הוראות הפעלה למנגנון 3475

לפני תחילת העבודה ...

פרק זה מספק סקירה כללית של השעון ומציג דרכים נוחות לשימוש בהן.

- מה תוכלו לעשות עם שעון זה
- רכישת מידע מדויק על זמן ומיקום על ידי קבלת אותות GPS וחיבור לטלפון
- מדידה והקלטה של נתונים רצים ואחרים

זיהוי הפעלה אוטומטית

הקפה אוטומטית

השהיה אוטומטית

הקלטת נתוני יומן אימונים

- מדידת דופק
- מדידת קלוריות שנשרפו
- ספירת שלבים
- מדידת כיוון, גובה, לחץ ברומטרי וטמפרטורה
- העברת נתונים לטלפון לצפייה באמצעות האפליקציה

חשוב!

- שעון זה אינו מכשיר מדידה ייעודי. קריאות פונקציות המדידה מיועדות להתייחסות כללית בלבד.
- בכל פעם שמשתמשים במצפן הדיגיטלי של שעון זה לטרקים רציניים, טיפוס הרים או פעילויות אחרות, הקפידו לקחת תמיד מצפן אחר לאישור הקריאה. אם הקריאות שמופק על ידי המצפן הדיגיטלי של שעון זה שונות מאלה של המצפן האחר, בצע כיול 3 נקודות או כיול איור 8 של מצפן השעון למדידת כיוון נכונה.

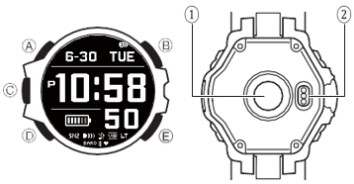
קריאות מצפן וכיול

לא יתאפשר אם השעון נמצא בקרבת מגנט קבוע (אביזר מגנטי וכו '), חפצי מתכת, חוטי מתח גבוה, חוטי אוויר או מכשירי חשמל ביתיים (טלוויזיה, מחשב, טלפון סלולרי וכו')

- מצב הגובה של השעון מחשב ומציג גובה יחסית על בסיס קריאות לחץ ברומטריות המיוצרות על ידי חיישן הלחץ שלו. מסיבה זו, ערכי הגובה המוצגים על ידי השעון עשויים להיות שונים מהגובה האמיתי שלך ו / או גובה פני הים המצוין עבור האזור בו אתה נמצא. מומלץ כיול קבוע בהתאם לאינדיקציות הגובה (הגובה) המקומי.

- האיורים הכלולים במדריך פעולה זה נוצרו כדי להקל על ההסבר. איור עשוי להיות שונה במקצת מהפריט שהוא מייצג.
- לקבלת ערכי תצוגה מדויקים יותר, צור את הפרופיל שלך לפני שאתה משתמש במדידת דופק או בפונקציית האימון.

הוראות כלליות



A כפתור

לחיצה על כפתור זה בכל מצב שהיא עוברת בין מעגל התצוגה .בזמן שמוצג מסך הגדרה, לחיצה על כפתור זה מעלה פריטי תפריט זמינים כלפי מעלה .

B כפתור

לחץ כדי להפעיל תאורה

C כפתור

במצב שמירת זמן, לחיצה על כפתור זה נכנסת למצב אימונים .לחיצה על לחצן זה בזמן שמוצג מסך ההגדרות של כל מצב חל על כל ההגדרות או השינויים הממתינים של המסך

D כפתור

לחץ לחיצה ארוכה על לחצן זה לפחות לשנייה אחת כדי לחזור למצב שמירת זמן. לחיצה על לחצן זה תוך כדי פעולת תזמון ריצה חוזרת למסך תזמון הריצה .לחיצה על לחצן זה בזמן שמוצג מסך הגדרה מגלגל את פריטי התפריט הזמינים כלפי מטה

E כפתור

במצבים אחרים, לחיצה על לחצן זה חוזרת למצב שמירת זמן .בעת קביעת התצורה של הגדרות, לחיצה על כפתור זה חוזרת למסך הקודם

1 חיישן אופטי (גילוי דופק) מגלה את הדופק שלך למדידת דופק

2 מסוף טעינה חבר כאן את כבל המטען כדי להתחבר למכשיר עם מסוף USB לטעינה.

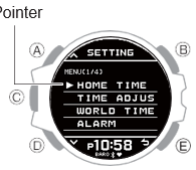
יצירת הפרופיל שלך

באפשרותך להשתמש בהליך שבסעיף זה כדי להזין מידע וליצור פרופיל (גובה, משקל, מין, תאריך לידה, שורש כף היד בו לובשים שעון).

עליך ליצור פרופיל לפני שתוכל להציג מידע במצב מצב אימונים. מומלץ גם ליצור פרופיל כדי לאפשר חישוב אזורי דופק מדויקים יותר

1. .היכנסו למצב שמירת זמן

2. .החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן



3. .השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[PROFILE] -

4. לחץ על (C). זה מציג את מסך בחירת פריט הפרופיל



[HEIGHT/ WEIGHT]	Height/weight
[SEX]	Gender
[BIRTHDAY]	Date of birth
[WRIST]	Wrist where you wear the watch

5. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור את הפריט שברצונך להזין

6. לחץ על.(C)

7.רשמו את הגובה והמשקל שלכם

● .במסך בחירת פריט הפרופיל, בחר .[HEIGHT / WEIGHT]

A השתמש (A) ו (D) -כדי להזין את הגובה שלך

B לחץ על.(C)

C השתמש (A) ו (D) -כדי להזין את המשקל שלך

D לחץ על.(C)

E השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור אם ברצונך לשמור את ערכי הקלט הנוכחיים.

[YES] שומר את ההגדרות הנוכחיות

[NO] מבטל הגדרות.

[RETURN] חוזר להגדרת הגובה והמשקל

F לחץ על (C) כדי לרשום את הגובה והמשקל שלך.

לאחר השלמת רישום המידע, [הגדרת השלמות]

יופיע למשך מספר שניות ואז מסך בחירת פריט הפרופיל יופיע מחדש.

●כדי לצאת מפעולת הגדרת הגובה והמשקל בכל נקודה, לחץ על (E) והמשך לשלב.E

8. ציין את המין שלך.

● במסך בחירת פריט הפרופיל, בחר [SEX].

A השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל- [MALE] או [FEMALE].

לחץ על (C) כדי לרשום את המגדר שלך.

לאחר השלמת רישום המידע, [הגדרת השלמות]

יופיע למשך מספר שניות ואז מסך בחירת פריט הפרופיל יופיע מחדש.

9. ציין את תאריך הלידה שלך

● במסך בחירת פריט הפרופיל, בחר .[BIRTHDAY]

A השתמש (A) ו (D) -כדי לציין שנה

B לחץ על.(C)

C השתמש (A) ו (D) -כדי לציין חודש

D .לחץ על .(C)

E השתמש ב (A) -ו (D) -כדי לציין יום

F לחץ על.(C)

G השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור אם ברצונך לשמור את ערכי הקלט הנוכחיים.

[YES] שומר את ההגדרות הנוכחיות

[NO] מבטל הגדרות.

[RETURN] חוזר להגדרת הגובה והמשקל

H לחץ על (C) כדי לרשום את תאריך הלידה שלך. לאחר השלמת רישום המידע, [הגדרת השלמות] יופיע למשך מספר שניות ואז מסך בחירת פריט הפרופיל יופיע מחדש

●כדי לצאת מתאריך פעולת הגדרת הלידה בכל נקודה, לחץ על (E) והמשך לשלב.G

10. ציין את פרק כף היד היכן שאתה עונד את השעון.

● במסך בחירת פריט הפרופיל, בחר [WRIST].

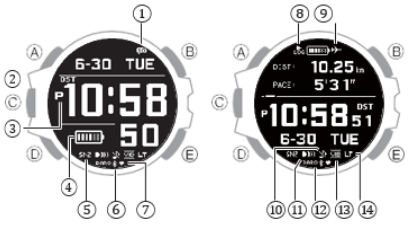
A השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל- [LEFT] או [RIGHT].

B לחץ על (C) כדי לרשום את הגדרת שורש כף היד שלך. לאחר השלמת רישום המידע, [הגדרת השלמות]

יופיע למשך מספר שניות ואז מסך בחירת פריט הפרופיל יופיע מחדש.

11. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

אינדיקטורים



A מציין את מספר ההתראות הטלפוניות החדשות

B .מוצג כשהשעה שצוינה היא שעון הקיץ
C .מוצג במהלך שעות אחר הצהריים. פעמים בזמן השימוש במימוש זמן של 12 שעות
D .מציג את רמת הסוללה הנוכחית
E מוצג כאשר האזעקה נודניק מופעלת
F .מוצג כאשר יש חיבור בין השעון לטלפון
● .בזמן ניסיון בחיבור מחדש לטלפון לאחר אובדן החיבור, מחוון זה מהבהב בפרקי זמן של שנייה.
● בזמן שלא נעשה ניסיון לחיבור מחדש לטלפון לאחר אובדן החיבור, מחוון זה מהבהב בפרקי זמן של שתי שניות.
G מוצג כאשר מדידת דופק מתבצעת.
H מציג את מצב מדידת הנתונים הפועל ואת שטח אחסון היומן שנותר.
מצב טיסה / סמל GPS

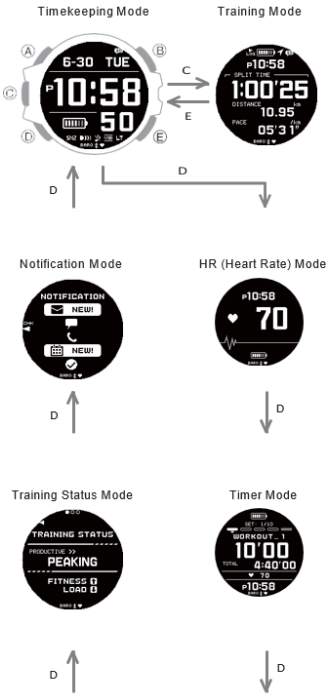
מוצג כאשר מצב המטוס מופעל.

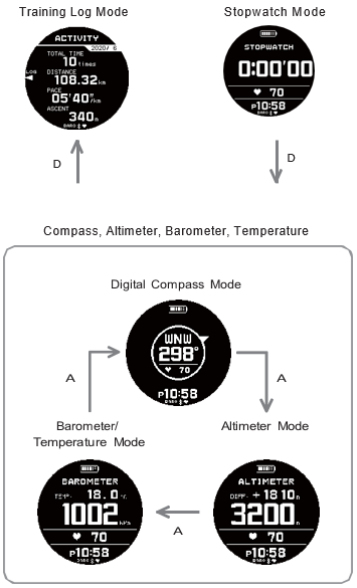
מציין שקבלת GPS מתבצעת .

J מוצג כאשר צליל הפעולה או צליל ההתראה מושבת
K .מוצג כאשר האזעקה מופעלת
L .מוצג כאשר מידע על מגמת לחץ ברומטרית מופעל
M .מוצג כאשר הרטט מופעל N .מוצג כאשר תאורה אוטומטית מופעלת.

ניווט בין מצבים

לשעון שלך מצבים שמוצגים להלן
● .ניתן גם לחזור למצב שמירת זמן ישירות מכל מצב מלבד מצב האימון על ידי לחיצה ממושכת על (D)למשך שנייה לפחות, או על ידי לחיצה על ● .(E) במצב שמירת זמן, לחיצה על (C) נכנסת למצב אימון ● .כדי לעבור ממצב אימונים למצב שמירת זמן, תחילה הפסק את מדידת האימונים ואז לחץ על.(E)





סקירת מצב

פרק זה מספק סקירה כללית של מצבי השעון שלך ● .מצב שמירת זמן אתה יכול להשתמש במצב שמירת זמן כדי לבדוק את השעה והתאריך הנוכחיים, וכדי להציג את ספירת הצעדים היומית שלך, מרחק הריצה שלך לחודש ספציפי, מצב האימונים שלך ומידע נוסף. באפשרותך להשתמש במצב זה גם להגדרת תצורת עיר ביתית, אזעקה והגדרות בסיסיות אחרות של תזמון זמן.



● מצב אימונים
השתמש במצב זה כדי למדוד ולהקליט מרחק, זמן שחלף, קצב ונתוני ריצה אחרים.



●מצב) HR דופק (מצב זה מציג את הדופק הנוכחי שלך



●מצב טיימר
הטיימר נספר משעת התחלה שצוינה על ידך. השעון מבצע פעולת צליל ו / או רטט כשמגיעים לסוף הספירה לאחור



● מצב שעון עצר
השתמש במצב זה כדי למדוד זמן שחלף.



●מצב מצפן דיגיטלי
השתמש במצב זה כדי למצוא צפון, ולקחת כיוון וקריאות זווית נשיאה.



● מצב גובה מטר
השתמש במצב זה כדי לקרוא קריאת גובה עבור המיקום הנוכחי שלך.



●מצב ברומטר / טמפרטורה
השתמש במצב זה כדי לבצע קריאות לחץ ברומטרי וטמפרטורה עבור המיקום הנוכחי שלך.



●מצב יומן אימונים
השתמש במצב זה כדי להציג נתוני יומן אימונים מוקלטים.



●מצב מצב אימונים
השתמש במצב זה כדי לבדוק את מצב האימונים שלך.

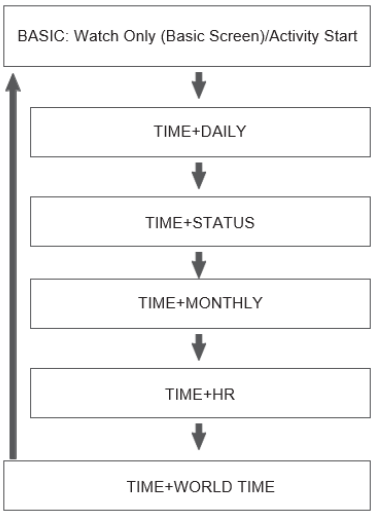


●מצב התראה מצב ההתראה מקבל התראות ומידע על שיחה, דואר, ו.SNS -



בחירת מצב שמירת זמן בפורמט תצוגה דיגיטלית

כל לחיצה על (A) במצב מחזורי הזמן מציגה את התוכן כמוצג להלן. שימו לב שתוכלו להציג את השעה הנוכחית יחד עם מידע נוסף מסוג אחר.



BASIC: שעון בלבד (מסך בסיסי)



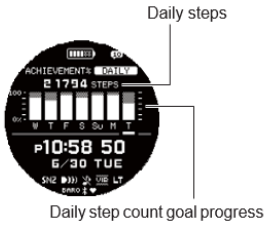
התחלת פעילות

התחלת ריצה או פעילות אחרת גורמת למסך BASIC להשתנות כמוצג להלן.



●ללא קשר למסך שמוצג כעת, הפעלת פעילות גורמת למסך 'התחל לפעילות' (זיהוי הפעלה אוטומטית). אם המסך המוצג לא משתנה תוך כדי ביצוע תזמון הפעלה אוטומטית, התצוגה תמיד תחזור למסך BASIC לאחר סיום פעולת תזמון ההפעלה האוטומטי (איתור הפעלה אוטומטית).

TIME + DAILY: זמן נוכחי + מידע שבועי מסך זה מציג את השעה הנוכחית ואת ספירת הצעדים השבועית שלך.

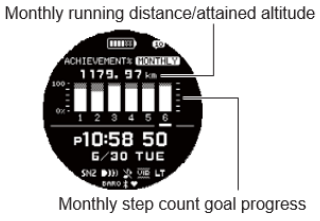


זמן + סטטוס: זמן נוכחי + סטטוס אימונים

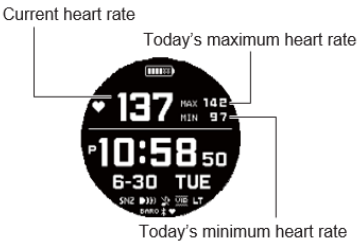


זמן + חודשית: זמן נוכחי + מידע חודשי

מסך זה מציג את השעה הנוכחית ואת מרחק הריצה שלך במהלך החודש שנבחר כעת. במקום מרחק ריצה, באפשרותך גם לציין תצוגה של זמן ריצה או גובה שהושג. שים לב שעליך להשתמש באפליקציית "CASIO "G-SHOCK MOVE כדי לשנות את הנתונים (מרחק ריצה, זמן ריצה, גובה שהושג) שצריכים להיות מוצגים.



TIME+HR: Current Time + Heart Rate



זמן + זמן העולם: זמן נוכחי + זמן עולמי



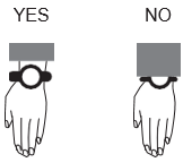
טעינת השעון טעינה סולארית

הכוח שנוצר על ידי הפאנל הסולארי מכניס פעולות לצפייה ומשמש גם לטעינת סוללה נטענת (משנית). הפאנל הסולארי משולב במסך ה LCD -של השעון, וכוח לטעינה מופק בכל פעם שהפנים נחשפים לאור

● .טעינת השעון כאשר אינכם עונדים את השעון, הכניסו אותו למקום בו הוא חשוף לאור בהיר.



בזמן שאתה עונד את השעון, וודא שה LCD -(פאנל סולארי) שלו לא חסום מאור בגלל שרוול הבגדים שלך. יעילות ייצור החשמל מופחתת גם כאשר ה LCD -חסום באופן חלקי בלבד.

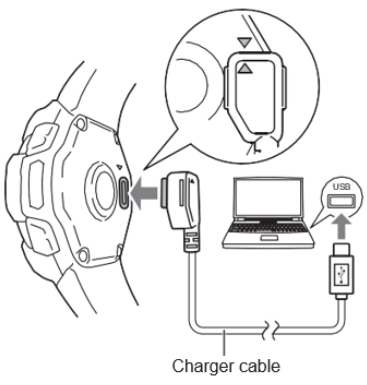


חָשׁוּב ● !בהתאם לעוצמת האור ובתנאים המקומיים, השעון עשוי להתחמם למגע כאשר הוא חשוף לאור לטעינה. הקפד להימנע מפגיעות כוויות לאחר הטעינה. כמו כן, הימנע מטעינת השעון בתנאים בטמפרטורה גבוהה כמו אלה המתוארים להלן — .על לוח המחוונים של רכב שחנה בשמש —ליד נורת ליבון או מקור חום אחר —תחת אור שמש ישיר או באזורים חמים אחרים לתקופות ארוכות

טעינה עם כבל המטען הטעינה באמצעות כבל המטען מהירה יותר מאשר טעינה סולארית.

חשוב ● !השתמש רק בכבל המטען המצורף לצורך טעינה ● .ניתן להשתמש גם במכשיר עם יציאת USB (Type-A). ● ניתן לטעון את השעון שלך ממכשיר עם יציאת USB 2.0 ומעלה ● .שים לב כי לא מתחייבות כל התחייבות להתאמת כל סוגי יציאות ה USB -לטעינה. אם טעינה אינה אפשרית מסיבה כלשהי, מומלץ להתנתק מיציאת ה ● .USB -הנח את המטען על שולחן כתיבה או על משטח יציב אחר, וודא שיש הרבה מקום פתוח סביבו. טעינה עם המטען והשעון בשקית או חלל סגור אחר זה יכול לגרום להתחממות יתר של השעון ● .אם מים או נוזל אחר יכנסו לשעון או לכבל המטען במהלך טעינה, נתק את כבל המטען ממקור החשמל מייד ● .בצע טעינה בסביבה בה טמפרטורת הסביבה היא בין 5 ° C ל- 35 ° C (41 ° ו- 95.(F °

●טעינת השעון



●יישר את חץ החץ למטה (▽) בסימון צפה עם סימון החץ למעלה (△) של המחבר

.1 .הפעל את המחשב שלך או התקן אחר עם יציאת USB (מקור חשמל) וחבר אליו את כבל המטען .
.2חבר את כבל המטען לשעון ● .זה מתחיל לטעון וגורם להבהב בתצוגת השעון ● .נעלם מהתצוגה כאשר מושגת טעינה מלאה.



●טעינה מיציאת USB של התקן שאינו מחשב אתה יכול לטעון באמצעות חשמל מיציאת) USB סוג (A העומדת בתנאים שלהלן ● .מתח: 5 וולט ●זרם: 0.5 דקה.
● אמצעי זהירות בעת טעינה
● הימנע מטעינה בזמן שמחוון מפלס הסוללה מופיע. לרכוש

אורך חיי סוללה ארוכים יותר, יש לטעון רק כאשר מחוון מפלס הסוללה מופיע או נמוך יותר.

● שים לב כי כל אחד מהתנאים שלהלן עשוי להאיץ את התדרדרות הסוללה.

טעינה תכופה בזמן שהסוללה מלאה או בסמוך לטעינה מלאה חיבור וניתוק כבל המטען מספר פעמים במהלך יום אחד למרות שהסוללה טעונה במלואה
● אל תנסה לטעון בטמפרטורות סביבה גבוהות של 35 מעלות צלזיוס ומעלה. השעון מתחמם בזמן הטעינה, מה שעלול לגרום להפסקת טעינה אוטומטית. טמפרטורת הסביבה הגבוהה עשויה לגרום לטעינה פחות ממלא.
● פעולה במחשב מותאם אישית או במחשב ששונו מתצורתו המקורית אינה מובטחת.
● ודא שמחבר כבל המטען מכוון כהלכה כשאתה מחבר אותו לשעון.
● השעון עשוי להתחמם במהלך טעינה. זה תקין ואינו מעיד על תקלה.
● החל מתצוגה ריקה לוקח לארך 2.5 שעות להשיג טעינה מלאה.
● זמן הטעינה תלוי בטמפרטורת הסביבה וגורמים אחרים.

בדיקת רמת הטעינה

אתה יכול לבדוק את רמת הטעינה הנוכחית של השעון בכל המצבים, למעט אלה למטה.
● מצב יומן אימונים
● מצב אימונים
● מצב התראה

Level	Indicator	Usable Functions
HIGH		All
MID		
LOW	LOW	All functions except those that use GPS
	LOW	All functions except those that use GPS, HR (heart rate)
CHG		• Normally (not charging): Blank display • During USB charging (charging in progress): [CHARGING BATTERY] only displayed

● התצוגה מתרוקנת כשהסוללה מתה.

חָשׁוּב ● !טען את השעון בהקדם האפשרי לאחר מחוון הסוללה או נמוך יותר. עזיבה של השעון ללא טעינה למשך מספר חודשים תביא לפריקה יתר, ועלולה להפוך טעינה עתידית לבלתי אפשרית. במקרה כזה, צור קשר עם המשווק המקורי ● .אם הסוללה מתה ותצוגת השעון ריקה, השתמש בכבל המטען כדי לטעון את השעון.

הנחיות זמן טעינה

טעינה כל יום אמורה להספיק בכדי לשמור על מטען LOW ומעלה .למעט GPS ו HR -(דופק), כל פונקציות השעון פועלות ברמת טעינה של .LOW

● זמן הטעינה בפועל תלוי בסביבת הטעינה המקומית.

●טעינה סולארית זמני טעינה הנדרשים ליום פעולה אחד

Light Level (Lux)	Approximate Charging Time
50,000	9 minutes
10,000	42 minutes
5,000	83 minutes
500	14 hours

● הטעינה מתבצעת אפילו עם חשיפה לתאורת ניאון מקורה (500 לוקס). השעון יוכל לשמור על טעינה LOW או גבוה יותר אם הוא חשוף לתאורת ניאון מקורה במשך שמונה שעות ביום, בנוסף לאור ליד חלון ביום שמש (10,000 לוקס) במשך שעתיים בשבוע.

זמנים הנדרשים להשגת רמת טעינה הבאה

- Sunny day, outdoors (50,000 lux)

LOW ת MID	3 hours
MID ת HIGH	26 hours

- Sunny day, near a window (10,000 lux)

LOW ת MID	15 hours
MID ת HIGH	131 hours

- Overcast day, near a window (5,000 lux)

LOW ת MID	31 hours
MID ת HIGH	270 hours

●טעינה באמצעות כבל המטען זמנים הנדרשים להשגת רמת טעינה הבאה

CHG ת LOW	7 minutes
LOW ת MID	5 minutes
MID ת HIGH	42 minutes

פונקצית חיסכון בחשמל

השארת השעון במקום חשוך כשעה בין השעות 10 בלילה. ו 6 א 'יגרום לשעון להיכנס לחיסכון בחשמל ברמה 1. אם השעון נותר במצב זה למשך שישה או שבעה ימים, השעון ייכנס לחיסכון בחשמל ברמה 2.

תצוגת השעון מתרוקנת כאשר השעון חסכון בחשמל .חיסכון בחשמל ברמה 1 :פונקציות בסיסיות של שמירת זמן פועלות .חיסכון בחשמל ברמה 2 :כל הפונקציות מושבתות

● .התאוששות מחיסכון בחשמל השתמש באחת מהפעולות שלמטה כדי לצאת מחיסכון בחשמל ● . לחץ על לחצן כלשהו ● .העבר את השעון למיקום מואר ● .הזווית את השעון לכיוון הפנים שלך. ● השעון יכנס למצב חיסכון בחשמל רק כשהוא נמצא באחד מהמצבים שלמטה.

מצב שמירת זמן

מצב שעון עצר (איפוס לכל האפסים)

מצב טיימר (מוצג זמן התחלת טיימר)

● תנאים מסוימים עשויים למנוע מהשעון להיכנס למצב חיסכון בחשמל.
● שים לב שהשעון עשוי גם להיכנס לחיסכון בחשמל אם פניו חסומים מאור על ידי השרוול בזמן שאתה לובש אותו.

צפיה במסך בחושך

לשעון אור המאיר את המסך לצפייה בחושך

● .כדי להאיר את הפנים באופן ידני לחץ על (B) כדי להפעיל את התאורה ● .ההארה תכבה אוטומטית אם אזעקה תתחיל להישמע.



●שימוש באור אוטומטי אם תאורה אוטומטית מופעלת, תאורת הפנים תידלק אוטומטית בכל פעם שהשעון ממוקם בזווית של 40 מעלות ומעלה.



חשוב ● !

ייתכן שאור אוטומטי לא יפעל כראוי כאשר השעון נמצא בזווית אופקית של 15 מעלות ומעלה מהאופק כפי שמוצג באיור למטה



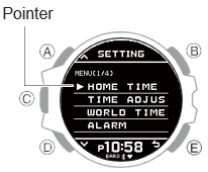
● .מטען אלקטרו סטטי או מגנטיות עלולים להפריע לפעולה התקינה של אור אוטומטי. אם זה קורה, נסה להוריד את זרועך ואז לזווית אותה שוב לעבר הפנים שלך ● .כשאתם מזיזים את השעון תוכלו להבחין בצליל רעש קל. זה נובע מהפעלת מתג התאורה האוטומטי, שקובע את הכיוון הנוכחי של השעון. זה לא מצביע על תקלה.

●תאורה אוטומטית מושבתת כאשר קיים אחד מהתנאים שלהלן — .תוך כדי ביצוע פעולת צליל אזעקה, צליל טיימר ו / או רטט ●אם תאורה אוטומטית מופעלת, תאורת הפנים עלולה להתעכב אם אתה מזווית את השעון לכיוון הפנים שלך בזמן שמצפן, גובה, לחץ ברומטרי או קריאת טמפרטורה

הגדרת האור האוטומטי

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.



3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל .[LIGHT]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[DURATION]

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור משך תאורה.

[1.5 SEC.]	1.5-second illumination
[3.0 SEC.]	3-second illumination

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר השלמת פעולת ההגדרה [SETTING , [COMPLETEDיופיע למשך מספר שניות ואז מסך הגדרת התאורה יופיע מחדש

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

תכונות שימושיות

זיווג השעון לטלפון שלך הופך את מספר התכונות של השעון לקל יותר לשימוש .התאמת זמן אוטומטי



העברת נתונים לטלפון



מבחר של יותר מ- 300 ערי זמן עולמי



בנוסף, ניתן להגדיר מספר הגדרות שעון אחרות באמצעות הטלפון שלך.

כדי להעביר נתונים לשעון ולקביעת תצורה של הגדרות, תחילה עליך להתאים את השעון לטלפון שלך

● .על הטלפון שלך להיות מותקן אפליקציית "CASIO "G- SHOCK MOVE בכדי להתאים אותו לשעון.

התאמת זמן

השעון שלך יכול לקבל אותות GPS ולהתחבר לטלפון כדי לקבל מידע שהוא משתמש בו כדי להתאים את הגדרת התאריך והשעה שלו.

חָשׁוּב ● !הפעל את מצב המטוס בכל פעם שאתה נמצא במטוס או בכל אזור אחר בו קבלת גלי רדיו ושימוש בטלפון אסורים או מוגבלים.

בהתייחס למידע שלהלן, קבע את הגדרת הזמן בהתאם לשיטה המתאימה לאורח החיים שלך.

האם אתה נמצא במקום בו ניתן לקבל אות GPS?

מומלץ להתאים זמן באמצעות קבלת אות.GPS



האם אתה משתמש בטלפון ?

השעון שלך יכול להתחבר לטלפון כדי לקבל מידע שהוא משתמש בו כדי להתאים את הגדרת הזמן שלו.



מלבד האמור לעיל .אם השעון שלך לא יכול לקבל אותות GPS ולא מסוגל להתחבר לטלפון מסיבה כלשהי, באפשרותך להתאים את הגדרות הזמן על ידי ביצוע פעולות ידניות בשעון.



התאמת זמן GPS

סקירה כללית

ניתן להגדיר את הגדרות השעה והיום של השעון בהתאם לאזור הזמן הנוכחי שלך על ידי קבלת אות GPS. ● מידע על מיקום איתות :GPS משמש לעדכון הגדרות אזור הזמן, השעה והיום ● .מידע על זמן איתות :GPS משמש לעדכון הגדרות השעה והיום.

חשוב!

● לפני קבלת מידע על זמן GPS, הקפד להגדיר את אזור הזמן שלך.

● אותות GPS לא מתקבלים על ידי השעון בזמן שהוא מזווג לטלפון.

מיקום קבלת אות מתאים קבלת אות GPS אפשרית בחוץ במקום בו השמיים נראים ולא חסומים על ידי בניינים, עצים או חפצים אחרים.



●באזורים בהם הקבלה לא טובה, שמור את צג LCD השעון כלפי מעלה ואל תזיז את השעון ● .כאשר השעון מוגדר לקבלה אוטומטית, הקפד להימנע מכיסוי ה LCD -שלו בשרוול בגדיך ● .קבלת אות GPS אינה אפשרית באזורים המתוארים להלן — .איפה שהשמיים לא נראים —פנים (קבלה אפשרית ליד חלון.) —ליד ציוד תקשורת אלחוטי או מכשירים אחרים המייצרים מגנטיות ● .ייתכן שתיתקל בבעיות בקבלת אותות GPS באזורים המתוארים להלן — .איפה הנוף של השמיים למעלה הוא צר —בסמוך לעצים או לבניינים —בסמוך לתחנת רכבת, שדה תעופה או אזורים עמוסים אחרים

קבלת מידע על מיקום GPS באופן ידני

באפשרותך להשתמש בפעולת לחצנים כדי להשיג מידע על מיקום GPS ולהתאים את הגדרות אזור הזמן, השעה והיום בהתאם למיקומך הנוכחי.

●קליטת אות GPS דורשת כמויות גדולות של חשמל. בצעו זאת רק במידת הצורך.

1. עברו למיקום המתאים לקליטת האות והכוונו את צג ה- LCD של השעון ישר לשמיים.

2. היכנסו למצב שמירת זמן.

3. החזק את מקש (A) לפחות לשניות .זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.



4. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [TIME ADJUSTMENT].

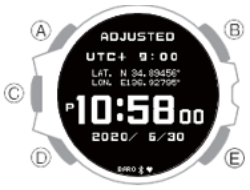
5. לחץ על (C).

6. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [AUTO].

7. לחץ על (C).

8. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [(GPS) TIME + POSITION].

9. לחץ על .(C) זה מתחיל ברכישת מידע על מיקום ● .המידע שנרכש יופיע בתצוגת השעון כאשר רכישת המיקום תצליח



●[קבלת נכשל] יופיע בתצוגה אם רכישת מידע על מיקום נכשלת מסיבה כלשהי

10. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה ● .אם פעולת הקבלה נכשלה, לחיצה על (C)יחזור למסך בשלב 6. לחץ פעמיים על (E) כדי לחזור למצב שמירת זמן.

● הקבלה בדרך כלל אורכת בין 40 ל- 80 שניות.

● זה יכול לקחת כל עוד 13 דקות כאשר כלול מידע שני מזנק.

● אתה עלול להיתקל בבעיות ברכישת מידע על מיקום כאשר אתה נמצא בסביבת גבול עיר.

השעה והשעה של השעון לא יצוינו כראוי אם הגדרת אזור הזמן אינה מתאימה למיקום שלך. אם זה קורה, עבור למיקום קרוב למרכז העיר שברצונך להגדיר כעיר הבית שלך ורכוש שוב מידע על מיקום. לחלופין, תוכלו לבצע פעולות לקבלת מידע על זמן להתאמת הגדרות השעה והיום לאחר קביעת התצורה של הגדרות שעון העיר והקיץ באופן ידני.

רכישת מידע על זמן GPS באופן ידני

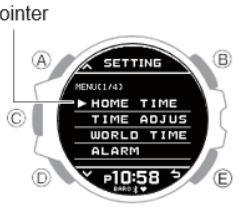
אתה יכול להשתמש בפעולת כפתור בשעון כדי לקבל מידע על זמן איתות GPS. כאשר פעולת הקבלה תצליח, עיר הבית של השעון (אזור הזמן), הגדרות היום והשעה יותאמו בהתאם.

● קליטת אות GPS דורשת כמויות גדולות של כוח. בצעו זאת רק במידת הצורך.

1. עברו למיקום המתאים לקליטת האות והכוונו את צג ה LCD -של השעון ישר לשמיים

2. היכנסו למצב שמירת זמן

3. החזק את מקש (A) לפחות לשניות .זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.



4. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[TIME ADJUSTMENT]

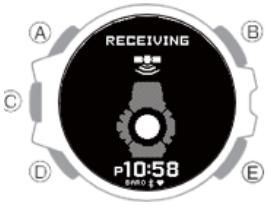
5. לחץ על.(C)

6. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[AUTO]

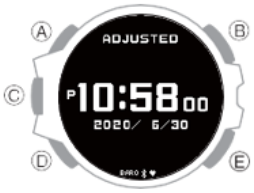
7. לחץ על.(C)

8. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[(GPS) TIME] -

9. לחץ על (C). זה מתחיל ברכישת מידע בזמן.



●המידע שנרכש יופיע בתצוגת השעון כאשר רכישת הזמן תצליח.



● [קבלת נכשל] יופיע אם רכישת מידע בזמן נכשלה מסיבה כלשהי.

10. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

● אם פעולת הקבלה נכשלה, לחיצה על

(C) יחזור למסך בשלב 6. לחץ פעמיים על (E) כדי לחזור למצב שמירת זמן.

● הקבלה בדרך כלל אורכת בין 10 ל -65 שניות.

● זה יכול לקחת כל עוד 13 דקות כאשר כלול מידע שני מזנק.

קבלת מידע זמן באופן אוטומטי

כאשר התנאים להלן מתקיימים, השעון יקבל באופן אוטומטי מידע על זמן מאות GPS. אם פעולת קבלת מידע בזמן כלשהו מצליחה, השעון לא ינסה עוד לקבל איתות להמשך היום.

● שעון נמצא במצב שמירת זמן.

● השעה הנוכחית היא בין 18:00 ל 10:00 בערב.

● אור (ליד חלון ביום בהיר) מאיר ללא הפסקה על LCD השעון במשך כשעה עד שתי דקות.

חָשׁוּב ● !קבלת אות GPS אוטומטית מושבתת כאשר השעון משויך לטלפון להתאמת זמן אוטומטי

● .פעולת קבלת המידע נמשכת בדרך כלל בין 10 ל- 65 שניות ● .פעולת הקבלה עשויה להימשך עד 13 דקות כאשר כלול מידע קבלת אות שני

קבלת אות GPS שני

מדי שנה ב -1 ביוני ואילך וב -1 בדצמבר ואילך מקבלת מידע שני מעובד

● .זה יכול לארוך 13 דקות כדי להשלים את פעולת קבלת המידע השני ● .פעולת קבלת המידע פעם שניה חוזרת על עצמה עד השלמת קבלת המידע .לאחר השלמת פעולת קבלת המידע פעם שניה, השעון לא ינסה לקבל אותו שוב עד ליום 1 ביוני או 1 בדצמבר ● .בעת חיבור לטלפון להתאמת הגדרות התאריך והשעה של הצפייה, יתקבלו שניות מעוברות יחד עם מידע השעה. אם זה קורה, יתכן שלא יתקבלו שניות מעובדות בקבלת אות ● .GPS פעולת אות ה GPS -הראשונה שקיבלה לאחר השינוי הנוכחי של השעון ו / או התאריך הנוכחיים של השעון שונתה באופן ידני תכלול קבלת מידע על שנייה מעוברת.

אמצעי זהירות לקבלת אות

●כאשר השעון אינו מסוגל לכוונן את זמנו בהתאם לאות GPS מסיבה כלשהי, דיוק שמירת הזמן הממוצע הוא תוך ± 15 שניות בחודש
● .שים לב שתהליך פענוח פנימי שהשעון מבצע לאחר שהוא מקבל אות GPS עשוי לגרום לכיבוי מעט של הגדרת הזמן (תוך פחות משנייה)
● .קבלת אות GPS אינה אפשרית בתנאים המתוארים להלן — .כאשר מחוון הסוללה הוא LOW או נמוך יותר —בכל מצב מלבד מצב שמירת הזמן —במהלך חיסכון בחשמל —בזמן שהשעון מחובר לטלפון ומתקיימת תקשורת נתונים
●אם פעולת הקבלה מוצלחת, הגדרות השעה והיום יותאמו באופן אוטומטי בהתאם לעיר הבית (אזור הזמן) והגדרות זמן הקיץ. שעון הקיץ לא ייושם נכון במקרים המתוארים להלן — .כאשר תאריך ושעת התחלת שעון הקיץ, תאריך ושעת הסיום, או כללים אחרים משתנים על ידי הרשויות —כאשר מתקבלים מידע על מיקום, אך אין זה מידע על מיקום עבור המיקום שלך בפועל (לדוגמה, כשאתה נמצא קרוב לגבול של עיר ומידע המיקום שנרכש מיועד לעיר שכנה וכו ')

.שימוש ב GPS -מחוץ למדינתך מדינות או אזורים גיאוגרפיים מסוימים מציבים מגבלות חוקיות על השימוש ב ,GPS -על איסוף ורישום של מידע על מיקום וכו '. השעון שלך כולל פונקציונליות GPS מובנית, לכן לפני היציאה לטיול בינלאומי למדינה או אזור מחוץ למדינה שם רכשת את השעון שלך, עליך לבדוק עם שגרירות המדינות בהן אתה מתכנן לבקר, סוכנות הנסיעות שלך, או מקור מידע אמין אחר כדי לברר אם יש איסורים או מגבלות על הכנסת מכשירים עם פונקציונליות ,GPS או רישום של פרטי מיקום וכו.'

שימוש בפעולות שעון כדי להתאים את הגדרת הזמן

אתה יכול להשתמש בהליך שלהלן כדי להתאים את הגדרות התאריך והשעה של השעון באופן ידני כאשר קבלת אות GPS או תקשורת עם טלפון אינם מתאפשרים מסיבה כלשהי

● .קביעת עיר זמן ביתית השתמש בהליך בסעיף זה כדי לבחור עיר שתשמש כעיר הבית שלך

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן



3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[HOME TIME]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[CITY]

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי להעביר את המצביע לעיר בה תרצה להשתמש כעיר הבית שלך

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה SETTING] ,
[COMPLETEDיופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך הגדרת הבית

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

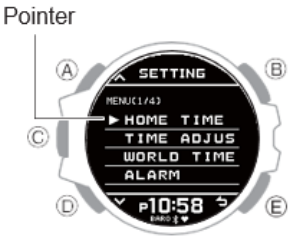
● הגדרת הגדרת שעון הקיץ

אם אתה נמצא באזור השומר על קיץ, תוכל גם להפעיל או לבטל את זמן הקיץ.

●הגדרת ברירת המחדל הראשונית של מפעל קיץ עבור כל הערים היא .[AUTO] במקרים רבים ,
[AUTO]מאפשר לך להשתמש בשעון מבלי לעבור ידנית בין שעון הקיץ לזמן הרגיל ● .במקרים המתוארים להלן, קבלת מידע על מיקום באמצעות GPS תגרום לבחירה אוטומטית של [AUTO] להגדרת שעון הקיץ —.כאשר אזור הזמן של הזרם פעולת קבלה שונה מהגדרת אזור הזמן של השעון לפני פעולת הקבלה — .כאשר אזור הזמן אינו משתנה, אך מידע המיקום שנרכש מיועד לאזור גיאוגרפי עם כללי זמן קיץ שונים (תאריך התחלה, תאריך סיום)

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן



3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[HOME TIME]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל .[DST]

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור הגדרת שעון קיץ.

[AUTO] מעבר אוטומטי בין רגיל זמן וזמן קיץ

[OFF] זמן רגיל תמיד

[ON] זמן קיץ תמיד

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך הגדרת הבית.

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

●התאמת זמן ידנית

אתה יכול להשתמש בהליך שלהלן כדי להתאים את הגדרות השעה והיום של השעון באופן ידני כאשר קבלת אות GPS או תקשורת עם טלפון אינם מתאפשרים מסיבה כלשהי

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.



3. השתמש ב (A) -ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[TIME ADJUSTMENT]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל .[MANUAL]

6. לחץ על .(C) זה גורם לסמן להופיע תחת הגדרת השעה

7. השתמש (A) ו (D) -כדי לשנות את הגדרת השעה הנוכחית

8. לחץ על .(C) פעולה זו מעבירה את הסמן להגדרת הדקות

9. השתמש (A) ו (D) -כדי לשנות את הגדרת דקה השעה הנוכחית

10 .לחץ על .(C) פעולה זו מעבירה את הסמן להגדרת השנה

11. השתמש (A) ו (D) -כדי לשנות את הגדרת השנה

12. לחץ על .(C) פעולה זו מעבירה את הסמן להגדרת החודש

13. השתמש (A) ו (D) -כדי לשנות את הגדרת החודש.

14. לחץ על .(C) זה מעביר את הסמן להגדרת היום

15. השתמש (A) ו (D) -כדי לשנות את הגדרת היום

16. לחץ על.(C)

17. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור אם ברצונך לשמור את ההגדרות הנוכחיות שלך או לא

[YES] שומר את ההגדרות הנוכחיות

[NO] מבטל הגדרות.

[RETURN] חוזר להגדרת מסך השעה

18. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר השלמת פעולת ההגדרה [SETTING , COMPLETED]יופיע למשך מספר שניות ואז מסך התאמת הזמן יופיע מחדש

19. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

● כדי לצאת ממבצע הגדרת השעה הנוכחי בכל נקודה, לחץ על (E) והמשך לשלב 17.

●מעבר בין שמירת שעות בין 12 שעות ל 24 שעות

אתה יכול לציין פורמט של 12 שעות או פורמט של 24 שעות לתצוגת הזמן

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן

3. השתמש ב (A) -ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[TIME ADJUSTMENT]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[24H / 12]

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור [12H] (שמירת זמן של 12 שעות) או) [24H] שמירת זמן של 24 שעות

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING , COMPLETED]יופיע למשך מספר שניות ואז מסך התאמת הזמן יופיע מחדש

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות ● .בזמן שנבחרה שמירת זמן של 12 שעות [P] , יוצג בשעה

שימוש בשעון במתקן רפואי או בכלי טיס

כשאתה בבית חולים, במטוס, או בכל מקום אחר בו אותות רדיו עלולים לגרום לבעיות, תוכל לבצע את ההליך שלהלן בכדי להיכנס למצב המטוס של השעון, שמשבית קבלת אות GPS אוטומטית וחיבור לטלפון. כדי לאפשר התאמה מחדש של זמן אוטומטי, בצע שוב את אותה פעולה

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן

3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[AIRPLANE MODE]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור הגדרת מצב מטוס.

[OFF] יוצא ממצב טיסה

[ON] נכנס למצב טיסה

6. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING , COMPLETED]יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש הגדרת מצב הגדרת מצב הזמן

7. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות ● . מוצג כאשר השעון במצב מטוס.

שימוש בקישור נייד עם טלפון נייד בזמן שקיים חיבור Bluetooth בין השעון לטלפון,

הגדרת זמן מותאמת אוטומטית. אתה יכול גם לשנות את ההגדרות האחרות של השעון .כמו כן, תוכלו להשתמש באפליקציית "CASIO G-SHOCK MOVE" כדי להציג רשומות אימונים וליצור תכניות אימונים.

התכונן

כדי להשתמש בשעון שלך בשילוב עם טלפון, תחילה עליך להתאים אותם. בצע את השלבים שלהלן כדי להתאים את השעון לטלפון.

● A התקן את היישום הנדרש בטלפון שלך.

ב- Google Play או בחנות האפליקציות, חפש את אפליקציית "CASIO G-SHOCK MOVE" והתקן אותה בטלפון שלך.

● B הגדר הגדרות Bluetooth.

הפעל את ה- Bluetooth של הטלפון.

● C התאם את השעון לטלפון .לפני שתוכלו להשתמש בשעון בשילוב עם טלפון, תחילה עליכם להתאים אותם

1. לחץ על הסמל."G-SHOCK MOVE"

2. עקוב אחר ההוראות שעל הצג כדי להתקדם למסך ההגדרה הראשוני .זה יציג הודעה המורה לך להתחבר לשעון ● .אם הטלפון שלך כבר מזווג עם שעון אחר

A בסרגל התפריטים, הקש על "More ".

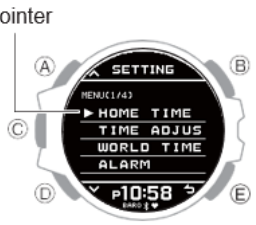
B לחץ על "Watch ".

C הקש על "Manage ".

D בצע את הפעולה המוצגת על המסך כדי להתכונן להוסיף שעון חדש.

3. היכנס למצב שמירת זמן

4. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.



5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[PAIRING]

6. לחץ על .(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל [CONNECT].

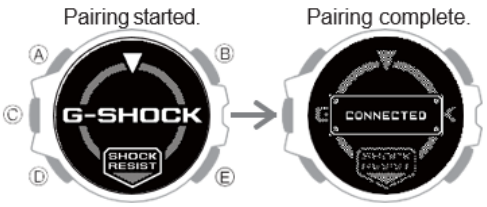
8. לחץ על.(C)

9. העבר את הטלפון שישויך אליו קרוב לשעון (בטווח של מטר אחד).

10. כאשר השעון שאיתו ברצונך להתאים מופיע, עקוב אחר ההוראות בתצוגה כדי להתאים אותו.

● אם מופיעה הודעת הנחיה לזיווג, בצע את הפעולה המוצגת על מסך הטלפון.

● אם ההתאמה נכשלת מסיבה כלשהי, השעון יחזור למצב בשלב 5 של הליך זה. בצע את הליך ההתאמה מחדש מההתחלה



● בפעם הראשונה שתפעיל את G-SHOCK MOVE, תופיע הודעה בטלפון שלך ושואלת אם ברצונך לאפשר רכישת פרטי מיקום. קבע הגדרות כדי לאפשר שימוש ברקע במידע מיקום.

התאמת זמן אוטומטי

השעון שלך יכול להתחבר לטלפון שלך בכדי להתאים את הגדרת הזמן של השעון.

אם תשאיר את השעון שלך במצב שמירת זמן, הוא יבצע את פעולת ההתאמה באופן אוטומטי תוך כדי ביצוע חיי היומיום שלך, ללא כל פעולה שתידרש על ידך.



חָשׁוּב

● !ייתכן שהשעון לא יוכל לבצע התאמת זמן אוטומטי בתנאים המתוארים להלן — .בעוד שהשעון רחוק מדי מהטלפון המשודך שלו —אמנם תקשורת אינה אפשרית בגלל הפרעות רדיו וכו — .' בזמן שהטלפון מעדכן את המערכת שלו —בזמן G-SHOCK MOVE אינו פועל בטלפון

● אם יש עיר עולמית שצוינה עם G-SHOCK MOVE, הזמן שלה יותאם אוטומטית.

● התאמת זמן אוטומטי מבוצעת בזמנים המתוארים להלן.

— לאחר הגדרת אזור הזמן של הטלפון או הגדרת שעון הקיץ

— לאחר שחלפו 24 שעות ומעלה מאז ההתאמה האחרונה בפעם באמצעות חיבור Bluetooth

— לאחר שחלפו 24 שעות ומעלה מאז השינוי האחרון בעיר הבית או התאמת הזמן באמצעות פעולת השעון

● השעון נשאר מחובר לטלפון גם לאחר סיום התאמת הזמן.

● אם התאמת הזמן נכשלת מסיבה כלשהי, [CONNECT FAILED] יופיע.

● ניתן לבצע פעולת צפה גם בזמן שהיא מחוברת לטלפון.

● חיבור לטלפון אינו אפשרי כאשר מצב המטוס של השעון מופעל. כדי להתחבר לטלפון שלך, השבת את מצב המטוס.

הצגת רשומות אימון

אתה יכול להשתמש ב G-SHOCK MOVE -כדי להציג את נתוני האימונים שלהלן, אשר נמדדים על ידי השעון

● .נתוני יומן אימונים ונתוני הקפות ●תוצאות ניתוח אימון

●ודא שסמל ה e -מוצג בתצוגת השעון בעת ביצוע ההליך שלהלן ● .אם e לא מוצג, עיין במידע שבקישור למטה

1. הקש על הסמל ."G-SHOCK MOVE"

2. בשורת התפריטים, הקש על "." Activity

3. הקש על "History

4. בצע את הפעולה המוצגת על המסך.

הצגת נתונים ביומן

ניתן להשתמש ב- G-SHOCK MOVE כדי להציג את המידע שלהלן, אשר נמדד על ידי השעון.

● מספר הצעדים והקלוריות שנשרפו, יומי, שבועי או חודשי

● דופק יומי, שבועי או חודשי כאשר [ON (תמיד)] נבחר למדידת דופק

● ודא שסמל ה- e מוצג בתצוגת השעון בעת ביצוע ההליך שלהלן.

● אם e לא מוצג, עיין במידע שבקישור למטה.

1. לחץ על הסמל "G-SHOCK MOVE".

2. בסרגל התפריטים, הקש על "HOME".

.3 השתמש ביישומון "Life Log " כדי להציג את הנתונים.

קביעת ערכי יעד

אתה יכול להשתמש ב G-SHOCK MOVE -כדי לציין ערכי יעד יומיים או חודשיים

.חֲשׁוּב ● !לא ניתן לציין ערכי יעד באמצעות פעולות שעון. השתמש ב G- SHOCK MOVE -כדי להגדיר הגדרות.

אתה יכול לציין ערכי יעד עבור הפריטים שלהלן

● .ספירת צעדים יומית ●מרחק ריצה חודשי ●זמן ריצה חודשי ●גובה חודשי מושג

●ודא שסמל ה e -מוצג בתצוגת השעון בעת ביצוע ההליך שלהלן ● .אם e לא מוצג, עיין במידע שבקישור למטה

1. הקש על הסמל."G-SHOCK MOVE"

2. בשורת התפריטים, הקש על "."MORE

3. הקש על " ."USER

4. בחר את היעד שברצונך לציין ואז בצע את הפעולה המוצגת על מסך הטלפון

יצירת תוכנית אימונים

אתה יכול להשתמש ב- G-SHOCK MOVE כדי ליצור תוכנית אימונים בהתאמה אישית שתתאים ליעדים שלך, לרמת הכושר, לתנאי האימונים וגורמים אחרים. אתה יכול ליצור תוכנית אימונים יומית לשמירה או להגדלת ביצועי הספורט שלך, או כזו עם תאריך או זמן יעד ספציפיים. .

● ודא שסמל ה- e מוצג בתצוגת השעון בעת ביצוע ההליך שלהלן.

● אם e לא מוצג, עיין במידע שבקישור למטה.

1. לחץ על הסמל."G-SHOCK MOVE"

2. בסרגל התפריטים, הקש על "Activity

3. לחץ על "PLAN

4. בצע את הפעולה המוצגת על המסך.

קביעת נקודות לאורך מסלול ריצה (ניווט גובה)

ניתן להשתמש ב G-SHOCK MOVE -כדי לציין נקודות ביקורת לאורך מסלול ריצה. אתה יכול להשתמש בשעון כדי לבדוק את הפרש הגובה בין נקודת ביקורת למיקום הנוכחי שלך

חָשׁוּב!

● שים לב שלא ניתן לציין נקודות ביקורת באמצעות פעולות שעונים. השתמש ב- G-SHOCK MOVE כדי להגדיר הגדרות.

●ודא שסמל ה e -מוצג בתצוגת השעון בעת ביצוע ההליך שלהלן ● .אם e לא מוצג, עיין במידע שבקישור למטה.

1. לחץ על הסמל."G-SHOCK MOVE"

2. בשורת התפריטים, הקש על "."MORE

3. הקש על " ."WATCH

4. בחרו את השעון המועדף עליכם

5. בחר את ההגדרה שברצונך לשנות ואז בצע את הפעולה המוצגת על המסך.

ציון מרווח ההתראה (התראת יעד)

אתה יכול להשתמש ב- G-SHOCK MOVE כדי לציין את מרווחי ההתראה לגבי קלוריות שנשרפו, זמן וגובה. אז השעון יבצע פעולת התראה על צליל ו / או רטט בכל פעם שמגיע לערך מרווח התראה בזמן שאתה מפעיל.

חָשׁוּב ● !שים לב כי אינך יכול לציין את מרווח ההתראה באמצעות פעולות שעון. השתמש ב-G - SHOCK MOVEכדי להגדיר הגדרות.

●ודא שסמל ה e -מוצג בתצוגת השעון בעת ביצוע ההליך שלהלן ● .אם e לא מוצג, עיין במידע שבקישור למטה.

1. לחץ על הסמל."G-SHOCK MOVE"

2. בשורת התפריטים, הקש על " ."MORE

3. הקש על "."WATCH

4. בחר את השעון המועדף עליך

5. בחר את ההגדרה שברצונך לשנות ואז בצע את הפעולה המוצגת על המסך.

ציון המרחק לתזמון הקפות האוטומטי

לפני השימוש בתזמון לחיקה אוטומטית, עליך להשתמש ב G-SHOCK MOVE -כדי לציין את מרחק תזמון ההקפות האוטומטי.

חָשׁוּב ● !שים לב כי אינך יכול לציין את מרחק תזמון ההקפה האוטומטי באמצעות פעולות שעון. השתמש ב G-SHOCK MOVE -כדי להגדיר הגדרות.

●ודא שסמל ה e -מוצג בתצוגת השעון בעת ביצוע ההליך שלהלן

● .אם e לא מוצג, עיין במידע שבקישור למטה

1. לחץ על הסמל."G-SHOCK MOVE"

2. בסרגל התפריטים, הקש על "."MORE

3. לחץ על "."WATCH

4. בחרו את השעון המועדף עליכם

5. בחר את ההגדרה שברצונך לשנות ואז בצע את הפעולה המוצגת על המסך.

הגדרת טיימרים הניתנים לתכנות

אתה יכול להשתמש ב G-SHOCK MOVE -כדי להגדיר הגדרות טיימר שניתן לתכנות וליצור קבוצה של טיימרים מרובים

● .למידע על טיימרים הניתנים לתכנות, עיין במידע שבקישור למטה

● .ודא שסמל ה e -מוצג בתצוגת השעון בעת ביצוע ההליך שלהלן ● .אם e לא מוצג, עיין במידע

1. לחץ על הסמל."G-SHOCK MOVE"

2. בסרגל התפריטים, הקש על "."MORE

3. לחץ על "."WATCH

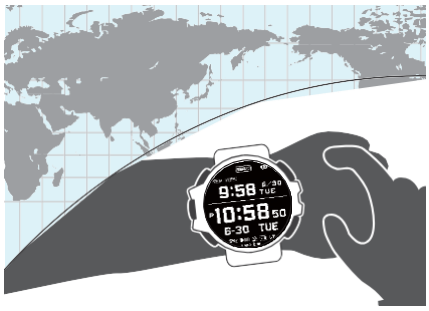
4. בחרו את השעון המועדף עליכם

5. בחר את ההגדרה שברצונך לשנות ואז בצע את הפעולה המוצגת על המסך.

קביעת תצורה של הגדרות זמן עולמי

ציון עיר זמן עולמית באמצעות G-SHOCK MOVE גורם לעיר העולם של השעון להשתנות בהתאם. ניתן לקבוע את התצורה של הגדרות לביצוע מיתוג אוטומטי של קיץ עבור עיר השעה העולמית

● .ודא שסמל ה e -מוצג בתצוגת השעון בעת ביצוע ההליך שלהלן ● .אם e לא מוצג, עיין במידע שבקישור למטה.



● G-SHOCK MOVEשעון עולם מאפשר לך לבחור מבין כ -300 ערים כעיר העולם העולמי.

1. לחץ על הסמל."G-SHOCK MOVE"

2. בסרגל התפריטים, הקש על "."MORE

3. לחץ על "."WATCH

4. בחרו את השעון המועדף עליכם

5. בחר את ההגדרה שברצונך לשנות ואז בצע את הפעולה המוצגת על המסך.

● אתה יכול להשתמש ב- G-SHOCK MOVE כדי לקבוע תצורה של הגדרות עבור ערי משתמשים שאינן כלולות בערי העולם המובנית של השעון. עליך להשתמש ב- G- SHOCK MOVE כדי לבחור עיר משתמש כעיר העולם העולמי שלך.

●הגדרת הגדרת שעון הקיץ

1. לחץ על הסמל."G-SHOCK MOVE"

2. בסרגל התפריטים, הקש על "."MORE

3. לחץ על "."WATCH

4. בחרו את השעון המועדף עליכם

5. בחר את ההגדרה שברצונך לשנות ואז בצע את הפעולה המוצגת על המסך.

"AUTO"● השעון עובר אוטומטית בין זמן רגיל לשעת קיץ

”OFF“ ● .השעון מציין תמיד זמן רגיל

"ON" ● .השעון תמיד מציין את שעון הקיץ.

הגדרת שעון מעורר

●ודא שסמל ה e -מוצג בתצוגת השעון בעת ביצוע ההליך שלהלן ● .אם e לא מוצג, עיין במידע שבקישור למטה.

1. לחץ על הסמל."G-SHOCK MOVE"

2. בסרגל התפריטים, הקש על "."MORE"

3. לחץ על "."WATCH

4. בחרו את השעון המועדף עליכם

5. בחר את ההגדרה שברצונך לשנות ואז בצע את הפעולה המוצגת על המסך.

איתור הטלפון

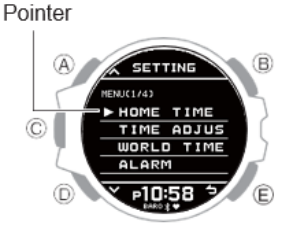
אתה יכול להשתמש באיתור הטלפון כדי להפעיל צליל בטלפון המשויך כדי לעזור לך למצוא אותו. פעולת הקול מבוצעת גם אם הטלפון שלך במצב רטט.

חֲשׁוּב ● !מאתר הטלפון לא ישמע את הצליל אלא אם כן G-SHOCK MOVE פועל בטלפון ● .אל תשתמש בפונקציה זו באזורים שבהם מוגבלת צלילי שיחות טלפון ● .הצליל נשמע בעוצמת קול גבוהה. אל תשתמש בפונקציה זו בעת האזנה לפלט הטלפון דרך אוזניות.

1. היכנסו למצב שמירת זמן.

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.



3. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [חיפוש טלפון].

4. לחץ על (C) X.

5. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [EXECUTE].

6. לחץ על (C). פעולה זו תיצור קשר בין השעון לטלפון ותשמע את הרינגטון של הטלפון.

● ייקח מספר שניות עד להשמעת צליל הטלפון.

7. לחץ על כל כפתור כדי להפסיק את הצליל.

● באפשרותך ללחוץ על כל כפתור שעון כדי לעצור את צליל הטלפון, אך רק במהלך 30 השניות הראשונות לאחר שהוא מתחיל להישמע

●חיבור לטלפון אינו אפשרי כאשר מצב המטוס של השעון מופעל. כדי להתחבר לטלפון שלך, השבת את מצב המטוס.

הגדרת שעון לאחר יצירת קשר בין השעון לטלפון, באפשרותך להשתמש ב G-SHOCK MOVE -כדי לקבוע את תצורת הגדרות השעון וכדי להציג מידע שנרכש על ידי השעון

● .ודא שסמל ה e -מוצג בתצוגת השעון בעת ביצוע ההליך שלהלן ● .אם e לא מוצג, עיין במידע שבקישור למטה.

1. לחץ על הסמל."G-SHOCK MOVE"

2. בסרגל התפריטים, הקש על "."MORE

3. לחץ על "."WATCH

4. בחרו את השעון המועדף עליכם

5. בחר את ההגדרה שברצונך לשנות ואז בצע את הפעולה המוצגת על המסך.

חיבור לטלפון

השעון שלך יכול להתחבר לטלפון המשויך אליו.

● אם השעון אינו משויך לטלפון שאליו ברצונך להתחבר, עיין במידע שלהלן והתאם אותו.

חָשׁוּב!

● אם יש לך בעיות ביצירת חיבור, פירוש הדבר כי G-SHOCK MOVE אינו פועל בטלפון שלך. במסך הבית של הטלפון, הקש על הסמל "G-SHOCK MOVE". בצע את הפעולה המוצגת על המסך כדי להתאים לשעון.

ביטול הזיווד

ניתוק השעון מהטלפון דורש גם שינוי של G-SHOCK וגם פעולות שעון ● .אם אתה משתמש באייפון, מחק גם את פרטי ההתאמה המאוחסנים בטלפון.

●מחיקת מידע זיווג מ G- SHOCK MOVE -

1. אם השעון מחובר לטלפון, הפעל את מצב המטוס של השעון

2. לחץ על הסמל."G-SHOCK MOVE"

3. בסרגל התפריטים, הקש על "."MORE

4. לחץ על ".WATCH

5. לחץ על "."MANAGE

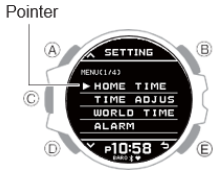
6. הקש על השעון שברצונך להתנתק

7. בצע את הפעולה המוצגת על המסך.

●מחיקת מידע זיווג מהשעון

1. היכנסו למצב שמירת זמן

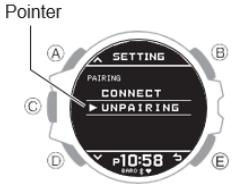
2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.



3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[PAIRING]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[UNPAIRING]



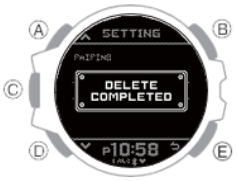
6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור אם ברצונך למחוק את פרטי ההתאמה או לא.

[YES] מחיקת מידע

[NO] לא למחוק מידע

8. לחץ על .(C) לאחר השלמת מחיקת ההתאמה [DELETE COMPLETED] ,יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך ההגדרה של מצב שמירת זמן.



9. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות

● .אייפון בלבד מחיקת פרטי ההתאמה של הטלפון לפרטים אודות קביעת נהלים, עיין בתיעוד הטלפון שלך" .הגדרות n "Bluetooth" n "בטל את רישום המכשיר של השעון.

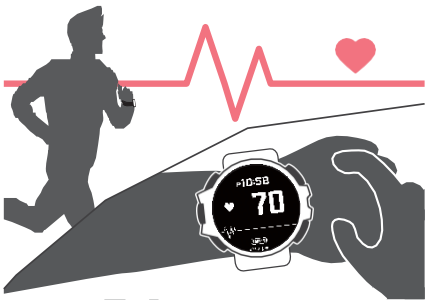
אם אתה רוכש טלפון אחר

●לפני ההתאמה לטלפון החדש, מחק את פרטי ההתאמה של הטלפון הישן מהשעון.

עליך לבצע את פעולת ההתאמה בכל פעם שתרצה ליצור חיבור Bluetooth לטלפון בפעם הראשונה.

מדידת דופק

בזמן שאתה עונד את השעון על פרק כף היד, אתה יכול להשתמש בו כדי לבצע מדידה משוערת של דופקך .אתה יכול להשתמש במדידות דופק כדי לפקח על בריאותך היומיומית וכדי להפוך את האימון ליעיל יותר.



חָשׁוּב!

● הקפד לענוד את השעון על פרק כף היד לפני שתתחיל בפעולת מדידת דופק. התחלת פעולת מדידה ואז הצבת השעון על פרק כף היד עשויה להפוך את המדידה הנכונה לבלתי אפשרית.

אתה יכול לבדוק את הדופק הנוכחי שלך על ידי כניסה למצב HR (דופק). תצוגת השעון תציג את המידע המוצג להלן במהלך תזמון הריצה.



A דופק נוכחי

B אזור דופק אזור היעד מוצג בצבע לבן

C אזור דופק נוכחי מציג את אזור הדופק הנוכחי שלך

לפרטים אודות אזורי דופק, עיינו במידע בקישור למטה.

שימוש במד דופק

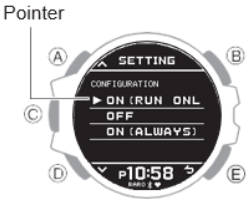
גם אם תצא ממצב HR (דופק) בזמן פעולת מדידת דופק בעיצומה, השעון ימשיך להציג את הדופק הנוכחי שלך .במצב HR (דופק), אתה יכול להציג נתוני דופק בתרשים ● .לקבלת ערכי תצוגה מדויקים יותר, צור את הפרופיל שלך לפני שאתה משתמש במדידת דופק.

●הפעלה והשבתה של מד דופק

בזמן שמדידת דופק מופעלת, השעון מציג את הדופק הנוכחי שלך.

1. היכנס למצב HR (דופק)

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את הפעלת / השבתת מדידת דופק של המסך.



3. השתמש (A) ו- (D) כדי לבחור הגדרת OFF / ON.

[ON (RUN ONLY)] מדידת דופק בזמן ריצה

[OFF] השבתה של מדידת הדופק

[ON (ALWAYS)] מדידת דופק קבועה

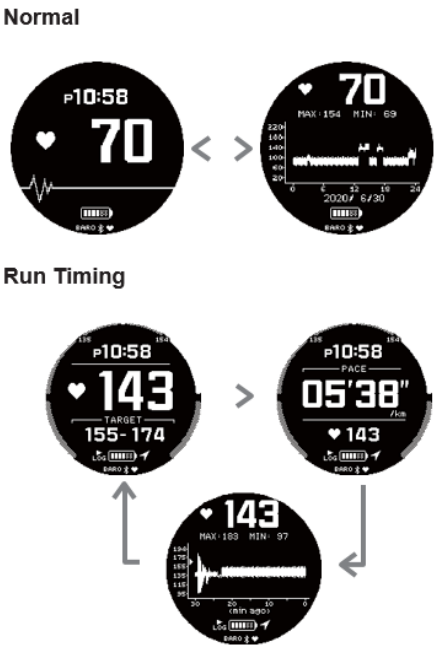
4. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .

לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING COMPLETED] ,יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך מצב HR (דופק) רגיל או מסך הגדרת מצב.(HR (Heart Heart

●אם ההגדרה הנוכחית למדידת דופק היא ON] תמיד ,[(הדופק שלך יוצג בכל המצבים פרט למצב יומן האימונים, מצב מצב האימון ומצב ההתראה ● .גם אם הגדרת מדידת הדופק הנוכחית היא ,[OFF]הדופק הנוכחי שלך מוצג במצב) HR דופק.(

● מעבר בין מסכי תצוגת נתונים של דופק

כל לחיצה על (A) במצב HR (דופק) עוברת בין המסכים המוצגים להלן.



●גרף הדופק מציג נתונים של עד 30 דקות או עד 24 שעות ● .כל קריאה המתוכננת לאורך הציר האופקי מציגה את הטווח שבין הערכים המרביים והמינימום שנמדדו בפרק זמן של 15 שניות או 12 דקות.

החל אימוני דופק

באימוני דופק, אתה מודד את דופקך ומשתמש בערך המתקבל כמדד לאימונים. אתה יכול לפקח על רמות הדופק שלך ולשמור על עוצמת האימון שלך בהתאם ליעדי האימון שלך, התורם לאימונים יעילים יותר, לשיפור בתפקוד הלב-ריאות ובריאות טובה יותר.

● קביעת אזור קצב לב יעד

ציין אזור דופק יעד התואם את יעדי האימון שלך.

קצב הלב שלך משתנה בהתאם לעוצמת האימון שלך. חמש אזורי הדופק של השעון שלך, הממוספרים בין 1 ל -5, נקבעים על סמך אחוזים מהדופק המרבי שלך. ככל שמספר האזור גדול יותר, כך רמת עוצמת האימון גבוהה יותר.

● אזור 1 (50 עד 60% *): להתחמם

משמש לחימום בתחילת אימון והתקרר בסוף.

● אזור 2 (61 עד 70% *): שריפת שומן מעודדת חילוף חומרים ושריפת שומן. עדיף על אימון קפדני יותר להגברת היכולת הגופנית.

הנשימה נוחה, וזה טוב לאימונים ממושכים. התחלת הזיעה.

● אזור 3 (71 עד 80% *): אימון אירובי משפר את הסיבולת הבסיסית ואת הביצועים הספורטיביים.

הנשימה היא קלה, זיעה קלה.

● אזור 4 (81 עד 90% *): אימונים אנאירוביים משפר את ביצועי אימוני הסיבולת ואת חילוף החומרים הבסיסי.

הנשימה כבדה יותר, הזעה מוגברת.

● אזור 5 (91 עד 100% *): מאמץ מרבי משפר את הביצועים הספורטיביים ואת העוצמה המיידית.

העומס הפיזי הוא גבוה, ולכן יש לשמור על אזור זה לתקופות קצרות. מומלץ לאימונים מדי פעם או לספורטאים שמתאמנים מדי יום.

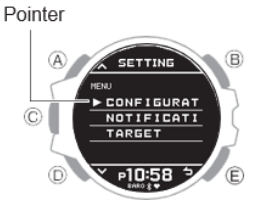
*אחוז הדופק המרבי

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. לחץ על .(C) זה מציג את מסך ההתחלה של אות ה.GPS -

3. לחץ על (D) כדי להיכנס למצב) HR דופק

4. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב מד דופק HR



5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[TARGET]

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע לאזור הדופק שברצונך לציין כיעד שלך

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר השלמת פעולת ההגדרה [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש הגדרת מצב.(Heart Rate) HR

9. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

● הגדרת התראת אזור הדופק

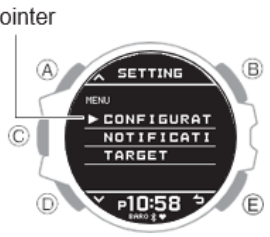
אם אתה עוסק באימוני דופק בזמן שהתראת אזור הדופק מופעלת, השעון יבצע פעולת צליל ו / או רטט כדי ליידע אותך מתי הדופק הנוכחי שלך הוא ± 5 סל"ד או יותר מחוץ לאזור המצוין כרגע היעד שלך. אם לא תכנסו שוב לאזור היעד לאחר ההתראה, תבוצע פעולת התראה מחוץ לאזור במרווחים של דקה.

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. לחץ על .(C) זה מציג את מסך ההתחלה של אות ה.GPS -

3. לחץ על (D) כדי להיכנס למצב) HR דופק.(

4. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב) HR דופק.(



5. השתמש ב (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [NOTIFICATION].

6. לחץ על (C).

7. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל- [ON] (מופעל) או [OFF] (מושבת).

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר השלמת פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש הגדרת מצב (Heart Rate) HR.

9. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

אמצעי זהירות למדידת דופק

פונקציות מדידת דופק

●בכיסוי האחורי של השעון חיישן מובנה המזהה את הדופק שלך. זה משמש כדי לחשב ולהציג ערך דופק משוער. הגורמים הבאים יכולים לגרום לשגיאה בערך הדופק המוצג — .כיצד מוצמד השעון על

פרק כף היד מאפייני ומצב היד הפרטניים סוג האימון ו / או העוצמה זיעה, לכלוך ו / או חומר זר אחר סביב החיישן כל זה אומר שערכי הדופק המוצגים על ידי השעון הם משוערים, ולא מובטחים כל התחייבות לדיוק שלהם ● .פונקציית מדידת הדופק של שעון זה מיועדת למטרות בילוי, ואין להשתמש בה בשום דרך למטרות רפואיות ● .מדידת דופק מושבתת אוטומטית כאשר מחוון מפלס הסוללה מופיע LOW או נמוך יותר .

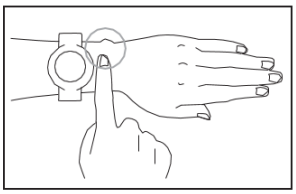
מדידת דופק שורש כף היד (חיסכון בחשמל) לא משנה אם אתם עונדים את השעון או לא, חיישן מדידת הדופק יפסיק אוטומטית את המדידה ויכנס למצב שינה אם לא תזוזו למשך זמן מסוים .אם מדידת דופק לא מתחילה כשאתה רצועת השעון על פרק כף היד שלך, היא תתחיל כשאתה מזיז את פרק כף היד.

אמצעי זהירות כשעונדים את השעון

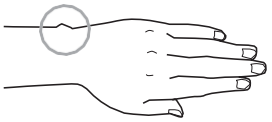
ענידה נכונה של השעון על פרק כף היד שלך חיוני לקבלת מדדי דופק מדויקים יותר. מקם את השעון על פרק כף היד כמתואר להלן

1. כאשר השעון מהודק באופן רופף על פרק כף היד, מקם לפחות אצבע אחת מימין לחיישן הלחץ בצד ימין של השעון * (איורA) * .אם אתה עונד את השעון על פרק כף ידך הימנית, מקם את האצבעות (האצבעות) משמאל לכפתור) (C הצד השמאלי של השעון.(

Figure A

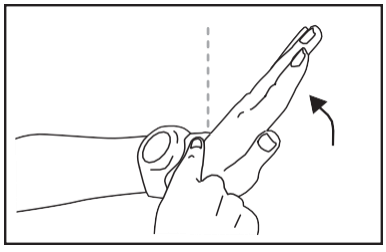


●אם השעון מכסה את העצם הבולטת של פרק כף היד שלך (ראה באיור), המשך להוסיף אצבעות עד שהוא כבר לא מכסה



●המיקום והצורה של עצם זו שונים מאדם לאדם.

2. מקם את השעון כך שיהיה לפחות רוחב אצבע אחד בינו לבין מפרק שורש כף היד כשתכופף את היד לאחור) איור.(B



3. לאחר שתקבע את מיקום שורש כף היד הטוב ביותר עבור השעון, הדק את הרצועה בצורה מספיק בטוחה בכדי למנוע מהחלון להחליק על פרק כף היד שלך.

חָשׁוּב● !

רצועה מהודקת היטב למדידת דופק יכולה להקשות על מעבר האוויר מתחת לרצועה ולגרום לכם להזעה, מה שעלול לגרום לגירוי בעור. לאחר שתסיים למדוד את הדופק שלך, שחרר את הרצועה מספיק כדי שתוכל להכניס אצבע בינה לבין פרק כף היד שלך.

שימוש בפונקציית ההדרכה

פונקציית האימון משתמשת ב GPS -ובמד תאוצה כדי למדוד ולתעד מרחק, זמן שחלף, קצב ונתונים אחרים בזמן שאתה רץ או הולך .אתה יכול לבדוק נתונים מוקלטים בשעון או באמצעות G-SHOCK MOVE.

הפעל תזמון

השתמש בפונקציית האימונים,

התחל לרוץ

● .התחלת תזמון הפעלה

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. לחץ על .(C) זה גורם לשעון להתחיל בפעולה לקבלת אות.GPS



מסך מצב האימון יופיע באופן אוטומטי לאחר השלמת קבלת אות ה.GPS -



3. לחץ על .(C) התחל תזמון הפעלה.

●המסך המוצג בשלב 2 של ההליך לעיל לא יופיע אם מצב טיסה מופעל או אם הגדרת ה GPS - כבויה.

●השהיית תזמון הפעלה

1. בזמן שמוצג מסך תזמון הריצה, לחץ על .(C) זה מושהה את תזמון הריצה ומציג את מסך תפריט ההשהיה.



2. השתמש (A) ו- (D) כדי לבחור מה ברצונך לעשות עם נתוני תזמון ההפעלה שמדדת זה עתה.

[RESUME] חידוש מדידה

[SAVE] שמירת מידע

[DELETE] מחיקת מידע

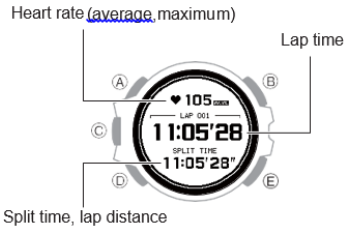
3. לחץ על.(C)

● אם תבחר באפשרות שמירת נתונים, יופיע מסך תוצאות תזמון ההפעלה. לחיצה על כפתור כלשהו חוזרת למצב שמירת זמן ● .אם בחרת באפשרות מחיקת נתונים, השעון חוזר למצב שמירת זמן.

●מדידת זמני הקפות

1. התחל בתזמון הפעלה

2. לחץ על .(E) כל לחיצה על (E) מציגה את הזמן שחלף של החלק הנוכחי



3. לחץ על (A) או (D) כדי לחזור למסך תזמון הריצה ● .אם לא תבצע פעולת לחצנים, השעון יחזור למסך תזמון ההפעלה באופן אוטומטי לאחר כעשר שניות.

● באפשרותך לשנות את תצוגת זמן ההקפה באמצעות G-SHOCK MOVE. כל אחד מהמסכים מציג את הפריטים שלהלן.

— דופק [AVG] (ממוצע), זמן הקפה, [SPLIT TIME] (זמן מפוצל)

— דופק [MAX] (מקסימום), זמן הברגה, [DISTANCE] (מרחק הקפה)

שינוי מידע לתצוגה במהלך תזמון הריצה

ניתן להציג אחד משלושה מסכים במהלך תזמון הריצה (מצב אימונים), ותוכלו לציין את הפריטים שתרצו שיופיעו בכל מסך.

משמעות הדבר היא שאתה יכול להגדיר מסך עם הפריטים שברצונך לפקח ולהציג את המסך בזמן האימון.

ניתן לנווט בין מסכי תצוגה על ידי לחיצה על.(A)



שינוי מרווח קבלת ה- GPS

השתמש בהליך שלהלן כדי לקבוע את המרווח לקבלת אותות GPS לרכישת מידע על מיקום בזמן ריצה.

1. היכנסו למצב שמירת זמן.

2. לחץ על (C).

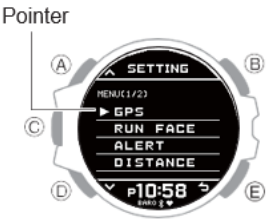
זה מציג את מסך ההתחלה של אות ה- GPS.

3. לחץ על (A) או (D).

זה מציג את מסך מצב האימון.

4. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב האימון.



5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[GPS] -

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[USING GPS]

8. לחץ על.(C)

9. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל [ON] -(מופעל) או [OFF] מושבת

10 .לחץ על .(C) לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING COMPLETED], יופיע למשך מספר שניות ואז מסך הגדרת ה GPS -יופיע מחדש

11. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל .[INTERVAL] -אפשרות זו מיועדת לציין את מרווח רכישת פרטי המיקום באמצעות קליטת אות.GPS

12 .לחץ על.(C)

13. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור מרווח קבלת.GPS

[NORMAL] רוכש מידע על מיקום בכל שְׁנִיָה.

[LONG] רוכש מידע על מיקום בכל דַקָה.

14. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז מסך הגדרת ה- GPS יופיע מחדש.

15. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

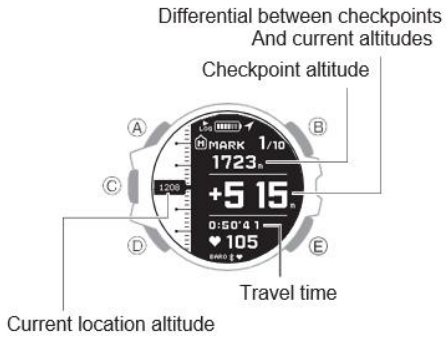
בדיקת הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי שלך לנקודת ביקורת

אתה יכול להשתמש ב G-SHOCK MOVE -במהלך תזמון הריצה כדי לבדוק את הפרש הגובה בין מחסום למיקום הנוכחי שלך

● .באפשרותך לציין עד 10 נקודות ביקורת

1. היכנסו למצב האימון

2. לחץ על (D) שלוש פעמים .זה מציג את מסך הניווט בגובה הגובה.



●מצביע (🏠) משמאל למסך מציין גם את הפרש הגובה בין המחסום לגובה הנוכחי. מראה המצביע משתנה כמתואר להלן.

This pointer:	Means this:
	Altitude differential of +100m (Or: +100ft) or more
	Altitude differential within -100 to 100m (-100 to 100ft)
	Altitude differential of -100m (Or: -100ft) or more

כל לחיצה על (A) מחליפה את תצוגת נקודת הביקורת.

חָשׁוּב ● !אתה יכול להשתמש ב G-SHOCK MOVE -כדי לציין נקודות ביקורת לאורך מסלול ריצה. שים לב כי אינך יכול לקבוע הגדרות באמצעות פעולות שעון.

הגדרת התראות

אתה יכול לציין קלוריות שנשרפו, זמן שחלף וערכי יעד לגובה לאימונים. לאחר מכן, השעון יבצע פעולת צליל ו / או רטט בכל פעם שמגיעים לערך יעד במהלך האימונים.

1. היכנסו למצב שמירת זמן.

2. לחץ על (C).

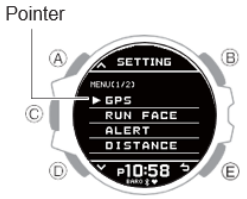
זה מציג את מסך ההתחלה של אות ה- GPS.

3. לחץ על (A) או (D).

זה מציג את מסך מצב האימון.

4. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב האימון.



5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל .[ALERT] -

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור את הפריט שברצונך לשנות את ההגדרה שלו.

[CALORIES]	Calories burned
[TIME 1]	Time 1
[TIME 2]	Time 2
[ALTITUDE]	Altitude

8. לחץ על.(C)

9. השתמש (A) ו (D) -לבחירת הגדרת התראה.

[ON (REPEAT)] מופעל (חזרה)

[ON (1 TIME)] מופעל (פעם אחת)

●בזמן שנבחר ,[ON (REPEAT)] פעולת התרעה מתבצעת בכל פעם שמגיעים לערך יעד.

10. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING] , [COMPLETEDיופיע למשך מספר שניות ואז מסך הגדרת ההתראה יופיע מחדש ● .אם ברצונך לקבוע הגדרות לפריט אחר, חזור על שלבים 7 עד 10.

11 .לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

חָשׁוּב!

● כדי לציין את מרווח ההתראה עבור כל פריט, השתמש ב- G-SHOCK MOVE. שים לב כי אינך יכול לקבוע הגדרות באמצעות פעולות שעון.

● באפשרותך גם להשתמש ב- G-SHOCK MOVE כדי להפעיל או להשבית התראות.

הצגת מרחק הריצה בפועל

אתה יכול לבחור אחד משני סוגים של תצוגת מרחק: מרחק אופקי (מרחק קו ישר) או מרחק שטח (מרחק ממשי) .

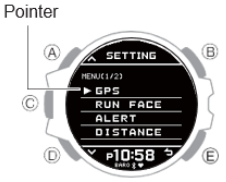
תצוגת מרחק פני השטח מחושבת על ידי התחשבות בנסיעה אופקית כמו גם בתנועה אנכית

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. לחץ על .(C) זה מציג את מסך ההתחלה של אות ה .GPS -

3. לחץ על (A) או .(D) זה מציג את מסך מצב האימון

4. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב האימון.



5. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [DISTANCE].

6. לחץ על (C).

7. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [DISTANCE 3D].

8. לחץ על (C).

9. בחר (A) ו- (D) כדי לבחור הגדרה.

[OFF] מציג מרחק אופקי.

[ON] מציג מרחק שטח.

10. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר השלמת פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז מסך הגדרת תצוגת המרחק יופיע מחדש.

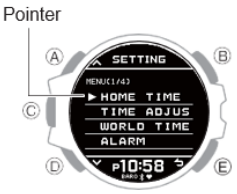
11. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

ציון יחידת המרחק

● !כאשר טוקיו (TOKYO) היא עיר הבית, יחידת המרחק קבועה כקילומטר (km) ולא ניתנת לשינוי

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן



3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[UNIT]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל .[DISTANCE]

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -לבחירת יחידת מרחק

[KILOMETER]	Kilometers
[MILE]	Miles

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING , COMPLETED]יופיע למשך מספר שניות ואז מסך הגדרת היחידה יופיע מחדש

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

הפעלת תזמון הפעלה אוטומטית (זיהוי הפעלה אוטומטית)

התחל לרוץ בזמן שזמן הפעלה אוטומטי (איתור ריצה אוטומטית) מופעל יגרום לתזמון ההפעלה להתחיל באופן אוטומטי

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן

3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[AUTO RUN DETECTION]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל [ON] -(מופעל) או [OFF] מושבת

6. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING , COMPLETED]יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש הגדרת מצב הגדרת מצב הזמן

7. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות

הפעלת תזמון הקפות האוטומטי

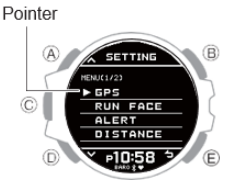
בזמן שמערכת הפעלה אוטומטית מופעלת, בכל פעם שאתה רץ את המרחק שציינת באמצעות G-SHOCK MOVE, זמן ההקפה יתועד באופן אוטומטי .

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. לחץ על .(C) זה מציג את מסך ההתחלה של אות ה .GPS -

3. לחץ על (A) או .(D) זה מציג את מסך מצב האימון

4. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב האימון.



5. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [AUTO LAP].

6. לחץ על (C).

7. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל- [ON] (מופעל) או [OFF] (מושבת).

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך ההגדרה של מצב האימון.

9. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

● אם נעשה שימוש ב- GPS למדידת הקפות אוטומטיות, תזמון המדידה של ההקפה האוטומטית עשוי להיות שונה במקצת מהגדרת המרחק.

● באפשרותך גם להשתמש ב- G-SHOCK MOVE כדי להפעיל או לבטל את תזמון ההקפה האוטומטי.

הפעלת השהיה אוטומטית

בזמן שההשהיה האוטומטית מופעלת, התזמון יושהה בכל פעם שתפסיק לרוץ.

1. היכנסו למצב שמירת זמן.

2. לחץ על (C).

זה מציג את מסך ההתחלה של אות ה- GPS.

3. לחץ על (A) או (D).

זה מציג את מסך מצב האימון.

4. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב האימון.

5. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [AUTO PAUSE].

6. לחץ על (C).

7. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל- [ON] (מופעל) או [OFF] (מושבת).

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך ההגדרה של מצב האימון.

9. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

●באפשרותך גם להשתמש ב G-SHOCK MOVE -כדי להפעיל או להשבית את ההשהיה האוטומטית.

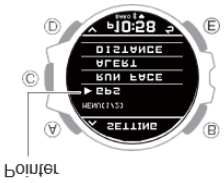
ציון המסך שיוצג במהלך הריצה (RUN FACE) אתה יכול להתאים אישית את הפריטים בשלושת המסכים שניתן להציג במהלך תזמון הריצה (מצב אימונים)

1. היכנסו למצב שמירת זמן

2. לחץ על .(C) זה מציג את מסך ההתחלה של אות ה .GPS -

3. לחץ על (A) או .(D) זה מציג את מסך מצב האימון

4. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב האימון



5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[RUN FACE]

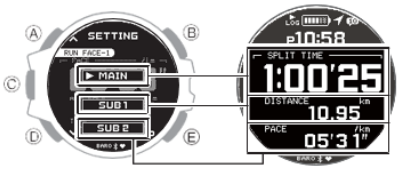
6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור את מסך ההתאמה האישית .(RUN FACE)



8. לחץ על.(C)

9. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור את אזור התצוגה שאת תוכנו ברצונך לשנות



10. לחץ על.(C)

11. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור את הפריט שתרצה באזור התצוגה שנבחר כעת.

[SPLIT TIME]	Split time
[DISTANCE]	Running distance
[PACE]	Pace
[LAP TIME]	Lap time
[LAP DISTANCE]	Lap distance
[LAP PACE]	Lap pace
[AVG.PACE]	Average pace
[SPEED]	Speed
[AVG.SPEED]	Average speed
[CALORIES]*	Calories burned
[HR]	Heart rate
[AVG.HR]	Average heart rate
[GRADE]	Grade
[ALTITUDE]	Altitude
[ASCENT]	Total ascent
[DESCENT]	Total descent
[ASC PACE]	Ascent pace
[DSC PACE]	Descent pace
[TIME]	Time
[DATE]	Day

*בזמן שמדידת דופק מופעלת, קלוריות שנשרפו מחושבות על פי דופק ומוצגות בתצוגה ● .אם ברצונך לשנות את התוכן של אזור תצוגה אחר, לחץ על (E) ואז בחר את אזור התצוגה הרצוי. חזור על שלבים 9, 10 ו- 11 לעיל כנדרש.

12. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING COMPLETED]יופיע למשך מספר שניות ואז מסך ההגדרה RUN FACE יופיע מחדש ,

13. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

הגדרות עם היישום

ניתן להגדיר הגדרות של פונקציות הדרכה באמצעות פעולות שעון או באמצעות G-SHOCK MOVE, בעוד שיש להגדיר הגדרות מסוימות באמצעות G-SHOCK MOVE.

הגדרות שניתן להגדיר בשעון או באמצעות G-SHOCK MOVE

- התאמה אישית של מסכים המוצגים בזמן תזמון הריצה
- GPS מאפשר / השבת
- מרווח קבלת GPS
- התראה הפעלה / השבתה
- סוג תצוגת מרחק (אופקי, משטח)
- יחידת מרחק
- הפעלת / השבתה של תזמון לחיקוי אוטומטי
- השהה אוטומטית הפעלה / השבתה

הגדרות שניתן להגדיר באמצעות G- SHOCK MOVE בלבד

- מסך תצוגה בהקפה אוטומטית:

[AVG] (דופק ממוצע) + [SPLIT TIME] (זמן פיצול) או [MAX] (דופק מרבי)

+ [DISTANCE] (מרחק הברכיים)

- מחסומי גובה
- מרווח שרוף קלוריות התראה
- מרווח זמן התראה
- מרווח גובה התראה
- מרחק תזמון לחיקוי אוטומטי

הפעל אמצעי זהירות לעיתוי ●לאחר השימוש בפונקציית ההדרכה, השתמש בכבל המטען כדי לטעון את השעון.

הצגת רשומות יומן הדרכה

השעון שלך מאחסן נתונים (רשומות יומן) שנרכשו במהלך תזמון הריצה. יש מספיק זיכרון כדי לאחסן עד 100 רשומות יומן.

אתה יכול לדעת כמה שטח אחסון פנוי על ידי בדיקת המחוון.

- **During run timing**

Indicator:	Meaning:
 Displayed	Storage space available
 Flashing	Storage space low
 Flashing	Storage memory full

- **Not during run timing**

Indicator:	Meaning:
None	Storage space available
 Displayed	Storage space low
 Displayed	Storage memory full

דיוק נתוני יומן אימונים ●ערכי יומן האימונים מחושבים על פי ספירת צעדים, קלוריות שנשרפו, דופק VO2MAX, ונתונים אחרים שנאספו על ידי חיישני השעון. לא מובטחות כל התחייבות לסטטיסטיקה והערכים המחושבים על ידי שעון זה, ולכן יש להשתמש בהם כמידע עזר כללי בלבד.

פריטי יומן אימונים הניתנים לצפייה הפריטים שלהלן מוצגים במסך יומן האימונים.

[DISTANCE]	Running distance
[TIME]	Travel time
[PACE]	Pace
[CALORIES]	Calories burned
[CADENCE]	Cadence
[ASCENT]	Total ascent
[DESCENT]	Total descent
[AVG.HR]	Average heart rate
[MAX.HR]	Maximum heart rate
[AEROBIC TE]	Aerobic training effect value*
[ANAEROBIC TE]	Anaerobic training effect value*

*אפקט אימונים מכמת את תפוקת האימונים, המאפשר לך למצוא את פעילות האימונים המתאימה לצרכים שלך.

●פרשנות ערכי אפקט אימונים

0.0 - 0.9 אין השפעה על הכושר

1.0 - 1.9 משפר סיבולת, אימונים במשך יותר משעה תורמים לתחזוקת הבריאות. מתאים ל התאוששות מאימונים קשים.

2.0 - 2.9 אפקטיבי לשמירה על תפקוד הקרדיו ולהשגת בסיסי כושר גופני.

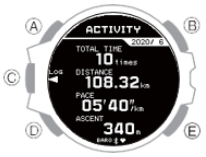
3.0 - 3.9 יעיל לשמירה על תפקוד לב ריאה וכאילו בסיס תוכנית הכשרה.

4.0 - 4.9 אימונים שמעלים בפתאומיות תפקוד לב-ריאה.

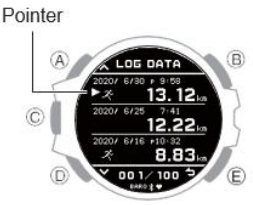
5.0 עומס יתר על הגוף

הצגת רשומות של נתוני יומן מוקלטים

1. היכנס למצב יומן ההדרכה

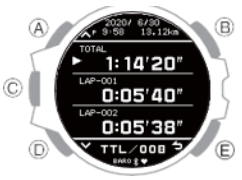


2. לחץ על .(C) זה מציג את רשימת יומני האימונים



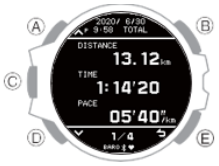
3. השתמש (A) ו (D) -כדי להעביר את המצביע לרשומת נתוני היומן שאתה רוצה להציג

4. לחץ על .(C) זה מציג את פריטי נתוני היומן שנבחרו



5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע לפריט שאת פרטיו ברצונך להציג

6. לחץ על .(C) זה מציג פרטים על הפריט שנבחר ● .באפשרותך להשתמש (A) ו (D) -לגלילת תוכן המסך



7. החזק את מקש (D) למשך שנייה לפחות כדי לחזור למצב שמירת זמן.

מחיקת רשומת נתוני יומן מסוים

1. היכנס למצב יומן ההדרכה

2. לחץ על .(C) זה מציג את רשימת יומני האימונים

3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע לנתונים שברצונך למחוק

4. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות. זה מציג תפריט מחיקה

5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[ONE]

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל .[EXECUTE] לביטול מחיקת נתוני יומן, הזז את המצביע ל [ביטול]

8. לחץ על .(C) לאחר השלמת פעולת מחיקת הנתונים [DELETE COMPLETED], יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מסך מצב יומן האימונים.

הצגת מצב ביצועי האימון שלך

אתה יכול להשתמש בשעון שלך כדי למדוד את קצב הלב שלך, מהירות ריצה וגובה, ולהציג את מצב האימונים שלך

חֲשׁוּב ● !כדי למדוד את מצב האימונים שלך, עליך למדוד את הדופק שלך וליצור את הפרופיל שלך .
●אתה יכול לבדוק את מצב האימונים שלך גם לאחר כניסה למצב של שמירת זמן.

בדיקת מצב ההדרכה שלך

מצב האימונים מעריך את אפקט האימונים. זה מראה כיצד האימונים שלך משפיעים על רמת הכושר והביצועים שלך. אתה יכול להשתמש במידע על מצב אימונים כדי לשפר את רמת הכושר שלך

1. היכנס למצב מצב אימונים.

●כניסה למצב סטטוס הדרכה מציגה את מסך סטטוס ההדרכה.



A סטטוס אימונים

[NO STATUS] נתונים נדרשים לריצות (של לפחות 10 דקות) אשר מעדכנות את VO2MAX לפחות פעמיים שבוע.

[DETRAINING] האימונים בעומס שהוא פחות מהמומלץ נמשך שבוע אחד, מה שמשפיע על רמת הכושר שלך. נכון על ידי הגדלת שלך עומס אימונים.

[RECOVERY] הקל את עומס האימונים שלך כדי להתאושש. זה הכרחי כשאתה עוסק באימונים קשים. הגדל את עומס האימונים שלך לאחר שתרגיש שיש לך התאושש.

[MAINTAINING] עומס אימונים מתאים לשמירה על רמת הכושר שלך. לקבלת השפעה טובה יותר, נסה סוגים אחרים של אימונים או הגדלתם נפח האימונים.

[PRODUCTIVE] שמור על מעמד זה. עומס האימונים הוא מניח בסיס לכושר או מוביל בכיוון הנכון. כדי לשמור על מצב זה, קבע זמן התאוששות בין הַדְרָכָה.

[PEAKING] זהו המצב האידיאלי. על ידי הפחתת עומס האימונים, תוכלו להתאושש ולפצות על אימונים קודמים .מכיוון שניתן לשמור על מצב שיא זה רק לתקופות קצרות, תוכנית האימונים שלך צריכה לקחת את האימון הבא הִתחַשְׁבוּת.

[OVERREACHING] למצב זה עומס אימונים גבוה, שהוא פרודוקטיבי .נדרש מנוחה. צור זמן התאוששות על ידי הכללת עומס נמוך הַדְרָכָה.

[UNPRODUCTIVE] רמת האימונים טובה, אך רמת הכושר יורדת .ההחלמה הגופנית קשה. הקפידו להימנע ממתח, לשמור על תזונה טובה ולפקח על הכללי שלכם בְּרִיאוּת.

B רמת כושר * 1

לְהַקְטִין

לשמור

להגביר

C עומס אימונים * 2

לְהַקְטִין

ללא שינוי

להגביר

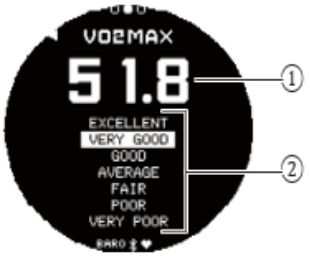
* 2 מציין את תפוקת האימונים על בסיס עומס אימונים לטווח הארוך

בודק את ה VO2MAX -שלך

VO2MAXהוא רמת הכושר האמיתית שלך. אומרים כי ערך VO2MAX גדול יותר מצביע על יכולת לב-ריאה טובה יותר וסיבולת רבה יותר. זה שימושי בעת יצירת תכניות אימונים עתידיות

1. היכנס למצב מצב אימונים

2. לחץ על .(A) זה מציג את מסךVO2MAX



ערךVO2MAX

B קטגוריית כושר

[EXCELLENT]	Excellent
[VERY GOOD]	Very high
[GOOD]	High
[AVERAGE]	Normal
[FAIR]	Rather low
[POOR]	Low
[VERY POOR]	Very low

●הקטגוריה הרלוונטית מסומנת על ידי הדגשה לבנה ● .ניתן גם לבדוק את ערכי ההתייחסות הספציפיים לגיל.

בדיקת זמן ההתאוששות שלך

זמן ההחלמה הוא תקופת המנוחה המתאימה הדרושה להתאוששות, מה שמגדיל את אפקט האימון . תקופת ההתאוששות המרבית היא ארבעה ימים (96 שעות).

1. היכנס למצב מצב אימונים

2. לחץ פעמיים על .(A) זה מציג את מסך זמן ההתאוששות



●זמן ההתאוששות מצטמצם מדי פעם בפרקי זמן של 30 דקות.

אמצעי זהירות לתצוגת מצב אימונים

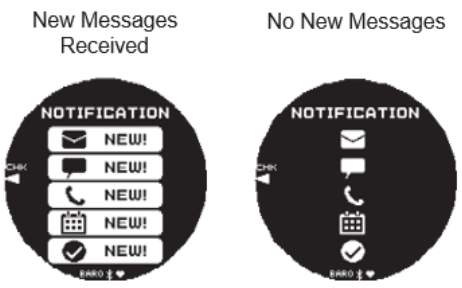
●כדי למדוד את ה VO2MAX -שלך, עליך להזין מידע פרופיל נכון (גובה, משקל, מין וכו ') ואז לרוץ לפחות 10 דקות בחוץ ● .שים לב שהגורמים למטה יכולים לגרום לתנודה בערך VO2MAX שנמדד . Courseמסלול ריצה (גבעות וכו ') Trainingאימונים שאינם רצים —סביבה (טמפרטורה, לחות, גובה וכו ') ●כדי להציג סטטוס אימונים, עליך לאפשר מדידת דופק ולבצע ריצת עדכון VO2MAX (לפחות 10 דקות) לפחות פעמיים בשבוע ולאחסן את הנתונים המתקבלים.

קבלת התראות טלפון

אתה יכול להשתמש בשעון שלך כדי לבדוק את פרטי ההתראות והשיחות הנכנסות בדואר SNS , ומידע שמתקבלים בטלפון המחובר לשעון באמצעות .Bluetooth ניתן לשמור עד 10 התראות בשעון בזיכרון שלו ● .כדי לקבל התראות מהטלפון שלך, עליך להתאים את השעון אליו .מספר ההודעות החדשות מוצג בתצוגה מצב שמירת זמן.



אתה יכול להשתמש במצב ההודעות כדי לבדוק את סוגי ההודעות והאם יש הודעות חדשות.



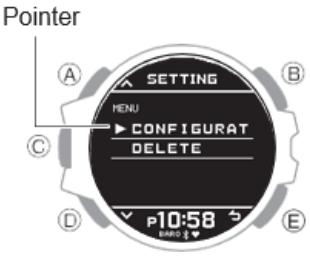
This indicator:	Means this:
	Mail
	SNS
	Incoming calls, missed calls
	Schedule
	Other

בזמן קבלת ההודעות מופעלת, קבלת הודעה גורמת לתוכן שלה להופיע בתצוגה, ללא קשר למצב

הפעלה והשבתה של התראות שיחות נכנסות

אתה יכול להפעיל או לבטל קבלת הודעות כנדרש

1. היכנס למצב ההודעות
2. לחץ על .(C) זה מציג את רשימת ההתראות
3. החזק את מקש (A) לפחות לשניות .זה מציג את מסך הגדרת מצב ההודעות.



4. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[CONFIGURATION]
5. לחץ על.(C)
6. השת מש (A) ו (D) -לבחירת הגדרת OFF / ON של הודעה לקבלת הודעה.

[ON] מאפשר להציג ולקבל הודעות

[ON (RUN OFF)] השבתת קבלה במהלך הפעל תזמון בלבד.

[OFF] מבטל את קבלת והצגת ההודעות

●חיתוך בהודעות מציג את תוכן ההודעה שהתקבלה, ללא קשר למצב הצפייה ● .לאחר כשלושים שניות, התצוגה תחזור למה שהייתה לפני הופעת קיצוץ ההודעות

7. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING , COMPLETEDיופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך הגדרת מצב ההודעות]
8. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

הצגת תוכן הודעה

1. היכנס למצב ההודעות

2. לחץ על .(C) זה מציג את רשימת ההתראות ● .רשימת ההתראות יכולה להכיל עד 10 התראות ● . הוספת הודעה לרשימה כאשר היא כבר מכילה 10 התראות, תביא למחיקת ההתראה הישנה ביותר ברשימה כדי לפנות מקום להודעה החדשה

3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע לכותרת ההודעה שברצונך להציג

4. לחץ על .(C) זה מציג את פרטי ההודעה. בין 83 ל 100 תווים ברוחב כפול מוצגים עבור טקסט הגוף ● .באפשרותך להשתמש (A) ו (D) -לגלילה ● .כדי לחזור לרשימת ההתראות, לחץ על ● .(E) כדי לחזור למצב שמירת זמן, החזק את מקש (D) למשך שנייה לפחות

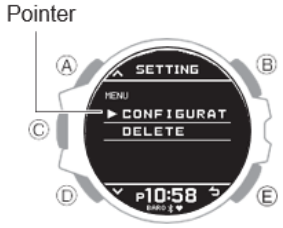
מחיקת הודעה מסוימת

1. היכנס למצב ההודעות

2. לחץ על .(C) זה מציג את רשימת ההתראות

3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע לכותרת ההודעה שברצונך למחוק

4. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מצב ההודעות



5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[DELETE]

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[ONE]

8. לחץ על.(C)

9. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל ● .[EXECUTE] לביטול מחיקת נתונים, העבירו את המצביע ל [ביטול] .

10 .לחץ על .(C) לאחר השלמת פעולת מחיקת הנתונים [DELETE COMPLETED] ,יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך.Mode Notification

מחיקת כל ההודעות

1. היכנס למצב ההודעות

2. לחץ על .(C) זה מציג את רשימת ההתראות

3. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב ההודעות.

4. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [DELETE].

5. לחץ על (C).

6. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [ALL].

7. לחץ על (C).

8. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [EXECUTE].

● לביטול מחיקת נתונים, העבירו את המצביע ל [ביטול].

9. לחץ על (C).

זה מציג מסך אישור.

10. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל- [YES] או [NO].

11. לחץ על (C).

לאחר השלמת פעולת מחיקת הנתונים, [DELETE COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך Mode Notification.

מצפן דיגיטלי

אתה יכול להשתמש במצב המצפן הדיגיטלי כדי לקבוע את כיוון הצפון, ולבדוק את הנושא שלך ליעד.



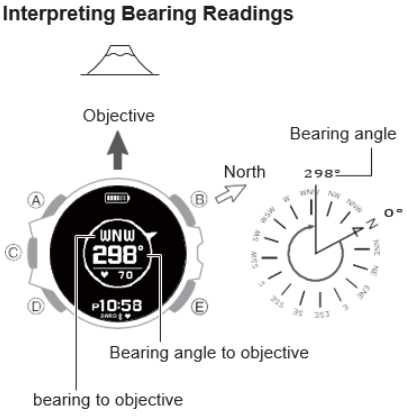
חָשׁוּב!

● בדוק את המידע שבקישור למטה כדי לגלות כיצד להבטיח קריאה נכונה.

קריאת מצפן

1. היכנסו למצב המצפן ● .כניסה למצב מצפן מתחילה קריאות מצפן

2. שמור על רמת השעון, הצבע 12 לכיוון המטרה הרצויה ● .צפון מסומן על ידי P. זווית הנושאת והנושא למטרה שלך תופיע גם בתצוגה ● .כדי לטעון מחדש את פעולת המצפן, לחץ על.(C)



●בדרך כלל מצב המצפן מציין צפון מגנטי. באפשרותך גם לקבוע תצורה של הגדרות לציון צפון אמיתי ● .לאחר הצגת הקריאה הראשונית, השעון ימשיך לבצע קריאות בערך כל 0.5 שניות בערך 60 השניות הבאות. השעון יחזור למצב שמירת זמן באופן אוטומטי כ -60 שניות לאחר שתתחיל בפעולת קריאת כיוון.

●יישור מפה לסביבות בפועל (קביעת מפה) הגדרת מפה פירושה ליישר את המפה כך שההוראות המצוינות עליה מיושרות עם ההוראות בפועל של המיקום שלך. לאחר שתגדיר מפה, תוכל להבין בקלות רבה יותר את הקשר בין סימוני מפה לקווי מתאר גיאוגרפיים בפועל. לקביעת מפה עם השעון הזה, יישר את הצפון על המפה עם הסימון הצפוני של השעון. לאחר שתגדיר את המפה, תוכל להשוות את הנושא שלך במפה לסביבתך, מה שיעזור לך לקבוע את המיקום והיעד הנוכחי שלך ● . שימו לב כי כישורי קריאה במפה וניסיון נדרשים כדי לקבוע את המיקום והיעד הנוכחי שלכם במפה.

כיול קריאות מצפן

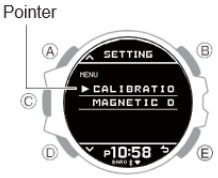
בצע כיול בן שלוש נקודות או איור 8 בכל פעם שאתה מבחין שקריאת המצפן של השעון שונה מזו של מצפן אחר, או לפני שאתה יוצא לטיפוס או לטרק.

● שימו לב כי קריאות מצפן ו / או כיול לא יתאפשרו באזור בו קיימת מגנטיות חזקה

כיול 3 נקודות

1. היכנסו למצב המצפן

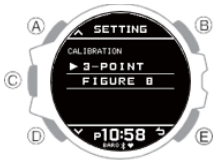
2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך ההגדרה מצב מצפן דיגיטלי



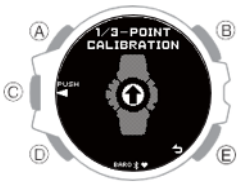
3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל .[CALIBRATION]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[3- POINT]



6. לחץ על .(C) זה מציג את מסך הכיול בן שלוש הנקודות



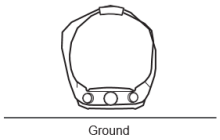
7. תוך שמירה על האופק של השעון, לחץ על .(C) זה מתחיל לכייל את הנקודה הראשונה, מה שגורם ל [PLEASE WAIT] להופיע בתצוגה [° 180 ROTATE] .יופיע כאשר הכיול יהיה מוצלח

8. שמור על צג LCD של השעון כלפי מעלה, סובב אותו 180 מעלות. היה מדויק ככל האפשר



9. תוך כדי שמירה על האופק של השעון, לחץ על .(C) זה מתחיל כיול של הנקודה השנייה, מה שגורם ל [PLEASE WAIT] להופיע בתצוגה [TURN OVER] .יופיע כאשר הכיול יהיה מוצלח

10. הפוך את השעון כך שה LCD -יצביע על הקרקע



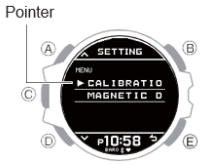
11. תוך שמירה על האופק של השעון, לחץ על .(C) זה מתחיל כיול של הנקודה השלישית, מה שגורם [PLEASE WAIT] להופיע בתצוגה [SUCCESSFUL] .יופיע כאשר הכיול יהיה מוצלח. כמה שניות לאחר מכן, השעון יחזור למסך המצפן הדיגיטלי.

●אם פעולת הכיול נכשלת, ההודעה [FAILED RETRY?] תופיע. כדי לנסות שוב את הכיול, לחץ על .(C)כדי להפסיק פעולת כיול, לחץ על ● .(E) לחיצה על (E) במהלך ההליך לעיל תחזור למסך בחירת שיטת הכיול.

כיול בצורת 8

1. היכנסו למצב המצפן

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך ההגדרה מצב מצפן דיגיטלי



3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[CALIBRATION]

4. לחץ על.(C)

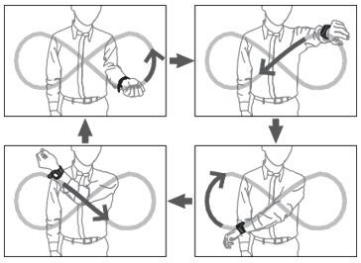
5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל [צורת 8] .



6. לחץ על .(C) זה מציג את מסך הכיול בצורת 8



.כאשר המסך שמוצג לעיל מופיע, הזז את היד שלך בתבנית איור 8 כמוצג באיורים שלהלן.



●אפשר לפרק את כף היד ● .הרחק את היד רחוק ככל האפשר מגופך בזמן שאתה מזיז אותו ● . [SUCCESSFUL]יופיע כאשר הכיול יהיה מוצלח. כמה שניות לאחר מכן, השעון יחזור למסך המצפן הדיגיטלי.

● אם פעולת הכיול נכשלת, ההודעה [FAILED RETRY?] תופיע. כדי לנסות שוב את הכיול, לחץ על (C). כדי להפסיק פעולת כיול, לחץ על (E).

● לחיצה על (E) במהלך ההליך לעיל תחזור למסך בחירת שיטת הכיול.

הגדרה לקריאה צפונית אמיתית (כיול נטייה מגנטית)

אם אתה רוצה שהשעון יציין צפון אמיתי במקום צפון מגנטי, עליך לציין את כיוון הנטייה המגנטית של המיקום הנוכחי שלך (מזרח או מערב) ואת זווית הנטייה

● .ניתן להגדיר את זווית הנטייה המגנטית ביחידות של 1 ° (מעלות) בלבד. השתמש בערך הקרוב ביותר לזווית שברצונך להגדיר. דוגמה: לזווית של 7.4 °, קבע 7 °. דוגמה: לזווית של 7 ° 40 '(7 מעלות, 40 דקות), קבע 8.°

●ניתן למצוא זוויות של נטייה מגנטית (מזרח או מערב) וערכי דרגת זווית עבור מיקומים ספציפיים על מפות גיאוגרפיות, מפות טיפוס הרים, ומפות אחרות הכוללות קווי מתאר.

1. היכנסו למצב המצפן

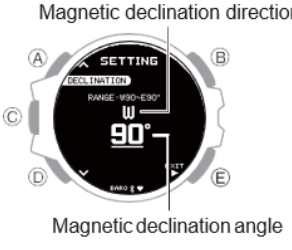
2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך ההגדרה מצב מצפן דיגיטלי

3. השתמש (A) ו (D) -כדי להעביר את המצביע ל .[MAGNETIC DECLINATION]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) (מזרח) ו (D) -(מערב) כדי לשנות את כיוון הנטייה והמגנטיות המגנטיות .טווח הגדרה: 90 ° מערבה עד 90 ° מזרח

[0° (OFF)]	Magnetic north
[E]	Magnetic north east of true north (East declination)
[W]	Magnetic north west of true north (West declination)



● כדי להפסיק את פעולת ההגדרה, לחץ על (E) והמשך לשלב .7

6. לחץ על (C).

7. השתמש (A) ו- (D) כדי לבחור אם ברצונך לשמור את ההגדרות הנוכחיות שלך

[YES] שומר את ההגדרות הנוכחיות.

[NO] מבטל את ההגדרות הנוכחיות.

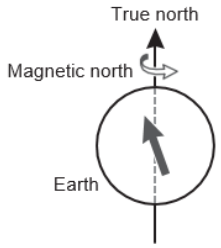
[RETURN] חוזר לכיול זוית הטיה מגנטית

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך ההגדרה של מצפן דיגיטלי

9. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

צפון מגנטי וצפון אמיתי

ישנם למעשה שני סוגים של צפון: צפון מגנטי וצפון אמיתי .צפון מגנטי: צפון המצוין באמצעות מחט המצפן צפון אמיתי: כיוון לקוטב הצפוני כפי שמוצג באיור שלהלן, צפון מגנטי וצפון אמיתי אינם זהים.



אמצעי זהירות לקריאה של מצפן דיגיטלי

מיקום במהלך השימוש

קריאת קריאה בקרבת מקורות למגנטיות חזקה עלולה לגרום לשגיאת קריאה. הרחק את השעון מהסוגים הבאים של פריטים.

מגנטים קבועים (אביזרים מגנטיים וכו '), חפצי מתכת, חוטי מתח גבוה, חוטי אוויר, מכשירי חשמל ביתיים (טלוויזיות, מחשבים, טלפונים סלולריים וכו')

● שימו לב שקריאות כיוון נכונות אינן אפשריות בבית, במיוחד בתוך מבני בטון מזוין.

● אין אפשרות לקריאת כיוון מדויקת ברכב מנועי, בסירות, במטוסים וכו '.

מקום איחסון

חשיפת השעון למגנטיות יכולה להשפיע על הדיוק של קריאות המצפן הדיגיטלי. הרחק את השעון מסוגי הפריטים שלהלן.

מגנטים קבועים (אביזרים מגנטיים וכו '), חפצי מתכת, מכשירי חשמל ביתיים (טלוויזיות, מחשבים, טלפונים סלולריים וכו')

מד גובה

השעון מבצע קריאות גובה ומציג תוצאות המבוססות על מדידות לחץ אוויר שנעשו על ידי חיישן לחץ מובנה.



חָשׁוּב!

● קריאות הגובה המוצגות על ידי השעון הינן ערכים יחסיים המחושבים על פי לחץ ברומטרי שנמדד על ידי חיישן הלחץ של השעון. משמעות הדבר היא כי שינויי לחץ ברומטריים כתוצאה ממזג האוויר יכולים לגרום לקריאות הגובה שצולמו באותו מקום להיות שונות. שימו לב כי הערך שמוצג על ידי השעון עשוי להיות שונה מהגובה בפועל ו / או לגובה פני הים המצוין עבור האזור בו אתם נמצאים. כשמשתמשים בגובה השעון בזמן טיפוס הרים, מומלץ לכייל באופן קבוע את קריאותיו בהתאם לאינדיקציות הגובה (הגובה) המקומיות.

● ערך תיקון הגובה שתציין ו / או שינויי לחץ ברומטרי עשוי לגרום להצגת ערך שלילי.

● בדוק את המידע שבקישור למטה כדי לגלות כיצד למזער את ההבדלים בין קריאות שהופקו על ידי השעון, לבין ערכים המסופקים על ידי אינדיקציות לגובה (גובה) מקומי.

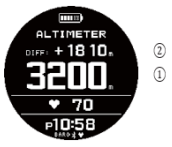
1. היכנסו למצב הגובה .כניסה למצב הגובה תתחיל במדידת הגובה ותציג את הגובה במיקום הנוכחי שלך



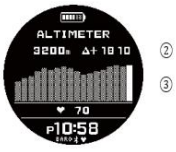
● השעון מבצע קריאות גובה בכל שנייה במשך שלוש הדקות הראשונות.

בדיקת הגובה הנוכחי לאחר מכן נדרשות קריאות בהתאם להגדרת מרווח המדידה האוטומטי של השעון ● .בדוק את המידע שבקישור למטה כדי לגלות כיצד להגדיר את מרווח המדידה האוטומטי ● . למדידת חידוש מחדש, לחץ על ● .(C) לחץ על (E) כדי לחזור למצב שמירת זמן.

מסך ערך



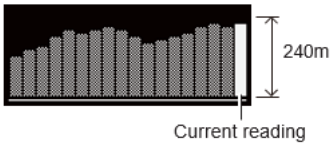
מסך הגרף



A גובה מיקום נוכחי

Bההפרש בין גובה ההתייחסות לגובה הנוכחי

C גרף גובה



קביעת גובה התייחסות ולקיחת קריאות גובה יחסית

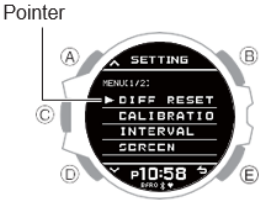
אתה יכול להשתמש בהליך שלהלן כדי להציג את ההפרש בין גובה התייחסות לגובה אחר. זה מקל על מדידת הפרש הגובה בין שתי נקודות בזמן טיפוס או טרקים.

1. השתמש בקווי המתאר במפה שלך כדי לקבוע את הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי שלך ליעד שלך.

2. קח קריאת גובה של המיקום הנוכחי שלך.

3. החזק את מקש (A) לפחות לשניות.

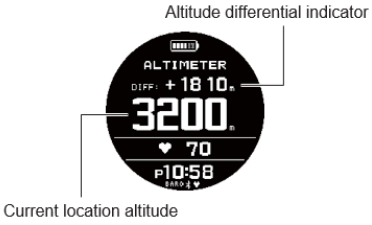
זה מציג את מסך הגדרת מצב הגובה.



4. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[DIFF RESET]

5. השתמש (C) כדי להגדיר את גובה המיקום הנוכחי שלך כגובה הייחוס .זה עושה את הפרש הגובה ± 0 מ '(± 0 רגל).

6. תוך כדי השוואה בין ההבדל בין הגובה שמצאת במפה לבין הפרש הגובה שמוצג על ידי השעון, התקדם לעבר היעד שלך.



- כאשר הפרש הגובה שמצאת במפה זהה לזה שמוצג על ידי השעון, פירושו שאתה קרוב ליעד שלך.

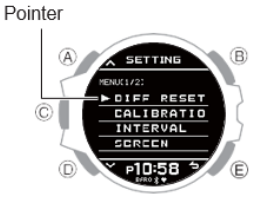
- ---- יופיע בתצוגה כאשר הקריאה נמצאת מחוץ לטווח מדידת הגובה המותר (± 3,000 מ '(± 9,840 רגל)), או אם מתרחשת שגיאת מדידה.

כדי למזער את ההבדל בין ערכים שצוינו באופן מקומי ומדוד, עליכם לעדכן את ערך גובה ההתייחסות לפני שאתם יוצאים לדרך ובמהלך טרקים או כל פעילויות אחרות בהן אתם מבצעים קריאות גובה .
כמו כן, תוכלו להבטיח מדידות מדויקות על ידי בדיקת אינדיקציות גובה מקומיות במפה או מקור אחר אחר לגובה המיקום הנוכחי שלכם, וכיול קבוע של קריאת השעון עם המידע העדכני ביותר בזמן טיפוס הרים.

●אתה יכול לגלות את הגובה במיקום הנוכחי שלך משלטים, מפות, באינטרנט וכו ● .' ההבדלים בין הגובה בפועל לקריאת השעונים יכולים להיגרם מהגורמים למטה — .שינויים בלחץ הברומטרי — שינויים בטמפרטורה הנגרמים כתוצאה משינויים בלחץ הברומטרי ועל ידי העלאה ●למרות שניתן לבצע קריאות גובה ללא כיול, פעולה זו עשויה לייצר קריאות שונות מאוד מההתייחסות לסימני הגובה וכו.'

1. היכנסו למצב הגובה

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב הגובה



3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[CALIBRATION]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל ● .[MANUAL] כדי להחזיר את הגדרת הגובה לערך ברירת המחדל הראשוני של היצרן, בחר.[OFFSET OFF]

6. לחץ על.(C)

7. חזור על השלבים שלהלן כדי להזין את הגובה במיקום הנוכחי שלך ● .השתמש (A) ו (D) -כדי לשנות את הערך או הסמל בקו תחתון. כדי לציין ערך שלילי, הצג את סימן מינוס ● .(-) השתמש (C) כדי לעבור בין ספרות ● .כדי להפסיק את פעולת ההגדרה, לחץ על (E) והמשך לשלב 9



8. לאחר שכל הערכים הם כפי שאתה רוצה, לחץ על.(C)

9. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור אם ברצונך לשמור את ההגדרות הנוכחיות שלך.

[YES] שומר את ההגדרות הנוכחיות.

[NO] לא שומר את ההגדרות הנוכחיות

[RETURN] חוזר למסך מד גובה

10. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך ההגדרה של מצב הגובה.

11. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

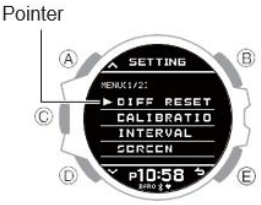
הגדרת מרווח המדידה האוטומטית

אתה יכול לבחור מרווח מדידה אוטומטי של חמש שניות או שתי דקות.

1. היכנסו למצב הגובה.

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב הגובה.



3. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל- [INTERVAL].

4. לחץ על (C).

5. השתמש (A) ו- (D) כדי לבחור מרווח מדידה אוטומטי.

[2 MINUTES]
קריאות שנמשכות כל שנייה בשלוש הדקות הראשונות ואז כל שתי דקות בערך 12השעות הבאות.

[5 SECONDS]
קריאות נמשכות כל שנייה בשלוש הדקות הראשונות, ואז כל חמש שניות במשך כשעה

6. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה SETTING] , [COMPLETEDיופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך ההגדרה של מצב הגובה

7. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

●השעון יחזור אוטומטית למצב שמירת זמן אם לא תבצע פעולה כלשהי במצב גובה המטרה למשך כשעה אחת כאשר [5 SECONDS] נבחר כמרווח המדידה או למשך כ 12 שעות בזמן שנבחר [2 MINUTES].

שינוי מידע מוצג

באפשרותך להשתמש בהליך שלהלן כדי להציג גרף גובה במצב הגובה

1. היכנסו למצב הגובה

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב הגובה

3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[SCREEN]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -לבחירת סוג תצוגה.

[VALUE] הצגת המדידה האחרונה ערכים בלבד.

[GRAPH] הצגת ערכי מדידה ותרשים גובה.

6. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך ההגדרה של מצב הגובה.

7. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

ציון יחידת מדידת הגובה

אתה יכול לבחור מטר (מטר) או רגל (רגל) כיחידת התצוגה במצב גובה

.חֲשׁוּב ● !כאשר טוקיו (TOKYO) היא עיר הבית, יחידת הגובה קבועה כמטר (m)ולא ניתן לשנות

1. היכנסו למצב שמירת זמן או למצב גובה מטר

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות. זה מציג את מסך הגדרת המצב



3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל]יחידה.[

4. לחץ על.(C)

5. אם התחלת ממצב שמירת זמן בשלב 1, השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל .[ALTIMETER]אם התחלת ממצב גובה מטר בשלב 1, התקדם לשלב 7.

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -לבחירת יחידת גובה.

[METER]	Meters
[FEET]	Feet

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING , COMPLETED]יופיע למשך מספר שניות ואז מסך הגדרת המצב יופיע מחדש

9. אם התחלת ממצב שמירת זמן, לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות. אם התחלת ממצב גובה מטר בשלב 1, לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרה.

אמצעי זהירות לקריאה בגובה

השפעות הטמפרטורה

בעת ביצוע קריאות גובה, יש לבצע את הצעדים שלהלן כדי לשמור על שעון גבוה ככל האפשר על הטמפרטורה. שינויים בטמפרטורה יכולים להשפיע על קריאות הגובה ● .קח קריאות עם השעון על פרק כף היד ● .בצע קריאות באזור בו הטמפרטורה יציבה .

קריאות גובה

●אל תשתמש בשעון זה בזמן חופשת צניחה חופשית, תלויים על גלישה, מצנחי רחיפה, טס ג'ייקרופט, טיסה בדאון או פעילויות אחרות בהן הגובה משתנה לפתע ● .קריאות גובה המיוצרות על ידי שעון זה אינן מיועדות לשימוש מיוחד או תעשייתי ● .במטוס, השעון מודד את לחץ האוויר בלחץ בתא, כך שהקריאות לא יתאימו לגבהים עליהם הודיע הצוות .

קריאות גובה (גובה יחסית) שעון זה משתמש בנתוני גובה יחסי בינלאומיים סטנדרטיים (ISA) שהוגדרו על ידי ארגון התעופה האזרחית הבינלאומית .(ICAO) הלחץ הברומטרי בדרך כלל הופך נמוך יותר ככל שהגובה עולה .יתכן ולא ניתן לבצע מדידה נכונה בתנאים שלהלן ● .בתנאים אטמוספריים לא יציבים ●במהלך שינויי טמפרטורה פתאומיים ●לאחר שהשעון עבר השפעה חזקה התאמת ערך גובה נמדד באמצעות נתוני איתות GPS אם תבצע פעולת קבלת אות GPS לפני שתתחיל לרוץ, מידע התיקון שהתקבל ישמש לתיקון אוטומטי של ערכי מדידת הגובה. עם זאת, שים לב כי הדבר עשוי גם לגרום להבדל מסוים בין הערך הנמדד לגובה בפועל .

שימו לב גם שפעולת ההתאמה של ערך הגובה שנמדד באמצעות נתוני אות GPS עשויה לארוך מספר דקות. פעולת ההתאמה עשויה להימשך עוד יותר זמן, תלוי בסביבתך הנוכחית. מומלץ לבצע התאמה ידנית קבועה של ערך הגובה שנמדד באמצעות מידע מקומי. השעון לא ישתמש בנתוני אות GPSכדי להתאים את ערכי הגובה הנמדדים למשך שעה לאחר שתתאים את ערך הגובה הנמדד ידנית.

לחץ ברומטרי ומדידת טמפרטורה

אתה יכול להשתמש בשעון כדי לבצע קריאות לחץ ברומטרי וטמפרטורה עבור המיקום הנוכחי שלך.

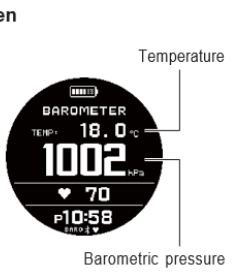


חָשׁוּב!

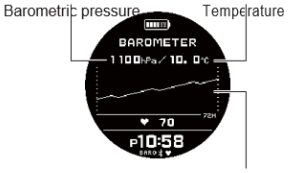
● בדוק את המידע שבקישור למטה כדי לגלות כיצד להבטיח קריאה נכונה.

בדיקת הלחץ והטמפרטורה הברומטריים הנוכחיים

1. היכנסו למצב ברומטר / טמפרטורה .כניסה לברומטר / טמפרטורה מצב מתחיל במדידה ומציג את הלחץ והטמפרטורה הברומטריים הנוכחיים ● .לאחר כניסה למצב ברומטר / טמפרטורה, השעון מבצע קריאות בכל חמש שניות למשך שלוש דקות. לאחר מכן נערכת מדידה בערך כל שתי דקות.



מסך גרפי לחץ ברומטרי התרשים מציג קריאות ברומטריות המתבצעות כל שעתיים. אתה יכול להשתמש בתרשים כדי להציג שינויים בלחץ הברומטרי במהלך 72 השעות האחרונות, בהם ניתן להשתמש כדי לחזות מזג אוויר בקרוב.



Barometric pressure graph

A trend like this:	Means this:
	Rising barometric pressure, which indicates that upcoming weather probably will be fair.
	Falling barometric pressure, which indicates that upcoming weather probably will be bad.

● למדידת חידוש מחדש, לחץ על (C).

● השעון יחזור אוטומטית למצב שמירת זמן אם לא תבצע פעולה כלשהי במצב ברומטר / טמפרטורה במשך כשעה.

● טווחי מדידה מוצגים להלן. [- - -] יופיע עבור הערך הנמדד אם הוא נמצא מחוץ לטווח המותר.

מדידת לחץ ברומטרי: 260 hPa עד 1,100 hPa (7.65 אינץ 'עד

32.45 אינץ ')

מדידת מדחום: -10.0 ° C עד 60.0 ° C (14.0 ° F עד 140.0 ° F)

● שינויים גדולים בלחץ ו / או הטמפרטורה הברומטריים יכולים לגרום למזומנת של קריאות נתונים מעבר לאזור הגלוי של התרשים. אף על פי שהמגרשים אינם נראים, הנתונים עדיין נשמרים בזיכרון השעון.

אינדיקציות לשינוי לחץ ברומטרי

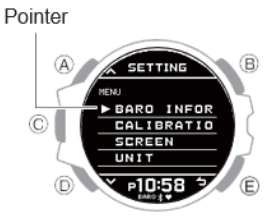
בכל פעם שהשעון מגלה שינוי משמעותי בקריאות לחץ האוויר (עקב שינוי גובה פתאומי, או בגלל המעבר של מיקום נוכחי .לחץ ברומטרי טֶמפֶּרטוּרָה אזור בלחץ נמוך או בלחץ גבוה (בצע פעולת צליל ו / או רטט והצג חץ מהבהב כדי ליידע אותך. החץ שמופיע מראה את כיוון שינוי הלחץ. התראות אלה נקראות "אינדיקציות לשינוי לחץ ברומטרי

This indicator:	Means this:
	Sudden drop in pressure
	Sudden rise in pressure
	Sustained rise in pressure, shifting to a fall
	Sustained fall in pressure, shifting to a rise

חָשׁוּב ● !כדי להבטיח פעולה נכונה של מחוון שינוי לחץ הברומטרי, הפעל אותו במקום בו הגובה קבוע (כגון לודג ', אזור מחנה או על האוקיאנוס) ● .שינוי בגובה גורם לשינוי בלחץ האוויר. בגלל זה, קריאות נכונות אינן אפשריות. אל תקראו קריאות בזמן העלייה או ירידה של הר וכו.'

1. היכנסו למצב ברומטר / טמפרטורה

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך ההגדרה מצב ברומטר / טמפרטורה.



3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[BARO INFORMATION]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -לבחירת הגדרת מחוון שינוי לחץ ברומטרי.

[ON] מאפשר שינוי של מחוון הלחץ הברומטרי

[OFF] מבטל שינוי של מחוון הלחץ הברומטרי

6. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING , [COMPLETEDיופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך ההגדרה של מצב ברומטר / טמפרטורה

7. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

● אם מחוון השינוי הברומטרי מופעל, הקריאות מבוצעות כל שתי דקות אפילו כשהשעון אינו במצב ברומטר / טמפרטורה.

● מחוון שינוי הלחץ הברומטרי מופעל אוטומטית 24 שעות לאחר שהוא מופעל.

● חיסכון בחשמל מושבת כאשר מידע על מגמת לחץ ברומטרית מופעל.

● מחוון שינוי הלחץ הברומטרי יושבת אוטומטית כאשר הסוללה הופכת ל- [CHG] או למטה.

כיול קריאות לחץ ברומטרי

חיישן הלחץ של השעון מותאם מהמפעל ובדרך כלל אינו דורש כיול. עם זאת, אתה יכול לכייל את הערך המוצג אם אתה מבחין בשגיאות משמעותיות בקריאות

.חָשׁוּב ● !השעון לא יוכל לייצר קריאות לחץ ברומטריות נכונות אם תטעו במהלך הליך הכיול. בדוק וודא שהערך שאתה משתמש בכיול מפיק קריאות לחץ נכונות.

1. היכנסו למצב ברומטר / טמפרטורה

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך ההגדרה של ברומטר / טמפרטורה

3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[CALIBRATION]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[BAROMETER]

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל ● .[MANUAL] בחירת [OFFSET OFF] מחזירה את כיול הלחץ הברומטרי למצב ברירת המחדל של היצרן

8. לחץ על.(C)

9. חזור על השלבים שלהלן כדי לשנות את הערך ● .השתמש ב (A) -ו (D) -כדי לשנות את הערך המודגש ● .השתמש (C) כדי להעביר את הקו תחתון לערך שברצונך לשנות ● .כדי להפסיק את פעולת ההגדרה, לחץ על (E) והמשך לשלב 11.

10. לאחר שכל הערכים הם כפי שאתה רוצה, לחץ על.(C)

11. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור אם ברצונך לשמור את ההגדרות הנוכחיות שלך או לא.

[YES] שומר את ההגדרות הנוכחיות.

[NO] לא שומר את ההגדרות הנוכחיות

[RETURN] חוזר למסך מד גובה

12. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING , [COMPLETEDיופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך בחירת שיטת הכיול

13. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות

כיול קריאות טמפרטורה

חיישן הטמפרטורה של השעון מותאם במפעל ובדרך כלל אינו דורש כיול. עם זאת, אתה יכול לכייל את הערך המוצג אם אתה מבחין בשגיאות משמעותיות בקריאות .חֲשׁוּב ● !בדוק כדי לוודא שהערך שאתה משתמש בכיול מפיק קריאות טמפרטורה נכונות ● .לפני כיול קריאת הטמפרטורה, הוצא את השעון מפרק כף היד והשאיר אותו באזור בו אתה מתכנן למדוד טמפרטורה כ 20 או 30 דקות כדי לאפשר לטמפרטורת המארז להיות זהה לטמפרטורת האוויר.

1. היכנסו למצב ברומטר / טמפרטורה

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך ההגדרה של ברומטר / טמפרטורה

3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[CALIBRATION]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש ב (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל- [THERMOMETER].

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל ● .[MANUAL] בחירת [OFFSET OFF] מחזירה את כיול הלחץ הברומטרי למצב ברירת המחדל של היצרן

8. לחץ על.(C)

9. חזור על השלבים שלהלן כדי לשנות את הערך ● .השתמש ב (A) -ו (D) -כדי לשנות את הערך המודגש ● .השתמש (C) כדי להעביר את הקו תחתון לערך שברצונך לשנות ● .כדי להפסיק את פעולת ההגדרה, לחץ על (E) והמשך לשלב 11.

10. לאחר שכל הערכים הם כפי שאתה רוצה, לחץ על.(C)

11. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור אם ברצונך לשמור את ההגדרות הנוכחיות שלך או לא.

[YES] שומר את ההגדרות הנוכחיות.

[NO] לא שומר את ההגדרות הנוכחיות

[RETURN] חוזר למסך מד טמפרטוקה

12. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר סיום פעולת ההגדרה [SETTING , [COMPLETEDיופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך בחירת שיטת הכיול

13. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות

שינוי מידע מוצג אתה יכול להשתמש בהליך שלהלן כדי להציג גרף לחץ ברומטרי במצב ברומטר / טמפרטורה.

1. היכנסו למצב ברומטר / טמפרטורה.

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מסך הגדרת מצב טמפרטורה

3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[SCREEN]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -לבחירת סוג תצוגה.

[VALUE] הצגת המדידה האחרונה ערכים בלבד.

[GRAPH] הצגת ערכי מדידה ותרשים גובה.

6. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

7. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

ציון יחידת הלחץ הברומטרית

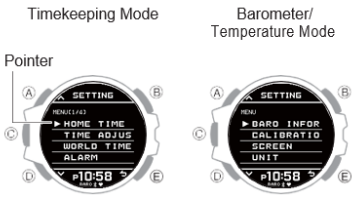
אתה יכול לציין hektopascals (hPa) או אינץ 'של כספית (inHg) כיחידת התצוגה לערכי לחץ ברומטרי.

חָשׁוּב!

● כאשר טוקיו (TOKYO) היא עיר הבית, יחידת הגובה קבועה כהקטופסקלים (hPa) ולא ניתן לשנות אותה.

1. היכנסו למצב שמירת זמן או למצב ברומטר / טמפרטורה. ו ניווט בין מצבים

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות. זה מציג את מסך הגדרת המצב



3. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[UNIT]

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי להזיז את המצביע ל.[BAROMETER]

6. לחץ על.(C)

7. השתמש (A) ו (D) -לבחירת יחידת לחץ ברומטרית.

[HECTOPASCAL]	Hectopascals (hPa)
[INCH OF MERCURY]	Inches of mercury (inHg)

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר השלמת פעולת ההגדרה [SETTING COMPLETED], יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מסך הגדרת יחידת המדידה

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

ציון יחידת הטמפרטורה

אתה יכול לבחור צלזיוס (℃) או פרנהייט (℉) כיחידת התצוגה של הטמפרטורה.

חָשׁוּב!

- כאשר טוקיו (TOKYO) היא עיר הבית, היחידה קבועה כצלזיוס (℃) ולא ניתן לשנות אותה.

1. היכנסו למצב שמירת זמן או למצב ברומטר / טמפרטורה.

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות. זה מציג את מסך הגדרת המצב.

3. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [UNIT].

4. לחץ על (C).

5. השתמש ב (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל- [THERMOMETER].

6. לחץ על (C).

7. השתמש (A) ו- (D) לבחירת יחידת טמפרטורה.

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר השלמת פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מסך הגדרת יחידת המדידה.

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

אמצעי זהירות לחץ ברומטרי וקריאת טמפרטורה

●אמצעי זהירות קריאה בלחץ ברומטרי ●ניתן להשתמש בתרשים הלחץ הברומטרי המיוצר על ידי שעון זה כדי לקבל מושג לגבי תנאי מזג האוויר הקרובים. עם זאת, אין להשתמש בשעון זה במקום מכשירים מדויקים הנדרשים לחיזוי ודיווח רשמיים של מזג האוויר ● .קריאות חיישני לחץ יכולות להיות מושפעות משינויים פתאומיים בטמפרטורה. בגלל זה, יתכן שיש שגיאה מסוימת בקריאות שהפיק השעון

● .אמצעי זהירות קריאה בטמפרטורה טמפרטורת גוף, אור שמש ישיר ולחות משפיעים כולם על קריאות הטמפרטורה. כדי להבטיח מדויק יותר מצביע מצב מצב זמן מצב ברומטר / טמפרטורה מַצבִּיעַ מצב טמפרטורה קריאות טמפרטורה, הוצא את השעון מפרק כף היד, נגב אותו יבש מכל לחות והניח אותו במקום מאוורר היטב שלא חשוף לאור שמש ישיר. אתה אמור להיות מסוגל לבצע קריאות טמפרטורה לאחר בערך 20 עד 30 דקות.

טיימר

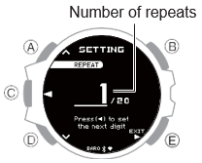
הטיימר סופר משעת התחלה שצוינה על ידך. השעון מבצע פעולת צליל ו / או רטט כשמגיעים לסוף הספירה לאחור ● .השעון לא יבצע פעולת התראה על צליל ו / או רטט בזמן שמחוון רמת הסוללה מראה LOW או נמוך יותר.

קביעת זמן ההתחלה של הטיימר

ניתן להגדיר את זמן ההתחלה ביחידות של שניה של עד 60 דקות

1. היכנסו למצב טיימר

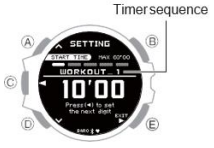
2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות .זה מציג את מספר ההגדרות של טיימר חוזר (1 עד 20).



3. השתמש (A) ו (D) -כדי לציין את מספר החוזרים על טיימר (חזרה אוטומטית)

4. לחץ על.(C)

5. השתמש (A) ו (D) -כדי לציין את מיקום הטיימר ברצף



6. לחץ על .(C) פעולה זו מעבירה את הסמן להגדרת הדקות

7. השתמש (A) ו (D) -כדי לשנות את הגדרת הדקות



8. לחץ על .(C) זה מעביר את הסמן להגדרת השניות

9. השתמש (A) ו (D) -כדי לשנות את הגדרת השניות



10. לחץ על.(C)

11. השתמש (A) ו (D) -כדי לבחור אם ברצונך לשמור את ההגדרות הנוכחיות שלך או לא

[YES] שומר את ההגדרות הנוכחיות.

[NO] לא שומר את ההגדרות הנוכחיות

[RETURN] חוזר למסך טיימר

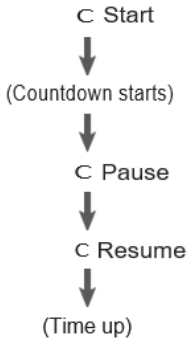
12. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה .לאחר השלמת פעולת ההגדרה [SETTING , COMPLETED]יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך מצב טיימר.

●כדי לצאת ממבצע הגדרת הטיימר בכל נקודה, לחץ על (E) והמשך לשלב 11.

שימוש בטיימר

1. היכנס למצב טיימר

2. השתמש בפעולות שלהלן כדי לבצע פעולת טיימר



●השעון מבצע פעולת צליל ו / או רטט למשך 10 שניות עם סיום הספירה לאחור ● .באפשרותך לאפס ספירה לאחור מושהית לזמן ההתחלה שלה, על ידי לחיצה על.(E)

3. לחץ על כפתור כלשהו כדי להפסיק את פעולת הצליל ו / או הרטט.

שימוש בטיימר לתכנות לאימוני מרווחים

סקירה כללית באפשרותך לקבוע תצורה של הגדרות למספר טיימרים כך שהם יבצעו ספירות לאחור שונות זו אחר זו כדי ליצור טיימר מרווח. ניתן להשתמש בטיימר הניתן לתכנות כדי ליצור רצף לאימוני מרווחים המחליף ריצה קלה עם רצים .לדוגמה, באפשרותך לקבוע את התצורה של טיימר מרווחים כפי שמוצג להלן, ולחזור על מרווחים A עד D 10 פעמים .

הגדרות טיימר

- 10 :[WORKOUT_1] דקות 00 שניות
- 4 :[WORKOUT_2] דקות 00 שניות
- 10 :[WORKOUT_3] דקות 00 שניות
- 4 :[WORKOUT_4] דקות 00 שניות
- סטים: 10

אימון אינטרוולים

A ריצה קלה: 10 דקות 00 שניות

B ספרינט 1 ק"מ: 4 דקות 00 שניות

C ריצה קלה: 10 דקות 00 שניות

D ספרינט ק"מ 1: 4 דקות 00 שניות

●באפשרותך להגדיר עד חמישה טיימרים שונים שיחזרו עליהם עד 20 פעמים (חזרה אוטומטית).

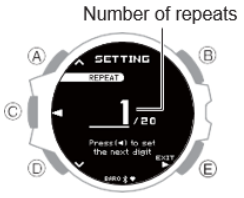
קביעת תצורה של הגדרות טיימר לתכנות

● אם מתבצעת פעולת ספירה לאחור של טיימר, אפס את הטיימר לשעת ההתחלה הנוכחית לפני ביצוע פעולה זו.

1. היכנסו למצב טיימר.

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מספר ההגדרות של טיימר חוזר (1 עד 20).



3. השתמש (A) ו- (D) כדי לציין את מספר החוזרים על טיימר (חזרה אוטומטית).

4. לחץ על (C).

5. השתמש (A) ו- (D) כדי לציין את מיקום הטיימר ברצף.

● להגדרת הטיימר הראשון, הגדר את [WORKOUT_1].



6. לחץ על (C).

זה גורם לסמן להופיע בהגדרת הדקות של הטיימר הראשון.

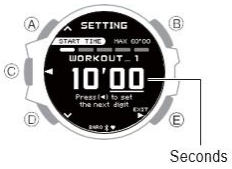
7. השתמש (A) ו- (D) כדי לשנות את הגדרת הדקות.



8. לחץ על (C).

זה גורם לסמן לעבור להגדרת השניות של הטיימר הראשון.

9. השתמש (A) ו- (D) כדי לשנות את הגדרת השניות.



10. לחץ על (C).

11. השתמש (A) ו- (D) כדי לבחור אם ברצונך לשמור את ההגדרות הנוכחיות שלך או לא.

● כדי לצאת ממבצע הגדרת התוכנית בכל נקודה, לחץ על (E) והמשך לשלב 11.

● אתה יכול להשתמש ב- G-SHOCK MOVE כדי לשנות את [WORKOUT_1] ושמות טיימר אחרים למשהו אחר. שם טיימר יכול לכלול שילוב של עד 14 אותיות אלפביתיות (A עד Z), מספרים (0 עד 9) וסמלים.

תכנות הטיימר

1. היכנסו למצב טיימר.

.2 לחץ על (C) כדי להתחיל בספירה לאחור של טיימר.

● כדי להשהות את הספירה לאחור של טיימר טיימר, לחץ על (C). ניתן לאפס ספירה לאחור מושהית לזמן ההתחלה שלה, על ידי לחיצה על (E).

● כאשר מתבצעת פעולת ספירה לאחור של טיימר מרובה, תוכלו לסיים מייד את הספירה לאחור הנוכחית ולהתחיל את הספירה לאחור הבאה על ידי לחיצה ממושכת (A) למשך שתי שניות לפחות.

סטופר

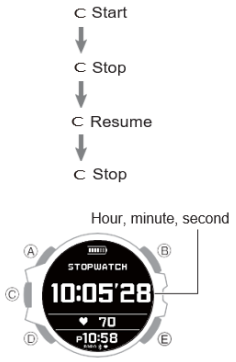
ניתן להשתמש בשעון העצירה לביצוע מדידת זמן של יחידה של שנייה שנייה עד 99 שעות, 59 דקות, 59 שניות.

זה יכול גם למדוד זמני פיצול.

מדידת זמן שחלף

1. היכנסו למצב שעון העצר.

2. השתמש בפעולות שלהלן כדי למדוד זמן שחלף.

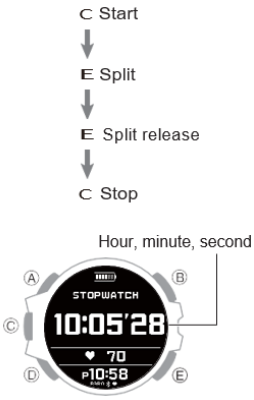


.3 לחץ על (E) כדי לאפס את שעון העצר לכל האפסים.

מדידת זמן פיצול

1. היכנסו למצב שעון העצר.

2. השתמש בפעולות שלהלן כדי למדוד זמן שחלף.



.3 לחץ על (E) כדי לאפס את שעון העצר לכל האפסים.

שעון עולם

מאפשר לך לחפש את השעה הנוכחית בכל אחת מ -38 ערים ברחבי העולם, וב- UTC (זמן מתואם אוניברסלי).

● לא ניתן לבחור ערים בזמן אמת שניתן לבחור רק באמצעות G-SHOCK MOVE באמצעות פעולות שעונים.

בודק זמן עולמי

1. היכנסו למצב שמירת זמן.

2. השתמש (A) כדי להציג את זמן העולם.

זה מציג את עיר השעה העולמית הנוכחית והשעה הנוכחית בה.

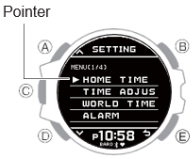


הגדרת עיר בזמן אמת

השתמש בהליך בסעיף זה לבחירת עיר בזמן העולמי.

1. היכנסו למצב שמירת זמן.
2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.

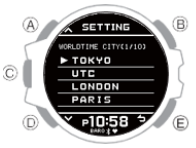


3. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [WORLD TIME].
4. לחץ על (C).

זה מציג את מסך הגדרת העולם העולמי.

5. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [CITY].
6. לחץ על (C).

זה מציג תפריט של ערי זמן עולמיות.



7. השתמש (A) ו- (D) כדי להעביר את המצביע לעיר בה ברצונך להשתמש.
8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר השלמת פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך ההגדרה World Time.

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

פעולה זו תציג את השעה והתאריך הנוכחיים בעיר שנבחרה.



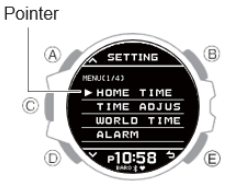
● אם יש לך כרגע עיר עולמית הניתנת לבחירה באמצעות G-SHOCK MOVE בלבד ואז השתמש בפעולת שעון כדי לעבור לעיר אחרת, המידע על G-SHOCK MOVE העיר

הגדרת שעון הקיץ

1. היכנסו למצב שמירת זמן.

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

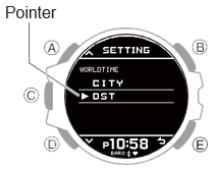
זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.



3. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [WORLD TIME].

4. לחץ על (C).

זה מציג את מסך הגדרת העולם העולמי.



5. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל- [DST].

6. לחץ על (C).

7. השתמש (A) ו- (D) כדי לבחור הגדרת שעון קיץ.

[AUTO] השעון עובר בין זמן רגיל לשעת קיץ באופן אוטומטי.

[OFF] השעון תמיד מציין זמן סטנדרטי.

[ON] השעון תמיד מציין שעון קיץ

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך ההגדרה World Time.

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

● הגדרת ברירת המחדל הראשונית של מפעל הקיץ עבור כל הערים היא [AUTO]. במקרים רבים, [AUTO] מאפשר לך להשתמש בשעון מבלי לעבור ידנית בין שעון הקיץ לזמן הרגיל.

● בזמן ש- [UTC] נבחר כעיר, לא תוכל לשנות או לבדוק את הגדרת שעון הקיץ.

שעון מעורר

השעון מבצע פעולת צליל ו / או רטט כשמגיעים לזמן אזעקה. ניתן להגדיר עד ארבע אזעקות שונות.

● פעולות צליל ו / או רטט לא מבוצעות במקרים שלהלן.

— כאשר מחוון הסוללה הוא [CHG] או נמוך יותר

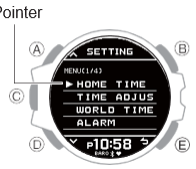
— כאשר השעון נמצא בחיסכון בחשמל ברמה 2

● כאשר נודניק מופעל להתראה, הוא ישמע כל חמש דקות עד שבע פעמים.

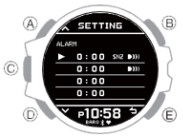
הגדרות אזעקה

1. היכנסו למצב שמירת זמן.
2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.



3. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל- [ALARM].
4. לחץ על (C).
5. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע להתראה שברצונך להגדיר.



6. לחץ על (C).

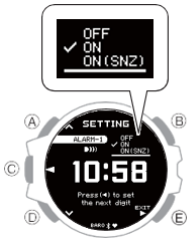
השתמש (A) ו- (D) לבחירת הגדרת הפעלה / כיבוי של פונקציית המעורר ונודניק

[OFF] מבטל אזעקה ושעון נודניק

[ON] מאפשר אזעקה, מבטל שעון נודניק

[ON (SNZ)] מאפשר אזעקה מאפשר שעון נודניק

● ההגדרה שנבחרה כעת תוצג בסימן ביקורת (✓) משמאל.



8. לחץ על (C).

9. השתמש (A) ו- (D) כדי להגדיר את שעת האזעקה.

10. לחץ על (C).

11. השתמש (A) ו- (D) כדי להגדיר את דקת האזעקה.

12. לחץ על (C).

13. השתמש (A) ו- (D) כדי לבחור אם ברצונך לשמור את ההגדרות הנוכחיות שלך או לא.

[YES] שומר את ההגדרות הנוכחיות.

[NO] לא שומר את ההגדרות הנוכחיות

[RETURN] חוזר למסך שעון מעורר

14. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז מסך בחירת הגדרת האזעקה יופיע מחדש.

● הפעלת אזעקה גורמת ל להופיע בתצוגה משמאל להגדרת הזמן. אם נודניק מופעל, [SNZ] מופיע גם.

15. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

● כדי לצאת מפעולת הגדרת האזעקה בכל נקודה, לחץ על (E) והמשך לשלב 13.

●להפסקת אזעקת צליל בזמן ביצוע פעולת צליל אזעקה ו / או רטט, לחץ על כפתור כלשהו כדי לעצור אותו.

●כאשר נודניק פעיל להפעלת אזעקה, צליל האזעקה ו / או הרטט יחזרו כל חמש דקות, עד שבע פעמים. כדי להפסיק את פעולת הנודניק המתמשכת של האזעקה, כבה את ההתראה.

כיבוי אזעקה

כדי להפסיק פעולת צליל אזעקה ו / או רטט, בצע את השלבים שלהלן כדי לכבות אותו.

● כדי להפעיל מחדש צליל אזעקה ו / או פעולת רטט, הפעל אותו מחדש.

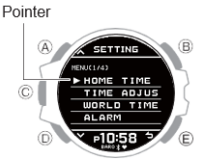
● מחוון מוצג כאשר כל אחת מהאזעקות מופעלת.

● מחוון האזעקה אינו מוצג כאשר כל ההתראות כבות.

1. היכנסו למצב שמירת זמן.

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

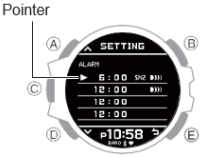
זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.



3. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל- [ALARM].

4. לחץ על (C).

5. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע למצב המעורר שברצונך לכבות.



6. לחץ על (C).

7. השתמש (A) ו- (D) כדי לבחור [OFF].

8. לחץ על (E).

9. השתמש (A) ו- (D) כדי לבחור אם ברצונך לשמור את ההגדרות הנוכחיות שלך.

[YES] שומר את ההגדרות הנוכחיות.

[NO] לא שומר את ההגדרות הנוכחיות

[RETURN] חוזר למסך שעון מעורר

10. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז מסך בחירת הגדרת האזעקה יופיע מחדש.

11. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

● כיבוי כל ההתראות יגרום (אזעקה) להיעלם מהתצוגה

פדומטר

אתה יכול להשתמש במד צעדים כדי לעקוב אחר ספירת הצעדים שלך במהלך הליכה, עיסוק בפעילויות היומיומיות הרגילות שלך וכו '.

ספירת צעדים

אם אתה עונד נכון את השעון, מד צעדים יספור את צעדיך בזמן שאתה הולך או עוסק בפעילות היומיומית הרגילה שלך.

חָשׁוּב!

● מכיוון שהמד צעדים של שעון זה הוא מכשיר שחוק כף היד, הוא עשוי לאתר תנועות שאינן שלב ולספור אותם כצעדים. כמו כן, תנועות זרועות לא תקינות בזמן ההליכה עשויות לגרום לספירה חסרה של צעדים.

● מתכוננים

כדי לאפשר את ספירת הצעדים המדויקת ביותר, יש לענוד את השעון עם הפנים בצד החיצוני של מפרק כף היד שלך ולהדק את הרצועה בצורה מאובטחת. רצועה רופפת עשויה לאפשר להשיג מדידה נכונה.



● ספירת שלבים

מד צעדים יתחיל לספור את צעדיך כשאתה מתחיל ללכת.

● כדי לבדוק את ספירת הצעדים

הצגת המסך TIME + DAILY.

● ספירת השלבים יכולה להציג ערך של עד 99,999 שלבים. אם ספירת הצעד עולה על 99,999, הערך המקסימלי (99,999) נשאר על הצג.

● למניעת ספירה שגויה, הספירה המוצגת אינה עולה במשך 10 שניות לאחר שתתחיל ללכת. לאחר שהלכת במשך כעשר שניות, הספירה הנכונה מופיעה, כולל הצעדים שביצעת במהלך 10 השניות הקודמות.

● ספירת המדרגות מתאפסת לאפס בחצות כל יום.

● כדי לחסוך בחשמל, המדידה נפסקת אוטומטית אם אתם מורידים את השעון (ללא תנועת שעון) ולא מבצעים פעולה במשך שתיים או שלוש דקות.

הגורמים לספירת צעד לא נכונה

כל אחד מהתנאים שלהלן עשוי להפוך את הספירה הראויה לבלתי אפשרית.

● הליכה בזמן נעלי בית, סנדלים או הנעלה אחרת המעודדת הילוך מדשדש

● הליכה על אריחים, שטיחים, שלג או משטח אחר הגורם להליכה מדשדשת

● הליכה לא סדירה (במקום צפוף, בתור בו ההליכה נעצרת ומתחילה בפרקי זמן קצרים וכו ').

● הליכה איטית במיוחד או ריצה מהירה במיוחד

● דחיפת עגלת קניות או עגלת תינוק

● במיקום שיש בו רעידות רבות, או רכיבה על אופניים או ברכב

● תנועה תכופה של היד או הזרוע (מחיאות כפיים, תנועה מנופה וכו ')

● הליכה בזמן אחיזת ידיים, הליכה עם מקל או מקל או עיסוק בכל תנועה אחרת בה תנועות היד והרגל שלך אינן מתואמות זו עם זו

● פעילויות יומיומיות רגילות ללא הליכה (ניקיון וכו ')

● לענוד את השעון על ידך הדומיננטית

● הליכה למשך 10 שניות או פחות

הגדרות אחרות

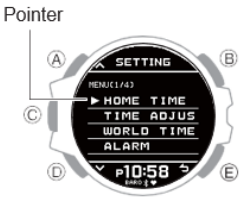
פרק זה מסביר הגדרות שעון אחרות שאתה יכול להגדיר.

הגדרת צליל הפעלת לחצן

השתמש בהליך שלהלן כדי להפעיל או לבטל את הטון שנשמע כשאתה לוחץ על כפתור.

1. היכנסו למצב שמירת זמן.
2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.



3. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [BEEP].
4. לחץ על (C).
5. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [OPERATION].
6. לחץ על (C).
7. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל- [ON] (מופעל) או [OFF] (מושבת).
8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע הסמל למשך מספר שניות ואז מסך ההגדרה BEEP (צליל) יופיע מחדש.

- מוצג בזמני הזמן

מצב כאשר צליל הפעולה מושבת.

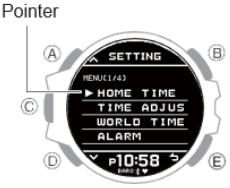
9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

הגדרת התצורה של הגדרות צליל

אתה יכול להשתמש בהליך שלהלן כדי להפעיל או להשבית את צליל ההודעות.

1. היכנסו למצב שמירת זמן.
2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.



3. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [BEEP].

4. לחץ על (C).

5. השתמש ב (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [הודעה].

6. לחץ על (C).

7. השתמש (A) ו- (D) כדי לבחור הגדרת צליל התראה OFF / ON.

[ALL ON] מאפשר צליל התראות לכולם

[USER] מאפשר צליל רק לפריטים שצוין על ידך.

[ALL OFF] מבטל צליל אתראות לכולם

- ניתן לשנות את התצורה של התראות [USER] באמצעות G- SHOCK MOVE.

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע סמל למשך מספר שניות ואז מסך ההגדרה BEEP (צליל) יופיע מחדש.

- מוצג בזמני הזמן

מצב כאשר צליל ההודעות מושבת.

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

הגדרת הגדרות רטט

בנוסף לקולות פעולה וצלילי התראה, השעון שלך משתמש גם ברטט להתראות. באפשרותך להשתמש בהליך שלהלן כדי להפעיל או להשבית את הרטט.

- הסמל VIB מוצג בשיטת הזמן

הצגת מצב כאשר פעולות רטט או רטט התראות מופעלות.

- הגדרת תצורת הגדרות הרטט

1. היכנסו למצב שמירת זמן.

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.

3. השתמש ב (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [VIBRATION].

4. לחץ על (C).

5. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [OPERATION].

6. לחץ על (C).

7. השתמש (A) ו- (D) כדי להפעיל או להשבית את רטט הפעולה.

[ON] מאפשר פעולת רטט

[OFF] מבטל פעולת רטט

8. לחץ על (C).

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז מסך בחירת הגדרת הרטט יופיע מחדש.

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות

- הגדרת הגדרות רטט של התראות

1. היכנסו למצב שמירת זמן.

2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.

3. השתמש ב (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [VIBRATION].

4. לחץ על (C).

5. השתמש ב (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [הודעה].

6. לחץ על (C).

7. השתמש (A) ו- (D) לבחירת הגדרת רטט ההפעלה / כיבוי של התראות.

[ALL ON] מאפשר צליל התראות לכולם

[USER] מאפשר צליל רק לפריטים שצוין על ידך.

[ALL OFF] מבטל צליל אתראות לכולם

8. לחץ על (C).

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז מסך בחירת הגדרת הרטט יופיע מחדש.

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

ציון יחידות הגובה והמשקל

אתה יכול לציין את יחידות המדידה המשמשות לגובה ומשקל.

- אתה יכול לבחור סנטימטרים (ס"מ) או רגליים (רגל) כיחידת הגובה.
- אתה יכול לבחור קילוגרם (ק"ג) או פאונד (קילוגרם) כיחידת המשקל.

חָשׁוּב!

- כאשר טוקיו (TOKYO) היא עיר הבית, יחידת הגובה קבועה כסנטימטרים (סנטימטר) ויחידת המשקל קבועה כקילוגרם (ק"ג), ולא ניתן לשנות הגדרות אלה.

1. היכנסו למצב שמירת זמן.
2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.

3. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [UNIT].
4. לחץ על (C).
5. השתמש (A) ו- (D) לבחירת פריט הגדרת היחידה.

[HEIGHT]	Height unit
[WEIGHT]	Weight unit

6. לחץ על (C).
7. השתמש (A) ו- (D) כדי לבחור את היחידה הרצויה.

- גובה

[CENTIMETER]	Centimeters
[FEET]	Feet

משקל

[KILOGRAM]	Kilograms
[POUND]	Pounds

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז מסך הגדרת היחידה יופיע מחדש.

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

ציון יחידת התצוגה הקלורית

אתה יכול לבחור קלוריות (קל) או ג'ול (J) כיחידה שנשרפה קלוריות.

חָשׁוּב!

- כאשר טוקיו (TOKYO) היא עיר הבית, היחידה קבועה כקלוריות (קל) ולא ניתנת לשינוי.

1. היכנסו למצב שמירת זמן.
2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.

3. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [UNIT].
4. לחץ על (C).
5. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [CALORIES].
6. לחץ על (C).

7. השתמש (A) ו- (D) כדי לבחור את יחידת הקלוריות הרצויה.

[CALORIE]	Calories
[JULE]	Joules

8. לחץ על (C) כדי להשלים את פעולת ההגדרה.

לאחר סיום פעולת ההגדרה, [SETTING COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז מסך הגדרת היחידה יופיע מחדש.

9. לחץ פעמיים על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

איפוס הגדרות שעון

פרק זה מסביר כיצד להחזיר את הגדרות השעון למטה לברירות המחדל הראשוניות של היצרן.

- צפו בהגדרות
- מצפן דיגיטלי *
- גובה רוחב *
- ברומטר *
- מדחום *
- שעון עצר
- טיימר
- אזעקה
- פרופיל

* ערכי הכיול לא מתאפסים.

1. היכנסו למצב שמירת זמן.
2. החזק את מקש (A) למשך שתי שניות לפחות.

זה מציג את מסך הגדרת מצב שמירת הזמן.

3. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [אפס את כל ההגדרות].
4. לחץ על (C).
5. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [EXECUTE].

- לביטול פעולת האיפוס, הזז את המצביע ל [ביטול].

6. לחץ על (C).
7. השתמש (A) ו- (D) כדי להזיז את המצביע ל [YES].

- כדי להפסיק את פעולת האיפוס, הזז את המצביע ל [NO].

8. לחץ על (C).

לאחר סיום פעולת האיפוס, [COMPLETED] יופיע למשך מספר שניות ואז יופיע מחדש מסך ההגדרה של מצב שמירת זמן.

9. לחץ על (E) כדי לצאת ממסך ההגדרות.

● איפוס השעון ימחק גם מידע להתאמת השעון לטלפון, וניתוק ההתאמה שלו.

מידע אחר

פרק זה מספק מידע שאינו מבצעי שעליך לדעת. עיין במידע זה כנדרש.

City Table

City		Offset
UTC	Coordinated Universal Time	0
LONDON	London	0
PARIS	Paris	+1
ATHENS	Athens	+2
JEDDAH	Jeddah	+3
TEHRAN	Tehran	+3.5
DUBAI	Dubai	+4
KABUL	Kabul	+4.5
KARACHI	Karachi	+5
DELHI	Delhi	+5.5
KATHMANDU	Kathmandu	+5.75
DHAKA	Dhaka	+6
YANGON	Yangon	+6.5
BANGKOK	Bangkok	+7
HONG KONG	Hong Kong	+8
EUCLA	Eucla	+8.75
TOKYO	Tokyo	+9
ADELAIDE	Adelaide	+9.5
SYDNEY	Sydney	+10
LORD HOWE ISLAND	Lord Howe Island	+10.5
NOUMEA	Noumea	+11
WELLINGTON	Wellington	+12
CHATHAM ISLAND	Chatham Islands	+12.75
NUKU'ALOFA	Nuku'alofa	+13
KIRITIMATI	Kiritimati	+14
BAKER ISLAND	Baker Island	-12
PAGO PAGO	Pago Pago	-11
HONOLULU	Honolulu	-10
MARQUESAS ISLANDS	Marquesas Islands	-9.5
ANCHORAGE	Anchorage	-9
LOS ANGELES	Los Angeles	-8
DENVER	Denver	-7
CHICAGO	Chicago	-6
NEW YORK	New York	-5
HALIFAX	Halifax	-4
ST. JOHN'S	St. John's	-3.5
RIO DE JANEIRO	Rio de Janeiro	-3
F. DE NORONHA	Fernando de Noronha	-2
PRAIA	Praia	-1

●המידע בטבלה לעיל נכון לחודש ינואר 2020 ● .אזורי זמן עשויים להשתנות והפרשי UTC עשויים להיות שונים מאלו המוצגים בטבלה לעיל. אם זה קורה, חבר את השעון לטלפון כדי לעדכן את השעון עם המידע האחרון על אזור הזמן.

לוח זמנים לקיץ

כאשר [AUTO] נבחרה לעיר שמתבוננת בזמן קיץ, המעבר בין זמן רגיל לשעת קיץ יבוצע אוטומטית בתזמון שמוצג בטבלה שלהלן.

● תאריכי ההתחלה והסיום של שעון הקיץ עבור המיקום הנוכחי עשויים להיות שונים מאלה המוצגים להלן. אם זה קורה, תוכל לשלוח מידע לשעון קיץ חדש לעיר הבית והעולם העולמי בזמן כדי לחבר את השעון לטלפון. אם השעון אינו מחובר לטלפון, באפשרותך לשנות את הגדרת שעון הקיץ באופן ידני.

City Name	Summer Time Start	Summer Time End
London	01:00, last Sunday in March	02:00, last Sunday in October
Paris	02:00, last Sunday in March	03:00, last Sunday in October
Athens	03:00, last Sunday in March	04:00, last Sunday in October
Tehran	00:00, March 22 or 21	00:00, September 22 or 21
Sydney, Adelaide	02:00, first Sunday in October	03:00, first Sunday in April
Lord Howe Island	02:00, first Sunday in October	02:00, first Sunday in April
Wellington	02:00, last Sunday in September	03:00, first Sunday in April
Chatham Islands	02:45, last Sunday in September	03:45, first Sunday in April
Anchorage	02:00, second Sunday in March	02:00, first Sunday in November
Los Angeles	02:00, second Sunday in March	02:00, first Sunday in November
Denver	02:00, second Sunday in March	02:00, first Sunday in November
Chicago	02:00, second Sunday in March	02:00, first Sunday in November
New York	02:00, second Sunday in March	02:00, first Sunday in November
Halifax	02:00, second Sunday in March	02:00, first Sunday in November
St. John's	02:00, second Sunday in March	02:00, first Sunday in November

קטגוריות כושר

Women

Age	Category	Evaluation
24 or below	VERY POOR	<27
	POOR	27-31
	FAIR	32-36
	AVERAGE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
25-29	VERY POOR	<26
	POOR	26-30
	FAIR	31-35
	AVERAGE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	EXCELLENT	>49
30-34	VERY POOR	<25
	POOR	25-29
	FAIR	30-33
	AVERAGE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	EXCELLENT	>46
35-39	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-31
	AVERAGE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	EXCELLENT	>44
40-44	VERY POOR	<22
	POOR	22-25
	FAIR	26-29
	AVERAGE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	EXCELLENT	>41
45-49	VERY POOR	<21
	POOR	21-23
	FAIR	24-27
	AVERAGE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	EXCELLENT	>38
50-54	VERY POOR	<19
	POOR	19-22
	FAIR	23-25
	AVERAGE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	EXCELLENT	>36
55-59	VERY POOR	<18
	POOR	18-20
	FAIR	21-23
	AVERAGE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	EXCELLENT	>33
60 or above	VERY POOR	<16
	POOR	16-18
	FAIR	19-21
	AVERAGE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	EXCELLENT	>30

Men

Age	Category	Evaluation
24 or below	VERY POOR	<32
	POOR	32-37
	FAIR	38-43
	AVERAGE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
	EXCELLENT	>62
25-29	VERY POOR	<31
	POOR	31-35
	FAIR	36-42
	AVERAGE	43-48
	GOOD	49-53
	VERY GOOD	54-59
	EXCELLENT	>59
30-34	VERY POOR	<29
	POOR	29-34
	FAIR	35-40
	AVERAGE	41-45
	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	EXCELLENT	>56
35-39	VERY POOR	<28
	POOR	28-32
	FAIR	33-38
	AVERAGE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	EXCELLENT	>54
40-44	VERY POOR	<26
	POOR	26-31
	FAIR	32-35
	AVERAGE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
45-49	VERY POOR	<25
	POOR	25-29
	FAIR	30-34
	AVERAGE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	EXCELLENT	>48
50-54	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-32
	AVERAGE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	EXCELLENT	>46
55-59	VERY POOR	<22
	POOR	22-26
	FAIR	27-30
	AVERAGE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	EXCELLENT	>43
60 or above	VERY POOR	<21
	POOR	21-24
	FAIR	25-28
	AVERAGE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	EXCELLENT	>40