

Système d'entraînement GPS de poignet **GH-625XT** Guide de prise en main rapide



Ce manuel est à l'usage des versions firmware 2.02 ou supérieures

SSPORT®
Powered by **GlobalSat**
<http://www.gs-sport.com>

Qu'est ce que le **GPS**?

GPS signifie Système de Positionnement Global. Pour une localisation tri dimensionnelle (3D), un minimum de quatre satellites en vue du récepteur sont requis.

Normalement, la précision du GPS sous un ciel ouvert, c'est-à-dire à l'écart des grands bâtiments et sans nuages, est inférieure à 10 mètres par seconde.

Par conséquent, si l'appareil se déplace de 10 mètres à la seconde, le système peut afficher une vitesse instantanée de 36 kilomètres par heure. De nos jours, les récepteurs GPS disposent d'algorithmes d'ajustement et de méthodes d'assistances qui permettent d'augmenter les capacités du GPS.

Qu'est ce que l'**IPX7**?

Le produit est protégé contre les effets de l'immersion temporaire dans l'eau. Sous des conditions définies de pression et de durée, l'eau ne doit pas s'introduire dans le dispositif submergé en des quantités qui pourraient causer des dommages à l'appareil.

L'indice de protection IPX7 correspond à la résistance à une immersion sous un mètre d'eau pendant 30 minutes. Les normes d'étanchéité quantifient la résistance du produit à la pression de l'eau.

L'indice de protection IPX7 permet de garantir que l'appareil est protégé contre l'exposition à la pluie et aux projections d'eau. Néanmoins, les pressions qui pourraient être exercées par la pratique de la nage ou de la plongée excéderont la protection IPX7.

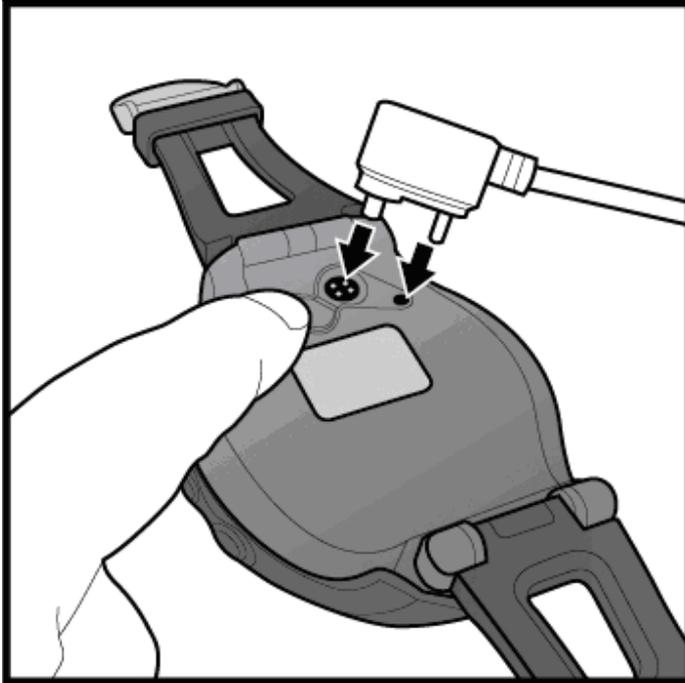
	UTILISABLE	NON UTILISABLE
Resistance à l'eau		

Utilisable en cas de projections d'eau mais pas sous pression

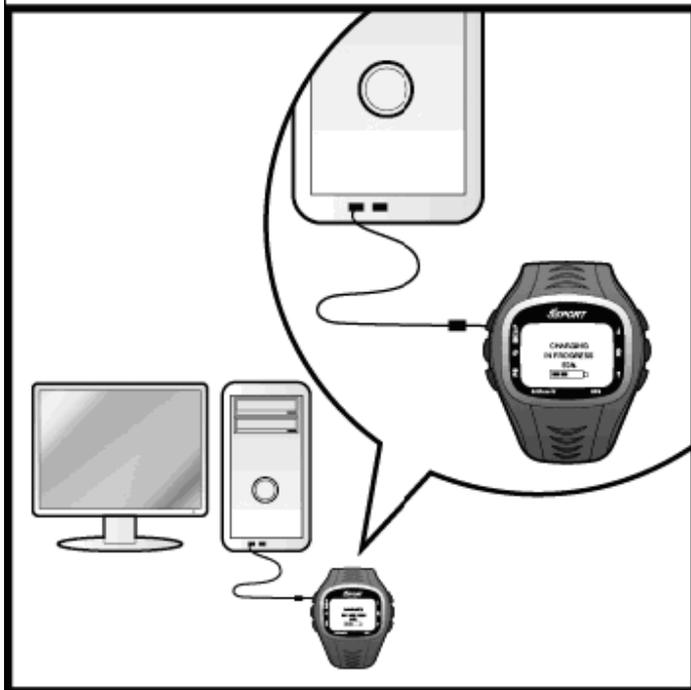
Note pour les mise à jour du logiciel (Firmware)

- En aucun cas, n'interrompez le processus de mise à jour.
- Assurez-vous que la batterie de la montre est suffisamment chargée avant d'entreprendre une mise à jour.
- Si la mise à jour échoue, recommencer le processus une nouvelle fois.
- Choisissez avec attention le fichier de mise à jour

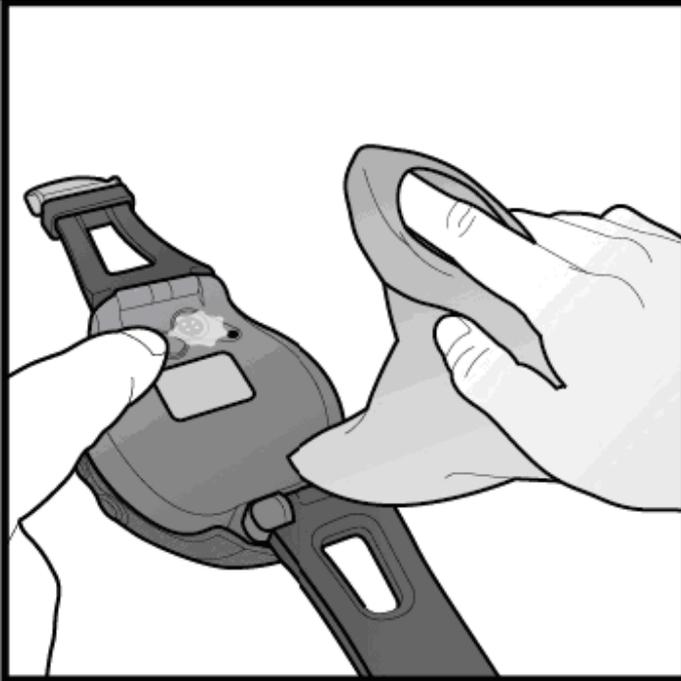
ATTENTION !



- Avant de connecter le câble sur la montre, faites attention au sens d'insertion



- Avant la première utilisation, chargez complètement la batterie.



- Sécher le connecteur avant de mettre en place le câble pour recharger ou transférer des données.



- Avant de démarrer l'entraînement, orientez l'antenne vers le ciel pour obtenir un fixe 3D.

Explication des symboles

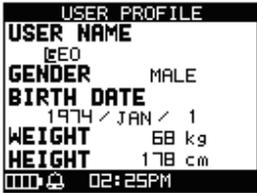
Icône	Description	Indication
	Charge de la batterie	Indique le niveau d'énergie restant
	Chronomètre	Indicateur de la fonction chronomètre. Si vous êtes en pause automatique, vous pouvez voir l'icône clignoter
	Alarme horaire	Cette icône apparaît quand vous activez l'alarme de l'horloge (WEEK-END, SEMAINE, TOUS LES JOURS)
	Connexion satellite	Indicateur du statut GPS <ul style="list-style-type: none">• Clignotant = pas de signal• Statique = 3D fix
	Présélection pour l'alarme de fréquence cardiaque	Il y a trois numéros pour indiquer la présélection de l'alarme de rythme cardiaque, appuyer sur "PAGE" pendant 5 secondes pour les faire défiler.

Configurer vos paramètres personnels avant l'entraînement

Avant de pouvoir vous entraîner, vous devez configurer vos paramètres personnels pour obtenir des résultats plus précis.

Vous pouvez aussi les paramétrer par le biais du logiciel PC.

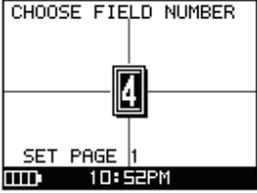
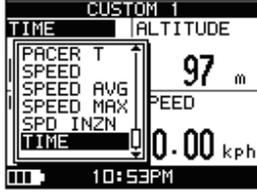
[MENU] > [CONFIGURATION] > [UTILISATEUR]

<p>1. Appuyer sur le bouton « Page » pour sélectionner le menu « CONFIGURATION »</p>	 <p>The screenshot shows a black screen with white text. At the top, it says 'MAIN MENU'. Below that are four options: 'GYM', 'NAVIGATION', 'CONNECT TO PC', and 'CONFIGURATION'. At the bottom, there is a battery icon, a signal strength icon, and the time '06:26PM'. A red arrow points downwards from the 'CONFIGURATION' option.</p>
<p>2. Choisir « UTILISATEUR » et appuyer sur le bouton « ENTER ». Appuyer sur le bouton « ESC » pour sortir une fois le réglage terminé.</p>	 <p>The screenshot shows a black screen with white text. At the top, it says 'USER PROFILE'. Below that are several fields: 'USER NAME' with the value 'LEO', 'GENDER' with the value 'MALE', 'BIRTH DATE' with the value '1974 / JAN / 1', 'WEIGHT' with the value '68 kg', and 'HEIGHT' with the value '178 cm'. At the bottom, there is a battery icon, a signal strength icon, and the time '02:25PM'. A red arrow points downwards from the top of the screen.</p>

Comment configurer les pages utilisateur

Configurez vos affichages personnalisés et les listes de fonctions avant de débuter votre entraînement.

[MENU] > [CONFIGURATION] > [REGLAGE PAGE]

<p>1. Appuyer sur le bouton « PAGE » pour sélectionner le menu « CONFIGURATION »</p>	 <p>MAIN MENU GYM NAVIGATION CONNECT TO PC CONFIGURATION 06:26PM</p>
<p>2. Choisir « REGALGE PAGE » et appuyer sur le bouton « PAGE »</p>	 <p>PAGE SETTING SET PAGE 1 SET PAGE 2 SET PAGE 3 SET PAGE 4 10:52PM</p>
<p>3. Choisir le nombre de champs pour définir le nombre de fenêtres d'informations.</p>	 <p>CHOOSE FIELD NUMBER 4 SET PAGE 1 10:52PM</p>
<p>4. Sélectionner le paramètre souhaité et appuyer sur le bouton « ENTER » pour sauvegarder le réglage.</p> <p>Appuyer sur le bouton « ESC/LAP » pour sortir ou le bouton « PAGE » pour revenir au menu principal.</p>	 <p>CUSTOM 1 TIME ALTITUDE PACER T 97 m SPEED 0.00 kph SPEED AVG SPEED MAX SPD INZN TIME 10:53PM</p>

Comment débuter votre entraînement et sauvegarder les données

<p>1. Dans la page Compteur de vitesse ou dans les pages Utilisateur, appuyer sur « ENTER » pour démarrer le chronomètre.</p>	 <p style="text-align: center;">▼</p>
<p>2. Appuyer sur le bouton « ESC/LAP » pour marquer un temps intermédiaire.</p>	 <p style="text-align: center;">▼</p>
<p>3. Appuyer sur « OK » pour mettre en pause l'entraînement</p>	 <p style="text-align: center;">▼</p>
<p>4. Appuyer sur « ESC/LAP » pour quitter l'entraînement et demander la sauvegarde des données quand l'exercice est en pause</p>	 <p style="text-align: center;">▼</p>
<p>5. Sélectionner OUI et appuyer sur « ENTER » pour sauvegarder les données</p>	

Comment utiliser GYM, votre entraîneur personnel

Afin de vous aider à améliorer vos performances d'entraînement, GH-625XT vous propose GYM votre entraîneur virtuel qui vous aidera lors de séances d'entraînement interactives.

[MENU] > [GYM]

<p>Il y a trois catégories d'exercices pour votre entraînement personnel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partenaire Virtuel • Mutisport • Entraînement fractionné 	
<p>Partenaire Virtuel</p>	
<p>Il y a cinq paramètres disponibles avec le partenaire virtuel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance/durée • Distances/vitesse • Vitesse/durée • Allure/distance • Course contre soi <p>Vous pouvez sélectionner un de ces modes pour vous stimuler votre entraînement.</p> <p>Vous pouvez attribuer un objectif à votre partenaire ou en sélectionnant un fichier d'entraînement déjà existant. Le partenaire virtuel utilisera cette information pour se mesurer à vous.</p> <p>Ensuite utilisez les boutons « UP » ou « DOWN » et sélectionnez « DEPART ». Appuyer sur « ENTER » pour démarrer.</p>	
<p>Dist./Temps: Sélectionnez un objectif de distance et de durée. Vous devrez parcourir cette distance en moins de temps que l'objectif de temps pour battre votre partenaire virtuel.</p>	<p>Dist./Temps</p> 

Dist/Vitesse: Sélectionnez une distance et une vitesse. Vous devrez parcourir cette distance à la vitesse choisie pour suivre votre partenaire virtuel.

Vitesse/Temps: Sélectionnez une distance et une vitesse. Vous devrez parcourir cette distance à la vitesse choisie pour suivre votre partenaire virtuel.

Allure/Dist. : Sélectionnez une allure et une distance. Vous devrez maintenir cette allure pendant la distance choisie pour suivre votre partenaire virtuel.

Soi-même : Vous pouvez sélectionner un de vos entraînements déjà enregistrés comme partenaire virtuel

PS : Pendant l'exercice, il est préférable de suivre la même parcours que celui qui vient d'être sélectionné.

Dist./Vitesse



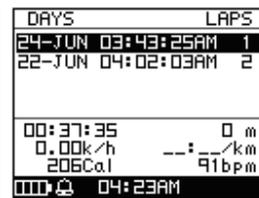
Vitesse/Temps



Allure/Dist



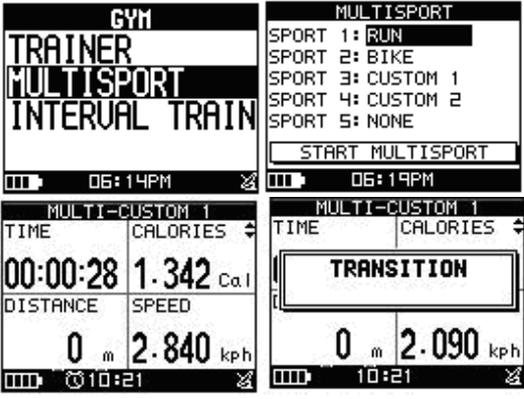
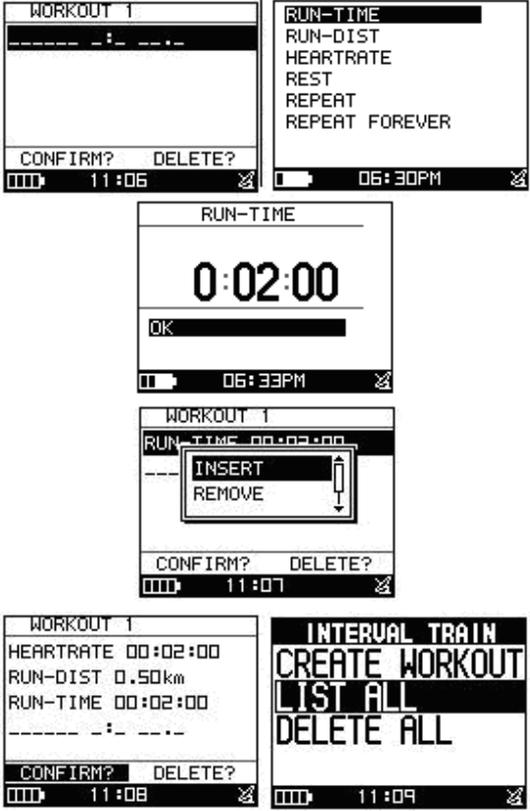
Soi-même



Le système vous informera de votre performance en cours comparée à celle du partenaire virtuel si l'alarme est activée. A la fin de l'exercice, le système émettra un jugement sur la performance.

[DIST.REST] La distance restante
[EN ARRIERE /DEVANT] Le statut de la compétition
[SOI-MEME] Votre pourcentage de réalisation du parcours



<p>[ENTRAINEUR] Le pourcentage de réalisation du partenaire.</p>	
<p>MUTISPORT</p>	
<p>Multisport peut être utilisé lors d'activités composites ; vous pouvez définir la course, le vélo, et d'autres sports et ce, dans une même séance.</p> <p>Appuyer sur le bouton "UP" pendant 3 secondes, pour effectuer une transition ou passer à l'activité suivante</p>	
<p>Entraînement fractionné</p>	
<p>Plusieurs activités comme la course à pied, le hockey ou le football ont besoin de ce genre particulier d'entraînement.</p> <p>Sélectionnez « CREER SEANCE » pour créer une nouvelle séance d'entraînement.</p> <p>Le système peut créer un nouvel exercice et l'insérer dans le programme de la séance.</p> <p>Le système sera en mesure d'assurer l'exécution du programme tant que le nombre de tours restants le permet.</p>	

Comment exécuter un entraînement en intérieur

Pour certaines séances, il est utile de surveiller uniquement la fréquence cardiaque en fonction du temps, avec une autonomie beaucoup plus longue.

Ce réglage propose un fonctionnement en mode montre (sans utiliser le GPS). Et l'autonomie peut aller jusqu'à 3 jours.

Il y a deux façons de procéder:

[MENU] > [ACTIVITE] > [PARAMETRES] > [ENREG.DONNEES]

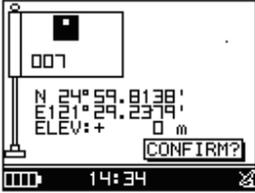
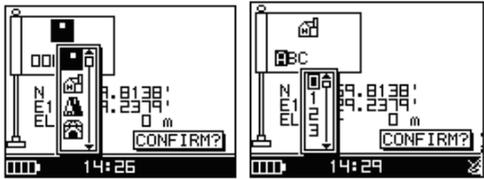
1ère Méthode	
<p>1. Appuyer sur le bouton « PAGE » pour sélectionner « ACTIVITE » et sélectionner « PARAMETRES »</p>	
<p>2. Appuyer sur le bouton « Down » et sélectionner « ENREG.DONNEES »</p>	
<p>3. Sélectionner « EXERC. EN SALLE »</p>	
<p>4. Appuyer sur le bouton « ESC » et sur le bouton « PAGE » pour retourner sur la page d'entraînement et démarrer l'activité.</p>	
<p>5. Le système va vous confirmer avec un message « EXERC. EN SALLE DEBUTER ? » et sélectionnez « OUI » pour débuter.</p>	

2 ^{ème} Méthode	
<p>1. Appuyer sur le bouton Page jusqu'à un écran d'entraînement.</p>	
<p>2. Appuyer sur « OK » avant d'obtenir un fixe 3D, le système vous demandera « PAS FIXE GPS ! DEBUTER ? » Sélectionnez « NON »</p>	
<p>3. Le système va vous confirmer avec un message « EXERC. EN SALLE DEBUTER ? » et sélectionnez « OUI » pour débuter.</p>	

Comment créer un point de repère et le sauvegarder

Créer un point de repère.

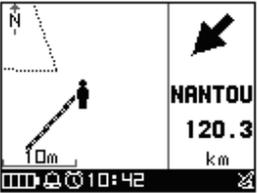
[MENU] > [NAVIGATION] > [ENREG. REPERE]

<p>1. Vous pouvez enregistrer votre position actuelle. Si la position GPS est disponible, l'écran en affiche la longitude, la latitude et l'altitude.</p>	 <p>The screenshot shows a location screen with a small map icon at the top left. Below it, the number '007' is displayed. The main area contains the following text: 'N 24° 59.8138'', 'E 121° 29.2379'', and 'ELEV:+' followed by a small square icon and the letter 'm'. At the bottom right, there is a 'CONFIRM?' prompt. The bottom status bar shows a battery icon, the time '14:34', and a signal strength icon.</p>
<p>2. Utilisez les boutons « UP » et « DOWN » pour faire défiler jusqu'au paramètre que vous voulez modifier, puis utiliser le bouton « ENTER » pour sélectionner et confirmer.</p> <p>3. Lorsque vous avez terminé la modification, sélectionner un symbole et caractère(s) ou appuyez sur le bouton « ESC/LAP » pour sortir.</p>	 <p>Two side-by-side screenshots showing the modification process. The left screenshot shows the 'CONFIRM?' prompt with a cursor over the '007' label. The right screenshot shows the label changed to 'ABC' and the 'CONFIRM?' prompt. The time in the status bar changes from '14:26' to '14:29'.</p>
<p>4. Mettre en surbrillance « CONFIRMER ? » et appuyez sur le bouton « ENTER ». Les données de localisation seront stockées dans la mémoire</p>	 <p>The final screenshot shows the location screen with the name 'ABC' at the top. The coordinates and elevation information are the same as in the first screenshot. The 'CONFIRM?' prompt is now highlighted. The time in the status bar is '14:32'.</p>

Comment effectuer une recherche dans les points de repère

Si vous voulez vous rendre à l'endroit où vous avez sauvegardé un point de repère, vous pouvez utiliser cette fonction pour retrouver le point de repère et vous y guider.

[MENU] > [NAVIGATION] > [TROUV. REPERE] > [LISTER TOUT]

<p>1. Utiliser les boutons « UP » et « DOWN » pour faire défiler jusqu'au point de repère désiré et appuyer sur le bouton « ENTER ».</p>	 <p>A screenshot of the 'WAYPOINTS' menu on a handheld device. The screen shows a list of waypoints numbered 001 through 005. The top left corner has 'A-Z' and the top right has 'WAYPOINTS'. The bottom status bar shows a battery icon, the time '09:51', and a signal strength icon.</p>
<p>2. Mettre en surbrillance le paramètre « ALLER ? » et appuyer sur le bouton « ENTER ».</p>	 <p>A screenshot of the 'GOTO?' menu for waypoint 001. The screen displays the coordinates 'N 24° 59.7882', 'E 121° 29.2873', and the elevation 'ELEV: + 61 m'. The top right corner has 'GOTO?' and 'DELETE?'. The bottom status bar shows a battery icon, the time '02:35AM', and a signal strength icon.</p>
<p>3. Votre position actuelle et le point de destination seront affichés sur l'écran. Les points de repère proches seront également affichés.</p>	 <p>A screenshot of the navigation screen. It shows a map with a person icon and a compass. On the right, it displays 'NANTOU 120.3 km'. The bottom status bar shows a battery icon, a signal strength icon, and the time '10:42'.</p>
<p>4. Appuyer sur le bouton « PAGE » pour afficher la distance et le temps estimé pour arriver à destination sur la partie droite de l'écran. La direction du point de repère de destination est indiquée par le sens de flèche de la boussole.</p>	 <p>A screenshot of the navigation screen showing a compass and a large arrow pointing towards the destination. On the right, it displays '120.3 km' and '279:44:55 TO GO Nantou'. The bottom status bar shows a battery icon, a signal strength icon, and the time '10:43'.</p>

Comment utiliser la navigation par routes

[MENU] > [NAVIGATION] > [ROUTES] > [LISTER TOUT]

1. Générez vos routes depuis le logiciel « Training Gym Pro »

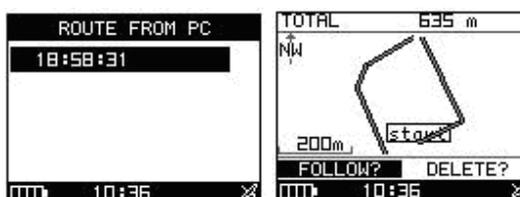
2. L'écran route vous guidera. Sélectionner « SUIVRE ? » pour démarrer. Le guidage commencera automatiquement. Vous pourrez appuyer sur le bouton « ENTER » ou « ESC/LAP » pour passer au point de repère suivant/précédent.

3. Choisissez « VERS DEPART » ou « VERS ARRIVEE » pour démarrer le guidage.

4. « ENREGISTER DONNEES EXERC? »
Sélectionner « OUI »

5. L'écran affichera la carte. Appuyer sur le bouton « Page » pour afficher l'écran indiquant dans la partie gauche la distance et le temps restants pour atteindre la fin du parcours. La direction du prochain point de repère est indiquée par l'aiguille de la boussole

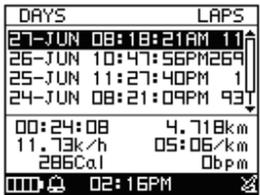
NOTE: Utiliser Training Gym Pro Ver 1.6.7 ou supérieure pour pouvoir transférer vos routes vers la montre.



Comment utiliser la navigation assistée

Cette fonction vous guidera pour revenir sur vos pas après une séance d'entraînement.

[MENU] > [ACTIVITE] > [INFO ACTIVITES]

<p>1. Appuyer sur « ENTER » pour sélectionner le parcours à restituer parmi tous les entraînements mémorisés.</p>	
<p>2. Sélectionner « PARCOURIR? » et appuyer sur le bouton "Enter".</p>	
<p>3. Sélectionner « VERS ARRIVEE » ou « VERS DEPART » pour démarrer le guidage.</p>	
<p>4. L'écran va afficher la carte.</p>	
<p>5. Appuyer sur le bouton « PAGE ». Le nouvel écran indique dans la partie gauche la distance et le temps restants pour atteindre la fin du parcours. La direction du prochain point de repère est indiquée par l'aiguille de la boussole.</p>	

Dépannage & Foire Aux Questions

1. Le GH-625XT ne reçoit pas les signaux du capteur cardiaque

Solution:

- (1) Vérifiez si vous portez correctement le capteur de fréquence cardiaque
- (2) Activez la fonction d'alerte de fréquence cardiaque sur le GH-625XT.
- (3) Si cela ne fonctionne toujours pas, changer la pile du capteur cardiaque.

2. Pourquoi le message "PC com port error" est affiché lorsque que j'essaye de transférer des données.

Solution:

- (1) Vérifiez si le pilote USB est correctement installé.
- (2) Connectez le GH-625XT sur votre PC avec son câble USB.
- (3) Double cliquez sur l'icône "GS-Sport Training GYM Pro" pour démarrer l'application.
- (4) Depuis la barre de menu, cliquez sur "Réglages" / "Configuration", et cliquez sur "Scan COM port". Les ports de communication seront automatiquement scannés.