

Guía de operación 3475

CASIO®

Contenido

Antes de comenzar...

Guía general

Creación del perfil

Indicadores

Navegación entre modos

Descripción general del modo

Selección de un formato de pantalla digital para el modo de indicación de la hora

Carga del reloj

Carga solar

Carga con el cable de carga

Comprobación del nivel de carga

Directrices del tiempo de carga

Función de ahorro de energía

Visualización de la pantalla en la oscuridad

Funciones útiles

Ajuste de hora

Ajuste de hora por GPS

Descripción general

Ubicación apropiada para la recepción de la señal

Adquisición manual de información de ubicación por GPS

Adquisición manual de información de hora por GPS

Recepción automática de información de la hora

Recepción de información de segundo intercalar

Precauciones de recepción de la señal

Uso del GPS fuera de su país

Uso de las operaciones del reloj para ajustar la configuración de la hora

Uso del reloj en un centro médico o un avión

Uso de Mobile Link con un teléfono móvil

Primeros pasos

Ajuste de hora automático

Visualización de los registros de entrenamiento

Visualización de los datos relacionados con el registro del estilo de vida

Ajustes de los valores objetivo

Creación de un plan de entrenamiento

Especificación de puntos de control a lo largo de un trayecto de carrera (Navegación de altitud)

Especificación del intervalo de alerta (Alerta de objetivo)

Especificación de la distancia para el tiempo de vuelta automático

Configuración de temporizadores programables

Configuración de los ajustes de hora mundial

Configuración de la alarma

Buscador de teléfono

Configuración de los ajustes del reloj

Conexión

Conexión con un teléfono

Desemparejamiento

Si compra otro teléfono

Medición de su ritmo cardíaco

Uso de la medición del ritmo cardíaco

Inicio de entrenamiento con ritmo cardíaco

Precauciones para la medición del ritmo cardíaco

Precauciones al ponerse el reloj

Uso de la función de entrenamiento

Temporización de carrera

Cambio de la información mostrada durante la temporización de carrera

Cambio del intervalo de recepción del GPS

Comprobación del diferencial de altitud entre la ubicación actual y un punto de control

Ajustes de alertas

Visualización de la distancia de carrera real

Especificación de la unidad de distancia

Habilitación de la temporización de carrera automática (detección automática de carrera)

Habilitación de la temporización de vuelta automática

Habilitación de la pausa automática

Especificación de la pantalla que se muestra durante la ejecución (RUN FACE)

Ajustes configurados con la aplicación

Precauciones de la temporización de carrera

Visualización de registros de entrenamiento

Elementos visibles del registro de entrenamiento

Visualización de registros de datos de registro

Eliminación de un registro de datos de registro concreto

Eliminación de todos los registros de datos de registro

Visualización de las condiciones de rendimiento del entrenamiento

Comprobación del estado del entrenamiento

Comprobación del VO2MAX

Comprobación del tiempo de recuperación

Precauciones de la pantalla del estado del entrenamiento

Recepción de notificaciones telefónicas

Habilitación y deshabilitación de notificaciones de llamadas entrantes

Visualización del contenido de las notificaciones

Eliminación de una notificación determinada

Eliminación de todas las notificaciones

Brújula digital

Toma de lectura de la brújula

Calibración de la brújula

Calibración de las lecturas de la brújula

Configuración de lecturas del norte verdadero (calibración de la declinación magnética)

Norte magnético y norte verdadero

Precauciones para la lectura de la brújula digital

Medición de la altitud

Comprobación de la altitud actual

Ajuste de una altitud de referencia y toma de lecturas de altitud relativa

Calibración de las lecturas de la altitud

Configuración del intervalo de medida automática

Modificación de la información visible

Especificación de la unidad de medición de la altitud

Precauciones para la lectura de la altitud

Medición de la presión barométrica y la temperatura

Comprobación de la presión barométrica y la temperatura actuales

Indicaciones de cambios en la presión barométrica

Calibración de las lecturas de la presión barométrica

Calibración de las lecturas de la temperatura

Modificación de la información visible

Especificación de la unidad de presión barométrica

Especificación de la unidad de temperatura

Precauciones para tomar lecturas de presión barométrica y la temperatura

Temporizador

Configuración de la hora de inicio del temporizador

Uso del temporizador

Uso del temporizador programable para entrenamiento con intervalos

Descripción general

Configuración de los ajustes programables del temporizador

Uso de un temporizador programable

Cronómetro

Medición de tiempo transcurrido

Medición de fracciones de tiempo

Hora mundial

Comprobación de la hora mundial

Ajuste de la hora mundial en función de la ciudad

Configuración del ajuste de horario de verano

Alarmas

Configuración de los ajustes de alarma

Desactivación de la alarma

Podómetro

Recuento de pasos

Causas de un recuento de pasos incorrecto

Otros ajustes

Ajuste del sonido de operación de los botones

Configuración de los ajustes de sonido de notificaciones

Configuración de los ajustes de vibración

Especificación de las unidades de altura y peso

Especificación de la unidad de visualización de calorías

Restablecimiento de los ajustes del reloj

Otra información

Tabla de ciudades

Tabla del horario de verano

Categorías de forma física

Teléfonos compatibles

Especificaciones

Comprobación de la información de conformidad de la red inalámbrica

Precauciones de Mobile Link

Copyright y copyright registrado

Resolución de problemas

Antes de comenzar...

En esta sección se proporciona una descripción general del reloj y se presentan formas prácticas de usarlo.

● Qué puede hacer con este reloj

- Adquisición de información precisa sobre la hora y la ubicación mediante la recepción de señales GPS y la conexión con un teléfono
- Medición y registro de datos de carrera y otros datos
 - Detección automática de carrera
 - Vuelta automática
 - Pausa automática
 - Registro de datos del registro de entrenamiento
- Medición del ritmo cardíaco
- Medición de las calorías quemadas
- Recuento de pasos
- Medición de dirección, altitud, presión barométrica y temperatura
- Transferencia de datos al teléfono para su visualización con la aplicación

¡Importante!

- Este reloj no es un instrumento de medición para fines específicos. Las lecturas de la función de medición se proporcionan solo como referencia general.
- Siempre que utilice la brújula digital de este reloj para practicar senderismo, alpinismo u otras actividades, asegúrese de tener siempre otra brújula para confirmar las lecturas. Si las lecturas procedentes de la brújula digital de este reloj son diferentes a las que aparecen en la otra brújula, realice la calibración tridireccional o la calibración de figura de 8 de la brújula del reloj para corregir la medida de la dirección.
 - Las lecturas y la calibración de la brújula no se podrán realizar cuando el reloj se encuentre cerca de un imán permanente (accesorio magnético, etc.), objetos metálicos, cables de alta tensión, cables de antena o electrodomésticos (televisión, ordenador, teléfono móvil, etc.)

🔗 [Brújula digital](#)

- El modo de altímetro del reloj calcula y muestra la altitud relativa basada en las lecturas de presión barométrica producidas por su sensor de presión. Debido a esto, los valores de altitud que muestra el reloj pueden ser diferentes con respecto a su elevación real o la elevación sobre el nivel del mar indicada en la zona donde se encuentra. Se recomienda realizar una calibración periódica conforme a las indicaciones de altitud (elevación) local.

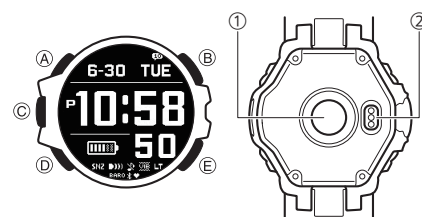
🔗 [Medición de la altitud](#)

Nota

- Las ilustraciones incluidas en esta guía de operación se han creado con el fin de facilitar la explicación. Las ilustraciones pueden diferir ligeramente del elemento que representan.
- Para obtener valores de visualización más precisos, cree su perfil antes de utilizar la medición del ritmo cardíaco o la función de entrenamiento.

🔗 [Creación del perfil](#)

Guía general



Botón A

Al pulsar este botón en cualquier modo, se alterna entre pantallas.

Mientras se muestra una pantalla de configuración, al pulsar este botón se desplazan hacia arriba los elementos de menú disponibles.

Botón B

Púselo para activar la iluminación.

Botón C

En el modo de indicación de la hora, al pulsar este botón se accede al modo de entrenamiento.

Al pulsar este botón mientras se muestra la pantalla de configuración de cualquier modo, se aplican todos los ajustes o cambios pendientes de la pantalla.

Botón D

Mantenga pulsado este botón durante al menos un segundo para volver al modo de indicación de la hora. Si se pulsa este botón mientras se está realizando una operación de temporización de carrera, se vuelve a la pantalla de temporización de carrera.

Al pulsar este botón mientras se muestra una pantalla de configuración, se desplazan hacia abajo los elementos de menú disponibles.

Botón E

En otros modos, al pulsar este botón se vuelve al modo de indicación de la hora.

Al configurar los ajustes, al pulsar este botón se vuelve a la pantalla anterior.

① Sensor óptico (detección de ritmo cardíaco)

Detecta el pulso para la medición del ritmo cardíaco.

② Terminal de carga

Conecte aquí el cable de carga para conectarlo a un dispositivo con un terminal USB para cargarlo.

🔗 [Carga con el cable de carga](#)

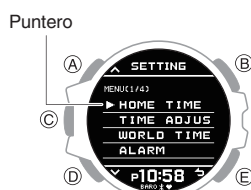
Creación del perfil

Puede utilizar el procedimiento en esta sección para introducir información y crear un perfil (altura, peso, sexo, fecha de nacimiento, muñeca donde se lleva el reloj). Debe crear un perfil para que se pueda mostrar información en el modo de estado de entrenamiento. También se recomienda la creación de un perfil para permitir el cálculo de zonas de ritmo cardíaco más precisas.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔍 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [PROFILE].

4. Pulse (C).

Esto muestra la pantalla de selección de elementos de perfil.



[HEIGHT/WEIGHT]	Altura/peso
[SEX]	Sexo
[BIRTHDAY]	Fecha de nacimiento
[WRIST]	Muñeca en donde va a usar el reloj

5. Utilice (A) y (D) para seleccionar los elementos que desee introducir.

6. Pulse (C).

7. Registre su altura y peso.

- En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [HEIGHT/WEIGHT].

- ① Utilice (A) y (D) para introducir su altura.

- ② Pulse (C).

- ③ Utilice (A) y (D) para introducir su peso.

- ④ Pulse (C).

- ⑤ Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea o no guardar los valores de entrada actuales.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve a la pantalla de ajuste de altura y peso.

- ⑥ Pulse (C) para registrar su altura y peso.
Una vez completado el registro de la información, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de elementos de perfil.

Nota

- Para salir de la operación de ajuste de altura y peso en cualquier momento, pulse (E) y avance al paso ⑤.

8. Especifique su sexo.

- En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [SEX].

- ① Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [MALE] o [FEMALE].

- ② Pulse (C) para registrar su sexo.
Una vez completado el registro de la información, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de elementos de perfil.

9. Especifique su fecha de nacimiento.

- En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [BIRTHDAY].

- ① Utilice (A) y (D) para seleccionar un año.

- ② Pulse (C).

- ③ Utilice (A) y (D) para seleccionar un mes.

- ④ Pulse (C).

- ⑤ Utilice (A) y (D) para seleccionar un día.

- ⑥ Pulse (C).

- ⑦ Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea o no guardar los valores de entrada actuales.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve a la pantalla de configuración de la fecha de nacimiento.

- ⑧ Pulse (C) para registrar su fecha de nacimiento.
Una vez completado el registro de la información, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de elementos de perfil.

Nota

- Para salir de la operación de ajuste de la fecha de nacimiento en cualquier momento, pulse (E) y avance al paso ⑦.

10. Especifique la muñeca en donde va a usar el reloj.

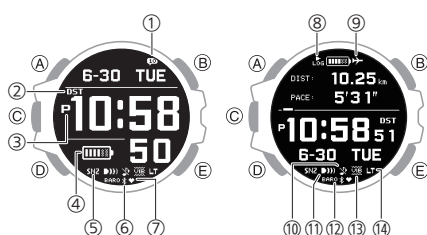
- En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [WRIST].

- ① Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [LEFT] o [RIGHT].

- ② Pulse (C) para registrar el ajuste de la muñeca.
Una vez completado el registro de la información, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de elementos de perfil.

11. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Indicadores

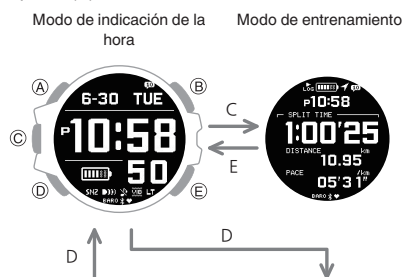


- ① Indica el número de notificaciones telefónicas nuevas.
- ② Se muestra cuando la hora indicada pertenece al horario de verano.
- ③ Se muestra durante las horas p.m. mientras se utiliza el modo de indicación de la hora de 12 horas.
- ④ Muestra el nivel de carga de la batería actual.
- ⑤ Se muestra cuando está habilitada la función de demora de alarma.
- ⑥ Aparece cuando hay una conexión entre el reloj y el teléfono.
 - Mientras se intenta volver a conectar con el teléfono después de perder la conexión, este indicador parpadea a intervalos de un segundo.
 - Si no se intenta volver a conectar con el teléfono después de perder la conexión, este indicador parpadea a intervalos de dos segundos.
- ⑦ Se muestra mientras está en curso la medición del ritmo cardíaco.
- ⑧ Muestra el estado de la medición de los datos de carrera y el espacio de almacenamiento de registros restante.
- ⑨ Modo avión/Ícono GPS
 - : se muestra si el modo avión está habilitado.
 - : indica que la recepción GPS está en curso.
- ⑩ Se muestra si el sonido de operación o el sonido de notificación está deshabilitado.
- ⑪ Se muestra cuando hay una alarma habilitada.
- ⑫ Se muestra cuando está habilitada la información sobre las tendencias de la presión barométrica.
- ⑬ Se muestra mientras la vibración está habilitada.
- ⑭ Se muestra cuando está habilitada la Luz automática.

Navegación entre modos

El reloj tiene los modos que se indican a continuación.

- También puede volver al modo de indicación de la hora directamente desde cualquier otro modo además del modo de entrenamiento si mantiene pulsado (D) durante al menos un segundo o pulsando (E).
- En el modo de indicación de la hora, al pulsar (C) se accede al modo de entrenamiento.
- Para pasar del modo de entrenamiento al modo de indicación de la hora, primero detenga la medición del entrenamiento y, a continuación, pulse (E).



Modo de notificación



Modo de estado de entrenamiento



Modo de registro de entrenamiento



Modo HR (ritmo cardíaco)



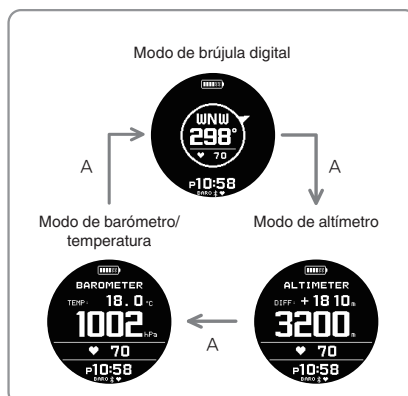
Modo de temporizador



Modo de cronómetro



Brújula, altímetro, barómetro, temperatura



Utilice los botones que se muestran en la ilustración anterior para navegar por los distintos modos.

Descripción general del modo

Esta sección proporciona una descripción de los modos del reloj.

● Modo de indicación de la hora

Puede utilizar el modo de indicación de la hora para comprobar la fecha y la hora actuales, así como para ver el recuento de pasos diarios, la distancia de carrera de un mes específico, el estado de entrenamiento y otra información. También puede utilizarlo para configurar la ciudad local, la alarma y otros ajustes básicos de indicación de la hora.



● Modo de entrenamiento

Utilice este modo para medir y registrar la distancia, el tiempo transcurrido, el ritmo y otros datos de carrera.

[Uso de la función de entrenamiento](#)



● Modo HR (ritmo cardíaco)

Este modo muestra su ritmo cardíaco actual.

[Medición de su ritmo cardíaco](#)



● Modo de temporizador

El temporizador realiza la cuenta regresiva desde el tiempo de inicio que haya especificado. El reloj realiza una operación de sonido o vibración cuando se alcanza el final de la cuenta atrás.

🔍 [Temporizador](#)



● Modo de cronómetro

Utilice este modo para medir el tiempo transcurrido.

🔍 [Cronómetro](#)



● Modo de brújula digital

Utilice este modo para encontrar el norte, tomar lecturas de la dirección y el ángulo de orientación.

🔍 [Brújula digital](#)



● Modo de altímetro

Utilice este modo para tomar una lectura de la altitud en la ubicación actual.

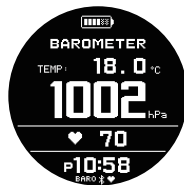
🔍 [Medición de la altitud](#)



● Modo de barómetro/temperatura

Utilice este modo para tomar lecturas de la presión barométrica y la temperatura en la ubicación actual.

🔍 [Medición de la presión barométrica y la temperatura](#)



● Modo de registro de entrenamiento

Utilice este modo para ver los datos registrados del registro de entrenamiento.

🔍 [Visualización de registros de entrenamiento](#)



● Modo de estado de entrenamiento

Utilice este modo para comprobar el estado de su entrenamiento.

🔍 [Visualización de las condiciones de rendimiento del entrenamiento](#)



● Modo de notificación

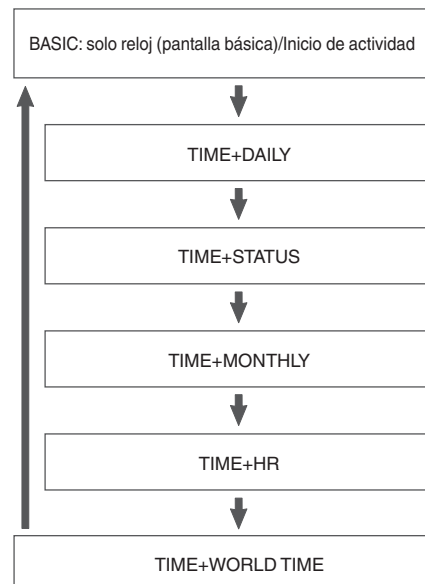
El modo de notificación recibe notificaciones e información de llamadas entrantes, correo y SNS.

🔍 [Recepción de notificaciones telefónicas](#)

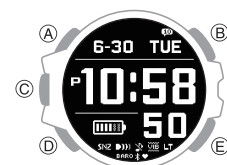


Selección de un formato de pantalla digital para el modo de indicación de la hora

Cada vez que se pulse (A) en el modo de indicación de la hora, la pantalla mostrará el contenido en la secuencia que se muestra a continuación. Tenga en cuenta que puede mostrar la hora actual junto con otro tipo de información.



BASIC: solo reloj (pantalla básica)



Inicio de actividad

Al iniciar una carrera o cualquier otra actividad, la pantalla BASIC cambia como se muestra a continuación.

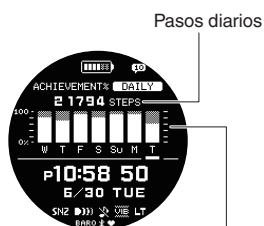


Nota

- Independientemente de la pantalla que se muestre en ese momento, al iniciar una actividad, aparece la pantalla de inicio de la actividad (detección de ejecución automática). Si no se cambia la pantalla mostrada mientras se ejecuta el tiempo de ejecución automático, la pantalla siempre volverá a la pantalla BASIC una vez finalizada la operación de tiempo de ejecución automático (detección de ejecución automática).

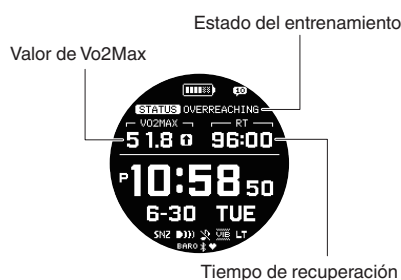
TIME+DAILY: hora actual + información semanal

Esta pantalla muestra la hora actual y el recuento de pasos semanal.



Progreso del objetivo de recuento de pasos diarios

TIME+STATUS: hora actual + estado del entrenamiento



TIME+MONTHLY: hora actual + información mensual

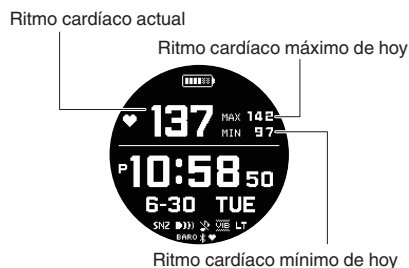
Esta pantalla muestra la hora actual y la distancia de carrera durante el mes seleccionado actualmente. En lugar de la distancia de carrera, también puede especificar la visualización del tiempo de carrera o la altitud alcanzada. Tenga en cuenta que debe utilizar la aplicación "G-SHOCK MOVE" de CASIO para cambiar los datos (distancia de carrera, tiempo de carrera, altitud alcanzada) que deben aparecer.

Distancia de carrera/altitud alcanzada mensual



Progreso del objetivo de recuento de pasos mensual

TIME+HR: hora actual + ritmo cardíaco



TIME+WORLD TIME: hora actual + hora mundial

Hora mundial en función de la ciudad



Hora mundial

Carga del reloj

Carga solar

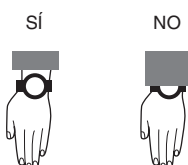
La energía que genera el panel solar permite utilizar las operaciones del reloj y, además, se utiliza para cargar una batería (secundaria) recargable. El panel solar está integrado en la pantalla LCD del reloj y la energía de carga se genera cada vez que esta se expone a la luz.

• Carga del reloj

Cuando no lleve puesto el reloj, colóquelo en un lugar en el que reciba luz intensa.



Cuando lleve puesto el reloj, asegúrese de que la manga no bloquee la pantalla LCD (panel solar). La eficiencia en la generación de energía se reduce incluso cuando la pantalla LCD está bloqueada parcialmente.



¡Importante!

- En función de la intensidad de la luz y de las condiciones ambientales, el reloj puede estar caliente al tacto cuando se exponga a la luz para su carga. Tenga cuidado y evite las lesiones por quemadura después de cargarlo. Asimismo, evite cargar el reloj en condiciones de temperaturas muy altas, como las que se describen a continuación.
 - En el salpicadero de un vehículo estacionado a pleno sol
 - Cerca de una bombilla incandescente o de cualquier otra fuente de calor
 - Bajo la luz del sol directa o en otras zonas calientes durante largos periodos de tiempo

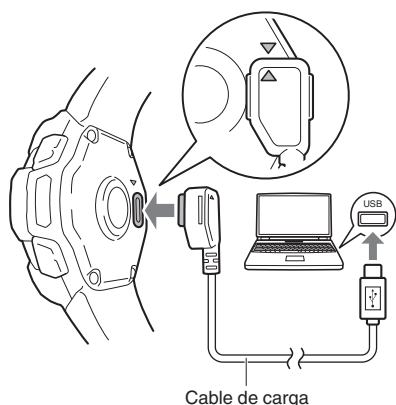
Carga con el cable de carga

La carga con el cable de carga es más rápida que la carga solar.

¡Importante!

- Utilice solo el cable de carga suministrado para cargar el dispositivo.
- También puede utilizar un dispositivo con un puerto USB (tipo A) para cargar el aparato.
- El reloj se puede cargar desde un dispositivo con puerto USB 2.0 o superior.
- Tenga en cuenta que no se dan garantías sobre la idoneidad de todos los tipos de puertos USB para cargar el aparato. Si por algún motivo la carga no fuera posible, se recomienda desconectar el aparato del puerto USB.
- Coloque el cargador sobre una mesa u otra superficie estable, asegurándose de que dispone de suficiente espacio libre a su alrededor. Si carga el reloj en una mochila u otro espacio cerrado, puede que el reloj se sobrecaliente.
- Si el agua o cualquier otro líquido entra en contacto con el reloj o el cargador durante la carga, desenchufe de inmediato el cable de carga de la fuente de alimentación.
- Realice la carga en un entorno en el que la temperatura ambiente se encuentre entre 5 y 35 °C (entre 41 y 95 °F).

● Carga del reloj



- Alinee la marca de flecha hacia abajo (▽) del reloj con la marca de flecha hacia arriba (△) del conector.

1. Encienda su ordenador u otro dispositivo con un puerto USB (fuente de alimentación) y conecte el cable de carga al dispositivo.

2. Conecte el cable de carga al reloj.

- La carga comenzará y aparecerá  parpadeando en la pantalla del reloj.
-  desaparece de la pantalla cuando se ha completado la carga.



● Carga desde un puerto USB de un dispositivo que no es un ordenador

Puede cargar utilizando la alimentación de un puerto USB (tipo A) que cumpla las condiciones que se indican a continuación.

- Tensión: 5 V
- Corriente: 0,5 A mín.

● Precauciones durante la carga

- Evite cargar mientras el indicador de nivel de carga de la batería muestra . Para obtener una mayor duración de la batería recargable, cárguela únicamente cuando el indicador de nivel de carga de la batería muestre  o menos.
- Tenga en cuenta que cualquiera de las siguientes condiciones puede acelerar el deterioro de la batería.
 - La carga frecuente mientras la batería está completamente cargada o casi completamente cargada
 - La conexión y desconexión del cable del cargador varias veces durante un solo día, aunque la batería esté completamente cargada
- No intente cargar el reloj a una temperatura ambiente elevada de 35 °C o más. El reloj se calienta durante la carga, lo que puede provocar que esta se detenga automáticamente. Si la temperatura ambiente es elevada, puede que la carga no se complete.
- No se garantiza el funcionamiento en un equipo personalizado o en un equipo cuya configuración original se haya modificado.
- Asegúrese de que el conector del cable de carga esté orientado correctamente cuando lo conecte al reloj.
- Puede que el reloj se calienten durante la carga. Esto es normal y no indica un funcionamiento incorrecto.

Nota

- Desde una pantalla en blanco, se tarda aproximadamente 2,5 horas en conseguir una carga completa.
- El tiempo de carga depende de la temperatura ambiente y otros factores.

Comprobación del nivel de carga

Puede comprobar el nivel de carga actual del reloj en todos los modos, excepto en los siguientes.

- Modo de registro de entrenamiento
- Modo de estado de entrenamiento
- Modo de notificación

Nivel	Indica- dor	Funciones disponi- bles
HIGH		Completa
		
MID		
		
LOW		Todas las funciones excepto las que utilizan el GPS
		Todas las funciones excepto las que utilizan GPS, HR (ritmo cardíaco)
CHG		• Normalmente (sin carga): pantalla en blanco • Durante la carga USB (carga en curso): solo se muestra [CHARGING BATTERY]

- La pantalla se quedará en blanco si se agota la batería.

¡Importante!

- Cargue el reloj lo antes posible si el indicador de batería muestra  o un nivel inferior. Si no carga el reloj en varios meses, se producirá una sobrecarga que impedirá volver a cargarlo en el futuro. Si esto ocurre, póngase en contacto con el distribuidor original.
- Si la batería está agotada y la pantalla del reloj está en blanco, utilice el cable de carga para cargar el reloj.

Directrices del tiempo de carga

Si se carga el reloj cada día durante los tiempos aproximados que aparecen en esta sección, debería ser suficiente para mantener una carga de **LOW** o superior.

Excepto el GPS y la medición del HR (ritmo cardíaco), todas las funciones del reloj funcionan con un nivel de carga de **LOW**.

[Comprobación del nivel de carga](#)

Nota

- El tiempo de carga real depende del entorno de carga local.

Carga solar

Tiempo de carga necesario para 1 día de uso

Nivel de luz (lux)	Tiempo de carga aproximado
50.000	9 minutos
10.000	42 minutos
5.000	83 minutos
500	14 horas

Nota

- La carga se realiza incluso con exposición a iluminación fluorescente en interior (500 lux). El reloj puede mantener una carga de **LOW** o superior si se expone a iluminación fluorescente en interior durante ocho horas al día, así como si se coloca cerca de una ventana durante un día soleado (10.000 lux) durante dos horas a la semana.

Tiempo necesario para alcanzar el siguiente nivel de carga

- Día soleado, exterior (50.000 lux)

LOW → MID	3 horas
MID → HIGH	26 horas

- Día soleado, cerca de una ventana (10.000 lux)

LOW → MID	15 horas
MID → HIGH	131 horas

- Día nublado, cerca de una ventana (5.000 lux)

LOW → MID	31 horas
MID → HIGH	270 horas

Carga con el cable de carga

Tiempo necesario para alcanzar el siguiente nivel de carga

CHG → LOW	7 minutos
LOW → MID	5 minutos
MID → HIGH	42 minutos

Función de ahorro de energía

Si deja el reloj en una ubicación oscura durante aproximadamente una hora, entre las 22:00 y las 06:00 hará que el reloj entre en el nivel 1 de ahorro de energía. Si deja el reloj en estas condiciones durante seis o siete días, el reloj entrará en el Nivel 2 de ahorro de energía. La pantalla del reloj se queda en blanco cuando el reloj se encuentra en el modo de ahorro de energía.

Ahorro de energía en el nivel 1 :

Las funciones de indicación de hora funcionan.

Ahorro de energía en el nivel 2 :

Todas las funciones deshabilitadas.

Recuperación del ahorro de energía

Realice una de las operaciones indicadas a continuación para salir del ahorro de energía.

- Pulse cualquier botón.
- Mueva el reloj a una ubicación brillante.
- Incline el reloj hacia la cara.

Nota

- El reloj iniciará el estado de ahorro de energía solo cuando esté en uno de los siguientes modos.
 - Modo de indicación de la hora
 - Modo de cronómetro (restablecer a todo ceros)
 - Modo de temporizador (se muestra la hora de inicio del temporizador)
- Determinadas condiciones pueden impedir que el reloj entre en el estado de ahorro de energía.
- Tenga en cuenta que el reloj también puede entrar en el estado de ahorro de energía si la manga bloquea la pantalla mientras lo lleva puesto.

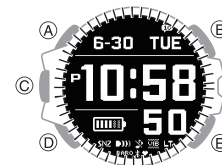
Visualización de la pantalla en la oscuridad

El reloj tiene una luz que ilumina la esfera para verla en la oscuridad.

Iluminación de la esfera manualmente

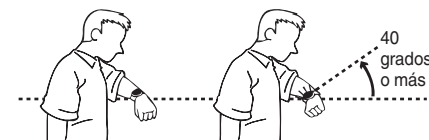
Pulse (B) para activar la iluminación.

- La iluminación se apagará automáticamente si empieza a sonar una alarma.



Uso de la luz automática

Si se ha activado la luz automática, la iluminación de la pantalla se encenderá automáticamente cada vez que el reloj se incline en un ángulo de 40 grados o más.



¡Importante!

- Es posible que la luz automática no funcione correctamente cuando el reloj esté en un ángulo horizontal de 15 grados o superior, tal como se muestra en la siguiente ilustración.



- La carga electrostática o el magnetismo pueden interferir en el funcionamiento adecuado de la luz automática. Si esto sucede, pruebe a bajar el brazo e inclínelo hacia su rostro de nuevo.
- Cuando mueva el reloj es posible que perciba un ligero sonido metálico. Esto es debido al funcionamiento del encendido de luz automático, que determina la orientación actual del reloj. Esto no indica un funcionamiento incorrecto.

Nota

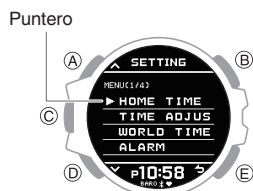
- La luz automática se desactiva si se da alguna de estas condiciones.
 - Mientras está en curso un sonido de alarma, un sonido de temporizador o una operación de vibración
- Si la luz automática está activada, podría retrasarse la iluminación de la pantalla si inclina el reloj hacia el rostro cuando esté realizando una operación de lectura de la temperatura, la presión barométrica, la altitud o la brújula.

Configuración de los ajustes de luz automática

- Acceda al modo de indicación de la hora.
 - [Navegación entre modos](#)

- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [LIGHT].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [AUTO LIGHT].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [OFF] (deshabilitado) o [ON] (habilitado).
 - El indicador [LT] se muestra en el modo de indicación de la hora mientras la luz automática está habilitada.

- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de iluminación.

- Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

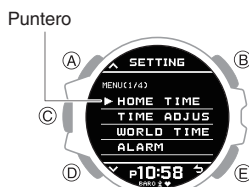
Especificación de la duración de la iluminación

Puede especificar 1,5 o 3 segundos como duración de la iluminación.

- Acceda al modo de indicación de la hora.
 - [Navegación entre modos](#)

- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [LIGHT].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DURATION].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para seleccionar una duración de iluminación.

[1.5 SEC.]	Iluminación durante 1,5 segundos
[3.0 SEC.]	Iluminación durante 3 segundos

- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de iluminación.

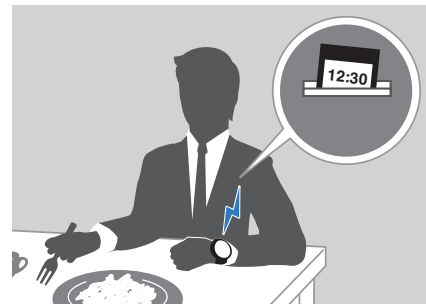
- Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Funciones útiles

El emparejamiento del reloj con el teléfono facilita el uso de varias de las funciones del reloj.

Ajuste de hora automático

- [Ajuste de hora automático](#)



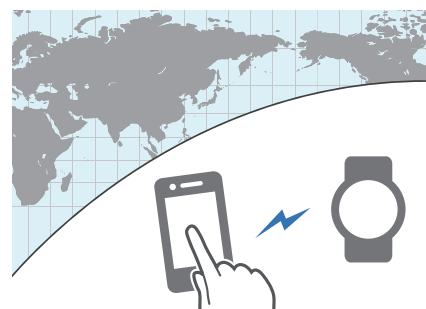
Transferencia de datos a un teléfono

- [Visualización de los registros de entrenamiento](#)
- [Visualización de los datos relacionados con el registro del estilo de vida](#)



Selección de más de 300 horas mundiales en función de la ciudad

- [Configuración de los ajustes de hora mundial](#)



Además, se pueden configurar varios ajustes del reloj mediante el teléfono.

Para transferir datos a un reloj y configurar los ajustes, primero debe emparejar el reloj con el teléfono.

- [Primeros pasos](#)

- El teléfono debe tener instalada la aplicación CASIO "G-SHOCK MOVE" para poder emparejarlo con el reloj.

Ajuste de hora

El reloj puede recibir señales GPS y conectarse con un teléfono para obtener la información que se utiliza para ajustar la configuración de fecha y hora.

¡Importante!

- Habilite el modo avión cada vez que esté dentro de un avión o en cualquier otra área donde esté prohibida o restringida la recepción de ondas de radio.

📶 **Uso del reloj en un centro médico o un avión**

Consulte la información que aparece a continuación y configure el ajuste de hora de acuerdo con el método que se adapte a usted.

¿Se encuentra en una ubicación en la que se puede recibir una señal GPS?

Se recomienda ajustar la hora mediante la recepción de la señal GPS.

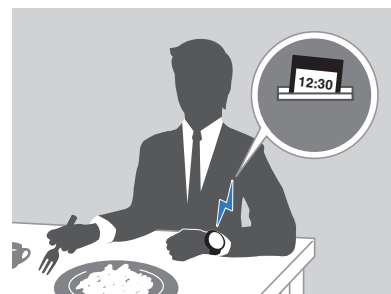
📶 **Ajuste de hora por GPS**



¿Utiliza un teléfono?

El reloj puede recibir conectarse con un teléfono para obtener la información que se utiliza para ajustar la configuración de la hora.

📶 **Ajuste de hora automático**



Un caso distinto a los anteriores.

Si el reloj no puede recibir señales GPS y no puede conectarse con el teléfono por algún motivo, puede ajustar la configuración de la hora realizando operaciones manuales en el reloj.

📶 **Uso de las operaciones del reloj para ajustar la configuración de la hora**



Ajuste de hora por GPS

Descripción general

Los ajustes de fecha y hora del reloj pueden configurarse según la zona horaria actual, recibiendo una señal GPS.

- Información de ubicación por señal GPS: se utiliza para actualizar los ajustes de zona horaria, hora y fecha.
- Información de hora por señal GPS: Se utiliza para actualizar los ajustes de hora y día.

¡Importante!

- Antes de recibir la información horaria del GPS, asegúrese de establecer su zona horaria.
- El reloj no recibe las señales GPS mientras está emparejado con un teléfono.

Ubicación apropiada para la recepción de la señal

La recepción de la señal GPS es posible al aire libre, siempre que se vea el cielo y no lo bloqueen edificios, árboles u otros objetos.



Nota

- En las zonas con peores condiciones de recepción, mantenga la pantalla LCD del reloj orientada hacia arriba y no mueva el reloj.
- Si el reloj está configurado para la recepción automática, tenga cuidado y evite cubrir la pantalla LCD con la manga.
- La recepción de la señal GPS no es posible en las siguientes zonas.
 - Donde el cielo no es visible.
 - En interior (la recepción podría ser viable cerca de una ventana).
 - Cerca de equipos de comunicación inalámbrica o de otros dispositivos que generen magnetismo.
- Pueden surgir problemas de recepción de la señal GPS en las siguientes zonas.
 - Donde la porción de cielo visible sea reducida.
 - Cerca de árboles o edificios.
 - Cerca de una estación de tren, un aeropuerto o en otras áreas congestionadas.

Adquisición manual de información de ubicación por GPS

Puede utilizar una operación de botón para obtener la información de ubicación por GPS, y configurar los ajustes de hora de zona horaria y la fecha en función de la ubicación actual.

Nota

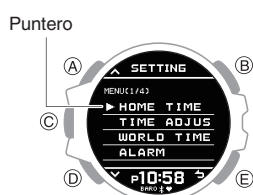
- La recepción de la señal GPS requiere gran cantidad de energía. Realice esta operación solo cuando sea necesario.

- Trasládese a una ubicación adecuada para la recepción de la señal y oriente la pantalla LCD del reloj hacia arriba.

- Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [TIME ADJUSTMENT].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [AUTO].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [TIME+POSITION (GPS)].

- Pulse (C).

Se inicia la adquisición de información de ubicación.

- La información adquirida aparecerá en la pantalla del reloj cuando la ubicación se haya obtenido correctamente.



- [RECEIVING FAILED] aparecerá en la pantalla si falla por algún motivo la adquisición de la información de ubicación.

- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

- Si la operación de recepción falla, al pulsar (C), volverá a la pantalla en el paso 6. Pulse (E) dos veces para volver al modo de indicación de la hora.

Nota

- La recepción suele llevar entre 40 y 80 segundos.
- Si se incluye información de segundos intercalares, el proceso puede durar hasta 13 minutos.
- Es posible que surjan problemas de adquisición de información de ubicación cuando se encuentre cerca del límite de una ciudad. La hora y fecha del reloj no se indicarán correctamente si los ajustes de zona horaria no son los adecuados para su ubicación. Si esto ocurre, vaya a una ubicación cerca del centro de la ciudad que desea establecer como ciudad local y obtenga la información de ubicación de nuevo. O bien, puede realizar una operación de recepción de información horaria para configurar los ajustes de hora y fecha después de configurar manualmente los ajustes de ciudad local y de horario de verano.

[Adquisición manual de información de hora por GPS](#)

[Configuración de una ciudad de hora local](#)

[Configuración del ajuste de horario de verano](#)

Adquisición manual de información de hora por GPS

Puede utilizar una operación de botón en el reloj para recibir la información de hora por señal GPS. Cuando la operación de recepción se realiza correctamente, los ajustes de ciudad local (zona horaria), día y hora se configuran en consecuencia.

Nota

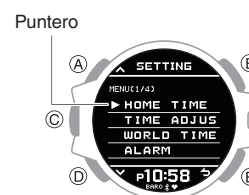
- La recepción de la señal GPS requiere gran cantidad de energía. Realicela solo cuando sea necesario.

- Trasládese a una ubicación adecuada para la recepción de la señal y oriente la pantalla LCD del reloj hacia arriba.

- Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [TIME ADJUSTMENT].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [AUTO].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [TIME (GPS)].

9. Pulse (C).

Se inicia la adquisición de la información de la hora.



- La información adquirida aparecerá en la pantalla del reloj cuando la adquisición haya terminado correctamente.



- [RECEIVING FAILED] aparecerá si falla por algún motivo la obtención de la información de la hora.

10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

- Si la operación de recepción falla, al pulsar (C), volverá a la pantalla en el paso 6. Pulse (E) dos veces para volver al modo de indicación de la hora.

Nota

- La recepción suele llevar entre 10 y 65 segundos.
- Si se incluye información de segundos intercalares, el proceso puede durar hasta 13 minutos.

Recepción automática de información de la hora

Si se cumplen las condiciones especificadas a continuación, el reloj recibirá automáticamente información de la hora de una señal GPS. Si la recepción de información se realiza correctamente, el reloj dejará de intentar recibir una señal durante el resto del día.

- El reloj se encuentra en el modo de indicación de la hora.
- La hora actual se encuentra entre las 6:00 y las 22:00.
- La luz incide (cerca de una ventana en un día claro) continuamente en la pantalla LCD del reloj durante uno o dos minutos.

¡Importante!

- La recepción de señal GPS automática se deshabilita mientras el reloj está sincronizado con un teléfono para el ajuste de hora automático.

Nota

- La operación de recepción de la información de la hora suele llevar entre 10 y 65 segundos.
- Si se incluye información de segundos intercalares en la operación de recepción, el proceso puede durar hasta 13 minutos.

Recepción de información de segundo intercalar

La recepción de señal de GPS recibida el 1 de junio o el 1 de diciembre o con posterioridad a esas fechas cada año, también incluye la información del segundo intercalar.

Nota

- Una operación de recepción de información de segundo intercalar puede llegar a tardar hasta 13 minutos en completarse.
- La operación de recepción de información de segundo intercalar se repite hasta que se termine de recibir la información.
- Una vez que se complete la operación de recepción de información del segundo intercalar, el reloj no intentará recibirla de nuevo hasta el próximo 1 de junio o 1 de diciembre.
- Al conectarse con un teléfono para actualizar los ajustes de fecha y hora del reloj, también se recibirán segundos intercalares junto con la información de la hora. Si esto sucede, puede que los segundos intercalares no se reciban si se recibe una señal GPS a la vez.
- La primera operación de recepción de señal GPS después de que la configuración de fecha y hora actual del reloj se haya cambiado manualmente incluirá la recepción de información del segundo intercalar.

Precauciones de recepción de la señal

- Cuando el reloj no puede ajustar la hora en función de la señal GPS por algún motivo, la precisión de indicación de hora oscila entre ± 15 segundos al mes.
- Tenga en cuenta que el reloj ejecuta un proceso de decodificación interno después de recibir una señal GPS, que puede provocar que el ajuste de hora se retrase (menos de un segundo).
- La recepción de la señal GPS no es posible en las siguientes condiciones.
 - Cuando el indicador de batería está en **Low** o inferior
 - En cualquier modo que no sea el de indicación de la hora
 - Durante el ahorro de energía
 - Mientras el reloj está conectado a un teléfono y la comunicación de datos está en curso
- Si la operación de recepción se realiza correctamente, los ajustes de día y hora se configuran automáticamente de acuerdo con los ajustes de ciudad local (zona horaria) y de horario de verano. El horario de verano no se aplicará correctamente en los siguientes casos.
 - Cuando las autoridades cambian la fecha y hora de inicio/finalización del horario de verano u otras normas
 - Cuando se recibe información de ubicación, pero esta no es de la ubicación actual (por ejemplo, si está cerca de la frontera de la ciudad y la información de ubicación que se recibe viene de una ciudad vecina, etc.)

Uso del GPS fuera de su país

Algunos países o áreas geográficas imponen restricciones legales al uso del GPS, a la recolección y registro de la información de ubicación, etc. Su reloj cuenta con la funcionalidad GPS integrada y, por consiguiente, antes de emprender un viaje a otro país o área ajena al país donde hizo la compra de su reloj, es importante que consulte con la embajada del país de destino, su agencia de viajes, u otras fuentes de información fiables, si existen restricciones o prohibiciones al ingreso de dispositivos con funcionalidad GPS, o al registro de la información de ubicación, etc.

Uso de las operaciones del reloj para ajustar la configuración de la hora

Puede utilizar el siguiente procedimiento para configurar los ajustes de fecha y hora del reloj manualmente cuando, por algún motivo, no sea posible recibir la señal GPS o comunicarse con un teléfono.

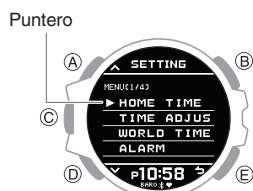
● Configuración de una ciudad de hora local

Utilice el procedimiento descrito en esta sección para seleccionar una ciudad y utilizarla como su ciudad local.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [HOME TIME].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [CITY].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta la ciudad que desea utilizar como ciudad local.
8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora local.

9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

● Configuración del ajuste de horario de verano

Si se encuentra en una zona que contempla el horario de verano, también puede activarlo o desactivarlo.

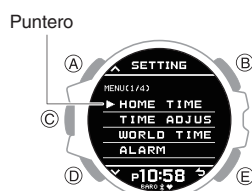
Nota

- El valor predeterminado para el ajuste del horario de verano de todas las ciudades es [AUTO]. En muchos casos, [AUTO] permite utilizar el reloj sin tener que cambiar manualmente entre el horario de verano y la hora estándar.
- En los casos que se describen a continuación, la recepción de información de posición mediante GPS conllevará la selección automática de [AUTO] para el ajuste del horario de verano.
 - Si la zona horaria de la operación de recepción actual es diferente del ajuste de zona horaria del reloj anterior a la operación de recepción.
 - Cuando la zona horaria no se ha modificado, pero la información de ubicación obtenida pertenece a una zona geográfica que tiene diferentes normas de horario de verano (fecha de inicio, fecha de finalización)

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [HOME TIME].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DST].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste del horario de verano.

[AUTO]	Cambio automático entre la hora estándar y el horario de verano
[OFF]	Siempre hora estándar
[ON]	Siempre horario de verano

8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora local.

9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

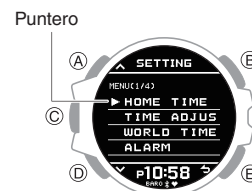
● Ajuste de hora manual

Puede utilizar el siguiente procedimiento para configurar los ajustes de día y hora del reloj manualmente cuando la recepción de señal GPS o la comunicación con un teléfono no sea posible por algún motivo.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [TIME ADJUSTMENT].

4. Pulse (C).

5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [MANUAL].

6. Pulse (C).

Esto hace que aparezca un puntero bajo el ajuste de hora.

7. Utilice (A) y (D) para ajustar las horas de la hora actual.

8. Pulse (C).

Esto mueve el puntero al ajuste de minutos.

9. Utilice (A) y (D) para ajustar los minutos de la hora actual.

10. Pulse (C).

Esto mueve el puntero al ajuste del año.

11. Utilice (A) y (D) para ajustar el año.

12. Pulse (C).

Esto mueve el puntero al ajuste del mes.

13. Utilice (A) y (D) para ajustar el mes.

14. Pulse (C).

Esto mueve el puntero al ajuste del día.

15. Utilice (A) y (D) para ajustar el día.

16. Pulse (C).

17. Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve a la pantalla de configuración de la hora.

18. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora.

19. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- Para salir de la operación de ajuste de la hora actual en cualquier momento, pulse (E) y avance al paso 17.

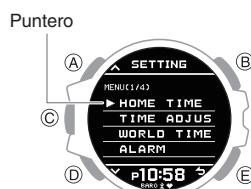
● Cambio de indicación de hora entre 12 y 24 horas

Puede especificar un formato de 12 o 24 horas para la visualización de la hora.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔗 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [TIME ADJUSTMENT].

4. Pulse (C).

5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [12/24H].

6. Pulse (C).

7. Utilice (A) y (D) para seleccionar [12H] (indicación de 12 horas) o [24H] (indicación de 24 horas).

8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora.

9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

- Mientras esté seleccionada la indicación de 12 horas, se mostrará [P] para las horas p.m.

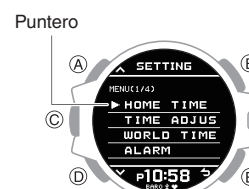
Uso del reloj en un centro médico o un avión

Cuando se encuentre en un hospital, un avión o cualquier otro lugar en el que las señales de radio puedan causar problemas, realice el siguiente procedimiento para habilitar el modo avión del reloj, que deshabilita la recepción automática de señal GPS y la conexión con un teléfono. Para volver a habilitar el ajuste de hora automático, realice la misma operación.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔗 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [AIRPLANE MODE].

4. Pulse (C).

5. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste de modo avión.

[OFF]	Sale del modo avión.
[ON]	Habilita el modo avión.

6. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de modo de indicación de la hora.

7. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

- 📴 se muestra cuando el reloj está en modo avión.

Uso de Mobile Link con un teléfono móvil

Mientras exista una conexión Bluetooth entre el reloj y el teléfono, el ajuste de hora del reloj se realiza automáticamente. También puede cambiar el resto de ajustes del reloj.

Además, puede utilizar la aplicación "G-SHOCK MOVE" de CASIO para ver los registros de entrenamiento y crear planes de entrenamiento.

Nota

- Esta función solo está disponible mientras se esté ejecutando G-SHOCK MOVE en el teléfono.
 - En esta sección se describen las operaciones del reloj y el teléfono.
- 📱 : operación del reloj
📞 : operación del teléfono

Primeros pasos

Para utilizar el reloj junto con un teléfono, primero debe emparejarlos. Complete los pasos siguientes para emparejar el reloj con un teléfono.

● ① Instale la aplicación necesaria en el teléfono.

En Google Play o App Store, busque la aplicación "G-SHOCK MOVE" de CASIO e instálela en el teléfono.

● ② Configure los ajustes de Bluetooth.

Activar el Bluetooth del teléfono.

Nota

- Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

● ③ Empareje el reloj con un teléfono.

Para poder utilizar el reloj junto con un teléfono, primero debe emparejarlos.

1. 📱 Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2. 📱 Siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para pasar a la pantalla de configuración inicial.

Aparecerá un mensaje que le indicará que se conecte con el reloj.

- Si el teléfono ya está emparejado con otro reloj

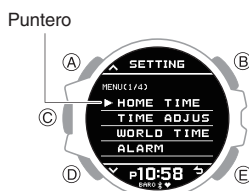
- ① 📱 En la barra de menús, toque "Más".
- ② 📱 Toque "Reloj".
- ③ 📱 Toque "Gestionar".
- ④ 📱 Realice la operación que se muestra en la pantalla para prepararse para añadir un nuevo reloj.

3. 📱 Acceda al modo de indicación de la hora.

📱 [Navegación entre modos](#)

4. 📱 Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

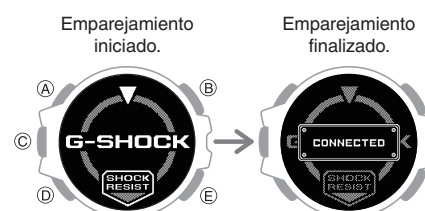
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



5. 📱 Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [PAIRING].
6. 📱 Pulse (C).
7. 📱 Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [CONNECT].
8. 📱 Pulse (C).
9. Ponga el teléfono con el que se va a emparejar cerca del reloj (aproximadamente a una distancia de un metro).

10. 📱 Cuando aparezca el reloj con el que desea vincularse, siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para emparejarlo.

- Si aparece un mensaje relacionado con el emparejamiento, realice la operación que se muestra en la pantalla del teléfono.
- Si la vinculación falla por algún motivo, el reloj volverá al estado del paso 5 de este procedimiento. Realice el procedimiento de emparejamiento de nuevo desde el principio.



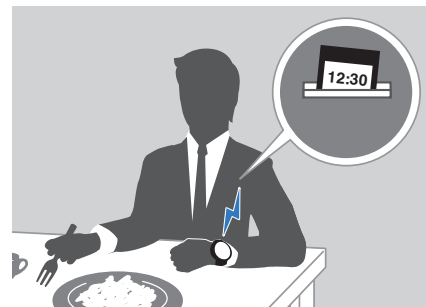
Nota

- La primera vez que inicie G-SHOCK MOVE, aparecerá un mensaje en el teléfono para preguntarle si desea activar la obtención de información de ubicación. Configure los ajustes para permitir el uso de la información de ubicación en segundo plano.

Ajuste de hora automático

El reloj puede conectarse al teléfono para ajustar la hora del reloj.

Si deja el reloj en el modo de indicación de la hora, este efectuará la operación de ajuste automáticamente mientras usted sigue con su vida diaria, sin necesidad de realizar ninguna acción.



¡Importante!

- Es posible que el reloj no pueda realizar el ajuste automático de la hora en las condiciones descritas a continuación:
 - Cuando el reloj está demasiado lejos del teléfono emparejado
 - Cuando la comunicación no sea posible debido a interferencias de radio, etc.
 - Mientras el sistema del teléfono se esté actualizando
 - Si G-SHOCK MOVE no se está ejecutando en el teléfono

Nota

- Si se ha especificado una hora mundial en función de la ciudad con G-SHOCK MOVE, el ajuste de hora también se realizará de forma automática.
- El ajuste de hora automático se realiza en los tiempos que se describen a continuación.
 - Después de que cambie la zona horaria o el ajuste de horario de verano del teléfono
 - Después de transcurridas 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante Bluetooth conexión
 - Después de transcurridas 24 horas o más desde el último cambio de Ciudad local o el ajuste de hora mediante la operación del reloj
- El reloj permanece conectado al teléfono incluso después de que se haya completado el ajuste de hora.
- Si, por algún motivo, se produce un error al ajustar la hora, aparecerá [CONNECT FAILED].
- La operación del reloj se puede realizar incluso cuando está conectado al teléfono.
- No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.
 - 🔗 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Visualización de los registros de entrenamiento

Puede utilizar G-SHOCK MOVE para ver los siguientes datos de entrenamiento medidos por el reloj.

- Datos de registro de entrenamiento y datos de vuelta
- Resultados del análisis de entrenamiento
- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.

🔗 [Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono “G-SHOCK MOVE”.
2.  En la barra de menús, toque “Actividad”.
3.  Toque “Historial”.
4.  Realice la operación que se muestra en la pantalla.

Visualización de los datos relacionados con el registro del estilo de vida

G-SHOCK MOVE se puede utilizar para ver los datos medidos por el reloj que aparecen a continuación.

- Número diario, semanal o mensual de pasos y calorías quemadas
- Ritmo cardíaco diario, semanal o mensual mientras [ON (ALWAYS)] está seleccionado para la medición del ritmo cardíaco

🔗 [Uso de la medición del ritmo cardíaco](#)

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.

🔗 [Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono “G-SHOCK MOVE”.
2.  En la barra de menús, toque “Inicio”.
3.  Utilice el widget “Registro de vida” para ver los datos.

Nota

- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para especificar un objetivo de pasos diarios.
 - 🔗 [Ajustes de los valores objetivo](#)

Ajustes de los valores objetivo

Puede utilizar G-SHOCK MOVE para especificar valores objetivo diarios o mensuales.

¡Importante!

- Los valores objetivo no se pueden especificar mediante operaciones del reloj. Utilice G-SHOCK MOVE para configurar los ajustes.

Puede especificar los valores objetivo para los siguientes elementos.

- Recuento de pasos diario
- Distancia de carrera mensual
- Tiempo de carrera mensual
- Altitud alcanzada mensual
- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.

🔗 [Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono “G-SHOCK MOVE”.
2.  En la barra de menús, toque “Más”.
3.  Toque “Usuario”.
4.  Seleccione el objetivo que desea especificar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla del teléfono.

Creación de un plan de entrenamiento

Puede utilizar G-SHOCK MOVE para crear un plan de entrenamiento personalizado que se adapte a sus objetivos, nivel de forma física, condiciones de entrenamiento y otros factores

Puede crear un plan de entrenamiento diario para mantener o aumentar su rendimiento atlético, o uno con una fecha u hora objetivo específicas.

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.

🔗 [Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono “G-SHOCK MOVE”.
2.  En la barra de menús, toque “Actividad”.
3.  Toque “Plan”.
4.  Realice la operación que se muestra en la pantalla.

Especificación de puntos de control a lo largo de un trayecto de carrera (Navegación de altitud)

Puede utilizar G-SHOCK MOVE para especificar puntos de control a lo largo de un trayecto de carrera. Puede utilizar el reloj para comprobar la diferencia de altitud entre un punto de control y su ubicación actual.

🔗 [Comprobación del diferencial de altitud entre la ubicación actual y un punto de control](#)

¡Importante!

- Tenga en cuenta que no puede especificar puntos de control mediante operaciones del reloj. Utilice G-SHOCK MOVE para configurar los ajustes.

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.

- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.

🔗 [Conexión con un teléfono](#)

1. 📱 Toque el icono “G-SHOCK MOVE”.
2. 📱 En la barra de menús, toque “Más”.
3. 📱 Toque “Reloj”.
4. 📱 Seleccione su reloj preferido.
5. 📱 Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Especificación del intervalo de alerta (Alerta de objetivo)

Puede utilizar G-SHOCK MOVE para especificar intervalos de alerta para las calorías quemadas, el tiempo y la altitud. A continuación, el reloj realizará una operación de alerta por sonido o vibración siempre que se alcance un valor de intervalo de alerta mientras está corriendo.

¡Importante!

- Tenga en cuenta que no puede especificar el intervalo de alerta mediante operaciones del reloj. Utilice G-SHOCK MOVE para configurar los ajustes.

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.

- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.

🔗 [Conexión con un teléfono](#)

1. 📱 Toque el icono “G-SHOCK MOVE”.
2. 📱 En la barra de menús, toque “Más”.
3. 📱 Toque “Reloj”.
4. 📱 Seleccione su reloj preferido.
5. 📱 Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Especificación de la distancia para el tiempo de vuelta automático

Antes de utilizar el tiempo de vuelta automático, debe utilizar G-SHOCK MOVE para especificar la distancia del tiempo de vuelta automático.

¡Importante!

- Tenga en cuenta que no puede especificar la distancia del tiempo de vuelta automático mediante las operaciones del reloj. Utilice G-SHOCK MOVE para configurar los ajustes.

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.

- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.

🔗 [Conexión con un teléfono](#)

1. 📱 Toque el icono “G-SHOCK MOVE”.
2. 📱 En la barra de menús, toque “Más”.
3. 📱 Toque “Reloj”.
4. 📱 Seleccione su reloj preferido.
5. 📱 Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Configuración de temporizadores programables

Puede utilizar G-SHOCK MOVE para configurar ajustes programables del temporizador y crear un grupo de varios temporizadores.

- Para obtener más información acerca de los temporizadores programables, consulte la información del enlace siguiente.

🔗 [Descripción general](#)

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.

- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.

🔗 [Conexión con un teléfono](#)

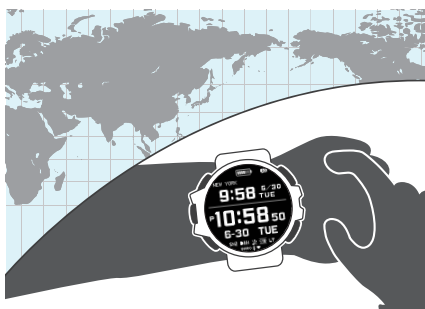
1. 📱 Toque el icono “G-SHOCK MOVE”.
2. 📱 En la barra de menús, toque “Más”.
3. 📱 Toque “Reloj”.
4. 📱 Seleccione su reloj preferido.
5. 📱 Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Configuración de los ajustes de hora mundial

La especificación de una hora mundial en función de la ciudad con G-SHOCK MOVE hace que el reloj cambie su hora en consecuencia. Los ajustes se pueden configurar para realizar el cambio de horario de verano automático para la hora mundial en función de la ciudad.

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.

[Conexión con un teléfono](#)



Nota

- La función Hora mundial de G-SHOCK MOVE le permite seleccionar entre unas 300 ciudades como hora mundial en función de la ciudad.

● Selección de una hora mundial en función de la ciudad

1.  Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2.  En la barra de menús, toque "Más".
3.  Toque "Reloj".
4.  Seleccione su reloj preferido.
5.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Nota

- Puede utilizar G-SHOCK MOVE para configurar los ajustes de ciudades de usuario que no estén incluidas en la lista de ciudades para hora mundial. Debe utilizar G-SHOCK MOVE para seleccionar una ciudad de usuario para la hora mundial en función de la ciudad.

● Configuración del ajuste de horario de verano

1.  Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2.  En la barra de menús, toque "Más".
3.  Toque "Reloj".
4.  Seleccione su reloj preferido.
5.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.
 - "Auto"
El reloj cambia entre la hora estándar y el horario de verano automáticamente.
 - "OFF"
El reloj siempre indica la hora estándar.
 - "ON"
El reloj siempre indica el horario de verano.

Nota

- Mientras el ajuste del horario de verano esté configurado como "Auto", el reloj cambiará entre la hora estándar y el horario de verano automáticamente. No es necesario que cambie manualmente entre la hora estándar y el horario de verano. Incluso si se encuentra en una zona que no contempla el horario de verano, puede dejar el ajuste de horario de verano del reloj en "Auto".
- Para obtener información acerca de los periodos del horario de verano, consulte la "Tabla del horario de verano".
[Tabla del horario de verano](#)

Configuración de la alarma

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.
[Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2.  En la barra de menús, toque "Más".
3.  Toque "Reloj".
4.  Seleccione su reloj preferido.
5.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Buscador de teléfono

Puede utilizar el buscador de teléfono para activar un sonido en el teléfono emparejado que le ayude a encontrarlo. La operación de sonido se realiza incluso si el teléfono está en modo vibración.

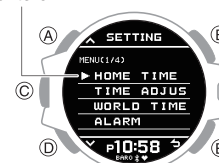
¡Importante!

- El buscador de teléfono no emitirá el tono a menos que G-SHOCK MOVE se esté ejecutando en el teléfono.
- No utilice esta función en zonas en las que no se permitan tonos para llamadas telefónicas.
- El tono suena a un volumen muy alto. No utilice esta función si está utilizando el teléfono con auriculares.

1.  Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

2.  Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.

Puntero



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [PHONE FINDER].
 - Pulse (C).
 - Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [EXECUTE].
 - Pulse (C).
- Se establecerá una conexión entre el reloj y el teléfono, y este último emitirá un tono.
- Pasarán unos segundos antes de que suene el teléfono.
- Pulse cualquier botón para detener el sonido.
 - Puede pulsar cualquier botón del reloj para detener el tono, pero solo durante los primeros 30 segundos después de que empiece a sonar.

Nota

- No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.

Uso del reloj en un centro médico o un avión

Configuración de los ajustes del reloj

Tras establecer una conexión entre el reloj y un teléfono, puede utilizar G-SHOCK MOVE para configurar los ajustes del reloj y consultar la información adquirida por el reloj.

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.

Conexión con un teléfono

- Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
- En la barra de menús, toque "Más".
- Toque "Reloj".
- Seleccione su reloj preferido.
- Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Conexión

Conexión con un teléfono

El reloj puede conectarse a un teléfono que esté emparejado con él.

- Si el reloj no está emparejado con el teléfono al que desea conectarse, consulte la información que aparece a continuación para emparejarlos.

Empareje el reloj con un teléfono.

¡Importante!

- Si tiene problemas para establecer una conexión, eso podría significar que G-SHOCK MOVE no se está ejecutando en el teléfono. En la pantalla de inicio del teléfono, toque el icono "G-SHOCK MOVE". Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

Desemparejamiento

Para desemparejar el reloj de un teléfono se requiere la operación de G-SHOCK MOVE y del reloj.

Nota

- Si está utilizando un iPhone, elimine también la información de emparejamiento almacenada en el teléfono.

Borrado de la información de emparejamiento de G-SHOCK MOVE

- Si el reloj está conectado a un teléfono, habilite el modo avión.
 - Uso del reloj en un centro médico o un avión
- Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
- En la barra de menús, toque "Más".
- Toque "Reloj".
- Toque "Gestionar".
- Toque el reloj que desea desemparejar.
- Realice la operación que se muestra en la pantalla.

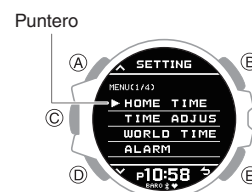
Borrado de la información de emparejamiento del reloj

- Acceda al modo de indicación de la hora.

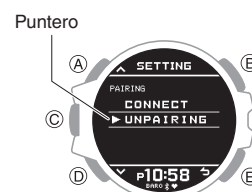
Navegación entre modos

- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [PAIRING].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [UNPAIRING].

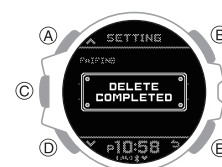


- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea o no eliminar la información de emparejamiento.

[YES]	Elimina la información de emparejamiento.
[NO]	No elimina la información de emparejamiento.

- Pulse (C).

Una vez completada la eliminación de la información de emparejamiento, [DELETE COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de configuración del modo de indicación de la hora.



- Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Solo iPhone Borrado de la información de emparejamiento del teléfono

Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

"Ajustes" → "Bluetooth" → Cancelar el registro del dispositivo del reloj.

Si compra otro teléfono

Nota

- Antes de realizar el emparejamiento con el teléfono nuevo, elimine la información de emparejamiento del teléfono antiguo del reloj.
- [Borrado de la información de emparejamiento del reloj](#)

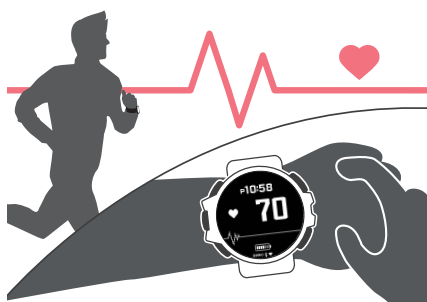
Deberá realizar la operación de emparejamiento siempre que desee establecer una conexión Bluetooth con un teléfono por primera vez.

[③ Empareje el reloj con un teléfono.](#)

Medición de su ritmo cardíaco

Mientras lleva el reloj en la muñeca, puede utilizarlo para realizar una medición aproximada de su ritmo cardíaco.

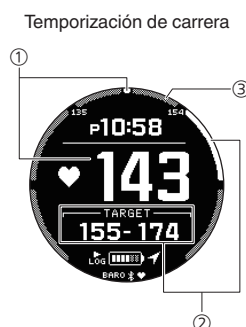
Puede utilizar las mediciones del ritmo cardíaco para controlar su salud diaria y aumentar la eficacia de su entrenamiento.



¡Importante!

- Asegúrese de fijar el reloj a la muñeca antes de iniciar una operación de medición del ritmo cardíaco. Iniciar una operación de medición y, a continuación, fijar el reloj a la muñeca puede hacer que sea imposible realizar la medición correcta.

Para comprobar el ritmo cardíaco actual, acceda al modo HR (ritmo cardíaco). La pantalla del reloj mostrará la información que se muestra a continuación durante la temporización de carrera.



- Ritmo cardíaco actual
- Zona de ritmo cardíaco objetivo
La zona objetivo se muestra en blanco.
- Zona del ritmo cardíaco actual
Muestra la zona de ritmo cardíaco actual.

Para obtener más información sobre las zonas de ritmo cardíaco, consulte la información del enlace siguiente.

[Inicio de entrenamiento con ritmo cardíaco](#)

Uso de la medición del ritmo cardíaco

Aunque salga del modo de HR (ritmo cardíaco) mientras se está realizando una operación de medición del ritmo cardíaco, el reloj seguirá mostrando el ritmo cardíaco actual.

En el modo HR (ritmo cardíaco), puede ver los datos del ritmo cardíaco en un gráfico.

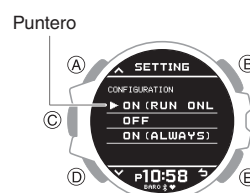
- Para obtener valores de visualización más precisos, cree su perfil antes de utilizar la medición del ritmo cardíaco.
- [Creación del perfil](#)

Habilitación y deshabilitación de la medición del ritmo cardíaco

Mientras la medición del ritmo cardíaco está habilitada, el reloj muestra su ritmo cardíaco actual.

- Acceda al modo HR (ritmo cardíaco).
[Navegación entre modos](#)
- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de habilitación/deshabilitación de la medición del ritmo cardíaco.



- Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste de activación/desactivación.

[ON (RUN ONLY)]	Activa la medición del ritmo cardíaco mientras corre.
[OFF]	Desactiva la medición del ritmo cardíaco.
[ON (ALWAYS)]	Habilita la medición constante del ritmo cardíaco.

- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de modo de HR (ritmo cardíaco) normal o la pantalla de ajustes del modo de HR (ritmo cardíaco).

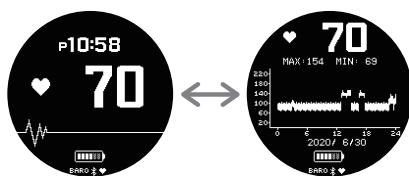
Nota

- Si el ajuste de medición del ritmo cardíaco actual es [ON (ALWAYS)], el ritmo cardíaco se mostrará en todos los modos, excepto en el modo de registro de entrenamiento, el modo de estado de entrenamiento y el modo de notificación.
- [Visualización de los datos relacionados con el registro del estilo de vida](#)
- Incluso si el ajuste de medición de ritmo cardíaco actual es [OFF], el ritmo cardíaco actual se muestra en el modo de HR (ritmo cardíaco).

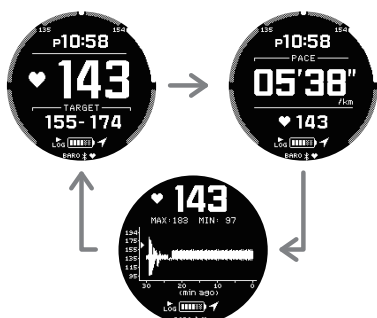
● Cambio entre las pantallas de visualización de datos de ritmo cardíaco

Cada vez que se pulsa (A) en el modo de HR (ritmo cardíaco), se alterna entre las pantallas que se muestran a continuación.

Normal



Temporización de carrera



- El gráfico de ritmo cardíaco muestra los datos durante un máximo de 30 minutos durante un máximo de 24 horas.
- Cada lectura trazada a lo largo del eje horizontal muestra el rango entre los valores máximos y mínimos medidos durante un intervalo de 15 segundos o 12 minutos.

Inicio de entrenamiento con ritmo cardíaco

Con el entrenamiento con ritmo cardíaco, mide su ritmo cardíaco y, a continuación, utiliza el valor resultante como referencia para entrenar. Puede supervisar los niveles de ejercicio en línea con sus objetivos de entrenamiento, lo que contribuye a un entrenamiento más eficiente, una función cardiopulmonar mejorada y una mejor salud.

● Especificación de una zona objetivo de ritmo cardíaco

Especifique una zona objetivo de ritmo cardíaco que coincida con tus objetivos de entrenamiento.

El ritmo cardíaco cambia según la intensidad del ejercicio. Las cinco zonas de ritmo cardíaco del reloj, numeradas del 1 al 5, se determinan en función de los porcentajes de su ritmo cardíaco máximo. Cuanto mayor sea el número de zona, mayor será el nivel de intensidad del ejercicio.

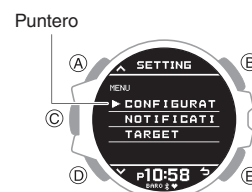
- Zona 1 (del 50 al 60 %*): calentamiento
Se utiliza para calentar al principio de una sesión de ejercicio y para enfriarse al final.
- Zona 2 (del 61 al 70 %*): quema de grasa
Fomenta el metabolismo y quema la grasa. Mejor que entrenamientos más rigurosos para aumentar la capacidad física. La respiración es cómoda, lo que es bueno para un entrenamiento prolongado. Inicio de la transpiración.
- Zona 3 (del 71 a 80 %*): entrenamiento aeróbico
Mejora la resistencia básica y el rendimiento atlético. La respiración es fácil y la transpiración es ligera.
- Zona 4 (del 81 a 90 %*): entrenamiento anaeróbico
Mejora el rendimiento del ejercicio de resistencia y el metabolismo basal. La respiración es más pesada y aumenta la transpiración.
- Zona 5 (del 91 a 100 %*): esfuerzo máximo
Mejora el rendimiento atlético y la potencia instantánea. La carga física es alta, por lo que esta zona se debe mantener durante periodos cortos. Recomendado para entrenamientos ocasionales o para deportistas que entrenan a diario.

* Porcentaje de ritmo cardíaco máximo

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)
2. Pulse (C).
Muestra la pantalla de inicio de recepción de señal GPS.
3. Pulse (D) para acceder al modo de HR (ritmo cardíaco).

4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Se muestra la pantalla de ajustes del modo de HR (ritmo cardíaco).

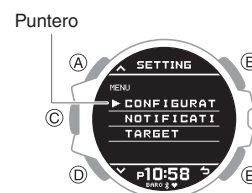


5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [TARGET].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a la zona de ritmo cardíaco que desea especificar como objetivo.
8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de modo de HR (ritmo cardíaco).
9. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

● Configuración de la alerta de zona de ritmo cardíaco

Si realiza un entrenamiento de ritmo cardíaco mientras la alerta de zona de ritmo cardíaco está activada, el reloj ejecutará una operación de sonido o vibración para avisarle cuando su ritmo cardíaco actual se desvíe ± 5 bpm o más de la zona especificada en ese momento como objetivo. Si no vuelve a la zona especificada tras la alerta, se ejecutará una operación de alerta de fuera de zona en intervalos de un minuto.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)
2. Pulse (C).
Muestra la pantalla de inicio de recepción de señal GPS.
3. Pulse (D) para acceder al modo de HR (ritmo cardíaco).
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Se muestra la pantalla de ajustes del modo de HR (ritmo cardíaco).



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [NOTIFICATION].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ON] (habilitado) o [OFF] (deshabilitado).
8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de modo de HR (ritmo cardíaco).
9. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Precauciones para la medición del ritmo cardíaco

Funciones para la medición del ritmo cardíaco

- La cubierta posterior del reloj cuenta con un sensor integrado que detecta el pulso. Se utiliza para calcular y mostrar un valor aproximado del ritmo cardíaco. Los factores siguientes pueden provocar errores en el valor del ritmo cardíaco mostrado.
 - Cómo se fija el reloj a la muñeca
 - Características y estado de la muñeca de la persona
 - Tipo de entrenamiento o intensidad
 - Sudor, suciedad u otros objetos extraños alrededor del sensor

Todo esto significa que los valores de ritmo cardíaco mostrados por el reloj son aproximados y no se garantiza su precisión.

- La función de medición del ritmo cardíaco de este reloj está diseñada para fines recreativos y no debe utilizarse de ningún modo con fines médicos.
- La medición del ritmo cardíaco se desactiva automáticamente cuando el indicador del nivel de carga de la batería muestra  o menos.

Muñeca Medición del ritmo cardíaco en la muñeca Sueño (Ahorro de energía)

Independientemente de si lleva puesto el reloj o no, el sensor de medición del ritmo cardíaco detendrá automáticamente la medición y entrará en estado de reposo si no se mueve durante un determinado período de tiempo.

Si la medición del ritmo cardíaco no se inicia al colocar el reloj en la muñeca, comenzará cuando mueva la muñeca.

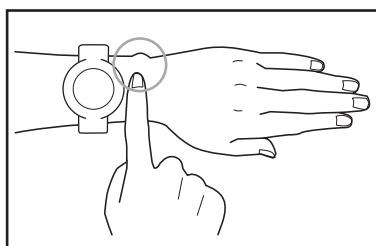
Precauciones al ponerse el reloj

Llevar el reloj correctamente puesto en la muñeca es esencial para obtener mediciones más precisas del ritmo cardíaco. Coloque el reloj en la muñeca como se describe a continuación.

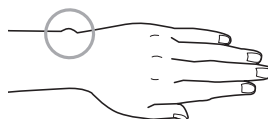
1. Con el reloj sujeto sin apretar en la muñeca, coloque al menos un dedo a la derecha del sensor de presión en el lado derecho del reloj* (figura ①).

* Si lleva el reloj en la muñeca derecha, coloque los dedos a la izquierda del botón (C) (lado izquierdo del reloj).

Figura ①



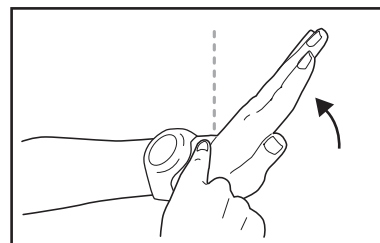
- Si el reloj cubre el hueso que sobresale de la muñeca (el cúbito, que está rodeado por un círculo en la figura cercana), siga añadiendo dedos hasta que no lo haga.



- La ubicación y la forma de este hueso varían de una persona a otra.

2. Coloque el reloj de forma que haya al menos un dedo de ancho entre este y la articulación de la muñeca cuando doble la mano hacia atrás (figura ②).

Figura ②



3. Tras determinar la mejor posición de la muñeca para el reloj, apriete la correa lo suficiente de forma segura como para evitar que el reloj se deslice por la muñeca.

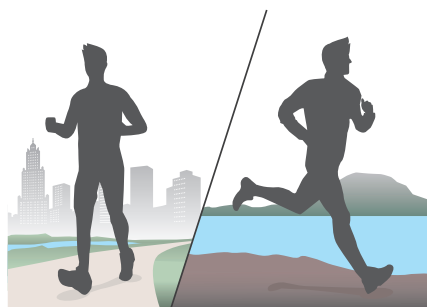
¡Importante!

- Una banda que se apriete cómodamente para medir el ritmo cardíaco puede dificultar el paso de aire por debajo de la banda y provocar sudor, lo que puede provocar irritación en la piel. Cuando haya terminado de medir su ritmo cardíaco, afloje la correa lo suficiente como para insertar un dedo entre ella y la muñeca.

Uso de la función de entrenamiento

La función de entrenamiento utiliza el GPS y un acelerómetro para medir y registrar la distancia, el tiempo transcurrido, el ritmo y otros datos mientras corre o camina.

Puede revisar los datos registrados en el reloj o mediante G-SHOCK MOVE.



Temporización de carrera

Con la función de entrenamiento, comience a correr.

● Inicio de la temporización de carrera

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

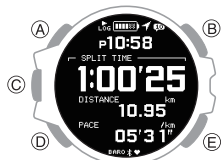
2. Pulse (C).

Esto hace que el reloj inicie una operación de recepción de señal GPS.



La pantalla de modo de entrenamiento aparecerá automáticamente una vez que se haya completado la recepción de la señal GPS.

Modo de entrenamiento



3. Pulse (C).

Inicie la temporización de carrera.

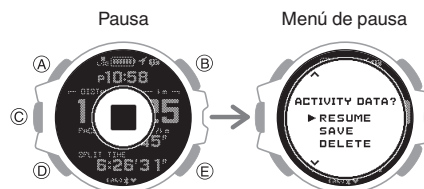
Nota

- La pantalla que se muestra en el paso 2 del procedimiento anterior no aparecerá si el modo avión está habilitado o si la configuración GPS está desactivada.

● Pausa de la temporización de carrera

1. Mientras se muestra la pantalla de temporización de carrera, pulse (C).

Esto pone en pausa la temporización de carrera y muestra la pantalla del menú de pausa.



2. Utilice (A) y (D) para seleccionar lo que desea hacer con los datos de la temporización de carrera que acaba de medir.

[RESUME]	Reanuda la temporización.
[SAVE]	Guarda los datos.
[DELETE]	Elimina los datos.

3. Pulse (C).

- Si selecciona la opción de guardado de datos, aparecerá la pantalla de resultados de la temporización de carrera. Pulse cualquier botón para volver al modo de indicación de la hora.
- Si selecciona la opción de eliminación de datos, el reloj volverá al modo de indicación de la hora.

● Medición de los tiempos de segmento

1. Inicie la temporización de carrera.

[Inicio de la temporización de carrera](#)

2. Pulse (E).

Cada pulsación de (E) muestra el tiempo transcurrido de la sección o vuelta actual (tiempo de vuelta) que se va a mostrar.

Ritmo cardíaco (media, máximo)



Tiempo de fracción, distancia de vuelta

3. Pulse (A) o (D) para volver a la pantalla de temporización de carrera.

- Si no realiza ninguna operación con los botones, el reloj volverá automáticamente a la pantalla de temporización de carrera después de unos 10 segundos.

Nota

- Puede cambiar la visualización del tiempo de vuelta mediante G-SHOCK MOVE. Cada una de las pantallas muestra los siguientes elementos.
 - Ritmo cardíaco[AVG] (media), tiempo de vuelta[SPLIT TIME], (tiempo de fracción)
 - Ritmo cardíaco[MAX] (máximo), tiempo de vuelta[DISTANCE], (distancia de vuelta)

Cambio de la información mostrada durante la temporización de carrera

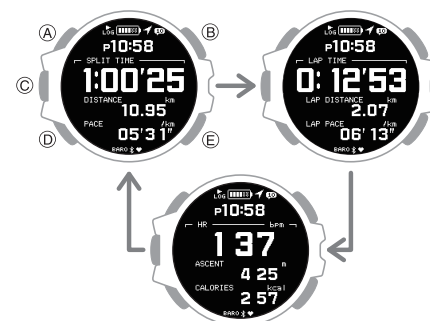
Se puede mostrar una de tres pantallas durante la temporización de carrera (modo de entrenamiento) y puede especificar los elementos que desea que aparezcan en cada pantalla.

Esto significa que puede configurar una pantalla con los elementos que desea supervisar y que se muestren mientras entrena.

[Especificación de la pantalla que se muestra durante la ejecución \(RUN FACE\)](#)

Puede navegar entre las pantallas de visualización pulsando (A).

Ejemplo:



Cambio del intervalo de recepción del GPS

Utilice el procedimiento que se indica a continuación para especificar el intervalo de recepción de señales GPS para adquirir información de ubicación mientras corre.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

2. Pulse (C).

Muestra la pantalla de inicio de recepción de señal GPS.

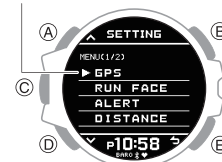
3. Pulse (A) o (D).

Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.

4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.

Puntero



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [GPS].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [USING GPS].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ON] (habilitado) o [OFF] (deshabilitado).
10. Pulse (C).

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de GPS.

11. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [INTERVAL].

Esta opción sirve para especificar el intervalo de adquisición de información de ubicación mediante la recepción de señal GPS.

12. Pulse (C).

13. Utilice (A) y (D) para seleccionar un intervalo de recepción de GPS.

[NORMAL]	Adquiere información de ubicación cada segundo.
[LONG]	Adquiere información de ubicación cada minuto.

14. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de GPS.

15. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- También puede cambiar el intervalo de recepción de GPS mediante G-SHOCK MOVE.

Comprobación del diferencial de altitud entre la ubicación actual y un punto de control

Puede utilizar G-SHOCK MOVE para comprobar la diferencia de altitud entre un punto de control y su ubicación actual durante la temporización de carrera.

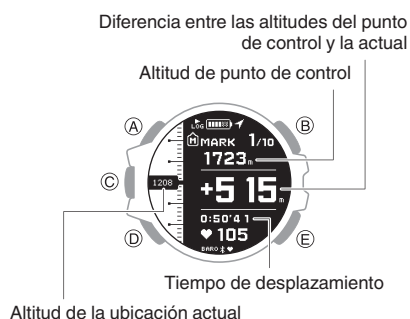
- Puede especificar hasta 10 puntos de control.

1. Acceda al modo de entrenamiento.

🔗 [Navegación entre modos](#)

2. Pulse (D) tres veces.

Esto muestra la pantalla de navegación del altímetro.



- Un puntero a la derecha de la escala en la parte izquierda de la pantalla también indica la diferencia de altitud entre el punto de control y la altitud actual. La apariencia del puntero cambia como se describe a continuación.

Este puntero:	Significa lo siguiente:
	Diferencia de altitud de +100 m (o +100 pies) o más
	Diferencia de altitud de entre -100 m y 100 m (-100 a 100 pies)
	Diferencia de altitud de -100 m (o -100 pies) o más

Cada vez que se pulsa (A), cambia la visualización del punto de control.

¡Importante!

- Puede utilizar G-SHOCK MOVE para especificar puntos de control a lo largo de un trayecto de carrera. Tenga en cuenta que no puede configurar los ajustes mediante operaciones del reloj.

Ajustes de alertas

Puede especificar los valores objetivo de calorías quemadas, tiempo transcurrido y altitud para el entrenamiento. A continuación, el reloj realizará una operación de alerta por sonido o vibración siempre que se alcance un valor objetivo mientras está corriendo.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.

🔗 [Navegación entre modos](#)

2. Pulse (C).

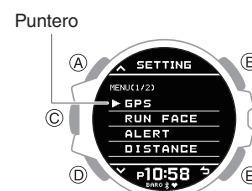
Muestra la pantalla de inicio de recepción de señal GPS.

3. Pulse (A) o (D).

Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.

4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ALERT].

6. Pulse (C).

7. Use (A) y (D) para seleccionar el elemento cuyos ajustes desee cambiar.

[CALORIES]	Calorías quemadas
[TIME 1]	Tiempo 1
[TIME 2]	Tiempo 2
[ALTITUDE]	Altitud

8. Pulse (C).

9. Utilice (A) y (D) para seleccionar una configuración de alerta.

[OFF]	Deshabilitado
[ON (REPEAT)]	Habilitado (repetir)
[ON (1 TIME)]	Habilitado (una vez)

- Mientras [ON (REPEAT)] está seleccionado, se realiza una operación de alerta cada vez que se alcanza un valor objetivo.

10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de configuración de alerta.

- Si desea configurar los ajustes de otro elemento, repita los pasos del 7 al 10.

11. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

¡Importante!

- Para especificar el intervalo de alerta de cada elemento, utilice G-SHOCK MOVE. Tenga en cuenta que no puede configurar los ajustes mediante operaciones del reloj.

Nota

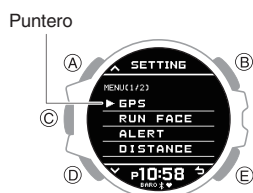
- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para activar o desactivar alertas.

Visualización de la distancia de carrera real

Puede seleccionar uno de los dos tipos de visualización de distancia: distancia horizontal (distancia en línea recta) o distancia de superficie (distancia real).

La visualización de la distancia de superficie se calcula teniendo en cuenta el desplazamiento horizontal y el movimiento vertical.

- Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)
- Pulse (C).
Muestra la pantalla de inicio de recepción de señal GPS.
- Pulse (A) o (D).
Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.
- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DISTANCE].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [3D DISTANCE].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste.

[OFF]	Muestra la distancia horizontal.
[ON]	Muestra la distancia de superficie.

- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de visualización de la distancia.

- Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

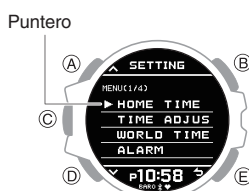
- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para cambiar el tipo de visualización de la distancia.

Especificación de la unidad de distancia

¡Importante!

- Si Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad de distancia se establece en kilómetros (km) y no puede cambiarse.

- Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)
- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [UNIT].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DISTANCE].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para seleccionar una unidad de distancia.

[KILOMETER]	Kilómetros
[MILE]	Millas

- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Tras completar la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] se mostrará durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de la unidad.

- Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

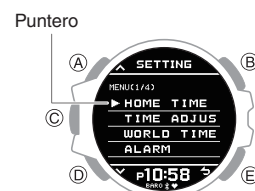
Nota

- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para cambiar la unidad de distancia.

Habilitación de la temporización de carrera automática (detección automática de carrera)

Si comienza a correr mientras está habilitada la temporización de carrera automática (detección automática de carrera), el tiempo de carrera se iniciará automáticamente.

- Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)
- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [AUTO RUN DETECTION].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ON] (habilitado) o [OFF] (deshabilitado).
- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de modo de indicación de la hora.
- Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

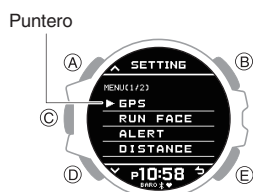
- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para habilitar o deshabilitar la temporización de carrera automática (detección automática de carrera).

Habilitación de la temporización de vuelta automática

Cuando la función de tiempo de vuelta automático está habilitada, cada vez que corra la distancia especificada con G-SHOCK MOVE, el tiempo de vuelta se registrará automáticamente.

⌚ Especificación de la distancia para el tiempo de vuelta automático

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
⌚ Navegación entre modos
2. Pulse (C).
Muestra la pantalla de inicio de recepción de señal GPS.
3. Pulse (A) o (D).
Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [AUTO LAP].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ON] (habilitado) o [OFF] (deshabilitado).
8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de modo de entrenamiento.
9. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

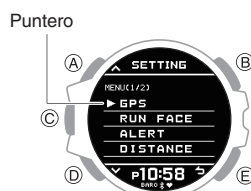
Nota

- Si se utiliza el GPS para la medición de vuelta automática, el tiempo de medición de vuelta automática puede diferir del ajuste de distancia.
- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para habilitar o deshabilitar la temporización de vuelta automática.

Habilitación de la pausa automática

Si está habilitada la pausa automática, la temporización se detendrá cuando deje de correr.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
⌚ Navegación entre modos
2. Pulse (C).
Muestra la pantalla de inicio de recepción de señal GPS.
3. Pulse (A) o (D).
Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [AUTO PAUSE].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ON] (habilitado) o [OFF] (deshabilitado).
8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de modo de entrenamiento.
9. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

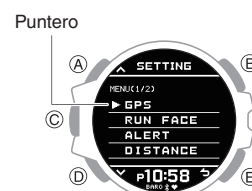
Nota

- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para habilitar o deshabilitar la pausa automática.

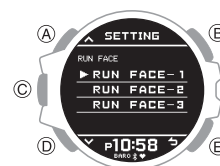
Especificación de la pantalla que se muestra durante la ejecución (RUN FACE)

Puede personalizar los elementos de las tres pantallas que se pueden mostrar durante la temporización de la carrera (modo de entrenamiento).

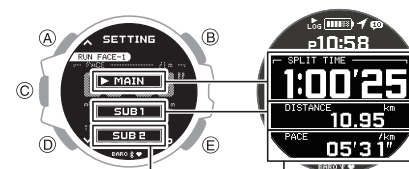
1. Acceda al modo de indicación de la hora.
⌚ Navegación entre modos
2. Pulse (C).
Muestra la pantalla de inicio de recepción de señal GPS.
3. Pulse (A) o (D).
Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [RUN FACE].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar la pantalla de personalización (RUN FACE).



8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para seleccionar el área de la pantalla cuyo contenido desea cambiar.



10. Pulse (C).

11. Utilice (A) y (D) para seleccionar el elemento que desee en el área de la pantalla seleccionada actualmente.

[SPLIT TIME]	Fracción de tiempo
[DISTANCE]	Distancia de carrera
[PACE]	Ritmo
[LAP TIME]	Tiempo del segmento
[LAP DISTANCE]	Distancia de vuelta
[LAP PACE]	Ritmo del segmento
[AVG.PACE]	Ritmo promedio
[SPEED]	Velocidad
[AVG.SPEED]	Velocidad media
[CALORIES]*	Calorías quemadas
[HR]	Frecuencia cardíaca
[AVG.HR]	Ritmo cardíaco medio
[GRADE]	Pendiente
[ALTITUDE]	Altitud
[ASCENT]	Ascenso total
[DESCENT]	Descenso total
[ASC PACE]	Ritmo de ascenso
[DSC PACE]	Ritmo de descenso
[TIME]	Hora
[DATE]	Día

* Si la medición del ritmo cardíaco está habilitada, las calorías quemadas se calculan en función del ritmo cardíaco y se muestran en la pantalla.

- Si desea cambiar el contenido de otra área de la pantalla, pulse (E) y, a continuación, seleccione el área de la pantalla que desee. Repita los pasos 9, 10 y 11 anteriores según sea necesario.

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de RUN FACE.

13. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para personalizar los elementos de la pantalla de visualización.

Ajustes configurados con la aplicación

Algunos ajustes de la función de entrenamiento se pueden configurar mediante las operaciones del reloj o bien mediante G-SHOCK MOVE, mientras que algunos ajustes se deben configurar utilizando G-SHOCK MOVE.

Ajustes que se pueden configurar en el reloj o mediante G-SHOCK MOVE

- Personalización de las pantallas mostradas durante la temporización de carrera
- Habilitar/deshabilitar GPS
- Intervalo de recepción de GPS
- Habilitar/deshabilitar alerta
- Tipo de visualización de distancia (horizontal, superficie)
- Unidad de distancia
- Habilitar/deshabilitar la temporización de vuelta automática
- Habilitar/deshabilitar la pausa automática

Ajustes que solo se pueden configurar mediante G-SHOCK MOVE

- Pantalla de visualización de vuelta automática:
[AVG](Ritmo cardíaco medio) +[SPLIT TIME] (tiempo de fracción) o [MAX] (ritmo cardíaco máximo) +[DISTANCE] (distancia de vuelta)
- Puntos de control de altitud
- Alerta de intervalo de calorías quemadas
- Intervalo de tiempo de alerta
- Intervalo de altitud de alerta
- Distancia de temporización de vuelta automática

Precauciones de la temporización de carrera

- Después de utilizar la función de entrenamiento, utilice el cable del carga para cargar el reloj.
 [Carga con el cable de carga](#)

Visualización de registros de entrenamiento

El reloj almacena los datos (registros de registro) adquiridos durante la temporización de carrera. Hay memoria suficiente para almacenar hasta 100 registros.

Puede saber cuánto espacio de almacenamiento hay disponible comprobando el indicador .

● Durante la temporización de carrera

Indicador:	Significado:	
	Mostrado	Espacio de almacenamiento disponible
	Parpa-deando	Poco espacio de almacenamiento
	Parpa-deando	Memoria de almacenamiento llena

● No durante la temporización de carrera

Indicador:	Significado:	
Ninguno		Espacio de almacenamiento disponible
	Mostrado	Poco espacio de almacenamiento
	Mostrado	Memoria de almacenamiento llena

Precisión de los datos de registro de entrenamiento

- Los valores del registro de entrenamiento se calculan en función del recuento de pasos, las calorías quemadas, el ritmo cardíaco, VO2MAX y otros datos recogidos por los sensores del reloj. No se ofrece ninguna garantía relativa a las estadísticas y los valores calculados por este reloj, por lo que deben utilizarse únicamente como información de referencia general.

Elementos visibles del registro de entrenamiento

Los siguientes elementos se muestran en la pantalla de registro de entrenamiento.

[DISTANCE]	Distancia de carrera
[TIME]	Tiempo de desplazamiento
[PACE]	Ritmo
[CALORIES]	Calorías quemadas
[CADENCE]	Cadencia
[ASCENT]	Ascenso total
[DESCENT]	Descenso total
[AVG.HR]	Ritmo cardíaco medio
[MAX.HR]	Ritmo cardíaco máximo
[AEROBIC TE]	Valor del efecto de entrenamiento aeróbico*
[ANAEROBIC TE]	Valor del efecto del entrenamiento anaeróbico*

* El efecto del entrenamiento cuantifica la productividad de dicho entrenamiento, lo que le permite encontrar la actividad de entrenamiento que mejor se adapte a sus necesidades.

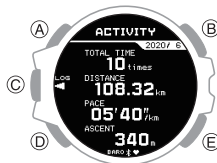
● Interpretación de los valores de los efectos del entrenamiento

Valor	Significa lo siguiente:
0,0 - 0,9	No afecta a la forma física
1,0 - 1,9	Mejora la resistencia, un entrenamiento de más de una hora contribuye al mantenimiento de la salud. Adecuado para la recuperación de un entrenamiento intensivo.
2,0 - 2,9	Eficaz para mantener la función de cardio y para conseguir una forma física básica.
3,0 - 3,9	Eficaz para mantener la función cardiopulmonar y como base de un plan de entrenamiento.
4,0 - 4,9	Entrenamiento que aumenta repentinamente la función cardiopulmonar.
5,0	Sobrecarga el cuerpo.

Visualización de registros de datos de registro

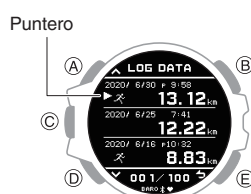
1. Acceda al modo de registro de entrenamiento.

🔍 Navegación entre modos



2. Pulse (C).

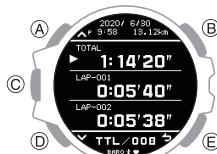
Se muestra la lista de registros de entrenamiento.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero al registro de datos de registro que desee ver.

4. Pulse (C).

Muestra los elementos de datos de registro seleccionados.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero al elemento cuyos detalles desee ver.

6. Pulse (C).

Se muestran los detalles del elemento seleccionado.



- Puede utilizar (A) y (D) para desplazarse por el contenido de la pantalla.

7. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver al modo de indicación de la hora.

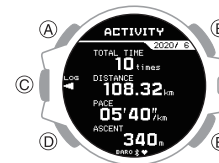
Nota

- Si pulsa (E) durante el procedimiento anterior, volverá a la pantalla anterior.

Eliminación de un registro de datos de registro concreto

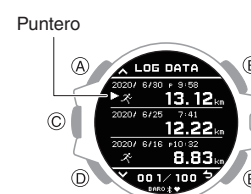
1. Acceda al modo de registro de entrenamiento.

🔍 Navegación entre modos



2. Pulse (C).

Se muestra la lista de registros de entrenamiento.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a los datos que desee eliminar.

4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra un menú de eliminación.

5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ONE].

6. Pulse (C).

7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [EXECUTE].

Para cancelar la eliminación de datos de registro, mueva el puntero a [CANCEL].

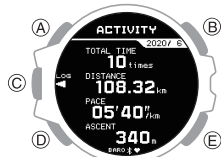
8. Pulse (C).

Una vez completada la operación de eliminación de datos, [DELETE COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla del modo de registro de entrenamiento.

Eliminación de todos los registros de datos de registro

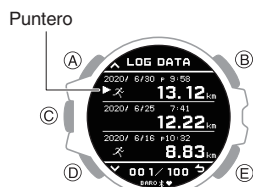
1. Acceda al modo de registro de entrenamiento.

 [Navegación entre modos](#)



2. Pulse (C).

Se muestra la lista de registros de entrenamiento.



3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra un menú de eliminación.

4. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ALL].

5. Pulse (C).

6. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [EXECUTE].

Para cancelar la eliminación de datos de registro, mueva el puntero a [CANCEL].

7. Pulse (C).

Aparecerá una pantalla de confirmación.

8. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [YES] o [NO].

9. Pulse (C).

Una vez completada la operación de eliminación de datos, [DELETE COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla del modo de registro de entrenamiento.

Visualización de las condiciones de rendimiento del entrenamiento

Puede utilizar el reloj para medir el ritmo cardíaco, la velocidad de carrera y la altitud, y mostrar el estado del entrenamiento.

¡Importante!

- Para medir el estado del entrenamiento, debe medir su ritmo cardíaco y crear su perfil.

 [Uso de la medición del ritmo cardíaco](#)

 [Creación del perfil](#)

Nota

- Puede comprobar el estado de su entrenamiento incluso después de entrar en el modo de indicación de la hora.

 [Selección de un formato de pantalla digital para el modo de indicación de la hora](#)

Comprobación del estado del entrenamiento

El estado de la formación evalúa el efecto del entrenamiento. Muestra cómo su entrenamiento afecta a su nivel de forma física y a su rendimiento. Puede utilizar la información de estado de entrenamiento para mejorar su nivel de forma física.

1. Acceda al modo de estado de entrenamiento.

 [Navegación entre modos](#)

- Al entrar en el modo de estado de entrenamiento se muestra la pantalla de estado de entrenamiento.



① Estado de entrenamiento

[NO STATUS]	Se requieren datos para las carreras (de al menos 10 minutos) que actualizan el VO2MAX al menos dos veces a la semana.
[DETRAINING]	El entrenamiento con una carga inferior a la recomendada ha continuado durante una semana, lo que afecta a su nivel de forma física. Corrija aumentando la carga de entrenamiento.

[RECOVERY]	Aligere su carga de entrenamiento para recuperarse. Esto es necesario cuando se realiza un entrenamiento intensivo. Aumente la carga de entrenamiento después de sentirse recuperado.
[MAINTAINING]	Carga de entrenamiento adecuada para mantener su nivel de forma física. Para mejorar el efecto, pruebe otros tipos de entrenamiento o aumente el volumen de entrenamiento.
[PRODUCTIVE]	Mantener este estado. La carga de entrenamiento está sentando una base para la forma física o va en la dirección correcta. Para mantener este estado, programe el tiempo de recuperación entre sesiones de entrenamiento.
[PEAKING]	Esta es la condición ideal. Al reducir la carga de entrenamiento, puede recuperarse y compensar el entrenamiento anterior. Puesto que este estado máximo solo se puede mantener durante periodos cortos, su plan de entrenamiento debe tener en cuenta la siguiente sesión de entrenamiento.
[OVERREACHING]	Este estado tiene una alta carga de entrenamiento, lo que es contraproducente. Es necesario descansar. Cree tiempo de recuperación incluyendo entrenamiento de carga baja.
[UNPRODUCTIVE]	El nivel de entrenamiento es bueno, pero el nivel de forma física disminuye. La recuperación física es difícil. Procure evitar el estrés, mantener una buena nutrición y controlar su salud general.

② NIVEL DE FORMA FÍSICA *1

(Sin símbolo)	Sin efecto
	Disminuir
	Mantener
	Aumentar

*1 Indica la productividad del entrenamiento basada en cambios a largo plazo en VO2MAX.

③ CARGA DE ENTRENAMIENTO *2

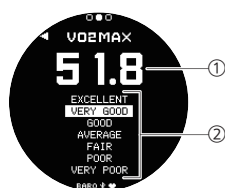
(Sin símbolo)	Sin efecto
	Disminuir
	Sin cambios
	Aumentar

*2 Indica la productividad del entrenamiento basada en la carga de entrenamiento a largo plazo.

Comprobación del VO2MAX

VO2MAX es su nivel de forma física real. Se dice que un valor mayor de VO2MAX mayor indica una mejor capacidad cardiopulmonar y una mayor resistencia. Resulta útil para crear futuros planes de entrenamiento.

- Acceda al modo de estado de entrenamiento.
[Navegación entre modos](#)
- Pulse (A).
Se muestra pantalla de VO2MAX.



① Valor de VO2MAX

② Categoría de forma física

[EXCELLENT]	Excelente
[VERY GOOD]	Muy alta
[GOOD]	Alta
[AVERAGE]	Normal
[FAIR]	Algo baja
[POOR]	Baja
[VERY POOR]	Muy baja

- La categoría correspondiente se indica mediante un resaltado en blanco.
- También puede comprobar los valores de referencia específicos de la edad.
[Categorías de forma física](#)

Comprobación del tiempo de recuperación

El tiempo de recuperación es el periodo de descanso adecuado necesario para la recuperación, lo que aumenta el efecto del entrenamiento.

El período de tiempo máximo de recuperación es de cuatro días (96 horas).

- Acceda al modo de estado de entrenamiento.
[Navegación entre modos](#)

- Pulse (A) dos veces.

Se muestra la pantalla de tiempo de recuperación.



- El tiempo de recuperación se reduce en intervalos de 30 minutos.

Precauciones de la pantalla del estado del entrenamiento

- Para medir su VO2MAX, deberá introducir la información de perfil correcta (altura, peso, sexo, etc.) y, a continuación, correr durante al menos 10 minutos en el exterior.
- Tenga en cuenta que los factores siguientes pueden provocar fluctuaciones del valor VO2MAX medido.
 - Pista de carrera (colinas, etc.)
 - Entrenamiento sin carrera
 - Entorno (temperatura, humedad, elevación, etc.)
- Para mostrar un estado de entrenamiento, debe habilitar la medición del ritmo cardíaco y realizar una carrera de actualización de VO2MAX (de al menos 10 minutos) al menos dos veces a la semana y almacenar los datos resultantes.

Recepción de notificaciones telefónicas

Puede utilizar el reloj para comprobar los detalles de las llamadas entrantes, el correo y las alertas y la información de SNS que recibe un teléfono conectado al reloj mediante Bluetooth. El reloj puede tener hasta 10 notificaciones almacenadas en su memoria.

- Para recibir notificaciones del teléfono, debe emparejarlo con el reloj.
[Primeros pasos](#)

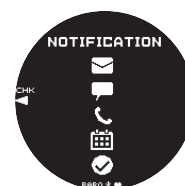
El número de mensajes nuevos se muestra en la pantalla del modo de indicación de la hora.



Puede utilizar el modo de notificación para comprobar los tipos de notificación y si hay mensajes nuevos.

Nuevos mensajes recibidos

No hay mensajes nuevos



Este indicador:	Significa lo siguiente:
	Correo
	SNS
	Llamadas entrantes, llamadas perdidas
	Programación
	Otros

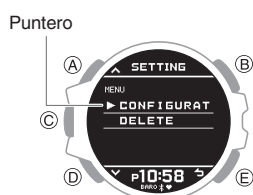
- Mientras la recepción de notificaciones está habilitada, la recepción de una notificación hace que su contenido aparezca en la pantalla, independientemente del modo (aviso de notificación).
[Habilitación y deshabilitación de notificaciones de llamadas entrantes](#)

Habilitación y deshabilitación de notificaciones de llamadas entrantes

Puede habilitar o deshabilitar la recepción de notificaciones según sea necesario.

1. Acceda al modo de notificaciones.
[Navegación entre modos](#)
2. Pulse (C).
Se mostrará la lista de notificaciones.
3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de notificaciones.



4. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [CONFIGURATION].
5. Pulse (C).
6. Utilice (A) y (D) para seleccionar una configuración de activación/desactivación de recepción de notificaciones.

[ON]	Habilita la recepción y la visualización de avisos de notificaciones.
[ON (RUN OFF)]	Deshabilita la recepción solo durante la temporización de carrera.
[OFF]	Deshabilita la recepción y la visualización de avisos de notificaciones.

- El aviso de notificaciones muestra el contenido de una notificación recibida, independientemente del modo del reloj.
 - Después de unos 30 segundos, la pantalla volverá a su estado anterior a la aparición del aviso de la notificación.
7. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajustes del modo de notificación.
 8. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Visualización del contenido de las notificaciones

1. Acceda al modo de notificaciones.
[Navegación entre modos](#)
2. Pulse (C).
Se mostrará la lista de notificaciones.
 - La lista de notificaciones puede contener hasta 10 notificaciones.
 - La adición de una notificación a la lista cuando ya contiene 10 notificaciones, hará que la notificación más antigua de la lista se elimine para dejar espacio a la nueva.
3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero al título de la notificación que desee ver.

4. Pulse (C).
Esto muestra los detalles de la notificación. Se muestran entre 83 y 100 caracteres de ancho doble como cuerpo del mensaje.

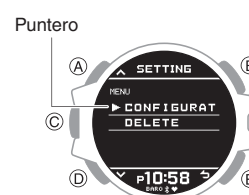
- Puede utilizar (A) y (D) para desplazarse.
- Para volver a la lista de notificaciones, pulse (E).
- Para volver al modo de indicación de la hora, mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo.

Eliminación de una notificación determinada

1. Acceda al modo de notificaciones.
[Navegación entre modos](#)
2. Pulse (C).
Se mostrará la lista de notificaciones.
3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero al título de la notificación que desee eliminar.

4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de notificaciones.

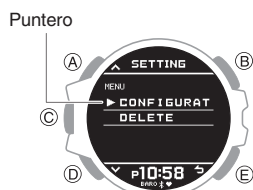


5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DELETE].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ONE].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [EXECUTE].
 - Para cancelar la eliminación de datos, mueva el puntero a [CANCEL].
10. Pulse (C).

Una vez completada la operación de eliminación de datos, [DELETE COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla del modo de notificaciones.

Eliminación de todas las notificaciones

1. Acceda al modo de notificaciones.
[Navegación entre modos](#)
2. Pulse (C).
Se mostrará la lista de notificaciones.
3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de notificaciones.



4. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DELETE].
5. Pulse (C).
6. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ALL].
7. Pulse (C).
8. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [EXECUTE].
 - Para cancelar la eliminación de datos, mueva el puntero a [CANCEL].
9. Pulse (C).
Aparecerá una pantalla de confirmación.
10. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [YES] o [NO].
11. Pulse (C).

Una vez completada la operación de eliminación de datos, [DELETE COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla del modo de notificaciones.

Brújula digital

Puede utilizar el modo de brújula digital para determinar la dirección del norte y para comprobar su orientación hacia un destino.



¡Importante!

- Consulte la información que se indica a continuación para asegurarse de realizar unas lecturas correctas.
 - [Calibración de las lecturas de la brújula](#)
 - [Precauciones para la lectura de la brújula digital](#)

Toma de lectura de la brújula

1. Acceda al modo de brújula.
[Navegación entre modos](#)
 - El acceso al modo de brújula inicia las lecturas de la brújula.
2. Para mantener el nivel del reloj, señale a la posición de las 12 en la dirección del objetivo deseado.
 - El norte se indica mediante ▲. La trayectoria y el ángulo de la misma hacia el objetivo también aparecerán en la pantalla.
 - Para reactivar la operación de brújula, pulse (C).

Interpretación de las lecturas de orientación



Direcciones: N (Norte), E (Este), W (Oeste), S (Sur)

Nota

- Normalmente, el modo de brújula indica el norte magnético. También puede configurar los ajustes para indicar el norte verdadero.
 - [Configuración de lecturas del norte verdadero \(calibración de la declinación magnética\)](#)
 - [Norte magnético y norte verdadero](#)
- Después de mostrar la lectura inicial, el reloj seguirá tomando lecturas cada 0,5 segundos aproximadamente durante los siguientes 60 segundos. El reloj volverá al modo de indicación de la hora automáticamente unos 60 segundos después de que inicie una operación de lectura de dirección.

● Alineación de un mapa con el entorno real (configuración de un mapa)

La configuración de un mapa significa alinear el mapa de modo que las direcciones indicadas en el mismo estén alineadas con las direcciones reales de su ubicación. Una vez que configura un mapa, puede comprender con mayor facilidad la relación entre las marcas del mapa y la orografía real. Para configurar un mapa con este reloj, alinee el norte en el mapa con la indicación de norte del reloj. Una vez configurado, puede comparar su orientación en el mapa con su entorno, lo que le ayudará a determinar su ubicación actual y el destino.

- Tenga en cuenta que se requiere experiencia y destreza en la lectura de mapas para determinar su ubicación actual y el destino en un mapa.

Calibración de la brújula

Calibración de las lecturas de la brújula

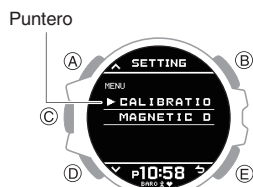
Realice una calibración tridireccional o de figura de 8 siempre que observe que las lecturas de la brújula del reloj sean diferentes de las que aparecen en otra brújula, o antes de iniciar un ascenso o una ruta de senderismo.

- Tenga en cuenta que no será posible realizar calibraciones o lecturas de la brújula precisas en una zona donde exista una fuerte presencia de magnetismo.
 - [Precauciones para la lectura de la brújula digital](#)

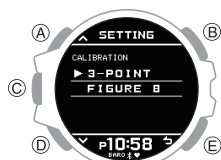
Calibración tridireccional

1. Acceda al modo de brújula.
🔗 [Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

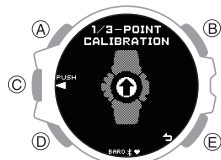
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de brújula digital.



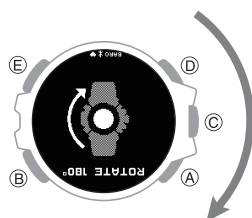
3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [CALIBRATION].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [3-POINT].



6. Pulse (C).
- Esto muestra la pantalla de calibración tridireccional.

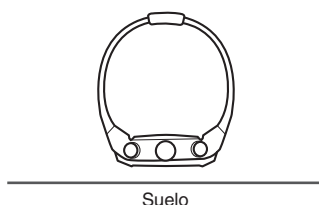


7. Mientras mantiene el reloj en horizontal, pulse (C).
Se inicia la calibración del primer punto, que hace que aparezca [PLEASE WAIT] en la pantalla. Cuando la calibración se haya realizado correctamente, aparecerá [ROTATE 180°].
8. Mantenga la pantalla LCD del reloj orientada hacia arriba y gírela 180 grados. Procure ser lo más exacto posible.



9. Mientras mantiene el reloj en horizontal, pulse (C).
Se inicia la calibración del segundo punto, que provoca la aparición de [PLEASE WAIT] en la pantalla. Cuando la calibración se haya realizado correctamente, aparecerá [TURN OVER].

10. Dé la vuelta al reloj de modo que la pantalla LCD quede orientada hacia el suelo.



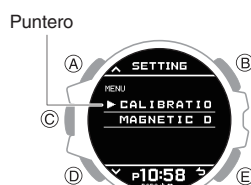
11. Mientras mantiene el reloj en horizontal, pulse (C).
Se inicia la calibración del tercer punto, que provoca la aparición de [PLEASE WAIT] en la pantalla. Cuando la calibración se haya realizado correctamente, aparecerá [SUCCESSFUL]. Tras unos segundos, el reloj volverá a la pantalla de la brújula digital.

Nota

- Si la operación de calibración falla, aparecerá el mensaje [FAILED RETRY?]. Para volver a intentar la calibración, pulse (C). Para detener una operación de calibración, pulse (E).
- Si pulsa (E) durante el procedimiento anterior, volverá a la pantalla de selección del método de calibración.

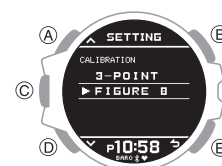
Calibración de figura de 8

1. Acceda al modo de brújula.
🔗 [Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de brújula digital.

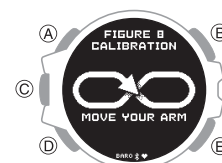


3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [CALIBRATION].
4. Pulse (C).

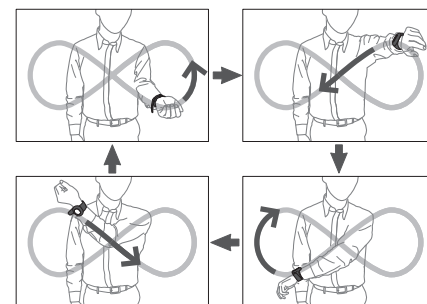
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [FIGURE 8].



6. Pulse (C).
Esto muestra la pantalla de calibración de figura de 8.



Cuando aparezca la pantalla que se muestra arriba, mueva el brazo siguiendo el patrón de una figura de 8, como se muestra en las siguientes ilustraciones.



- Permita la rotación de la muñeca.
- Mantenga el brazo tan lejos como sea posible del cuerpo mientras lo mueve.
- Cuando la calibración se haya realizado correctamente, aparecerá [SUCCESSFUL]. Tras unos segundos, el reloj volverá a la pantalla de la brújula digital.

Nota

- Si la operación de calibración falla, aparecerá el mensaje [FAILED RETRY?]. Para volver a intentar la calibración, pulse (C). Para detener una operación de calibración, pulse (E).
- Si pulsa (E) durante el procedimiento anterior, volverá a la pantalla de selección del método de calibración.

Configuración de lecturas del norte verdadero (calibración de la declinación magnética)

Si desea que el reloj indique el norte verdadero en lugar del norte magnético, necesitará especificar la dirección de la declinación magnética real (este y oeste) y el ángulo de declinación.

Norte magnético y norte verdadero

- El valor del ángulo de la declinación magnética solo se puede establecer en unidades de 1° (grado). Utilice un valor más próximo al ángulo que desea establecer. Ejemplo: para un ángulo de 7,4°, establezca 7°.
- Ejemplo: para un ángulo de 7°40' (7 grados, 40 minutos), establezca 8°.

Nota

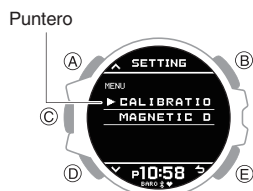
- Los valores de los ángulos de declinación magnética (este y oeste) y los grados del ángulo para ubicaciones específicas se pueden encontrar en mapas geográficos, mapas de alpinismo y otros mapas que incluyen las líneas de contorno.

- Acceda al modo de brújula.

Navegación entre modos

- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de brújula digital.



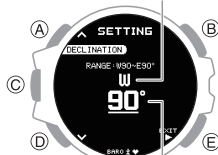
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [MAGNETIC DECLINATION].
- Pulse (C).

- Utilice (A) (Este) y (D) (Oeste) para cambiar la dirección de la declinación magnética y el ángulo.

Rango de ajuste: 90° oeste a 90° este

[0° (OFF)]	Norte magnético
[E]	El norte magnético se encuentra al este del norte verdadero (declinación este)
[W]	El norte magnético se encuentra al oeste del norte verdadero (declinación oeste)

Dirección de la declinación magnética



Ángulo de la declinación magnética

- Para detener la operación de ajuste, pulse (E) y avance al paso 7.

- Pulse (C).

- Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Esto vuelve a la pantalla de calibración del ángulo de declinación magnética.

- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajustes del modo de brújula digital.

- Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

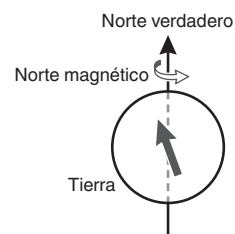
Norte magnético y norte verdadero

En realidad, hay dos tipos de norte: norte magnético y norte verdadero.

Norte magnético: el norte que indica la aguja de la brújula

Norte verdadero: la dirección al Polo Norte

Como se muestra en la siguiente ilustración, el norte magnético y el norte verdadero no son lo mismo.



Nota

- El norte que se indica en los mapas disponibles en el mercado es normalmente el norte verdadero.

Precauciones para la lectura de la brújula digital

Ubicación durante el uso

La toma de lecturas cerca de fuentes de magnetismo intenso puede causar un error de lectura. Mantenga el reloj alejado de los siguientes tipos de elementos.

Imanes permanentes (accesorios magnéticos, etc.), objetos metálicos, cables de alta tensión, cables de antena, electrodomésticos (televisores, ordenadores, teléfonos móviles, etc.)

- Tenga en cuenta que no es posible tomar lecturas correctas de la dirección en interior, especialmente dentro de determinadas estructuras reforzadas.
- No es posible tomar lecturas exactas de la dirección en vehículos de motor, barcos, aviones, etc.

Ubicación de almacenamiento

La exposición del reloj al magnetismo puede afectar a la precisión de las lecturas de la brújula digital. Mantenga el reloj alejado de los siguientes tipos de elementos.

Imanes permanentes (accesorios magnéticos, etc.), objetos metálicos, electrodomésticos (televisores, ordenadores, teléfonos móviles, etc.)

Medición de la altitud

El reloj toma lecturas de la altitud y muestra los resultados basados en las mediciones de presión de aire tomadas con un sensor de presión integrado.



¡Importante!

- Las lecturas de la altitud que muestra el reloj son valores relativos que se calculan según la presión atmosférica medida por el sensor de presión del reloj. Esto significa que los cambios de presión barométrica debidos al mal tiempo pueden provocar que las lecturas de la altitud tomadas en la misma ubicación sean diferentes. Asimismo, tenga en cuenta que el valor que muestra el reloj puede ser diferente con respecto a su elevación real o la elevación sobre el nivel del mar indicada en la zona donde se encuentra. Cuando se utiliza el altímetro del reloj para practicar alpinismo, es recomendable que calibre las lecturas periódicamente de acuerdo con las indicaciones de altitud (elevación) local.

Calibración de las lecturas de la altitud

- Los cambios en el valor de corrección de la altitud y la presión barométrica pueden mostrar un valor negativo.
- Consulte la información que se indica a continuación para averiguar cómo reducir al mínimo las diferencias entre las lecturas tomadas por el reloj y los valores obtenidos de las indicaciones de altitud (elevación) local.

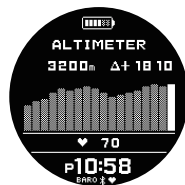
Precauciones para la lectura de la altitud

Comprobación de la altitud actual

- Acceda al modo de altitud.

🔗 [Navegación entre modos](#)

🔗 [Modificación de la información visible](#)



Al acceder al modo de altitud, se iniciará la medición de la altitud y se mostrará la altitud en la ubicación actual.

- El reloj toma lecturas de la altitud cada segundo durante los primeros tres minutos aproximadamente. Después, toma lecturas según los ajustes del intervalo de medición automática del reloj.
- Consulte la información que se indica a continuación para averiguar cómo configurar el intervalo de medición automática.

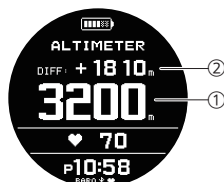
Configuración del intervalo de medida automática

- Para reactivar la medición, pulse (C).
- Pulse (E) para volver al modo de indicación de la hora.

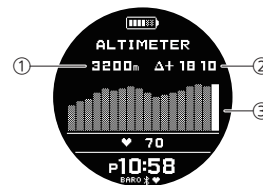
Nota

- Rango de medición: de -10 000 a 10 000 m (de -32 800 a 32 800 pies) (unidad de medición: 1 metro (5 pies)) Tenga en cuenta que la calibración de las lecturas de la altitud causarán un cambio en el rango de medición.
- Si se encuentra fuera del rango permitido, aparecerá [---] para el valor medido.

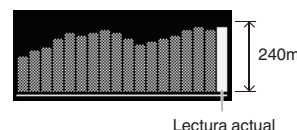
Pantalla de valor



Pantalla de gráfico



- Altitud de la ubicación actual
- Diferencial entre la altitud de referencia y la altitud actual
- Gráfico de altitud



Ajuste de una altitud de referencia y toma de lecturas de altitud relativa

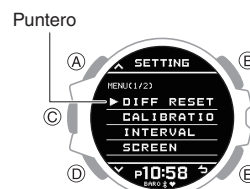
Puede utilizar el procedimiento que se indica a continuación para consultar el diferencial entre una altitud de referencia y otra altitud. Esto hace que resulte más fácil medir los diferenciales de altitud entre dos puntos mientras se practica trekking o alpinismo.

- Utilice las líneas de contorno en el mapa para determinar los diferenciales de altitud entre su ubicación actual y su destino.
- Tome una lectura de la altitud de su ubicación actual.

Comprobación de la altitud actual

- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de altímetro.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DIFF RESET].
- Utilice (C) para establecer la altitud de la ubicación actual como la altitud de referencia.

Esto hace que el diferencial de altitud sea de ± 0 m (± 0 pies).

- Mientras compara la diferencia entre la altitud indicada en el mapa y el diferencial de altitud que muestra el reloj, avance hacia su destino.



- Cuando el diferencial de altitud indicado en el mapa sea el mismo que el que se muestra en el reloj, significa que está cerca de su destino.

Nota

- [-----] aparecerá en la pantalla si la lectura se encuentra fuera del rango de medición de altitud permitida (± 3.000 m (± 9.840 pies)), así como si se produce un error de medición.

Calibración de las lecturas de la altitud

Para reducir al mínimo la diferencia entre los valores medidos y los indicados de forma local, debe actualizar el valor de la altitud de referencia antes de comenzar a practicar senderismo, así como durante la ruta o cualquier otra actividad donde necesite tomar lecturas de altitud.

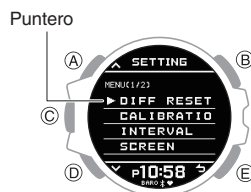
Además, puede asegurarse de obtener mediciones precisas consultando las indicaciones de altitud locales en un mapa o alguna otra fuente para conocer la altitud de su ubicación actual y calibrar periódicamente las lecturas del reloj con la información más reciente durante la práctica de alpinismo.

Nota

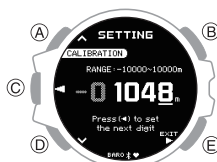
- Puede averiguar la altitud de su ubicación actual mediante señales, mapas, en Internet, etc.
- Las diferencias entre la altitud actual y las lecturas del reloj pueden aparecer por los siguientes factores:
 - Cambios en la presión barométrica
 - Cambios en la temperatura causados por variaciones en la presión barométrica y por la elevación
- Aunque las lecturas de altitud se pueden tomar sin calibración, al hacerlo se pueden obtener lecturas muy diferentes de las indicaciones procedentes de las marcas de altitud, etc.

- Acceda al modo de altitud.
[Navegación entre modos](#)
- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de altímetro.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [CALIBRATION].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [MANUAL].
 - Para volver a la configuración de altitud predeterminada de fábrica, seleccione [OFFSET OFF].
- Pulse (C).
- Repita los pasos que se indican a continuación para introducir la altitud en la ubicación actual.
 - Use (A) y (D) para cambiar el símbolo o valor subrayado. Para especificar un valor negativo, utilice el signo menos (-).
 - Utilice (C) para desplazarse entre dígitos.



- Para detener la operación de ajuste, pulse (E) y avance al paso 9.
- Quando los valores sean los que desee, pulse (C).
 - Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Esto vuelve a la pantalla de calibración manual de altitud.

- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajustes del modo de altímetro.

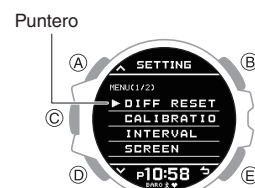
- Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Configuración del intervalo de medida automática

Puede seleccionar un intervalo de medición automática cada cinco segundos o cada dos minutos.

- Acceda al modo de altitud.
[Navegación entre modos](#)
- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de altímetro.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [INTERVAL].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para seleccionar un intervalo de medición automático.

[2 MINUTES]	Las lecturas se toman cada segundo durante los primeros tres minutos y luego cada dos minutos en las 12 horas siguientes.
[5 SECONDS]	Las lecturas se toman cada segundo durante los primeros tres minutos y luego cada cinco segundos durante aproximadamente una hora.

- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajustes del modo de altímetro.

- Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

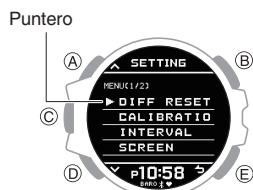
Nota

- El reloj volverá automáticamente al modo de indicación de la hora si no realiza ninguna operación en el modo de altímetro en una hora aproximadamente cuando esté seleccionado [5 SECONDS] como el intervalo de medición o en 12 horas cuando esté seleccionado [2 MINUTES].

Modificación de la información visible

Puede utilizar el procedimiento que se indica a continuación para consultar un gráfico de altitud en el modo de altímetro.

- Acceda al modo de altitud.
🔗 [Navegación entre modos](#)
- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de altímetro.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [SCREEN].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para seleccionar un tipo de visualización.

[VALUE]	Muestra solo los últimos valores de medición.
[GRAPH]	Muestra los valores de medición y un gráfico de altitud.

- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajustes del modo de altímetro.
- Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

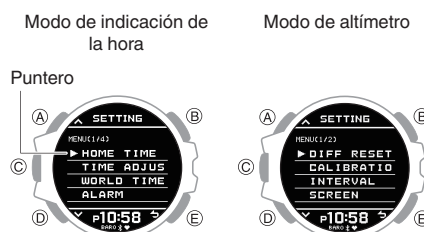
Especificación de la unidad de medición de la altitud

Puede seleccionar metros (m) o pies (ft) como la unidad de visualización del modo de altitud.

¡Importante!

- Cuando Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad de la altitud se establece en metros (m) y no puede cambiarse.

- Acceda al modo de indicación de hora o al modo de altímetro.
🔗 [Navegación entre modos](#)
- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [UNIT].
- Pulse (C).
- Si ha comenzado desde el modo de indicación de la hora en el paso 1, utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ALTIMETER].
Si ha comenzado desde el modo de altímetro en el paso 1, avance al paso 7.
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para seleccionar una unidad de altitud.

[METER]	Metros
[FEET]	Pies

- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajustes del modo.
- Si ha comenzado desde el modo de indicación de la hora, pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.
Si ha comenzado desde el modo de altímetro en el paso 1, pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Precauciones para la lectura de la altitud

Efectos de la temperatura

Al tomar lecturas de la altitud, realice los pasos que se indican a continuación para mantener el reloj a una temperatura tan estable como sea posible. Los cambios de temperatura pueden afectar a las lecturas de la altitud.

- Tome las lecturas con el reloj en la muñeca.
- Tome las lecturas en una zona donde la temperatura sea estable.

Lecturas de la altitud

- No utilice este reloj para practicar paracaidismo, ala delta, parapente, vuelo en autogiro, vuelo en planeador o participar en otras actividades donde se produzcan repentinos cambios de altitud.
- Las lecturas de la altitud producidas por este reloj no están destinadas para fines específicos o para un uso a nivel industrial.
- En un avión, el reloj mide la presión de aire de la cabina presurizada, de modo que las lecturas no coincidirán con la altitud que indica la tripulación.

Lecturas de la altitud (altitud relativa)

Este reloj utiliza los datos de la altitud relativa a la Atmósfera Estándar Internacional (ISA, por sus siglas en inglés) definidos por la Organización de Aviación Civil Internacional (ICAO). Normalmente, la presión barométrica disminuye a medida que aumenta la altitud.

Es posible que no se realice una medición correcta en las condiciones siguientes.

- Durante condiciones atmosféricas inestables
- Durante cambios repentinos de temperatura
- Después de que el reloj se haya sometido a un fuerte impacto

Corrección del valor de altitud medido mediante los datos de señal GPS

Si ejecuta una operación de recepción de señal GPS antes de empezar a correr, la información de corrección recibida se utilizará para corregir automáticamente los valores de medición de altitud. No obstante, tenga en cuenta que esto también podría provocar algunas diferencias entre el valor medido y la altitud real.

Además, es posible que la operación de corrección del valor de altitud medido tarde unos minutos si se utilizan los datos de la señal GPS. La operación de corrección puede tardar aún más tiempo en función de su entorno actual. Se recomienda corregir con regularidad el valor de altitud medido de forma manual mediante la información local disponible. El reloj no utilizará los datos de señal GPS para corregir valores de altitud medidos durante una hora tras corregir manualmente el valor de altitud medido.

Medición de la presión barométrica y la temperatura

Puede utilizar el reloj para tomar lecturas de la presión barométrica y la temperatura en la ubicación actual.



¡Importante!

- Consulte la información que se indica a continuación para asegurarse de realizar unas lecturas correctas.
- [Precauciones para tomar lecturas de presión barométrica y la temperatura](#)

Comprobación de la presión barométrica y la temperatura actuales

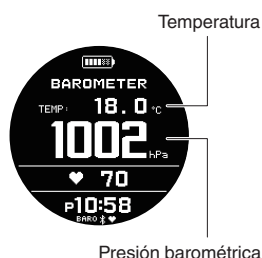
- Acceda al modo de barómetro/temperatura.

[Navegación entre modos](#)

Al acceder al modo de barómetro/temperatura, se inician las mediciones y se muestran la presión barométrica y temperatura actuales.

- Después de acceder al modo de barómetro/temperatura, el reloj toma las lecturas cada cinco segundos aproximadamente durante tres minutos. Después, se realiza una medición cada dos minutos.

Pantalla de valor



Pantalla de gráfico de presión barométrica

El gráfico muestra las lecturas barométricas que se toman cada dos horas. Puede utilizar el gráfico para comprobar los cambios de presión barométrica en las últimas 72 horas, con el fin de realizar predicciones meteorológicas.

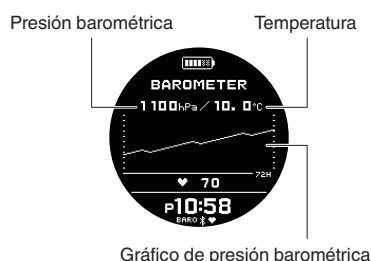


Gráfico de presión barométrica

Una tendencia como esta:	Significa lo siguiente:
	El aumento de presión barométrica, que indica que el pronóstico de las condiciones meteorológicas probablemente sea favorable.
	El descenso de presión barométrica, que indica que el pronóstico de las condiciones meteorológicas probablemente sea desfavorable.

Nota

- Para reactivar la medición, pulse (C).
- El reloj volverá al modo de indicación de la hora si no realiza ninguna operación en el modo de barómetro/temperatura durante aproximadamente una hora.
- A continuación se muestran los rangos de medición. Si se encuentra fuera del rango permitido, aparecerá [- -] para el valor medido.
Medición de presión barométrica: de 260 a 1.100 hPa (de 7,65 a 32,45 inHg)
Medición del termómetro: de -10,0 a 60,0 °C (de 14,0 a 140,0 °F)
- Los grandes cambios en la presión barométrica o la temperatura pueden provocar lecturas de datos anteriores que se trazan fuera de la zona visible de la gráfica. Aunque las líneas no sean visibles, los datos se siguen conservando en la memoria del reloj.

Indicaciones de cambios en la presión barométrica

Siempre que el reloj detecte un cambio considerable en las lecturas de la presión de aire (debido a un cambio de altitud o al pasar de una zona de presión baja a una de presión alta), realizará una operación de sonido o vibración y le mostrará una flecha parpadeando para hacérselo saber. La flecha muestra la dirección del cambio de la presión. Estas alertas se denominan "Indicaciones de cambios en la presión barométrica".

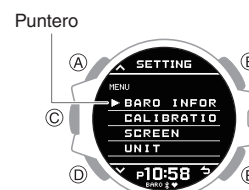
Este indicador:	Significa lo siguiente:
	Descenso repentino en la presión
	Aumento repentino en la presión
	Aumento sostenido en la presión, con cambio hacia un descenso
	Descenso sostenido en la presión, con cambio hacia un aumento

¡Importante!

- Para asegurarse de que el indicador de cambios en la presión barométrica funciona correctamente, habilítelo en una ubicación donde la altitud sea constante (como un refugio, zonas de campamento o en el mar).
- Un cambio de altitud provoca un cambio en la presión atmosférica. Por este motivo, no es posible tomar lecturas correctas. No tome las lecturas mientras asciende o desciende de una montaña, etc.

- Acceda al modo de barómetro/temperatura.
- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de barómetro/temperatura.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [BARO INFORMATION].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste del indicador de cambio de presión barométrica.

[ON]	Habilita el indicador de cambio de presión barométrica.
[OFF]	Deshabilita el indicador de cambio de presión barométrica.

6. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajustes del modo de barómetro/temperatura.

7. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- Si el indicador de cambios en la presión barométrica está habilitado, se tomarán las lecturas cada dos minutos incluso cuando el reloj no esté en el modo de barómetro/temperatura.
 - El indicador de cambios en la presión barométrica se deshabilita automáticamente 24 horas después de habilitarlo.
 - El ahorro de energía estará deshabilitado mientras la información de tendencias de presión barométrica esté habilitada.
- [Función de ahorro de energía](#)
- El indicador de cambio en la presión barométrica se deshabilita automáticamente cuando la batería llega al nivel [CHG] o inferior.

Calibración de las lecturas de la presión barométrica

El sensor de presión del reloj viene ajustado de fábrica y normalmente no requiere calibración. Sin embargo, puede calibrar el valor que se muestra si observa errores notables en las lecturas.

¡Importante!

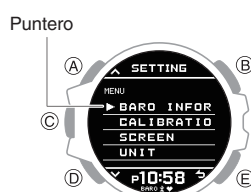
- El reloj no podrá realizar correctamente las lecturas de la presión barométrica si se comete algún error durante el procedimiento de calibración. Asegúrese de que el valor que se utiliza para la calibración realiza lecturas de la presión correctas.

1. Acceda al modo de barómetro/temperatura.

[Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de barómetro/temperatura.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [CALIBRATION].

4. Pulse (C).

5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [BAROMETER].

6. Pulse (C).

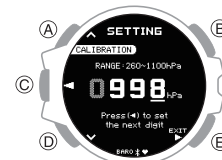
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [MANUAL].

- Si selecciona [OFFSET OFF], la calibración de presión barométrica vuelve al estado predeterminado de fábrica.

8. Pulse (C).

9. Repita los pasos que se indican a continuación para cambiar el valor.

- Use (A) y (D) para cambiar el valor subrayado.
- Utilice (C) para mover el subrayado al valor que desea cambiar.



- Para detener la operación de ajuste, pulse (E) y avance al paso 11.

10. Cuando los valores sean los que desee, pulse (C).

11. Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve a la pantalla de calibración manual de la presión barométrica.

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección del método de calibración.

13. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Calibración de las lecturas de la temperatura

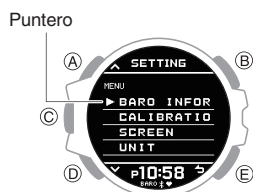
El sensor de temperatura del reloj viene ajustado de fábrica y normalmente no requiere calibración. Sin embargo, puede calibrar el valor que se muestra si observa errores notables en las lecturas.

¡Importante!

- Asegúrese de que el valor que se utiliza para la calibración realiza lecturas de la temperatura correctas.
- Antes de calibrar la lectura de la temperatura, quítese el reloj de la muñeca y déjelo en la zona donde desea medir la temperatura alrededor de 20 o 30 minutos, así logrará que la temperatura de la caja sea la misma que la temperatura del aire.

1. Acceda al modo de barómetro/temperatura.
[Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de barómetro/temperatura.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [CALIBRATION].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [THERMOMETER].
6. Pulse (C).

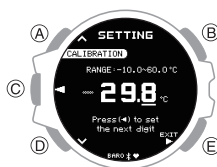
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [MANUAL].

- Si selecciona [OFFSET OFF], la calibración de presión barométrica vuelve al estado predeterminado de fábrica.

8. Pulse (C).

9. Repita los pasos que se indican a continuación para cambiar el valor.

- Use (A) y (D) para cambiar el símbolo o valor subrayado. Para especificar un valor bajo cero, utilice el signo menos (-).
- Utilice (C) para mover el subrayado al valor que desea cambiar.



- Para detener la operación de ajuste, pulse (E) y avance al paso 11.

10. Cuando los valores sean los que desee, pulse (C).

11. Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelva a la pantalla de calibración manual de la temperatura.

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección del método de calibración.

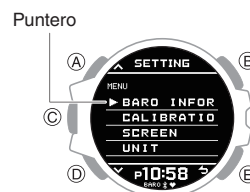
13. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Modificación de la información visible

Puede utilizar el procedimiento que se indica a continuación para mostrar un gráfico de presión barométrica en el modo de barómetro/temperatura.

1. Acceda al modo de barómetro/temperatura.
[Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de barómetro/temperatura.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [SCREEN].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para seleccionar un tipo de visualización.

[VALUE]	Muestra solo el último valor de medición.
[GRAPH]	Muestra un valor de medición y un gráfico de presión barométrica.

6. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Esto hace que vuelva a la pantalla de ajustes del modo de barómetro/temperatura.
7. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Especificación de la unidad de presión barométrica

Puede especificar con hectopascales (hPa) o pulgadas de mercurio (inHg) la unidad de visualización para los valores de presión barométrica.

¡Importante!

- Si Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad de la altitud se establece en hectopascales (hPa) y no puede cambiarse.

1. Acceda al modo de indicación de la hora o al modo de barómetro/temperatura.

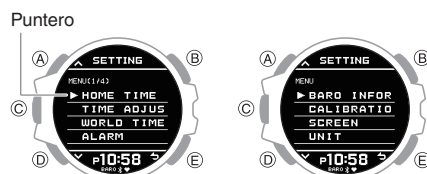
🔍 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo.

Modo de indicación de la hora

Modo de barómetro/temperatura



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [UNIT].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [BAROMETER].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar una unidad de presión barométrica.

[HECTOPASCAL]	Hectopascales (hPa)
[INCH OF MERCURY]	Pulgadas de mercurio (inHg)

8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de unidad de medida.

9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Especificación de la unidad de temperatura

Puede seleccionar entre grados Celsius (°C) o Fahrenheit (°F) como la unidad de visualización de la temperatura.

¡Importante!

- Cuando Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad de la temperatura se establece como Celsius (°C) y no puede cambiarse.

1. Acceda al modo de indicación de la hora o al modo de barómetro/temperatura.

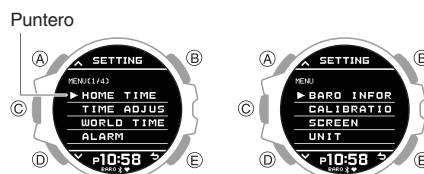
🔍 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo.

Modo de indicación de la hora

Modo de barómetro/temperatura



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [UNIT].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [THERMOMETER].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar una unidad de temperatura.

[CELSIUS]	Celsius (°C)
[FAHRENHEIT]	Fahrenheit (°F)

8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de unidad de medida.

9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Precauciones para tomar lecturas de presión barométrica y la temperatura

● Precauciones para la lectura de la presión barométrica

- El gráfico de la presión barométrica producido por este reloj se puede utilizar para obtener un pronóstico de las condiciones meteorológicas. Sin embargo, este reloj no debe utilizarse como un instrumento de precisión para realizar informes o predicciones meteorológicas oficiales.
- Los cambios repentinos en la temperatura pueden afectar a las lecturas del sensor de presión. Debido a esto, es posible que el reloj cometa errores en las lecturas producidas.

● Precauciones para la lectura de la temperatura

La temperatura corporal, la luz directa del sol y la humedad tienen un impacto sobre las lecturas de la temperatura. Para garantizar que obtiene unas lecturas de la temperatura de mayor precisión, quítese el reloj de la muñeca, elimine la humedad limpiándolo con un trapo seco y colóquelo en un lugar bien ventilado que no esté expuesto a la luz solar directa. Después de unos 20 a 30 minutos podrá tomar las lecturas de temperatura.

Temporizador

El temporizador realiza la cuenta regresiva desde el tiempo de inicio que haya especificado. El reloj realiza una operación de sonido o vibración cuando se alcanza el final de la cuenta atrás.

- El reloj no realizará ninguna operación de notificación de sonido o vibración mientras el indicador de nivel de carga de la batería muestre **[LOW]** o menos.



Configuración de la hora de inicio del temporizador

El tiempo de inicio se puede ajustar en unidades de 1 segundo, hasta 60 minutos.

1. Acceda al modo de temporizador.

[Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del número de repeticiones del temporizador (1 a 20).



3. Utilice (A) y (D) para especificar el número de repeticiones del temporizador (repetición automática).

4. Pulse (C).

5. Utilice (A) y (D) para especificar la posición del temporizador en la secuencia.



6. Pulse (C).

Esto mueve el puntero al ajuste de minutos.

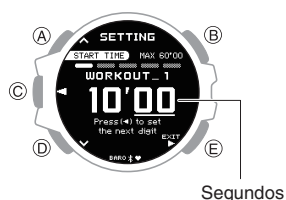
7. Utilice (A) y (D) para ajustar los minutos.



8. Pulse (C).

Esto mueve el puntero al ajuste de segundos.

9. Utilice (A) y (D) para ajustar los segundos.



10. Pulse (C).

11. Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve al ajuste del número de repeticiones.

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de modo de temporizador.

Nota

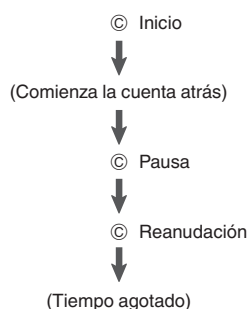
- Para salir de la operación de ajuste del temporizador en cualquier momento, pulse (E) y avance al paso 11.

Uso del temporizador

1. Acceda al modo de temporizador.

[Navegación entre modos](#)

2. Realice las siguientes operaciones para llevar a cabo una operación de temporizador.



- El reloj realiza una operación de sonido o vibración durante 10 segundos cuando se alcanza el final de la cuenta atrás.
 - Puede restablecer una cuenta atrás pausada al tiempo inicial pulsando (E).
3. Pulse cualquier botón para detener la operación de sonido o vibración.

Uso del temporizador programable para entrenamiento con intervalos

Descripción general

Puede configurar los ajustes para que varios temporizadores realicen diferentes cuentas atrás consecutivas para crear un temporizador de intervalos. Puede utilizar el temporizador programable para crear una secuencia de entrenamiento por intervalos que alterne el footing con el sprint.

Por ejemplo, puede configurar el temporizador de intervalos como se muestra a continuación para que los intervalos de ① a ④ se repitan 10 veces.

Ajustes del temporizador

- [WORKOUT_1]: 10 minutos 00 segundos
- [WORKOUT_2]: 4 minutos 00 segundos
- [WORKOUT_3]: 10 minutos 00 segundos
- [WORKOUT_4]: 4 minutos 00 segundos
- Repeticiones: 10

Entrenamiento con intervalos

- ① Footing: 10 minutos 00 segundos
- ② Sprint de 1 km: 4 minutos 00 segundos
- ③ Footing: 10 minutos 00 segundos
- ④ Sprint de 1 km: 4 minutos 00 segundos

Nota

- Puede configurar hasta cinco temporizadores diferentes con hasta 20 repeticiones (repetición automática).

Configuración de los ajustes programables del temporizador

- Si hay una operación de cuenta atrás del temporizador en curso, restablézcalo en la hora de inicio actual antes de realizar la operación.

[Uso del temporizador](#)

1. Acceda al modo de temporizador.
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del número de repeticiones del temporizador (1 a 20).



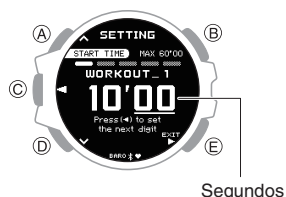
3. Utilice (A) y (D) para especificar el número de repeticiones del temporizador (repetición automática).
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para especificar la posición del temporizador en la secuencia.
 - Para configurar el primer temporizador, configure [WORKOUT_1].



6. Pulse (C).
Esto hace que el puntero aparezca en el ajuste de minutos del primer temporizador.
7. Utilice (A) y (D) para ajustar los minutos.



8. Pulse (C).
Esto hace que el puntero se mueva al ajuste de segundos del primer temporizador.
9. Utilice (A) y (D) para ajustar los segundos.



10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve al ajuste del número de repeticiones.

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de modo de temporizador.
13. Repita los pasos 2 a 12 tantas veces como sea necesario para configurar los otros temporizadores.

Nota

- Para salir de la operación de ajuste del programa en cualquier momento, pulse (E) y avance al paso 11.
- Puede utilizar G-SHOCK MOVE para cambiar [WORKOUT_1] y otros nombres de temporizador por otros. Un nombre de temporizador puede incluir una combinación de hasta 14 letras (A a Z), números (0 a 9) y símbolos.

Uso de un temporizador programable

1. Acceda al modo de temporizador.
[Navegación entre modos](#)
2. Pulse (C) para iniciar la cuenta atrás del temporizador.



- Para pausar la cuenta atrás en curso del temporizador, pulse (C). Puede restablecer una cuenta atrás pausada al tiempo inicial pulsando (E).
- Mientras se realizan operaciones de cuenta atrás de varios temporizadores, puede pulsar (A) durante al menos dos segundos para finalizar de inmediato la cuenta atrás en curso e iniciar la siguiente.

Cronómetro

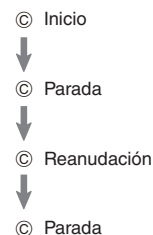
El cronómetro se puede utilizar para medir el tiempo transcurrido de 1 segundo hasta un máximo de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos.

También puede medir fracciones de tiempo.



Medición de tiempo transcurrido

1. Acceda al modo de cronómetro.
[Navegación entre modos](#)
2. Utilice las funciones indicadas a continuación para medir el tiempo transcurrido.



3. Pulse (E) para restablecer el tiempo del cronómetro a todo ceros.

Medición de fracciones de tiempo

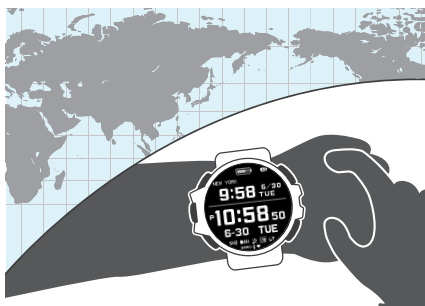
1. Acceda al modo de cronómetro.
[Navegación entre modos](#)
2. Utilice las funciones indicadas a continuación para medir el tiempo transcurrido.



3. Pulse (E) para restablecer el tiempo del cronómetro a todo ceros.

Hora mundial

El modo de hora mundial le permite buscar la hora actual en cualquiera de las 38 ciudades de todo el mundo, así como la UTC (hora universal coordinada).



Nota

- Las horas mundiales en función de la ciudad que solo se pueden seleccionar mediante G-SHOCK MOVE no se pueden elegir con las operaciones del reloj.

[Configuración de los ajustes de hora mundial](#)

Comprobación de la hora mundial

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)
2. Utilice (A) para mostrar la hora mundial.
[Selección de un formato de pantalla digital para el modo de indicación de la hora](#)

Esto muestra la hora mundial actual en la ciudad y la hora actual en la misma.

Hora mundial en función de la ciudad

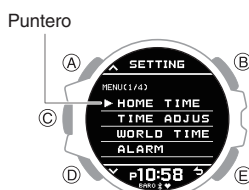


Ajuste de la hora mundial en función de la ciudad

Utilice el procedimiento descrito en esta sección para seleccionar una hora mundial en función de la ciudad.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [WORLD TIME].

4. Pulse (C).

Esto muestra la pantalla de ajustes de hora mundial.

5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [CITY].

6. Pulse (C).
Se muestra el menú de la hora mundial en función de la ciudad.



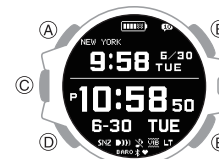
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a la ciudad que desee utilizar.

8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora mundial.

9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Se mostrarán la fecha y la hora actuales en la ciudad seleccionada.



Nota

- Si ya tiene una ciudad con hora mundial que se puede seleccionar solo con G-SHOCK MOVE y utiliza la operación del reloj para cambiar a otra ciudad, la información de la ciudad de G-SHOCK MOVE se eliminará del reloj.

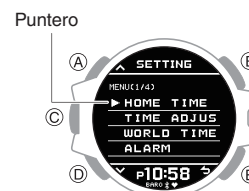
[Configuración de los ajustes de hora mundial](#)

Configuración del ajuste de horario de verano

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

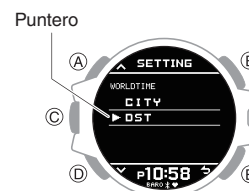
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [WORLD TIME].

4. Pulse (C).

Esto muestra la pantalla de ajustes de hora mundial.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DST].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste del horario de verano.

[AUTO]	El reloj cambia automáticamente entre la hora estándar y el horario de verano.
[OFF]	El reloj siempre indica la hora estándar.
[ON]	El reloj siempre indica el horario de verano.

8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora mundial.
9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El valor predeterminado para el ajuste del horario de verano de todas las ciudades es [AUTO]. En muchos casos, [AUTO] permite utilizar el reloj sin tener que cambiar manualmente entre el horario de verano y la hora estándar.
- Mientras tenga seleccionada [UTC] como ciudad, no podrá cambiar o comprobar el ajuste del horario de verano.

Alarmas

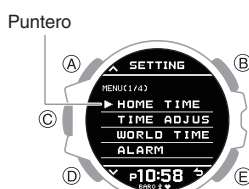
El reloj realiza una operación de sonido o vibración cuando llega la hora de la alarma. Puede configurar hasta cuatro alarmas diferentes.

- Las operaciones de sonido o vibración no se realizan en los casos siguientes.
 - Cuando el indicador de batería está en [CHG] o inferior
 - Cuando el reloj se encuentra en el Nivel 2 de ahorro de energía
- Cuando una alarma tiene activada la función de posponer, sonará cada cinco minutos, hasta un máximo de siete veces.

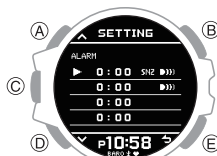


Configuración de los ajustes de alarma

- Acceda al modo de indicación de la hora.
🔗 [Navegación entre modos](#)
- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



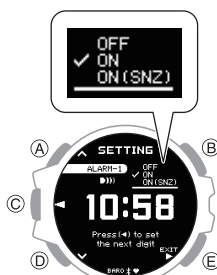
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ALARM].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a la alarma que desee establecer.



- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste de activación/desactivación de la función de alarma y de demora.

[OFF]	Deshabilita las alarmas, deshabilita la función de demora.
[ON]	Habilita las alarmas, deshabilita la función de demora.
[ON (SNZ)]	Habilita las alarmas, habilita la función de demora.

- El ajuste seleccionado actualmente se indicará con una marca de verificación (✓) a la izquierda.



- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para ajustar la hora de la alarma.
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para ajustar los minutos de la alarma.
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve a la pantalla de ajustes de la alarma.

- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de ajustes de alarmas.

- Al encender una alarma, [] aparecerá en la pantalla a la derecha del ajuste de la hora. Si la función de demora está habilitada, también aparecerá [SNZ].

- Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- Para salir de la operación de ajuste de la alarma en cualquier momento, pulse (E) y avance al paso 13.

● Para detener una alarma que está sonando

Mientras se está realizando una operación de sonido o vibración de alarma, pulse cualquier botón para detenerla.

Nota

- Cuando una alarma tiene habilitada la función de demora, el sonido o la vibración de la alarma se repetirá cada cinco minutos, hasta un máximo de siete veces. Para detener la función de demora de la alarma, desactive la alarma.

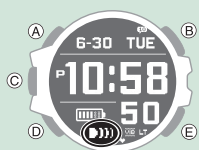
Desactivación de la alarma

Para detener la operación de sonido o vibración de una alarma, realice los siguientes pasos para desactivarla.

- Para volver a activar una operación de sonido o vibración de una alarma, vuelva a activarla.

Nota

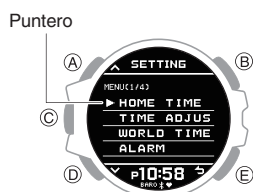
- Se muestra un indicador mientras cualquiera de las alarmas esté activada.
- El indicador de alarma no se muestra si todas las alarmas están desactivadas.



1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔗 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

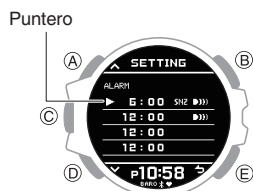
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ALARM].

4. Pulse (C).

5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a la alarma que desee desactivar.



6. Pulse (C).

7. Utilice (A) y (D) para seleccionar [OFF].

8. Pulse (E).

9. Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

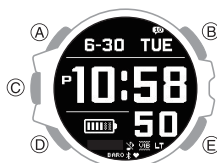
[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve a la pantalla de ajustes de la alarma.

10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de ajustes de alarmas.

11. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

- Si se desactivan todas las alarmas, (alarma) desaparecerá de la pantalla.

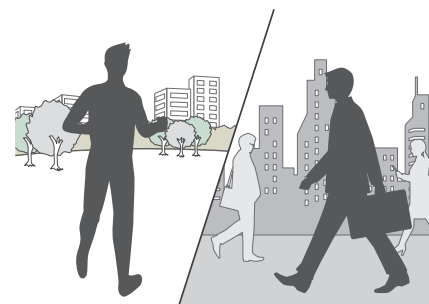


Nota

- Si se sigue mostrando (alarma), significa que al menos una alarma sigue activada. Para desactivar todas las alarmas, repita los pasos del 5 al 10 hasta que el indicador (alarma) desaparezca de la pantalla.

Podómetro

Puede utilizar el podómetro para consultar su recuento de pasos mientras camina, realiza sus actividades diarias, etc.



Recuento de pasos

Si lleva el reloj puesto correctamente, el podómetro contará sus pasos conforme camina y realiza actividades diarias.

¡Importante!

- Puesto que el podómetro del reloj es un dispositivo de muñeca, es posible que detecte movimientos que no sean pasos y los cuente como tales. Asimismo, los movimientos anómalos del brazo al caminar pueden resultar en un recuento de pasos incorrecto.

• Antes de empezar

Para lograr una mayor exactitud en el recuento de pasos, oriente la pantalla del reloj hacia la parte exterior de la muñeca y cierre la correa con firmeza. Si la correa está suelta, será imposible obtener una medición exacta.



• Recuento de pasos

El podómetro comenzará a contar pasos en cuanto comience a andar.

● Cómo visualizar el recuento de pasos

Muestre la pantalla TIME+DAILY.

🔍 Selección de un formato de pantalla digital para el modo de indicación de la hora

Nota

- El recuento de pasos puede mostrar un valor máximo de 99.999 pasos. Si el recuento de pasos supera los 99.999, se seguirá mostrando el valor máximo (99.999).
- Para evitar recuentos incorrectos, el recuento que se muestra no aumenta durante 10 segundos después de empezar a caminar. Después de caminar durante 10 segundos, aparece el recuento correcto, que incluye los pasos dados durante estos 10 segundos.
- El recuento de pasos se restablece a 0 a las 00:00 h.
- Para ahorrar energía, la medición se detiene automáticamente cuando se quita el reloj (cuando no hay movimiento del reloj) y no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos.

Causas de un recuento de pasos incorrecto

Cualquiera de las siguientes condiciones puede impedir que se realice un recuento de pasos correcto.

- Caminar con zapatillas de casa, sandalias o cualquier otro calzado con el que se arrastren los pies
- Caminar sobre un suelo de azulejos, una alfombra, una carretera nevada o cualquier otra superficie que requiera arrastrar los pies
- Caminar de forma irregular (en un lugar abarrotado, en un sitio estrecho que implique caminar y detenerse a intervalos cortos, etc.)
- Andar muy lentamente o correr muy rápidamente
- Llevar un carro de compra o un carrito de bebé
- Caminar por una zona con muchas vibraciones, montar en bicicleta o conducir un vehículo
- Realizar movimientos frecuentes con la mano o el brazo (aplaudir, abanicar, etc.)
- Caminar cogidos de la mano, caminar con bastón o realizar cualquier otra acción en la que los movimientos de la mano y las piernas no estén sincronizados
- Realizar actividades diarias en las que no se camina (limpieza, etc.)
- Llevar el reloj puesto en la mano dominante
- Caminar durante 10 segundos o menos

Otros ajustes

En esta sección se explican otros ajustes del reloj que puede configurar.

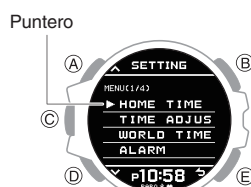
Ajuste del sonido de operación de los botones

Utilice el procedimiento siguiente para activar o desactivar el tono que suena cuando se pulsa un botón.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔍 Navegación entre modos

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [BEEP].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [OPERATION].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ON] (habilitado) o [OFF] (deshabilitado).

8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de BEEP (sonido).

- Cuando el tono de operación está desactivado, se muestra en el modo de indicación de la hora.

9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

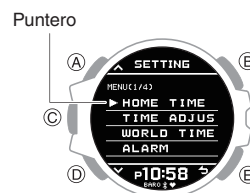
Configuración de los ajustes de sonido de notificaciones

Puede utilizar el siguiente procedimiento para deshabilitar el sonido de las notificaciones.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔍 Navegación entre modos

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [BEEP].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [NOTIFICATION].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste de activación/deshactivación del sonido de las notificaciones.

[ALL ON]	Habilita el sonido para todas las notificaciones.
[USER]	Habilita el sonido solo para los elementos especificados por usted.
[ALL OFF]	Deshabilita el sonido para todas las notificaciones.

Nota

- La configuración de [USER] de las notificaciones se puede cambiar mediante G-SHOCK MOVE.

8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de BEEP (sonido).

- Cuando el tono de notificaciones está deshabilitado, se muestra en el modo de indicación de la hora.

9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Configuración de los ajustes de vibración

Además de los sonidos de operación y los sonidos de notificación, el reloj también utiliza las vibraciones para las alertas. Puede utilizar el siguiente procedimiento para deshabilitar la vibración.

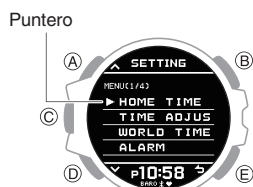
- El icono  se muestra en la pantalla del modo de indicación de la hora mientras está habilitada la vibración de operación o la vibración de notificación.

Configuración de los ajustes de vibración de operación

- Acceda al modo de indicación de la hora.
 [Navegación entre modos](#)

- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [VIBRATION].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [OPERATION].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para habilitar o deshabilitar la vibración de operación.

[ON]	Habilita la vibración de operación.
[OFF]	Deshabilita la vibración de operación.

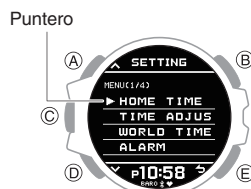
- Pulse (C).
Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de ajustes de vibración.
- Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Configuración de los ajustes de vibración de notificación

- Acceda al modo de indicación de la hora.
 [Navegación entre modos](#)

- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [VIBRATION].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [NOTIFICATION].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste de activación/deshabilitación de la vibración de las notificaciones.

[ALL ON]	Habilita la vibración para todas las notificaciones.
[USER]	Habilita la vibración solo para los elementos especificados por usted.
[ALL OFF]	Deshabilita la vibración para todas las notificaciones.

Nota

- La configuración de [USER] de las notificaciones se puede cambiar mediante G-SHOCK MOVE.

- Pulse (C).
Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de ajustes de vibración.
- Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Especificación de las unidades de altura y peso

Puede especificar las unidades de medida utilizadas para la altura y el peso.

- Puede seleccionar centímetros (cm) o pies (ft) como unidad de altura.
- Puede seleccionar kilogramos (kg) o libras (lb) como unidad de peso.

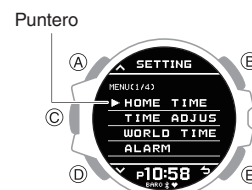
¡Importante!

- Cuando Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad de altura se fija en centímetros (cm) y la unidad de peso en kilogramos (kg), y estos ajustes no se pueden cambiar.

- Acceda al modo de indicación de la hora.
 [Navegación entre modos](#)

- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [UNIT].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para seleccionar el elemento de ajuste de unidad.

[HEIGHT]	Unidad de altura
[WEIGHT]	Unidad de peso

- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para seleccionar la unidad que desee.
 - Altura

[CENTIMETER]	Centímetros
[FEET]	Pies

- Peso

[KILOGRAM]	Kilogramos
[POUND]	Libras

- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Tras completar la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] se mostrará durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de la unidad.
- Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

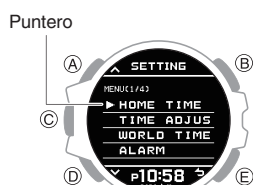
Especificación de la unidad de visualización de calorías

Puede seleccionar calorías (cal) o julios (J) como unidad de calorías quemadas.

¡Importante!

- Cuando Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad está fijada en calorías (cal) y no puede cambiarse.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔍 [Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [UNIT].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [CALORIES].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar la unidad de calorías que desee.

[CALORIE]	Calorías
[JULE]	Julios

8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Tras completar la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] se mostrará durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de la unidad.
9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

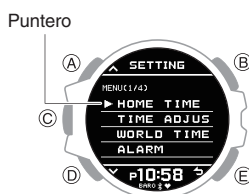
Restablecimiento de los ajustes del reloj

En esta sección se explica cómo restablecer los siguientes ajustes del reloj a la configuración predeterminada de fábrica.

- Ajustes del reloj
- Brújula digital*
- Altimetro*
- Barómetro*
- Termómetro*
- Cronómetro
- Temporizador
- Alarma
- Perfil

* Los valores de calibración no se restablecen.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔍 [Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [RESET ALL SETTINGS].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [EXECUTE].
 - Para cancelar la operación de restablecimiento, mueva el puntero a [CANCEL].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [YES].
 - Para detener la operación de restablecimiento, mueva el puntero a [NO].
8. Pulse (C).
Una vez finalizada la operación de restablecimiento, aparecerá [COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de modo de indicación de la hora.
9. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El restablecimiento del reloj eliminará también la información para emparejar el reloj con el teléfono y para desemparejarlos.

Otra información

Esta sección proporciona información adicional que también necesita conocer. Consulte esta información según sea necesario.

Tabla de ciudades

Ciudad		Compensación
UTC	Hora universal coordinada	0
LONDON	Londres	0
PARIS	París	+1
ATHENS	Atenas	+2
JEDDAH	Yeda	+3
TEHRAN	Teherán	+3,5
DUBAI	Dubái	+4
KABUL	Kabul	+4,5
KARACHI	Karachi	+5
DELHI	Delhi	+5,5
KATHMANDU	Katmandú	+5,75
DHAKA	Daca	+6
YANGON	Rangún	+6,5
BANGKOK	Bangkok	+7
HONG KONG	Hong Kong	+8
EUCLA	Eucla	+8,75
TOKYO	Tokio	+9
ADELAIDE	Adelaida	+9,5
SYDNEY	Sidney	+10
LORD HOWE ISLAND	Isla Lord Howe	+10,5
NOUMEA	Numea	+11
WELLINGTON	Wellington	+12
CHATHAM ISLAND	Islas Chatham	+12,75
NUKU'ALOFA	Nukualofa	+13
KIRITIMATI	Kiritimati	+14
BAKER ISLAND	Isla Baker	-12
PAGO PAGO	Pago Pago	-11
HONOLULU	Honolulu	-10
MARQUESAS ISLANDS	Islas Marquesas	-9,5
ANCHORAGE	Anchorage	-9
LOS ANGELES	Los Ángeles	-8
DENVER	Denver	-7
CHICAGO	Chicago	-6
NEW YORK	Nueva York	-5
HALIFAX	Halifax	-4
ST. JOHN'S	St. John's	-3,5
RIO DE JANEIRO	Río de Janeiro	-3
F. DE NORONHA	Fernando de Noronha	-2
PRAIA	Praia	-1

- La información de la tabla anterior está actualizada a fecha de enero de 2020.
- Puede que las zonas horarias cambien y los diferenciales UTC no sean los mismos que los indicados en la tabla anterior. Si esto sucede, conecte el reloj con un teléfono para actualizarlo con la información de zona horaria más reciente.

Tabla del horario de verano

Cuando selecciona [AUTO] para una ciudad que contempla el horario de verano, el cambio de la hora estándar al horario de verano se realiza automáticamente en el día y la hora que se muestran en la siguiente tabla.

Nota

- Las fechas de inicio y fin del horario de verano para su ubicación actual pueden ser diferentes a las que se muestran a continuación. Si esto sucede, podrá enviar nueva información del horario de verano de la hora local y de la hora mundial en función de la ciudad al reloj si lo conecta con un teléfono. Si el reloj no está conectado con un teléfono, puede cambiar los ajustes del horario de verano manualmente.

Nombre de ciudad	Inicio del horario de verano	Fin del horario de verano
Londres	01:00, último domingo de marzo	02:00, último domingo de octubre
París	02:00, último domingo de marzo	03:00, último domingo de octubre
Atenas	03:00, último domingo de marzo	04:00, último domingo de octubre
Teherán	00:00, 21 o 22 de marzo	00:00, 21 o 22 de septiembre
Sídney, Adelaida	02:00, primer domingo de octubre	03:00, primer domingo de abril
Isla Lord Howe	02:00, primer domingo de octubre	02:00, primer domingo de abril
Wellington	02:00, último domingo de septiembre	03:00, primer domingo de abril
Islas Chatham	02:45, último domingo de septiembre	03:45, primer domingo de abril
Anchorage	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Los Ángeles	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Denver	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Chicago	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Nueva York	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Halifax	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
St. John's	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre

- La información de la tabla anterior está actualizada a fecha de enero de 2020.

Categorías de forma física

Hombres

Edad	Categoría	Evaluación
24 o menos	VERY POOR	<32
	POOR	32-37
	FAIR	38-43
	AVERAGE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
25-29	EXCELLENT	>62
	VERY POOR	<31
	POOR	31-35
	FAIR	36-42
	AVERAGE	43-48
	GOOD	49-53
30-34	VERY GOOD	54-59
	EXCELLENT	>59
	VERY POOR	<29
	POOR	29-34
	FAIR	35-40
	AVERAGE	41-45
35-39	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	EXCELLENT	>56
	VERY POOR	<28
	POOR	28-32
	FAIR	33-38
40-44	AVERAGE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	EXCELLENT	>54
	VERY POOR	<26
	POOR	26-31
45-49	FAIR	32-35
	AVERAGE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
	VERY POOR	<25
50-54	POOR	25-29
	FAIR	30-34
	AVERAGE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	EXCELLENT	>48
55-59	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-32
	AVERAGE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	EXCELLENT	>46
	VERY POOR	<22
	POOR	22-26
	FAIR	27-30
	AVERAGE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	EXCELLENT	>43

60 o más	VERY POOR	<21
	POOR	21-24
	FAIR	25-28
	AVERAGE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	EXCELLENT	>40

Mujeres

Edad	Categoría	Evaluación
24 o menos	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 o más	VERY POOR	<16
	POOR	16-18
	FAIR	19-21
	AVERAGE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	EXCELLENT	>30

Fuente:

Shvartz E Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med;61:3-11 1990 Shvartz E, Reibold RC.

Teléfonos compatibles

Para obtener más información sobre teléfonos que pueden conectarse con el reloj, visite el sitio web de CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Especificaciones

Precisión :

±15 segundos al mes como media cuando el ajuste de hora por comunicación con un teléfono no es posible.

Funciones básicas :

Hora, minuto, segundo, mes, día, día de la semana
Indicación de hora a.m./p.m. (P) o de 24 horas
Calendario automático completo (de 2000 a 2099)

Posicionamiento :

GPS, GLONASS, QZSS

Mobile Link :

Vinculación de funciones mediante conexión inalámbrica con dispositivos compatibles con Bluetooth®*
* Funcionamiento mejorado con Mobile Link
Ajuste de hora automático
Ajuste de hora sencillo
Hora mundial: hora actual en 300 ciudades (38 zonas horarias, cambio a horario de verano automático) y hora UTC (hora universal coordinada)
Ajustes del reloj
Buscador de teléfono
Actualización de datos
Actualización de la zona horaria y la información de la regla del horario de verano
Creación del plan de entrenamiento

Ajustes de la función de entrenamiento
Alertas de objetivo
Ajustes de navegación del altímetro
Gestión de datos de registro de entrenamiento
Gestión de datos de registro de entrenamiento y datos de vuelta
Resultados del análisis de entrenamiento
Notificaciones
Especificaciones de comunicación
Bluetooth®
Banda de frecuencia: de 2400 MHz a 2480 MHz
Máxima potencia de transmisión: 0 dBm (1 mW)
Alcance de la comunicación: hasta 2 metros (en función del entorno)

Función de entrenamiento :

Distancia, velocidad, ritmo y otra información calculada mediante los datos del acelerómetro y el GPS
Vuelta automática/manual
Pausa automática
Inicio de temporización de carrera automática
Habilitación/deshabilitación del ajuste de alertas de objetivo (tiempo, altitud, calorías)
Personalización de la pantalla de entrenamiento

Análisis de entrenamiento :

Estado del entrenamiento
Tendencia del nivel de forma física
Tendencia de la carga de entrenamiento
VO2MAX
Tiempo de recuperación

Datos del registro de entrenamiento :

Hasta 100 carreras, hasta 140 registros de vueltas por carrera
Tiempo transcurrido, distancia, ritmo, calorías quemadas, ritmo cardíaco, ritmo cardíaco máximo, efecto del entrenamiento aeróbico, efecto del entrenamiento anaeróbico

Brújula digital :

Rango de medición: de 0° a 359°
Pantalla de 16 direcciones
Mediciones continuas cada 60 segundos
Corrección automática de nivel
Calibración de orientación (calibración tridireccional, calibración de figura de 8)
Corrección de la declinación magnética

Medición de presión barométrica :

Rango de medición: de 260 a 1.100 hPa (o de 7,65 a 32,45 inHg)
Rango de visualización: de 260 a 1.100 hPa (o de 7,65 a 32,45 inHg)
Unidad de medición: 1 hPa (o 0,05 inHg)
Intervalo de medida automática: 2 horas
Calibración
Gráfico de presión barométrica
Indicador de cambios en la presión barométrica

Medición de temperatura :

Rango de medición: de -10,0 a 60,0 °C (o de 14,0 a 140,0 °F)
Rango de visualización: de -10,0 a 60,0 °C (o de 14,0 a 140,0 °F)
Unidad de medición: 0,1 °C (o 0,2 °F)
Calibración

Altímetro :

Rango de medición: de -700 a 10.000 m (o de -2.300 a 32.800 pies)
Rango de visualización: de -10.000 m a 10.000 m (o de -32.800 a 32.800 pies.)
Unidad de medición: 1 m (o 5 pies)
Intervalo de medida: 2 minutos o 5 segundos
Ajuste de altitud de referencia
Medida de diferencial de altitud: de -3.000 a +3.000 m (o de -9.840 a 9.840 pies)
Gráfico de altitud

Medición del ritmo cardíaco en la muñeca :

Valor de medición máximo: 220 lpm
Frecuencia cardíaca
Ritmo cardíaco objetivo diario
Gráfico de zonas de ritmo cardíaco
Gráfico de ritmo cardíaco
Ritmo cardíaco máximo/mínimo

Precisión del sensor :

Dirección
Precisión de medición: $\pm 10^\circ$
Rango de temperatura de precisión garantizada: de -10 a 60 °C (de 14 a 140 °F)
Temperatura
Precisión de medición: $\pm 2,0^\circ\text{C}$
Rango de temperatura de precisión garantizada: de -10 °C a 60 °C
Presión
Precisión de medición: ± 3 hPa (precisión de medición de altímetro: dentro de ± 75 metros)
Rango de temperatura de precisión garantizada: de -10 °C a 60 °C

Recuento de pasos :

Medición del recuento de pasos mediante un acelerómetro de tres ejes
Rango de pasos en pantalla: de 0 a 99 999 pasos
Reinicio del recuento de pasos: se restablece automáticamente cada día a medianoche
Precisión del recuento de pasos: $\pm 3\%$ (según la prueba de vibración)

Cronómetro :

Unidad de medición: 1 segundo
Capacidad de medición: 99:59'59" (100 horas)
Fracciones de tiempo

Temporizador regresivo :

Unidad de configuración: 1 segundo
Unidad de medición: 1 segundo
Ajuste máximo: 60 minutos
Hasta cinco horas de inicio
Repetición automática

Hora mundial :

Muestra la hora actual en 38 ciudades (38 zonas horarias)* y UTC, DST automático
* Sujeta a actualizaciones al conectar el reloj con un teléfono.

Otros :

Ahorro de energía
Retroiluminación LED (luz automática completa, súper iluminador, luminosidad, duración de iluminación con selección de 1,5 o 3 segundos)
Indicación de nivel de carga
Habilitación/deshabilitación del sonido de operación
Vibración
Modo avión
4 alarmas (con demora)

Fuente de alimentación :

Batería de ion-litio

Duración aproximada de la batería :

Modo de indicación de la hora: aproximadamente 12 meses*
Modo de indicación de hora, medición de ritmo cardíaco en la muñeca: aproximadamente 66 horas*
* Con ahorro de energía y medición del ritmo cardíaco en modo de suspensión.
Modo de entrenamiento (medición continua de GPS), medición de ritmo cardíaco en la muñeca: aproximadamente 14 horas
Modo de entrenamiento (medición intermitente de GPS), medición de ritmo cardíaco en la muñeca: aproximadamente 18 horas
Otras condiciones
Recuento de pasos: 12 horas al día
Tiempo de conexión Bluetooth: 12 horas al día
Notificaciones (incluida la vibración): 20 veces al día
Alarma: una vez (10 segundos) al día
Iluminación: una vez (1,5 segundos) al día

Accesorios :

Cable de carga
Al desembalar el producto, asegúrese de que todo está incluido. Si falta algo, póngase en contacto con su distribuidor original.

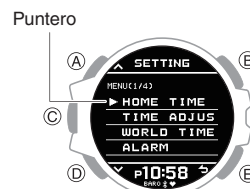
Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Comprobación de la información de conformidad de la red inalámbrica

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [REGULATORY].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mostrar la información que desee visualizar.
6. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver al modo de indicación de la hora.

Precauciones de Mobile Link

● Precauciones legales

- Este reloj cumple con las leyes sobre radios de diversos países y zonas geográficas o ha recibido aprobación de las mismas. El uso de este reloj en una zona donde no se cumplan o no se haya recibido la aprobación de las leyes aplicables puede ser un delito penal. Para obtener más información, visite el sitio web de CASIO.
<https://world.casio.com/ce/BLE/>
- El uso de este reloj en aviones está restringido por las leyes de aviación de cada país. Asegúrese de seguir las instrucciones del personal de la línea aérea.

● Precauciones al utilizar Mobile Link

- Cuando se utiliza este reloj en combinación con un teléfono, mantenga el reloj y el teléfono cerca el uno del otro. Se recomienda un alcance de dos metros como referencia, pero el entorno local (paredes, muebles, etc.), la estructura del edificio, así como otros factores pueden requerir un alcance mucho más cercano.
- Este reloj puede verse afectado por otros dispositivos (dispositivos eléctricos, equipo audiovisual, equipo de oficina, etc.) En concreto, puede verse afectado por el funcionamiento de un horno microondas. Es posible que el reloj no pueda comunicarse normalmente con un teléfono si hay un horno microondas funcionando cerca. Inversamente, este reloj puede provocar ruido en la recepción de radio y la imagen de vídeo de un televisor.
- La conexión Bluetooth de este reloj utiliza la misma banda de frecuencia (2,4 GHz) que los dispositivos de una LAN inalámbrica. Además, el uso de dispositivos de este tipo en las proximidades de este reloj puede provocar interferencias de radio, velocidades de comunicación más bajas y el ruido del reloj y el dispositivo de LAN inalámbrica, o incluso el fallo de la comunicación.

● Detención de la emisión de ondas de radio de este reloj

El reloj emite ondas de radio mientras  está en la pantalla o mientras el GPS está en uso.

Cuando esté en un hospital, un avión o cualquier otra zona donde el uso de las ondas de radio no esté permitido, utilice el modo avión.

 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Copyright y copyright registrado

- La palabra Bluetooth® y sus logotipos son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de estas marcas por parte de CASIO Computer Co., Ltd. se efectúa bajo licencia.
- iPhone y App Store son marcas registradas de Apple Inc. en Estados Unidos y otros países.
- iOS es una marca comercial o marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc.
- GALAXY es una marca registrada de Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android y Google Play™ son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Google LLC.
- Otros nombres de empresas y de productos que aparecen en este documento son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivas empresas.

Resolución de problemas

Carga con el cable de carga

Q1 El reloj no se carga con el cable de carga.

¿Está el extremo del cable de carga con el conector especial del reloj insertado correctamente en el terminal del cargador del reloj?

La carga puede fallar si queda espacio entre los terminales.

 [Precauciones durante la carga](#)

¿Dejó conectado el reloj al cable de carga una vez terminada la carga?

La carga se detiene automáticamente cuando el reloj está completamente cargado. Si desea volver a cargarlo, desenchufe el cable de carga del reloj y vuelva a conectarlo.

¿Sigue siendo imposible cargar el reloj después de comprobar los puntos anteriores?

Asegúrese de que el dispositivo USB o la fuente de alimentación funcionan con normalidad.

Q2 La carga se detiene antes de completarse.

Puede que la carga se detenga si existe una anomalía temporal. Desconecte el cable de carga del reloj y compruebe si existen anomalías. Si no hay ningún problema, vuelva a intentar cargar el reloj.

Si los pasos anteriores no solucionan el problema, póngase en contacto con el distribuidor original o un centro de servicio técnico de CASIO.

Recepción de la señal (GPS)

Q1 El reloj no puede realizar una operación de recepción de señal GPS.

¿Está cargada la pila del reloj?

La recepción de señal GPS no es posible si el indicador de batería muestra  o un nivel inferior. Cargue el reloj.

 [Carga del reloj](#)

¿Está habilitado el modo avión del reloj?

No es posible recibir señal GPS mientras esté habilitado el modo avión del reloj. Deshabilite el modo avión.

 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Después de comprobar lo anterior, el reloj sigue sin poder realizar la operación de recepción de señal GPS.

La recepción de la señal GPS no es posible en las siguientes condiciones.

- Durante el ahorro de energía

Q2 El reloj no recibe información de la hora.

El reloj no realizará operaciones de recepción automática de señal GPS mientras esté conectado con un teléfono. Si desea recibir señales GPS en este caso, realice una operación de recepción manual.

 [Adquisición manual de información de hora por GPS](#)

 [Ajuste de hora automático](#)

Q3 La pantalla lleva mucho tiempo mostrando que hay una operación de recepción en curso.

El reloj puede estar recibiendo información de segundos intercalares.

 [Recepción de información de segundo intercalar](#)

Q4 La operación de recepción de señal GPS nunca se realiza correctamente.

¿El reloj se encuentra en una ubicación adecuada para la recepción de la señal?

Eche un vistazo a su alrededor y traslade el reloj a un lugar en que la recepción de la señal GPS sea mejor.

🔗 [Ubicación apropiada para la recepción de la señal](#)

¿La pantalla LCD del reloj está orientada hacia arriba?

Reduzca al mínimo el movimiento del reloj mientras la operación de recepción esté en curso.

Si el reloj está configurado para la recepción automática, tenga cuidado y evite cubrir la pantalla LCD con la manga.

Q5 La recepción de la señal se debería haber realizado correctamente, pero la hora o el día del reloj son erróneos.

¿El ajuste de ciudad local (zona horaria) indica correctamente su ubicación?

Cambie el ajuste de ciudad local (zona horaria) para que indique correctamente su ubicación.

🔗 [Adquisición manual de información de ubicación por GPS](#)

🔗 [Configuración de una ciudad de hora local](#)

Después de comprobar lo anterior, los ajustes de hora o día siguen siendo erróneos.

Configure los ajustes de hora y día manualmente.

No puedo emparejar el reloj con un teléfono.

Q1 No he podido establecer una conexión (emparejamiento) entre el reloj y el teléfono.

¿Está utilizando un modelo de teléfono compatible?

Compruebe si el modelo de teléfono y su sistema operativo son compatibles con el reloj.

Para obtener más información sobre los modelos de teléfono compatibles, visite el sitio web de CASIO.

🔗 https://world.casio.com/os_mobile/wat/

¿Ha instalado G-SHOCK MOVE en el teléfono?

La aplicación G-SHOCK MOVE debe estar instalada en el teléfono para poder conectarse con el reloj.

🔗 [① Instale la aplicación necesaria en el teléfono.](#)

¿Están los ajustes Bluetooth del teléfono configurados correctamente?

Configure los ajustes Bluetooth del teléfono. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

Usuarios de iPhone

- “Ajustes” → “Bluetooth” → Activado
- “Ajustes” → “Privacidad” → “Bluetooth” → “G-SHOCK MOVE” → Activado

Usuarios de Android

- Active Bluetooth.

Un caso distinto a los anteriores.

En algunos teléfonos es necesario haber desactivado BT Smart para utilizar G-SHOCK MOVE. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

En la pantalla de inicio, toque: “Menú” → “Ajustes” → “Bluetooth” → “Menú” → “Ajustes de BT Smart” → “Deshabilitar”.

No puedo volver a conectar el reloj y el teléfono.

Q1 El reloj no se volverá a conectar con el teléfono después de que estén desconectados.

¿G-SHOCK MOVE se está ejecutando?

El reloj no puede volver a conectarse al teléfono a menos que G-SHOCK MOVE se esté ejecutando en el teléfono. En la pantalla de inicio del teléfono, toque el icono G-SHOCK MOVE. Realice la operación que se muestra en la pantalla que aparece para emparejarla con el reloj.

🔗 [③ Empareje el reloj con un teléfono.](#)

¿Ha probado a apagar el teléfono y, a continuación, volver a encenderlo?

Apague el teléfono y, a continuación, vuelva a encenderlo para, luego, tocar el icono G-SHOCK MOVE. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

🔗 [③ Empareje el reloj con un teléfono.](#)

Q2 No puedo conectarme mientras mi teléfono está en modo avión.

La conexión con el reloj no se puede realizar mientras el modo avión del teléfono está habilitado. Deshabilite el modo avión del teléfono. En la pantalla de inicio, toque el icono “G-SHOCK MOVE”. A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

🔗 [③ Empareje el reloj con un teléfono.](#)

Q3 No puedo conectarme mientras el reloj está en modo avión.

Salga del modo avión del reloj.

🔗 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Q4 He cambiado la conexión Bluetooth del teléfono de activada a desactivada y ahora ya no me puedo conectar.

En el teléfono, active el Bluetooth. En la pantalla de inicio, toque el icono de “G-SHOCK MOVE”. A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

🔗 [③ Empareje el reloj con un teléfono.](#)

Q5 No puedo conectarme después de apagar el teléfono.

Encienda el teléfono. En la pantalla de inicio, toque el icono de G-SHOCK MOVE. A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

🔗 [③ Empareje el reloj con un teléfono.](#)

Conexión teléfono-reloj

Q1 No puedo establecer una conexión entre el teléfono y el reloj.

¿Ha probado a apagar el teléfono y, a continuación, volver a encenderlo?

Apague el teléfono y, a continuación, vuelva a encenderlo para, luego, tocar el icono G-SHOCK MOVE. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

➡ ③ [Empareje el reloj con un teléfono.](#)

¿El reloj se encuentra en modo avión?

No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.

➡ [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

¿Ha vuelto a emparejar el reloj con el teléfono?

Elimine la información de emparejamiento de G-SHOCK MOVE y el teléfono (solo iPhone) y, a continuación, vuelva a emparejarlos.

➡ [Borrado de la información de emparejamiento de G-SHOCK MOVE](#)

➡ [Solo iPhone](#)

➡ [Borrado de la información de emparejamiento del teléfono](#)

➡ ③ [Empareje el reloj con un teléfono.](#)

Si no se puede establecer una conexión...

Después de eliminar la información de emparejamiento del reloj, vuelva a emparejarlo con el teléfono.

➡ [Borrado de la información de emparejamiento del reloj](#)

➡ ③ [Empareje el reloj con un teléfono.](#)

Cambiar a otro modelo de teléfono

Q1 ¿Cómo conecto el reloj a un teléfono diferente?

Empareje el reloj con el teléfono.

➡ [Si compra otro teléfono](#)

Ajuste de hora automático por conexión Bluetooth (ajuste de hora)

Q1 ¿Cuándo actualiza el reloj el ajuste de hora?

El reloj puede conectarse con un teléfono emparejado para ajustar la hora. El ajuste de hora automático se realiza en los tiempos que se describen a continuación.

- Después de que cambie la zona horaria o el ajuste de horario de verano del teléfono
- Después de transcurridas 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante Bluetooth conexión
- Después de transcurridas 24 horas o más desde el último cambio de Ciudad local o el ajuste de hora mediante la operación del reloj

Asimismo, la recepción automática de la señal GPS se llevará a cabo si no se ha realizado ningún ajuste de hora automático en función de la conexión entre el reloj y el teléfono durante más de un día.

Q2 El ajuste del horario de verano no es correcto.

¿Se muestra el símbolo ⌚?

Para conservar la energía de la batería, el reloj interrumpirá automáticamente la conexión Bluetooth con el teléfono temporalmente si detecta que la conexión no se ha utilizado durante aproximadamente una hora. El ajuste de hora automático está deshabilitado mientras no hay conexión. Para volver a conectar, pulse cualquier botón del reloj.

¿Han pasado 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth?

Tenga en cuenta que no se realiza ningún ajuste de hora automático durante las 24 horas siguientes al ajuste manual de la hora del reloj. El ajuste de hora automático volverá a realizarse tras 24 horas.

¿Han pasado 24 horas o más desde el último ajuste de hora o cambio de ciudad manual?

El ajuste automático de hora no se realiza durante 24 horas después de una operación manual de ajuste de hora o de cambio de ciudad. El ajuste de hora automático se reanuda cuando hayan transcurrido 24 horas o más desde cualquiera de las anteriores operaciones.

¿Está habilitado el modo avión del reloj?

No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.

➡ [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Q3 La hora no se muestra correctamente.

Los ajustes de la hora del teléfono podrían no ser correctos porque es incapaz de conectarse con su red debido a que está fuera de rango, etc. Si esto sucede, conecte el teléfono a la red y, a continuación, configure los ajustes de la hora.

Medición del ritmo cardíaco

Q1 [ERROR] se muestra durante la medición.

Puede que haya un problema con el sensor. Pruebe a realizar otra medición. Si [ERROR] sigue apareciendo después de varios intentos de medición, póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Medición de la altitud

Q1 Las lecturas producen resultados diferentes en la misma ubicación. Las lecturas del reloj son diferentes de la información de altitud disponible en otras fuentes. No es posible obtener lecturas de la altitud correctas.

La altitud relativa se calcula en función de los cambios en la presión barométrica medida por el sensor de presión del reloj. Esto significa que los cambios de presión barométrica pueden provocar que las lecturas tomadas en la misma ubicación sean diferentes. Asimismo, tenga en cuenta que el valor que muestra el reloj puede ser diferente con respecto a su elevación real o la elevación sobre el nivel del mar indicada en la zona donde se encuentra. Cuando se utiliza el altímetro del reloj para practicar alpinismo, es recomendable que calibre las lecturas periódicamente de acuerdo con las indicaciones de altitud (elevación) local.

🔗 [Calibración de las lecturas de la altitud](#)

Q2 [----] aparece en la pantalla junto a la medición del diferencial de altitud.

[----] aparece cuando el diferencial de altitud está fuera del rango de medición permitido (± 3000 m (± 9840 pies)). Si aparece [ERROR] en la pantalla, es posible que haya un problema con el sensor.

🔗 [Ajuste de una altitud de referencia y toma de lecturas de altitud relativa](#)

Q3 [ERROR] se muestra durante la medición.

Puede que haya un problema con el sensor. Pruebe a realizar otra medición. Si [ERROR] sigue apareciendo después de varios intentos de medición, póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Brújula digital

Q1 El símbolo  aparece en la pantalla.

Se ha detectado un magnetismo anómalo. Aléjese de cualquier posible fuente de magnetismo intenso y pruebe a volver a tomar una lectura.

Si  vuelve a aparecer, podría significar que el reloj se ha magnetizado. Aléjese de cualquier posible fuente de magnetismo intenso, realice una calibración de dirección y, a continuación, pruebe a volver a tomar una lectura.

🔗 [Calibración de la brújula](#)

🔗 [Precauciones para la lectura de la brújula digital](#)

Q2 [ERROR] se muestra durante la medición.

Hay un problema con el sensor o hay una fuerza magnética intensa cerca. Aléjese de cualquier posible fuente de magnetismo intenso y pruebe a volver a tomar una lectura. Si [ERROR] sigue apareciendo después de varios intentos de medición, póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

🔗 [Precauciones para la lectura de la brújula digital](#)

Q3 [ERROR] aparece en la pantalla tras calibrar la dirección.

Si [- - -] va seguido de [ERROR] en la pantalla, podría significar que hay algún problema con el sensor.

- Si [ERROR] desaparece después de aproximadamente un segundo, pruebe a realizar la calibración de nuevo.
- Si [ERROR] sigue apareciendo después de varios intentos, póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Q4 La información de la dirección indicada por el reloj es distinta de la indicada por una brújula de apoyo.

Aléjese de cualquier posible fuente de magnetismo intenso, realice una calibración bidireccional y, a continuación, pruebe a volver a tomar una lectura.

🔗 [Calibración de la brújula](#)

🔗 [Precauciones para la lectura de la brújula digital](#)

Q5 Las lecturas en la misma ubicación producen resultados diferentes. No se pueden tomar lecturas en interior.

Aléjese de cualquier posible fuente de magnetismo intenso y pruebe a volver a tomar una lectura.

🔗 [Precauciones para la lectura de la brújula digital](#)

Medición de presión barométrica

Q1 [ERROR] se muestra durante la medición.

Puede que haya un problema con el sensor. Pruebe a realizar otra medición. Si [ERROR] sigue apareciendo después de varios intentos de medición, póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Medición de temperatura

Q1 [ERROR] se muestra durante la medición.

Puede que haya un problema con el sensor. Pruebe a realizar otra medición. Si [ERROR] sigue apareciendo después de varios intentos de medición, póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Podómetro

Q1 El recuento de pasos de la pantalla no es correcto.

Cuando lleva el reloj en la muñeca, el podómetro puede detectar movimientos que no sean pasos y contarlos como tales.

🔗 [Recuento de pasos](#)

Otros factores que pueden causar incorrecciones en el recuento de pasos son la forma de llevar puesto el reloj o los movimientos anormales del brazo al caminar.

🔗 [Causas de un recuento de pasos incorrecto](#)

Q2 El recuento de pasos no se incrementa.

Para evitar incorrecciones en el recuento por movimientos anómalos del brazo, al empezar a andar no se muestra el recuento de pasos. Solo aparece cuando lleva 10 segundos caminando, y el total incluye los pasos dados durante esos 10 primeros segundos.

Q3 [ERROR] aparece al utilizar el podómetro.

[ERROR] (error) se muestra cuando el sensor de operación está deshabilitado debido a un fallo en el funcionamiento del sensor o el circuito interno.

Si el indicador se muestra en la pantalla durante más de tres minutos o si aparece con frecuencia, podría significar un fallo en el sensor.

Póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Alarmas

Q1 No se realiza ninguna operación de sonido o vibración para las alarmas.

¿Está cargada la pila del reloj?

Cargue el reloj hasta que disponga de suficiente batería.

↓ 🔗 [Carga del reloj](#)

¿Está habilitado el sonido o la vibración de las alarmas?

Active la alarma.

🔗 [Desactivación de la alarma](#)