira sa kapaligiran.*

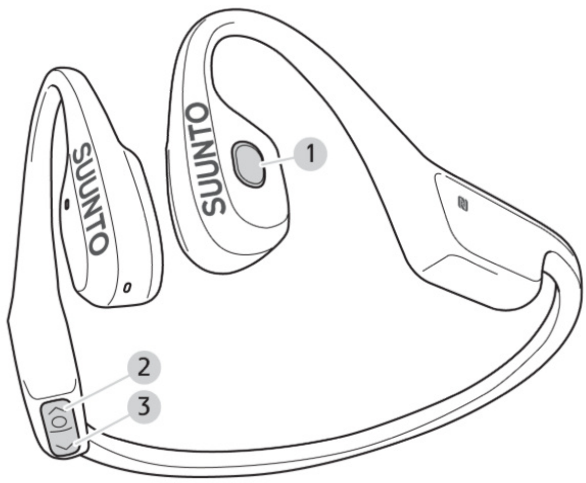
PAALALA: *Palaging sumunod sa mga lokal na batas at regulasyon kapag ginagamit ang produkto sa labas at kapag ginagamit ito nang may mga tao.*

PAALALA: *Tiyaking lubos mong nauunawaan kung paano gamitin ang iyong headphones at kung ano ang mga limitasyon nito sa pamamagitan ng pagbasa sa lahat ng naka-print na dokumentasyon at sa online na manwal para sa gumagamit. Palaging tandaang pananagutan mo ang iyong sariling kaligtasan.*

3. Pagsisimula

3.1. Mga button

May tatlong button ang Suunto Aqua na magagamit mo sa paglipat ng kanta, pag-adjust ng volume, at pagsagot o pagtapos ng mga tawag sa telepono.



1. multifunction na button
2. [○▷] button
3. [◁] button

Ang mga default na function ng button ay ang mga sumusunod:

Pag-on/pag-off sa device

- pindutin ang [○▷] button nang 3 segundo para i-on o i-off ang device

Pakikinig ng audio

- pindutin ang multifunction button nang isang beses upang simulan o ihinto ang pag-play ng audio
- pindutin ang multifunction button nang dalawang beses upang laktawan ang susunod na track
- pindutin ang multifunction button nang tatlong beses para bumalik sa naunang track
- pindutin ang [○▷] button para lakasan ang volume
- pindutin ang [◁] button para hinaan ang volume
- sabay na pindutin ang multifunction button at ang [○▷] button nang 3 segundo para lumipat sa sound mode

Pagtawag sa phone

- pindutin ang multifunction button nang isang beses para sagutin o tapusin ang tawag

- pindutin nang matagal ang multifunction button nang isang beses para sagutin o tapusin ang tawag
- pindutin ang [○▷] button para lakasan ang volume
- pindutin ang [◁] button para hinaan ang volume

Pag-adjust ng mga setting kapag naka-on ang device

- sabay na pindutin ang multifunction button at ang [◁] button nang 3 segundo para i-enable ang Kontrol sa paggalaw ng ulo
- sabay na pindutin ang [◁] at [○▷] button nang 3 segundo para i-activate ang pag-track sa ehersisyo (ang default na sport mode ay paglangoy sa pool)
- sa pairing mode, sabay na pindutin ang multifunction button at ang [○▷] button nang 3 segundo para i-enable ang koneksyon ng dalawang device
- pindutin ang [◁] button nang 3 segundo para magpalipat-lipat sa Bluetooth mode at offline na mode ng musika
- pindutin ang multifunction button nang 3 segundo para i-activate ang voice assistant sa iyong telepono

Habang nagcha-charge

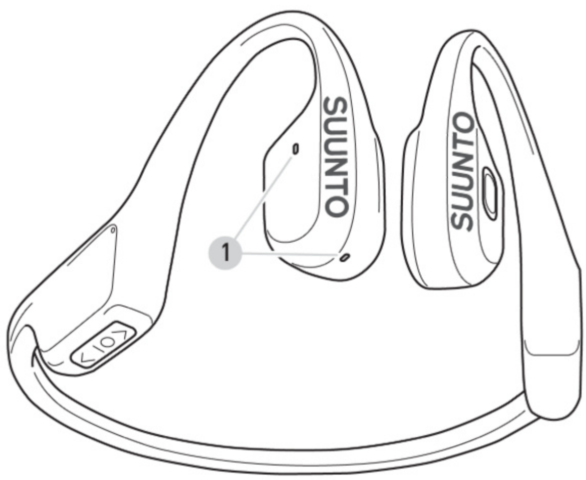
- pindutin ang multifunction button nang 5 segundo para i-restore ang mga factory setting

TIP: *Maaari mong i-customize ang mga function ng button sa Suunto app. Tingnan ang 4.4. Pag-customize sa button.*

3.2. Mikropono

Ang iyong Suunto Aqua ay mayroong dual na mikropono at Environmental Noise Cancellation (ENC) na teknolohiya. Ginagarantiya ng mga feature na ito ang magandang kalidad ng boses sa iyong mga tawag sa telepono kahit sa maiingay na kondisyon.

Mahahanap mo ang mga mikropono sa kanang bahagi ng headphones:



1. dual na mikropono

3.3. Bluetooth connectivity

Nakikipag-ugnayan ang iyong Suunto Aqua na headphones sa mga compatible na device sa pamamagitan ng Bluetooth. Maaari mong i-pair ang produkto sa anumang Bluetooth device na may kakayahang mag-play ng audio, gaya ng mga mobile phone, smart watch, tablet, atbp. Para sa impormasyon kung paano i-pair ang headphones sa isang compatible na device, tingnan ang *3.4. Pag-pair*.

Maaari mong sabay na ikonekta sa dalawang Bluetooth device ang iyong headphones. Tingnan ang *4.6. Koneksyon ng dalawang device*.

Kung gusto mong idiskonekta ang headphones at ang compatible na device, maaari mo itong gawin sa mga setting ng Bluetooth ng naka-pair na device. Mayroon kang dalawang pagpipilian. Upang mapanatili ang headphones sa listahan ng Bluetooth ng naka-pair na device at matiyak ang mabilis na muling pagkonekta, idiskonekta lamang ang mga device. Kung gusto mong tuluyan nang alisin ang headphones mula sa listahan ng Bluetooth ng naka-pair na device, tanggalin ang headphones mula sa listahan ng mga koneksyon sa Bluetooth. Sa kasong ito, kung gusto mong muling gamitin ang headphones at ang Bluetooth device, kailangan mong mag-pair mula sa simula.

PAALALA: *Kung aalis ka nang higit sa 3 minuto sa nasasaklawan ng koneksyon ng Bluetooth habang suot ang Suunto Aqua, madidiskonekta ang headphones at ang naka-pair na device.*

Kapag nawala ang koneksyon ng Bluetooth ng headphones at ng compatible na device, awtomatikong papasok sa standby mode ang Suunto Aqua upang makatipid ng baterya. Kapag nasa standby mode ang headphones, pindutin ang anumang button upang mabilis na muling kumonekta sa Bluetooth device.

Kapag nadiskonekta ang headphones at ang naka-pair na device nang higit sa isang oras, awtomatikong mamamatay ang headphones.

3.4. Pag-pair

Bago mo magamit ang iyong Suunto Aqua sa unang pagkakataon, kailangan mo itong i-pair sa isang compatible na device.

1. Pindutin ang [○▷] button nang 5 segundo para i-on ang headphones at pumasok sa pairing mode.
2. Tiyaking naka-enable ang Bluetooth sa device na gusto mong i-pair sa iyong Suunto Aqua.
3. Sa mga setting ng Bluetooth ng compatible na device, buksan ang listahan ng mga kalapit na device.
4. Hanapin ang Suunto Aqua na headphones sa listahan at i-pair ito sa device.

Kapag matagumpay ang pag-pair, tutunog ang headphones at mamamatay ang LED na ilaw.

3.4.1. Near-field communication (NFC)

Ang iyong Suunto Aqua ay maaaring i-pair sa isang compatible na mobile phone gamit ang NFC.

Kapag naka-on ang headphones, ilapit ang kaliwang bahagi nito sa NFC logo na malapit sa bahagi ng iyong mobile phone kung saan nakalagay ang NFC chip. Lalabas sa screen ang popup message na nag-aalok na i-pair ang telepono sa Suunto Aqua.

3.5. Suunto app

Gamit ang Suunto app sa iyong phone, mas mapapalawak mo ang iyong karanasan sa paggamit ng Suunto Aqua. I-pair ang iyong headphones sa mobile app upang i-customize ang mga button, i-adjust ang Kontrol sa paggalaw ng ulo, sound mode, mga koneksyon, at iba pa.

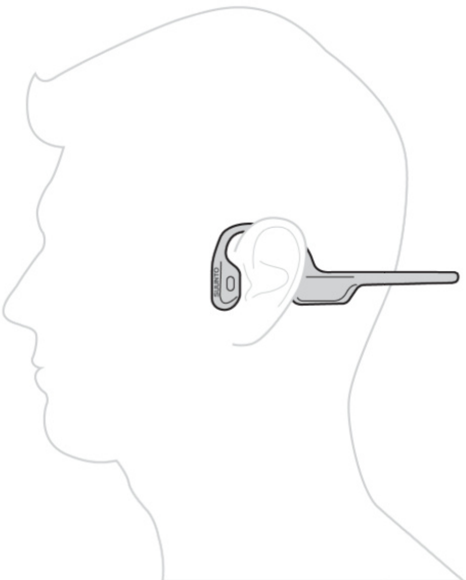
Para i-adjust ang mga setting ng headphones sa Suunto app:

1. I-pair ang Suunto Aqua na headphones sa compatible na mobile device sa pamamagitan ng Bluetooth. Tingnan ang *3.4. Pag-pair*.
2. I-download at i-install ang Suunto app sa iyong compatible na mobile device mula sa App Store, Google Play, o ibang kilalang app store sa China.
3. Buksan ang Suunto app sa iyong phone.
4. Awtomatikong kokonekta ang app sa iyong headphones.
5. Pumunta sa iyong profile sa Suunto app at buksan ang menu ng headphones upang i-adjust ang mga setting ng produkto.

3.6. Pagsusuot ng headphones

Ang Suunto Aqua na headphones ay umaakma sa buto at may open-ear na istilo, para maaari kang makinig ng audio nang naririnig pa rin ang iyong paligid habang nag-eehersisyo.

Para sa wastong paggamit, ilagay ang headphones sa likod ng iyong ulo, nang nasa iyong tainga ang mga kawit para lumapat sa harap ng iyong tainga ang mga transducer. Panatilihing parallel sa lupa ang likod ng headphones.



Ikaw man ay lumalangoy sa pool o nasa sa lubak-lubak na daan, hindi malalaglag mula sa iyong ulo ang headphones. Dahil sa gaan at open-ear na istilo nito, komportableng magagamit ang headphones sa loob ng ilang oras. Maaari mong suotin ang headphones kasabay ng cap na panglangoy o helmet ng bisikleta, o kahit na sa ilalim ng beanie.

PAALALA: *Para mas maayos na makapakinig habang lumalangoy, may isang pares ng earplugs na kasama sa package ng iyong headphones.*

4. Mga Feature

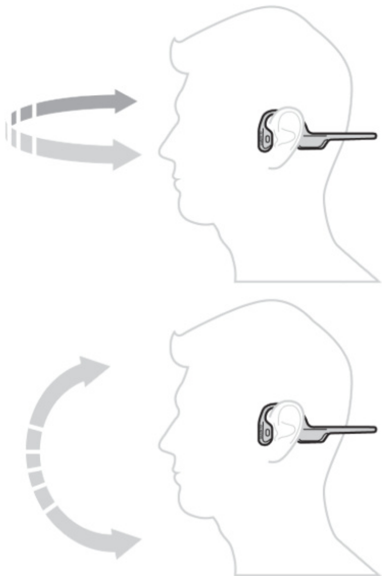
4.1. Kontrol sa paggalaw ng ulo

Ang Kontrol sa paggalaw ng ulo ay isang function para sa kombinyenteng paggamit na hindi gumagamit ng kamay. Sa pamamagitan ng pagtango at pag-iling, maaari kang magpalipat-lipat sa mga audio track at sagutin o tanggihan ang mga tawag sa telepono.

Upang magamit ang Kontrol sa paggalaw ng ulo, kailangan mong i-activate ang function. Maaari mo itong i-activate sa Suunto app o sa pamamagitan ng sabay na pagpindot sa multifunction button at sa [◁] button nang 3 segundo.

Pagkatapos i-activate ang Kontrol sa paggalaw ng ulo, makokontrol mo ang audio playback at mga tawag sa telepono nang hindi pinipindot ang anumang button. Habang nakikinig ng musika, umiling nang dalawang beses para lumipat sa susunod na track. Kapag may tumatawag sa iyo habang naka-headphones, tumango nang dalawang beses para sagutin ang tawag o umiling nang dalawang beses para tanggihan ito.

PAALALA: *Tiyaking sapat ang laki ng anggulo ng pag-ikot mo sa iyong ulo at kumpletuhin ang mga paggalaw sa loob ng 1 segundo.*



Magpahinga nang hindi bababa sa 5 segundo sa pagitan ng magkaibang operasyon.

PAALALA: *Kung gagamitin mo ang function na Kontrol sa paggalaw ng ulo habang nag-eehersisyo, maaari itong magresulta sa maling paggana. Inirerekomenda naming pag-aralan mo kung paano gumagana ang function na Kontrol sa paggalaw ng ulo upang matukoy kung naaangkop ito sa iyong partikular na mga aktibidad.*

PAALALA: *Pinapabilis ng Kontrol sa paggalaw ng ulo ang pagkonsumo ng itatagal ng baterya, at kapag naka-on, babawasan nito ang itatagal ng baterya ng mga 15%.*

⚠ ***BABALA:*** *Ang Kontrol sa paggalaw ng ulo ay dapat gamitin bilang pansuporta lamang. Unahin ang kaligtasan kapag ginagamit ang function na ito. Huwag dumepende sa Kontrol sa paggalaw ng ulo lamang para sa mga kritikal na aksyong nangangailangan ng iyong buong atensyon at manu-manong pagkontrol.*

4.2. Sound mode

Maaari kang pumili mula sa iba't ibang sound mode kapag suot ang iyong headphones. Ang iyong Suunto Aqua ay may normal na sound mode para sa pang-araw-araw na paggamit at magagaan na ehersisyo, sound mode na may malakas na volume para sa mga panlabas na pagsasanay at maiingay na kondisyon, at underwater na sound mode para sa paglangoy. Piliin ang mode na pinakanaaangkop para sa iyong partikular na sitwasyon.

PAALALA: *Maaaring magkaroon ng ingay sa matataas na antas ng volume.*

Habang nakikinig ng audio, maaari mong palitan ang sound mode sa pamamagitan ng sabay na pagpindot sa multifunction button at sa [○▷] button nang 3 segundo. Kung naka-install ang Suunto app sa iyong telepono, maaari mo ring baguhin ang sound mode sa app.

⚠ ***BABALA:*** *Maaaring humantong sa pagkasira ng pandinig at distorsyon ng tunog ang matagal na paggamit ng headphones na nasa matataas na antas ang volume.*

⚠ ***BABALA:*** *Maaaring makaapekto ang pagsusuot ng headphones sa iyong kakayahang marinig ang iyong paligid. Responsableng gamitin ang iyong headphones at unahin ang kaligtasan.*

4.3. Offline na musika

Puwedeng mag-store ang iyong Suunto Aqua na headphones ng offline na musika, kaya maaari kang makinig sa musika kahit na hindi konektado ang headphones sa iyong telepono, halimbawa, habang lumalangoy.

Upang maglipat ng musika sa iyong headphones, ilagay ang mga ito sa powerbank at ikonekta ang powerbank sa iyong computer o sa isang may-kakayahang mobile phone gamit ang USB (Type-C) cable na kasama sa package ng produkto. Buksan ang folder ng musika ng headphones sa iyong computer o mobile phone at kopyahin ang mga audio file doon. Ang Suunto Aqua ay puwedeng mag-store ng humigit-kumulang 8000 kanta at sinusuportahan ang mga sumusunod na format ng file: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Upang lumipat sa offline na mode ng musika mula sa Bluetooth mode, pindutin ang [◁] button nang 3 segundo. Maaari ka ring magpalipat-lipat ng mga mode ng musika sa Suunto app. Sa app, maaari mo ring kontrolin ang musika at maaari ka ring gumawa ng mga playlist.

PAALALA: *Bilang default, may nakalagay na 10 naka-copyright na kanta sa folder ng offline na musika ng headphones. Hindi mo maaaring kopyahin o burahin ang mga kantang ito.*

PAALALA: *Pinapabilis ng offline na mode ng musika ang pagkonsumo ng itatagal ng baterya ng headphones. Maaari kang makinig sa offline na musika nang humigit-kumulang 6 na oras sa isang pagcha-charge lamang.*

4.4. Pag-customize sa button

Maaari mong i-customize ang mga function ng button ng headphones sa menu ng Pag-customize sa button sa Suunto app. Tingnan ang lahat ng kasalukuyang function ng button sa menu ng Pag-customize ng button at gumawa ng mga simple at kombinyenteng shortcut na button para sa iyong mga paboritong function ng headphones.

PAALALA: *Kapag nagtalaga ka ng isang kombinasyon ng button sa isang bagong function, ang function na naunang na-pair sa nasabing kombinasyon ng button ay mawawalan ng shortcut na button.*

4.5. Voice feedback

Kung mayroon kang relo ng Suunto na kayang magbigay ng voice feedback, makakatanggap ka ng voice feedback na may mahalagang impormasyon habang nag-eehersisyo ka. Makakatulong sa iyo ang feedback na subaybayan ang iyong progreso at bibigyan ka nito ng mga kapaki-pakinabang na indicator, ayon sa pinili mong mga opsyon para sa feedback. Ang voice feedback ay nagmumula sa iyong telepono kaya dapat i-pair ang iyong relo at headphones sa Suunto app.

Para i-activate ang voice feedback sa iyong relo bago mag-ehersisyo:

1. Bago simulan ang ehersisyo, mag-scroll pababa at piliin ang **Voice feedback**.
2. I-on ang toggle ng **Voice feedback from app**.
3. Mag-scroll pababa at piliin kung aling voice feedback ang gusto mong i-activate sa pamamagitan ng pag-on/pag-off sa mga toggle.
4. Tiyaking naka-on ang headphones at naka-pair na sa Suunto app.
5. Bumalik at simulan ang iyong ehersisyo tulad ng iyong nakagawian.

Bibigyan ka ngayon ng iyong telepono ng iba't ibang voice feedback habang nag-eehersisyo, depende sa kung aling voice feedback ang na-activate mo.

Para i-activate ang voice feedback sa iyong relo habang nag-eehersisyo:

1. Pindutin ang itaas na button para i-pause ang ehersisyo.
2. Piliin ang **Options**.
3. Mag-scroll pababa at piliin ang **Voice feedback**.
4. I-on ang toggle ng **Voice feedback from app**.
5. Mag-scroll pababa at piliin kung aling voice feedback ang gusto mong i-activate sa pamamagitan ng pag-on/pag-off sa mga toggle.
6. Tiyaking naka-on ang headphones at naka-pair na sa Suunto app.
7. Bumalik at ipagpatuloy ang iyong ehersisyo.

4.6. Koneksyon ng dalawang device

Maaari mong sabay na ikonekta sa dalawang Bluetooth device ang iyong Suunto Aqua na headphones. Sa tulong ng function na koneksyon ng dalawang device, madali kang makakalipat sa iyong phone at makakasagot ng tawag habang nakikinig ng musika sa iyong computer.

Sundin ang mga hakbang na ito upang i-pair ang iyong headphones sa dalawang device:

1. Kung naka-on ang iyong headphones, i-off ito.

2. Pindutin ang [○▷] button nang 5 segundo para i-on ang headphones at pumasok sa pairing mode.
3. Habang nagbi-blink ang pulang LED na ilaw, sabay na pindutin ang multifunction button at ang [○▷] button nang 3 segundo para i-enable ang koneksyon ng dalawang device. Tutunog ang headphones kapag na-enable ang function.
4. Sa mga setting ng Bluetooth ng unang compatible na device, buksan ang listahan ng mga kalapit na device.
5. Hanapin ang Suunto Aqua sa listahan at i-pair ang headphones sa unang device.
6. I-off ang iyong headphones.
7. Pindutin ang [○▷] button nang 5 segundo para i-on muli ang headphones at pumasok sa pairing mode.
8. Sa mga setting ng Bluetooth ng ikalawang compatible na device, buksan ang listahan ng mga kalapit na device.
9. Hanapin ang Suunto Aqua sa listahan at i-pair ang headphones sa ikalawang device.
10. Kapag ikinonekta mo ang ikalawang device, pansamantalang madidiskonekta ang unang device sa headphones. Para ikonektang muli ang unang device, pumunta sa mga setting ng Bluetooth ng device o i-restart lamang ang headphones.

Kapag naka-pair na ang headphones sa isang device na may Suunto app:

1. I-enable ang koneksyon ng dalawang device sa Suunto app.
2. I-off ang iyong headphones.
3. Pindutin ang [○▷] button nang 5 segundo para i-on muli ang headphones at pumasok sa pairing mode.
4. Sa mga setting ng Bluetooth ng ikalawang compatible na device, buksan ang listahan ng mga kalapit na device.
5. Hanapin ang Suunto Aqua sa listahan at i-pair ang headphones sa ikalawang device.
6. Kapag ikinonekta mo ang ikalawang device, pansamantalang madidiskonekta ang unang device sa headphones. Para ikonektang muli ang unang device, pumunta sa mga setting ng Bluetooth ng device o i-restart lamang ang headphones.

Maaari mong tingnan ang listahan ng mga konektadong device sa Suunto app.

PAALALA: *Kapag ginamit mo ang Suunto Aqua nang may dalawang device na naka-pair nang sabay, tinutukoy ng headphones ang kanilang priyoridad batay sa pagkakasunod-sunod ng pini-play na content at mga task. Karaniwang nauuna ang unang na-play na audio kaysa sa ikalawa, at inuuna ang mga tawag sa telepono kaysa sa audio playback. Gayunpaman, maaaring magkaiba ang aktwal na operasyon ng magkakaibang brand at modelo ng mga compatible na device.*

5. Pag-detect at pagsusuri ng galaw

Gamit ang Suunto Aqua na headphones, maaari mong subaybayan ang status ng iyong katawan at maaari kang makatanggap ng kapaki-pakinabang na feedback. Tutulungan ka ng natanggap na impormasyon na itama ang mga maling paggalaw at postura at babawasan nito ang panganib na magtamo ng mga pinsala.

PAALALA: *Ang function na pag-detect at pagsusuri ng galaw ay hindi idinisenyo upang suriin, gamutin, o pigilan ang anumang kondisyong medikal. Hindi dapat ituring na payong medikal o gamiting pamalit sa propesyonal na konsultasyon sa pangangalagang pangkalusugan ang mga nakuhang resulta. Laging ikonsulta sa isang kwalipikadong provider sa pangangalagang pangkalusugan ang anumang katanungang mayroon ka tungkol sa iyong kondisyong medikal batay sa mga resulta ng pagsusuri.*

5.1. Alerto ng fatigue ng leeg

Ang function na Alerto ng fatigue ng leeg ay magpapaalala sa iyong igalaw ang iyong leeg pagkatapos nitong manatili nang matagal sa iisang posisyon, upang maiwasan ang stress at pinsala. Upang i-activate ang pagsubaybay, i-on ang alerto ng fatigue ng leeg sa Suunto app. Kapag naka-on ang alerto ng fatigue ng leeg, maaari mong itakda kung gaano kadalas mo gustong makatanggap ng paalala. Tutunog ang headphones pagkatapos ng nakatakdang interval.

Higit na inirerekomenda ang function na Alerto ng fatigue ng leeg para sa pagbibisikleta.

5.2. Pagsusuri ng paggalaw ng leeg

Ang function na Pagsusuri ng paggalaw ng leeg ay nagbibigay sa iyo ng impormasyon tungkol sa kalusugan ng iyong cervical spine.

Maaari mong suriin ang cervical flexion at extension, cervical rotation, at lateral flexion.

Para kumpletuhin ang pagsusuri ng paggalaw ng leeg:

1. Isuot ang iyong headphones at buksan ang Suunto app sa iyong telepono.
2. I-enable ang Pagsusuri ng paggalaw ng leeg sa app.
3. Tumingin nang diretso upang kumpletuhin ang biswal na pagka-calibrate.
4. Iikot at ikiling ang iyong ulo ayon sa mga tagubilin sa headphones.
5. Kapag pakiramdam mo ay hindi mo na kayang galawin pa ang iyong ulo, manatili sa posisyong iyon. Kapag matagumpay ang pagrerekord, tutunog ang headphones at may lilitaw na mensahe sa Suunto app.
6. Pagkatapos kumpletuhin ang lahat ng hakbang ng pagsusuri, maaari kang gumawa ng report sa Suunto app.
7. I-save ang report.

Maaari mong ulitin ang pagsusuri kahit kailan mo naisin at i-akses ang mga na-save na report sa Suunto app.

5.3. Pagsusuri ng talon

Ang function na Pagsusuri ng talon ay nagbibigay sa iyo ng impormasyon tungkol sa lakas ng ibabang bahagi ng iyong katawan at sa iyong neuromuscular fatigue.

Para suriin ang iyong neuromuscular fatigue, isuot ang iyong headphones, i-enable ang Pagsusuri ng talon sa Suunto app, at sundin ang mga tagubilin. Upang i-track ang neuromuscular fatigue sa buong panahon ng pagsasanay, una, kailangan mong buuin ang iyong baseline ng talon upang matanggap ang paunang data. Maaari mong i-track ang iyong progreso sa paglipas ng panahon batay sa data ng baseline. Inirerekomenda ng Suunto na buuin mo ang baseline ng talon kapag nasa mabuting pisikal na kondisyon ka.

Upang buuin ang iyong baseline ng talon:

1. Isuot ang iyong headphones at buksan ang Suunto app sa iyong telepono.
2. I-enable ang Pagsusuri ng talon sa app.
3. Tumayo nang komportable at ilagay ang iyong mga kamay sa iyong balakang bago tumalon. Panatilihing nakalagay ang iyong mga kamay sa iyong balakang sa panahon ng test.
4. Mag-squat nang mabilis at tumalon nang mataas hangga't posible habang nakaunat ang pareho mong binti sa ere.
5. Lumapag sa mismong lugar kung saan ka nagsimulang tumalon.
6. Kapag nakita mo sa Suunto app na narekord ang talon, pindutin ang Next (Susunod).
7. Ulitin ang ika-4 at ika-5 hakbang nang tatlong beses upang kumpletuhin ang test.

Kapag nakumpleto na ang test, maaari kang gumawa ng report at maaari mong i-save ang iyong data sa Suunto app.

Regular na kumpletuhin ang pagsusuri ng talon upang i-track ang iyong progreso at tingnan ang status ng iyong fatigue at pag-recover. Ipapakita ang mga resulta ng pagsusuri sa pamamagitan ng mga graph sa menu ng Pagsusuri ng talon sa Suunto app.

6. Pag-track ng workout

Maaari mong gamitin ang iyong Suunto Aqua na headphones upang i-track ang ilang partikular na ehersisyo. Piliin ang sport mode na ita-track sa menu ng pagpapalit ng Sports sa Suunto app.

PAALALA: *Kapag naka-on ang pag-track ng workout, babawasan nito ang itatagal ng baterya ng mga 15%.*

6.1. Paglangoy

Ang Suunto Aqua headphones ay waterproof hanggang 5 metro sa loob ng 2 oras. Samakatuwid, maaari mong isuot ang iyong headphones at maaari kang makinig sa musika habang lumalangoy at nag-i-isnorkel. Para sa impormasyon tungkol sa offline na mode ng musika para sa paglangoy, tingnan ang *4.3. Offline na musika*.

Bukod dito, maaari mong gamitin ang headphones para i-track ang iyong paglangoy kung naka-activate ang mode ng paglangoy. Kapag naka-activate ang mode ng paglangoy, awtomatikong magiging underwater mode ang sound mode.

Posibleng ma-track ang iyong paglangoy sa pamamagitan ng paggamit lamang ng headphones o sa headphones na konektado sa iyong Suunto na relo. Kung ikokonekta mo ang iyong Suunto na relo sa iyong Suunto Aqua na headphones, makikita mo sa iyong relo ang mga data na makokolekta ng headphones sa panahon ng iyong paglangoy. Sa buod ng ehersisyo, maaari mong tingnan, halimbawa, ang tagal ng mga yugto ng pag-glide, ang mga data tungkol sa posisyon ng iyong ulo at iyong paghinga, atbp. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang Suunto app.

PAALALA: *Magiging available ang mga data sa iyong paglangoy sa buod ng ehersisyo sa iyong relo at sa Suunto app pagkatapos mong tapusin at i-save ang ehersisyo.*

Upang i-rekord ang paglangoy sa iyong headphones:

1. Sabay na pindutin ang [◁] at [○▷] button nang 3 segundo para i-activate ang mode sa paglangoy.
2. Sundin ang mga tagubilin sa headphones upang kumpletuhin ang biswal na pagka-calibrate.
3. Kapag narinig mo ang “swimming mode is on” (naka-on ang mode sa paglangoy), simulan ang paglangoy.
4. Kapag natapos mo ang iyong pagsasanay, ihinto ang mode ng paglangoy sa pamamagitan ng sabay na pagpindot sa [◁] at [○▷] button nang 3 segundo.
5. Tingnan ang buod sa Suunto app.

Upang i-rekord ang paglangoy habang konektado ang iyong headphones sa iyong relo:

PAALALA: *Upang ikonekta ang iyong headphones sa iyong Suunto na relo, kailangan mong i-install ang Suunto Aqua Swimming app mula sa SuuntoPlus™ Store sa iyong relo.*

1. I-on ang Suunto Aqua headphones.
2. Sa screen ng pagsisimula ng ehersisyo sa iyong relo, mag-scroll pababa at piliin ang SuuntoPlus™.

3. I-toggle on ang Suunto Aqua Swimming.
4. Hintaying awtomatikong kumonekta ang relo sa Suunto Aqua na headphones.
5. Bumalik at pindutin ang Start.
6. Sundin ang mga tagubilin sa headphones upang kumpletuhin ang biswal na pagka-calibrate.
7. Kapag narinig mo ang “swimming mode is on” (naka-on ang mode sa paglangoy), simulan ang paglangoy.
8. Kapag natapos mo ang iyong pagsasanay, normal na tapusin ang ehersisyo sa iyong relo.
9. Tingnan ang buod sa relo at sa Suunto app.

PAALALA: *Kapag maraming headphones ang available para makakonekta ang iyong relo, tiyaking ikokonekta mo ang mga tamang device. Kapag konektado sa relo, tutunog ang headphones.*

PAALALA: *Kung nawala ang koneksyon sa pagitan ng headphones at ng relo habang nag-eehersisyo, o na-off mo ang pag-track ng workout sa headphones bago tapusin ang ehersisyo sa iyong relo, ipapakita ang mga rekord ng ehersisyo ng headphones at ng relo bilang magkahiwalay na ehersisyo sa Suunto app.*

BABALA: *Para sa mga kadahilanang pangkaligtasan, inirerekomenda ng Suunto na huwag mong suotin ang headphones habang sumisisid sa openwater (malalawak na katubigan).*

7. Mga Setting

7.1. Impormasyon ng aparato

Maaari mong tingnan ang impormasyon ng device, halimbawa, ang bersyon ng software ng iyong headphones sa Suunto app.

7.2. Mga update sa software

Nagdaragdag ang mga update sa software ng mahahalagang pagpapahusay sa iyong headphones. Sa pag-update sa software, dapat nakakonekta ang headphones sa Suunto app. Kinakailangan ang koneksyon sa Internet para sa pag-download ng package ng update. Sa pag-install ng package ng update, dapat na hindi bababa sa 20% ang antas ng baterya ng headphones.

Kapag may available na update, bibigyan ka ng popup window ng opsyon sa pag-update pagkatapos buksan ang Suunto app. Panatilihing nakakonekta ang headphones sa iyong mobile phone habang nag-a-update. Pagkatapos ng update, magre-restart ang headphones.

Maaari mong tingnan ang bersyon ng software ng iyong headphones sa settings ng device sa Suunto app.

7.3. Pag-reset sa headphones

Kung sakaling gusto mong burahin ang lahat ng iyong setting sa Suunto Aqua, maaari mong i-reset ang produkto. Habang nagcha-charge ang Suunto Aqua, pindutin ang multifunction button nang 5 segundo. Kapag nag-blink nang dalawang beses ang pulang LED na ilaw at tumunog ang headphones, matagumpay ang pag-reset.

PAALALA: *Pagkatapos ng pag-reset, nabura na sa headphones ang mga rekord ng pag-pair ng Bluetooth. Kung gusto mong muling gamitin ang headphones, kailangan mong gawin ang proseso ng pag-pair mula sa simula. Tingnan ang 3.4. Pag-pair.*

8. Baterya at pagcha-charge

Ang itatagal ng baterya sa isang pag-charge ay depende sa kung paano mo ginagamit ang iyong headphones at sa kung anong mga kondisyon. Ang mabababang temperatura, halimbawa, ay nakakabawas sa itatagal ng isang pag-charge. Sa pangkalahatan, nababawasan ang kakayahan ng mga rechargeable na baterya sa paglipas ng panahon.

Lubos na nacha-charge ang baterya ng headphones sa loob ng isang oras, at maaari kang makinig ng hanggang sa 10 oras na musika sa isang pag-charge.

Kapag mas mababa na sa 5% ang antas ng baterya, tutunog ang alarma ng headphones para sa mababang antas ng baterya kada 5 minuto, at magbi-blink ang pulang LED na ilaw.

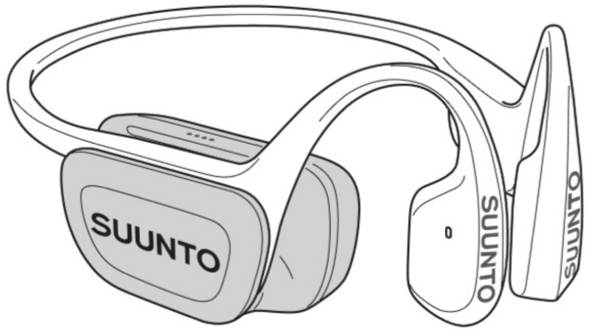
Upang makita ang status ng baterya ng iyong headphones, ikonekta ang produkto sa Suunto app. Maaari mong makita ang status ng baterya sa page ng headphones sa app.

Para sa pagcha-charge ng headphones, may kasamang portable na powerbank sa package ng produkto, na nagbibigay ng karagdagang 20 oras sa itatagal ng baterya.

Bago gamitin ang powerbank, kailangan mo itong i-charge gamit ang kasamang USB-C cable. Upang makita ang status ng baterya ng powerbank, pindutin ang button sa ibaba nito. Bubukas ang mga ilaw sa itaas na bahagi ng device, kung saan ang bawat isa ay kumakatawan sa 25% kapasidad ng baterya.

Upang i-charge ang iyong Suunto Aqua gamit ang powerbank, pindutin ang button sa ibaba ng powerbank at ipasok ang headphones sa slot para sa pagcha-charge. Isara ang powerbank sa pamamagitan ng bahagyang pagdiin sa likuran at harapang bahagi nito. Kung naka-on ang headphones, awtomatikong mamamatay ito kapag nakakonekta sa powerbank. Habang nagcha-charge ang headphones, magbi-blink ang LED na mga ilaw sa powerbank. Kapag puno na ang baterya, mamamatay ang LED na mga ilaw.

PAALALA: *Kapag ipinapasok ang headphones sa powerbank, tiyaking nagdidikit ang mga charging port. Magsisimula lamang ang pagcha-charge kapag nag-blink ang mga ilaw sa powerbank.*



TIP: *Maaari mong gamitin ang powerbank kasama ang ibinigay na cable ng USB upang maglipat ng mga audio file sa headphones. Tingnan ang 4.3. Offline na musika.*

BABALA: *Bago mag-charge, tiyaking walang anumang natitirang likido sa mga charging port ng headphones at powerbank. Nakakasira ang likido sa mga charging port sa circuit ng headphones at powerbank.*

9. Pag-iingat at suporta

9.1. Mga gabay sa paggamit

Ingatan ang unit, huwag itong ihampas o ibagsak. Huwag ilagay ang headphones nang napapatungan ng mabibigat na gamit dahil baka masira ito.

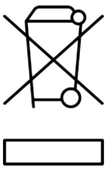
Bagaman water-resistant ang headphones, huwag itong ibabad sa tubig sa loob ng mahabang panahon. Kapag marumi ang labas ng produkto, punasan ito gamit ang isang malambot at tuyong tela. Bigyang-pansin ang mga mikropono, button, at pin ng charger.

Sa mga karaniwang sitwasyon, hindi nangangailangan ng servicing ang headphones.

Gamitin lamang ang mga orihinal na accessory na Suunto. Hindi sakop ng warranty ang pagkasirang dulot ng mga hindi orihinal na accessory.

9.2. 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.



10. Reperensya

10.1. 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 Aqua o na available sa *www.suunto.com/userguides*.

10.2. CE

Sa pamamagitan nito, ipinapahayag ng Suunto Oy na ang uri ng kagamitan sa radyo na HS241 ay sumusunod sa Direktiba 2014/53/EU. Ang buong teksto ng pahayag 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 Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province

© Suunto Oy 03/2025
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.