

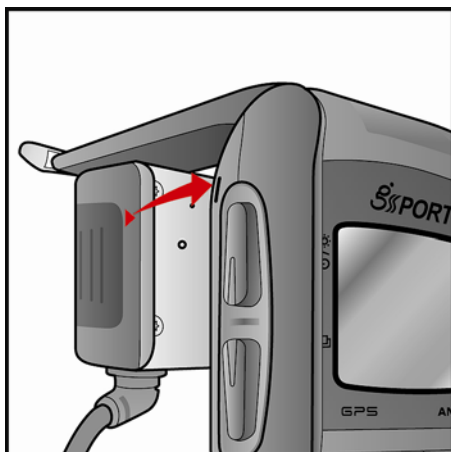
Wrist GPS Training Device

GH-625XT

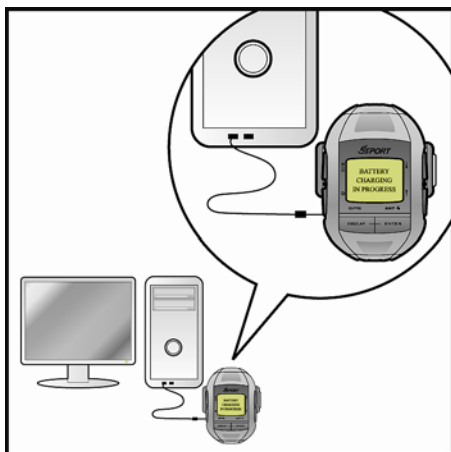
クイックリファレンスガイド



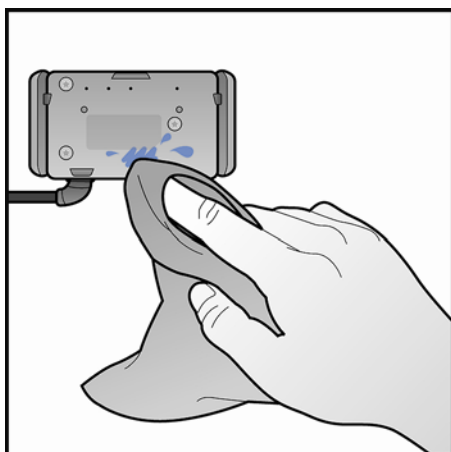
注意！



- 手順に従って本体を接続して下さい。



- 初めてのご使用前には必ず本体をフル充電させて下さい。



- 充電またはデータの転送の前にはクリップをよく拭いて下さい。



- トレーニング前には、本体を空に向けて受信させます。

アイコンの説明

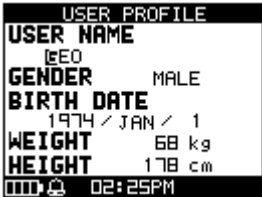
Icon picture	Description	Indication
	電池残量	電池残量を表示します。
	タイマー	タイマーを停止するとアイコンが点滅します。 自動に一時停止するとアイコンが点滅します。
	時計アラート	WEEKEND, WEEKDAY, DAILY...OFF など 時計のアラームを設定すると、アイコンが表示 されます。
	衛星の測位状態	点滅：測位されていません。 表示：測位されています。
	ハートレートアラームゾーン	ハートレートのアラームゾーンを段階で 表示します。

トレーニング前のユーザー設定

トレーニング前に、ユーザーの設定をします。

PCソフトウェアでの設定も可能です。

[MAIN MENU] > [CONFIGURATION] > [PAGE SETTING]

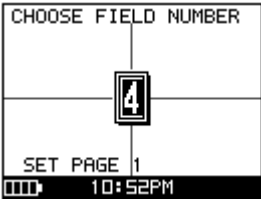
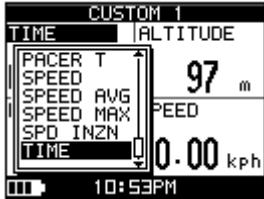
	1. Pageボタンを押します。 [MAIN MENU] > [CONFIGURATION] > [PAGE SETTING] を選択します。
	2. USER PROFILEを選択し、Enterボタンを押します。各項目の入力後は、ESCボタンを押して終了します。

カスタムページの設定

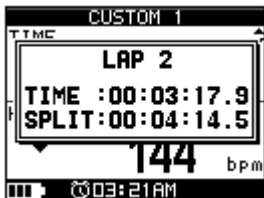
トレーニング前に、カスタムページと機能リストの設定をします。

[MAIN MENU] > [CONFIGURATION] > [PAGE SETTING]

	1. Pageボタンを押します。 [MAIN MENU] > [CONFIGURATION] > [PAGE SETTING] を選択します。
	2. PAGE SETTINGを選択し、Enterボタンを押します。

	3. 画面上に表示させたいフィールド 数を選択します。
	4. 各フィールド内の数値を入力し、Enterボタンを押して設定の保存をします。 ESC/LAPボタンで終了します。 PageボタンでMAIN MENU に戻ります。

トレーニングの開始とデータ保存の方法

	1. Pageボタンを押してトレーニング画面を開きます。
	2. Enterボタンを押してトレーニングを開始します。 LAPボタン押して、LAPの編集をします。

 ▼	3. タイマーが作動している時、Enterボタンを瞬時に押すと停止します。
 ▼	4. タイマーが停止している時、ESCボタンを押すと SAVE AND FINISH と表示されファイルの保存が成功したことを意味します。
	5. YES を選択し、データの保存をします。数値はゼロにリセットされます。

パーソナルコーチ(ジム)の使用

トレーニング向上の為に、パーソナルコーチ(ジム)の設定が出来ます。

[MAIN MENU] > [GYM]

パーソナルトレーニングには3項目あります。

- ◆ Trainer(トレーナー)
- ◆ Mutisport(マルチスポーツ)
- ◆ Interval Training(インターバルトレーニング)



TRAINER(トレーナー)

トレーナーでは5項目の設定が出来ます。

- ◆ Dist / Time (距離/時間)
- ◆ Dist / Speed (距離/速度)
- ◆ Speed / Time (速度/時間)
- ◆ Pace / Dist (ペース/距離)
- ◆ Yourself (ユーザー本人)

トレーニングの際に、1項目選択します。

設定終了後、Upまたは Down ボタンで Start を選択し、Enterボタンを押して開始します。



DIST/TIME (距離/時間):

距離と時間の設定をします。

Dist / Time



DIST/SPEED (距離/速度):

距離、バーチャルトレーナーの速度の設定をします。

Dist / Speed



SPEED/TIME (速度/時間):

バーチャルトレーナーの速度、時間の設定をします。

Speed / Time



PACE/DIST (ペース/距離):

バーチャルトレーナーのペース、距離の設定をします。

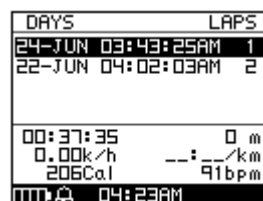
Pace / Dist



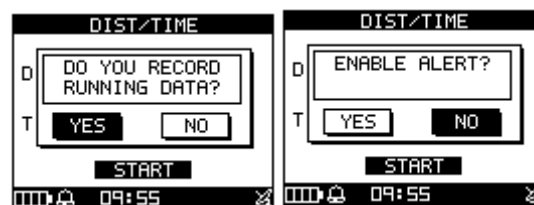
YOURSELF (ユーザー本人):

ユーザーの履歴を選択してレースをします。

Yourself



レースが開始すると、「ランニングデータの記録をしますか？」とメッセージが表示されます。



トレーナーと比べての進行状況のメッセージが表示され、アラームが鳴ります。



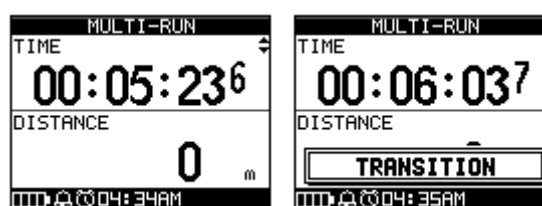
レース終了後、結果のメッセージが表示されます。

MUTISPORT (マルチスポーツ)

各種スポーツごとに設定をして、トレーニングが出来ます。(ランニング、バイク、他)



スポーツの項目の移動は UP キーを 3 秒押します。



INTERVAL TRAINING (マルチスポーツ j)

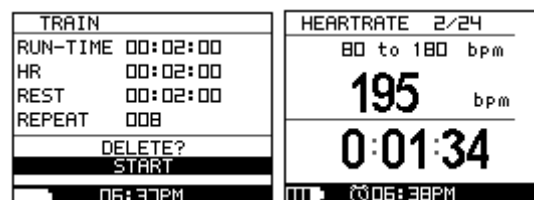
ホッケーやサッカーなどは、特別なトレーニングが必要になります。



新しいワークアウトを作成したり、挿入して複雑なトレーニングプログラムを作成することが出来ます。



トレーナーはトレーニングのためにワークアウトから選択してください。システムはLAPと同様にプログラムも実行するので機能的です。



屋内トレーニングを行なう方法

GPS機能を使わずにハートレートモニターの数値のみを記録することで長時間の使用が出来ます。

設定はタイマー時計として機能し電池寿命は約3日間までとなります。

屋内トレーニングを行うために2つの方法があります。

[MAIN MENU] > [CONFIGURATION] > [WATCH SETTINGS]

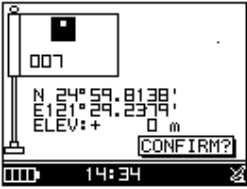
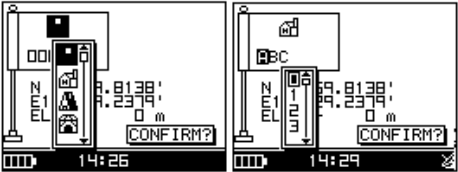
方法 1	
	1. ACTIVITYを選択し次に、SETTINGを選択するために“Page ボタン”を押してください。

	2. “Downボタン”を押して“DATA RECORD”を選択してください。
	3. “INDOOR TRAINING”を選択します。
	4. トレーニングページに戻るために“ESCボタン”と“PAGEボタン”を使いトレーニングをスタートします。
	5. INDOOR TRAINING START ANYWAY? (屋内トレーニングをスタートしますか?)と表示されますのでYESを選択して開始してください。
方法 2	
	1. “Pageボタン”でトレーニングページを表示。
	2. GPS衛星を受信していない旨の表示がされますのでYESを押します。 3. Noを押すことでキャンセルします。
	4. INDOOR TRAINING START ANYWAY? (屋内トレーニングをスタートしますか?)と表示されますのでYESを選択して開始してください。

Waypoint (地点) 作成方法

- Waypoint (地点) 登録

[MAIN MENU] > [NAVIGATION] > [SAVE WAYPOINT]

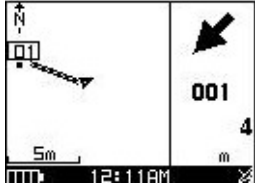
	1. 現在位置を保存することができます。 GPSが受信されると画面上に現在位置の緯度経度、高度情報が表示されます。
	2. 修正したい項目にUP/DOWNボタンでスクロールして“Enterボタン”を押して変更します。 3. 修正後、終了する場合は“ESC/LAPボタン”を押します。
	4. “CONFIRM?”にカーソルを移動させてください。 “Enterボタン”を押すことでデータはメモリに保存されます。

Waypoint (地点) を使用する方法

登録したWaypoint(地点)をリストから検索してそこまでのナビゲーションをおこなう機能

[MAIN MENU] > [NAVIGATION] > [FIND WAYPOINT] > [LIST ALL]

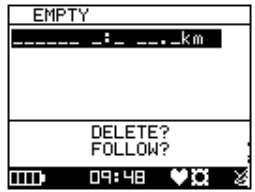
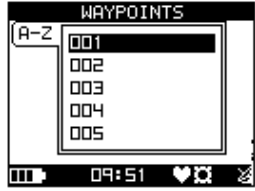
	1. UP/DOWNボタンでスクロールして目的地のWaypoint(地点)にあわせて“Enterボタン”を押します。
---	--

	2. “GOTO?” にカーソルをあわせて“Enterボタン”を押します。
	3. 画面上に現在位置と目的地が表示されます。 また、近くにある地点もあわせて表示されます。
	4. “Pageボタン”を押してコンパスページにすると 目的地に到着する予想時間と距離を表示 します。 また目的地方向はコンパスページの矢印にて 表示されます。

ルート作成方法

登録されてあるWaypoint(地点)を繋げることで自由にルートを作成すること出来ます。

[MAIN MENU] > [NAVIGATION] > [ROUTES]

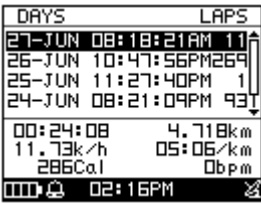
	1. “Enterボタン”を押します。
	2. ルートに使用する地点を選択します。

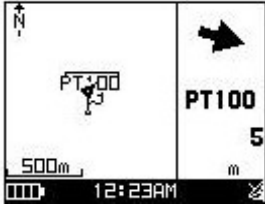
	3. “FOLLOW?”を押して目的地を選択します。 目的地を選択し“Enterボタン”を押すことナビゲーションが開始されます。
	4. 画面に地図が表示されます。 UP/DOWNボタンを使用して地図の縮尺を変更することができます。ESCボタンを押すと次のポイントが表示されます。

トラックバック機能を使う

記録した軌跡を辿りナビゲーションをおこなうことが可能です。

[MAIN MENU] > [ACTIVITY] > [ACTIVITY INFO]

	1. 保存した軌跡一覧からトラックバックに使用するデータを選択します。
	2. TRACK BACK?(トラックバック)にカーソルをあわせて“Enterボタン”を押します。
	3. 目的地を軌跡の Backward (終了点) か Forward (開始点) が選択して実行します。

	4. 画面に地図が表示されます。
	5. “Pageボタン”を押すと画面にコンパス表示が表示されます。 目的地に到着する予想時間と距離を表示します。 また目的地方向はコンパスページの矢印にて表示されます。

トラブルシューティング & FAQ

1. GH-625XT と ハートレートモニターが認識しません。

A:

- (1). ハートレートモニター電極部が正しく装着されているか確認下さい。
- (2). GH-625XTのハートレート機能がONになっているか確認下さい。
- (3). それでも動作しない場合はハートレートの電池を確認下さい。

2. PCでデータをダウンロードする際にCOMポートエラーと表示されるのはなぜですか？

A:

- (1). USBドライバーがインストールされているか確認下さい。
- (2). GH-625XT と PC の接続が正常に繋がっているか確認下さい。
- (3). デスクトップ上にある“Sport Training GYM Pro”をダブルクリックして起動させます。
- (4). メニューバーの“Settings” > “Configurations” > “Scan COM Port” b をクリックすると自動的に認識されているCOM番号を探します。