

# Zegarek treningowy

## GH-625XT

### Szybki start

wersja 1.0



Ta instrukcja przeznaczona jest dla Firmware w wersji 2.02 lub wyższej



<http://www.gs-sport.com>

©2013 by 4Active



## Co to jest **GPS**?

GPS oznacza Globalny System Pozycjonowania. Dla określenia położenia w trzech wymiarach (3D fix) niezbędny jest odbiór sygnału z przynajmniej 4 satelitów. Aby to było możliwe, urządzenie musi mieć bezpośrednią widoczność nieba. Na jakość odbieranego sygnału mogą wpłynąć warunki atmosferyczne (np. deszcz) oraz przeszkody takie jak drzewa lub wysokie budynki. Położenie jest odświeżane co sekundę.

## Co to jest **IPX7**?

IPX7 to klasa ochrony przed efektami chwilowego zanurzenia w wodzie. Oznacza ona, że pod określonymi warunkami ciśnienia i czasu, woda nie może dostać się do środka urządzenia i spowodować jego nieprawidłowe działanie.

Standard wodoodporności IPX7 oznacza, że urządzenie jest w stanie działać metr pod wodą przez 30 minut. Standard ten zazwyczaj jest wyznaczany przez ciśnienie. IPX7 zapewnia ochronę urządzeniu wystawionemu na deszcz i zachlapanie wodą. Jednakże ciśnienie podczas pływania lub nurkowania przekraczają granice standardu IPX7.

	Przystosowany	Nieprzystosowany
Wodoodporność		

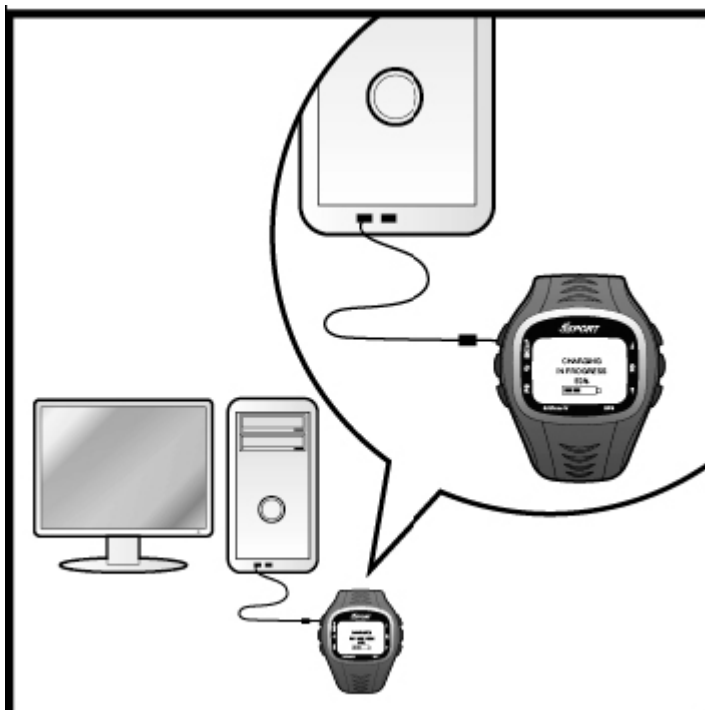
### Uwagi do aktualizacji firmware

- Upewnij się, że oprogramowanie jest przeznaczone do tego urządzenia
- Nie przerywaj procesu aktualizacji
- Gdy aktualizacja się nie powiedzie, spróbuj jeszcze raz.

## Uwaga!



- Przed połączeniem kabla sprawdź orientację wtyczki



- Przed pierwszym użyciem urządzenie naładuj baterię do pełna



- Wyszuszyć urządzenie, a szczególnie okolice gniazda przed podłączeniem kabla



- Przed treningiem poczekać, aż urządzenie uzyska informację o położeniu (3D fix)

## Rozmieszczenie klawiszy




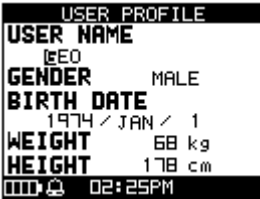
## Opis symboli

Symbol	Opis	Funkcja
	Wskaźnik baterii	Pokazuje stan naładowania baterii
	Stoper	Pulsuje, gdy stoper jest zatrzymany lub aktywna jest automatyczna pauza
	Alarm zegara	Wyświetla się, gdy ustawiony jest alarm zegara
	Status GPS	Status pracy odbiornika GPS <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pulsowanie: brak sygnału</li> <li>● Ciągłe: 3D fix</li> </ul>
	Alarm strefy pulsometru	Wskazuje trzy strefy alarmu dla pulsometru. Aby przełączyć wciśnij przycisk strony [PG] przez 5 sekund.

# Konfiguracja przed pierwszym treningiem

Przed treningiem wskazane jest skonfigurowanie osobistych parametrów, tak aby uzyskać bardziej dokładne wskazania. Można je również wprowadzić w programie na komputer PC.


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


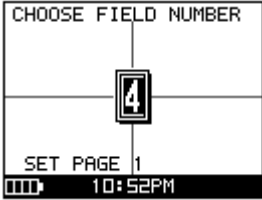
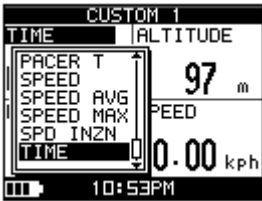
<p>1. Naciśnij przycisk Strony, aby wybrać Menu konfiguracyjne [CONFIGURATION]</p>	 <p style="text-align: center;">▼</p>
<p>2. Wybierz profil użytkownika [USER PROFILE], a następnie zatwierdź przyciskiem Enter. Aby wyjść wciśnij przycisk Powrót.</p> <p>Na ekranie:</p> <p>User Name – Nazwa użytkownika</p> <p>Gender Male/Female – Płeć mężczyzna/kobieta</p> <p>Birth Date – Data urzędzenia</p> <p>Weight – Waga</p> <p>Height - Wzrost</p>	

# Konfiguracja stron



Konfiguracja stron i listy funkcji przed treningiem.




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

<p>1. Naciśnij przycisk strony, aby wybrać menu konfiguracyjne [CONFIGURATION]</p>	 <p style="text-align: center;">▼</p>
--	---

<p>2. Wybierz ustawienia strony [PAGE SETTING], a następnie zatwierdź przyciskiem Enter</p>	
<p>3. Wybierz ile parametrów ma wyświetlać się na danej stronie</p>	
<p>4. Wybierz z listy funkcję wg upodobania i zatwierdź ją przyciskiem Enter. Aby wyjść wciśnij przycisk Powrót lub przycisk Strony, aby wrócić do Menu głównego.</p>	

## Rozpoczęcie treningu i zapisywanie danych

<p>1. Na stronie prędkościomierza lub stronach użytkownika naciśnij przycisk Enter, aby włączyć stoper</p>	
<p>2. Naciśnij przycisk okrążenia, aby podzielić pomiary na okrążenia</p>	

<p>3. Aby uaktywnić pauzę treningu wciśnij przycisk Enter</p>	
<p>4. Podczas pauzy przycisk Wyjścia umożliwia zapisanie danych treningu</p>	
<p>5. Wybierz tak [YES] i wciśnij Enter, aby zapisać dane</p>	

## Osobisty trener

GH-625XT oferuje funkcję osobistego trenera, która wpływa na poprawę wydajności Twojego treningu poprzez kontrolę jego parametrów.

[MAIN MENU] > [GYM]

Są trzy główne warianty osobistego treningu:

- Trener [Trainer]
- Multisport
- Trening interwałowy [Interval Training]





## Trener [TRAINER]

Jest pięć typów trenerów:

- Dystans / Czas [Dist / Time]
- Dystans / Prędkość [Dist / Speed]
- Prędkość / Czas [Speed / Time]
- Tempo / Dystans [Pace / Dist]
- Sam ze sobą [Yourself]

Możesz wybrać dowolny tryb, aby prowadzić samodzielnie trening. Aby ustawić docelowe parametry treningu podaj odległość, czas, prędkość, tempo lub wskaż plik je zawierający. Osobisty trener, wykorzystując podane parametry, będzie się z Tobą ścigał.

Po ustawieniu parametrów, wciśnij przycisk W górę lub W dół, aby wybrać Start, a następnie wciśnij Enter.



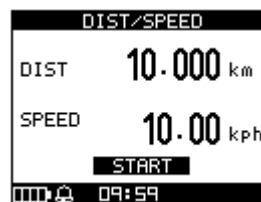
**DYSTANS/CZAS:** Zdefiniuj dystans jaki chcesz przebyć w określonym czasie

### Dist / Time



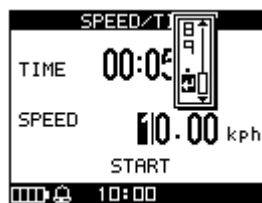
**DYSTANS/PRĘDKOŚĆ:** Zdefiniuj dystans jaki chcesz przebyć z określoną prędkością.

### Dist / Speed



**PRĘDKOŚĆ/CZAS:** Zdefiniuj prędkość na trasie w określonym przedziale czasowym

### Speed / Time



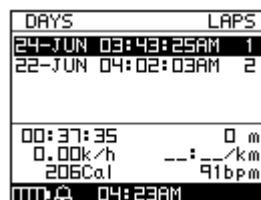
**TEMPO/DYSTANS:** Zdefiniuj tempo na określonym dystansie

**SAM ZE SOBĄ:** Wskaż zapisany wcześniej przebieg treningu, aby konkurować ze samym sobą

### Pace / Dist



### Yourself



System będzie wyświetlał informacje o aktualnych osiągnięciach w porównaniu do trenera.

Gdy trening się zakończy, system na podstawie wyników wyświetli ocenę osiągnięć.

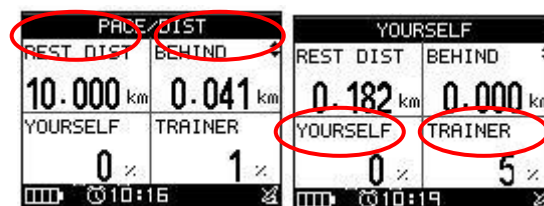


**[REST DIST]** Pozostały dystans

**[BEHINE /AHEAD]** Status rywalizacji - ile za lub przed trenerem

**[YOURSELF]** Procentowy własny postęp

**[TRAINER]** Procentowy postęp trenera



### MULTISPORT

Tryb Multisport może być użyty do różnorodnych aktywności. Możesz ustawić bieganie, jazdę na rowerze lub inne rodzaje treningów



Trener może przeskoczyć do następnej aktywności, lub ją pominąć, naciskając przycisk W górę przez 3 sekundy.



### Trening interwałowy [INTERVAL TRAINING]

Wiele sportów wymaga tego rodzaju treningu



Trener pozwala stworzyć ćwiczenie, a następnie Dodawać [INSERT] lub Usuwać [REMOVE] poszczególne etapy programu.



Zależnie od ustawień, system będzie realizował program.











## Trening w pomieszczeniach

Niektóre ćwiczenia potrzebują jedynie pomiaru tętna w czasie, a więc nie wymagają użycia funkcji GPS dostępnej tylko w otwartym terenie. Wyłączenie GPS pozwoli również na dłuższą pracę na baterii (do 3 dni).

Są dwie metody ustawienia tego trybu:

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

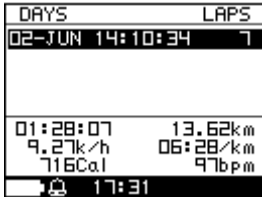


<b>Metoda 1</b>	
<p>1. Naciśnij przycisk Strony, aby wybrać aktywność [ACTIVITY], a następnie ustawienia [SETTINGS]</p>	
<p>2. Naciśnij przycisk W dół i wybierz zapis danych [DATA RECORD]</p>	
<p>3. Wybierz trening w pomieszczeniach [INDOOR TRAINING]</p>	
<p>4. Naciśnij przycisk powrotu oraz przycisk Strony, aby powrócić do ekranu treningu, a następnie rozpocznij trening</p>	
<p>5. System zapyta czy rozpocząć trening w trybie treningu w pomieszczeniach. Wybierz Tak [YES], aby potwierdzić.</p>	
<b>Metoda 2</b>	
<p>1. Naciśnij przycisk Strony, aby przejść do strony treningu</p>	

<p>2. Naciśnij przycisk OK podczas gdy nie ma ustalonej pozycji (3D fix). System powiadomi o tym i zapyta czy kontynuować. Wybierz Nie [NO].</p>	
<p>3. System zapyta czy rozpocząć trening w trybie treningu w pomieszczeniach. Wybierz Tak [YES], aby potwierdzić</p>	

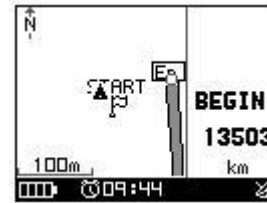
## Funkcja inteligentnego powrotu (Smart Track Back)

Przewodnik dzięki któremu nigdy się nie zgubisz. Wystarczy, że masz zapisany przebieg trasy treningu.

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

<p>1. Na liście zapisanych danych wybierz ostatnio utworzoną pozycję i kliknij przycisk Enter, aby ją wybrać.</p>	
<p>2. Wybierz opcję Trasa powrotna [TRACK BACK], a następnie wciśnij przycisk Enter.</p>	
<p>3. Wybierz W tył [BACKWARD] lub W przód [FORWARD], aby rozpocząć. Utworzenie trasy może zająć chwilę czasu w zależności od długości.</p>	

4. Na ekranie pojawi się mapa. Możesz przyciskiem OK pominąć punkty pośrednie lub przyciskiem Powrót je przywrócić.



Jeśli chcesz, aby system sam zaliczał punkty trasy jeśli znajdziesz się w ich pobliżu, wejdź w menu

NAVIGATION>ROUTES> ROUTES SETTING i włącz funkcję auto przeskoku AUTO JUMP.

5. Naciśnij przycisk Strony, aby wyświetlić dystans i czas potrzebny do osiągnięcia punktu startowego oraz kierunek, w którym się znajduje.



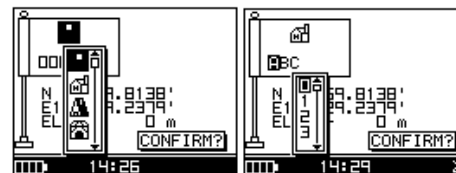
## Tworzenie punktu trasy

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

1. Możesz zapisać swoją bieżącą pozycję. Jeśli pozycja GPS jest ustalona (3D fix), na ekranie wyświetlone będą współrzędne geograficzne oraz wysokość.



2. Przyciskiem W górę lub W dół przewiń do pozycji, którą chcesz zmodyfikować, a następnie przyciskiem Enter zatwierdź pozycję



3. Ustaw symbol i opis lub wyjdź naciskając przycisk Powrotu.

- Przesuń podświetlenie na napis potwierdź [CONFIRM] i naciśnij przycisk Enter. Dane punktu zostaną zapisane w pamięci.

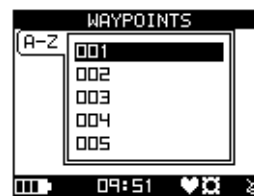


## Wyszukiwanie punktów trasy

Za pomocą tej funkcji możesz znaleźć i śledzić miejsce, które wcześniej zostało zapisane jako punkt trasy.

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

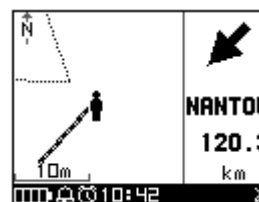
- Przyciskiem W górę lub W dół wskaż na liście punkt do którego chce się udać, a następnie zatwierdź go przyciskiem Enter.



- Podświetl opcję Idź [GOTO] i naciśnij przycisk Enter



- Na ekranie wyświetli się Twoja pozycja oraz pozycja punktu docelowego. Jeśli w pobliżu znajdują się jakieś zapisane punkty, to również zostaną pokazane.



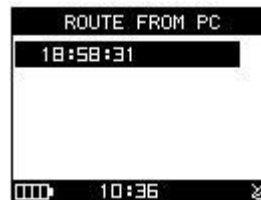
- Naciśnij przycisk Strony, aby wyświetlić dystans i czas potrzebny do osiągnięcia zapisanego punktu oraz kierunek, w którym się znajduje.



## Nawigacja

[MAIN MENU] > [NAVIGATION] > [ROUTES] > [LIST ALL]

- Wczytaj dane trasy utworzonej za pomocą programu Training Gym Pro



- Zostanie wyświetlona mapa trasy z informacjami. Wybierz opcję Podążaj [FOLLOW] aby zatwierdzić trasę. Nawigator będzie Cię automatycznie prowadził po trasie. Za pomocą przycisku Enter lub przycisku powrót możesz przejść do następnego punktu trasy lub cofnąć do poprzedniego.



- Wybierz kierunek W tył [BACKWARD] lub W przód [FORWARD], aby rozpocząć



- Wybierz Tak [YES], jeśli chcesz zapisywać dane trasy.





5. Na ekranie pojawi się mapa. Przyciskiem strony możesz wyświetlić dystans i czas do celu. Kierunek punktu docelowego będzie wskazywać strzałka na kompasie.



**Uwaga:** Używaj Training Gym Pro w wersji 1.6.7 lub nowszej do transferu tras na urządzenie.



## Problemy i często zadawane pytania - FAQ

---

### 1. Dlaczego GH-625XT nie odbiera sygnału z pulsometru?

Rozwiązanie:

1. Sprawdź czy prawidłowo masz założony pulsometr na klatce piersiowej.
2. Włącz funkcję alarmu dla pulsometru w GH-625XT.
3. Jeśli dalej nie działa, sprawdź baterię w pulsometrze.

### 2. Dlaczego pojawia się błąd "PC com port error" podczas komunikacji?

Rozwiązanie:

1. Sprawdź czy sterownik USB jest zainstalowany.
2. Podłącz GH-625XT do komputera za pomocą kabla USB.
3. Kliknij dwa razy na ikonie "GS-Sport Training GYM Pro", aby uruchomić program
4. Z menu Ustawienia/Konfiguracja [Settings/Configurations] wybierz Skanuj port COM [Scan COM Port]. Program automatycznie odnajdzie port COM, na którym jest urządzenie.