

СПОРТИВНЫЕ GPS-ЧАСЫ GH-625XT



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Версия документации: 3.0

© ООО «ГлобалСат» 2014

Оглавление

1	Общие положения.....	4
1.1	Особенности	4
2	Характеристики.....	5
3	Обзор	7
3.1	Комплектация.....	7
3.2	Управление	8
3.3	Расположение GPS антенны.....	9
3.4	Гнездо зарядки.....	9
3.5	Использование датчика пульса.....	10
3.6	Велосипедное крепление.....	11
3.7	Режим часов.....	12
3.8	Обозначение индикаторов на дисплее.....	13
4	Начало работы	13
4.1	Первое включение	13
4.2	Переключение страниц.....	14
4.3	Занятия и сохранение	15
4.4	Ваш персональный тренер: GYM	15
4.5	Использование функции Track Back – умная навигация.....	18
5	Структура меню.....	19
6	Activity.....	22
6.1	ACTIVITY INFO	22
6.1.1	TRAINING INFO	22
6.1.2	MULTISPORT.....	23
6.2	SETTING.....	23
6.2.1	AUTO HOLD.....	23
6.2.2	ALERTS	24
6.2.3	CALORIES	25
6.2.4	LAP SETTING	26
6.2.5	DATA RECORDING.....	26
6.3	DELETE ALL	27
6.4	MEMORY STATUS.....	27
7	GYM	27
7.1	TRAINER	27
7.1.1	Программа DIST / TIME	27
7.1.2	Программа DIST / SPEED	28
7.1.3	Программа SPEED / TIME	29
7.1.4	Программа PACE / DIST	30
7.1.5	Программ YOURSELF	31
7.2	MULTISPORT	32
7.3	INTERVAL TRAINING.....	33
7.3.1	Create workout.....	33

7.3.2	LIST ALL	34
7.3.3	DELETE ALL.....	34
8	NAVIGATION.....	35
8.1	ADD MAP MODE / REMOVE MAP MODE	35
8.2	ROUTES.....	35
8.2.1	LIST ALL	35
8.2.2	DELETE ALL.....	36
8.2.3	ROUTES SETTING	36
8.3	SAVE WAYPOINT	37
8.4	FIND WAYPOPI..	37
8.4.1	LIST ALL	37
8.4.2	DELETE ALL.....	38
8.5	RETURN TO START / STOP GOTO	38
9	CONNECT TO PC	39
10	CONFIGURATION	39
10.1	USER PROFILE	39
10.2	SET CUSTOM PAGE	39
10.3	SET SYSTEM	40
10.4	UNITS	41
10.5	CARDIO SET.....	42
10.6	GPS SETTINGS	42
10.7	MAP MODE SET	43
10.8	FACTORY RESET	43
10.9	SYSTEM UPGRADE	43
10.10	ABOUT PRODUCT	43
11	Устранение неисправностей	44
12	Техническая поддержка	44

1 Общие положения

Спортивные часы **GS-Sport GH-625XT** это стильные, современные, полностью герметичные, наручные GPS-часы. GH-625XT это многофункциональные GPS-часы, которые идеально подходят для мониторинга, контроля и определения местоположения, для тренировок в таких видах спорта, как велоспорт, бег, плавание, триатлон. Вы так же можете экспортировать полученные данные и провести анализ тренировок или походов в программе **Training Gym Pro** или выгрузить их в такие популярные форматы, как GPX, CVS, TXT или KML и использовать эти данные для отображения на веб-сайтах или в стороннем программном обеспечении. Такие возможности, как оповещения о пройденной дистанции, времени круга, скорости, информация о частоте пульса, расчеты сжигаемых калорий, отображение и прокладка маршрута делают GH-625XT незаменимыми, при занятиях спортом и активном отдыхе.

1.1 Особенности

- Тонкий, компактный корпус в форм-факторе часов.
- SiRF Star IV и поддержка технологии автоматического расчета эфемерид, позволяющей забыть о «холодном» старте.
- Дисплей высокого разрешения, позволяющий комфортно просматривать информацию, даже под прямыми лучами солнца.
- Поддержка виртуального тренера, различных видов спорта и режима Interval Training.
- Interval training: поможет улучшить физическую форму в таких видах спорта, как футбол или хоккей.
- Умная навигация (track back): не позволит Вам заблудиться.
- Multisport: позволит Вам вместить несколько видов спорта в одну тренировку.
- Могут работать как обычные часы с будильником в течение 5 дней.
- Встроенный Li-Polymer аккумулятор.
- 18 часов работы в полнофункциональном режиме.
- Датчик пульса, работающий на частоте 5КГц.

2 Характеристики

Общие		
Наименование:	GH-625XT	
Объем памяти:	120,000 точек	
Количество кругов:	6,000	
Количество путевых точек:	100	
Размер дисплея (В x Ш):	24.9 x 39.88 мм.	
Тип дисплея:	LCD, 4 градации серого	
Разрешение дисплея (Ш x В):	96x128	
Масса:	83 гр.	
Класс защиты:	IPX7	
Габариты (Ш x В x Г):	76.5 x 61.5 x 17.5 мм.	
Подсветка дисплея:	Одноуровневая	
Температура эксплуатации:	-10°C – 60 °C	
Влажность:	5% - 95%, не конденсированная	
Аккумулятор:	Встроенный, Li-Polymer	
Питание:	5В, постоянный ток	
Время работы:	GPS вкл. (3D fixed); Подсветка выкл.	≥18 часов
	GPS вкл. (3D fixed); Подсветка вкл.	≥15 часов
	Режим часов	120 часов
Подключение к ПК:	Кабель USB - DIN4	
Время зарядки:	2.5 часа	

GPS	
GPS чипсет:	SiRF Star IV
Частота:	L1, 1575.42 МГц
C/A code:	1.023 МГц
Количество каналов:	48
Антенна:	Встроенная патч-антенна
Точность:	10 м., 2D RMS 5 м., 2D RMS, при поддержке WAAS
Скорость:	0.1 м/с.
Время:	1 мкс, синхронизация по данным GPS
Датум:	WGS-84
Горячий старт	Около 1 с.
Теплый старт	Около 38 с.
Холодный старт	Около 42 с.
Макс. высота	18,000 м. (60,000 футов)
Макс. скорость	515 м/с (1000 узлов)
Макс. ускорение	Не более 4g

3 Обзор

3.1 Комплектация

Проверьте комплектацию Ваших спортивных часов GH-625XT. При отсутствии или повреждении, какого-либо аксессуара, пожалуйста, свяжитесь с Вашим дилером.



GH-5625XT



Дополнительный ремешок и отвертка



Кабель USB



CD-диск



Руководство Быстрый Старт



Велосипедный держатель (опция)

3.2 Управление



Кнопка	Описание
Назад/Круг	<p>В Меню, нажмите кнопку Назад, для возврата к предыдущей странице Меню.</p> <p>Нажмите кнопку Назад, когда активен таймер, чтобы сохранить текущий круг.</p>
Вкл./Выкл./Подсветка	<p>Для включения/выключения, удерживайте в течение двух секунд GH-625XT.</p> <p>Во включенном состоянии, краткое нажатие включает или выключает подсветку дисплея.</p> <p>При возникновении сбоев в работе, нажмите и удерживайте в течение 14 секунд, для аппаратной перезагрузки.</p>
Страница	<p>Переключайтесь между «Основным Меню», «Меню Местоположения», «Режимом Спидометра» и «Режимом Карты» и другими страницами меню.</p>
Вверх / Вниз	<p>Используйте для перемещений в меню.</p> <p>В режиме тренировок, переключайте между двумя видами.</p> <p>В режиме Карты, регулируйте масштаб.</p>
Выбор	<p>Нажмите кнопку Выбор, для входа в выбранный пункт Меню.</p> <p>Нажмите кнопку Выбор, для подтверждения ввода данных или выбора.</p> <p>В режиме тренировок, останавливает или запускает таймер.</p>

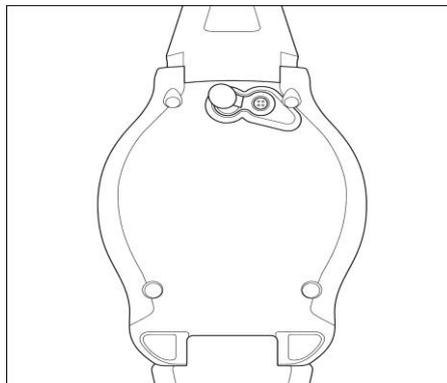
3.3 Расположение GPS антенны

GPS-антенна расположена в нижней части часов. Старайтесь ее не загромождать и разворачивать к небу, для лучшего приема сигнала.

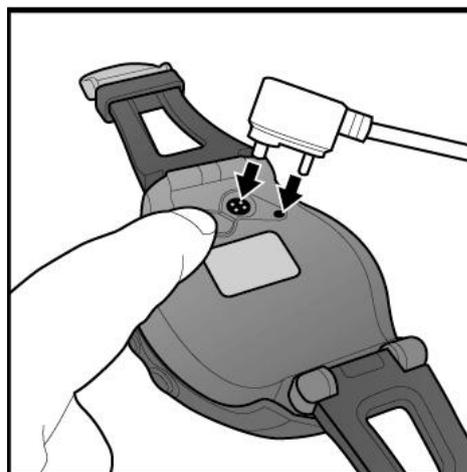


3.4 Гнездо зарядки

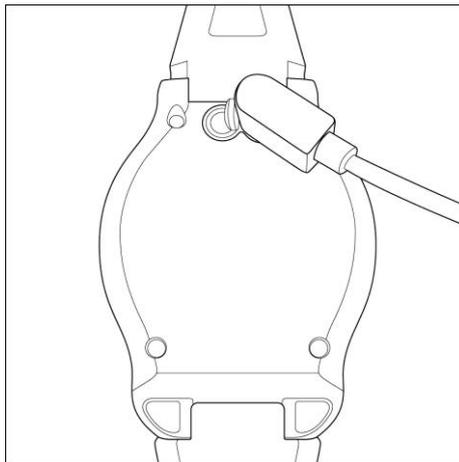
В GH-625XT установлен Li-Polymer аккумулятор. Индикатор уровня заряда, показан в левом нижнем углу дисплея.



Под резиновой заглушкой, на тыльной стороне часов, находится разъем для зарядки аккумулятора и подключения к ПК.



Для зарядки встроенного аккумулятора и / или для подключения к ПК, подключите USB-кабель.

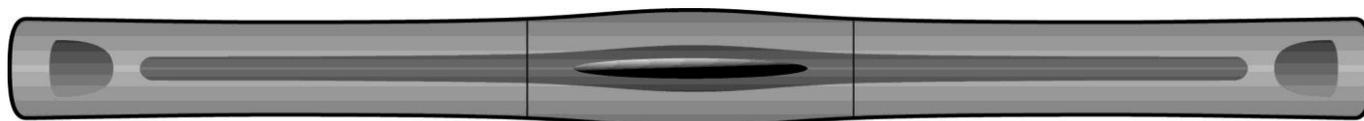


Время полной зарядки GH-625XT примерно 2.5 часа.



3.5 Использование датчика пульса

Наденьте датчик пульса (только для GH-625XT)



Внешняя сторона



Внутренняя сторона

Для большой чувствительности датчика, Вы можете увлажнить контакты.

1. Пропустите одно из креплений через отверстие в ремне:

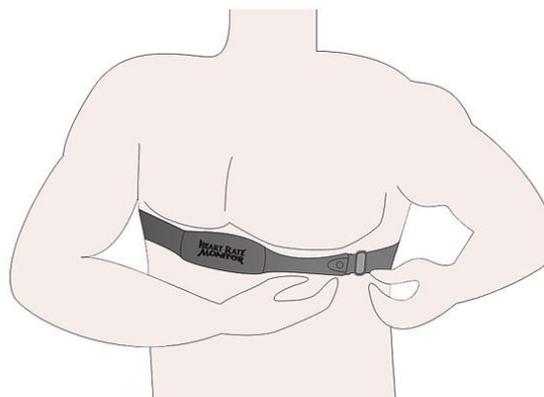


2. Оберните ремень датчика пульса вокруг груди :



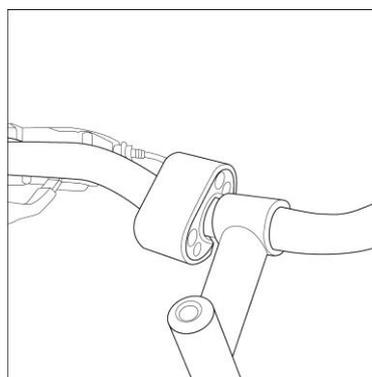
3. Настройте длину ремня. Ремень не должен смещаться во время движения.

4. Застегните второе крепление:

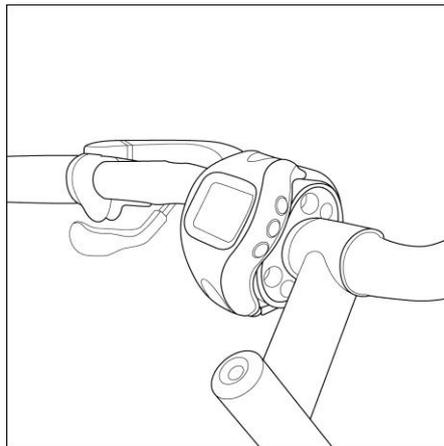


3.6 Велосипедное крепление

1. Закрепите крепление на велосипеде:



2. Оберните ремень часов GH-625XT вокруг крепления:

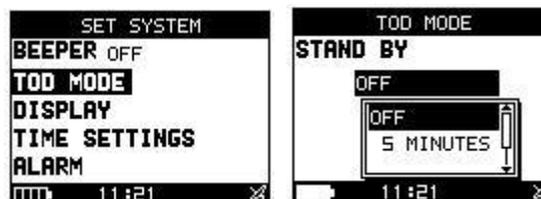


3.7 Режим часов

1. GH-625XT поддерживает работу в режиме обычных часов, который позволяет увеличить время автономной работы.
2. Для активации режима, откройте MENU→CONFIGURATION→SET SYSTEM→TOD MODE
3. Режим часов активируется через 5 или 10 минут (зависит от указанных Вами настроек), после последнего использования меню/кнопок.
4. Для выхода из Режим часов, одновременно, нажмите и удерживайте кнопки **Страница** и **Вниз**. Таким же образом можно включить режим часов принудительно.



OR



3.8 Обозначение индикаторов на дисплее



Иконка	Значение	Описание
	Состояние аккумулятора	Остаточный уровень заряда аккумулятора.
	Таймер	Мигание – таймер остановлен вручную или функцией Авто-пауза.
	Будильник	Данная иконка отсутствует, если нет активного будильника.
	Спутники	Статус сигнала GPS. <ul style="list-style-type: none"> ● Мигает: сигнала нет. ● Горит постоянно: 3D fix
	Индикатор зон пульса	Всего три настраиваемые зоны, переключаться между которыми можно путем нажатия и удержания в течение 5 секунд кнопки Страница .

4 Начало работы

4.1 Первое включение

Нажмите и удерживайте кнопку включения в течение двух секунд.

При первом включении, для более быстрого поиска спутников, рекомендуем вынести GH-625XT на открытое пространство с хорошим обзором неба. В любом случае, в то время пока GH-625XT ищет спутники, Вы можете использовать другие функции и перемещаться по Меню. Для этого, воспользуйтесь кнопкой **Страница**.

Для выключения GH-625XT, нажмите и удерживайте кнопку включения / выключения в течение двух секунд.

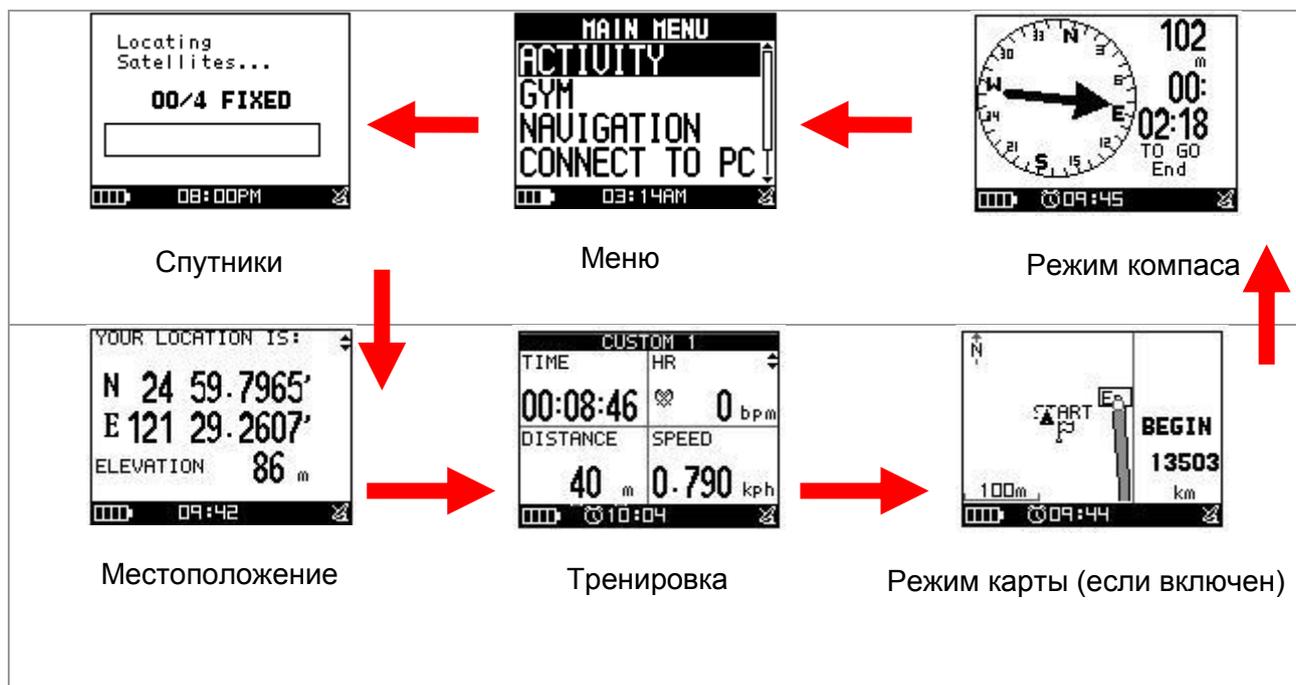


При возникновении сбоев в работе, нажмите и удерживайте кнопку питания в течение 10 секунд, для выполнения аппаратной перезагрузки.



4.2 Переключение страниц

Нажмите кнопку **Страница**, для переключения между страницами интерфейса GH-625XT.



4.3 Занятия и сохранение

Начните занятие, нажав кнопку **Выбор**. В процессе Вы можете разделить круг, нажав кнопку **Назад / Круг**.

<p>Нажмите кнопку Выбор, в режиме тренировки, для активации таймера</p>		<p>Выберите Да и нажмите кнопку Выбор для сохранения</p>			
<p>Кнопка Назад / Круг разделяет дистанцию на части (круги)</p>		<p>Нажмите кнопку Выбор для приостановки занятия</p>		<p>Для сохранения данных, в режиме паузы нажмите кнопку Назад</p>	

4.4 Ваш персональный тренер: GYM

Для помощи в улучшении Вашей спортивной формы, GH-625XT представляет Вам GYM. Это обучаемая программа, которая поможет Вам в спортивных дисциплинах.

MENU → GYM

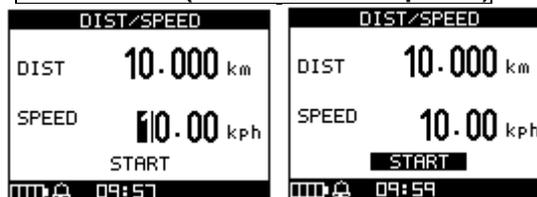
<p>Три разновидности работы GYM:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ TRAINER (Тренер) ◆ MULTISPORT (Мультиспорт) ◆ INTERVAL TRAINING (Комбинирование различных видов спорта в одной тренировке) 		
<p>Тренер</p> <p>Пять режимов:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ DIST/TIME (Расстояние/Время) ◆ DIST/SPEED (Расстояние/Скорость) ◆ SPEED/TIME (Скорость/Время) ◆ PACE/DIST (Темп/Расстояние) ◆ YOURSELF (Собственный) 		

1. Для настройки, укажите дистанцию (DIST), время (TIME), скорость (SPEED), темп (PACE) или произвольный тип (YOURSELF).
2. Для окончания настроек, с помощью кнопок **Вверх** или **Вниз**, выделите пункт меню **Start** и нажмите кнопку **Ввод**.

DIST/TIME (Расстояние/Время)



DIST/SPEED (Расстояние/Скорость)



SPEED/TIME (Скорость/Время)



PACE/DIST (Темп/Расстояние)



YOURSELF (Собственный)



3. После нажатия кнопки **START** (Старт) откроется окно соревнования:

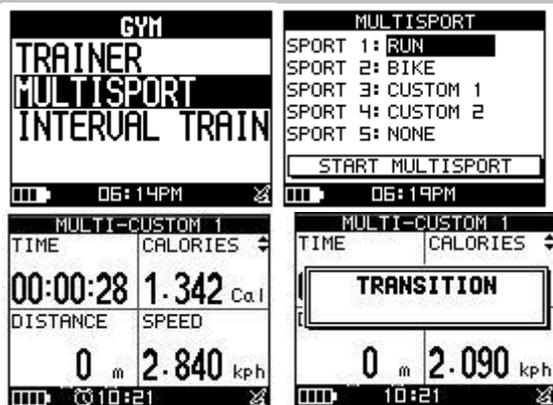
REST DIST – оставшееся расстояние (дистанция)
 BEHIND - статус тренировки (отставание или опережение виртуального тренера)
 YOURSELF - процент выполнения произвольной тренировочной программы
 TRAINER - процент выполнения тренировочной программы виртуальным тренером



MUTISPORT

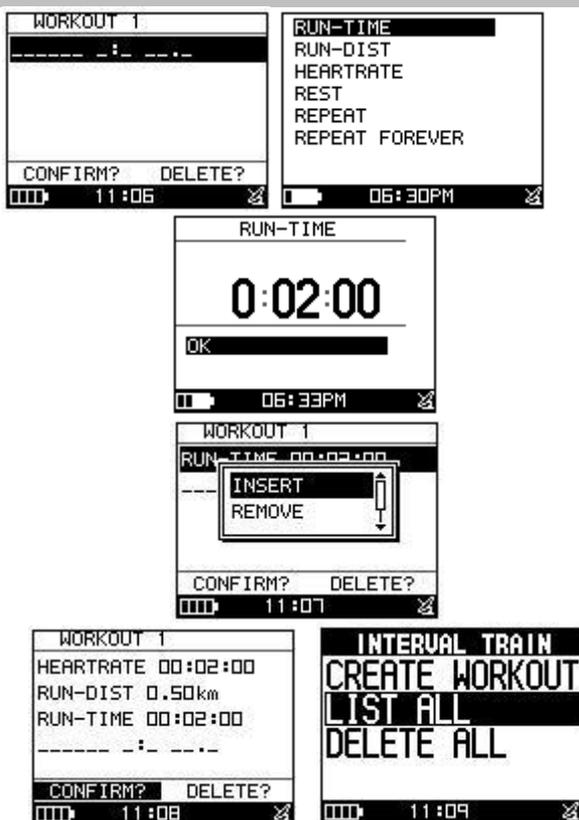
Режим **Mutisport** может быть использован для комбинации различных видов спорта в одной тренировке, к примеру, Вы можете выбрать: бег, велоспорт, или другие виды.

Для переключения между видами спорта, нажмите и удерживайте кнопку **Вверх** в течение 3-х секунд.



INTERVAL TRAINING

Для некоторых видов спорта, таких как футбол или хоккей, нужны особые, комбинированные дисциплины, чтобы в процессе тренировки, не выбирать новые режимы, а переключать уже готовый план тренировки:

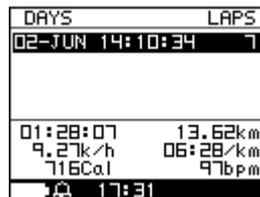


4.5 Использование функции Track Back – умная навигация

С помощью функции **Track Back** – умная навигация, Вы можете воспроизвести Ваш маршрут с конечной точки.

Основное MENU → ACTIVITY → ACTIVITY INFO

1. Выберите один из ранее сохраненных маршрутов



2. С помощью кнопок **Вверх / Вниз** выберите функцию **Track Back**



3. В открывшемся окне выберите то, как Вам необходимо пройти маршрут, **BACKWARD** (Назад) или **FORWARD** (Вперед).



4. Откроется Карта. Вы можете пропускать контрольные точки кнопками **Назад** и **Выбор**. Так же, перейдя по: MENU → NAVIGATION → ROUTES → ROUTES SETTING где Вы можете включить и задать радиус автопереключения на ближайшую контрольную точку.



5. Для отображения времени и расстояния до точки, нажмите кнопку **Страница**. Стрелка на компасе указывает направление к ближайшей точке.



5 Структура меню

ACTIVITY (история)	ACTIVITY INFO (сводка)	TRAINING INFO (Сводка по занятиям)	
		MULTISPORT (мультиспорт)	
	SETTING (настройка)	AUTO HOLD (авто пауза)	
		ALERTS (оповещения)	TIME/DIST ALERT (оповещение по программе время/расстояние)
			SPEED/PACE ALERT (оповещение по программе скорость/темп)
			HEART RATE ALERT (оповещения по данным датчика пульса)
			SETTING (настройка)
		CALORIES (калории)	
		LAP SETTING (настройки функции кругов)	
		DATA RECORD (настройка периода получения и записи данных GPS)	
	DELETE ALL (удалить все записи)		
	MEMORY STATUS (состояние памяти)		

GYM	TRAINER (тренер)	DIST / TIME (программа расстояние/время)
		DIST / SPEED (программа расстояние/скорость)
		SPEED / TIME (программа скорость/время)
		PACE / DIST (программа темп/расстояние)
		YOURSELF (произвольная, собственная программа)
MULTISPORT		
INTERVAL TRAINING (комбинирование различных видов тренировок в одной)	CREATE WORKOUT (создать новую тренировку)	
	LIST ALL (отобразить все сохраненные записи)	
	DELETE ALL (удалить все записи)	
NAVIGATION (навигация)	ADD MAP MODE / REMOVE MAP MODE (включить или отключить отображение Карты в перечне доступных страниц)	
	ROUTES (маршруты)	LIST ALL (отобразить все сохраненные записи)
		DELETE ALL (удалить все записи)
		ROUTES SETTING (настройка маршрутов)
	SAVE WAYPOINT (сохранить запись о текущем местоположении)	
	FIND WAYPOINT (найти сохраненную точку)	LIST ALL (отобразить все сохраненные записи)
		DELETE ALL (удалить все записи)
RETURN TO START / STOP GOTO (направление движения к началу маршрута или к его окончанию)		
CONNECT TO PC (подключить часы к компьютеру)		

CONFIGURATION (общие настройки часов)	USER PROFILE (профиль пользователя)	
	PAGE SETTING (настройки страниц)	SET PAGE 1 (настройки страницы 1)
		SET PAGE 2 (настройки страницы 2)
		SET PAGE 3 (настройки страницы 3)
		SET PAGE 4 (настройки страницы 4)
		SET LAP PAGE (настройки страницы Кругов)
	SET SYSTEM (базовые настройки)	BEPPER (настройка бипера)
		TPD MODE (настройка режима часов)
		DISPLAY (настройка дисплея)
		TIME SETTINGS (установка времени)
		ALARM (настройка будильника)
	UNITS (единицы измерения)	UNIT (метрические или английские единицы измерения)
		COORDINATION (системы координат, стандартные, Google и UTM)
	CARDIO SET (датчик пульса)	
	GPS SETTINGS (настройки GPS)	WAAS / EGNOS (включение или отключение поддержки WAAS/EGNOS)
		GPS (включение или отключение GPS)
		GPS INFO (схематичное отображение видимых спутников)
	MAP MODE SET (настройка Карты)	
	FACTORY RESET (восстановление заводских настроек)	
	SYSTEM UPGRADE (обновление прошивки часов)	
ABOUT PRODUCT (информация об устройстве)		

6 Activity

6.1 ACTIVITY INFO

6.1.1 TRAINING INFO

Сохраненные данные Ваших тренировок будут находиться здесь:

MAIN MENU → ACTIVITY → ACTIVITY INFO → TRAINING INFO

Используйте кнопки **Вверх** и **Вниз**, для перемещения по списку, а кнопку **Выбор**, для открытия выделенной записи:

Отображаемая информация:

- Дата и время.
- Итоговая дистанция тренировки.
- Потраченные калории.
- Итоговое время тренировки.
- Средняя скорость тренировки.
- Максимальная скорость тренировки.
- **VIEW?** Отображает данные тренировки на экране.
- **Track Back?** Умная навигация, Вы можете загрузить ранее сохраненный трек и использовать его в качестве ориентира.
- **LAPS?** Просмотр информации о кругах на Карте.
- **DELETE?** Удаление выбранной тренировки.

DAYS	LAPS
02-JUN 14:10:34	7
01:28:07	13.62km
9.27k/h	06:28/km
716Cal	97bpm
17:45	

DAYS	LAPS
02-JUN-11 14:10:34	
TOTAL:	13.62km
716Cal	01:28:07
AVERAGE:	FASTEST:
9.27kph	23.64kph
06:28/km	02:32/km
97 bpm	116 bpm
VIEW?	TRACK BACK?
LAPS?	DELETE?
17:47	



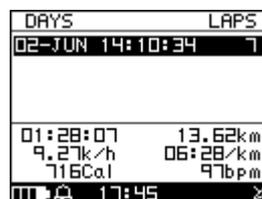
LAPS	TIME
1	24:10:25 24:10:25
2	24:10:26 00:00:01
24:10:25.2	223 m
0.01k/h	--:--/km
11Cal	93bpm
04:46AM	

6.1.2 MULTISPORT

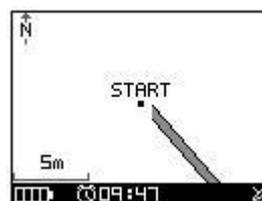
Для перехода к программе MULTISPORT откройте:

MAIN MENU → ACTIVITY → ACTIVITY INFO → MULTISPORT

Используйте кнопки **Вверх** и **Вниз**, для перемещения по списку, а кнопку **Выбор**, для открытия выделенной записи:



- **Track Back?** - Умная навигация, Вы можете загрузить трек этой тренировки и использовать его в качестве ориентира:
- **DELETE?** - Удаление выбранной тренировки.



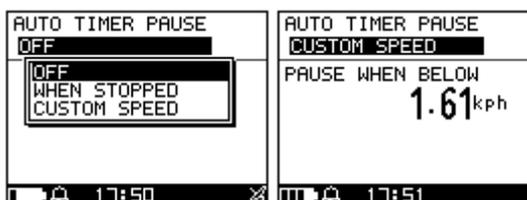
6.2 SETTING

6.2.1 AUTO HOLD

В данном параметре настраиваются особенности работы автоматической приостановки тренировок.

MAIN MENU → ACTIVITY → SETTING → AUTO HOLD

1. Функция авто паузы отключает таймер и приостанавливает запись тренировки, если Вы остановились или скорость упала ниже настроенного порога:
2. Во время паузы данные не записываются, это позволяет увеличить итоговую точность данных скорости и расхода калорий.



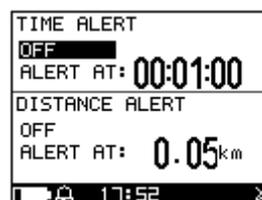
6.2.2 ALERTS

6.2.2.1 Оповещение по программе TIME / DIST

В данном параметре настраиваются особенности оповещения при работе по программе время/дистанция:

MAIN MENU → ACTIVITY → SETTING → ALERTS → TIME/DIST ALERT

1. Для навигации по опциям, воспользуйтесь клавишами **Вверх и Вниз**.
2. Вы можете выставить два типа оповещений: однократное - при достижении заданного времени или повторяющееся - оповещение через заданный временной промежуток.
3. Вы можете выставить два типа оповещений: однократное - при достижении заданного расстояния или повторяющееся - оповещение через указанное расстояние.

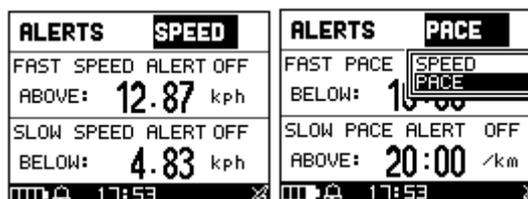


6.2.2.2 Оповещение по программе SPEED / PACE

В данном параметре настраиваются особенности оповещения при работе по программе скорость/темп:

MAIN MENU → ACTIVITY → SETTING → ALERTS → SPEED/PACE ALERT

1. Для навигации по опциям, воспользуйтесь клавишами **Вверх и Вниз**.
2. Вы можете установить оповещения о превышении или снижении заданной скорости или темпа.

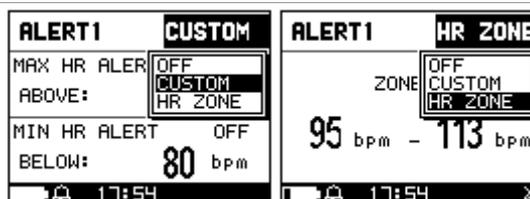


6.2.2.3 Оповещение по HEAR RATE

В данном параметре настраиваются особенности оповещения при работе датчика пульса:

MAIN MENU → ACTIVITY → SETTING → ALERTS → HEART RATE ALERT

1. Для навигации по опциям, воспользуйтесь клавишами **Вверх и Вниз**.



2. Вы можете установить оповещение о снижении или превышении заданной частоты пульса.
3. Оповещение по данным пульса может быть задано в трёх зонах. Когда тренировка будет запущена, Вы увидите текущую зону пульса на странице Таймера:
4. Для переключения зон пульса, нажмите и удерживайте кнопку **Вверх** в течение трёх секунд.



6.2.2.4 SETTING

MAIN MENU → ACTIVITY → SETTING → ALERTS → SETTING

На этой странице Вы можете выбрать тип оповещения:



6.2.3 CALORIES

В данном меню устанавливаются все настройки, на основании которых осуществляется подсчет расхода калорий.

MAIN MENU → ACTIVITY → SETTING → CALORIES

SPORT TYPE (вид спорта)

Для выбора вида спорта, воспользуйтесь клавишами **Вверх** и **Вниз**.



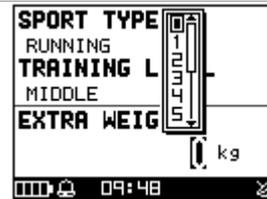
TRAINING LEVEL (нагрузка)

Выберите уровень нагрузки. По умолчанию уровень нагрузки средний (middle):



EXTRA WEIGHT (дополнительный вес)

1. Укажите вес дополнительно переносимого груза (extra weight).
2. На основании этих данных, система автоматически рассчитает расход калорий.



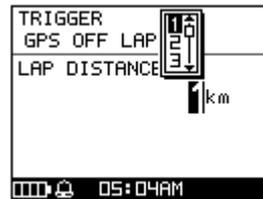
6.2.4 LAP SETTING

Здесь Вы можете настроить часы для работы со встроенной функцией Кругов.

MAIN MENU → ACTIVITY → SETTING → LAP SETTING

Вы можете настроить параметры Круга с помощью пяти параметров:

- ◆ OFF
Отключение функции Кругов.
- ◆ DISTANCE
По расстоянию.
- ◆ BY TIME
По времени.
- ◆ BY POINT
По точке старта.
- ◆ GPS OFF LAP
Функция Круга с выключенным GPS.



6.2.5 DATA RECORDING

Настройка периода получения и записи данных GPS.

MAIN MENU → ACTIVITY → SETTING → DATA RECORDING

1. По умолчанию, часы сохраняют точку с данными GPS каждую секунду (**every second**). Этот период записи позволяет добиться максимальной точности данных.
2. Уменьшение периода записи точек (**custom time**) ухудшает качество трека, но увеличивает время автономной работы.
3. В помещении (**indoor training**) – будут записываться только данные с датчика пульса, GPS будет отключен.



6.3 DELETE ALL

MAIN MENU → ACTIVITY → DELETE ALL

Удаление **VCEX** записей тренировок, сохраненных в часах.

Будьте внимательны! Эти данные не подлежат восстановлению!



6.4 MEMORY STATUS

MAIN MENU → ACTIVITY → MEMORY STATUS

В данном окне Вы можете увидеть, на сколько точек и времени хватит оставшейся памяти. На эти значения влияет период записи данных, который Вы установили в:

MAIN MENU → ACTIVITY → SETTINGS → DATA RECORD



7 GYM

В качестве персонального тренера, GH-625XT предлагают интеллектуальную программу **GYM**.

7.1 TRAINER

7.1.1 Программа DIST / TIME

MAIN MENU → GYM → TRAINER → DIST/TIME

К примеру, Вы установили дистанцию равную 10 км., а время равное 5 минутам, виртуальный тренер закончит расстояние в 10 км. за 5 минут. Это Ваш персональный тренер и соперник, степень готовности которого, Вы устанавливаете этими настройками.

1. Вы можете изменить значения расстояния (DIST) и времени (TIME):



- После установки расстояния и времени, выберите **Start** и нажмите кнопку **Выбор**:



- Ваш прогресс будет отображаться на дисплее в режиме реального времени: Оставшееся расстояние (REST DIST); Прогресс (отставание (BEHIND) или опережение тренера); Личный прогресс (YOURSELF), Прогресс виртуального тренера (TRAINER):



- Во время тренировки, для сохранения времени круга, нажмите кнопку **Назад**.



- Для сброса тренировочной программы, нажмите и удерживайте кнопку **Выбор** в течение двух секунд:

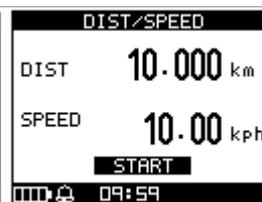


7.1.2 Программа DIST / SPEED

MAIN MENU → GYM → TRAINER → DIST/TIME

К примеру, Вы можете задать следующую программу: расстояние равное 10 км. и скорость, равную 10 км/ч. Это означает, что на указанном расстоянии, Вы должны придерживаться скорости ≥ 10 км/ч.

- Установите расстояние (DIST) и скорость (SPEED):



- После установки расстояния (DIST) и скорости (SPEED), выберите **Start** и нажмите кнопку **Выбор**:

- Ваш прогресс будет отображаться на дисплее в режиме реального времени: Оставшееся расстояние (REST DIST); Прогресс (отставание (BEHIND) или опережение тренера); Личный прогресс (YOURSELF), Прогресс виртуального тренера (TRAINER):



- Для сброса тренировочной программы, нажмите и удерживайте кнопку **Выбор** в течение двух секунд:

7.1.3 Программа SPEED / TIME

MAIN MENU → GYM → TRAINER → SPEED/TIME

К примеру, установите скорость равную 10км/ч и время, равное 00:05:00 – Вы должны поддерживать скорость ≥ 10 км/ч в течение 5 минут.

1. Установите скорость (SPEED) и время (TIME):



2. После установки скорости (SPEED) и времени (TIME), выберите **Start** и нажмите кнопку **Выбор**:



3. Ваш прогресс будет отображаться на дисплее в режиме реального времени: Оставшееся расстояние (REST DIST); Прогресс (отставание (BEHIND) или опережение тренера); Личный прогресс (YOURSELF), Прогресс виртуального тренера (TRAINER):



4. Для сброса тренировочной программы, нажмите и удерживайте кнопку **Выбор** в течение двух секунд:



7.1.4 Программа PACE / DIST

MAIN MENU → GYM → TRAINER → PACE/DIST

Установите скорость, равную 10 км/ч и темп 01:00:00 – Вы должны поддерживать скорость ≥ 10 км/ч. в течение одного часа.

1. Установите темп (PACE) и расстояние (DIST):



2. После установки скорости и времени, выберите кнопку **Start** и нажмите кнопку **Выбор**:



3. Ваш прогресс будет отображаться на дисплее в режиме реального времени: Оставшееся расстояние (REST DIST); Прогресс (отставание (BEHIND) или опережение тренера); Личный прогресс (YOURSELF), Прогресс виртуального тренера (TRAINER):



4. Для сброса тренировочной программы, нажмите и удерживайте кнопку **Выбор** в течение двух секунд:



7.1.5 Программ YOURSELF

MAIN MENU → GYM → TRAINER → YOURSELF

1. В списке Вы найдете сохраненные данные уже проведенных тренировок:

DAYS	LAPS
13-JUN 16:51:41	1
13-JUN 16:49:21	1
13-JUN 16:41:19	1
13-JUN 16:34:11	1

18:12:04 342 m
0.02k/h --:--/km
25221 Cal 68bpm

17:06

YOURSELF	
DIST	0.342 km
TIME	18:12:04
START	

17:06

YOURSELF	
REST DIST	BEHIND
0.182 km	0.000 km
YOURSELF	TRAINER
0 %	5 %

10:19

2. Ваш прогресс будет отображаться на дисплее в режиме реального времени: Оставшееся расстояние (REST DIST); Прогресс (отставание (BEHIND) или опережение тренера); Личный прогресс (YOURSELF), Прогресс виртуального тренера (TRAINER):

YOURSELF	
REST DIST	0.342 km
REST TIME	18:12:01

17:08

3. Для сброса тренировочной программы, нажмите и удерживайте кнопку **Выбор** в течение двух секунд:

YOURSELF	
REALLY WANT TO STOP?	
YES	NO
100 %	100 %

12:21

7.2 MULTISPORT

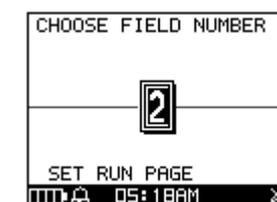
MAIN MENU → GYM → MULTISPORT

В данной программе тренировок Вы можете заниматься по отдельно установленным спортивным дисциплинам, таким как, велоспорт, плавание, бег и т.д., а так же по их комбинациям.

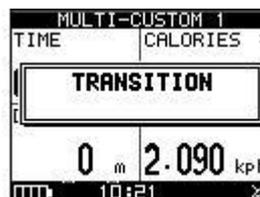
1. Выберите подходящие для Вашей тренировки вид спорта:



2. Нажмите кнопку «start multisport»:



3. Для переключения на следующий вид спорта (из составленного ранее списка) нажмите и удерживайте кнопку **Вверх** в течение трёх секунд:



4. Для приостановки текущей программы тренировок, нажмите кнопку **Выбор**:



- Для сброса тренировки нажмите и удерживайте кнопку **Назад** в течение трёх секунд:



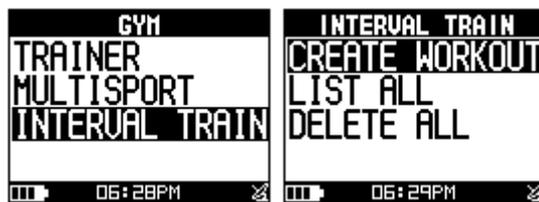
7.3 INTERVAL TRAINING

7.3.1 Create workout

Создание новой тренировки.

MAIN MENU → GYM → INTERVAL TRAINING → CREATE WORKOUT

- Для некоторых видов спорта, таких как футбол или хоккей, необходимы особые тренировочные программы. Создайте свою собственную программу:



- После окончания настройки, выберите пункт меню LIST ALL (отобразить все записи):
- Все, сохраненные тренировки этого типа, будут находиться в нем.



7.3.2 LIST ALL

MAIN MENU → GYM → INTERVAL TRAINING → LIST ALL

В данном списке Вы найдете все, ранее созданные программы тренировок данного типа.

1. Список сохраненных тренировок:



2. Для старта тренировки, выделите запись и нажмите **Start**:



3. Для переключения на следующий вид спорта нажмите кнопку **Назад**:



4. После окончания всех частей тренировки, Вы сможете сохранить или удалить данные о ней:



7.3.3 DELETE ALL

MAIN MENU → GYM → INTERVAL TRAINING → DELETE ALL

Вы можете удалить ВСЕ, сохраненные данные о тренировках.

Будьте внимательны! Эти данные не подлежат восстановлению!



8 NAVIGATION

8.1 ADD MAP MODE / REMOVE MAP MODE

MAIN MENU → NAVIGATION → ADD/REMOVE MAP MODE

В данной настройке Вы можете включить или скрыть отображение Карты из перечня страниц:



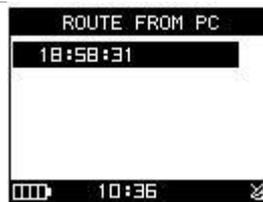
8.2 ROUTES

Не знаете, как проехать на велосипеде по незнакомому району? Запланировано посещение нескольких малознакомых адресов? Планируете поход за грибами? Откройте программу **Training GYM Pro**, простейшими движениями мыши начертите на встроенных картах Google необходимые маршруты и загрузите их в память GlobalSat GH-625XT! Откройте любой из сохраненных маршрутов в меню GH-625XT, и Вы никогда не заблудитесь! Часы покажут Вам расстояние и направление движения к ближайшей точке маршрута, просто следуйте подсказкам.

8.2.1 LIST ALL

MAIN MENU → NAVIGATION → ROUTES → LIST ALL

1. Данные о маршрутах необходимо предварительно загрузить в GH-625XT с помощью программы **Training GYM Pro**:



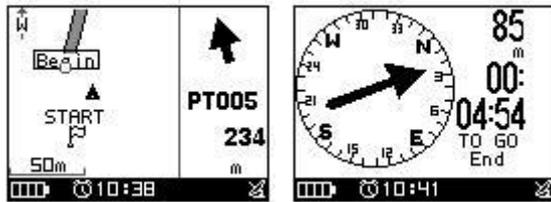
2. После выбора маршрута, он будет отображен на Карте. Выберите и нажмите кнопку **FOLLOW?** (следовать) или **DELETE?** (удалить), если Вам нужно удалить текущую запись:



3. Кнопками **BACKWARD** (назад) и **FORWARD** (вперед) Вы можете менять направление движения:



4. Подтвердите запуск записи данных:



8.2.2 DELETE ALL

MAIN MENU → NAVIGATION → ROUTES → DELETE ALL

В новом окне, подтвердите удаление ВСЕХ маршрутов из памяти GPS-часов:

Будьте внимательны! Эти данные не подлежат восстановлению!

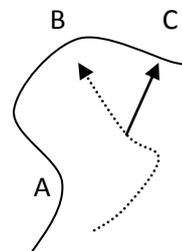
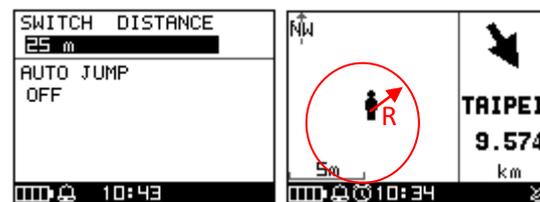


8.2.3 ROUTES SETTING

MAIN MENU → NAVIGATION → ROUTES → ROUTES SETTING

Настройка автоматического переключения точек маршрута.

1. SWITCH DISTANCE: Установите радиус (R) действия точек маршрута:
2. AUTO JUMP: Включение или отключение автоматического переключения на ближайшую точку маршрута:



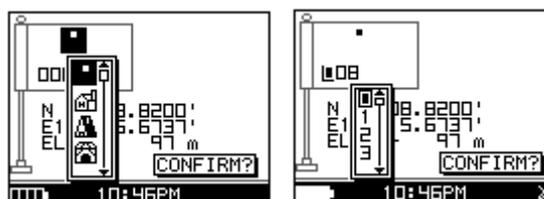
8.3 SAVE WAYPOINT

MAIN MENU → NAVIGATION → SAVE WAYPOINT

1. Здесь Вы можете сохранить точку текущей позиции. Если местоположение определено, Вы увидите широту, долготу и высоту над уровнем моря:



2. Перемещаясь по данным на этой странице (кнопки **Вверх/Вниз**) Вы можете редактировать данные этой точки:



3. Для сохранения точки выберите **CONFIRM** (подтвердить) и нажмите кнопку **Выбор**:



8.4 FIND WAYPOINT

8.4.1 LIST ALL

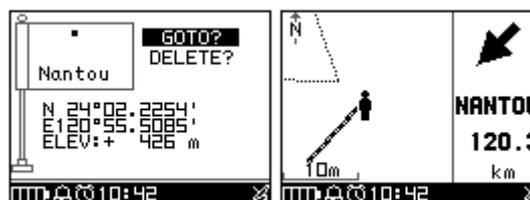
MAIN MENU → NAVIGATION → FIND WAYPOINT → LIST ALL

В данном меню Вы найдете все сохраненные точки.

1. Для перемещения по списку используйте кнопки **Вверх/Вниз** и кнопку **Выбор**:



2. Для отображения выбранной точки на Карте, нажмите «**Перейти**»:



3. Нажмите кнопку **Страница** и Вы переключитесь на страницу компаса:



8.4.2 DELETE ALL

MAIN MENU → NAVIGATION → FIND WAYPOINT → DELETE ALL

В новом окне, подтвердите удаление ВСЕХ точек маршрута из памяти GH-625XT:

Будьте внимательны! Эти данные не подлежат восстановлению!



8.5 RETURN TO START / STOP GOTO

Направление движения к началу маршрута или к его окончанию.

MAIN MENU → NAVIGATION → RETURN TO START / STOP GOTO

1. Вы можете использовать данную функцию для возврата к последней, сохраненной точке:
2. На открывшейся странице навигации Вы можете ориентироваться по стрелкам направления движения.
3. Для отключения данной функции выберите **STOP GOTO**.



9 CONNECT TO PC

MAIN MENU → NAVIGATION

Если Вы подключили трекер к компьютеру, перед открытием программы **Training GYM Pro**, нажмите эту кнопку:

После подключения GH-625XT к Вашему компьютеру, Вы можете выгружать и скачивать маршруты, точки и прочее.



10 CONFIGURATION

10.1 USER PROFILE

MAIN MENU → CONFIGURATION → USER PROFILE

Заполните пункты профиля пользователя:
Заполняйте поля достоверными данными, система рассчитывает некоторые показатели тренировок, учитывая введенные параметры.



10.2 SET CUSTOM PAGE

MAIN MENU → CONFIGURATION → SET CUSTOM PAGE

Настройка произвольной (собственной) страницы.

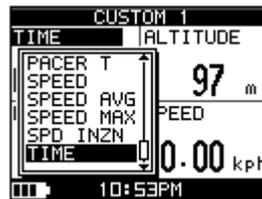
1. Установите количество доступных полей на новой странице:



2. На каждой странице может быть до четырех различных полей:



3. Выберите нужный параметр и нажмите кнопку **Выбор**:



10.3 SET SYSTEM

MAIN MENU → CONFIGURATION → SET SYSTEM

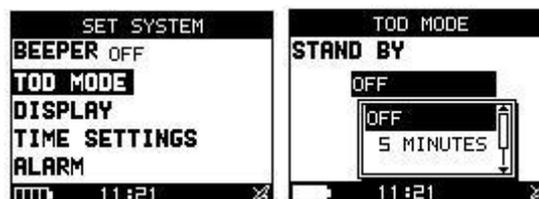
Beeper (бипер)

Вы можете включить или отключить звуковые сигналы:



TOD MODE (режим часов)

Включение, выключение, а так же настройка работы «Режима часов»:



DISPLAY (дисплей)

- **Backlight** (подсветка)
Настройте подсветку дисплея:



- **Language** (язык)
Выберите язык интерфейса часов:



- **Contrast** (контраст)
Установите комфортную для Вас контрастность дисплея:



TIME SETTINGS (установка времени)

- **TIME FORMAT** (формат времени)
Выберите 12-ти или 24-х часовой формат отображения времени:



- **TIME ZONE** (часовой пояс)
Укажите Ваш часовой пояс:

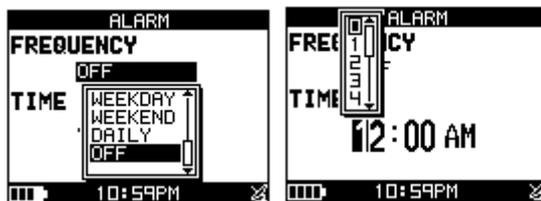


- **DAYLIGHT SAVING** (летнее время)
Вы можете включить или отключить функцию автоматического перехода на летнее время:



ALARM (будильник)

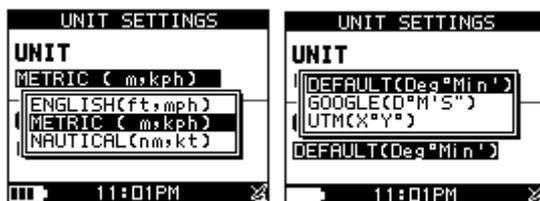
Вы можете настроить различные режимы работы будильника:



10.4 UNITS

MAIN MENU → CONFIGURATION → UNITS

1. Выберите метрические или английские единицы измерения:
2. Выберите единицы измерения темпа и скорости:

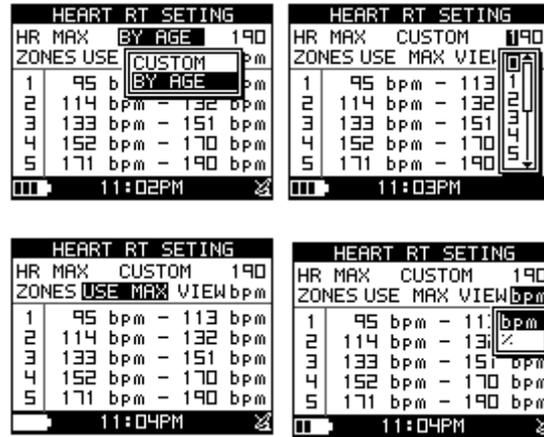


10.5 CARDIO SET

Настройка датчика пульса.

MAIN MENU → CONFIGURATION → CARDIO SET

1. Указывайте корректные значения, эти данные используются в расчете показателей:



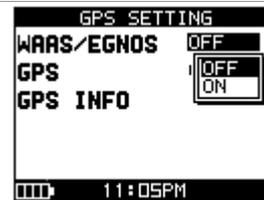
10.6 GPS SETTINGS

MAIN MENU → CONFIGURATION → GPS SETTINGS

WAAS/EGNOS

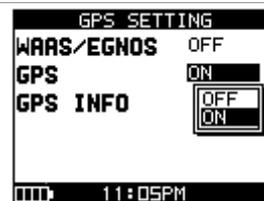
Включение или отключение:

Данная функция может не поддерживаться на территории РФ.



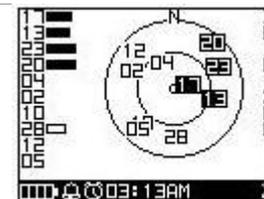
GPS

Включение или отключение GPS:



GPS INFO

Открывает окно информации о данных GPS, на котором отображается количество видимых спутников и качества сигнала:



10.7 MAP MODE SET

MAIN MENU → CONFIGURATION → MAP MODE SET

Вы можете выбрать из двух различных видов отображения Карты: вид сверху или ориентирование по направлению на север:



10.8 FACTORY RESET

MAIN MENU → CONFIGURATION → FACTORY RESET

Вы можете восстановить заводские настройки GH-625XT.

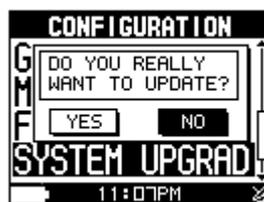
Внимание! Все пользовательские данные будут удалены!



10.9 SYSTEM UPGRADE

MAIN MENU → CONFIGURATION → SYSTEM UPGRADE

1. Позволяет обновить прошивку GH-625XT.
2. Для отмены обновления прошивки, одновременно нажмите сочетание кнопок **Вкл** и **Назад**.



10.10 ABOUT PRODUCT

MAIN MENU → CONFIGURATION → SYSTEM UPGRADE

Отображает информацию о GPS-часах GH-625XT:



11 Устранение неисправностей

1. Почему GH-625XT не принимает сигнал от датчика пульса?
 - Проверьте, правильно ли Вы надели датчик пульса
 - Проверьте, включена ли функция Датчика пульса в часах GH-625XT
 - Замените батарейку в датчике пульса.
2. Почему возникает ошибка COM-порта компьютера?
 - Проверьте, установлены ли USB-драйвера, которые можно скачать с нашего сайта www.globalsat.ru/download
 - Отключите часы от компьютера, перезагрузите компьютер и часы, подключите заново
 - Проверьте, активирована ли функция «подключить к ПК» в настройках часов
 - Перейдите в **Настройки** программы, выберите пункт **Настройки COM-порта**, нажмите кнопку **Сканирование**.
3. Почему нет данных о времени и дате в тренировках внутри помещений?
 - Для корректной работы систем GPS необходим обзор неба.

12 Техническая поддержка

Мы делаем всё возможное, чтобы сервис и оборудование компании GlobalSat были удобными и простыми в использовании.

Последние версии документации, программ и драйверов Вы всегда можете найти на нашем сайте www.globalsat.ru/download

Но, если у Вас возникли вопросы или предложения по оборудованию, услугам или настройкам GPS-часов GH-625XT, а также по подключению оборудования, обратитесь в нашу Службу Технической Поддержки, и мы поможем Вам.

Email Технической Поддержки: support@globalsat.ru

Skype Технической Поддержки: globalsat_support

Телефон Технической Поддержки: +7 (495) 755-9204

Служба Технической Поддержки работает для вас по рабочим дням с 10.00 до 18.00 (время московское). Все обращения на Email в другое время обрабатываются в начале следующего рабочего дня.