دفترچه راهنمای ساعت سونتو

SUUNTO AMBIT3 PEAK 2.0

www.SportWatch.ir

۱ امنیت ۶
۲ شروع به کار ۸
۲،۱ دکمه ها و منوها ۸
۲،۲ راه اندازی ۹
۲،۳ تنظیم ها ۱۲
۳ ویژگی ها ۱۴
۳،۱ نظارت بر فعالیت ۱۴
۳،۲ ارتفاع سنج – فشارسنج ۱۵
۳،۲،۱ کسب اطلاعات صحیح ۱۵
۳،۲،۳ تطابق وضعیت با فعالیت ۱۸
۳،۲،۳ استفاده از وضعیت **Altimeter** (ارتفاع سنج) ۲۰
۳،۲،۴ استفاده از وضعیت **Barometer** (فشارسنج) ۲۱
۳،۲،۵ استفاده از وضعیت **Automatic** (خودکار) ۲۳
۳،۳ مکث (توقف کوتاه) خودکار ۲۴
۳،۴ اسکرول خودکار ۲۵
۳،۵ نور زمینه ۲۵
۳،۶ دکمه قفل ۲۷
۳،۷ قطب نما ۲۸
۳،۷،۱ کالیبره کردن قطب نما ۲۹
۳،۷،۲ تنظیم دوری از محور اصلی (تمایل) ۳۰
۳،۷،۳ تنظیم قفل جهت ۳۱
۳،۸ شمارشگر معکوس ۳۳
۳،۹ صفحه های نمایش ۳۴
۳،۹،۱ تنظیم کنتراست صفحه نمایش ۳۴
۳،۹،۲ معکوس کردن رنگ صفحه نمای ۳۵
۳،۱۰ تمرین کردن با حالت های ورزشی ۳۵
۳،۱۰،۱ استفاده از سنسور هوشمند سونتو ۳۵
۳،۲۰،۲ پوشیدن سنسور هوشمند سونتو ۳۶

www.SportWatch.ir

۳،۱۰،۳ شروع کردن یک تمرین ۳۸
۳،۱۰،۴ در هنگام تمرین ۳۹
۳،۱۰،۵ ضبط کردن مسیرهای طی شده.. ۴۰
۳،۱۰،۶ ایجاد دورها ۴۰
۳،۱۰،۷ مسیریابی در هنگام تمرین ۴۱
۳،۱۰،۸ استفاده از قطب نما در هنگام تمرین ۴۲
۳،۱۰،۹ تنظیم ارتفاع در هنگام تمرین ۴۳
۳،۱۱ پیدا کردن مسیر برگشت ۴۴
۳،۱۲ به روز رسانی فریم ور ساعت ۴۴
۳،۱۳ FusedAlti (ارتفاع سنجی ترکیبی) ۴۵
۳،۱۴ FusedSpeed (سرعت سنجی ترکیبی) ۴۷
۳،۱۵ نمادها ۴۹
۳،۱۷ تایمر با فاصله زمانی ۵۲
۳،۱۷ تمرین های دارای فاصله زمانی ۵۴
۳،۱۸ گزارش روزانه ۵۶
۳،۱۹ نشانگر حافظه باقیمانده ۵۹
۳،۲۰ Movescount ۵۹
۳،۲۱ برنامه کاربردی Movescount برای موبایل ۶۱
۳،۲۱،۱ صفحه نمایش دوم روی تلفن ۶۳
۳،۲۱،۱ همگام سازی با برنامه کاربردی موبایل ۶۳
۳،۲۲ آموزش ورزش های چندگانه ۶۵
۳،۲۲،۱ جابجایی بین حالت های ورزشی بصورت دستی ۶۵
۳،۲۲،۲ استفاده از حالت ورزش چندگانه ۶۶
۳،۲۳ مسیریابی با جی پی اس ۶۷
۳،۲۳،۱ دریافت سیگنال جی پی اس ۶۷
۳،۲۳،۲ شبکه های جی پی اس و فرمت های موقعیت یابی ۶۸
۳،۲۳،۲ دقت جی پی اس و ذخیره انرژی ۷۰
۳،۲۴ آگاه کننده ها ۷۰

www.SportWatch.ir

۳،۲۵ سنسورهای ضربان سنج قلب و PODs (پادها) ۷۱
۳،۲۵،۱ تطابق سنسورهای ضربان سنج قلب و پادها ۷۲
۳،۲۵،۲ استفاده از فوت پاد ۷۴
۳،۲۵،۳ کالیبره کردن power PODs (پادهای قدرت) و شیب ۷۵
۳،۲۶ نقاط مورد علاقه ۱۷۸
۳،۲۶،۱ بررسی موقعیت شما ۸۰
۳،۲۶،۲ اضافه کردن یک نقطه بعنوان POI (نقطه مورد علاقه) ۸۱
۳،۲۶،۳ حذف کردن یک POI (نقطه مورد علاقه) ۸۲
۳،۲۷ ریکاوری (برگشت به حالت اولیه) ۸۳
۳،۲۷،۱ مدت زمان ریکاوری (برگشت به حالت اولیه) ۸۳
۳،۲۷،۲ وضعیت ریکاوری (برگشت به حالت اولیه) ۸۴
۳،۲۸ مسیرها ۸۹
۳،۲۸،۱ مسیریابی یک مسیر ۹۰
۳،۲۸،۲ در هنگام مسیریابی ۹۴
۳،۲۹ سطح کارآیی دویدن ۹۶
۳،۳۰ منو خدمات ۱۰۰
۳،۳۱ میانبرها ۱۰۱
۳،۳۲ حالت های ورزشی ۱۰۲
۳،۳۳ کرونومتر ۱۰۳
۳،۳۴ برنامه های کاربردی سونتو ۱۰۵
۳،۳۵ شنا کردن ۱۰۶
۳،۳۵،۱ شنا در استخر ۱۰۶
۳،۳۵،۲ حالت های مختلف شنا ۱۰۷
۳،۳۵،۳ تمرین های شنا ۱۱۰
۳،۳۵،۴ شنا در آب آزاد ۱۱۰
۳،۳۶ زمان ۱۱۱
۳،۳۶،۱ زنگ ساعت ۱۱۳
۳،۳۶،۲ همگام سازی زمان ۱۱۵

www.sportwatch.ir

۳،۳۷ برگشتن از روی مسیر طی شده ۱۱۶
۳،۳۸ برنامه های آموزشی ۱۱۷
۳،۳۹ نشانگرهای وضعیت آب و هوا ۱۱۹
۴ مراقبت و پشتیبانی ۱۲۲
۴،۱ دستورالعمل های مراقبت از ساعت ۱۲۲
۴،۲ مقاومت در برابر نفوذ آب ۱۲۲
۴،۳ شارژ کردن باتری ۱۲۳
۴،۴ عوض کردن باتری سنسور هوشمند ۱۲۴
۴،۵ دریافت پشتیبانی ۱۲۵
۵ مرجع ۱۲۷
۵،۱ ویژگی های تکنیکی ۱۲۷
۵،۲ انطباق ۱۲۸
۵،۲،۱ CE ۱۲۸
۵،۲،۲ انطباق FCC ۱۲۸
۵،۲،۳ IC ۱۲۹
۵،۲،۴ NOM-121-SCT1-2009 .... ۱۲۹
۵،۳ علامت تجاری ۱۲۹
۵،۴ بیانیه ثبت اختراع ۱۲۹
۵،۵ ضمانت ۱۳۰
۵،۶ کپی رایت ۱۳۲

www.sportwatch.ir

۱ امنیت

انواع اقدامات احتیاطی

هشدار: - زمانی استفاده می شود که آن اقدام یا موقعیت باعث صدمه جدی یا مرگ شود.

احتیاط: *زمانی استفاده می شود که آن اقدام یا موقعیت باعث آسیب دیدن دستگاه شود.*

توجه: *برای تاکید روی اطلاعات مهم بکار برده می شود.*

راهنمایی: *برای راهنمایی بیشتر جهت استفاده از ویژگی های و عملکردهای دستگاه بکار برده می شود.*

ملاحظات امنیتی

هشدار: *هنگامی که ساعت در تماس با پوست بدن هست، ممکن است واکنش های آلرژیک یا سوزش پوست اتفاق بیفتد، اگر چه ساعت های ما مطابق با استانداردهای صنعتی ساخته شده است. در صورت روی دادن چنین موردی، فورا استفاده از ساعت را متوقف کرده و با یک دکتر مشورت کنید.*

هشدار: *همیشه قبل از شروع یک برنامه ورزشی با دکتر مشورت کنید. فشار بیش از حد به بدن ممکن باعث وارد آمدن صدمات جدی به بدن شود.*

www.Sportwatch.ir

هشدار: *فقط برای لذت بردن از فعالیت ورزشی استفاده شود.*

هشدار: *هیچوقت مبنای کار خود را بطور کامل براساس مدت زمان کارکرد باتری و جی پی اس نگذارید، همیشه از نقشه ها و سایر موارد بعنوان پشتیبان استفاده کنید تا از امنیت خود مطمئن شوید.*

احتیاط: *نباید از هیچ نوع حلالی برای تمیز کردن دستگاه استفاده کنید، چون ممکن است به سطح آن آسیب برساند.*

احتیاط: *نباید از حشره کش روی سطح ساعت استفاده کنید، چون ممکن است به سطح آن آسیب برساند.*

احتیاط: *نباید ساعت را در هر جایی دور بیندازید، برای حفظ محیط زیست باید با آن مانند یک دستگاه الکترونیکی رفتارکنید*

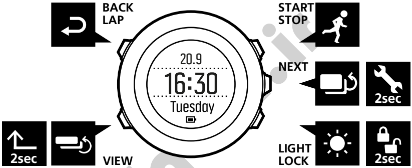
احتیاط: *نباید به ساعت ضربه بزنید و یا آن را پرت کنید، چون ممکن است ساعت آسیب ببیند.*

www.sportwatch.ir

۲ شروع به کار

۲،۱ دکمه ها و منوها

ساعت Suunto Ambit3 Peak دارای ۵ دکمه است که به شما امکان دسترسی به تمام ویژگی ها را می دهد.



[Start Stop] [شروع توقف]:

- برای دسترسی به منو شروع، آن را فشار دهید
- برای شروع، مکث یا ادامه یک تمرین یا تایمر آن را فشار دهید
- برای افزایش میزان یک مورد یا حرکت به بالا در منوها آن را فشار دهید
- برای توقف یک فعالیت ورزشی و ذخیره آن، آن را فشار دهید و نگهدارید

[Next] [بعدی]:

- برای تغییر صفحه نمایش آن را فشار دهید
- برای پذیرش یک تنظیم آن را فشار دهید
- برای دسترسی/خروج از گزینه های منو، آن را فشار دهید و نگهدارید
- برای دسترسی/خروج از گزینه های منو، در حالت های ورزشی، آن را فشار دهید و نگهدارید

[Light Lock] [روشنایی قفل کردن]:

- برای فعال کردن نور زمینه، آن را فشار دهید
- برای کاهش میزان یک مورد و یا حرکت به پائین در منوها، آن را فشار دهید
- برای قفل کردن/باز کردن قفل دکمه ها، آن را فشار دهید و نگهدارید

www.sportwatch.ir

[View] [مشاهده]:

- برای تغییر ردیف پایین مشاهده، آن را فشار دهید
- برای تغییر وضعیت صفحه نمایش بین روشن و تاریک، آن را فشار دهید و نگهدارید
- برای دسترسی به میانبرها، آن را فشار دهید و نگهدارید (بخش ۳،۳۱ *میانبرها* را مشاهده کنید)

[Back Lap] [برگشت دور]:

- برای بازگشت به منوی قبلی، آن را فشار دهید
- برای افزودن به تعداد دور در هنگام تمرین کردن، آن را فشار دهید

راهنمایی: *هنگام تغییر میزان، برای حرکت سریعتر مقدارها، شما می توانید سرعت انجام کار را با فشار دادن و نگهداشتن [Start Stop] یا [Light Lock] افزایش دهید.*

۲،۲ راه اندازی

ساعت Suunto Ambit3 Peak شما هنگام وصل شدن به کامپیوتر یا استفاده از شارژر یو اس بی ارائه شده با کابل یو اس بی، بطور خودکار بیدار می شود.

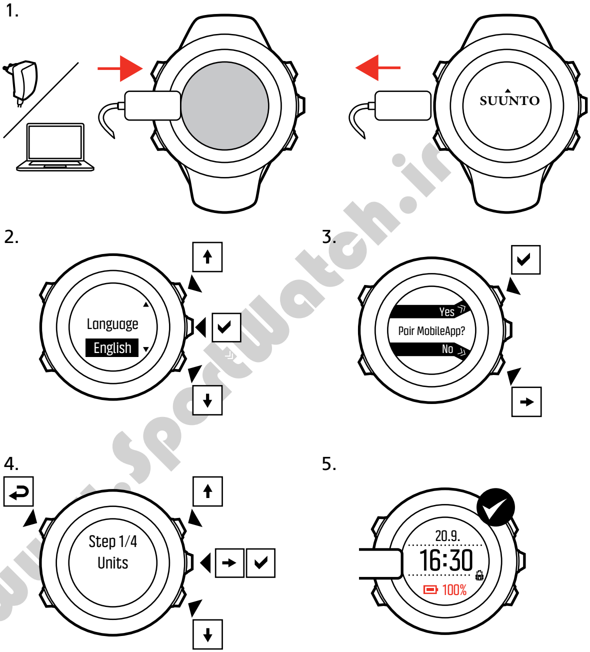
برای شروع استفاده از ساعت ورزشی:

۱. ساعت ورزشی خود را توسط کابل یو اس بی ارائه شده به منبع انرژی وصل کنید.
۲. اگر از یک کامپیوتر بعنوان منبع انرژی استفاده می کنید، برای باز کردن دکمه ها، کابل یو اس بی را جدا کنید.
۳. برای رسیدن به زبان مورد نظر [Start Stop] یا [Light Lock] را فشار دهید و برای انتخاب زبان [Next] را فشار دهید.
۴. برای مطابقت دادن ساعت با برنامه کاربردی Movescount سونتو [Start Stop] را فشار دهید (بخش ۳،۲۱ *برنامه کاربردی Movescount برای موبایل* را مشاهده کنید) و یا برای صرفنظر کردن از آن [Next] را فشار دهید.

www.sportwatch.ir

۵. برای کامل شدن تنظیم های اولیه از برنامه جادویی راه اندازی پیروی کنید. با فشاردادن [Start Stop] یا [Light Lock] مقدارها را تنظیم کنید و برای پذیرفتن آنها و رفتن به مرحله بعدی [Next] را فشار دهید.
۶. کابل یو اس بی را مجددا وصل کنید و شارژ کردن ساعت را تا زمانی که نشانگر ۱۰۰ درصد را نشان دهد، ادامه دهید،

www.SportWatch.ir



www.SportWatch.ir

شارژ شدن یک باتری خالی در حدود ۲ تا ۳ ساعت زمان می برد. هنگامی که ساعت توسط کابل یو اس بی به کامپیوتر وصل شده، دکمه ها قفل هستند.
شما در هر زمانی با فشار دادن و نگهداشتن [Next] می توانید از برنامه جادویی راه اندازی خارج شوید

برنامه جادویی راه اندازی تنظیم های زیر را در بر می گیرد:

- واحدها
- زمان
- تاریخ
- تنظیم های شخصی (جنسیت، سن، وزن)

۲،۳ تنظیم ها

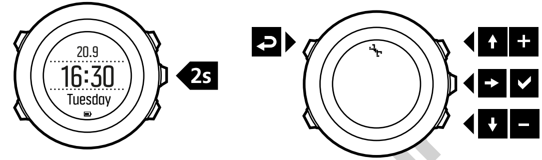
شما می توانید تنظیم ها را روی ساعت Suunto Ambit3 Peak خود بطور مستقیم توسط Movescount و یا با مراجعه به برنامه کاربردی Movescount انجام دهید (بخش *۳،۲۱ برنامه کاربردی Movescount برای موبایل* را مشاهده کنید).

برای تغییر تنظیم ها روی ساعت:

۱. برای ورود به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. توسط [Start Stop] و [Light Lock] در منو حرکت کنید.
۳. برای وارد شدن به یک تنظیم [Next] را فشار دهید.
۴. برای تغییر مقدار تنظیم ها [Start Stop] و [Light Lock] را فشار دهید.
۵. برای برگشت به منوی قبلی [Back Lap] را فشار دهید و یا برای خروج [Next] را فشار دهید و نگهدارید.

www.Sportwatch.ir

1. 2-5.



www.SportWatch.ir

۳ ویژگی ها

۳،۱ نظارت بر فعالیت

علاوه بر نمایش مدت زمان ریکاوری (برگشت به حالت اولیه) در گزارش تمرین، ساعت سونتو Ambit3 Peak فعالیت کل شما، هم تمرین ها و هم فعالیت روزانه را بررسی می کند. بررسی فعالیت به شما تصویر کاملی از فعالیت، کالری مصرف شده و مدت زمان ریکاوری شما ارائه می کند.

Activity monitoring (نظارت بر فعالیت) بصورت پیش گزیده در صفحه نمایش **TIME** (زمان) در دسترس است. شما می توانید این صفحه نمایش را با فشار دادن [Next] مشاهده نمائید (آخرین صفحه نمایش).

شما می توانید نمایش/عدم نمایش صفحه نظارت بر فعالیت را از start (شروع) زیر منوی **Activity » DISPLAYS (صفحه نمایش ها » فعالیت)** انتخاب کنید. توسط [Next] تغییر وضعیت دهید.

صفحه نمایش نظارت بر فعالیت، سه حالت برای نمایش داده شدن دارد که شما می توانید با فشار دادن [View] آن را تغییر دهید.

- **Activity today (فعالیت امروز):** کالری مصرف شده در امروز، خط نقطه چین روی نشانگر گرافیکی، میانگین کالری مصرف شده در هر روز، هفت روز گذشته، (بجز امروز) را نمایش می دهد.

www.sportwatch.ir

- **Week activity (فعالیت هفته)** : کالری مصرفی در هفت روز گذشته با حداکثر کالری مصرف شده واقعی در امروز، خط نقطه چین روی نمودار گرافیکی و سطر زیر نشانگر میانگین مصرف کالری روزانه برای هفت روز گذشته (بجز امروز) را نمایش می دهد
- زمان بازگشت به حالت اولیه: مدت زمان بازگشت به حالت اولیه برای ۲۴ ساعت آینده، براساس تمرین های ذخیره شده و فعالیت روزانه

۳،۲ Alti-Baro (ارتفاع سنج – فشار سنج)

توسط **ALTI-BARO** (ارتفاع سنج – فشارسنج) می توانید ارتفاع فعلی یا فشار هوا را مشاهده کنید. برای مشاهده صفحه نمایش **ALTI & BARO** (ارتفاع سنج و فشارسنج) در حالت **TIME** (زمان)، [Next] را فشار دهید.

شما می توانید در زیر منوی شروع DISPLAYS « Alti-Baro (صفحه نمایش ها » ارتفاع سنج-فشار سنج)، نمایش/عدم نمایش صفحه نمایش ALTI-BARO (ارتفاع سنج-فشار سنج) را انتخاب کنید. تغییر وضعیت توسط [Next].

براساس اینکه چه وضعیتی را با فشار دادن [View] فعال کرده باشید، به مشاهده موارد گوناگونی دسترسی دارید.

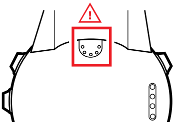
سه وضعیت در دسترس هستند: **Automatic** (خودکار)، **Barometer** (فشارسنج) و **Altimeter** (ارتفاع سنج). برای کسب اطلاع از تنظیم وضعیت ها، بخش *۳،۲،۲ مطابقت دادن وضعیت به فعالیت* را مشاهده کنید.

نمایش زمان طلوع و غروب خورشید، در صورت فعال بودن جی پی اس در دسترس هستند. اگر جی پی اس فعال نباشد، زمان های طلوع و غروب خورشید براساس آخرین اطلاعات قبلی ذخیره شده توسط جی پی اس خواهند بود.

۳،۲،۱ کسب اطلاعات صحیح

ساعت سونتو Ambit3 Peak بطور مداوم مقدار دقیق فشار هوا را براساس سنسور فشارسنج داخلی خود اندازه گیری می کند. براساس این اندازه گیری و مقدار مبنا، می تواند ارتفاع یا فشار را نسبت به سطح دریا محاسبه کند.

www.Sportwatch.ir



__احتیاط:__ اطراف محل سنسور را از خاک و ماسه تمیز نگهدارید. هرگز هیچ شی ای را وارد سوراخ های سنسور نکنید.

اگر فعالیت ورزشی شما در فضای باز نیازمند دانستن دقیق فشار در سطح دریا یا ارتفاع هست، شما نیاز به کالیبره کردن ساعت سونتو Ambit3 Peak خود با وارد کردن ارتفاع دقیق یا فشار در سطح دریا دارید.

__راهنمایی:__ فشار هوای مطلق و دانستن مبنای ارتفاع = فشار در سطح دریا. فشار هوای مطلق و دانستن فشار در سطح دریا = ارتفاع.

ارتفاع موقعیت را می توانید از بیشتر نقشه های توپوگرافی یا گوگل ارث، پیدا کنید. مبنای فشار درسطح دریا برای موقعیت خودتان را می توانید در وب سایت هایی که خدمات آب و هوای بین المللی می دهند، پیدا کنید.

اگر FusedAlti™ سونتو فعال باشد، خواندن ارتفاع بصورت خودکار، با استفاده از FusedAlti همراه با کالیبره شدن فشار در سطح دریا و ارتفاع، درست می شود. بخش ۳.۱۳ *FusedAlti* را مشاهده کنید.

www.sportwatch.ir

تغییرات شرایط آب و هوای محلی بر روی خواندن ارتفاع تاثیر می گذارد. اگر شرایط آب و هوای محلی خیلی متغییر است، می توان توصیه کرد که مبنای مقدارارتفاع فعلی را بطور متناوب، مجددا تنظیم کنید، ترجیحا قبل از شروع سفرتان، هنگامی که مبنای مقدارها در دسترس تان است. تا زمانی که شرایط آب و هوایی پایدار و ثابت است، شما نیازی به تنظیم مقدار مبنا ندارید.

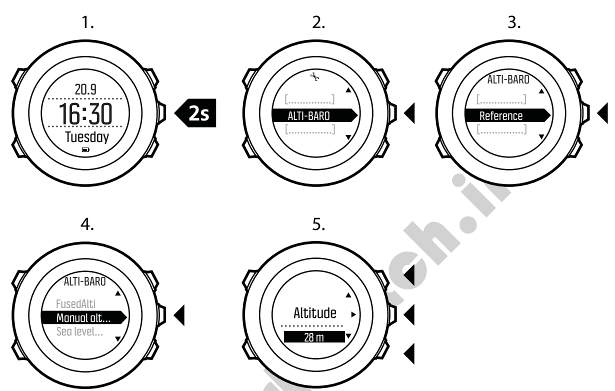
برای تنظیم فشار در سطح دریا و مقدار ارتفاع مبنا:

۱. برای ورود به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. با [Light Lock] به **ALTI-BARO** (ارتفاع سنج-فشار سنج) بروید و با [Next] به آن وارد شوید.
۳. با [Light Lock] به **Reference** (مبنا) بروید و با [Next] به آن وارد شوید.
۴. گزینه های تنظیم زیر در دسترس هستند:

- **FusedAlti:** جی پی اس روشن است و ساعت شروع به محاسبه ارتفاع براساس FusedAlti می کند.
- **Manual altitude (ارتفاع دستی):** تنظیم ارتفاع بصورت دستی.
- **Sea level pressure (فشار در سطح دریا):** تنظیم مقدار فشار هوا در سطح دریا بصورت دستی.

۵. با استفاده از [Start Stop] و [Light Lock]، مقدار مبنا را تنظیم کنید. توسط [Next] تنظیم ها را بپذیرید.

www.Sportwatch.ir



راهنمایی: *هنگامی که در صفحه نمایش **ALTI-BARO** هستید، می توانید برای دسترسی به تنظیم های **Reference** ، [View] را فشار دهید و نگهدارید.*

همچنین می توانید هنگام تمرین ورزشی، ارتفاع را تنظیم کنید، بخش ***۳،۱۰،۹*** *تنظیم ارتفاع هنگام تمرین ورزشی* را مشاهده کنید.

۳،۲،۲ تطابق وضعیت با فعالیت

هنگامی که فعالیت ورزشی شما در فضای باز شامل تغییر ارتفاع نیز می شود، باید وضعیت **Altimeter** (ارتفاع سنج) را انتخاب کنید (بعنوان مثال پیاده روی در تپه ماهورها).

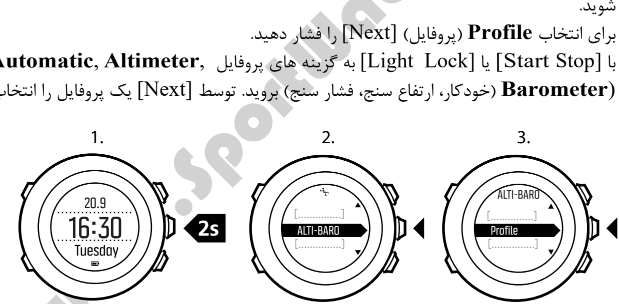
هنگامی فعالیت شما در فضای باز شامل تغییرات ارتفاع نمی شود (بعنوان مثال، فوتبال، قایقرانی، کایاک سواری)، پروفایل **Barometer** (فشار سنج) باید انتخاب شود.

برای ارائه اطلاعات صحیح، شما باید پروفایل را با فعالیت تان مطابقت دهید. شما می توانید به ساعت Ambit3 Peak اجازه دهید تا پروفایل مناسب برای فعالیت تان را انتخاب کند و یا خودتان یک پروفایل را انتخاب کنید.

توجه: *شما می توانید یک پروفایل را بعنوان بخشی از حالت ورزشی در تنظیم های Movescount، یا در ساعت سونتو Ambit3 Peak خود تعریف کنید.*

برای تنظیم پروفایل **ALTI & BARO** (ارتفاع سنج و فشارسنج):

۱. برای ورود به گزینه های منو [Next] را فشار داده و نگهدارید.
۲. با [Light Lock] [روشنایی قفل کردن] به گزینه **ALTI & BARO** بروید و با [Next] به آن وارد شوید.
۳. برای انتخاب **Profile** (پروفایل) [Next] را فشار دهید.
۴. با [Start Stop] یا [Light Lock] به گزینه های پروفایل **(Automatic**, **Altimeter**, **Barometer)** (خودکار، ارتفاع سنج، فشار سنج) بروید. توسط [Next] یک پروفایل را انتخاب کنید.



مثال برای استفاده: تنظیم مقدار مبنای ارتفاع سنج

شما در دومین روز کوه پیمایی ۲ روزه خود هستید. شما می فهمید که صبح موقع راه افتادن، فراموش کرده اید تا پروفایل **Barometer** (فشار سنج) را به پروفایل **Altimeter** (ارتفاع

www.Sportwatch.ir

سنج) تغییر دهید. اکنون می دانید که ارتفاع نمایش داده شده توسط ساعت سونتو Ambit3 Peak اشتباه است. بنابراین، به سمت نزدیکترین نقطه ای که مقدار آن بعنوان مبنا روی نقشه توپوگرافی ارائه شده می روید. در نتیجه شما مقدار مبنای ارتفاع را روی ساعت سونتو Ambit3 Peak خود درست کرده و پروفایل را از **Barometer** (فشار سنج) به **Altimeter** (ارتفاع سنج) تغییر می دهید. ارتفاع نمایش داده شده، مجددا درست می شود.

نمایش نادرست

اگر پروفایل **Altimeter** (ارتفاع سنج) برای مدت زمان طولانی ای روشن باشد و ساعت در یک موقعیت ثابت بوده و شرایط آب و هوایی آن محل تغییر کند، ساعت ارتفاع را درست نشان نمی دهد.

اگر ارتفاع شما بواسطه صعود یا پائین آمدن از کوه تغییر کند و پروفایل **Altimeter** (ارتفاع سنج) روشن باشد و شرایط آب و هوایی متناوبا تغییر کند، ساعت ارتفاع درست را ارائه نمی کند.

اگر ارتفاع شما بواسطه صعود یا پائین آمدن از کوه تغییر کند و پروفایل **Barometer** (فشار سنج) شما برای مدت زمان طولانی ای روشن باشد، ساعت فرض می کند که شما همچنان در یک جا ایستاده اید و تغییر ارتفاع را بعنوان تغییر فشار هوا در سطح دریا تفسیر می کند. بنابراین فشار هوا در سطح دریا را بصورت نادرست ارائه می کند.

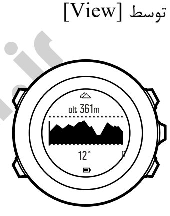
۳،۲،۳ استفاده از پروفایل ارتفاع سنج

پروفایل **Altimeter** (ارتفاع سنج)، ارتفاع را براساس مقدار مبنا محاسبه می کند. مقدار مبنا می تواند فشار هوا در سطح دریا و یا مقدار ارتفاع مبنا باشد. هنگامی که پروفایل **Altimeter** (ارتفاع سنج)، فعال باشد؛ آیکون فشارسنج روی صفحه نمایش داده می شود.

www.sportwatch.ir

زمانی که پروفایل **Altimeter** (ارتفاع سنج) فعال باشد، شما موارد زیر را مشاهده می کنید:

- ردیف بالا: ارتفاع فعلی شما
- ردیف وسط: نمایش گرافیکی تغییر ارتفاع در ۲۴ ساعت گذشته (با فاصله زمانی ۱۵ دقیقه ای ضبط اطلاعات)
- ردیف پائین: تغییر نمایش زمان، دما، زمان طلوع/غروب خورشید، یا مبنای اندازه گیری فشار هوا از سطح دریا توسط [View]



توجه: *اگر شما ساعت سونتو Ambit3 Peak را روی مچ دست تان بسته باشید، برای مشاهده دمای دقیق باید آن را از روی مچ دست تان باز کنید، چون دمای بدن بر روی آن تاثیر می گذارد.*

۳.۲.۴ استفاده از پروفایل Barometer (فشار سنج)

پروفایل **Barometer** (فشار سنج) فشار فعلی از سطح دریا را نمایش می دهد. این عدد براساس مقدار مبنای اضافه شده در تنظیم ها و فشار مطلق هوا است، که بطور مداوم اندازه گیری می شود.

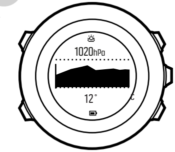
نمایش گرافیکی تغییرات فشار نسبت به سطح دریا در ردیف وسط صفحه، نمایش داده می شود.

www.SportWatch.ir

هنگامی که وضعیت **Barometer** (فشار سنج) فعال باشد، نماد فشارسنج روی صفحه نمایش داده می شود.

هنگامی که وضعیت **Barometer** (فشار سنج) فعال باشد، ساعت سونتو Ambit3 Peak اطلاعات زیر را در باره فشار هوا ارائه می دهد:

- ردیف بالایی: فشار فعلی از سطح دریا
- ردیف میانی: نمایش گرافیکی تغییر سطح فشار در ۲۴ ساعت گذشته (با فاصله زمانی ۱۵ دقیقه ای ضبط اطلاعات)
- ردیف پائین: تغییر نمایش زمان، دما، زمان طلوع/غروب خورشید، یا مبنای ارتفاع توسط [View]



مبنای ارتفاع، آخرین ارتفاع استفاده شده توسط حالت **ALTI & BARO** (ارتفاع سنج و فشار سنج) است

آن می تواند یکی از موارد زیر باشد:

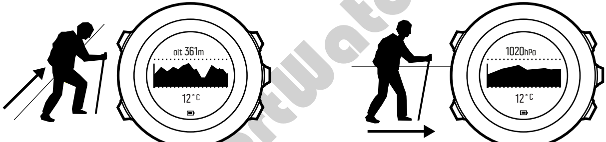
- ارتفاعی که شما بعنوان ارتفاع مبنا در پروفایل **Barometer** (فشار سنج) تنظیم کرده اید، یا
- آخرین ارتفاع گزارش شده در وضعیت **Automatic** (خودکار) قبل از تغییر وضعیت **Barometer** (فشار سنج).

www.SportWatch.ir

توجه: *اگر شما ساعت سونتو Ambit3 Peak را روی مچ دست تان بسته باشید، برای مشاهده دمای دقیق باید آن را از روی مچ دست تان باز کنید، چون دمای بدن بر روی آن تاثیر می گذارد.*

۳،۲،۵ استفاده از پروفایل Automatic (خودکار)

پروفایل **Automatic** (خودکار) براساس حرکت شما بین پروفایل های **Altimeter** (ارتفاع سنج) و **Barometer** (فشار سنج) جابجا می شود. هنگامی که پروفایل **Automatic** (خودکار) فعال است، ساعت بطور خودکار تغییر فشار هوا را بعنوان تغییر ارتفاع یا تغییر هوا تفسیر می کند.



اندازه گیری تغییر آب و هوا و ارتفاع بطور همزمان غیر ممکن است، چون هر دوی آنها باعث تغییر فشار هوا می شوند. در صورت نیاز، ساعت سونتو Ambit3 Peak حرکت عمودی را احساس می کند و به اندازه گیری ارتفاع تغییر می کند.

اگر ارتفاع شما ثابت باشد (کمتر از ۵ متر اختلاف ارتفاع در مدت ۱۲ دقیقه)، ساعت سونتو Ambit3 Peak کلیه تغییرات فشار را بعنوان تغییر شرایط آب و هوایی تفسیر می کند.

فاصله زمانی اندازه گیری، هر ۱۰ ثانیه یک بار است. ارتفاع خوانده شده ثابت باقی می ماند و اگر هوا تغییر کند، شما تغییرات را بعنوان تغییر فشار نسبت به سطح دریا

www.sportwatch.ir

مشاهده می کنید. اگر شما تغییر ارتفاع داشته باشید (بیشتر از ۵ متر تغییر ارتفاع در ۳ دقیقه)، ساعت سونتو Ambit3 Peak، همه تغییرات را بعنوان تغییر ارتفاع تفسیر می کند.
بسته به اینکه چه پروفایلی فعال باشد، شما می توانید توسط [View] به صفحه نمایش پروفایل **Altimeter** (ارتفاع سنج) یا **Barometer** (فشار سنج) دسترسی داشته باشید.

__توجه:__ هنگام استفاده از پروفایل __Automatic__ (خودکار)، نمادهای ارتفاع سنج یا فشارسنج روی صفحه نمایش داده نمی شوند.

۳،۳ توقف خودکار موقت

هنگام ورزش کردن هنگامی که سرعت شما کمتر از ۲ کیلومتر در ساعت (۱،۲ مایل در ساعت) باشد، **Autopause** (توقف خودکار موقت)، ضبط اطلاعات تمرین ورزشی را بطور خودکار متوقف می کند. هنگامی که سرعت شما افزایش یافت و به بیشتر از ۳ کیلومتر در ساعت (۱،۹ مایل در ساعت) رسید، ضبط اطلاعات بطور خودکار از سر گرفته می شود.

شما می توانید **Autopause** (توقف خودکار) را در هر حالت ورزشی در Movescount زیر گزینه advanced settings (تنظیم های پیشرفته) برای هر حالت ورزشی روشن/خاموش کنید.

شما می توانید در طول زمان تمرین، **Autopause** (توقف خودکار) را خاموش یا روشن کنید، بدون اینکه هیچ تاثیری بر روی تنظیم های Movescount شما داشته باشد.

برای روشن/خاموش کردن **Autopause** (توقف خودکار) در هنگام تمرین:

۱. هنگامی که در یک حالت ورزشی هستید، برای دسترسی به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. با [Light Lock] به **ACTIVATE** (فعالیت) بروید و با [Next] آن را انتخاب کنید.
۳. توسط [Start Stop] به **Autopause** (توقف خودکار کوتاه مدت) بروید و با [Next] آن را انتخاب کنید.
۴. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] آن را خاموش یا روشن کنید.
۵. برای خروج [Next] را فشار دهید و نگهدارید.

www.sportwatch.ir

۳،۴ اسکرول خودکار

هنگام تمرین کردن، توسط صفحه نمایش های حالت ورزش، با استفاده از **Autoscroll** (اسکرول خودکار) ساعت خود را روی اسکرول خودکار تنظیم کنید

در Movescount، شما می توانید **Autoscroll** (اسکرول خودکار) را برای هر حالت ورزش روشن یا خاموش کنید و مشخص کنید که صفحه نمایش ها برای چه مدتی نمایش داده شوند.

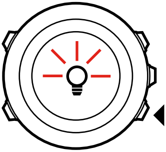
همچنین شما می توانید هنگام تمرین ورزشی، بدون هیچ تاثیر گذاری ای بر تنظیم های Movescount، **Autoscroll** (اسکرول خودکار) را روشن یا خاموش کنید.

برای روشن/خاموش کردن **Autoscroll** (اسکرول خودکار) در زمان تمرین ورزشی:

۱. هنگامی که شما در یک حالت ورزشی هستید، برای دسترسی به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. توسط [Light Lock] به **ACTIVATE** بروید و آن را توسط [Next] انتخاب کنید.
۳. توسط [Start Stop] به **Autoscroll** بروید و آن را توسط [Next] انتخاب کنید.
۴. آن را توسط [Start Stop] یا [Light Lock] خاموش یا روشن کنید.
۵. برای خروج [Next] را فشار داده و نگهدارید.

۳،۵ نور زمینه

برای فعال کردن نور زمینه [Light Lock] را فشار دهید.



بصورت پیش گزیده، نور زمینه برای چند ثانیه روشن شده و سپس بصورت خودکار خاموش می شود. این حالت **Normal** است.

www.Sportwatch.ir

سه حالت مختلف برای نور زمینه وجود دارد:

حالت:

- **Normal** (**عادی**): هنگام فشار دادن [Light Lock] یا هنگامی که زنگ ساعت به صدا در می آید، نور زمینه برای چند ثانیه روشن می شود.
- **Off** (**خاموش**): نور زمینه با فشار دادن یک دکمه یا هنگام به صدا درآمدن زنگ ساعت به صدا در نمی آید.
- **Night** (**شب**): هنگام فشار دادن یک دکمه یا هنگامی که زنگ ساعت به صدا در می آید، نور زمینه برای چند ثانیه روشن می شود.
- **Toggle** (**تغییر وضعیت**): هنگام فشار دادن [Light Lock] نور زمینه روشن می شود و هنگامی که مجددا [Light Lock] را فشار دهید، خاموش می شود.

ساعت سونتو Ambit3 Peak دو تنظیم برای نور زمینه دارد: یکی تنظیم های 'general' ″عمومی″ و دیگری برای حالت های ورزشی.

شما می توانید تنظیم های عمومی نور زمینه را در تنظیم های ساعت زیر منوی **GENERAL** » **Tones/display** » **Backlight** تغییر دهید. به بخش ۲،۳ *نصب و راه اندازی تنظیم ها* مراجعه کنید. همچنین شما می توانید تنظیم های عمومی را در Movescount تغییر دهید. حالت های ورزشی می توانند از همان نور زمینه تنظیم های عمومی (پیش گزیده) استفاده کنند، همچنین شما می توانید یک حالت متفاوت را برای هر حالت ورزشی در زیر منوی تنظیم های پیشرفته Movescount تعریف کنید.

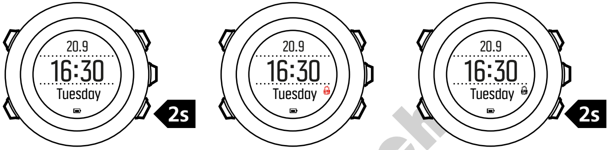
علاوه برحالت، شما می توانید میزان روشنایی نور زمینه را (براساس درصد) ، یا در تنظیم های ساعت زیر منوی **GENERAL** » **Tones/ display** » **Backlight** و یا در Movescount تنظیم کنید.

راهنمایی: *هنگامی که دکمه های [Back Lap] و [Start Stop] قفل هستند، شما همچنان می توانید نور زمینه را با فشار دادن [Light Lock] فعال کنید.*

www.sportwatch.ir

۳،۶ قفل کردن دکمه

با فشار دادن و نگهداشتن [Light Lock] می توانید دکمه ها را قفل کنید و یا آنها را از حالت قفل درآورید.



شما می توانید وضعیت قفل شدن دکمه را در تنظیم های ساعت زیر منوی **GENERAL** » **Button lock** » **Tones/display** تغییر دهید.

ساعت سونتو Ambit3 Peak شما دو نوع تنظیم قفل دکمه دارد: یکی برای استفاده عمومی، **Time mode lock** ، و دیگری برای زمان تمرین ورزشی ، **Sport mode lock**:

Time mode lock (قفل حالت زمان):

- **Actions only** (فقط فعالیت ها): منوهای گزینه ها و شروع قفل هستند.
- **All buttons** (همه دکمه ها): همه دکمه ها قفل هستند. نور زمینه می تواند در حالت Night فعال شود.

Sport mode lock (قفل حالت ورزش)

- **Actions only (فقط فعالیت ها):** در هنگام تمرین ورزشی [Start Stop]، [Back Lap] و گزینه های منو قفل هستند.
- **All buttons (همه دکمه ها):** همه دکمه ها قفل هستند. نور زمینه می تواند در حالت Night فعال شود.

www.sportwatch

راهنمایی: *برای جلوگیری از شروع یا توقف اتفاقی گزارش گیری در حالت های ورزشی، تنظیم قفل دکمه* ***Actions only*** *را انتخاب کنید. هنگامی که دکمه های [Back Lap] و [Start Stop] قفل هستند، شما همچنان می توانید صفحه نمایش را با فشار دادن [Next] تغییر دهید و با فشار دادن [View] مشاهده کنید.*

۳،۷ قطب نما

ساعت سونتو Ambit3 Peak دارای قطب نمای دیجیتال است که به شما این امکان را می دهد تا جهت خودتان را نسبت به قطب مغناطیسی شمال زمین پیدا کنید. جبران شیب کمپاس باعث می شود تا حتی زمانی که قطب نما بصورت افقی نیست، جهت دقیق را نمایش دهد.

شما می توانید نمایش/عدم نمایش، صفحه نمایش قطب نما را از منوی شروع، زیر **Compass » DISPLAYS** انتخاب کنید. جابجایی بین حالت نمایش یا عدم نمایش توسط [Next].

صفحه نمایش قطب نما شامل اطلاعات زیر است:

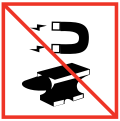
- ردیف میانی: نمایش زاویه برحسب درجه
- ردیف پائین: تغییر نمایش، جهت اصلی زاویه، به زمان یا عدم نمایش چیزی توسط [View].

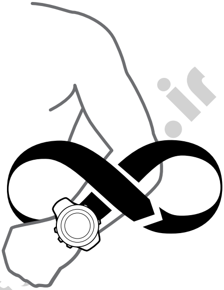
قطب نما بعد از گذشت یک دقیقه به حالت ذخیره انرژی می رود. فعال کردن مجدد قطب نما توسط [Start Stop].

www.Sportwatch.ir

۳،۷،۱ کالیبره کردن کمپاس

اگر قبلا از قطب نما استفاده نکرده اید، باید آن را کالیبره کنید. آن را روشن کنید و ساعت را در جهت های مختلف شیب دهید، تا ساعت صدای بیب دهد، کالیبره شدن کامل شده است.





اگر قبلا قطب نما را کالیبره کرده اید و می خواهید آن را مجددا کالیبره کنید، می توانید از گزینه calibration (کالیبره کردن) در گزینه های منو استفاده کنید.

اگر کالیبره شدن با موفقیت انجام شود، **CALIBRATION SUCCESSFUL** روی صفحه نمایش داده می شود. اگر کالیبره شدن با موفقیت انجام نشود، **CALIBRATION FAILED** نمایش داده می شود. برای کالیبره کردن مجدد، [Start Stop] را فشار دهید.

برای شروع کالیبره کردن قطب نما بصورت دستی:

۱. برای ورود به گزینه های منو، [Next] را فشار دهید و نگهدارید.

۲. توسط [Next] ، **GENERAL** را انتخاب کنید.

۳. توسط [Light Lock]، به **Compass** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.

۴. برای انتخاب **Calibration**، [Next] را فشار دهید.

۳،۷،۲ تنظیم های تمایل از محور اصلی

برای اطمینان از درست بودن قطب نما، باید مقدار دقیق تمایل از محور اصلی تنظیم شود.

نقشه های کاغذی شمال واقعی را نمایش می دهد. اما قطب نما، به شمال مغناطیسی اشاره می کند – یک ناحیه در بالای کره زمین که میدان مغناطیسی زمین آن را به طرف خود می کشد. بدلیل اینکه شمال مغناطیسی و شمال واقعی دارای یک موقعیت نیستند، شما باید میزان تمایل را روی قطب نمای خود تنظیم کنید. زاویه بین قطب شمال و قطب مغناطیسی، میزان تمایل است.

میزان تمایل روی بیشتر نقشه ها نمایش داده می شود. موقعیت قطب مغناطیسی هر سال تغییر می کند، بنابراین دقیق ترین و به روز ترین مقدار تمایل را می توانید از اینترنت بدست آورید (بعنوان مثال www.magnetic-declination.com).

اما نقشه های جهت دار، در ارتباط با شمال مغناطیسی رسم شده اند. به این معنی که هنگامی که از نقشه های جهت دار استفاده می کنید، باید تصحیح جهت را با گذاشتن صفر برای میزان جهت، غیر فعال کنید.

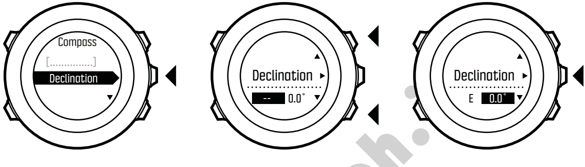
برای تنظیم میزان تمایل:

۱. برای ورود به گزینه های منو، [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. برای ورود به **GENERAL**، [Next] را فشار دهید.
۳. با استفاده از [Light Lock] به **Compass** بروید و آن را با [Next] انتخاب کنید.
۴. با [Light Lock] به **Declination** بروید و آن را با [Next] انتخاب کنید.
۵. با انتخاب **--** یا **W** (غرب) یا **E** (شرق)، تمایل را غیر فعال کنید.
۶. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] مقدار تمایل را تنظیم کنید.

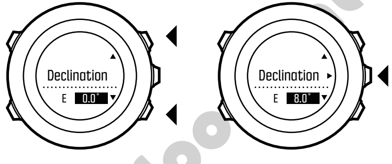
www.Sportwatch.ir

۷. برای پذیرش تنظیم،] Next [را فشار دهید

4.



6.



راهنمایی: *شما می توانید با فشار دادن و نگهداشتن [View] در حالت **COMPASS**، به تنظیم های قطب نما دسترسی داشته باشید.*

۳،۷،۳ تنظیم های قفل جهت

شما می توانید جهت را برای هدف تان، در ارتباط با شمال، با ویژگی قفل جهت، علامتگذاری کنید

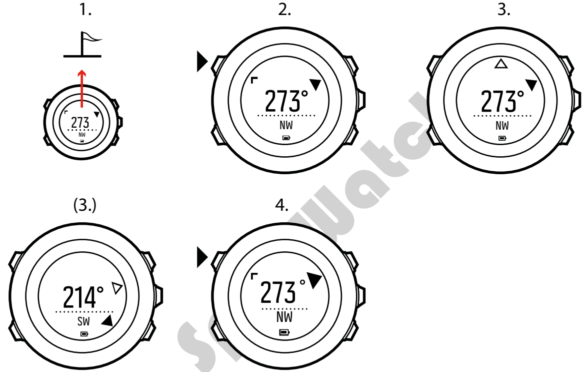
برای قفل کردن یک جهت:

۱. هنگام فعال بودن قطب نما، ساعت را در جلوی خود نگهدارید و به سمت هدف خود بچرخید.

۲. برای قفل کردن درجه ای که روی ساعت نمایش داده می شود، بعنوان جهت خودتان، [Back Lap] را فشار دهید.

۳. یک مثلث تو خالی نشانگر جهت قفل شده در ارتباط با نشانگر جهت شمال می باشد (مثلث بدون حرکت).

۴. برای حذف کردن جهت قفل شده، [Back Lap] را فشار دهید.



__توجه:__ هنگام استفاده از قطب نما در حالت exercise (تمرین) ، دکمه [Back Lap] فقط جهت را قفل می کند و یا قفل آن را حذف می کند. برای ایجاد یک دوره، توسط [Back Lap] از حالت مشاهده قطب نما خارج شوید.

۳،۸ تایمر معکوس

شما می توانید تایمر معکوس برای شمارش زمان از یک عدد تنظیم شده به صفر مورد استفاده قرار دهید. در طول زمان شمارش، تایمر هر ۱۰ ثانیه یک صدای آرام میدهد و زمانی که به صفر رسید، یک زنگ هشدار به صدا در می آید.

شما می توانید نمایش/عدم نمایش تایمر معکوس را از منوی استارت زیر **DISPLAYS » Countdown** انتخاب کنید. تغییر وضعیت توسط [Next].

برای تنظیم تایمر معکوس:

۱. [Next] را فشار دهید و نگهدارید تا به صفحه نمایش تایمر معکوس برسید.
۲. برای تنظیم تایمر معکوس [View] را فشار دهید.
۳. توسط [Start Stop] و [Light Lock] ساعت و دقیقه را تنظیم کنید.
۴. توسط [Next] آن را بپذیرید.
۵. برای شروع به کار کردن تایمر معکوس [Start Stop] را فشار دهید.

راهنمایی: *شما می توانید با فشار دادن [Start Stop] تایمر معکوس را متوقف کرده و یا به کار آن ادامه دهید.*

www.sportwatch.ir

۳،۹ صفحه های نمایش

ساعت سونتو Ambit3 Peak شما با ویژگی های مختلفی مانند قطب نما (بخش *۳،۷ قطب نما* را مشاهده نمائید) و کرونومتر (بخش *۳،۳۳ کرونومتر* را مشاهده نمائید) ارائه شده است، که بصورت صفحه نمایش مورد استفاده قرار می گیرند و شما می توانید آنها را با فشار دادن [Next] مشاهده کنید. بعضی از آنها بصورت دائمی هستند و بعضی از آنها را می توانید به شکلی که دوست دارید، نمایش داده شوند و یا نمایش داده نشوند.

برای نمایش/عدم نمایش صفحه های نمایش:

۱. برای ورود به منوی شروع [Start Stop] را فشار دهید.
۲. با فشار دادن [Light Lock] و فشار دادن [Next] به **DISPLAYS** بروید.
۳. در لیست صفحه های نمایش، توسط [Start Stop] یا [Light Lock] و فشار دادن [Next] به هر صفحه نمایش بروید و وضعیت هر صفحه نمایش را روشن یا خاموش کنید. در صورت نیاز، برای خروج از منوی صفحه های نمایش [Next] را فشار دهید و نگهدارید.

حالت های ورزشی (بخش *۳،۳۲ حالت های ورزشی* را مشاهده نمائید) دارای چندین صفحه نمایش هستند که شما می توانید آنها را برای مشاهده اطلاعات مختلف هنگام تمرین کردن، شخصی سازی نمائید.

۳،۹،۱ تنظیم کنتراست صفحه نمایش

در تنظیم های ساعت می توانید کنتراست صفحه نمایش ساعت سونتو Ambit3 Peak را افزایش یا کاهش دهید.

برای تنظیم کنتراست صفحه نمایش:

۱. برای ورود به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. برای ورود به تنظیم های **GENERAL**، [Next] را فشار دهید.
۳. برای ورود به **Tones/display**، [Next] را فشار دهید.
۴. توسط [Light Lock] به **Display contrast** بروید و توسط [Next] به آن وارد شوید.
۵. توسط [Start Stop] کنتراست را افزایش دهید و یا توسط [Light Lock] آن را کاهش دهید.

www.sportwatch.ir

۶. برای خارج شدن، [Next] را فشار دهید و نگهدارید.

۳،۹،۲ معکوس کردن رنگ های صفحه نمایش

تغییر صفحه نمایش بین روشن و تاریک توسط تنظیم های روی ساعت یا روی Movescount، و یا با استفاده آسان از تنظیم های پیش گزیده، توسط کلید میانبر [View] (بخش *۲،۱ دکمه ها و منوها* را مشاهده نمائید) امکان پذیر است. همچنین شما می توانید رنگ صفحه نمایش را برای یک حالت ورزشی در Movescount مشخص نمائید.

برای معکوس کردن رنگ صفحه نمایش در تنظیم های ساعت:

۱. برای ورود به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. برای ورود به تنظیم های **GENERAL**، [Next] را فشار دهید.
۳. برای ورود به **Tones/display**، [Next] را فشار دهید.
۴. توسط [Start Stop] به **Invert display** بروید و توسط [Next] رنگ ها را معکوس کنید.

۳،۱۰ تمرین ورزشی با حالت های ورزشی

استفاده از حالت های ورزشی (بخش ۳،۲۳ *حالت های ورزشی* را مشاهده کنید) برای ثبت گزارش تمرین های ورزشی و مشاهده اطلاعات مختلف در طول تمرین ورزشی. شما می توانید با فشار دادن [Start Stop] به حالت های ورزشی در زیر منو **EXERCISE** دسترسی پیدا کنید.

۳،۱۰،۱ استفاده از سنسور هوشمند سونتو

بلوتوث هوشمند با سنسور ضربان قلب سازگار است، مانند سنسور هوشمند سونتو که با ساعت سونتو Ambit3 Peak مورد استفاده قرار می گیرد تا اطلاعات و جزئیات بیشتری درباره شدت تمرین ورزشی به شما بدهد.

در هنگام تمرین ورزشی، سنسور ضربان سنج قلب به شما این امکان ها را می دهد تا:

- ضربان سنجی قلب به لحظه
- میانگین ضربان قلب به لحظه
- نمودار گرافیکی ضربان قلب

www.Sportwatch.ir

- کالری مصرف شده در طول تمرین
- راهنمایی برای تمرین ورزشی با اندازه مشخص شده برای محدوده ضربان قلب
- Peak Training Effect (تمرین موثر با ساعت Peak)

و بعد از تمرین ورزشی، ضربان سنج قلب موارد زیر را ارائه می کند:

- کل کالری مصرف شده در طول تمرین ورزشی
- میانگین ضربان قلب
- حداکثر ضربان قلب
- زمان ریکاوری

اگر شما از سنسور هوشمند سونتو استفاده کنید، می توانید مزیت های اضافه شده به حافظه ضربان سنج قلب را نیز داشته باشید. هر جایی که انتقال اطلاعات به ساعت سونتو Ambit3 Peak قطع شد، عملکرد حافظه سنسور هوشمند سونتو، اطلاعات را در حافظه موقت خود نگه می دارد.

این موضوع به شما این امکان را می دهد تا اطلاعات دقیق را در شرایط سخت فعالیت های ورزشی مانند زمان شنا کردن که آب مانع انتقال اطلاعات می شود، بدست آورید. این موضوع همچنین به این معنی است که شما حتی می توانید بعد از شروع شدن کار ضربان سنج قلب، ساعت سونتو Ambit3 Peak خود را ترک کنید. لطفا برای اطلاعات بیشتر به دفترچه راهنمای سنسور هوشمند سونتو مراجعه کنید.

ساعت سونتو Ambit3 Peak شما، بدون ضربان سنج قلب، کالری مصرف شده و مدت زمان ریکاوری را برای فعالیت های دویدن و دوچرخه سواری که سرعت برای برآورد حداکثر شدت مورد استفاده قرار می گیرد، ارائه می کند. اگرچه، ما استفاده از سنسور ضربان سنج قلب را برای بدست آوردن خواندن دقیق شدت، توصیه می کنیم.
برای کسب اطلاعات بیشتر به راهنمای استفاده از سنسور هوشمند ضربان قلب یا سایر وسایل دارای بلوتوث هوشمند سازگار با سنسور ضربان قلب مراجعه کنید.

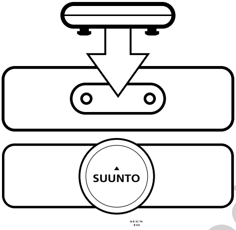
۳،۱۰،۲ پوشیدن سنسور هوشمند سونتو

برای شروع استفاده از سنسور هوشمند سونتو:

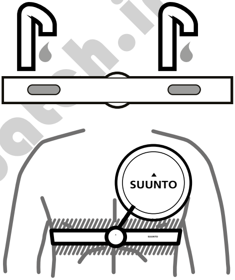
www.Sportwatch.ir

۱. قطعه سنسور را با ضربه به اتصال های بند وصل کنید.
۲. طول بند را به اندازه ای که نیاز دارید، تنظیم کنید.
۳. قسمت الکترودها روی بند را با آب یا ژل مخصوص الکترود ها، مرطوب کنید.
۴. بند را بصورتی که کاملا به بدن چسبیده باشد و لوگو سونتو به سمت بالا باشد، بپوشید.

1.



3. - 4.



www.SportWatch.ir

هنگامی که ساعت یک ضربان سنج قلب را تشخیص می دهد، سنسور هوشمند ضربان قلب بصورت خودکار شروع به کار می کند.

راهنمایی: *برای کسب بهترین نتیجه، بند باید مستقیما با پوست بدن در تماس باشد.*

برای کسب اطلاعات بیشتر و عیب یابی به دفترچه راهنمای سنسور هوشمند سونتو مراجعه کنید.

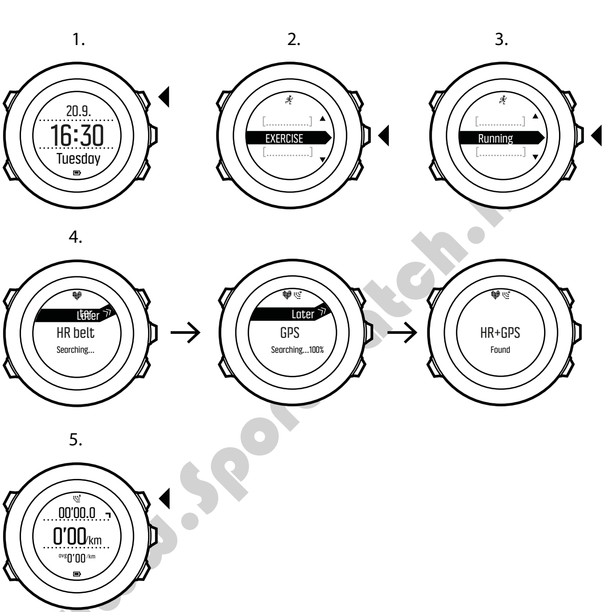
توجه: *خشک بودن پوست در زیر قسمت الکترودهای بند ضربان سنج قلب، شل بودن بند ضربان سنج و وجود مواد مصنوعی در جنس پیراهن، باعث می شوند تا ضربان قلب بصورت غیر طبیعی بیشتر نمایش داده شود. برای جلوگیری از بوجود آمدن پیک در نمایش ضربان قلب، الکترودهای ضربان سنج را بخوبی مرطوب کنید و بند آن را محکم کنید. اگر در رابطه با ضربان قلب خود نگران هستید، لطفا با یک دکتر مشورت کنید.*

۳،۱۰،۳ شروع یک تمرین

برای شروع کردن تمرین:

۱. برای ورود به منوی شروع [Start Stop] را فشار دهید.
۲. برای ورود به **EXERCISE**، [Next] را فشار دهید.
۳. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] به گزینه های حالت ورزشی بروید و توسط [Next] حالت ورزشی مناسب را انتخاب کنید.
۴. اگر حالت ورزشی انتخاب شده از ضربان سنج قلب استفاده کند، ساعت بطور خودکار جستجو برای سیگنال ضربان سنج قلب را شروع می کند. صبر کنید تا ساعت، پیدا شدن سیگنال ضربان سنج قلب و یا جی پی اس را اعلام کند و یا برای انتخاب **Later**، [Start Stop] را فشار دهید. ساعت جستجو برای سیگنال ضربان سنج قلب یا جی پی اس را ادامه می دهد.
۵. برای شروع ضبط اطلاعات تمرین ورزشی تان [Start Stop] را فشار دهید. برای دسترسی به گزینه های بیشتر، هنگام ورزش کردن، [Next] را فشار دهید و نگهدارید.

www.sportwatch.ir



۳،۱۰،۴ در هنگام ورزش

در هنگام ورزش، ساعت سونتو Ambit3 Peak اطلاعات مربوط به قدرت و توان شما را ارائه می کند.

تنوع اطلاعات ارائه شده به حالت ورزشی انتخاب شده شما بستگی دارد (بخش ۳،۳۲ *حالت های ورزشی* را مشاهده کنید).

اگر در هنگام ورزش، از جی پی اس و یا کمربند ضربان سنج قلب استفاده کنید، می توانید اطلاعات بیشتری هم بدست آورید.

اینجا تعدادی ایده هست که چگونه از ساعت، هنگام ورزش کردن استفاده کنید:

- برای مشاهده اسکرول در صفحه نمایش حالت های ورزشی [Next] را فشار دهید.
- برای مشاهده اطلاعات گوناگون در ردیف زیری صفحه نمایش [View] را فشار دهید.
- برای جلوگیری از توقف تصادفی ضبط گزارش یا ایجاد دور ناخواسته، دکمه ها را با فشاردادن و نگهداشتن [Light Lock] قفل کنید.
- برای توقف موقت ضبط کردن [Start Stop] را فشار دهید. برای از سرگیری ضبط مجددا [Start Stop] را فشار دهید.

۳،۱۰،۵ ضبط مسیرهای طی شده

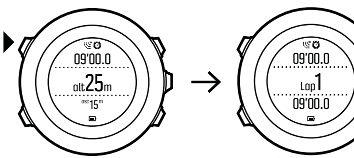
بسته به حالت ورزشی ای که انتخاب کرده اید، ساعت سونتو Ambit3 Peak به شما این امکان را می دهد تا اطلاعات گوناگونی را هنگام تمرین ورزشی ثبت کنید.

اگر در حالت ورزشی، جی پی اس فعال باشد، ساعت سونتو Ambit3 Peak مسیر طی شده را نیز ثبت می کند. شما می توانید مسیر طی شده را در Movescount بعنوان بخشی از حرکت ثبت شده، مشاهده کنید و از آن برای استفاده در آینده، خروجی بگیرید.

۳،۱۰،۶ ایجاد دورها

در هنگام تمرین ورزشی، شما می توانید دورها را بصورت دستی و یا بصورت خودکار با تنظیم فاصله زمانی autolap (دور خودکار) در Movescount، ایجاد کنید. هنگامی که دورها بصورت خودکار ایجاد می شوند، ساعت سونتو Ambit3 Peak دورها را براساس مسافتی که در Movescount مشخص کرده اید، ثبت می کند. برای ایجاد دورها بصورت دستی، هنگام تمرین کردن [Back Lap] را فشار دهید.

www.sportwatch.ir



ساعت سونتو Ambit3 Peak اطلاعات زیر را نمایش می دهد:

- ردیف بالایی: زمان فاصله (مدت زمان از شروع گزارش گیری)
- ردیف میانی: تعداد دور
- ردیف پایینی: مدت زمان دور

توجه: *خلاصه تمرین ورزشی، همیشه حداقل یک دور از تمرین ورزشی شما را، از شروع تا پایان تمرین نمایش می دهد. دورهایی که هنگام تمرین ورزشی ایجاد می شوند، بعنوان دورهای اضافی نمایش داده می شوند.*

۳،۱۰،۷ جهت یابی در هنگام تمرین

اگر بخواهید روی یک مسیر و یا به سمت یک نقطه مورد علاقه (POI) بدوید، شما می توانید یک حالت ورزشی را انتخاب کنید، مانند دویدن روی یک مسیر، و بلافاصله جهت یابی را شروع کنید.

شما همچنین می توانید هنگام تمرین در سایر حالت های ورزشی ای که جی پی اس فعال است، روی یک مسیر و یا به سمت یک نقطه مورد علاقه جهت یابی کنید.

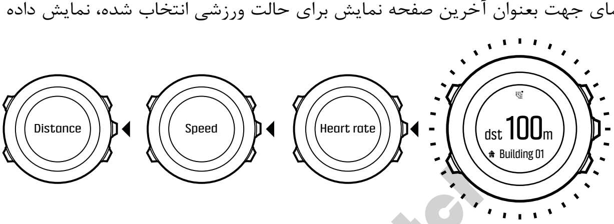
برای جهت یابی در هنگام تمرین ورزشی:

۱. هنگامی که در یک حالت ورزشی که جی پی اس آن فعال است، هستید، برای دسترسی به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. برای انتخاب **NAVIGATION**، [Next] را فشار دهید.

www.sportwatch.ir

۳. توسط [Light Lock] به **POIs** (نقاط مورد علاقه) یا Routes بروید و توسط [Next] یکی را انتخاب کنید.

راهنمای جهت بعنوان آخرین صفحه نمایش برای حالت ورزشی انتخاب شده، نمایش داده می شود.



برای غیر فعال کردن جهت یابی، در گزینه های منو به **NAVIGATION** برگردید و **End navigation** را انتخاب کنید.

توجه: *اگر تنظیم های دقت جی پی اس (به بخش ۳،۲۳،۳ دقت جی پی اس و ذخیره انرژی مراجعه کنید) برای حالت ورزشی شما* ***Good*** *یا کمتر است، در حالیکه دقت جی پی اس به* ***Best*** *تغییر یابد، مصرف باتری افزایش می یابد.*

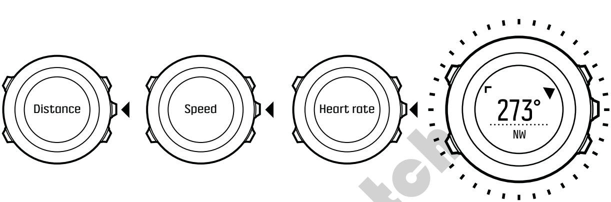
۳،۱۰،۸ استفاده از قطب نما در هنگام تمرین ورزشی

شما می توانید قطب نما را فعال کنید و هنگام ورزش کردن، آن را به حالت ورزشی ای که آن را مطابق سلیقه اتان شخصی سازی می کنید، اضافه کنید.

برای استفاده از قطب نما در هنگام ورزش:

۱. هنگامی که در یک حالت ورزشی هستید، برای دسترسی به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.

۲. توسط [Light Lock] به **ACTIVATE** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۳. توسط [Light Lock] به **Compass** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۴. قطب نما بعنوان آخرین صفحه نمایش در حالت ورزشی شخصی سازی شده، نمایش داده می شود.



برای غیر فعال کردن قطب نما، به **ACTIVATE** در گزینه های منو برگردید و **End compass** را انتخاب کنید.

۳،۱۰،۹ تنظیم کردن ارتفاع در هنگام ورزش

اگر نمی خواهید از FusedAlti استفاده کنید (بخش *۳،۱۳ FusedAlti* را مشاهده کنید) و ارتفاع فعلی خود را دقیقا می دانید (بعنوان مثال، از یک علامت روی پایه علامت ها از یک کوهنورد حرفه ای)، شما می توانید ارتفاع خود را بصورت دستی، هنگام ورزش کردن، تنظیم کنید. اگر FusedAlti روشن باشد، تنظیم دستی ارتفاع باعث خاموش شدن آن می شود.

برای تنظیم ارتفاع در هنگام ورزش:

۱. هنگامی که در یک حالت ورزشی هستید، برای دسترسی به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. توسط [Start Stop] به **ALTI-BARO بروید و توسط** [Next] آن را انتخاب کنید.
۳. توسط [Next] ، **Altitude را انتخاب کنید.**
۴. با استفاده از [Start Stop] و [Light Lock] ارتفاع را تنظیم کنید.

www.Sportwatch

۵. با فشار دادن و نگهداشتن [Next]، ارتفاع را بپذیرید و از آن خارج شوید.

۳،۱۱ پیدا کردن مسیر برگشت

اگر از جی پی اس استفاده کنید، ساعت سونتو Ambit3 Peak بصورت خودکار نقطه شروع تمرین ورزشی شما را ذخیره می کند. توسط Find back (پیدا کردن مسیر برگشت)، ساعت سونتو Ambit3 Peak می تواند شما را مستقیما به نقطه شروع (و یا به موقعیتی که جی پی اس موقعیت را پیدا کرده بود) راهنمایی کند.

برای پیدا کردن مسیر برگشت:

۱. هنگامی که در یک حالت ورزشی هستید، برای دسترسی به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. برای انتخاب **NAVIGATION**، [Next] را فشار دهید.
۳. توسط [Start Stop] به **Find back** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.

راهنمای جهت در آخرین صفحه نمایش حالت ورزشی انتخاب شده، نمایش داده می شود.

۳،۱۲ به روز رسانی سیستم عامل

شما می توانید توسط Movescount نرم افزار ساعت سونتو Ambit3 Peak را به روز رسانی کنید. هنگام به روز رسانی نرم افزار، همه گزارش ها بصورت خودکار به Movescount منتقل می شوند و از روی ساعت پاک می شوند.

برای به روز رسانی نرم افزار ساعت سونتو Ambit3 Peak:

۱. اگر قبلا Moveslink را نصب نکرده اید، آن را نصب کنید.
۲. توسط کابل USB ارائه شده، ساعت سونتو Ambit3 Peak خود را به کامپیوتر وصل کنید.
۳. اگر به روز رسانی ای وجود داشته باشد، ساعت بصورت خودکار به روز رسانی می شود. قبل از جدا کردن کابل یو اس بی، اجازه دهید تا به روز رسانی کامل شود.

www.sportwatch.ir

FusedAlti ۳،۱۳

FusedAlti™ ارتفاع را بصورت ترکیبی از جی پی اس و ارتفاع سنج بارومتریک ارائه می کند. این کار باعث به حداقل رساندن اشکال های انحرافی و موقتی در خواندن ارتفاع نهایی می شود.

> ***توجه:*** *هنگام ورزشی که از جی پی اس استفاده می شود و در طول مدت مسیریابی، ارتفاع بصورت پیش گزیده توسط FusedAlti اندازه گیری می شود. هنگامی که جی پی اس خاموش شود، ارتفاع توسط فشارسنج بارومتریک اندازه گیری می شود.*

اگر نمی خواهید از FusedAlti برای اندازه گیری ارتفاع استفاده شود، می توانید آن را در گزینه های منو غیر فعال کنید.

برای غیر فعال کردن FusedAlti:

۱. برای دسترسی به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. توسط [Light Lock] به **ALTI-BARO** بروید و توسط [Next] وارد آن شوید.
۳. توسط [Start Stop] به **FusedAlti** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۴. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] ، تنظیم FusedAlti را روی Off (خاموش) قرار دهید و توسط [Next] آن را بپذیرید.

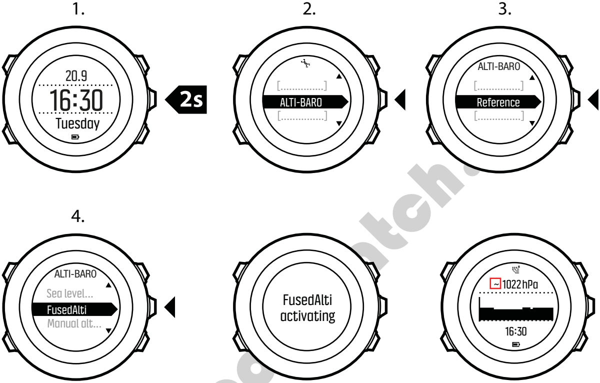
زمانی که دستگاه در حالت **TIME** است، شما می توانید توسط FusedAlti برای یک منبع جدید برای ارتفاع سنج بارومتریک، جستجو کنید.

برای جستجوی یک منبع جدید برای ارتفاع سنج بارومتریک توسط FusedAlti:

۱. برای ورود به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. توسط [Light Lock] به **ALTI-BARO** بروید و توسط [Next] وارد آن شوید.
۳. توسط [Light Lock] به **Reference** بروید و توسط [Next] وارد آن شوید.
۴. توسط [Start Stop] به **FusedAlti** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.

www.sportwatch.ir

جی پی اس روشن می شود و ساعت شروع به محاسبه ارتفاع براساس FusedAlti می کند.

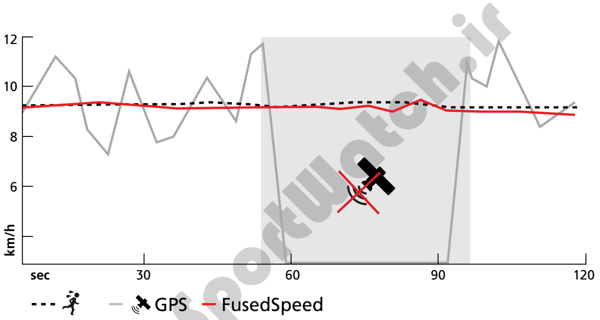


توجه: *در شرایط مساعد، ۴ تا ۱۲ دقیقه طول می کشد تا FusedAlti فعال شود. در طول این مدت، ساعت سونتو Ambit3 Peak فشار بارومتریک را نمایش می دهد و علامت ~ همراه با ارتفاع نمایش داده می شود، که نشان دهنده این است که ارتفاع نمایش داده شده، ممکن است درست نباشد*

www.Sportwatch.

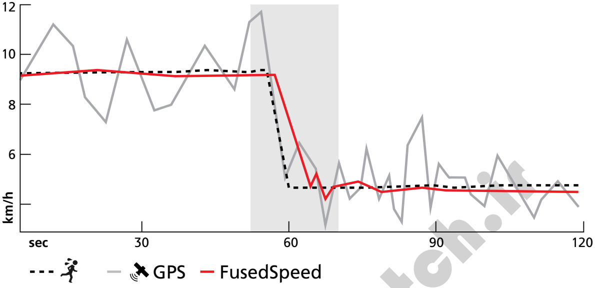
۳,۱٤ FusedSpeed

FusedSpeed ترکیبی منحصر بفرد از جی پی اس و سنسور شتاب سنج روی مچ دست است که سرعت دویدن شما را دقیق تر اندازه گیری می کند. سیگنال جی پی اس بصورت انطباقی براساس شتاب سنج مچی فیلتر شده تا سرعت دویدن را بصورت مداوم با دقت بیشتر ارائه کند و عکس العمل سریعتری نسبت به تغییر سرعت داشته باشد.



www.sportwatch.ir

هنگام تمرین ورزشی که شما نیاز به واکنش پذیری زیاد ساعت برای نمایش سرعت دارید، می توانید از FusedSpeed بیشترین بهره را ببرید. بعنوان مثال، هنگامی که شما روی یک زمین ناهموار یا در طول یک تمرین با فاصله زمانی، می دوید. اگر شما موقتا سیگنال جی پی اس را از دست بدهید، ساعت سونتو Ambit3 Peak می تواند نمایش سرعت را بصورت دقیق با استفاده از شتاب سنج کالیبره شده جی پی اس، ادامه دهد.



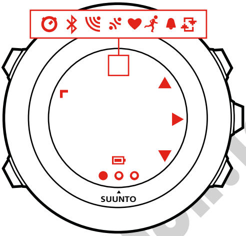
راهنمایی: *برای کسب دقیق ترین سرعت با FusedSpeed، در صورت نیاز فقط نگاه کوتاهی به ساعت بیندازید. نگهداشتن ساعت در جلوی بدن و بی حرکت نگهداشتن آن باعث کاهش دقت سنجش سرعت آن می شود.*

FusedSpeed بصورت خودکار برای دویدن و سایر فعالیت های مشابه مانند ورزش اورینترینگ (جهت یابی نقطه به نقطه با قطب نما)، فوتبال و هاکی فعال می شود.

برای فعال کردن FusedSpeed برای یک حالت ورزشی ، مطمئن شوید که آن فعالیت ورزشی از FusedSpeed استفاده می کند. این مورد در بخش پایانی تنظیم های پیشرفته حالت ورزشی در Movescount نمایش داده شده است.

www.sportwatch.ir

۳،۱۵ نمادها



نمادهای زیر روی ساعت Ambit3 Peak سونتو نمایش داده می شوند:

زنگ هشدار	
ارتفاع سنج	
فشار سنج	
باتری	
فعال بودن بلوتوث	
دکمه قفل بودن	
نشانگرهای فشار دکمه	
نمودار گرافیکی	

www.Sportwatch.ir

- صفحه نمایش فعلی
- پائین/کاهش
- قدرت سیگنال جی پی اس
- ضربان قلب
- تماس ورودی
- تایمر با فاصله زمانی
- پیام ها/ آگاه کننده ها
- تماس از دست رفته
- بعدی/ تائید
- انطباق دادن
- تنظیم ها
- حالت ورزشی
- طوفان
- طلوع خورشید
- غروب خورشید
- بالا/افزایش

www.SportWatch.ir

نمادهای POI (نقاط مورد علاقه)

نمادهای زیر برای نقاط مورد علاقه در ساعت سونتو Ambit3 Peak وجود دارد.

نقطه شروع

ساختمان

اردوگاه

کمپینگ خودرو

پارکینگ غار

چهار راه

پایان

غذا/رستوران/کافه

جنگل

ژئوکاشه

مسکن/خوابگاه/هتل

علفزار

کوهستان/تپه/دره/صخره

جاده/راه فرعی جنگلی

صخره

www.sportwatch.ir

منظره

آب/رودخانه/دریاچه/ساحل

نقاط مسیر

۳،۱۶ تایمر فاصله زمانی

شما می توانید تایمر فاصله زمانی را به هر حالت ورزشی که بخواهید در Movescount اضافه کنید. برای اضافه کردن تایمر فاصله زمانی به یک حالت ورزشی، آن حالت ورزشی را انتخاب کنید و به **Advanced settings** بروید. دفعه بعد که شما ساعت سونتو Ambit3 Peak خود را به اشتراک Movescount خود وصل کنید، تایمر فاصله زمانی، خود را با ساعت همگام سازی می کند.

شما می توانید اطلاعات زیر را در تایمر فاصله زمانی مشخص کنید:

- نوع فاصله ها (فاصله **HIGH** و **LOW**)
- مدت زمان یا مسافت برای هر دو نوع فاصله
- تعداد زمان هایی که فاصله ها تکرار می شوند

توجه: *اگر تعداد دفعات تکرار فاصله ها را در Movescount تنظیم نکنید، تایمر فاصله زمانی به کار خود ادامه می دهد تا به ۹۹ بار برسد.*

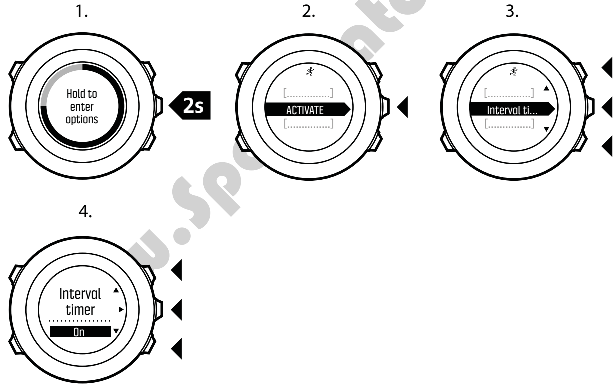
شما می توانید برای هر ورزش از جمله حالت ورزش های چندگانه یک تایمر فاصله زمانی تنظیم کنید (بخش *۳،۲۲،۲ استفاده از حالت ورزش های چندگانه* را مشاهده کنید). هنگامی که ورزش تغییر می کند، تایمر فاصله زمانی مجددا از ابتدا شروع به کار می کند.

برای فعال/غیر فعال کردن تایمر فاصله زمانی:

www.Sportwatch.ir

۱. هنگامی که در یک حالت ورزشی هستید، برای رفتن به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. توسط [Light Lock] به **ACTIVATE** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۳. توسط [Start Stop] به **Interval** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۴. برای تنظیم تایمر فاصله زمانی روی **On/Off** ، [Start Stop] یا [Light Lock] را فشار دهید و توسط [Next] آن را بپذیرید.

هنگامی که تایمر فاصله زمانی فعال است، نماد فاصله در بالای صفحه نمایش داده می شود.



۳،۱۷ فاصله تمرین ها

شما می توانید توسط برنامه ریز تمرینات در برنامه کاربردی Movescount سونتو، تمرینات خود را با ساعت سونتو Ambit3 Peak براساس راهنمای فاصله تمرینات ورزشی انجام دهید.

توجه: *برنامه ریز تمرینات ورزشی نیاز به وصل شدن به اینترنت توسط وای فای یا تلفن همراه دارد. ممکن است برای اتصال به اینترنت و انتقال دیتا توسط تلفن همراه، نیاز به پرداخت هزینه داشته باشید.*

براساس نیاز شما، برنامه تمرین ورزشی می تواند ساده یا ترکیبی باشد. برای هر قسمت نوع، مدت زمان و هدف را مشخص کنید. در صورت تمایل می توانید برای هر قسمت متن های راهنمای شخصی اضافه کنید.

بعد از آن که تمرین ورزشی را ایجاد کردید و ساعت خود را با برنامه کاربردی مجددا همگام سازی کردید، هنگامی که در یک حالت ورزشی هستید، تمرین های ورزشی در زیر گزینه های منو در دسترس هستند.

برای شروع یک تمرین با فاصله زمانی هدایت شده:

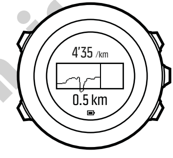
۱. هنگامی که در یک حالت ورزشی هستید، برای دسترسی به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. برای انتخاب WORKOUT، [Next] را فشار دهید.
۳. توسط [Light Lock] یا [Start Stop] در میان تمرین های ورزشی موجود حرکت کنید و توسط [Next] انتخاب کنید.
۴. برای شروع ثبت تمرین ورزشی [Start Stop] را فشار دهید.

هنگامی که ضبط (ثبت) تمرین ورزشی شروع می شود، راهنما نیز شروع می شود. صفحه نمایش تمرین ورزشی فاصله دار، آخرین حالت ورزشی ای را که انتخاب شده بود، نمایش می دهد.

www.SportWatch.ir

۵. تمرین ورزشی را بطور کامل به پایان برسانید و یا هر زمان که خواستید با متوقف کردن ثبت تمرین ورزشی، بصورت عادی و یا رفتن به گزینه های منو و انتخاب کردن END WORKOUT به آن پایان دهید.

در طول زمان تمرین ورزشی، ساعت شما راهنمای همزمان با تمرین را بصورت یک نمودار گرافیکی در صفحه نمایش تمرین ورزشی نمایش می دهد.



- ردیف بالایی: اندازه گیری سرعت فعلی براساس قسمت هدف. بعنوان مثال، اگر شما محدوده های حداقل و حداکثر سرعت را برای قسمت هدف مشخص کرده باشید، بنابراین مقداری که بالای نمودار گرافیکی نمایش داده می شود، سرعت فعلی شماست

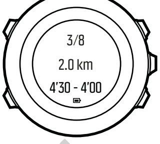
نمودار: یک تصویر کامل از قسمت فعالیت جاری است. بالا و پائین نمودار گرافیکی، محدوده های حداکثر و حداقل سرعت این قسمت هستند. چپ و راست نمودار گرافیکی، زمان شروع و پایان این قسمت هستند. خط ترسیم شده در قسمت گرافیکی، تلاش جاری شما را در رابطه با مدت زمان و محدوده های قسمت نمایش می دهد.

- ردیف زیری: زمان باقیمانده، مسافت و کالری باقیمانده تا قبل از پایان قسمت را نمایش می دهد.

اگر شما قسمت را بعنوان یک دور تنظیم کرده باشید (هنگامی که شما دکمه [Back Lap] را فشار دهید، قسمت به پایان می رسد)، بعد از آن ردیف زیری، زمان جمع شده قسمت را نمایش می دهد.

هنگامی که قسمت بعدی شروع می شود، ساعت شما خلاصه ای از قسمت بعدی را نمایش می دهد.

www.Sportwatch.ir



- قسمت قدم
- مدت زمان
- محدوده های هدف

۳،۱۸ گزارش روزانه

گزارش روزانه، گزارش فعالیت های ورزشی شما را ثبت می کند. حداکثر تعداد گزارش ها و حداکثر زمان یک گزارش به تنهایی به مقدار اطلاعاتی که در هر فعالیت ورزشی ثبت می شود، بستگی دارد.

بعنوان مثال، دقت جی پی اس (بخش *۳،۲۳،۳ دقت جی پی اس و ذخیره انرژی* را مشاهده کنید) و تایمر فاصله زمانی مورد استفاده (بخش *۳،۱۶ تایمر فاصله زمانی* را مشاهده کنید)، بطور مستقیم روی تعداد گزارش ها و مدت زمانی که می توانند ثبت شوند، تاثیر می گذارد.

بلافاصله بعد از متوقف کردن ثبت اطلاعات، شما می توانید خلاصه گزارش فعالیت خود را در **LOGBOOK** در زیر منوی شروع مشاهده کنید

اطلاعاتی که در خلاصه گزارش نمایش داده می شوند، پویا هستند: و براساس فاکتورهایی مانند حالت ورزشی و استفاده یا عدم استفاده از ضربان سنج قلب یا جی پی اس، متغییر است. بصورت پیش گزیده، همه گزارش ها حداقل اطلاعات زیر را در بر می گیرند:

- نام حالت ورزشی
- زمان
- تاریخ

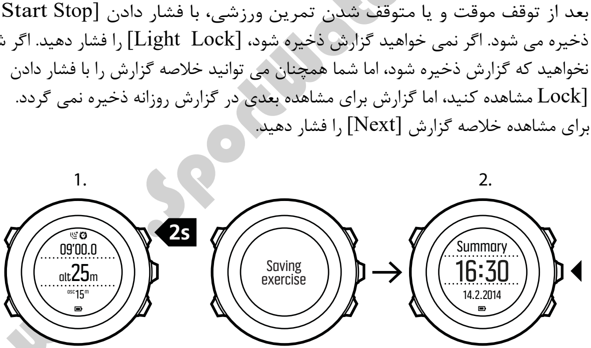
www.sportwatch.ir

- مدت زمان
- تعداد دورها

راهنمایی: شما می توانید اطلاعات بیشتری را در رابطه با فعالیت ورزشی ثبت شده خود در Movescount.com مشاهده کنید.

برای مشاهده خلاصه گزارش بعد از متوقف کردن ثبت اطلاعات:

۱. برای توقف و ذخیره تمرین ورزشی، [Start Stop] را فشار دهید و نگهدارید.
بعنوان روش جایگزین، می توانید [Start Stop] را برای توقف موقت ثبت اطلاعات فشار دهید. بعد از متوقف شدن، با فشار دادن [Back Lap] آن را بطور کامل متوقف کنید و یا با فشار دادن [Start Stop] به ثبت اطلاعات ادامه دهید.
بعد از توقف موقت و یا متوقف شدن تمرین ورزشی، با فشار دادن [Start Stop] گزارش ذخیره می شود. اگر نمی خواهید گزارش ذخیره شود، [Light Lock] را فشار دهید. اگر شما نخواهید که گزارش ذخیره شود، اما شما همچنان می توانید خلاصه گزارش را با فشار دادن [Light Lock] مشاهده کنید، اما گزارش برای مشاهده بعدی در گزارش روزانه ذخیره نمی گردد.
۲. برای مشاهده خلاصه گزارش [Next] را فشار دهید.

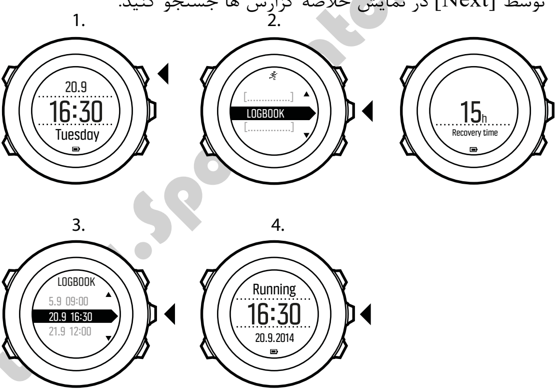


www.Sportwatch.ir

شما همچنین می توانید خلاصه همه تمرین های ورزشی ذخیره شده خود را در logbook (گزارش روزانه) مشاهده کنید. در گزارش روزانه تمرین ها براساس تاریخ و زمان لیست شده اند.

برای مشاهده خلاصه گزارش در گزارش روزانه:

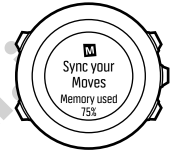
۱. برای ورود به گزینه های منو [Start Stop] را فشار دهید.
۲. توسط [Light Lock] به **LOGBOOK** بروید و توسط [Next] وارد آن شوید. زمان ریکاوری فعلی شما نمایش داده می شود.
۳. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] به گزارش ها بروید و توسط [Next] یک گزارش را انتخاب کنید.
۴. توسط [Next] در نمایش خلاصه گزارش ها جستجو کنید.



اگر گزارش شامل دورهای ورزش چندگانه باشد، شما می توانید با فشار دادن [View] اطلاعات یک دور خاص را مشاهده کنید.

۳،۱۹ نشانگر حافظه باقیمانده

اگر بیشتر از ۵۰ درصد از logbook (گزارش روزانه) با Movescount همگام سازی نشده باشد، هنگامی که وارد گزارش روزانه شوید، ساعت سونتو Ambit3 Peak یک یادآوری در این باره به شما نمایش می دهد.



اگر حافظه موارد همگام سازی نشده پر شده باشد، ساعت سونتو Ambit3 Peak یادآوری را نمایش نمی دهد و شروع به بازنویسی روی گزارش های قدیمی می کند.

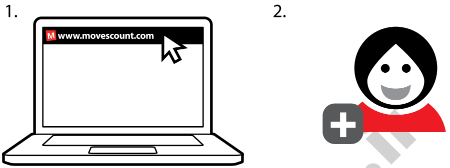
Movescount ۳،۲۰

Movescount.com دفترچه خاطرات شخصی روزانه رایگان شماست و انجمن ورزش های آنلاینی که به شما مجموعه ای غنی از ابزارها برای مدیریت فعالیت های روزانه و ایجاد داستان های جالب درباره تجربیات ورزشی تان ارائه می کند.
Movescount به شما این امکان را می دهد که گزارش های ثبت شده تمرین های ورزشی خود را از ساعت سونتو Ambit3 Peak به Movescount انتقال دهید و ساعت خود را برای مشاهده بهترین مواردی که به آنها نیز دارید، شخصی سازی کنید.

راهنمایی: *برای دریافت آخرین به روز رسانی هایی ساعت سونتو Ambit3 Peak به Movescount وصل شوید.*

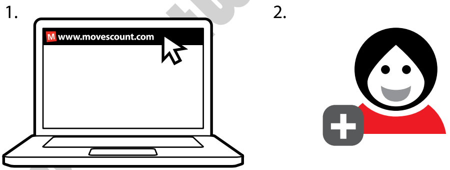
شروع کار با نصب Moveslink:

۱. به www.movescount.com/moveslink بروید
۲. آخرین نسخه Moveslink را دانلود، نصب و باز کنید.



برای ثبت روی Movescount:

۱. به www.movescount.com بروید.
۲. اشتراک خود را ایجاد کنید



توجه: *اولین باری که ساعت سونتو Ambit3 Peak را به Movescount وصل می شود، همه اطلاعات (شامل تنظیم های ساعت) از ساعت به اشتراک شما در Movescount منتقل می شود. دفعه بعد که ساعت سونتو Ambit3 Peak شما به اشتراک Movescount وصل می شود، تغییراتی که در تنظیم ها و حالت های ورزشی در اشتراک Movescount و یا ساعت ایجاد کرده اید، بصورت خودکار با همدیگر همگام سازی می شوند.*

۳،۲۱ برنامه کاربردی Movescount برای موبایل

با برنامه کاربردی Movescount سونتو، شما می توانید تجربیات ورزشی خود با ساعت سونتو Ambit3 Peak را بیشتر غنی تر کرده و بهبود ببخشید. برای دریافت آگاه کننده ها روی ساعت سونتو Ambit3 Peak، آن را با برنامه کاربردی موبایل مطابقت دهید، تنظیم ها را تغییر دهید و حالت های ورزشی را در هنگام ورزش شخصی سازی کنید، از موبایل خود بعنوان صفحه نمایش دوم استفاده کنید، از حرکت ورزشی خود همراه با اطلاعات آن عکس بگیرید و فیلم های Suunto Movies را ایجاد کنید.

راهنمایی: *با هر حرکتی که در Movescount ذخیره می شود، همچنین شما می توانید تصاویر را برای ایجاد یک فیلم Suunto Movie با استفاده از برنامه کاربردی Suunto Movescount، اضافه کنید.*

توجه: *شما می توانید تنظیم های عمومی را بصورت آفلاین روی ساعت سونتو Ambit3 Peak تغییر دهید. شخصی سازی حالت های ورزشی و زمان نگهداری، تاریخ و به روز کردن اطلاعات ماهواره جی پی اس، نیاز به وصل شدن به اینترنت توسط وای فای یا شبکه موبایل دارند. ممکن است برای انتقال اطلاعات نیاز به پرداخت هزینه داشته باشید.*

برای مطابقت دادن برنامه کاربردی Suunto Movescount App روی آیفون:

www.sportwatch.ir

۱. از روی iTunes App Store برنامه کاربردی Suunto Movescount App را دانلود کرده و روی دستگاه اپل خود نصب کنید. توضیحات برنامه کاربردی، اطلاعات آخرین وسایل سازگار را نیز در بر می گیرد.
۲. برنامه کاربردی Suunto Movescount App را شروع کنید و اگر بلوتوث تان از قبل روشن نیست، آن را روشن کنید. برنامه کاربردی را در پیش زمینه فعال باقی بگذارید.
۳. اگر قبلا ساعت سونتو Ambit3 Peak خود را تنظیم نکرده اید، بنابراین اکنون این کار را انجام دهید (بخش ۲ شروع به کار کردن را مشاهده کنید) و هنگامی که برای مطابقت دادن **MobileApp** از شما سئوال شود، [Start Stop] را فشار دهید.
اگر قبلا از ساعت سونتو Ambit3 Peak خود استفاده کرده اید، برای وارد شدن به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید و توسط [Light Lock] به **PAIR** بروید. توسط [Next]، **MobileApp** را انتخاب کنید.
۴. کلید عبوری را که روی صفحه نمایش ساعت نمایش داده می شود، را برای مطابقت دادن دستگاه موبایل در فیلد مورد نیاز روی موبایل وارد کنید و روی PAIR به آرامی ضربه بزنید.

برای مطابقت دادن با برنامه کاربردی Suunto Movescount App روی اندروید:
۱. از روی Google Play برنامه کاربردی Suunto Movescount App را دانلود کرده و روی دستگاه اندرویدی خود نصب کنید. توضیحات برنامه کاربردی، اطلاعات آخرین وسایل سازگار را نیز در بر می گیرد.
۲. برنامه کاربردی Suunto Movescount App را شروع کنید و اگر بلوتوث تان از قبل روشن نیست، آن را روشن کنید. برنامه کاربردی را در پیش زمینه فعال باقی بگذارید.
۳. اگر قبلا ساعت سونتو Ambit3 Peak خود را تنظیم نکرده اید، بنابراین اکنون این کار را انجام دهید (بخش ۲ شروع به کار کردن را مشاهده کنید) و هنگامی که برای مطابقت دادن **MobileApp** از شما سئوال شود، [Start Stop] را فشار دهید.
اگر قبلا از ساعت سونتو Ambit3 Peak خود استفاده کرده اید، برای وارد شدن به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید و توسط [Light Lock] به **PAIR** بروید. توسط [Next]، **MobileApp** را انتخاب کنید.
۴. روی دستگاه اندرویدی شما یک صفحه بصورت پاپ آپ باز می شود. PAIR را انتخاب کنید.

www.Sportwatch.ir

۵. کلید عبوری را که روی صفحه نمایش ساعت نمایش داده می شود، را برای مطابقت دادن دستگاه موبایل در فیلد مورد نیاز روی موبایل وارد کنید و روی PAIR به آرامی ضربه بزنید.

توجه: *در حال حاضر نسخه اندرویدی برنامه کاربردی Movescount App بعنوان یک برنامه اوپن سورس نسخه بتا انتشار یافته است. برای بررسی آخرین خبرها به beta blog سر بزنید. مطالب مرتبط با نسخه های آینده هر دو نسخه (اندروید و آیفون) برنامه کاربردی توسط suunto.com ارائه می شود.*

۳،۲۱،۱ صفحه نمایش دوم روی تلفن

اگر از برنامه کاربردی Suunto Movescount App استفاده می کنید، می توانید از تلفن همراه خود، بعنوان صفحه نمایش دوم ساعت خود استفاده کنید.

برای استفاده از تلفن همراه خود بعنوان صفحه نمایش دوم:

۱. ساعت سونتو Ambit3 Peak خود را با برنامه کاربردی Suunto Movescount App مطابقت دهید، البته در صورتی که قبلا این کار را انجام نداده اید (بخش ۳،۲۱ *برنامه کاربردی Movescount mobile app* را مشاهده کنید).
۲. روی ساعت سونتو Ambit3 Peak به حالت ورزشی بروید (بخش ۳،۱۰ *تمرین کردن با حالت های ورزشی* را مشاهده کنید).
۳. برنامه کاربردی Suunto Movescount App را باز کنید و روی **MOVE** ضربه بزنید.
۴. از لیست **AMBIT3** را انتخاب کنید و روی **NEXT** ضربه بزنید.
۵. بصورت معمول ثبت تمرین ورزشی را شروع و متوقف کنید.

راهنمایی: *برای تغییر آن چه که نمایش داده می شود، روی هر کدام از محدوده های وسط، بالا چپ، بالا راست، روی صفحه نمایش تلفن ضربه بزنید.*

۳،۲۱،۲همگام سازی با برنامه کاربردی موبایل

اگر ساعت سونتو Ambit3 Peak خود را با برنامه کاربردی Movescount App مطابقت دهید، در صورتی که بلوتوث روشن باشد، تغییرات تنظیم ها، حالت های ورزشی، و حرکت های جدید بصورت خودکار همگام سازی می شوند.

www.sportwatch.ir

این تنظیم های پیش گزیده را می توانید از گزینه های منو تغییر دهید:

برای خاموش کردن همگام سازی خودکار:

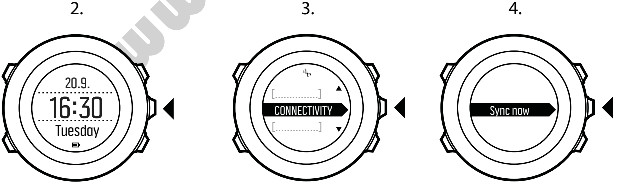
۱. برای ورود به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. توسط [Light Lock] به CONNECTIVITY بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۳. توسط [Light Lock] به Settings (تنظیم ها) بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۴. برای ورود به تنظیم های **MobileApp sync**، Next را مجددا فشار دهید.
۵. توسط [Light Lock] وضعیت را خاموش کنید و برای خروج [Next] را فشار دهید و نگهدارید.

همگام سازی خودکار

هنگامی که همگام سازی خودکار خاموش است، شما نیاز دارید تا بصورت دستی همگام سازی را برای انتقال تنظیم ها یا حرکت های جدید، شروع کنید.

برای همگام سازی بصورت دستی توسط برنامه کاربردی موبایل:

۱. اطمینان حاصل کنید که برنامه کاربردی Movescount App سونتو در حال اجراست و بلوتوث روشن است.
۲. برای ورود به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۳. توسط [Light Lock] به CONNECTIVITY بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۴. برای **Sync now** (همگام سازی در حال حاضر) [Next] را فشار دهید



www.sportwatch.ir

اگر دستگاه موبایل شما اتصال اینترنتی فعال داشته باشد و برنامه کاربردی شما به اشتراک Movescount شما وصل باشد، تنظیم ها و حرکت ها با اشتراک شما همزمان سازی می شوند. اگر ارتباط دیتا وجود نداشته باشد، همگام سازی تا زمان برقراری ارتباط به تاخیر می افتد.

حرکت های ثبت شده همگام سازی نشده توسط ساعت سونتو Ambit3 Peak، در برنامه کاربردی لیست می شوند، اما تا زمانی که با اشتراک Movescount شما همگام سازی نشوند، شما نمی توانید جزئیات آنها را مشاهده کنید. حرکت هایی را که توسط برنامه کاربردی ثبت کرده باشید، بلافاصله قابل مشاهده هستند.

توجه: *هنگامی که اطلاعات را بین برنامه کاربردی Movescount App و اشتراک Movescount همگام سازی می کنید، ممکن است انتقال اطلاعات هزینه داشته باشد.*

۳،۲۲ آموزش ورزش های چندگانه

شما می توانید از ساعت سونتو Ambit3 Peak برای آموزش و فراگیری ورزش های چندگانه استفاده نمائید، هنگام ورزش کردن براحتی بین حالت های ورزشی جابجا شوید (بخش ۳،۳۲ *حالت های ورزشی* را مشاهده کنید) و اطلاعات یک ورزش خاص را در زمان ورزش کردن تان و در خلاصه گزارش مشاهده کنید.

هنگام ورزش کردن می توانید ورزش را بصورت دستی تغییر دهید، و یا برای تغییر ورزش ها در یک دسته بندی خاص، مثلا برای ورزش های سه گانه، یک ورزش چندگانه را ایجاد کنید.

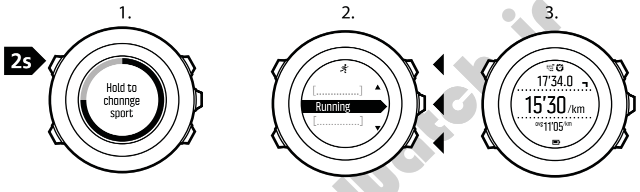
۳،۲۲،۱ جابجایی بین حالت های ورزشی بصورت دستی

ساعت سونتو Ambit3 Peak به شما این امکان را می دهد تا در هنگام ورزش کردن بدون این که مجبور باشید ثبت اطلاعات را متوقف کنید، حالت ورزشی خود را تغییر دهید. گزارش، کلیه حالت های ورزشی ای که شما در طول تمرین ورزشی خود استفاده کرده اید، را در بر می گیرد.

برای جابجایی بین حالت های ورزشی هنگام تمرین کردن:

www.Sportwatch.ir

۱. هنگام ثبت اطلاعات تمرین ورزشی، برای دسترسی به حالت های ورزشی [Back Lap] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] در لیست گزینه های حالت ورزشی جابجا شوید.
۳. توسط [Next] حالت ورزشی مناسب را انتخاب کنید. ساعت سونتو Ambit3 Peak به کار گزارش گیری و کسب اطلاعات برای حالت ورزشی انتخاب شده، ادامه می دهد



توجه: *هر زمان که که شما از یک حالت ورزشی به حالت ورزشی دیگری تغییر وضعیت می دهید، ساعت سونتو Ambit3 Peak یک lap (دور) ایجاد می کند.*

توجه: *هنگامی که از یک حالت ورزشی به حالت ورزشی دیگری تغییر وضعیت می دهید، ثبت گزارش متوقف نمی شود. شما می توانید با فشار دادن [Start Stop] ثبت گزارش را بصورت موقت، متوقف کنید.*

۳،۲۲،۲ استفاده از حالت ورزش های چندگانه

شما می توانید حالت ورزش مولتی اسپرت (چندگانه) را ایجاد کنید یا از یک حالت ورزشی پیش گزیده مانند **Triathlon** استفاده کنید. حالت ورزش چندگانه می تواند شامل یک تعداد از حالت های ورزشی مختلف در یک الویت بندی خاص باشد. هر ورزش نیز می تواند تایمر فاصله زمانی خاص خود را داشته باشد.

www.sportwatch.ir

برای استفاده از حالت ورزش چندگانه:

۱. برای شروع شدن ثبت گزارش [Start Stop] را فشار دهید.
۲. تمرین کردن، برای تغییر ورزش به ورزش بعدی، [Back Lap] را فشار دهید و نگهدارید.

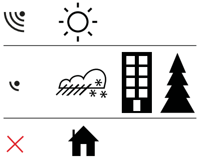
۳،۲۳ مسیریابی با جی پی اس

ساعت سونتو Ambit3 Peak از سیستم موقعیت یابی جهانی (جی پی اس) برای تعیین موقعیت فعلی شما استفاده می کند. جی پی اس شامل ماهواره هایی است که در مدار زمین در ارتفاع ۲۰۰۰۰ کیلومتری با سرعت ۴ کیلومتر در ثانیه حرکت می کنند.

گیرنده داخلی جی پی اس ساعت سونتو Ambit3 Peak برای استفاده روی مچ دست، بهینه سازی شده است و اطلاعات را از زاویه بسیار گسترده ای دریافت می کند.

۳،۲۳،۱ دریافت سیگنال جی پی اس

هنگامی که شما یک حالت ورزشی دارای عملکرد جی پی اس را انتخاب می کنید، جی پی اس ساعت سونتو Ambit3 Peak بصورت خودکار فعال می شود، موقعیت شما را مشخص می کند و شروع به مسیریابی می کند.



www.SportWatch.ir

توجه: *هنگامی که جی پی اس را برای اولین بار فعال می کنید، یا از آن برای مدتی طولانی استفاده نکرده اید، ممکن است زمان طولانی تری نسبت به حالت عادی طول بکشد تا جی پی اس موقعیت را پیدا کند. دفعه های بعد شروع به کار جی پی اس زمان کمتری می برد.*

راهنمایی: *برای به حداقل رساندن زمان شروع به کار جی پی اس، ساعت را رو به بالا و ثابت نگهدارید و مطمئن شوید که در فضای باز قرار دارید و می توانید آسمان بالای سرتان را مشاهده کنید.*

راهنمایی: *ساعت سونتو Ambit3 Peak خود را بطور مرتب با Movescount همگام سازی کنید تا آخرین اطلاعات مدار ماهواره را بدست آورید. این کار باعث می شود تا زمان مورد نیاز برای موقعیت یابی جی پی اس کاهش یابد و مسیر با دقت بهتری ارائه شود.*

عیب یابی: عدم وجود سیگنال جی پی اس

- برای دریافت یک سیگنال بهینه شده، بخش جی پی اس ساعت باید به سمت بالا باشد. بهترین سیگنال را در زمانی که در فضای باز هستید و می توانید آسمان را مشاهده کنید، دریافت می کنید.
- گیرنده جی پی اس معمولا در چادر و سایر مکان هایی که پوشش نازکی دارند، خوب کار می کند. اگر چه، اشیا، ساختمان ها، مناطق دارای پوشش گیاهی متراکم یا آسمان ابری می توانند کیفیت دریافت سیگنال جی پی اس را کاهش دهند.
- سیگنال جی پی اس نمی تواند در سازه های جامد یا آب نفوذ کند. بنابراین نباید سعی کنید تا جی پی اس را در داخل مکان هایی مانند ساختمان ها، غارها یا زیر آب فعال کنید.

۳،۲۳،۲ شبکه های جی پی اس و فرمت های موقعیت

شبکه ها، خط های روی یک نقشه هستند که سیستم مختصات استفاده شده در نقشه را تعریف می کنند.

www.sportwatch.ir

فرمت موقعیت، روشی است که موقعیت دریافت شده توسط جی پی اس را روی ساعت نمایش می دهد. همه فرمت ها مربوط به همان موقعیت است، فقط آنها به روش های گوناگونی بیان می شوند. شما می توانید فرمت موقعیت را در تنظیم های ساعت در **Position » Format » GENERAL format** تغییر دهید.

شما می توانید فرمت را از شبکه های زیر انتخاب کنید:

- طول جغرافیایی/عرض جغرافیایی رایج ترین چیزهایی هستند که در شبکه استفاده شده و سه فرمت دارد:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (نصف النهارهای عرضی جهانی) موقعیت افقی را بصورت دوبعدی ارائه می کند.۱
- **MGRS** (سیستم مرجع شبکه نظامی) یک UTM توسعه یافته است و یک نقش دهنده ناحیه شبکه، مربع ۱۰۰۰۰۰ متری تعریف شده و موقعیت عددی را در بر می گیرد.

ساعت سونتو Ambit3 Peak از شبکه های محلی زیر نیز پشتیبانی می کند:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 آلاسکا**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000** (نیوزلند)

www.sportwatch.ir

توجه: *بعضی از شبکه ها نمی توانند در محدوده های ۸۴ درجه شمالی و ۸۰ درجه جنوبی و یا خارج از کشورهایی که برای استفاده در آنها، در نظر گرفته شده اند، مورد استفاده قرار گیرند.*

۳،۲۳،۳ دقت جی پی اس و ذخیره انرژی

هنگام شخصی سازی حالت های ورزشی، شما می توانید در Movescount فاصله زمانی را با استفاده از تنظیم های دقت جی پی اس، معین کنید. کوتاهترین فاصله زمانی، دقت بهتر را هنگام ورزش می دهد.

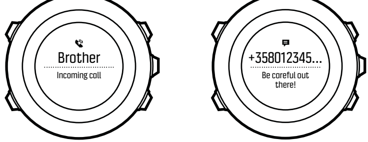
با افزایش فاصله زمانی و کاهش دقت، شما می توانید مدت زمان کارکرد باتری را افزایش دهید.

گزینه های دقت جی پی اس عبارتند از:

- عالی: فاصله زمانی ۱ ثانیه ای برای تعیین موقعیت، بالاترین میزان مصرف انرژی
- خوب: فاصله زمانی ۵ ثانیه ای برای تعیین موقعیت، میزان مصرف انرژی مدیریت شده
- مناسب: فاصله زمانی ۶۰ ثانیه ای برای تعیین موقعیت، کمترین میزان مصرف انرژی
- خاموش: جی پی اس برای تعیین موقعیت کار نکند.

۳،۲۳ آگاه کننده ها

اگر شما ساعت سونتو Ambit3 Peak خود را با برنامه کاربردی Movescount App سونتو مطابقت دهید (بخش ۳،۲۱ برنامه کاربردی Movescount برای موبایل را مشاهده کنید)، می توانید تماس ها، پیام ها و اعلام ها را روی ساعت خود مشاهده کنید.



www.sportwatch.ir

برای دریافت آگاه کننده ها روی ساعت:

۱. برای ورود به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. برای رفتن به **CONNECTIVITY**، [Light Lock] را فشار دهید و [Next] را فشار دهید.
۳. برای رفتن به **Notifications**، [Light Lock] را فشار دهید.
۴. توسط [Light Lock]، **Notifications** را خاموش یا روشن کنید.
۵. با فشار دادن و نگهداشتن [Next]، خارج شوید.

با روشن بودن **Notifications** روی ساعت سونتو Ambit3 Peak، هر بار که شما رویداد جدیدی دریافت کنید، یک هشدار صوتی می شنوید و علامت آگاه کننده در ردیف زیری روی صفحه ساعت نمایش داده می شود.

برای مشاهده آگاه کننده ها روی ساعت:

۱. برای ورود به گزینه های منو [Start Stop] را فشاردهید.
۲. توسط [Light Lock] به **MOBILEAPP** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۳. توسط [Light Lock] به **NOTIFICATIONS** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۴. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] در بین آگاه کننده ها جابجا شوید.

حداکثر ۱۰ آگاه کننده می تواند لیست شود. آگاه کننده ها تا زمان پاک کردن آنها از روی موبایل، روی ساعت باقی می مانند. اگرچه، آگاه کننده های قدیمی تر از یک روز، روی ساعت نمایش داده نمی شوند.

۳،۲۴ سنسورهای ضربان قلب و پادها

ساعت سونتو Ambit3 Peak را برای دریافت اطلاعات بیشتر در هنگام تمرین ورزشی با بلوتوث هوشمند سازگار با دوچرخه، پا و پاور پادها مطابقت دهید. شما می توانید در یک زمان ۵ پاد را مطابقت دهید:

- سه پاد دوچرخه، اینها می توانند سرعت، مسافت و/یا cadence (کدنس) پادهای دوچرخه باشند، اما در یک زمان فقط یکی از آنها می تواند وصل باشد.
- یک فوت پاد
- یک پاد قدرت

www.Sportwatch.ir

سنسور هوشمند سونتو (باید بصورت جداگانه خریداری شود) و ساعت سونتو Ambit3 Peak با همدیگر مطابقت داده شده اند. مطابقت دادن فقط زمانی مورد نیاز است که شما بخواهید سنسور هوشمند ضربان قلب متفاوتی که دارای بلوتوث هوشمند بوده و سازگار باشد را مطابقت دهید.

۳،۲۵،۱ مطابقت دادن پادها و سنسورهای ضربان قلب

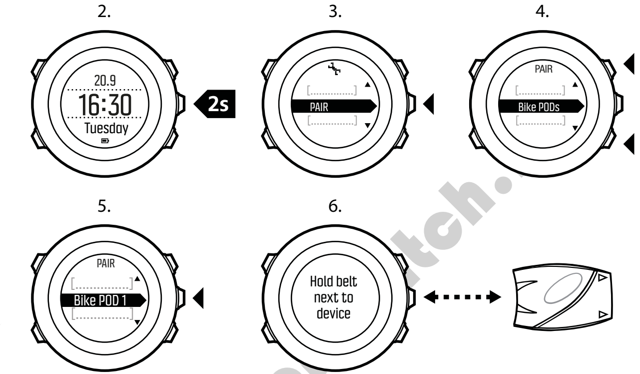
روش مطابقت دادن، بسته به نوع پاد یا سنسور ضربان سنج قلب ممکن است متفاوت باشد. قبل از ادامه کار، لطفا به دفترچه راهنمای کاربر وسیله ای که می خواهید با ساعت سونتو Ambit3 Peak مطابقت دهید، مراجعه کنید.

www.sportwatch.ir

برای مطابقت دادن یک پاد یا سنسور ضربان سنج قلب:

۱. سنسور ضربان سنج قلب یا پاد را فعال کنید.
اگر شما یک سنسور هوشمند سونتو را مطابقت داده اید، بخش *۳،۱۰،۲ پوشیدن سنسور هوشمند سونتو* را مشاهده کنید.
۲. برای ورود به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۳. توسط [Light Lock] به **PAIR** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۴. توسط [Start Stop] و [Light Lock] به گزینه ها بروید و برای انتخاب یک پاد یا سنسور ضربان سنج قلب، برای مطابقت داده شدن [Next] را فشار دهید.
۵. ساعت سونتو Ambit3 Peak خود را نزدیک وسیله ای که می خواهید با آن مطابقت پیدا کند، نگهدارید و منتظر بمانید تا ساعت مطابقت پیدا کردن آنها را به شما اعلام کند.

اگر مطابقت پیدا کردن با موفقیت انجام نشد، برای تلاش مجدد [Start Stop] را فشار دهید، و یا برای برگشتن به تنظیم های مطابقت دادن، [Light Lock] را فشار دهید.



اگر شما یک پاد قدرت را مطابقت می دهید، ممکن است نیاز به تعیین پارامترهای بیشتری روی ساعت سونتو Ambit3 Peak داشته باشید. این موارد شامل موارد زیر است، البته فقط به این موارد محدود نمی شود:

- **Left crank** یا **Right crank**
- **Left pedal** یا **Right pedal**
- **Rear dropout**
- **Chainstay**
- **Rear wheel** یا **Rear hub**

۳،۲۵،۲ استفاده از فوت پاد

هنگام استفاده از فوت پاد، پاد در هنگام تمرین ورزشی بصورت خوکار توسط جی پی اس و با فاصله های زمانی کوتاه، کالیبره می شود. اگرچه، هنگامی که فوت پاد برای یک حالت ورزشی مطابقت داده شد و فعال گشت،همیشه بعنوان سورس سرعت و مسافت باقی می ماند.

فوت پاد بصورت پیش گزیده روی حالت کالیبره شدن خودکار قراردارد. اگر فوت پاد برای یک حالت ورزشی مطابقت داده شده باشد و مورد استفاده قرار گرفته باشد، شما می توانید در گزینه های منوی آن حالت ورزشی در زیر **ACTIVATE** آن را غیر فعال کنید.

برای اندازه گیری دقیق تر سرعت و مسافت، شما می توانید فوت پاد را بصورت دستی کالیبره کنید. کالیبره شدن را روی مسافتی که قبلا بصورت دقیق اندازه گیری شده، بعنوان مثال پیست ۴۰۰ متری دو، انجام دهید.

برای کالیبره کردن فوت پاد با ساعت سونتو Ambit3 Peak:

۱. فوت پاد را به کفش تان وصل کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، راهنمای استفاده از فوت پادی که از آن استفاده می کنید، مشاهده کنید.
۲. از منوی شروع حالت ورزشی (برای مثال **Running**) را انتخاب کنید.
۳. با قدم های معمولی شروع به دویدن کنید. هنگامی که از خط شروع گذشتید، برای شروع رکورد گیری [Start Stop] را فشار دهید.
۴. مسافت ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ متر را با قدم های معمولی (برای مثال ۲ دور در مسیر ۴۰۰ متری پیست دو) بدوید.
۵. هنگامی که به خط پایان رسیدید، برای متوقف کردن کوتاه مدت رکود گیری [Start Stop] را فشار دهید.
۶. برای توقف رکورد گیری [Back Lap] را فشار دهید. بعد از پایان تمرین ورزشی، با فشار دادن [Start Stop] گزارش آن را ذخیره کنید. اگر نمی خواهید گزارش ذخیره شود، [Light Lock] را فشار دهید.

www.sportwatch.ir

توسط [Next] در مشاهده خلاصه حرکت کنید تا به خلاصه مسافت برسید. توسط [Start Stop] و [Light Lock] مسافتی را که روی صفحه ساعت دیده می شود، به مسافتی که واقعا دویده اید، تغییر دهید. توسط [Next] آن را تائید کنید.

۷. با فشار دادن [Start Stop] کالیبره شدن پاد را تائید کنید. اکنون فوت پاد شما کالیبره شده است.

توجه: *اگر هنگام تمرین ورزشی، ارتباط فوت پاد با ثبات نباشد، ممکن است نتوانید مسافت را در خلاصه مسافت تنظیم کنید. اطمینان حاصل کنید که فوت پاد به درستی براساس دستورالعمل ها وصل شده و دوباره امتحان کنید.*

اگر شما بدون فوت پاد بدوید، شما باز هم می توانید آهنگ حرکت را از روی مچتان به دست آورید. آهنگ دویدن بدست آمده از روی مچ، به همراه FusedSpeed مورد استفاده قرار گرفته (بخش ۳،۱۴ *FusedSpeed* را مشاهده کنید) و همیشه برای حالت های ورزشی ویژه، شامل دویدن، تریل رانینگ (دو در کوهستان)، دویدن روی تردمیل، اورینترینگ (جهت یابی همراه با دویدن) و دو میدانی، فعال است.

اگر در هنگام شروع یک تمرین ورزشی یک فوت پاد توسط ساعت شناخته شود، آهنگ دویدن فوت پاد جایگزین آهنگ دویدن اندازه گیری شده از روی مچ دست خواهد شد.

۳،۲۵،۳ کالیبره کردن پاورهای قدرت و شیب

هنگامی که ساعت سونتو Ambit3 Peak پاد را پیدا می کند، بصورت خودکار پاد قدرت را کالیبره می کند. همچنین شما می توانید هنگام ورزش کردن، در هر زمانی پاد قدرت را بصورت دستی کالیبره کنید.

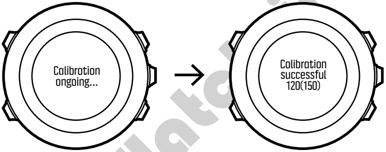
برای کالیبره کردن پاد قدرت بصورت دستی:

۱. هنگامی که در یک حالت ورزشی هستید، برای دسترسی به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.

www.sportwatch.ir

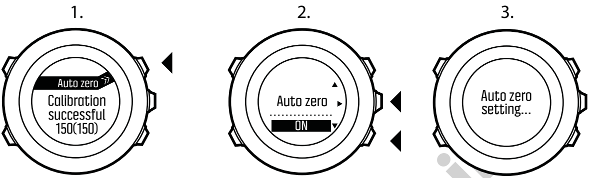
۲. پدال زدن را متوقف کنید و پایتان را از روی پدال بردارید.
۳. توسط [Light Lock] به **CALIBRATE POWER POD** بروید و توسط [Next] آنها را انتخاب کنید.

ساعت سونتو Ambit3 Peak شروع به کالیبره کردن پاد می کند و موفق بودن یا ناموفق بودن کالیبره شدن را نشان می دهد. در ردیف پائینی صفحه نمایش ساعت، فرکانس فعلی مورد استفاده توسط پاد قدرت نمایش داده می شود. فرکانس قبلی استفاده شده در پرانتز نمایش داده می شود.



اگر پاد قدرت شما دارای ویژگی صفر شدن خودکار باشد، شما می توانید توسط ساعت سونتو Ambit3 Peak آن را روشن یا خاموش کنید.

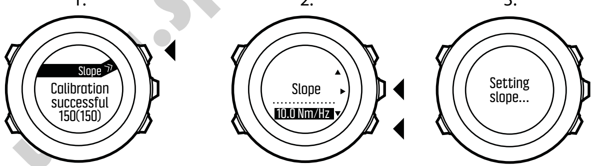
برای تنظیم صفر شدن خودکار روی روشن یا خاموش:
۱. بعد از این که کالیبره شدن، کامل شد، [Start Stop] را فشار دهید.
۲. توسط [Light Lock] صفر شدن خودکار را روی **On/Off** بگذارید و توسط [Next] آن را بپذیرید.
۳. صبر کنید تا تنظیم ها کامل شود.
۴. اگر تنظیم ها ناموفق بود یا پاد قدرت شناخته نشد، این روش را تکرار کنید.



شما می توانید شیب را برای پادهای قدرت که از فرکانس گشتاور محور (CTF) استفاده می کنند، کالیبره کنید.

برای کالیبره کردن slope (شیب):

۱. بعد از این که کار کالیبره شدن پاد قدرت به پایان رسید، [Start Stop] را فشار دهید.
۲. مقدار صحیح را براساس دفترچه راهنمای پاد قدرت توسط [Light Lock] تنظیم کنید و توسط [Next] آن را بپذیرید.
۳. صبر کنید تا تنظیم ها کامل شوند.
۴. اگر تنظیم ها با موفقیت انجام نشد و یا پاد قدرت را پیدا نکرد، این روش را تکرار کنید.



۳،۲۶ نقاط مورد علاقه

ساعت سونتو Ambit3 Peak دارای مسیریاب هست که به شما این امکان را می دهد تا به مقصد از قبل مشخص شده و ذخیره شده بعنوان نقطه مورد علاقه (POI) مسیریابی کنید.

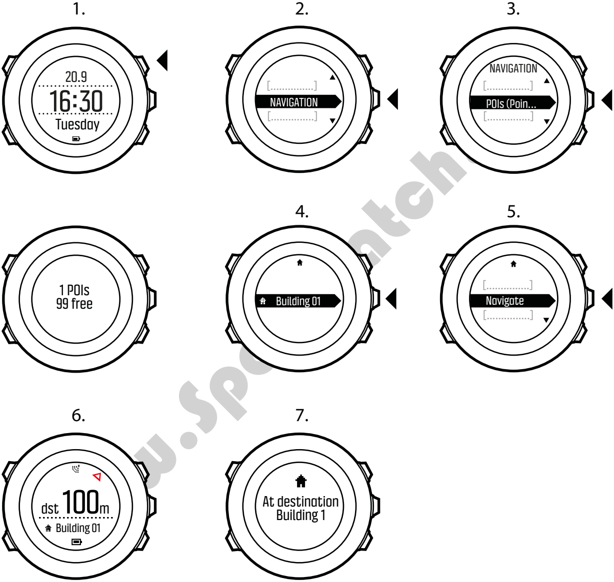
توجه: *هنگام ثبت تمرین ورزشی (بخش ۳،۱۰،۷ مسیریابی هنگام تمرین ورزشی را مشاهده کنید)، می توانید مسیریابی نیز کنید.*

www.SportWatch.ir

برای مسیریابی به یک نقطه مورد علاقه:

۱. برای ورود به گزینه های منو [Start Stop] را فشار دهید.
۲. با استفاده از [Start Stop] به **NAVIGATION** بروید و توسط [Next] وارد آن شوید.
۳. با استفاده از [Light Lock] به **POIs (Points of interest)** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
ساعت تعداد نقاط مورد علاقه ذخیره شده و مقدار فضای آزاد موجود برای نقاط مورد علاقه جدید را نمایش می دهد.
۴. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] به نقطه مورد علاقه ای که می خواهید به آن مسیریابی کنید، بروید و آن را با [Next] انتخاب کنید.
۵. برای انتخاب **Navigate**، [Next] را فشار دهید.
اگر از قطب نما برای اولین بار استفاده می کنید، نیاز به کالیبره کردن آن دارید (بخش ۳،۷،۱ *کالیبره کردن قطب نما* را مشاهده کنید). بعد از فعال شدن قطب نما، ساعت شروع به جستجو برای سیگنال جی پی اس می کند و بعد از دریافت سیگنال **GPS found** را نمایش می دهد.
۶. شروع به مسیریابی به نقطه مورد علاقه کنید. ساعت اطلاعات زیر را نمایش می دهد:
- نشانگر جهت رسیدن به مقصد را نمایش می دهد (توضیحات بیشتر را در زیر مشاهده کنید)
- فاصله شما از مقصد

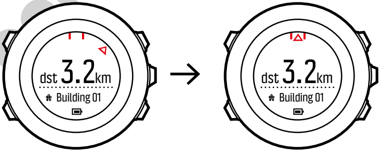
۷. ساعت شما را از رسیدن به مقصد آگاه می کند.



اگر بدون حرکت باشید و یا سرعت حرکت شما بسیار کند (کمتر از ۴ کیلومتر در ساعت) باشد، ساعت جهت رسیدن به نقطه مورد علاقه (و یا نقطه مسیر، اگر مسیریابی روی یک مسیر باشد) را براساس جهت یابی قطب نما، نمایش می دهد.

هنگامی که حرکت شما (بیشتر از ۴ کیلومتر در ساعت باشد)، ساعت جهت رسیدن به نقطه مورد علاقه (و یا نقطه مسیر، اگر مسیریابی روی یک مسیر باشد) را براساس جی پی اس، نمایش می دهد.

جهت رسیدن به مقصد و یا جهت یابی توسط یک مثلث توخالی نمایش داده می شود. جهت سفر شما، یا جهت، توسط دو خط توپر در بالای صفحه نمایش داده می شود. در یک ردیف قرار گرفتن این دو به شما این اطمینان را می دهد که در جهت درست حرکت می کنید.



۳،۲۶،۱ بررسی موقعیت

ساعت سونتو Ambit3 Peak به شما این امکان را می دهد تا مختصات موقعیت فعلی تان را با جی پی اس بررسی کنید.

برای بررسی موقعیت تان:

۱. برای ورود به گزینه های منو [Start Stop] را فشار دهید.
۲. با استفاده از [Start Stop] به **NAVIGATION** بروید و توسط [Next] به وارد آن شوید.
۳. برای انتخاب **Location**، [Next] را فشار دهید.
۴. برای انتخاب **Current**، [Next] را فشار دهید.
۵. ساعت شروع به جستجو برای سیگنال جی پی اس می کند و بعد از دریافت سیگنال، **GPS found** را نمایش می دهد. بعد از آن مختصات موقعیت فعلی تان نمایش داده می شود.

راهنمایی: *هنگامی که در حال ثبت تمرین ورزشی تان هستید، می توانید با فشار دادن و نگهداشتن [Next] برای دسترسی به گزینه های منو، موقعیت تان را نیز بررسی کنید.*

۳،۲۶،۲ افزودن موقعیت تان بعنوان مورد علاقه

ساعت سونتو Ambit3 Peak به شما این امکان را می دهد تا موقعیت فعلی تان یا یک موقعیت مشخص را بعنوان نقطه مورد علاقه ذخیره کنید. شما در هر زمانی، بعنوان مثال هنگام تمرین ورزشی، می توانید به نقطه مورد علاقه بروید.

شما می توانید حداکثر ۲۵۰ نقطه مورد علاقه را روی ساعت ذخیره کنید. توجه داشته باشید که این محدودیت مسیرها را نیز در بر می گیرد. برای مثال، اگر شما یک مسیر با ۶۰ نقطه مسیر داشته باشید، شما امکان ذخیره ۱۹۰ نقطه مورد علاقه دیگر را روی ساعت خواهید داشت.

شما می توانید نوع (نماد) نقطه مورد علاقه و نام نقطه مورد علاقه را از لیست از پیش تعریف شده انتخاب کنید و یا در Movescount یک نام آزاد را به نقطه مورد علاقه بدهید.

برای ذخیره یک موقعیت بعنوان نقطه مورد علاقه:

۱. برای ورود به گزینه های منو [Start Stop] را فشار دهید.
۲. با استفاده از [Start Stop] به **NAVIGATION** بروید و توسط [Next] وارد آن شوید.
۳. برای انتخاب **Location**، [Next] را فشار دهید.

www.sportwatch.ir

۴. برای تغییر دستی مقدار طول و عرض جغرافیایی، **CURRENT** یا **DEFINE** را انتخاب کنید.
۵. برای ذخیره موقعیت [Start Stop] را فشار دهید.
۶. نوع مناسب نقطه مورد علاقه را برای موقعیت انتخاب کنید. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] در میان انواع نقاط مورد علاقه جابجا شوید. توسط [Next] نوع نقطه مورد علاقه را انتخاب کنید.
۷. یک نام مناسب برای موقعیت انتخاب کنید. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] در بین گزینه های نام جابجا شوید. توسط [Next] یک نام انتخاب کنید.
۸. برای ذخیره نقطه مورد علاقه [Start Stop] را فشار دهید.

راهنمایی: *شما می توانید یک نقطه مورد علاقه را در Movescount با انتخاب کردن یک موقعیت روی نقشه یا وارد کردن مختصات ایجاد کنید. هنگامی که ساعت را به Movescount وصل می کنید، نقاط مورد علاقه روی ساعت سونتو Ambit3 Peak و Movescount با همدیگر همگام سازی می شوند.*

www.Sportwatch.ir

۳،۲۶،۳ حذف یک نقطه مورد علاقه

شما می توانید یک نقطه مورد علاقه را مستقیما از روی ساعت یا در Movescount حذف کنید. اگرچه، هنگامی که شما یک نقطه مورد علاقه را در Movescount حذف می کنید و ساعت Ambit3 Peakرا با آن همگام سازی می کنید، نقطه مورد علاقه از روی ساعت حذف می شود، اما روی Movescount فقط غیر فعال می شود.

برای حذف یک نقطه مورد علاقه:

۱. برای ورود به گزینه های منو [Start Stop] را فشار دهید.
۲. با استفاده از [Start Stop] به **NAVIGATION** بروید و توسط [Next] وارد آن شوید.
۳. با استفاده از [Light Lock] به **POIs (Points of interest)** بروید و توسط [Next] وارد آن شوید.

ساعت تعداد نقاط مورد علاقه ذخیره شده و مقدار فضای موجود برای نقاط مورد علاقه جدید را نمایش می دهد.

۴. توسط [Start Stop] یا[Light Lock] به نقطه مورد علاقه ای که می خواهید حذف کنید، بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۵. توسط [Start Stop] به **Delete** بروید. توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۶. برای تائید [Start Stop] را فشار دهید.

۳،۲۷ ریکاوری (برگشت به حالت اولیه)

بعد از تمرین ورزشی، ساعت سونتو Ambit3 Peak دو نشانگر را براساس نیاز شما ارائه می کند: مدت زمان ریکاوری (برگشت به حالت اولیه) و وضعیت برگشت به حالت اولیه.

۳،۲۷،۱ مدت زمان ریکاوری (برگشت به حالت اولیه)

مدت زمان ریکاوری، مدت زمان تقریبی به ساعت است که بدن شما نیاز دارد تا بعد از تمرین ورزشی، نیروی تازه پیدا کند. این زمان براساس مدت زمان و شدت تمرین در جلسه ورزشی و همچنین خستگی کلی شما می باشد.

مدت زمان ریکاوری، از حاصل جمع همه انواع تمرین بدست می آید. به عبارت دیگر، شما حاصل جمع مدت زمان ریکاوری را در بلند مدت بدست می آورید، جلسه تمرین ورزشی با شدت کم، به اضافه جلسه ورزشی با شدت بالا.

زمان در طول برنامه های ورزشی جمع می شود، بنابراین اگر شما قبل از پایان زمان ریکاوری، مجددا تمرین کنید، زمان جمع شده جدید، به باقیمانده جلسه تمرین ورزشی قبلی اضافه می شود.

در پایان جلسه ورزشی، جمع ساعت هایی که تمرین ورزشی داشته اید در خلاصه نمایش داده می شود.

جمع باقیمانده ساعت های ریکاوری، در صفحه نمایش بررسی فعالیت نمایش داده می شود (بخش *۳،۱ بررسی فعالیت* را مشاهده کنید)

www.sportwatch.ir

چون زمان ریکاوری فقط یک برآورد هست، جمع کل ساعت ها، بطور پیوسته بدون در نظر گرفتن میزان تناسب اندام شما و سایر فاکتورهای فردی ارائه می شود. اگر شما دارای تناسب اندام خوبی هستید، ممکن است شما خیلی سریعتر از زمان برآورد شده به حالت اولیه برگردید. به عبارت دیگر، بعنوان مثال اگر شما آنفولانزا داشته باشید، ممکن است شما خیلی دیرتر از زمان برآورد شده به حالت اولیه برگردید.

برای بدست آوردن یک نشانه دقیق از وضعیت واقعی ریکاوری، ما توصیه می کنیم یکی از تست های ریکاوری را انجام دهید (بخش *۳،۲۷،۲ وضعیت ریکاوری* را مشاهده کنید).

۳،۲۷،۲ وضعیت ریکاوری

وضعیت ریکاوری نشانگر مقدار استرس روی سیستم عصبی ارادی شماست. با داشتن استرس کمتر، شما بیشتر ریکاور می شوید. دانستن وضعیت ریکاوری به شما کمک می کند تا تمرین ورزشی خود را بهینه کنید و از تمرین بیش از حد یا آسیب دیدگی جلوگیری کنید.

شما می توانید وضعیت ریکاوری خود را با یک تست ریکاوری سریع یا تست ریکاوری خواب، که توسط Firstbeat ارائه شده، بسنجید. این آزمایش ها به یک سنسور ضربان قلب بلوتوث دار، مانند سنسور هوشمند ضربان قلب سونتو، که تغییر پذیری ضربان قلب شما را اندازه گیری کند (فاصله R-R)، نیاز دارد.

وضعیت های ریکاوری شما با مقیاس ۰ تا ۱۰۰ درصد در جدول زیر توضیح داده شده است.

تفسیر	نتیجه
کاملا ریکاور شده. مناسب برای تمرین با شدت خیلی سخت	۸۱-۱۰۰
ریکاور شده. مناسب برای تمرین با شدت سخت.	۵۱-۸۰

www.sportwatch.ir

تفسیر	نتیجه
در حال ریکاوری. تمرین سبک.	۲۱-۵۰
ریکاور نشده. استراحت برای ریکاوری.	۰-۲۰

توجه: *مقدارهای اندازه گیری شده کمتر از ۵۰ درصد برای چند روز متوالی نشانگر افزایش نیاز به استراحت است.*

تست کالیبره شدن

برای ارائه نتیجه دقیق تر، هر دو تست خواب و تست سریع نیاز به کالیبره شدن دارند.
تست کالیبره شدن میزان "بهبود کامل" را برای بدن شما مشخص می کند. با هر تست کالیبره شدن، ساعت شما نتیجه مقیاس تست را با تغییر پذیری منحصر بفرد ضربان قلب مطابق با آن، تنظیم می کند.

شما نیاز به انجام سه بار تست کالیبره شدن برای هر دو نوع تست دارید. این کار باید زمانی انجام شود که شما جمع کل زمان ریکاوری نداشته باشید. وضعیت ایده آل این است که شما احساس کنید که کاملا ریکاور شده اید و مریض نیستید و یا استرسی در طول انجام تست های کالیبراسیون ندارید.

در طول دوره کالیبره شدن، ممکن است شما نتایجی بیشتر یا کمتر از مقداری که انتظار داشتید، بدست آورید. این نتایج نشان می دهد که ساعت وضعیت ریکاوری را تا زمانی که کالیبره شده به پایان برسد، تخمین می زند.

یک بار که کالیبره شدن را بطور کامل انجام دادید، هنگامی که بجای زمان ریکاوری، وارد گزارش روزانه شوید، آخرین نتیجه نمایش داده می شود.

www.sportwatch.ir

۳،۲۷،۲،۱ تست ریکاوری سریع

تست ریکاوری سریع توسط Firstbeat ارائه شده و روشی جایگزین برای اندازه گیری وضعیت ریکاوری است. تست ریکاوری خواب روش دقیق تری برای اندازه گیری وضعیت ریکاوری شماست. اما برای بعضی از افراد پوشیدن نوار ضربان سنج قلب در طول شب چندان عملی نیست.

تست ریکاوری سریع فقط چند دقیقه طول می کشد. برای کسب بهترین نتیجه، شما باید به پشت دراز بکشید، ریلکس باشید و در طول زمان تست به اطراف حرکت نکنید.

ما توصیه می کنیم که این تست در صبح بعد از بیدار شدن انجام شود. این مورد به شما کمک می کند تا اطمینان حاصل کنید که نتیجه هر روز با روز دیگر قابل مقایسه است.

برای بدست آوردن مقدار عددی تست کالیبره شدن، شما نیاز داریدهنگامی که احساس می کنید بدن شما بطور کامل ریکاور شده و جمع کل زمان ریکاوری ندارید، این تست را سه بار انجام دهید.

تست های کالیبره شدن نیاز به پشت سر هم انجام شدن ندارند، اما نیاز است تا حداقل ۱۲ ساعت فاصله بین آنها وجود داشته باشد.

در طول دوره کالیبره شدن، ممکن است شما نتایجی بیشتر یا کمتر از مقداری که انتظار داشتید، بدست آورید. این نتایج نشان می دهد که ساعت وضعیت ریکاوری را تا زمانی که کالیبره شده به پایان برسد، تخمین می زند.

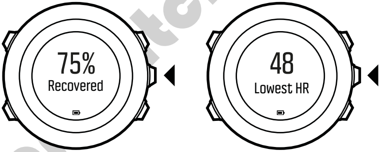
برای انجام یک تست ریکاوری سریع:

۱. نوار ضربان سنج قلب را بپوشید و مطمئن شوید که الکترودهای آن مرطوب باشد.
۲. ریلکس در محیطی آرام بدون اینکه چیزی مزاحمتان باشد به پشت دراز بکشید.
۳. [Start Stop] را فشار دهید، توسط [Start Stop] به **RECOVERY** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۴. به **Quick test** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.

www.Sportwatch.ir

۵. صبر کنید تا تست کامل شود.

وقتی که تست کامل شد، توسط [Next] و [Back Lap] در بین نتایج حرکت کنید.



اگر در طول آزمایش، پائین ترین ضربان قلب، پائین تر از ضربان قلب مشخص شده هنگام استراحت در Movescount باشد، دفعه بعدی که ساعت را با Movescount همگام می کنید، مقدار ضربان قلب در هنگام استراحت به روز می شود.

توجه: *نتایج این آزمایش، روی جمع کل زمان ریکاوری تاثیر ندارد.*

۳،۲۷،۲،۲ تست ریکاوری خواب

تست ریکاوری خواب توسط Firstbeat ارائه شده و نشانه قابل اعتمادی از وضعیت ریکاوری شما بعد از خواب شبانه می باشد.

www.sportwatch.ir

شما نیاز دارید تا برای بدست آوردن مقدار عددی کالیبره شدن، این تست را سه بار، زمانی که احساس کنید بدنتان که کاملا ریکاور شده و جمع کل زمان ریکاوری نداشته باشید، انجام دهید.

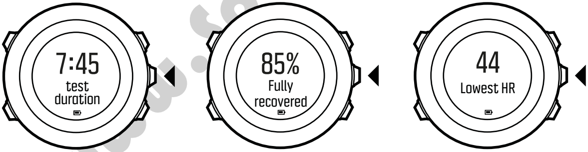
تست های کالیبره شدن، نیاز به انجام شدن پشت سر هم ندارند.

در طول دوره کالیبره شدن، ممکن است شما نتایجی بیشتر یا کمتر از مقداری که انتظار داشتید، بدست آورید. این نتایج نشان می دهد که ساعت وضعیت ریکاوری را تا زمانی که کالیبره شده به پایان برسد، تخمین می زند.

برای انجام تست ریکاوری خواب:

۱. نوار ضربان سنج قلب را بپوشید و مطمئن شوید که الکترودهای آن مرطوب باشد.
۲. [Start Stop] را فشار دهید، توسط [Start Stop] به **RECOVERY** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۳. به **SLEEP TEST** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۴. اگر خواستید که تست را لغو کنید، [Back Lap] را فشار دهید.
۵. هنگامی که صبح آماده بلند شدن از خواب بودید، آزمایش را با فشار دادن [Start Stop] یا [Next] به پایان برسانید.

هنگامی که تست به پایان رسید، توسط [Next] و [Back Lap] در بین نتایج جابجا شوید.



www.sportwatch.ir

توجه: *تست ریکاوری خواب نیاز به حداقل ۲ ساعت اطلاعات ضربان سنج قلب برای ارائه نتیجه است. نتایج این آزمایش، روی جمع کل زمان ریکاوری تاثیر ندارد.*

۳،۲۸ مسیرها

شما می توانید یک مسیر را در Movescount ایجاد کنید و یا یک مسیر ایجاد شده توسط یک ساعت دیگر را توسط کامپیوترتان به Movescount وارد کنید. همچنین شما می توانید یک مسیر طی شده را با ساعت سونتو Ambit3 Peak ضبط کنید و آن را در Movescount آپلود کنید (بخش *۳،۱۰،۵ ضبط کردن مسیرهای طی شده* را مشاهده کنید).

برای افزودن یک مسیر:

۱. به www.movescount.com بروید و وارد آن شوید.
۲. در زیر **PLAN & CREATE**، برای جستجو و افزودن مسیرهای موجود **ROUTES** را مرور کنید و یا برای ایجاد مسیر خودتان **ROUTE PLANNER** را مرور کنید.
۳. ساعت سونتو Ambit3 Peak را با استفاده از برنامه کاربردی Movescount App با Movescount (شروع همگام سازی بصورت دستی، بخش *۳،۲۱،۲ همگام سازی* با برنامه کاربردی موبایل را مشاهده کنید) یا با استفاده از Moveslink و کابل یو اس بی ارائه شده، همگام کنید.

همچنین می توانید با استفاده از Movescount، مسیرها را نیز حذف کنید.

برای حذف یک مسیر:

۱. به www.movescount.com بروید و وارد آن شوید.
۲. به زیر منوی **PLAN & CREATE** رفته و **ROUTE PLANNER** را مرور کنید.
۳. در زیر منوی **MY ROUTES**، روی مسیری که می خواهید حذف کنید، بروید و روی **DELETE** کلیک کنید.

www.sportwatch.ir

۴. ساعت سونتو Ambit3 Peak را با استفاده از برنامه کاربردی Movescount App با Movescount (شروع همگام سازی بصورت دستی، بخش ۳،۲۱،۲ *همگام سازی با برنامه کاربردی موبایل* را مشاهده کنید) یا با استفاده از Moveslink و کابل یو اس بی ارائه شده، همگام کنید.

۳،۲۸،۱ هدایت شدن روی یک مسیر

شما می توانید روی یک مسیر (بخش ۳،۲۸ *مسیرها* را مشاهده کنید) دانلود شده که با **Movescount** به ساعت Ambit3 Peak منتقل شده، و یا مسیر ضبط شده از تمرین ورزشی (بخش ۳،۱۰،۵ *مسیرهای ضبط شده* را مشاهده کنید)، ناوبری کنید

__راهنمایی:__ همچنین شما می توانید ناوبری را بعنوان یک حالت ورزشی انجام دهید (بخش ۳،۱۰،۷ ناوبری در طول تمرین ورزشی را مشاهده کنید)

برای ناوبری روی یک مسیر:

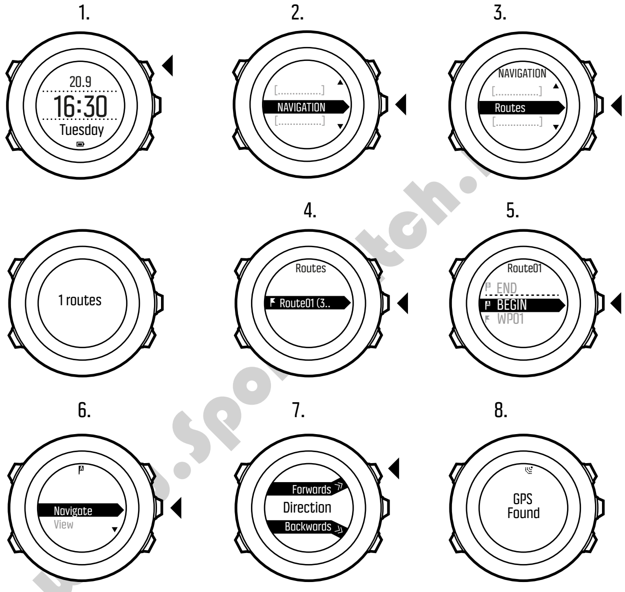
۱. برای ورود به گزینه های منو [Start Stop] را فشار دهید.
۲. توسط [Start Stop] به **NAVIGATION** بروید و توسط [Next] وارد آن شوید.
۳. توسط [Start Stop] به **Routes** بروید و توسط [Next] وارد آن شوید.
ساعت تعداد مسیرهای ذخیره شده و بعد از آن یک لیست از همه مسیرهای شما را نمایش می دهد.
۴. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] به مسیری که می خواهید روی آن ناوبری کنید، بروید. آن را با [Next] انتخاب کنید.
۵. ساعت کلیه نقاط مسیر را برای مسیر انتخاب شده، نمایش می دهد. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] به نقطه مسیری که می خواهید بعنوان نقطه شروع استفاده شود، بروید. آن را با [Next] انتخاب کنید.
۶. برای انتخاب **Navigate**، [Next] را فشار دهید.
۷. اگر نقطه مسیری را در وسط یک مسیر انتخاب کنید، ساعت سونتو Ambit3 Peak سریعا آماده انتخاب جهت برای ناوبری می شود. برای انتخاب **Forwards** ، [Start Stop] را و یا برای انتخاب **Backwards**، [Light Lock] را فشار دهید.

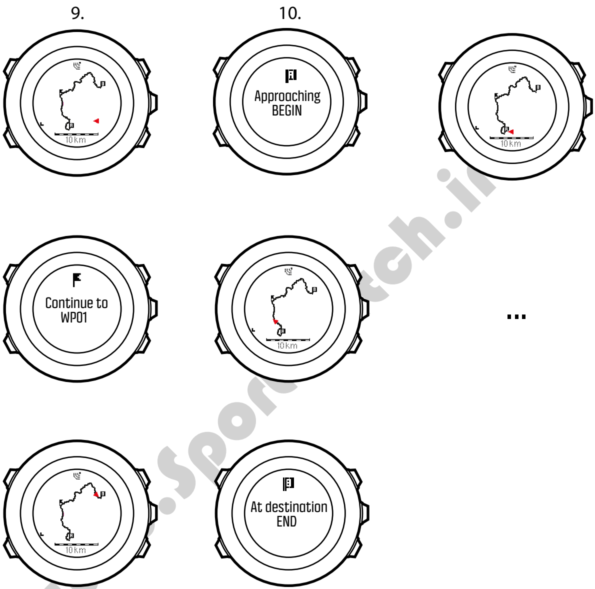
www.sportwatch.ir

اگر شما اولین نقطه مسیر را بعنوان نقطه شروع انتخاب کنید، ساعت سونتو Ambit3 Peak ناوبری روی مسیر را به سمت جلو (از اولین نقطه مسیر به آخرین نقطه مسیر) انجام می دهد.
اگر شما آخرین نقطه مسیر را بعنوان نقطه شروع انتخاب کنید، ساعت سونتو Ambit3 Peak ناوبری روی مسیر را به سمت عقب (از آخرین نقطه مسیر به اولین نقطه مسیر) انجام می دهد.

۸. اگر از قطب نما برای اولین بار استفاده می کنید، باید آن را کالیبره کنید (بخش *۳،۷،۱ کالیبره کردن قطب نما* را مشاهده کنید). بعد از فعال کردن قطب نما، ساعت شروع به جستجو برای سیگنال جی پی اس می کند و بعد از دریافت سیگنال، **GPS found** را نمایش می دهد.
۹. ساعت شروع به ناوبری از اولین نقطه مسیر می کند. هنگامی که به نزدیکی یک نقطه مسیر می رسید، ساعت شما را مطلع می کند و بصورت خودکار شروع به مسیریابی به نقطه مسیر بعدی روی مسیر می کند.
۱۰. قبل از رسیدن به آخرین نقطه مسیر، ساعت به شما اطلاع می دهد که به مقصد رسیده اید.

www.SportWatch.ir

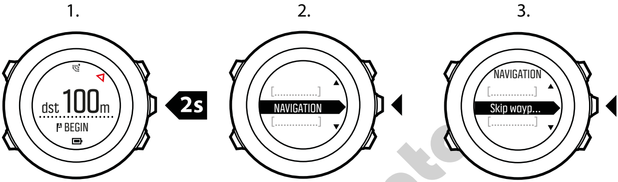

1.
20.9
16:30
Tuesday
2.
[..............]
NAVIGATION
[..............]
3.
NAVIGATION
[..............]
Routes
[..............]
1 routes
4.
Routes
Route01 (3..
5.
Route01
END
BEGIN
WP01
6.
Navigate
View
7.
Forwards
Direction
Backwards
8.
GPS
Found



برای صرف نظر کردن از یک نقطه مسیر روی مسیر:

۱. هنگام ناوبری روی یک مسیر ، برای دسترسی به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.

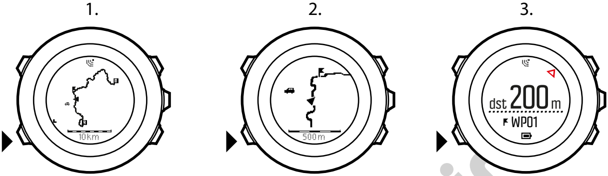
۲. برای انتخاب **NAVIGATION** ، [Next] را فشار دهید.
۳. توسط [Start Stop] به **Skip waypoint** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۴. ساعت از آن نقطه مسیر صرف نظر می کند و ناوبری را مستقیما به سمت نقطه مسیر بعدی روی مسیر، انجام می دهد.



۳،۲۸،۲ در طول مدت ناوبری (هدایت روی مسیر)

در طول مدت ناوبری، برای مشاهده موارد زیر، [View] را فشار دهید:

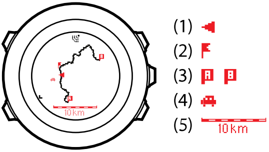
۱. حالت نمایش کل مسیر طی شده، کل مسیر را نمایش می دهد.
۲. حالت نمایش بزرگنمایی مسیر. بصورت پیش گزیده، بزرگنمایی با مقیاس ۲۰۰ متر و یا اگر از مسیر دورتر باشید با بزرگنمایی بیشتر نمایش داده می شود. شما می توانید جهت نقشه را در تنظیم های ساعت در GENERAL » Map تغییر دهید.
   - مسیر پیش رو در بالا: نمایش نقشه بزرگنمایی شده با نمایش اشاره گر به سمت مسیر پیش رو.
   - شمال بالا: نمایش نقشه بزرگنمایی شده با نمایش اشاره گر به سمت شمال.
۳. حالت نمایش ناوبری نقاط مسیر



نمایش کل مسیر طی شده

حالت نمایش کل مسیر طی شده، اطلاعات زیر را نمایش می دهد:

- (۱) پیکان بیانگر موقعیت شما و نوک آن جهت پیش روی شماست.
- (۲) نقطه مسیر بعدی در مسیر
- (۳) نقطه مسیر اولی و آخری در مسیر
- (۴) نزدیکترین نقطه مورد علاقه بصورت نماد نمایش داده می شود.
- (۵) مقیاس در حالتی که کل مسیر نمایش داده می شود



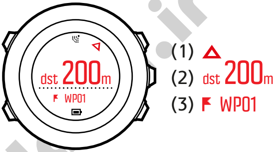
توجه: *همیشه درحالت نمایش کل مسیر، شمال به سمت بالا نمایش داده می شود.*

www.Sportwatch.ir

مشاهده ناوبری براساس نقاط مسیر

ناوبری براساس نقاط مسیر اطلاعات زیر را نمایش می دهد:

- (۱) جهت پیکان، جهت نقطه مسیر بعدی است
- (۲) مسافت شما تا نقطه مسیر بعدی
- (۳) نقطه مسیر بعدی که به سمت آن حرکت می کنید



۳،۲۹ سطح کارآیی دویدن

سطح کارآیی دویدن ترکیبی از اندازه گیری تناسب اندام فیزیکی و کارآیی دویدن است که توسط Firstbeat ارائه شده است.

تناسب اندام فیزیکی

سطح کارآیی دویدن از VO2max تقریبی شما، یک استاندارد جهانی برای تناسب اندام هوازی و عملکرد استقامتی، استفاده می کند. VO2max نشانگر حداکثر توانایی بدنی شما برای نقل و انتقال و مصرف اکسیژن است.

V02max از شرایط قلب، ریه ها، سیستم گردش خون و توانایی بافت عضلانی شما برای مصرف اکسیژن در تولید انرژی تاثیر می پذیرد. VO2max مهمترین مشتق منحصر بفرد عملکرد استقامتی یک قهرمان است.

علاوه براین، تحقیقات اشاره به این دارد که VO2max مهمترین معیار برای سلامت و تندرستی است. در بهره وری بهینه دویدن، سطح کارآیی دویدن شما مربوط به VO2max واقعی شماست (ml/kg/min) (میلی لیتر/کیلوگرم/دقیقه).

MEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

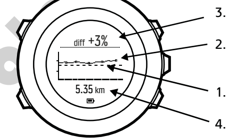
دویدن موثر

سطح کارآیی دویدن، محاسبه دویدن موثر را نیز در بر می گیرد، یک روش سنجش تکنیک اجرایی شما. این اندازه گیری فاکتورهای خارجی مانند نوع زمین، سطح زمین دویدن، آب وهوا، لوازم دویدن را نیز در بر می گیرد.

در طول زمان دویدن

ساعت سونتو Ambit3 Peak در هنگام دویدن، بازخورد کارآیی دویدن را بصورت همزمان ارائه می کند. بازخورد همزمان، یک نمودار گرافیکی در پیش گزیده حالت ورزشی است. شما می توانید این نمودار گرافیکی را به هر حالت ورزشی ای که به نوعی فعالیت دویدن در آن مورد استفاده قرار می گیرد، اضافه کنید. اختلاف همزمان (بخش زیر را مشاهده کنید) می تواند بعنوان فیلد اطلاعات در حالت های ورزشی دویدن شخصی شده نیز مورد استفاده قرار گیرد.

در هنگام دویدن، صفحه نمایش گرافیکی ۴ نقطه دیتا را، مانند تصویر زیر، نمایش می دهد.



۱. **پایه**: برای هر دویدن، کارآیی دویدن پایه برای جبران متغییرهای گوناگون بیرونی مانند نوع زمین و انتظار برای تثبیت ضربان سنج قلب، کالیبره شده است.
۲. **سطح جاری**: این مورد سطح کارآیی دویدن جاری شما، برای دویدن فعلی شماست که برای هر کیلومتر/مایل نمایش داده شده است.
۳. **اختلاف جاری**: این مورد اختلاف جاری بین کارآیی دویدن پایه و سطح کارآیی دویدن جاری را برای دویدن فعلی شما نمایش می دهد.
۴. **مسافت**: جمع کل مسافت برای ثبت شدن دویدن فعلی. نمایش عددی آخرین ۶ کیلومتر (~ ۴ مایل) را نمایش می دهد.

www.SportWatch.ir

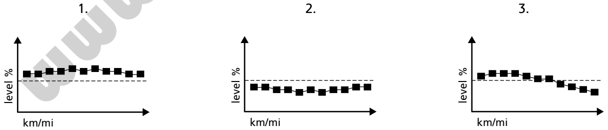
تفسیر نتایج

اگر شما یک دونده جدید هستید و یا برای مدتی بیرون نبوده اید، ممکن است برای اولین بار، کارآیی دویدن خیلی کم باشد. اما همانطور که تناسب اندام فیزیکی و تکنیک های دویدن شما بهبود پیدا می کند، مطابق با آن می بینید که کارآیی دویدن شما افزایش پیدا می کند.

در طول یک دوره ۴ تا ۲۰ هفته ای، ممکن است افزایشی تا حداکثر ۲۰ درصد را در کارآیی دویدن خود مشاهده کنید. اگر سطح کارآیی دویدن شما از قبل خوب باشد، پیشرفت آن در آینده مشکل است. در چنین موقعیتی، بهتر است از سطح کارآیی دویدن بعنوان نشانگر تحمل استفاده شود.

پیروی از نشانگر اختلاف جاری، اطلاعات دقیق و جز به جز عملکرد روزانه و خستگی در طول دویدن را ارائه می کند. دوندگان دو استقامت از این اطلاعات یاد می گیرند که در طول مدت دویدن طولانی و فشرده، چه مقدار خستگی قابل مدیریت به نظر می رسد. این اطلاعات در طول مسابقه ها به شما کمک می کنند تا سرعت خود را به درستی تنظیم کنید.

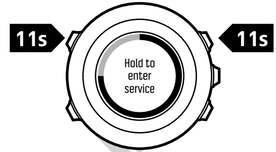
تصاویر زیر سه نمونه سطح کارآیی دویدن، در طول زمان دویدن است. در نمودار اول (۱)، کارآیی خوب است. در دومی (۲)، کارآیی بد است و ممکن است نشانگر تمرین بیش از حد، بیماری و یا فقط شرایط عمومی بد باشد. در نمودار سوم (۳)، شما نوعی دویدن طولانی را مشاهده می کنید که سطح کارآیی بطور پیوسته بعد از دویدن سقوط می کند و نشانگر شروع خستگی است.



www.sportwatch.ir

۳،۳۰ منو خدمات

برای دسترسی به منو خدمات، [Back Lap] و [Start Stop] را با هم فشار داده و نگهدارید تا ساعت وارد منو خدمات شوید.



منو خدمات شامل موارد زیر است:

- **اطلاعات:**
  - **Air pressure** (**فشار هوا**): فشار مطلق هوا و دمای فعلی را نشان می دهد.
  - **BLE**: نسخه فعلی بلوتوث هوشمند را نشان می دهد.
  - **Version** (**نسخه**): نسخه نرم افزار و سخت افزار را نشان می دهد.
- **TEST** (**تست**):
  - **LCD test** (**تست ال سی دی**): این امکان را به شما می دهد تا درست کار کردن ال سی دی را آزمایش کنید.
- **ACTION** (**فعالیت**):
  - **Power off** (**خاموش**): این امکان را می دهد تا ساعت به خواب عمیق برود.
  - **GPS reset** (**ریست کردن جی پی اس**): با آن می توانید جی پی اس را ریست کنید.

__توجه:__ __POWER OFF__ وضعیت انرژی کم است. برای بیدار کردن ساعت کابل یو اس بی را (همراه با منبع انرژی) به ساعت وصل کنید. برنامه جادویی نصب شروع به کار می کند. همه تنظیم ها به جز زمان و تاریخ حفظ می شوند. در هنگام کار برنامه جادویی نصب، فقط آنها را تائید کنید.

www.sportwatch

توجه: در صورتی که ساعت برای ۱۰ دقیقه بی حرکت باشد، به حالت ذخیره انرژی می رود.

توجه: در هنگام به روز رسانی ها، محتوای منو خدمات بدون اطلاع شما تغییر می کند.

ریست کردن جی پی اس:

در صورتی که جی پی اس نتواند سیگنال را پیدا کند، می توانید اطلاعات جی پی اس را از منوی خدمات ریست کنید.

برای ریست کردن جی پی اس:

۱. در منوی خدمات، توسط [Light Lock] به **ACTION** بروید و توسط [Next] وارد آن شوید.
۲. برای رفتن به **GPS reset**، [Light Lock] رافشار دهید و توسط [Next] وارد آن شوید.
۳. برای تائید ریست شدن جی پی اس، [Start Stop] را فشار دهید و یا برای کنسل کردن این کار [Light Lock] را فشار دهید.

توجه: Resetting GPS، اطلاعات جی پی اس، مقدار کالیبره شدن قطب نما و زمان ریکاوری را ریست می کند. گزارش های ذخیره شده، حذف نمی شوند.

۳،۳۱ میانبرها

هنگامی که در حالت **TIME**، [View] را فشار می دهید و نگه می دارید، بصورت پیش گزیده صفحه نمایش بین روشن و تاریک جابجا می شود. این میانبر را می توانید به موضوع دیگری در منوها تغییر دهید.

برای مشخص کردن یک میانبر:

www.Sportwatch.ir

۱. برای ورود به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید و یا برای ورود به منوی شروع [Start Stop] را فشار دهید.
۲. برای موضوعی از منو که می خواهید برای آن میانبر ایجاد کنید، جستجو کنید.
۳. برای ایجاد میانبر [View] را فشار دهید و نگهدارید.

توجه: *شما نمی توانید برای همه موضوع های ممکن در منو، مانند گزارش های فردی، میانبر ایجاد کنید.*

در حالت های دیگر، برای دسترسی به میانبرهای از قبل تعریف شده، [View] را فشار دهید و نگهدارید. برای مثال، هنگامی که قطب نما فعال است، شما می توانید با فشار دادن و نگهداشتن [View] به تنظیم های قطب نما دسترسی پیدا کنید.

۳،۳۲ حالت های ورزشی

حالت های ورزشی راهی برای ثبت تمرین های ورزشی و سایر فعالیت هایی است که با ساعت سونتو Ambit3 Peak انجام می دهید. برای هر فعالیت، شما می توانید یک حالت ورزشی را از حالت های ورزشی از پیش تعریف شده روی ساعت انتخاب کنید. اگر نمی توانید یک حالت ورزشی مناسب را پیدا کنید، حالت ورزشی خود را توسط Movescount و برنامه کاربردی Movescount App سونتو ایجاد کنید.

هنگام ورزش کردن اطلاعات گوناگونی، بسته به حالت ورزشی، روی صفحه نمایش داده می شوند. حالت ورزشی انتخاب شده بر روی تنظیم های تمرین، مانند محدوده های ضربان قلب و autolap distance (مسافت دور خودکار)، نیز موثر هستند.

در Movescount شما می توانید حالت های ورزشی را متناسب با سلیقه خود ایجاد کنید، حالت های ورزشی از قبل تعریف شده را ویرایش کنید، حالت های ورزشی را حذف کنید و یا به سادگی آنها را پنهان کنید تا در منوی تمرین های ورزشی شما نمایش داده نشوند (بخش *۳،۱۰،۳ شروع یک تمرین* را مشاهده کنید).

www.Sportwatch.ir

شخصی سازی حالت های ورزشی

یک حالت ورزشی شخصی سازی شده می تواند ۱ تا ۸ صفحه نمایش داشته باشد. شما می توانید انتخاب کنید از لیست جامع، چه اطلاعاتی روی هر صفحه نمایش داده شود. شما می توانید، برای مثال، محدوده های ضربان قلب برای ورزش های خاص، انجام جستجو برای چه نوع پادها، یا فاصله زمانی ثبت کردن برای بهینه سازی دقت و مدت زمان کارکرد باتری را شخصی سازی کنید.

هر حالت ورزشی با جی پی اس فعال، می تواند از گزینه **QUICK NAVIGATION** نیز استفاده کند. بصورت پیش گزیده، این گزینه خاموش است. هنگامی که شما یک نقطه مورد علاقه یا مسیر را انتخاب می کنید، یک لیست بازشو از نقاط مورد علاقه یا مسیرهایی که برای شروع ورزش روی ساعت شما تعریف شده اند، بدست می آورید.

شما حداکثر می توانید ۱۰ حالت ورزشی گوناگون ایجاد شده در Movescount را به ساعت سونتو Ambit3 Peak انتقال دهید.

۳،۳۳ کرونومتر

کرونومتر یک صفحه نمایش دارد که می توانید آن را از منوی شروع روشن یا خاموش کنید.

برای فعال کردن کرونومتر:

۱. برای ورود به منوی شروع [Start Stop] را فشار دهید.

۲. توسط [Light Lock] به **DISPLAYS** بروید و [Next] را فشار دهید.

۳. توسط [Light Lock] به **Stopwatch** بروید و [Next] را فشار دهید.

شما اکنون می توانید از کرونومتر استفاده کنید و یا برای رفتن به عقب به صفحه نمایش **TIME**، [Next] را فشار دهید. برای بازگشت به کرونومتر، [Next] را فشار دهید تا در بین صفحه نمایش ها حرکت کنید و کرونومتر را مشاهده کنید.

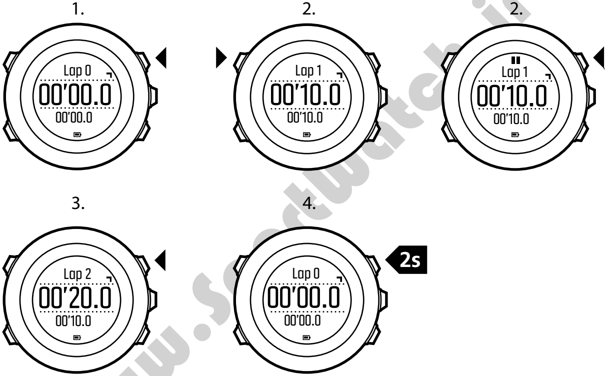
برای استفاده از کرونومتر:

۱. در صفحه نمایش فعال شده کرونومتر، برای شروع اندازه گیری زمان [Start Stop] را فشار دهید.

۲. برای ایجاد یک دور [Back Lap] را فشار دهید، برای توقف موقت کرونومتر [Start Stop] را فشار دهید. برای مشاهده زمان های دور، هنگامی که کرونومتر بصورت موقت متوقف است، [Back Lap] را فشار دهید.

۳. برای ادامه کار [Start Stop] را فشار دهید.

۴. برای تنظیم مجدد زمان، هنگامی که کرونومتر بصورت موقت متوقف شده (pause شده)، [Start Stop] را فشار داده و نگهدارید.



www.sportwatch.ir

هنگامی که کرونومتر کار می کند، شما می توانید:

- برای جابجایی بین زمان و زمان دور که در ردیف زیرین صفحه نمایش دیده می شود، [View] را فشار دهید.
- توسط [Next] به حالت **TIME** جابجا شوید.
- با فشار دادن و نگهداشتن [Next] به گزینه های منو وارد شوید.

اگر دیگر نمی خواهید صفحه نمایش کرونومتر را ببینید، کرونومتر را غیر فعال کنید.

برای غیر فعال کردن کرونومتر:
۱. برای ورود به گزینه های منو [Start Stop] را فشار دهید.
۲. توسط [Light Lock] به **DISPLAYS** بروید و [Next] را فشار دهید.
۳. توسط [Light Lock] به **End stopwatch** بروید و [Next] را فشار دهید.

۳،۳۴ برنامه های کاربردی سونتو

برنامه های کاربردی سونتو به شما این امکان را می دهند تا ساعت سونتو Ambit3 Peak خود را بیشتر مطابق سلیقه خود کنید. از قسمت Suunto App Zone (برنامه های کاربردی سونتو) در Movescount برای پیدا کردن برنامه های کاربردی، مانند تایمرهای گوناگون و شمارشگرهایی که برای استفاده در دسترس هستند، بازدید کنید. اگر نتوانستید چیزی را که نیاز دارید، پیدا کنید، برنامه کاربردی خود را توسط Suunto App Designer ایجاد کنید. شما می توانید برنامه های کاربردی، برای مثال، برای محاسبه زمان تقریبی نتیجه دو ماراتن ، یا درجه شیب مسیر اسکی، ایجاد کنید.

برای افزودن برنامه های کاربردی سونتو به ساعت سونتو Ambit3 Peak خود:
۱. به قسمت **PLAN & CREATE** در انجمن Movescount بروید و برای جستجوی برنامه های کاربردی موجود سونتو **App Zone** را انتخاب کنید. برای ایجاد برنامه کاربردی خود، به قسمت **PLAN & CREATE** در پروفایل خود بروید و **App Designer** را انتخاب کنید.
۲. Suunto App (برنامه کاربردی سونتو) را به حالت ورزشی اضافه کنید. برای همگام سازی برنامه های کاربردی سونتو با ساعت، ساعت سونتو Ambit3 Peak را به اشتراک Movescount خود وصل کنید. هنگامی که شما ورزش می کنید، برنامه های کاربردی سونتو اضافه شده، نتیجه محاسبه شده را نمایش می دهند.

توجه: *شما می توانید حداکثر ۵ برنامه کاربردی سونتو را به هر حالت ورزشی اضافه کنید.*

www.sportwatch.ir

۳،۳۵ شنا کردن

می توانید از ساعت سونتو Ambit3 Peak برای ثبت تمرین شنا در استخر یا آب آزاد استفاده کنید.

هنگامی که از ساعت همراه با سنسور هوشمند سونتو استفاده می کنید، می توانید هنگام شنا کردن، ضربان قلب را نیز ثبت کنید. هنگامی که از آب خارج می شوید، اطلاعات ضربان قلب بصورت خودکار روی ساعت سونتو Ambit3 Peak آپلود می شود.

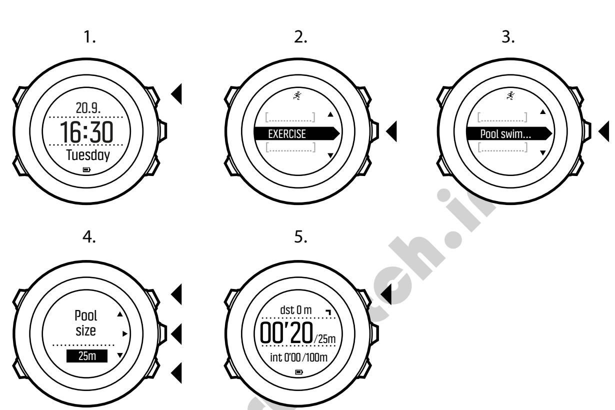
۳،۳۵،۱ شنا در استخر

هنگام استفاده از حالت ورزشی شنا در استخر، ساعت سونتو Ambit3 Peak سرعت شنا کردن شما را براساس طول استخر اندازه گیری می کند. هر طول استخر یک دور ایجاد می کند که در Movescount بعنوان بخشی از گزارش نمایش داده می شود.

برای ثبت هنگام شنا در استخر:

۱. برای ورود به گزینه های منو [Start Stop] را فشار دهید.
۲. برای ورود به **EXERCISE** ، [Next] را فشار دهید.
۳. با استفاده از [Light Lock] به **Pool swimming** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۴. طول استخر را انتخاب کنید. می توانید طول استخر را از مقدارهای از پیش تعریف شده انتخاب کنید و یا گزینه **custom** را برای مشخص کردن طول استخر انتخاب کنید. توسط [Start Stop] و [Light Lock] به مقدارها بروید و توسط [Next] آن را بپذیرید.
۵. برای شروع شدن ثبت شنا [Start Stop] را فشار دهید.

www.Sportwatch.ir



۳،۳۵،۲ سبک های شنا

می توانید به ساعت سونتو Ambit3 Peak خود یاد آموزش دهید تا سبک شنای شما را تشخیص دهد. بعد از آموزش دادن سبک های شنا، هنگامی که شما شروع به شنا کردن می کنید، ساعت سونتو Ambit3 Peak بصورت خودکار آنها را تشخیص می دهد.

برای آموزش سبک های شنا:

۱. هنگامی که در حالت ورزشی **Pool swimming** هستید، برای ورود به گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. برای انتخاب **SWIMMING**، [Next] را فشار دهید.
۳. برای انتخاب **Teach swim style**، [Next] را فشار دهید.

۴. توسط [Light Lock] و [Start Stop] به گزینه های سبک شنا کردن بروید. توسط [Next] سبک شنای مناسب را انتخاب کنید. با انتخاب کردن **END** می توانید از تنظیم ها خارج شوید و تمرین خود را ادامه دهید.

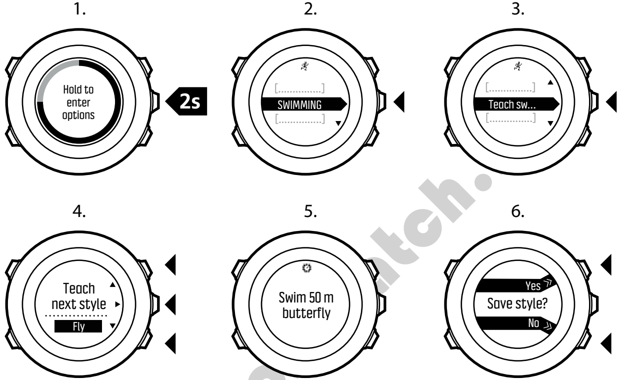
گزینه های موجود روش شنا کردن عبارتند از:

- **FLY** (پروانه)
- **BACK** (کرال پشت)
- **BREAST** (قورباغه)
- **FREE** (آزاد)

۵. با روش شنایی که انتخاب کرده اید، طول استخر را شنا کنید.

۶. بعد از به پایان رسیدن شنا ، برای ذخیره سبک ، [Start Stop] را فشار دهید. اگر نمی خواهید که سبک ذخیره شود، برای برگشت به بخش انتخاب سبک شنا، [Light Lock] را فشار دهید.

www.Sportwatch.ir



***راهنمایی:** در هر زمانی می توانید با فشار دادن و نگهداشتن [Next]، از آموزش دادن سبک های شنا کردن خارج شوید.*

برای برگرداندن تنظیم ساعت از سبک های آموزش داده شده به تنظیم های پیش گزیده:

۱. در حالت **Pool swimming**، برای ورود به گزینه های منو، [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. برای انتخاب **SWIMMING**، [Next] را فشار دهید.
۳. توسط [Start Stop] به **Reset taught styles** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.

www.Sportwatch.

۳،۳۵،۳ شنای آموزشی

شما در هر زمانی از تمرین ورزشی خود می توانید شنای آموزشی انجام دهید. اگر شما با سبک شنایی که بعنوان شنا کردن روی ساعت تعریف نشده، شنای آموزشی انجام دهید (برای مثال، فقط استفاده کردن از پاها)، می توانید طول استخر را بصورت دستی برای هر تمرین وارد کنید تا مسافت کل را به درستی داشته باشید.

توجه: *تا هنگامی که شنای آموزشی خود را به پایان نرسانده اید، مسافت شنای آموزشی را وارد نکنید.*

برای انجام شنای آموزشی:

۱. هنگام ثبت اطلاعات شنا در استخر، برای دسترسی به گزینه های منو، [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. برای ورود به **SWIMMING** ، [Next] را فشار دهید.
۳. برای انتخاب **Drill** ، [Next] را فشار دهید و شنای آموزشی خود را شروع کنید.
۴. بعد از این که شنای آموزشی خود را به پایان رساندید، در صورت نیاز، برای تنظیم جمع کل مسافت، [View] را فشار دهید.
۵. برای پایان دادن به شنای آموزشی، به عقب، **SWIMMING** در گزینه های منو برگردید و **End drill** را انتخاب کنید.

۳،۳۵،۴ شنا کردن در آبهای آزاد

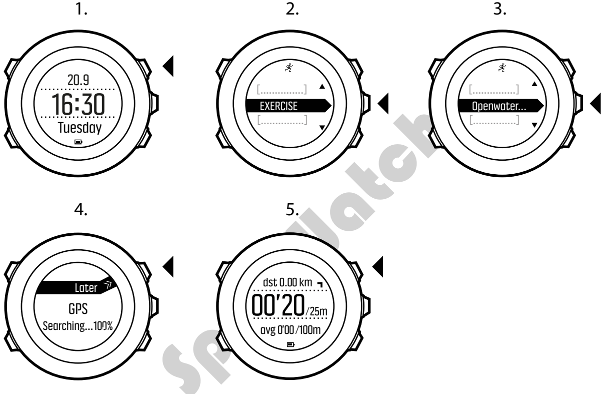
هنگام استفاده از حالت شنا در آب آزاد، ساعت سونتو Ambit3 Peak سرعت شنا کردن شما را با استفاده از جی پی اس نمایش می دهد و اطلاعات را همزمان با شنا کردن، نمایش می دهد.

برای ثبت گزارش شنا کردن در فضای باز:

۱. برای ورود به گزینه های منو، [Start Stop] را فشار دهید.
۲. برای ورود به **EXERCISE** ، [Next] را فشار دهید.

www.sportwatch.ir

۳. توسط [Light Lock] به **Openwater swim** بروید و توسط [Next] آن را انتخاب کنید.
۴. صبر کنید تا ساعت پیدا کردن سیگنال جی پی اس را به شما اطلاع دهد.
۵. برای شروع شدن ثبت گزارش شنا کردن، [Start Stop] را فشار دهید.

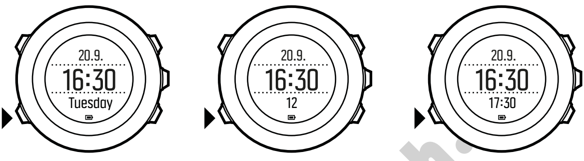


راهنمایی: *هنگام شنا کردن، برای افزودن دورها به صورت دستی، [Back Lap] را فشار دهید.*

۳،۳۶ زمان

صفحه نمایش زمان روی ساعت سونتو Ambit3 Peak اطلاعات زیر را نمایش می دهد:

- ردیف بالایی: تاریخ
- ردیف میانی: زمان
- ردیف پائینی: تغییر توسط [View] برای نمایش اطلاعات بیشتر مانند روز هفته، زمان دوم و میزان باتری.



برای دسترسی به تنظیم های زمان:

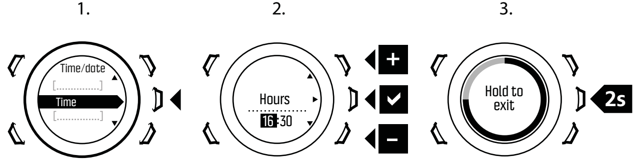
١. برای ورود به گزینه های منو، [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
٢. برای ورود به **GENERAL**، [Next] را فشار دهید.
٣. با استفاده از [Start Stop] به **Time/date** بروید و توسط [Next] وارد آن شوید. در زیر منوی **Time/date**، شما می توانید موارد زیر را تنظیم کنید:
   - زمان
   - تاریخ
   - زمان گیری جی پی اس
   - زمان دوم
   - زنگ هشدار۱

برای تغییر تنظیم های زمان:

١. در منوی **Time/date**، توسط [Start Stop] یا [Light Lock] به تنظیم های دلخواه بروید و توسط [Next] تنظیم ها را انتخاب کنید.
٢. توسط [Start Stop] و [Light Lock] مقدارها را تغییر دهید و توسط [Next] آنها را ذخیره کنید.

www.Sportwatch.

۳. توسط [Back Lap] به منوی قبلی برگردید و یا برای خروج،][Next را فشار دهید.



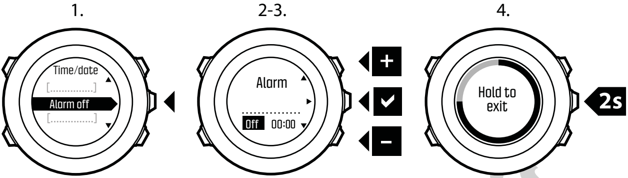
۳،۳۶،۱ زنگ ساعت

می توانید از ساعت سونتو Ambit3 Peak بعنوان زنگ ساعت استفاده کنید

برای دسترسی به زنگ ساعت و تنظیم زنگ هشدار:

۱. در گزینه های منو به **GENERAL** رفته، سپس به **Time/date** و **Alarm** بروید.
۲. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] زنگ هشدار را روشن یا خاموش کنید. توسط [Next] آن را بپذیرید.
۳. توسط [Start Stop] و [Light Lock] ساعت ها و دقیقه ها را تنظیم کنید. توسط [Next] آن را بپذیرید.
۴. توسط [Back Lap] به تنظیم ها برگردید و یا برای خروج از گزینه های منو [Next] را فشار دهید و نگهدارید.

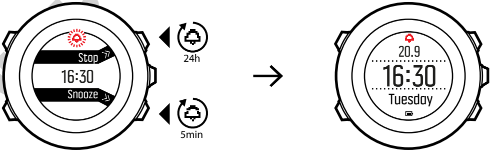
www.sportwatch.



هنگامی که زنگ هشدار روی روشن قرار دارد، علامت زنگ هشدار در بیشتر صفحه ها نمایش داده می شود.

هنگامی که زنگ هشدار به صدا درآمد، می توانید:

- با فشار دادن [Light Lock]، **Snooze** را انتخاب کنید. صدای زنگ هشدار قطع می شود و هر ۵ دقیقه یک بار تا زمان متوقف کردن آن به صدا در می آید. می توانید حالت snooze (چرت زدن با فاصله زمانی تا به صدا درآمدن مجدد زنگ) را حداکثر ۱۲ بار و در جمع به مدت یک ساعت داشته باشید.
- با فشار دادن [Start Stop]، **Stop** را انتخاب کنید. زنگ هشدار متوقف می شود و مجددا در همان زمان و همان روز مشخص شده مجددا به صدا در می آید، مگر اینکه زنگ هشدار را در تنظیم ها روی خاموش بگذارید.



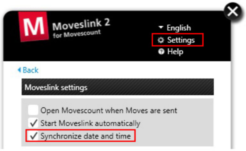
توجه: *هنگام چرت زدن زنگ هشدار، نماد زنگ هشدار در صفحه نمایش* ***TIME****، چشمک می زند.*

www.sportwatch.ir

۳،۳۶،۲ همگام سازی زمان

زمان ساعت سونتو Ambit3 Peak شما می تواند توسط تلفن همراه، کامپیوتر (Moveslink)، و یا زمان جی پی اس به روز رسانی شود. اگر ساعت خود را با برنامه کاربردی Movescount App سونتو مطابقت داده باشید، زمان و وقت محلی بصورت خودکار با تلفن همراه شما همگام سازی می شوند.

هنگامی که ساعت خود را توسط کابل یو اس بی به کامپیوتر وصل می کنید، Moveslink بصورت پیش گزیده، زمان و تاریخ ساعت را براساس ساعت کامپیوتر به روز رسانی می کند. می توانید این ویژگی را در تنظیم های Moveslink، غیر فعال کنید.



زمان سنجی جی پی اس

زمان سنجی جی پی اس، اختلاف بین ساعت سونتو Ambit3 Peak و زمان جی پی اس را تصحیح می کند. زمان سنجی جی پی اس بصورت خودکار روزی یک بار و یا بعد از این که زمان را بصورت دستی تنظیم کردید، زمان را درست می کند. زمان دوم نیز درست می شود.

توجه: *زمان سنجی جی پی اس، دقیقه ها و ثانیه ها را درست می کند، اما ساعت ها را خیر.*

www.spor...ir

توجه: *اگر خطا کمتر از ۷،۵ دقیقه باشد، زمان سنجی جی پی اس، زمان را به دقت تصحیح می کند. اگر خطا بیشتر از این اندازه باشد، زمان سنجی جی پی اس آن را به نزدیکترین فاصله زمانی ۱۵ دقیقه ای تصحیح می کند.*

بصورت پیش گزیده، زمان سنجی جی پی اس فعال است. برای غیر فعال کردن آن:

۱. در گزینه های منو به **GENERAL** رفته، سپس به **Time/date** و**GPS Timekeeping** بروید.
۲. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] زمان سنجی جی پی اس را روشن یا خاموش کنید. توسط [Next] آن را بپذیرید.
۳. توسط [Back Lap] به تنظیم ها برگردید و یا برای خروج، [Next] را فشار دهید و نگهدارید.

۳،۳۷ برگشتن از روی مسیر طی شده

توسط **Track back** ، شما می توانید در هنگام تمرین در هر نقطه ای از روی مسیر طی شده برگردید. ساعت سونتو Ambit3 Peak، نقطه مسیرهای موقت را برای راهنمایی شما برای برگشتن به نقطه شروع، ایجاد می کند.

برای برگشتن از روی مسیر طی شده در هنگام تمرین:

۱. هنگامی که در حالت ورزشی ای هستید که از جی پی اس استفاده می کند، برای دسترسی به گزینه های منو، [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. برای انتخاب **NAVIGATION** ، [Next] را فشار دهید.
۳. توسط [Start Stop] به **Track back** بروید و توسط [Next]، آن را انتخاب کنید.

اکنون شما می توانید از روی همان مسیری که آمده اید، شروع به مسیریابی برای برگشت کنید. برای اطلاعات بیشتر درباره مسیریابی روی یک مسیر، بخش *۳،۲۸،۱ مسیریابی روی یک مسیر* را مشاهده کنید.

www.sportwatch.ir

همچنین می توانید **Track back** را از گزارش روزانه با ورزش هایی که دارای اطلاعات جی پی اس هستند، استفاده کنید. از همان روش ذکر شده در بخش *۳،۲۸،۱ مسیریابی روی یک مسیر*، پیروی کنید. بجای **Routes** به **Logbook** بروید، و یک گزارش را برای شروع مسیریابی انتخاب کنید.

۳،۳۸ برنامه های ورزشی

می توانید حرکات انفرادی را برنامه ریزی کنید و یا از برنامه های ورزشی استفاده کنید و آنها را روی ساعت سونتو Ambit3 Peak خود بریزید. با حرکات برنامه ریزی شده، ساعت سونتو Ambit3 Peak شما راهنمایی می کند تا به هدف های ورزشی خود برسید. حداکثر می توانید ۶۰ حرکت برنامه ریزی شده را روی ساعت داشته باشید.

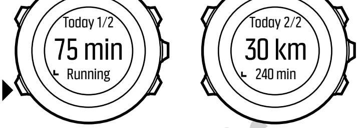
برای استفاده از حرکت برنامه ریزی شده:

۱. حرکات انفرادی را در زیر **MY MOVES** برنامه ریزی کنید و یا از یک برنامه ورزشی زیر **PLAN & CREATE** در Movescount.com استفاده (یا ایجاد) کنید و برنامه را به حرکت های برنامه ریزی شده، اضافه کنید.
۲. برای دریافت حرکات برنامه ریزی شده روی ساعت، توسط Movescount.com، مجددا همگام سازی کنید.
۳. از راهنمای روزانه بعلاوه راهنمایی در طول حرکات برنامه ریزی شده، برای رسیدن به هدف هایتان، پیروی کنید.

برای شروع یک حرکت برنامه ریزی شده:

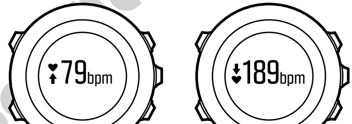
۱. برای بررسی ساعت جهت مشاهده اینکه آیا هدف برنامه ریزی شده ای برای روز دارید، [Next] را فشار دهید.
۲. اگر شما چندین حرکت برنامه ریزی شده برای روز دارید، برای مشاهده هر حرکت هدف، [View] را فشار دهید.

www.sportwatch.ir



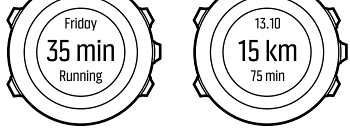
۳. برای شروع حرکت برنامه ریزی شده [Start Stop] را فشار دهید و یا برای برگشت مجدد به حالت **TIME**، [Next] را فشار دهید.

در طول حرکت برنامه ریزی شده، ساعت سونتو Ambit3 Peak راهنمایی ها را براساس سرعت و ضربان قلب ارائه می کند:



همچنین نشانگر ساعت سونتو Ambit3 Peak، هنگامی که ۵۰٪ از ۱۰۰٪ هدف برنامه ریزی شده شما کامل شد، آن را نشان می دهد.

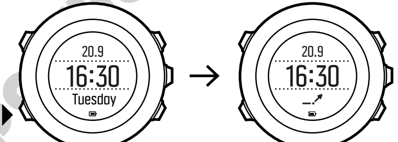
هنگامی که بطور کامل به هدف تعیین شده خود رسیدید و یا یک روز استراحت داشتید، اگر هدف های برنامه ریزی شده درآینده براساس هفته یا براساس تاریخ، بیشتر از یک هفته را در بر بگیرد، نشانگر برای آن روزهای هفته نمایش داده می شود.



۳،۳۹ نشانگر وضعیت آب و هوا

علاوه بر نمودار فشارسنج (بخش ۳،۲،۴ استفاده از وضعیت فشارسنج را مشاهده کنید)، ساعت سونتو Ambit3 Peak دارای دو نشانگر هوا می باشد: وضعیت آب و هوا و هشدار طوفان.

نشانگر وضعیت آب و هوا مانند صفحه نمایش زمان، نمایش داده می شود و روشی سریع برای ارائه تغییرات وضعیت آب و هوا است.



نشانگر وضعیت آب و هوا از ۲ خط و یک پیکان تشکیل شده است. هر خط نشان دهنده یک دوره زمانی ۳ ساعته است. هر تغییر فشاری بیشتر از ۲ hPa (0.59 inHg) و بیشتر از ۳ ساعت باعث تغییر جهت پیکان می شود. برای مثال:

افت شدید فشار بیشتر از ۶ ساعت

- فشار ثابت بوده، اما بمدت ۳ ساعت بشدت افزایش یافته است
- فشار به شدت افزایش یافته بود، اما بمدت ۳ ساعت بشدت کاهش یافته است

هشدار طوفان

یک کاهش قابل توجه در فشار فشار سنج، معمولا به معنی وقوع طوفان است و باید در جایی امن پناه بگیرید. هنگامی که هشدار طوفان فعال است، اگر فشار در یک دوره زمانی سه ساعته، ۴ hPa (0.12 inHg) یا بیشتر افت کند، ساعت سونتو Ambit3 Peak یک صدای هشدار می دهد و علامت طوفان چشمک می زند.

توجه: *اگر وضعیت ارتفاع سنج فعال باشد، هشدار طوفان کار نمی کند. بخش ۳،۲،۲ مطابقت دادن وضعیت ها، را برای فعال شدن مشاهده کنید.*

برای فعال کردن **Storm alarm** (هشدار طوفان):

۱. برای ورود به گزینه های منو، [Next] را فشار دهید و نگهدارید.
۲. توسط [Light Lock]، به **ALTI-BARO** بروید و توسط [Next] وارد آن شوید.
۳. برای انتخاب **Storm alarm**، [Next] را فشار دهید.
۴. توسط [Start Stop] یا [Light Lock] هشدار طوفان را روی **On** یا **Off** تنظیم کنید و توسط [Next] آن را بپذیرید.

هنگامی که هشدار طوفان به صدا در آمد، برای پایان دادن به هشدار، می توانید هر دکمه ای را فشار دهید. اگر دکمه ای را فشار ندهید، هشدار بعد از ۵ دقیقه مجددا تکرار می شود. علامت طوفان تا رسیدن وضعیت آب و هوا به شرایط پایدار (کم شدن افت فشار) روی صفحه باقی می ماند.

www.SportWatch.ir

هنگام ثبت کردن اطلاعات ورزشی، اگر هشدار طوفانی رخ دهد، یک دور ویژه که ('storm alarm' نامیده می شود) ، تولید می گردد.

راهنمایی: *در یک حالت ورزشی، شما می توانید هشدار طوفان را از گزینه های منو، فعال یا غیر فعال کنید.*

www.SportWatch.ir

۴ مراقبت و پشتیبانی

۴،۱ دستورالعمل های مراقبت

با دقت از ساعت مراقبت کنید – به آن ضربه نزنید یا آن را نیندازید.

در صورت استفاده از ساعت در شرایط عادی، ساعت نیازی به سرویس شدن ندارد.

بعد از استفاده، آن را با آب تازه، صابون ملایم و با دقت با یک پارچه نرم و مرطوب یا جنس ریبوک شستشو دهید.

فقط از لوازم جانبی اصلی سونتو استفاده کنید – آسیب های بوجود آمده در اثر استفاده از لوازم جانبی غیر اصلی شامل ضمانت نمی شود.

راهنمایی: *به یاد داشته باشید که برای بدست آوردن پشتیبانی شخصی، ساعت Ambit3 Peak خود، آن را در www.suunto.com/support ثبت کنید.*

۴،۳ مقاومت در برابر نفوذ آب

ساعت سونتو Ambit3 Peak تا عمق ۱۰۰ متر/ ۳۳۰ فوت/ ۱۰ بار در برابر نفوذ آب مقاوم است.

مقدار متر به عمق واقعی غواصی بستگی دارد و در فشار آب با استفاده از دوره مقاومت در برابر نفوذ آب سونتو آزمایش شده است.

توجه: *مقاوم بودن به معنای عملکرد عمق عملیاتی نیست. علامت مقاوم بودن در برابر نفوذ آب، به قدرت تحمل در برابر نفوذ آب در هوای ساکن/رگبار، دوش گرفتن، حمام کردن، شنا کردن، غواصی کنار استخر و غواصی اشاره دارد.*

برای حفظ مقاوم بودن ساعت در برابر نفوذ آب، توصیه می شود:

www.sportwatch.ir

- هرگز از ساعت برای استفاده ای غیر از کاربرد در نظر گرفته شده، استفاده نکنید.
- برای تعمیرات با خدمات دهنده، توزیع کننده یا خرده فروش مجاز تماس بگیرید.
- دستگاه را برابر کثیفی و گرد و غبار، تمیز نگهدارید.
- هرگز سعی نکنید تا قاب ساعت را خودتان باز کنید.
- هرگز ساعت را در معرض تغییرات شدید آب و هوا قرار ندهید.
- اگر ساعت در معرض آب شور دریا بوده، آن را با آب تازه تمیز کنید.
- هرگز به ساعت ضربه نزنید و یا آن را به زمین نیندازید.

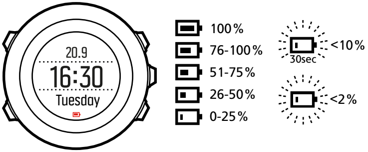
۴،۳ شارژ شدن باتری

مدت زمان یک بار شارژ شدن بستگی به این دارد که ساعت Ambit3 Peak تحت شرایطی در حال استفاده شدن است. بعنوان مثال، فشار پائین، مدت زمان شارژ را کاهش می دهد. بطور کلی، ظرفیت باتری های قابل شارژ به مرور زمان کاهش می یابد.

توجه: *در مورد کاهش غیر طبیعی ظرفیت باتری که باعث غیر فعال شدن آن می شود، ضمانت سونتو تعویض باتری را برای یکسال و یا حداکثر سیصد بار شارژ، هر کدام که زودتر فرا رسد، در بر می گیرد.*

نماد باتری، میزان شارژ باتری را نشان می دهد. هنگامی که میزان باتری به کمتر از ۱۰ درصد برسد، نماد باتری بمدت ۳۰ ثانیه چشمک می زند. هنگامی که میزان شارژ باتری به کمتر از ۲ درصد برسد، نماد باتری بطور مداوم چشمک می زند.

www.Sportwatch.ir



باتری را توسط وصل کردن کابل یو اس بی ارائه شده به کامپیوتر و یا شارژر برق شهری سازگار با یو اس بی، شارژ کنید. شارژ کامل یک باتری ای که کاملا خالی شده، تقریبا ۲ تا ۳ ساعت طول می کشد.

راهنمایی: *برای افزایش زمان کارکرد باتری، به Movescount بروید و فاصله زمانی بررسی موقعیت توسط جی پی اس را برای حالت های ورزشی تغییر دهید.*

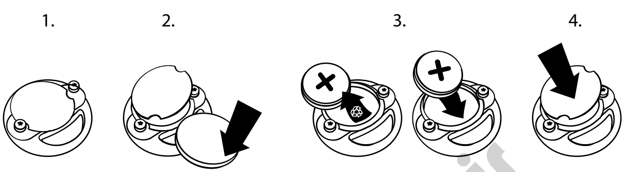
۴،۴ تعویض باتری سنسور هوشمند

سنسور هوشمند سونتو از یک باتری لیتیوم ۳ ولت (CR 2025) استفاده می کند.

برای تعویض باتری:

۱. سنسور را از بند ضربان سنج جدا کنید.
۲. توسط یک سکه درپوش باتری را باز کنید.
۳. باتری را عوض کنید.
۴. درپوش باتری را محکم ببندید.

www.sportwatch.ir



۴،۵ دریافت پشتیبانی

برای دریافت پشتیبانی بیشتر، از www.suunto.com/support بازدید کنید. در اینجا شما می توانید محدوده وسیعی از موارد پشتیبانی، شامل سئوال ها و جواب ها و ویدیوهای راهنما را پیدا کنید. همچنین می توانید سئوال های خود را بطور مستقیم به سونتو ارسال کنید و یا با پشتیبانی حرفه ای سونتو تماس بگیرید یا ایمیل بزنید.

همچنین ویدیوهای نحوه استفاده، روی کانال یوتیوب سونتو در www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto وجود دارند.

ما توصیه می کنیم برای دریافت بهترین پشتیبانی شخصی از سونتو، ساعت خود را ثبت کنید.

برای دریافت پشتیبانی از سونتو:

۱. در سایت www.suunto.com/support/MySuunto ثبت نام کنید، و یا اگر از قبل ثبت نام کرده اید، وارد شوید و ساعت سونتو Ambit3 Peak خود را به **My Products** اضافه کنید.
۲. برای مشاهده سئوال ها و پاسخ هایی که از قبل وجود دارند، از Suunto.com، (www.suunto.com/support) بازدید کنید.
۳. برای ارسال یک سئوال یا تماس با ما با هر یک از شماره های پشتیبانی لیست شده، به **CONTACT SUUNTO** بروید.

www.sportwatch.ir

بعنوان روش جایگزین، یک ایمیل به support@suunto.com بزنید. لطفا این ایمیل شامل نام محصول، شماره سریال و یک توضیح شامل جزئیات موضوع باشد.

کارکنان واجد شرایط پشتیبانی مشتری سونتو به شما کمک می کنند و در صورت نیاز، در طول مدت تماس تلفنی، ساعت شما را عیب یابی می کنند.

www.SportWatch.ir

۵ منبع

۵،۱ ویژگی های تکنیکی

عمومی

- دمای کارکرد ۲۰- تا +۶۰ درجه سانتیگراد
- دمای شارژ کردن باتری ۰ تا +۳۵ درجه سانتیگراد
- دمای نگهداری ۳۰- تا ۶۰+ درجه سانتیگراد
- وزن: ۸۹ گرم (مشکی)، ۹۲ گرم (سافایر)
- مقاومت در برابر نفوذ آب (ساعت سونتو Ambit3 Peak): ۱۰۰ متر/ ۱۰ بار
- مقاومت در برابر نفوذ آب (سنسور هوشمند سونتو): ۲۰ متر (ایزو ۲۲۸۱)
- شیشه: شیشه شفاف معدنی (در مدل سافایر، شیشه شفاف سافایر)
- منبع انرژی: باتری قابل شارژ لیتیوم یون
- مدت کارکرد باتری: تقریبا ۲۰ تا ۲۰۰ ساعت براساس دقت انتخاب شده برای جی پی اس

حافظه

- نقاط مورد علاقه (POIها): حداکثر ۲۵۰ مورد

گیرنده رادیویی

- بلوتوث هوشمند سازگار
- فرکانس ارتباط: ۲،۴ گیگاهرتز
- محدوده: تقریبا ۳ متر

فشارسنج

- محدوده قابل نمایش ۹۵۰ تا hPa ۱۰۶۰
- تفکیک پذیری: hPa ۱

ارتفاع سنج

- محدوده قابل نمایش: از ۵۰۰- تا ۹۹۹۹ متر
- تفکیک پذیری: ۱ متر

www.Sportwatch.ir

دماسنج

- محدوده قابل نمایش: ۲۰- تا ۶۰+ درجه سانتیگراد
- تفکیک پذیری: ۱ درجه سانتیگراد

کرونومتر

- تفکیک پذیری: ۱ ثانیه تا ۹:۵۹'۵۹، بعد از هر دقیقه

قطب نما

- تفکیک پذیری: ۱ درجه/ ۱۸ میل

جی پی اس

- تکنولوژی: SiRF star V
- تفکیک پذیری: ۱ متر

۵،۲ انطباق

۵،۲،۱ CE

بدین وسیله Suunto Oy اعلام میدارد که این دستگاه با مقررات اصلی و سایر مقررات مربوط به دستورالعمل ۱۹۹۹/۵/EC انطباق دارد.

۵،۲،۲ انطباق FCC

ساخت این دستگاه با بخش ۱۵ قوانین FCC مطابقت دارد. موضوع این عملکرد از دو شرط زیر پیروی می کند:

(۱) امکان ندارد این دستگاه باعث تداخل مضر گردد، و

(۲) این دستگاه هر تداخل دریافتی را می پذیرد، شامل تداخلی که ممکن است باعث عملکرد نامطلوب شود.

www.SportWatch.ir

این دستگاه بطور کامل با استانداردهای FCC آزمایش شده و برای استفاده در خانه و دفتر کار در نظر گرفته شده است.

تغییرات یا اصلاحاتی را که سونتو به صراحت نپذیرفته، می تواند باعث باطل شدن اعتبار عملکرد این دستگاه براساس آئین نامه FCC گردد.

IC ۵،۲،۳

این دستگاه مطابق با استانداردهای صنعتی کانادا، مجوز معافیت RSS تولید شده است. موضوع این عملکرد از دو شرط زیر پیروی می کند:

(۱) امکان ندارد این دستگاه باعث تداخل مضر گردد، و

(۲) این دستگاه هر تداخل دریافتی را می پذیرد، شامل تداخلی که ممکن است باعث عملکرد نامطلوب شود.

NOM-121-SCT1-2009 ۵،۲،۴

موضوع این عملکرد از دو شرط زیر پیروی می کند: (۱) امکان ندارد این دستگاه یا تجهیزات باعث تداخل مضر گردد، و (۲) این دستگاه یا تجهیزات هر تداخل دریافتی را می پذیرد، شامل تداخلی که ممکن است باعث عملکرد نامطلوب شود.

۵،۳ علامت تجاری

ساعت سونتو Ambit3 Peak، لوگوها و سایر علامت های تجاری برند سونتو و نام های ایجاد شده ثبت شده و ثبت نشده متعلق به Suunto Oy هستند. کلیه حقوق محفوظ است.

۵،۴ اطلاعیه ثبت اختراع

این دستگاه توسط برنامه های ثبت اختراع و حقوق ملی مربوط به خود، محافظت شده است:
001332985-0001 or 001332985-0002، US 13/833،755، US 61/649،617،

www.Sportwatch.ir

US 61/649,624, US 61/649,632 (HR belt: US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281).

سایر برنامه های ثبت اختراع قبلا بایگانی شده اند.

۵.۵ ضمانت

سونتو ضمانت می کند که در طول مدت، دوره ضمانت سونتو، یا مرکز خدمات مجاز سونتو (که از به بعد مرکز خدمات نامیده می شود)، به صلاحدید خود، برای برطرف کردن عیب، قطعات و کارکرد دستگاه، هم الف) تعمیرات، و هم ب) تعویض قطعه و هم ج) تعویض دستگاه، براساس قوانین و مقررات ضمانت نامه محدود، بدون پرداخت هزینه باشد. این ضمانت نامه محدود، فقط در کشوری که ساعت را از آنجا خریداری کرده اید، معتبر و قابل اجرا است. مگر اینکه قوانین محلی به صراحت روش دیگری را مشخص کنند.

مدت ضمانت

مدت این ضمانت نامه محدود از تاریخ فروش اصلی خرده فروش می باشد. این ضمانت نامه محدود برای دو (۲) سال برای دستگاه می باشد، مگر اینکه زمان دیگری مشخص شده باشد.

مدت ضمانت برای لوازم جانبی شامل، اما نه فقط محدود به، سنسور بی سیم و انتقال دهنده ها، شارژرها، کابل ها، باتری های قابل شارژ، بندها، دستبندها و شیلنگ ها بمدت یک (۱) سال می باشد.

استثناها و محدودیت ها

این ضمانت نامه محدود، موارد زیر را پوشش نمی دهد:

۱. **الف)** آسیب دیدگی طبیعی، مانند خش و خراش یا تغییر رنگ و یا مواد بندهای غیر فلزی،
ب) معیوب شدن بعلت تماس با سطوح خشن، یا
ج) معیوب شدن یا آسیب دیدگی بر اثر استفاده ای غیر از استفاده در نظر گرفته شده یا توصیه شده، نگهداری نادرست، سهل انگاری در استفاده، و حوادث مانند انداختن یا فشار وارد آوردن؛

www.sportwatch.ir

۲. موارد چاپی و بسته بندی؛
۳. عیب یا ایرادی که براثر استفاده با دستگاه، لوازم جانبی، نرم افزار و یا خدماتی که توسط سونتو تولید و عرضه نشده؛
۴. باترهای غیر قابل شارژ.

سونتو عملکرد مداوم و بی وقفه دستگاه یا وسیله جانبی و یا اینکه دستگاه یا وسیله جانبی با هر سخت افزار یا نرم افزار ارائه شده توسط تولید کننده ثالث را تضمین نمی کند.

در موارد زیر ضمانت نامه محدود برای دستگاه یا وسیله جانبی اجرا نمی شود:

۱. برای استفاده ای خارج از استفاده در نظر گرفته شده، باز شود؛
۲. با استفاده از قطعات یدکی غیر مجاز تعمیر شده باشد، دستگاه توسط مرکز خدمات غیر مجاز تعمیر یا بهینه سازی شده باشد؛
۳. شماره سریال از بین رفته باشد، تغییر داده شده باشد یا به هر شکلی ناخوانا باشد، که به صلاحدید سونتو این مورد مشخص می شود؛ یا
۴. در معرض مواد شیمیایی قرار گرفته باشد، شامل، اما نه محدود به، کرم های ضد آفتاب و دفع کننده های پشه.

دسترسی به خدمات ضمانت

برای استفاده از خدمات ضمانت، شما باید رسید خرید خود را ارائه دهید. برای آشنایی با دستورالعمل های کسب خدمات ضمانت از www.suunto.com/warranty بازدید کنید، و یا با فروشنده مجاز محلی و یا مرکز خدمات سونتو تماس بگیرید.

www.sportwatch.ir

مسئولیت محدود

این ضمانت محدود انحصاری و تعمیر انحصاری، حداکثر حد مجاز براساس موارد قابل اجرا و الزامی قانونی، را در نظر گرفته و بجای همه ضمانت نامه های محدود و بیان شده می باشد. سونتو مسئولیتی برای موارد خاص، ضمنی، آسیب های مجازاتی و تاثیری، شامل، و نه محدود به، از بین رفتن مزایای پیش بینی شده، ضرر به اطلاعات، از بین رفتن امکان استفاده، هزینه سرمایه، هزینه هر یک از تجهیزات یا امکانات تعویضی، ادعاهای تولید کنندگان ثالث،آسیب به ویژگی ها در نتیجه خرید یا استفاده از موارد یا ناشی از نقض ضمانت، نقض قرارداد، سهل انگاری در استفاده، آسیب جدی، یا هر مورد حقوقی یا نظریه عادلانه، حتی اگر سونتو آن را محتمل بداند که باعث آسیب باشد، را نمی پذیرد. سونتو مسئولیتی برای به تاخیر افتادن ارائه خدمات ضمانت بعهده نمی گیرد.

۵،۶ کپی رایت

کپی رایت Suunto Oy ©. کلیه حقوق محفوظ است. Suunto، نام دستگاه Suunto، لوگوها و سایر علامت های تجاری برند Suunto و نام های ثبت شده و ثبت نشده متعلق به Suunto Oy هستند.

این دفترچه راهنما و محتویاتش توسط Suunto Oy ارائه شده و صرفا برای استفاده مشتری برای بدست آوردن دانش و اطلاعات راجع به عملکرد دستگاه سونتو ارائه گردیده است.

این محتویات نباید بدون موافقت کتبی و قبلی Suunto Oy، برای هر هدف دیگری استفاده یا منتشر شود، و یا مکاتبه شود، فاش گردد ویا تکثیر شود.

در حالیکه که ما بیشترین مراقبت را برای اطمینان از اینکه اطلاعات موجود در این دفترچه راهنما، جامع و دقیق باشند، بعمل آورده ایم، ضمانتی برای دقیق بودن موارد بیان شده و ضمنی وجود ندارد.

www.sportwatch.ir

محتویات این دفترچه راهنما، ممکن در هر زمان بدون اطلاع قبلی تغییر کند. آخرین نسخه مستند را می توانید از www.suunto.com دانلود کنید.

© Suunto Oy 9/2014, 3/2015, 6/2015
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.
© Suunto Oy 9/2014, 3/2015, 6/2015
علامت تجاری Suunto توسط به ثبت Suunto Oy رسیده است. کلیه حقوق محفوظ است.
ترجمه فارسی: مجید جمالی www.IranTranslator.com

تلگرام ساعت ورزشی: https://telegram.me/sportwatch

اینستاگرام ساعت ورزشی: https://www.instagram.com/sportwatch.ir

فروشگاه ساعت ورزشی: www.SportWatch.ir

www.Sportwatch.ir