

Sommario

Prima di iniziare...

Guida generale

Creazione del profilo

Indicatori

Passaggio da una modalità all'altra

Panoramica delle modalità

Selezione del formato per il display digitale per il modo di indicazione dell'ora

Lettura del quadrante al buio

Funzioni utili

Regolazione dell'orologio

Uso delle funzioni dell'orologio per regolare l'impostazione dell'ora

Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo

Uso di Mobile Link con un telefono cellulare

Operazioni preliminari

Regolazione automatica dell'orologio

Visualizzazione delle registrazioni di allenamento

Visualizzazione dei dati relativi a Life Log

Impostazione dei valori di riferimento

Creazione di un piano di allenamento

Specifica dell'intervallo di avviso (allarme di riferimento)

Specifica della distanza per il tempo sul giro automatico

Impostazione dei timer programmabili

Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale

Impostazione del promemoria sonoro

Trova telefono

Configurazione delle impostazioni dell'orologio

Connessione

Connessione a un telefono

Disassociazione

Se si acquista un altro telefono

Uso della funzione di allenamento

Cronometrare una corsa

Modifica delle informazioni visualizzate durante una corsa cronometrata

Impostazione degli allarmi

Specifica dell'unità di distanza

Attivazione automatica del tempo sul giro

Attivazione automatica della pausa

Specifica della schermata da visualizzare durante la corsa (RUN FACE)

Impostazioni configurate con l'applicazione

Visualizzazione dei record del registro allenamenti

Voci del registro allenamenti visualizzabili

Visualizzazione dei record di dati registrati

Eliminazione di un particolare record di dati del registro

Eliminazione di tutti i record di dati del registro

Ricezione di notifiche del telefono

Abilitazione e disabilitazione delle notifiche di chiamata in arrivo

Visualizzazione del contenuto delle notifiche

Eliminazione di una particolare notifica

Eliminazione di tutte le notifiche

Timer

Impostazione della durata iniziale del timer

Uso del timer

Uso del timer programmabile per l'allenamento a intervalli

Panoramica

Configurazione delle impostazioni del timer programmabile

Uso di un timer programmabile

Cronometro

Misurazione del tempo trascorso

Misurazione di un tempo parziale

Ora internazionale

Controllo dell'ora internazionale

Impostazione della città per l'ora internazionale

Configurazione dell'impostazione dell'ora legale

Promemoria sonori

Configurazione delle impostazioni del promemoria sonoro

Disattivazione di un promemoria sonoro

Pedometro

Conteggio dei passi

Cause degli errori nel conteggio dei passi

Altre impostazioni

Impostazione del segnale acustico di pressione pulsanti

Configurazione del segnale acustico di notifica

Configurazione delle impostazioni di vibrazione

Impostazione delle unità di altezza e peso

Impostazione delle unità di visualizzazione delle calorie

Funzione di spegnimento dello schermo

Reimpostazione delle impostazioni dell'orologio

Altre informazioni

Tabella delle città

Tabella dell'ora legale

Telefoni supportati

Caratteristiche tecniche

Controllo delle informazioni sulla conformità della connessione wireless

Precauzioni per l'uso di Mobile Link

Copyright e copyright registrati

Risoluzione dei problemi

Prima di iniziare...

Questa sezione fornisce una panoramica dell'orologio e spiega le modalità più adeguate in cui può essere utilizzato.

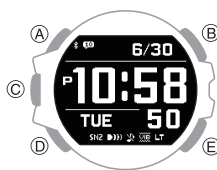
● Cosa si può fare con questo orologio

- Effettuare il collegamento con uno smartphone per una misurazione precisa del tempo
- Misurazione e registrazione dei dati della corsa e di altro tipo
 - Giro automatico
 - Pausa automatica
 - Registrazione dei dati nel registro allenamenti
- Misurazione delle calorie bruciate
- Conteggio dei passi
- Trasferimento sul telefono dei dati da visualizzare nell'app

Nota

- Le illustrazioni fornite in questa Guida all'uso sono state create per facilitare la spiegazione. Un'illustrazione può differire dall'elemento rappresentato.
- Prima di utilizzare la funzione Allenamento, configurare le impostazioni del profilo. Ciò consente di ottenere valori più precisi.
 - 🔗 [Creazione del profilo](#)
- A seconda della versione del software dell'orologio, il funzionamento e il contenuto del display potrebbero essere diversi da quelli descritti nella presente Guida all'uso.

Guida generale



Pulsante A

Quando si preme questo pulsante in qualsiasi modalità, si passa da un display all'altro.

Se è visualizzata una schermata di impostazione, quando si preme questo pulsante si scorrono le voci di menu disponibili verso l'alto.

Pulsante B

Premere per attivare l'illuminazione.

Pulsante C

Se si preme questo pulsante nel modo di indicazione dell'ora, si accede alla modalità di allenamento.

Se si preme questo pulsante quando è visualizzata la schermata di impostazione di una modalità, vengono applicate tutte le impostazioni o le modifiche in sospenso della schermata.

Pulsante D

Tenere premuto questo pulsante per almeno un secondo per tornare al modo di indicazione dell'ora. Se si preme questo pulsante mentre si sta cronometrando una corsa, si torna alla schermata di cronometraggio di una corsa.

Se si preme questo pulsante quando è visualizzata una schermata di impostazione, si scorrono le voci di menu disponibili verso il basso.

Pulsante E

In altre modalità la pressione di questo pulsante consente di tornare al modo di indicazione dell'ora.

Se si preme questo pulsante durante la configurazione delle impostazioni si torna alla schermata precedente.

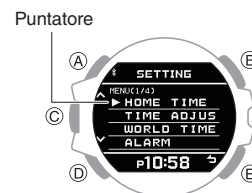
Creazione del profilo

È possibile utilizzare la procedura descritta in questa sezione per immettere le informazioni e creare un profilo (altezza, peso, sesso, data di nascita, polso su cui si indossa l'orologio).

1. Accedere al modo di indicazione dell'ora.
 - 🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

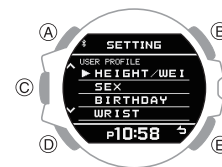
Viene visualizzata la schermata di impostazione del modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [PROFILE].

4. Premere (C).

Viene visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.



[HEIGHT/WEIGHT]	Altezza/peso
[SEX]	Sesso
[BIRTHDAY]	Data di nascita
[WRIST]	Polso su cui si indossa l'orologio

5. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la voce per cui immettere i dati.

6. Premere (C).

7. Registrare altezza e peso.

- Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [HEIGHT/WEIGHT].

- Utilizzare (A) e (D) per immettere l'altezza.
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per immettere il peso.
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per specificare se si desidera salvare o meno i valori immessi correnti.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare alla schermata di impostazione di altezza e peso.

- Premere (C) per registrare l'altezza e il peso.
Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.

Nota

- Per uscire dall'operazione di impostazione di altezza e peso in qualsiasi momento, premere (E) e tornare al punto ⑤.

8. Specificare il sesso.

- Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [SEX].

- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MALE] o [FEMALE].
- Premere (C) per registrare il sesso.
Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.

9. Specificare la data di nascita.

- Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [BIRTHDAY].

- Utilizzare (A) e (D) per selezionare un anno.
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per selezionare un mese.
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per selezionare un giorno.
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per specificare se si desidera salvare o meno i valori immessi correnti.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare alla schermata di impostazione della data di nascita.

- Premere (C) per registrare la data di nascita.
Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.

Nota

- Per uscire dall'operazione di impostazione della data di nascita in qualsiasi momento, premere (E) e tornare al punto ⑦.

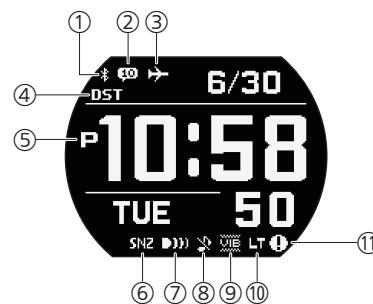
10. Specificare il polso su cui si indossa l'orologio.

- Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [WRIST].

- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [LEFT] o [RIGHT].
- Premere (C) per registrare l'impostazione del polso.
Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.

11. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Indicatori



- Visualizzato quando l'orologio è connesso al telefono.
 - Quando viene tentata la riconnessione al telefono dopo la perdita della connessione, questo indicatore lampeggia a intervalli di un secondo.
 - Quando non viene tentata la riconnessione al telefono dopo la perdita della connessione, questo indicatore lampeggia a intervalli di due secondi.
- Indica il numero di nuove notifiche del telefono.
- Visualizzato quando la modalità aereo è abilitata.
- Visualizzato quando l'ora indicata è l'ora legale.
- Visualizzato durante gli orari p.m. se è in uso il formato di indicazione dell'ora a 12 ore.
- Visualizzato quando è abilitata la funzione suoneria ritardata.
- Visualizzato quando è abilitato un promemoria sonoro.
- Visualizzato quando i segnali acustici di operazione o notifica sono disattivati.
- Visualizzato quando la vibrazione è abilitata.
- Visualizzato quando la funzione Illuminazione automatica è abilitata.
- Visualizzato quando la tensione della batteria è bassa. Lampeggia quando la tensione della batteria è momentaneamente bassa.

● Sostituzione della batteria

viene visualizzato sul display quando la tensione della batteria si abbassa. Sostituire la batteria.

Richiedere la sostituzione della batteria a un centro di assistenza CASIO o al rivenditore originale.

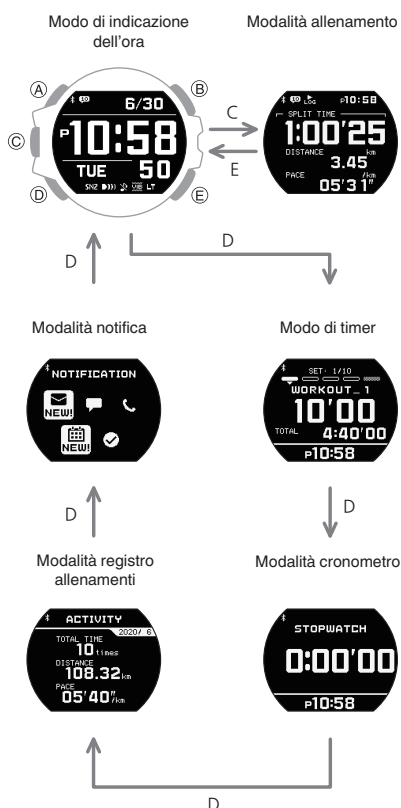


- In presenza di un momentaneo sovraccarico della batteria, la tensione della batteria si abbassa e lampeggia sul display. Mentre lampeggia, il funzionamento dei pulsanti dell'orologio viene disattivato.

Passaggio da una modalità all'altra

L'orologio dispone delle seguenti modalità.

- È anche possibile tornare al modo di indicazione dell'ora da qualsiasi modalità oltre la modalità di allenamento tenendo premuto (D) per circa un secondo o premendo (E).
- Nel modo di indicazione dell'ora, premere (C) per accedere alla modalità di allenamento.
- Per passare dalla modalità di allenamento al modo di indicazione dell'ora, interrompere prima la misurazione dell'allenamento, quindi premere (E).



Utilizzare i pulsanti mostrati nell'illustrazione precedente per passare da una modalità all'altra.

Panoramica delle modalità

Questa sezione fornisce una panoramica delle modalità dell'orologio.

● Modo di indicazione dell'ora

È possibile utilizzare il Modo di indicazione dell'ora per controllare l'ora e la data correnti e per visualizzare il conteggio dei passi giornalieri, la distanza percorsa in un mese specifico e altre informazioni. È anche possibile utilizzare questo modo per configurare la città per l'ora del proprio fuso orario, un promemoria sonoro e altre impostazioni di indicazione dell'ora di base.



● Modalità allenamento

Utilizzare questa modalità per misurare e registrare la distanza, il tempo trascorso, l'andatura e altri dati della corsa.

[Uso della funzione di allenamento](#)



● Modo di timer

Il timer esegue il conto alla rovescia da un'ora di avvio specificata dall'utente. L'orologio emette un segnale acustico e/o vibra quando termina il conto alla rovescia.

[Timer](#)



● Modalità cronometro

Utilizzare questa modalità per misurare il tempo trascorso.

[Cronometro](#)



● Modalità registro allenamenti

Utilizzare questa modalità per visualizzare i dati registrati nel registro allenamenti.

[Visualizzazione dei record del registro allenamenti](#)



● Modalità notifica

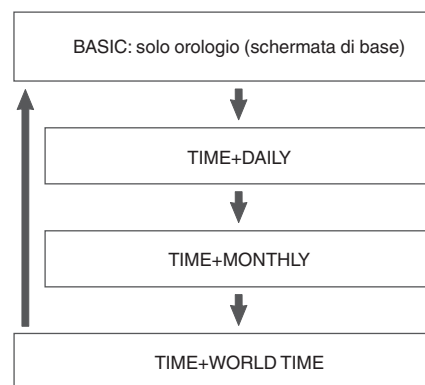
In modalità notifica si ricevono le notifiche e le informazioni relative a chiamate, posta e SNS in arrivo.

[Ricezione di notifiche del telefono](#)

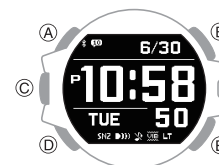


Selezione del formato per il display digitale per il modo di indicazione dell'ora

Ogni volta che si preme (A) nel modo di indicazione dell'ora, la schermata visualizza in sequenza i contenuti specificati di seguito. È possibile visualizzare l'ora attuale insieme a un altro tipo di informazioni.



BASIC: solo orologio (schermata di base)



TIME+DAILY: ora attuale + informazioni della settimana

Questa schermata mostra l'ora corrente, il conteggio delle passi odierni e l'avanzamento verso l'obiettivo giornaliero del conteggio dei passi.

Conteggio dei passi odierni



Progressi verso l'obiettivo giornaliero di passi

TIME+MONTHLY: ora attuale + informazioni del mese

Questa schermata mostra l'ora corrente, la distanza percorsa di corsa durante il mese e l'avanzamento verso l'obiettivo mensile della distanza percorsa di corsa. Al posto della distanza percorsa, è inoltre possibile selezionare la visualizzazione del tempo di percorrenza. È necessario utilizzare "G-SHOCK MOVE" per specificare la voce (distanza percorsa di corsa o tempo di percorrenza) che si desidera visualizzare.

Distanza percorsa di corsa o tempo di percorrenza di questo mese



Avanzamento verso l'obiettivo mensile (distanza percorsa di corsa o tempo di percorrenza)

TIME+WORLD TIME: ora attuale + ora internazionale

Città per l'ora internazionale



Ora internazionale

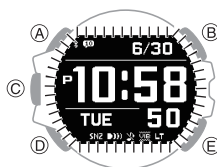
Letture del quadrante al buio

L'orologio dispone di una luce che illumina il quadrante in condizioni di scarsa illuminazione.

● Per illuminare manualmente il quadrante

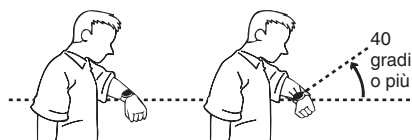
Premere (B) per attivare l'illuminazione.

- L'illuminazione viene automaticamente disattivata quando un promemoria sonoro entra in funzione.



● Utilizzo dell'illuminazione automatica

Se l'illuminazione automatica è abilitata, l'illuminazione del quadrante si attiva automaticamente ogni volta che l'orologio viene posizionato a un angolo di 40 gradi o più.



Importante!

- L'illuminazione automatica potrebbe non funzionare correttamente se l'orologio è a un angolo orizzontale di 15 gradi o più rispetto al piano orizzontale come mostrato nell'illustrazione seguente.



- Le cariche elettrostatiche o il magnetismo possono interferire con il funzionamento corretto dell'illuminazione automatica. In questo caso, provare ad abbassare il braccio e quindi a inclinarlo nuovamente verso il proprio viso.
- Quando si sposta l'orologio, è possibile avvertire un leggero suono meccanico. Questo è dovuto al funzionamento dell'interruttore dell'illuminazione automatica che determina l'orientamento attuale dell'orologio. Ciò non è indice di malfunzionamento.

Nota

- L'illuminazione automatica è disabilitata in presenza di una delle condizioni seguenti.
 - Quando viene emesso un promemoria sonoro, un segnale acustico del timer e/o quando è in corso la vibrazione
- Se non viene disabilitata manualmente, la funzione di illuminazione automatica rimane abilitata per circa sei ore. Quindi, viene disabilitata automaticamente.

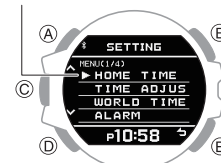
Configurazione dell'impostazione di illuminazione automatica

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
 - 🔍 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.

Puntatore



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [LIGHT].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AUTO LIGHT].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [OFF] (disabilitato) o [ON] (abilitato).

- L'indicatore [LT] viene visualizzato nel modo di indicazione dell'ora quando è abilitata l'illuminazione automatica.

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'illuminazione.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

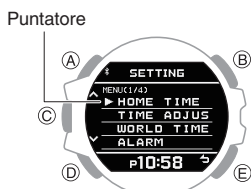
Specifica della durata dell'illuminazione

È possibile selezionare 1,5 o tre secondi come durata dell'illuminazione.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [LIGHT].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DURATION].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare una durata illuminazione.

[1.5 SEC.]	Illuminazione per 1,5 secondi
[3.0 SEC.]	Illuminazione per 3 secondi

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'illuminazione.

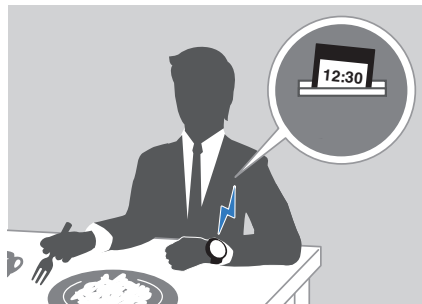
9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Funzioni utili

L'associazione dell'orologio al telefono facilita l'uso di diverse funzioni dell'orologio.

Regolazione automatica dell'orologio

[Regolazione automatica dell'orologio](#)



Trasferimento dei dati su un telefono

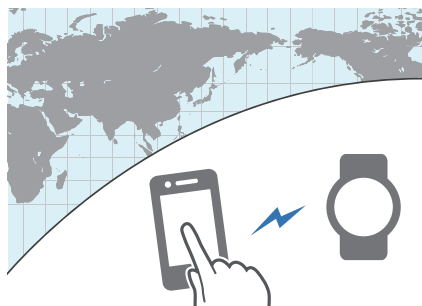
[Visualizzazione delle registrazioni di allenamento](#)

[Visualizzazione dei dati relativi a Life Log](#)



Selezione di oltre 300 città per l'ora internazionale

[Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale](#)



Inoltre, è possibile configurare una serie di altre impostazioni dell'orologio mediante il telefono.

Per trasferire i dati su un orologio e configurare le impostazioni, è necessario innanzitutto associare l'orologio al telefono.

[Operazioni preliminari](#)

- Per associare il telefono all'orologio, nel telefono deve essere installata l'app CASIO "G-SHOCK MOVE".

Regolazione dell'orologio

L'orologio può connettersi a un telefono per ottenere informazioni utili alla regolazione di data e ora.

Importante!

- Durante un viaggio in aereo o quando si è in un luogo in cui i segnali radio possono costituire un problema, attivare la modalità aereo dell'orologio per disattivare la connessione con il telefono.
[Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

Facendo riferimento alle informazioni fornite di seguito, configurare l'impostazione dell'ora secondo il metodo più adatto al proprio stile di vita.

Si utilizza un telefono?

Si consiglia di eseguire la regolazione dell'orologio collegandosi al telefono.

[Regolazione automatica dell'orologio](#)



Se il telefono non si connette all'orologio

È possibile regolare le impostazioni dell'ora sull'orologio.

[Uso delle funzioni dell'orologio per regolare l'impostazione dell'ora](#)



Uso delle funzioni dell'orologio per regolare l'impostazione dell'ora

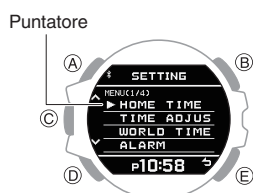
Se l'orologio non può collegarsi a un telefono per qualsiasi motivo, è possibile utilizzare le funzioni dell'orologio per regolare le impostazioni di data e ora.

● Impostazione della propria città

Utilizzare la procedura descritta in questa sezione per selezionare una città da utilizzare come città per l'ora del proprio fuso orario.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [HOME TIME].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CITY].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sulla città che si desidera specificare come città per l'ora del proprio fuso orario.

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora del proprio fuso orario.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

● Configurazione dell'impostazione dell'ora legale

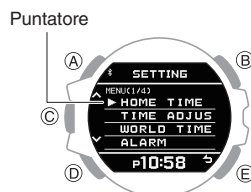
Se ci si trova in un'area in cui è in vigore l'ora legale, è possibile anche abilitare o disabilitare l'ora legale.

Nota

- L'impostazione di fabbrica predefinita iniziale per l'ora legale per tutte le città è [AUTO]. In molti casi, [AUTO] consente di utilizzare l'orologio senza dover passare manualmente all'ora legale o all'ora solare.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [HOME TIME].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DST].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione dell'ora legale.

[AUTO]	Passaggio automatico tra ora solare e ora legale
[OFF]	Sempre ora solare
[ON]	Sempre ora legale

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

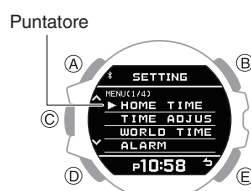
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora del proprio fuso orario.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

● Regolazione dell'orologio manuale

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [TIME ADJUSTMENT].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MANUAL].

6. Premere (C).

Il cursore viene quindi visualizzato sotto l'impostazione dell'ora.

7. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dell'ora attuale.

8. Premere (C).

Il cursore si sposta sull'impostazione dei minuti.

9. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei minuti attuale.

10. Premere (C).

Il cursore si sposta quindi sull'impostazione dell'anno.

11. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dell'anno.

12. Premere (C).

Il cursore si sposta sull'impostazione del mese.

13. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione del mese.

14. Premere (C).

Il cursore si sposta sull'impostazione del giorno.

15. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione del giorno.

16. Premere (C).

17. Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare alla schermata di impostazione dell'ora.

18. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di regolazione dell'orologio.

19. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- Per uscire dall'operazione di impostazione dell'ora attuale in qualsiasi momento, premere (E) e procedere al punto 17.

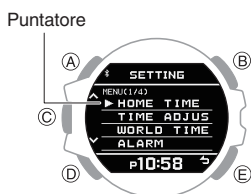
● Passaggio dal modo di indicazione dell'ora a 12 ore a quello a 24 ore e viceversa

È possibile specificare sia il formato a 12 ore che a 24 ore per la visualizzazione dell'ora.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[🔗 Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [TIME ADJUSTMENT].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [12/24H].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [12H] (formato di indicazione dell'ora a 12 ore) o [24H] (formato di indicazione dell'ora a 24 ore).
8. Premere (C) per completare l'impostazione.
 Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di regolazione dell'orologio.
9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.
 - Se è stato selezionato il formato di indicazione dell'ora a 12 ore, viene visualizzato [P] per le ore pomeridiane.

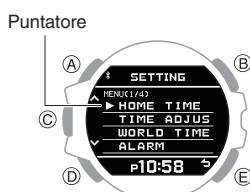
Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo

Se ci si trova in un ospedale, in aereo o in qualsiasi altro luogo in cui la connessione a un telefono può provocare problemi, attenersi alla seguente procedura per disabilitare la regolazione automatica dell'ora. Per attivare nuovamente la regolazione automatica dell'ora, eseguire ancora la stessa operazione.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[🔗 Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AIRPLANE MODE].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione della modalità aereo.

[OFF]	Consente di uscire dalla modalità aereo.
[ON]	Abilita la modalità aereo.

6. Premere (C) per completare l'impostazione.
 Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata del modo di indicazione dell'ora.
7. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.
 - viene visualizzato quando l'orologio è in Modalità aereo.

Uso di Mobile Link con un telefono cellulare

Durante un collegamento Bluetooth tra l'orologio e il telefono, l'impostazione dell'ora dell'orologio viene regolata automaticamente. È possibile anche modificare le altre impostazioni dell'orologio.

Inoltre, è possibile utilizzare l'app CASIO "G-SHOCK MOVE" per visualizzare le registrazioni di allenamento e creare piani di allenamento.

Nota

- Per ottenere risultati ottimali con questo orologio, si consiglia di utilizzare le versioni più recenti dell'app per smartphone e del software.
- Questa funzione è disponibile solo quando G-SHOCK MOVE è in esecuzione sul telefono.
- In questa sezione sono descritte le operazioni sull'orologio e sul telefono.
 - 🕒 : Operazione sull'orologio
 - 📱 : Operazione sul telefono

Operazioni preliminari

Prima di poter utilizzare l'orologio in combinazione con un telefono, è necessario associarli. Per associare l'orologio a un telefono, seguire la procedura riportata di seguito.

● ① Installare l'app richiesta sul telefono.

In Google Play o nell'App Store, cercare l'app "G-SHOCK MOVE" di CASIO e installarla nel telefono.

● ② Configurare le impostazioni Bluetooth.

Attivare il Bluetooth del telefono.

Nota

- Per informazioni dettagliate sulle procedure di impostazione, consultare la documentazione del telefono.

● ③ Associare l'orologio a un telefono.

Per utilizzare l'orologio in combinazione con un telefono, è prima necessario associarli.

1. ☞ Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".

2. ☞ Seguire le istruzioni visualizzate sul display per passare alla schermata di configurazione iniziale.

Viene visualizzato un messaggio che indica di connettersi all'orologio.

- Se il telefono è già associato a un altro orologio

① ☞ Nella barra dei menu, toccare "Altro".

② ☞ Toccare "Orologio".

③ ☞ Toccare "Gestisci".

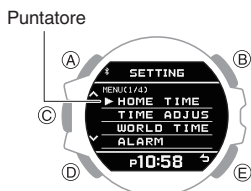
④ ☞ Eseguire l'operazione indicata sullo schermo per preparare l'aggiunta di un nuovo orologio.

3. ☞ Accedere al Modo di indicazione dell'ora.

🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

4. ☞ Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



5. ☞ Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [PAIRING].

6. ☞ Premere (C).

7. ☞ Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CONNECT].

8. ☞ Premere (C).

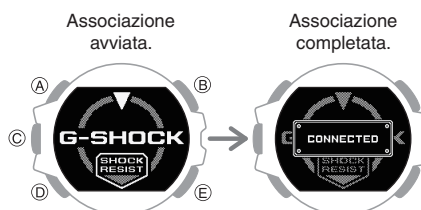
9. Avvicinare il telefono da associare all'orologio (entro il raggio di un metro).

10. ☞ Quando viene visualizzato l'orologio desiderato, attenersi alle istruzioni visualizzate sul display per eseguire l'associazione.

- Se viene visualizzato un messaggio che richiede di effettuare l'associazione, eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono.

- Se l'associazione non riesce per qualsiasi motivo, l'orologio tornerà allo stato del punto 5 di questa procedura.

Eseguire ancora la procedura di associazione dall'inizio.



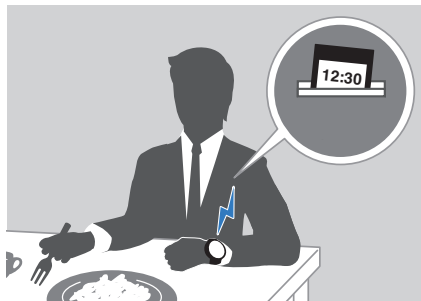
Nota

- Al primo avvio di G-SHOCK MOVE, sul telefono viene visualizzato un messaggio che richiede di confermare l'attivazione dell'acquisizione delle informazioni sulla posizione. Configurare le impostazioni in modo da consentire l'utilizzo in background delle informazioni sulla posizione.

Regolazione automatica dell'orologio

L'orologio può connettersi al telefono per la regolazione dell'orologio.

Se l'orologio rimane impostato nel modo di indicazione dell'ora, la regolazione viene eseguita automaticamente durante la giornata e non richiede alcun intervento dell'utente.



Importante!



- L'orologio potrebbe non essere in grado di regolare automaticamente l'ora nelle condizioni descritte di seguito.
 - Se l'orologio è troppo lontano dal telefono associato
 - Se la comunicazione non è possibile a causa di interferenze audio o altri motivi
 - Mentre il telefono sta aggiornando il sistema
 - Quando G-SHOCK MOVE non è in esecuzione sul telefono





Nota

- Se è specificata una città per l'ora internazionale con G-SHOCK MOVE, anche la regolazione dell'ora di tale città verrà sincronizzata automaticamente.
- La regolazione automatica dell'orologio viene eseguita nei casi descritti di seguito.
 - Dopo che sul telefono viene modificato il fuso orario o l'impostazione dell'ora legale
 - Dopo 24 ore o più dall'ultima regolazione mediante connessione Bluetooth
 - Dopo 24 ore o più dall'ultimo cambio di città base o dalla regolazione dell'orologio mediante le funzionalità dell'orologio
- L'orologio resta connesso al telefono anche dopo la regolazione dell'orologio.
- Se la regolazione dell'orologio non riesce per qualche motivo, verrà visualizzato [CONNECT FAILED].
- Le funzionalità dell'orologio si possono utilizzare anche quando questo è connesso al telefono.
- La connessione con il telefono non è possibile quando l'orologio è in modalità aereo. Per connettersi al telefono, disattivare la modalità aereo.
 - 🔗 [Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

Visualizzazione delle registrazioni di allenamento



Si può utilizzare G-SHOCK MOVE per visualizzare i dati misurati dall'orologio riportati di seguito.




- Dati del registro allenamenti e dati dei tempi sul giro
- Risultati dell'analisi dell'allenamento
- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
[Connessione a un telefono](#)

1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Attività".
3.  Toccare "Cronologia".
4.  Eseguire l'operazione indicata sullo schermo.

Visualizzazione dei dati relativi a Life Log

È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per visualizzare i dati seguenti, misurati dall'orologio.

- Numero di passi e calorie bruciate giornalieri, settimanali o mensili
- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
[Connessione a un telefono](#)

1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Home".
3.  Utilizzare il widget "Registro generale" per visualizzare i dati.

Nota

- È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE anche per specificare un obiettivo di passi quotidiano.
[Impostazione dei valori di riferimento](#)



Impostazione dei valori di riferimento





È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per specificare i valori di riferimento giornalieri o mensili.

Importante!

- Non è possibile specificare i valori di riferimento utilizzando le funzionalità dell'orologio. Usare G-SHOCK MOVE per configurare le impostazioni.

È possibile specificare i valori di riferimento per gli elementi elencati di seguito.



- Conteggio dei passi quotidiano
- Distanza corsa mensile
- Durata corsa mensile
- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
[Connessione a un telefono](#)





1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Utente".
4.  Selezionare il valore di riferimento che si desidera specificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo del telefono.

Creazione di un piano di allenamento

Utilizzare G-SHOCK MOVE per creare un piano di allenamento.

È possibile creare un piano di allenamento giornaliero per mantenere o migliorare le prestazioni atletiche oppure un piano con una data o un'ora specifica.

- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
[Connessione a un telefono](#)



1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Attività".
3.  Toccare "Piano".
4.  Eseguire l'operazione indicata sullo schermo.






Specifica dell'intervallo di avviso (allarme di riferimento)

È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per specificare gli intervalli di avviso che forniscono informazioni sulle calorie bruciate e del tempo trascorso durante l'allenamento. L'orologio emetterà poi un segnale acustico e/o vibrerà ogni volta che si raggiunge un valore dell'intervallo di avviso mentre ci si sta allenando.

Importante!

- Non è possibile specificare l'intervallo di avviso utilizzando le funzionalità dell'orologio. Usare G-SHOCK MOVE per configurare le impostazioni.

- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
[Connessione a un telefono](#)



1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Orologio".
4.  Selezionare l'orologio preferito.
5.  Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.






Specifica della distanza per il tempo sul giro automatico

Prima di utilizzare il tempo sul giro automatico, è necessario utilizzare G-SHOCK MOVE per specificare la distanza per il tempo sul giro automatico.

Importante!



- Non è possibile specificare la distanza per il tempo sul giro automatico con le funzionalità dell'orologio. Usare G-SHOCK MOVE per configurare le impostazioni.






- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
[Connessione a un telefono](#)

1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Orologio".
4.  Selezionare l'orologio preferito.
5.  Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Impostazione dei timer programmabili



È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per configurare le impostazioni del timer programmabile e creare un gruppo di più timer.

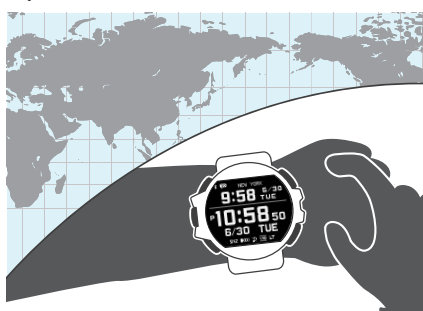
- Per informazioni sui timer programmabili, utilizzare il collegamento riportato di seguito per accedere alle relative istruzioni.
[Panoramica](#)
- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
[Connessione a un telefono](#)

1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Orologio".
4.  Selezionare l'orologio preferito.
5.  Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale

Se si specifica una città per l'ora internazionale con G-SHOCK MOVE, la città per l'ora internazionale dell'orologio cambia di conseguenza. È possibile configurare le impostazioni in modo che venga eseguito automaticamente il passaggio all'ora legale per la città dell'ora internazionale.






- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
[Connessione a un telefono](#)



Nota

- G-SHOCK MOVE L'ora internazionale consente di selezionare tra circa 300 città per l'ora internazionale.






Selezione di una città nell'ora internazionale

1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Orologio".
4.  Selezionare l'orologio preferito.
5.  Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Nota

- È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per configurare le impostazioni relative alle città che non sono incluse nelle città dell'ora internazionale integrate nell'orologio. È necessario utilizzare G-SHOCK MOVE per selezionare una città come città dell'ora internazionale.



Configurazione dell'impostazione dell'ora legale

1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Orologio".
4.  Selezionare l'orologio preferito.
5.  Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.
 - "Auto"
L'orologio alterna automaticamente tra ora solare e ora legale.
 - "OFF"
L'orologio indica sempre l'ora solare.
 - "ON"
L'orologio indica sempre l'ora legale.






Nota

- Quando l'ora legale è impostata su "Auto", l'orologio passa dall'ora solare all'ora legale automaticamente. Non è necessario passare manualmente da ora standard a ora legale e viceversa. Anche se ci si trova in un'area dove non è in vigore l'ora legale, è possibile mantenere l'impostazione dell'ora legale dell'orologio su "Auto".
- Per informazioni sui periodi di applicazione dell'ora legale, consultare la "Tabella dell'ora legale".
[Tabella dell'ora legale](#)

Impostazione del promemoria sonoro

- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.

 [Connessione a un telefono](#)



1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Orologio".
4.  Selezionare l'orologio preferito.
5.  Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Trova telefono

È possibile utilizzare la funzione Trova telefono per attivare un segnale acustico sul telefono associato e facilitarne l'individuazione. Il segnale acustico viene emesso anche quando il telefono è in modalità silenziosa.

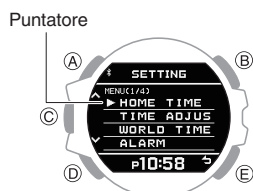
Importante!






- La funzione Trova telefono non emette alcun suono se G-SHOCK MOVE non è in esecuzione sul telefono.
- Non utilizzare questa funzione in aree in cui l'uso dei segnali acustici del telefono è vietato.
- Il segnale acustico viene emesso ad alto volume. Non utilizzare questa funzione se si indossano degli auricolari collegati al telefono.

1.  Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
2.  Tenere premuto (A) per almeno due secondi.


 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.






3.  Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [PHONE FINDER].
4.  Premere (C).
5.  Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [EXECUTE].
6.  Premere (C).
Viene stabilita una connessione tra l'orologio e il telefono e il telefono suona.
 - Sono necessari alcuni secondi prima che il telefono emetta il segnale acustico.
7.  Premere qualsiasi pulsante per interrompere il segnale acustico.
 - Il segnale acustico del telefono può essere interrotto solo durante i primi 30 secondi premendo qualsiasi pulsante dell'orologio.






Nota

- La connessione con il telefono non è possibile quando l'orologio è in modalità aereo. Per connettersi al telefono, disattivare la modalità aereo.
-  [Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

Configurazione delle impostazioni dell'orologio

Dopo aver stabilito una connessione tra l'orologio e un telefono, è possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per configurare le impostazioni dell'orologio e visualizzare le informazioni acquisite dall'orologio.

- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
 - Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
-  [Connessione a un telefono](#)

1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Orologio".
4.  Selezionare l'orologio preferito.
5.  Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Connessione

Connessione a un telefono

L'orologio può connettersi a un telefono associato.

- Se l'orologio non è associato al telefono al quale si desidera eseguire la connessione, consultare le istruzioni riportate di seguito per associarli.

 [Associare l'orologio a un telefono.](#)

Importante!

- Se si verificano problemi durante il tentativo di connessione, è possibile che G-SHOCK MOVE non sia in esecuzione sul telefono. Nella schermata iniziale del telefono, toccare l'icona "G-SHOCK MOVE". Eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.







Disassociazione

La disassociazione dell'orologio da un telefono richiede operazioni sia su G-SHOCK MOVE che sull'orologio.

Nota

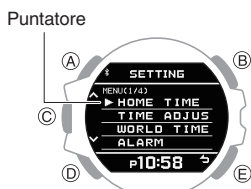
- Se si utilizza un iPhone, eliminare anche le informazioni di associazione memorizzate sul telefono.

Eliminazione delle informazioni relative all'associazione da G-SHOCK MOVE

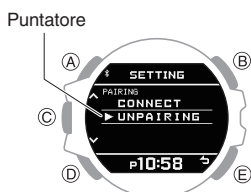
1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Orologio".
4.  Toccare "Gestisci".
5.  Toccare l'orologio con cui si desidera annullare l'associazione.
6.  Eseguire l'operazione indicata sullo schermo.

● Eliminazione delle informazioni relative all'associazione dall'orologio

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



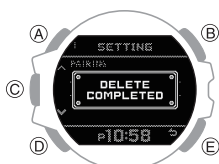
3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [PAIRING].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNPAIRING].



6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera eliminare le informazioni di associazione.

[YES]	Elimina le informazioni di associazione.
[NO]	Non elimina le informazioni di associazione.

8. Premere (C).
Una volta completata l'eliminazione delle informazioni di associazione, viene visualizzato [DELETE COMPLETED] per alcuni secondi, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del modo di indicazione dell'ora.



9. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

● Solo per iPhone Eliminazione delle informazioni di associazione del telefono

Per informazioni dettagliate sulle procedure di impostazione, consultare la documentazione del telefono.

"Impostazioni" → "Bluetooth" → Annullare la registrazione dispositivo dell'orologio.

Se si acquista un altro telefono

Nota

- Prima di eseguire l'associazione con il nuovo telefono, eliminare dall'orologio le informazioni di associazione del telefono precedente.
[Eliminazione delle informazioni relative all'associazione dall'orologio](#)

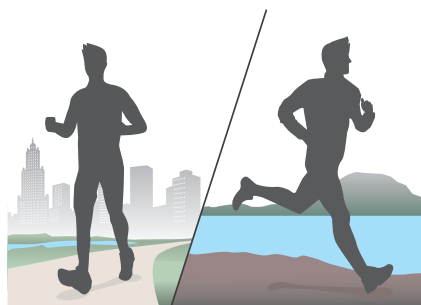
È necessario eseguire l'operazione di associazione ogni volta che si desidera stabilire una connessione Bluetooth con un telefono per la prima volta.

[Associare l'orologio a un telefono.](#)

Uso della funzione di allenamento

La modalità Allenamento utilizza un accelerometro per misurare e registrare distanza, tempo trascorso, andatura e altri dati durante la corsa o la camminata.

È possibile rivedere i dati registrati sull'orologio o con G-SHOCK MOVE.



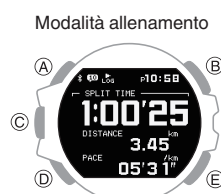
Cronometrare una corsa

Utilizzando la funzione di allenamento, iniziare a correre.

● Avvio del cronometraggio della corsa

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

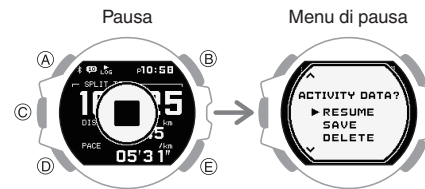
2. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata della modalità allenamento.



3. Premere (C).
Si avvia il cronometraggio della corsa.

● Sospensione del cronometraggio della corsa

1. Quando è visualizzata la schermata della corsa cronometrata, premere (C).
In questo modo si sospende il cronometraggio della corsa e viene visualizzata la schermata del menu di pausa.



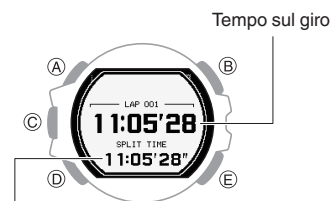
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare cosa si desidera fare con i dati della corsa cronometrata appena misurati.

[RESUME]	Riavvia il cronometro.
[SAVE]	Salva i dati.
[DELETE]	Elimina i dati.

3. Premere (C).
 - Se si seleziona l'opzione di salvataggio dei dati, viene visualizzata la schermata dei risultati della corsa cronometrata. Premere qualsiasi pulsante per tornare al modo di indicazione dell'ora.
 - Se si seleziona l'opzione di eliminazione dei dati, l'orologio torna al modo di indicazione dell'ora.

● Misurazione dei tempi sul giro

1. Si avvia il cronometraggio della corsa.
[Avvio del cronometraggio della corsa](#)
2. Premere (E).
Ogni pressione di (E) consente di visualizzare il tempo trascorso della sezione corrente (tempo sul giro).



Tempo parziale, distanza percorsa

3. Premere (A) o (D) per tornare alla schermata di cronometraggio della corsa.
 - Se non si esegue alcuna operazione con i pulsanti, dopo circa 10 secondi l'orologio torna automaticamente alla schermata di cronometraggio della corsa.

Nota

- È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per specificare la visualizzazione di [SPLIT TIME] o [DISTANCE].

Modifica delle informazioni visualizzate durante una corsa cronometrata

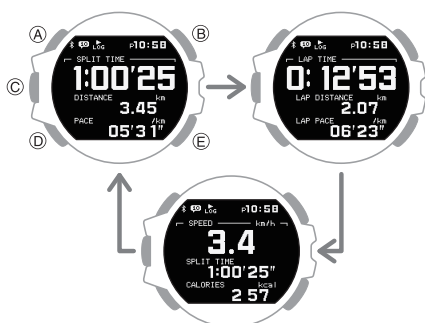
È possibile visualizzare una delle tre schermate durante la corsa cronometrata (modalità di allenamento) ed è possibile specificare le voci che si desidera visualizzare in ogni schermata.

Quindi è possibile configurare una schermata con le voci che si desidera monitorare e visualizzare durante l'allenamento.

🔗 [Specifica della schermata da visualizzare durante la corsa \(RUN FACE\)](#)

Per spostarsi tra le schermate del display, premere (A).

Esempio:

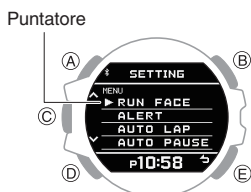


Impostazione degli allarmi

È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per specificare gli intervalli di avviso che forniscono informazioni sulle calorie bruciate e del tempo trascorso durante l'allenamento. L'orologio emetterà poi un segnale acustico e/o vibrerà ogni volta che si raggiunge un valore dell'intervallo di avviso mentre ci si sta allenando. Utilizzare le funzioni dell'orologio per abilitare o disabilitare gli avvisi.

🔗 [Specifica dell'intervallo di avviso \(allarme di riferimento\)](#)

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
3. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità allenamento.



4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALERT].
5. Premere (C).

6. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la voce di cui si desidera modificare l'impostazione.

[CALORIES]	Calorie bruciate
[TIME 1]	Tempo 1
[TIME 2]	Tempo 2

7. Premere (C).

8. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione di avviso.

[OFF]	Disabilitato
[ON (REPEAT)]	Abilitato (ripetizione)
[ON (1 TIME)]	Abilitato (una sola volta)

- Quando si seleziona [ON (REPEAT)], viene attivata una funzione di avviso ogni volta che si raggiunge un valore dell'intervallo di avviso.

9. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione degli avvisi.

- Se si desidera configurare le impostazioni per un'altra voce, ripetere i passaggi da 6 a 9.

10. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Importante!

- Per specificare l'intervallo di avviso per ciascuna voce, utilizzare G-SHOCK MOVE. Non è possibile configurare le impostazioni utilizzando le funzionalità dell'orologio.

Nota

- È inoltre possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per abilitare o disabilitare gli avvisi.

Specifica dell'unità di distanza

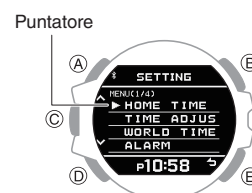
Importante!

- Quando è impostata Tokyo (TOKYO) come città base, l'unità della distanza è fissa sui chilometri (km) e non può essere modificata.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNIT].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DISTANCE].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'unità per la distanza.

[KILOMETER]	Chilometri
[MILE]	Miglia

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato [SETTING COMPLETED] per alcuni secondi, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'unità di misura.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

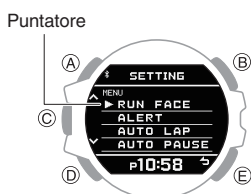
- È anche possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per modificare l'unità di misura della distanza.

Attivazione automatica del tempo sul giro

Quando la funzione del tempo sul giro automatico è abilitata, ogni volta che si percorre la distanza specificata con G-SHOCK MOVE il tempo del giro viene registrato automaticamente.

🔍 [Specifica della distanza per il tempo sul giro automatico](#)

1. Accedere al modo di indicazione dell'ora.
🔍 [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata della modalità allenamento.
3. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità allenamento.



4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AUTO LAP].
5. Premere (C).
6. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ON] (abilitato) o [OFF] (disabilitato).
7. Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità allenamento.
8. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

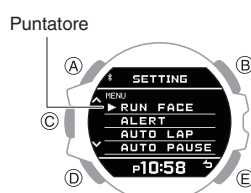
Nota

- È inoltre possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per abilitare o disabilitare il tempo sul giro automatico.

Attivazione automatica della pausa

Quando la funzione di pausa automatica è abilitata, la misurazione dei tempi viene sospesa ogni volta che si interrompe la corsa.

1. Accedere al modo di indicazione dell'ora.
🔍 [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata della modalità allenamento.
3. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità allenamento.



4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AUTO PAUSE].
5. Premere (C).
6. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ON] (abilitato) o [OFF] (disabilitato).
7. Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità allenamento.
8. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

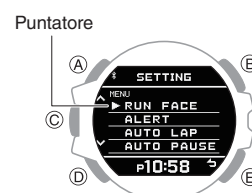
Nota

- È inoltre possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per abilitare o disabilitare la pausa automatica.

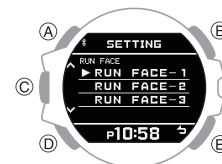
Specifiche della schermata da visualizzare durante la corsa (RUN FACE)

È possibile personalizzare le voci delle tre schermate durante la corsa cronometrata (modalità di allenamento).

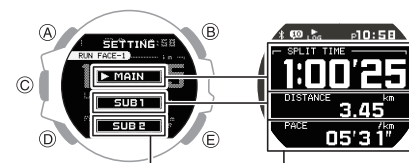
1. Accedere al modo di indicazione dell'ora.
🔍 [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata della modalità allenamento.
3. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità allenamento.



4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [RUN FACE].
5. Premere (C).
6. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la schermata di personalizzazione (RUN FACE).



7. Premere (C).
8. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'area di visualizzazione di cui si desidera modificare il contenuto.



9. Premere (C).

10. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la voce desiderata nell'area di visualizzazione selezionata.

[SPLIT TIME]	Tempo parziale
[DISTANCE]	Distanza percorsa
[PACE]	Andatura
[LAP TIME]	Tempo sul giro
[LAP DISTANCE]	Distanza sul giro
[LAP PACE]	Andatura sul giro
[AVG.PACE]	Andatura media
[SPEED]	Velocità
[AVG.SPEED]	Velocità media
[CALORIES]	Calorie bruciate
[TIME]	Tempo
[DATE]	Giorno

- Per modificare il contenuto di un'altra area di visualizzazione, premere (E), quindi selezionare l'area di visualizzazione desiderata. Ripetere i passaggi 8, 9 e 10 descritti in precedenza secondo necessità.

11. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del RUN FACE.

12. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- È inoltre possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per personalizzare gli elementi della schermata di visualizzazione.

Impostazioni configurate con l'applicazione

Alcune impostazioni delle funzioni di allenamento si possono configurare utilizzando le funzionalità dell'orologio o G-SHOCK MOVE, mentre altre impostazioni devono essere necessariamente configurate con G-SHOCK MOVE.

Impostazioni che si possono configurare sull'orologio o con G-SHOCK MOVE


- Personalizzazione delle schermate visualizzate durante una corsa cronometrata
- Abilitazione/disabilitazione degli avvisi
- Unità di distanza
- Abilitazione/disabilitazione del tempo sul giro automatico
- Abilitazione/disabilitazione della pausa automatica

Impostazioni che si possono configurare solo con G-SHOCK MOVE

- Voce visualizzata sulla schermata Giro automatico: [SPLIT TIME] o [DISTANCE]
- Intervallo di avviso delle calorie bruciate
- Intervallo di avviso del tempo
- Distanza del tempo sul giro automatico

Visualizzazione dei record del registro allenamenti

L'orologio memorizza i dati (record del registro) acquisiti durante la corsa cronometrata. La memoria è sufficiente a contenere fino a 100 record di registrazione.

È possibile conoscere lo spazio di archiviazione disponibile controllando l'indicatore .

● Durante il cronometraggio di una corsa

Indicatore:	Significato:	
	Visualizzato	Spazio disponibile
	Lampeggiante	Spazio di archiviazione insufficiente
	Lampeggiante	Memoria piena

● Non durante il cronometraggio di una corsa

Indicatore:	Significato:	
Nessuno	Spazio disponibile	
	Visualizzato	Spazio di archiviazione insufficiente
	Visualizzato	Memoria piena

Precisione dei dati del registro allenamenti

- L'orologio conta i passi, calcola le calorie bruciate e fornisce altre informazioni in base ai dati raccolti dai sensori integrati. Non si offre alcuna garanzia in merito alle statistiche e ai valori calcolati dall'orologio, che devono pertanto essere utilizzati esclusivamente come informazioni di riferimento generali.

Voci del registro allenamenti visualizzabili

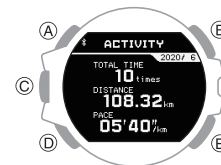
Gli elementi riportati di seguito sono visualizzati nella schermata del registro allenamenti.

[DISTANCE]	Distanza percorsa
[TIME]	Tempo in movimento
[PACE]	Andatura
[CALORIES]	Calorie bruciate
[CADENCE]	Cadenza

Visualizzazione dei record di dati registrati

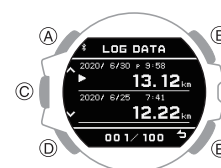
1. Accedere alla modalità registro allenamenti.

 [Passaggio da una modalità all'altra](#)



2. Premere (C).

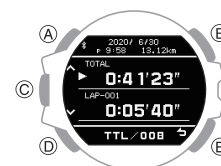
Viene visualizzato l'elenco del registro allenamenti.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul record di dati del registro che si desidera visualizzare.

4. Premere (C).

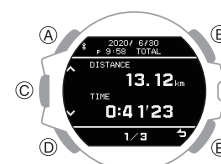
Vengono visualizzate le voci del record di dati del registro selezionato.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sulla voce di cui si desidera visualizzare i dettagli.

6. Premere (C).

Vengono visualizzati i dettagli della voce selezionata.



- È possibile utilizzare (A) e (D) per scorrere il contenuto della schermata.

7. Tenere premuto (D) per almeno un secondo per tornare al modo di indicazione dell'ora.

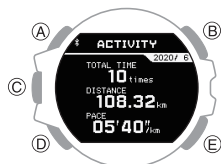
Nota

- Se si preme (E) durante la procedura sopra descritta, si torna alla schermata precedente.

Eliminazione di un particolare record di dati del registro

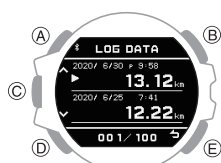
1. Accedere alla modalità registro allenamenti.

[Passaggio da una modalità all'altra](#)



2. Premere (C).

Viene visualizzato l'elenco del registro allenamenti.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sui dati che si desidera eliminare.

4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzato un menu di eliminazione.

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ONE].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [EXECUTE].

Per annullare l'eliminazione dei dati del registro, spostare il puntatore su [CANCEL].

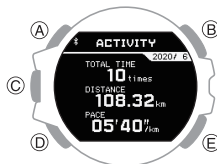
8. Premere (C).

Al termine delle operazioni di eliminazione dei dati, viene visualizzato per alcuni secondi [DELETE COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità del registro allenamenti.

Eliminazione di tutti i record di dati del registro

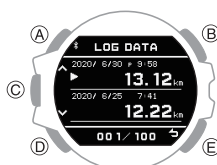
1. Accedere alla modalità registro allenamenti.

[Passaggio da una modalità all'altra](#)



2. Premere (C).

Viene visualizzato l'elenco del registro allenamenti.



3. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzato un menu di eliminazione.

4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALL].

5. Premere (C).

6. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [EXECUTE].

Per annullare l'eliminazione dei dati del registro, spostare il puntatore su [CANCEL].

7. Premere (C).

Viene visualizzata una schermata di conferma.

8. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [YES].

9. Premere (C).

Al termine delle operazioni di eliminazione dei dati, viene visualizzato per alcuni secondi [DELETE COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità del registro allenamenti.

Ricezione di notifiche del telefono

È possibile utilizzare l'orologio per controllare i dettagli delle chiamate in arrivo, dei messaggi e-mail, degli avvisi e delle informazioni SNS ricevuti da un telefono connesso all'orologio mediante Bluetooth. L'orologio può memorizzare fino a 10 notifiche.

- Per ricevere le notifiche, è necessario associare l'orologio al telefono.

[Operazioni preliminari](#)

Il numero di nuovi messaggi viene visualizzato sul display del modo di indicazione dell'ora.

Nuovi messaggi



È possibile utilizzare la modalità di notifica per controllare i tipi di notifica e se sono presenti nuovi messaggi.

Nuovi messaggi ricevuti



Nessun nuovo messaggio



Questo indicatore:	Significa:
	Posta
	SNS
	Chiamate in arrivo, chiamate perse
	Pianificazione
	Altro

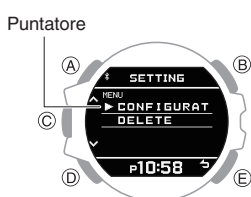
- Quando la ricezione delle notifiche è abilitata, il contenuto della notifica viene visualizzato sul display al suo arrivo, indipendentemente dalla modalità attiva (inserito di notifica).

[Abilitazione e disabilitazione delle notifiche di chiamata in arrivo](#)

Abilitazione e disabilitazione delle notifiche di chiamata in arrivo

È possibile abilitare o disabilitare la ricezione delle notifiche secondo necessità.

1. Accedere alla modalità di notifica.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
 Viene visualizzato l'elenco delle notifiche.
3. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata delle impostazioni della modalità di notifica.



4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CONFIGURATION].
5. Premere (C).
6. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione ON/OFF per la ricezione delle notifiche.

[ON]	Abilita la ricezione e la visualizzazione dell'insero di notifica.
[ON (RUN OFF)]	Disabilita la ricezione solo durante una corsa cronometrata.
[OFF]	Disabilita la ricezione e la visualizzazione dell'insero di notifica.

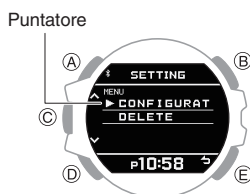
- L'insero di notifica visualizza il contenuto di una notifica ricevuta, indipendentemente dalla modalità dell'orologio.
 - Dopo circa 30 secondi, il display torna alla modalità precedente alla comparsa dell'insero di notifica.
7. Premere (C) per completare l'impostazione.
 Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità di notifica.
 8. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Visualizzazione del contenuto delle notifiche

1. Accedere alla modalità di notifica.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
 Viene visualizzato l'elenco delle notifiche.
 - L'elenco delle notifiche può contenere fino a 10 notifiche.
 - L'aggiunta di una notifica a un elenco che contiene già 10 notifiche causerà l'eliminazione della notifica meno recente dall'elenco per lasciare spazio alla nuova notifica.
3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul titolo della notifica che si desidera visualizzare.
4. Premere (C).
 In questo modo è possibile visualizzare i dettagli della notifica. Vengono visualizzati da 83 a 100 caratteri a doppia larghezza del testo del corpo della notifica.
 - È possibile utilizzare (A) e (D) per scorrere il contenuto.
 - Per tornare all'elenco delle notifiche, premere (E).
 - Per tornare al modo di indicazione dell'ora, tenere premuto (D) per almeno un secondo.

Eliminazione di una particolare notifica

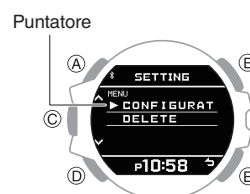
1. Accedere alla modalità di notifica.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
 Viene visualizzato l'elenco delle notifiche.
3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul titolo della notifica che si desidera eliminare.
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata delle impostazioni della modalità di notifica.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DELETE].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ONE].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [EXECUTE].
 - Per annullare l'eliminazione dei dati, spostare il puntatore su [CANCEL].
10. Premere (C).
 Al termine delle operazioni di eliminazione dei dati, viene visualizzato per alcuni secondi [DELETE COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità di notifica.

Eliminazione di tutte le notifiche

1. Accedere alla modalità di notifica.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
 Viene visualizzato l'elenco delle notifiche.
3. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata delle impostazioni della modalità di notifica.



4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DELETE].
5. Premere (C).
6. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALL].
7. Premere (C).

- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [EXECUTE].
 - Per annullare l'eliminazione dei dati, spostare il puntatore su [CANCEL].

- Premere (C).
Viene visualizzata una schermata di conferma.

- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [YES].

- Premere (C).
Al termine delle operazioni di eliminazione dei dati, viene visualizzato per alcuni secondi [DELETE COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità di notifica.

Timer

Il timer esegue il conto alla rovescia da un'ora di avvio specificata dall'utente. L'orologio emette un segnale acustico e/o vibra quando termina il conto alla rovescia.

- Gli avvisi sonori e/o con vibrazione non vengono emessi quando la batteria è scarica.



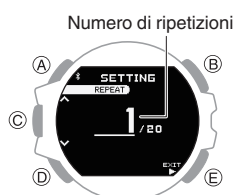
Impostazione della durata iniziale del timer

L'ora di avvio può essere impostata in unità da 1 secondo fino a 60 minuti.

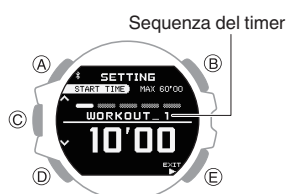
- Accedere al modo di timer.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

- Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

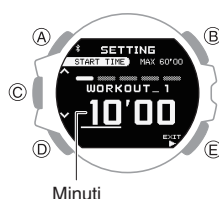
Viene visualizzato il numero di ripetizioni del timer (da 1 a 20) nella schermata delle impostazioni.



- Utilizzare (A) e (D) per specificare il numero di ripetizioni del timer (ripetizione automatica).
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per specificare la posizione del timer nella sequenza.

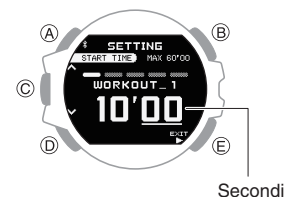


- Premere (C).
La sottolineatura si sposta sui minuti.
- Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei minuti.



- Premere (C).
Il cursore si sposta sull'impostazione dei secondi.

- Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei secondi.



- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare all'impostazione del numero di ripetizioni.

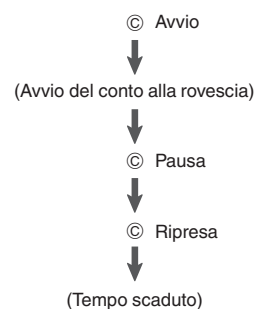
- Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata del modo di timer.

Nota

- Per uscire dall'operazione di impostazione del timer in qualsiasi momento, premere (E) e procedere al punto 11.

Uso del timer

- Accedere al modo di timer.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
- Utilizzare le operazioni indicate di seguito per eseguire un'operazione sul timer.



- L'orologio emette un segnale acustico e/o vibra per 10 secondi quando termina il conto alla rovescia.
 - È possibile azzerare sull'ora di avvio un conto alla rovescia sospeso premendo (E).
- Premere qualsiasi pulsante per interrompere il segnale acustico e/o la vibrazione.

Uso del timer programmabile per l'allenamento a intervalli

Panoramica

È possibile configurare le impostazioni per più timer in modo che eseguano diversi conti alla rovescia, uno dopo l'altro, per creare un timer a intervalli. È possibile utilizzare il timer programmabile per creare una sequenza per l'allenamento a intervalli, durante il quale alternare jogging e allunghi.

Ad esempio, è possibile configurare un timer a intervalli come mostrato di seguito con intervalli da ① a ④ per 10 ripetizioni.

Impostazioni del timer

- [WORKOUT_1]: 10 minuti, 00 secondi
- [WORKOUT_2]: 4 minuti, 00 secondi
- [WORKOUT_3]: 10 minuti, 00 secondi
- [WORKOUT_4]: 4 minuti, 00 secondi
- Serie: 10

Allenamento a intervalli

- ① Jogging: 10 minuti, 00 secondi
- ② Allungo 1 km: 4 minuti o 00 secondi
- ③ Jogging: 10 minuti, 00 secondi
- ④ Allungo 1 km: 4 minuti o 00 secondi

Nota

- È possibile configurare fino a cinque diversi timer per un massimo di 20 volte (ripetizioni automatiche).

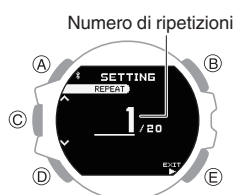
Configurazione delle impostazioni del timer programmabile

- Se è in corso un'operazione di conto alla rovescia del timer, viene reimpostata l'ora di avvio attuale del timer prima di eseguire questa operazione.

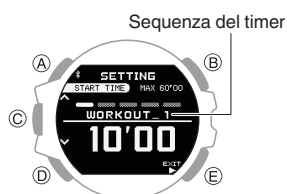
Uso del timer

1. Accedere al modo di timer.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

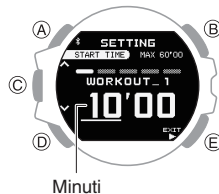
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzato il numero di ripetizioni del timer (da 1 a 20) nella schermata delle impostazioni.



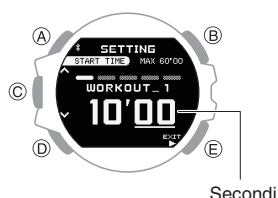
3. Utilizzare (A) e (D) per specificare il numero di ripetizioni del timer (ripetizione automatica).
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per specificare la posizione del timer nella sequenza.
 - Per configurare il primo timer, impostare [WORKOUT_1].



6. Premere (C).
 Viene visualizzato il cursore sull'impostazione dei minuti del primo timer.
7. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei minuti.



8. Premere (C).
 Il cursore si sposta sull'impostazione dei secondi del primo timer.
9. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei secondi.



10. Premere (C).

11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare all'impostazione del numero di ripetizioni.

12. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata del modo di timer.

13. Ripetere le operazioni dal punto 2 al punto 12 il numero di volte necessario per configurare le impostazioni degli altri timer.

Nota

- Per uscire dall'operazione di impostazione del programma in qualsiasi momento, premere (E) e procedere al punto 11.
- È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per modificare [WORKOUT_1] e altri nomi di timer. Il nome di un timer può includere una combinazione di un massimo di 14 lettere alfabetiche (da A a Z), numeri (da 0 a 9) e simboli.

Uso di un timer programmabile

1. Accedere al modo di timer.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C) per avviare il conto alla rovescia del timer.



- Per sospendere un conto alla rovescia del timer in corso, premere (C). È possibile azzerare sull'ora di avvio un conto alla rovescia sospeso premendo (E).
- Se è in corso un'operazione di conto alla rovescia di più timer, è possibile terminare immediatamente il conto alla rovescia attuale e avviare il successivo conto alla rovescia premendo (A) per almeno due secondi.

Cronometro

Il cronometro può essere utilizzato per eseguire la misurazione del tempo trascorso in unità da 1 secondo fino a 99 ore, 59 minuti e 59 secondi.

Consente inoltre di misurare tempi intermedi.



Misurazione del tempo trascorso

1. Accedere alla modalità cronometro.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Utilizzare le operazioni seguenti per misurare il tempo trascorso.

- ⓐ Avvio
- ↓
- ⓐ Interruzione
- ↓
- ⓐ Ripresa
- ↓
- ⓐ Interruzione



3. Premere (E) per azzerare il cronometro.

Misurazione di un tempo parziale

1. Accedere alla modalità cronometro.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Utilizzare le operazioni seguenti per misurare il tempo trascorso.

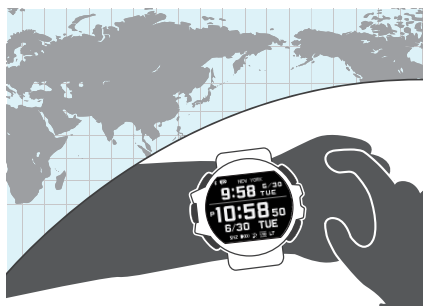
- ⓐ Avvio
- ↓
- ⓐ Tempo parziale
- ↓
- ⓐ Rilascio tempo parziale
- ↓
- ⓐ Interruzione



3. Premere (E) per azzerare il cronometro.

Ora internazionale

L'ora internazionale consente di visualizzare l'ora corrente in una delle 38 città disponibili in tutto il mondo e UTC (tempo coordinato universale).



Nota

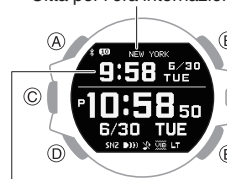
- Le città per l'ora internazionale che possono essere selezionate solo tramite G-SHOCK MOVE non sono selezionabili mediante le funzioni dell'orologio.
[Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale](#)

Controllo dell'ora internazionale

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Utilizzare (A) per visualizzare l'ora internazionale.
[Selezione del formato per il display digitale per il modo di indicazione dell'ora](#)

Viene visualizzata la città per l'ora internazionale e l'ora attuale in tale città.

Città per l'ora internazionale



Ora internazionale

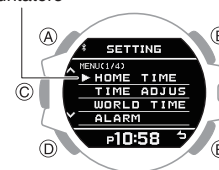
Impostazione della città per l'ora internazionale

Utilizzare la procedura riportata in questa sezione per selezionare una città per l'ora internazionale.

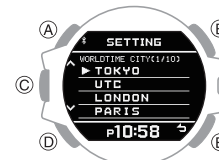
1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.

Puntatore



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WORLD TIME].
4. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata di impostazione dell'ora internazionale.
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CITY].
6. Premere (C).
Viene visualizzato un menu di città per l'ora internazionale.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sulla città che si desidera utilizzare.

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora internazionale.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Vengono visualizzate data e ora attuali della città selezionata.



Nota

- Se già esiste una città per l'ora internazionale selezionabile solo con G-SHOCK MOVE e si utilizza quindi la funzionalità dell'orologio per passare a una città diversa, le informazioni della città G-SHOCK MOVE saranno eliminate dall'orologio.

[Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale](#)

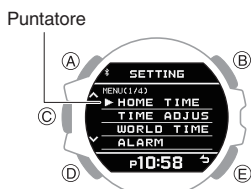
Configurazione dell'impostazione dell'ora legale

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.

[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

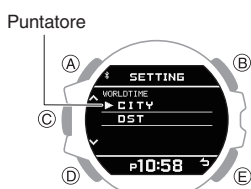
Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WORLD TIME].

4. Premere (C).

Viene visualizzata la schermata di impostazione dell'ora internazionale.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DST].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione dell'ora legale.

[AUTO]	L'orologio alterna automaticamente tra ora solare e ora legale.
[OFF]	L'orologio indica sempre l'ora solare.
[ON]	L'orologio indica sempre l'ora legale.

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora internazionale.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- L'impostazione di fabbrica predefinita iniziale per l'ora legale per tutte le città è [AUTO]. In molti casi, [AUTO] consente di utilizzare l'orologio senza dover passare manualmente all'ora legale o all'ora solare.
- Se è selezionata l'opzione [UTC] per la città, non sarà possibile modificare o selezionare l'impostazione dell'ora legale.

Promemoria sonori

L'orologio emette un segnale acustico e/o vibra quando viene raggiunto l'orario del promemoria sonoro. È possibile impostare fino a quattro promemoria sonori diversi.

- Gli avvisi sonori e/o con vibrazione non vengono emessi quando la batteria è scarica.
- Quando è attivata una suoneria ritardata, il promemoria sonoro viene inviato ogni cinque minuti fino a sette volte.



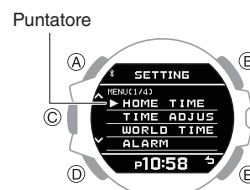
Configurazione delle impostazioni del promemoria sonoro

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.

[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

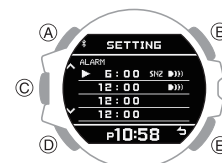
Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALARM].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul promemoria sonoro che si desidera impostare.

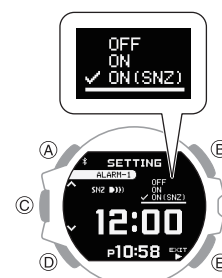


6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un promemoria sonoro e l'impostazione di abilitazione/disabilitazione della funzione di ritardo.

[OFF]	Disabilita i promemoria sonori, disabilita la funzione di ritardo.
[ON]	Abilita i promemoria sonori, disabilita la funzione di ritardo.
[ON (SNZ)]	Abilita i promemoria sonori, abilita la funzione di ritardo.

- L'impostazione attualmente selezionata viene indicata da un segno di spunta (✓) sulla sinistra.




8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per impostare l'ora del promemoria sonoro.
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per impostare il minuto del promemoria sonoro.
12. Premere (C).
13. Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare alla schermata di impostazione del promemoria sonoro.

14. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione dell'impostazione del promemoria sonoro.

- L'abilitazione di un promemoria sonoro provoca la visualizzazione di  sul display a destra dell'impostazione dell'ora. Se la funzionalità di ritardo è abilitata, viene visualizzato anche [SNZ].

15. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- Per uscire dall'operazione di impostazione del promemoria sonoro in qualsiasi momento, premere (E) e procedere al punto 13.

● Per arrestare un promemoria sonoro

Durante l'emissione di un segnale acustico e/o la vibrazione per il promemoria sonoro, premere un pulsante qualsiasi per arrestarla.

Nota

- Quando è abilitato un ritardo per il promemoria sonoro, il segnale acustico e/o la vibrazione viene ripetuta ogni cinque minuti fino a sette volte. Per interrompere una suoneria ritardata in corso, disattivare la suoneria.

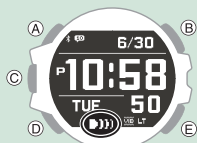
Disattivazione di un promemoria sonoro

Per interrompere il segnale acustico e/o la vibrazione del promemoria sonoro, eseguire la procedura riportata di seguito.

- Per riattivare un segnale acustico e/o la vibrazione di un promemoria sonoro, abilitare di nuovo il promemoria sonoro.

Nota

- Quando uno dei promemoria sonori è attivo, viene visualizzato un indicatore.
- L'indicatore del promemoria sonoro non viene visualizzato quando tutti i promemoria sonori sono disabilitati.



1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora. [Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.

Puntatore

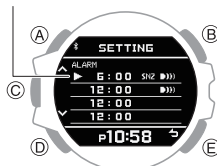


3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALARM].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul promemoria sonoro che si desidera disabilitare.

Puntatore




6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [OFF].
8. Premere (E).
9. Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

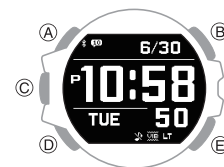
[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare alla schermata di impostazione del promemoria sonoro.

10. Premere (C) per completare l'impostazione.



Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione dell'impostazione del promemoria sonoro.

11. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

- Se si disabilitano tutti i promemoria sonori, il simbolo  (promemoria sonoro) viene eliminato dal display.



Nota

- Se  (promemoria sonoro) continua a essere visibile, significa che è ancora abilitato almeno un altro promemoria sonoro. Per disabilitare tutti i promemoria sonori, ripetere i passaggi da 5 a 10 finché l'indicatore  (promemoria sonoro) non è più visibile.

Pedometro

È possibile utilizzare il pedometro per tenere traccia del numero di passi mentre si cammina o si svolgono le normali attività quotidiane.



Conteggio dei passi

Se si indossa l'orologio correttamente, il pedometro conta i passi mentre si cammina o si svolgono le normali attività quotidiane.

Importante!

- Poiché il pedometro di questo orologio è un dispositivo indossabile sul polso, può rilevare movimenti non di passi e conteggiarli come passi. Inoltre, movimenti delle braccia anomali durante la camminata possono determinare un conteggio dei passi errato.

Operazioni preliminari

Per ottenere un conteggio di passi più preciso, indossare l'orologio con il quadrante rivolto verso l'alto sul polso e il cinturino aderente al polso. Un cinturino lento può determinare una misurazione errata.



Conteggio dei passi

Il pedometro inizia a conteggiare i passi quando si inizia a camminare.

Per controllare il conteggio dei passi

Visualizzare la schermata TIME+DAILY.

- Selezione del formato per il display digitale per il modo di indicazione dell'ora

Nota

- Il conteggio dei passi può mostrare un valore fino a 99.999 passi. Se il conteggio di passi supera 99.999, il valore massimo (99.999) rimane visualizzato sul display.
- Per evitare conteggi errati, il conteggio visualizzato non viene incrementato per circa 10 secondi dopo che si inizia a camminare. Dopo aver camminato per circa 10 secondi comparirà il conteggio corretto, inclusi i passi effettuati durante i precedenti 10 secondi.
- Il conteggio dei passi viene azzerato a mezzanotte ogni giorno.
- Per risparmiare energia, la misurazione si arresta automaticamente una volta tolto l'orologio (nessun movimento dell'orologio) e se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti.

Cause degli errori nel conteggio dei passi

Qualsiasi condizione tra le seguenti può impedire un conteggio preciso.

- Camminare mentre si indossano ciabatte, sandali o altre calzature che portano a camminare trascinando i piedi
- Camminare su piastrelle, moquette, neve o altre superfici che portano a camminare trascinando i piedi
- Camminare in modo irregolare (in un luogo affollato, in una fila con arresti e ripartenze a intervalli brevi, eccetera)
- Camminare a un ritmo estremamente lento o correre molto veloci
- Spingere un carrello o un passeggino
- In un luogo in cui sono presenti vibrazioni o mentre si guida una bicicletta o si è a bordo di un veicolo
- Movimento frequente della mano o del braccio (ad esempio, per applaudire o sventolare)
- Camminare tenendo le mani, camminare con un bastone o effettuare qualsiasi altro movimento in cui movimenti di mani e braccia non sono coordinati tra di loro
- Normali attività quotidiane non correlate alla camminata (pulizie, eccetera)
- Indossare l'orologio sulla mano dominante
- Camminare per meno di 10 secondi

Altre impostazioni

In questa sezione vengono illustrate le altre impostazioni dell'orologio che è possibile configurare.

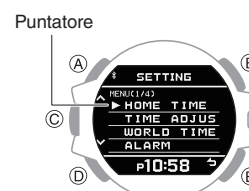
Impostazione del segnale acustico di pressione pulsanti

Utilizzare la procedura seguente per abilitare o disabilitare il segnale acustico emesso quando si preme un pulsante.

- Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
 - Passaggio da una modalità all'altra

- Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BEEP].
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [OPERATION].
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ON] (abilitato) o [OFF] (disabilitato).
- Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del segnale acustico BEEP.

 - è visualizzato nel Modo di indicazione dell'ora quando il segnale acustico di attività è disattivato.
- Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

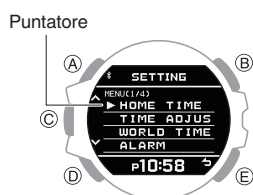
Configurazione del segnale acustico di notifica

È possibile utilizzare la procedura riportata di seguito per abilitare o disabilitare il segnale acustico di notifica.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BEEP].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [NOTIFICATION].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione ON/OFF per il segnale acustico.

[ALL ON]	Abilita il segnale acustico per tutte le notifiche.
[USER]	Abilita il segnale acustico solo per gli elementi specificati.
[ALL OFF]	Disabilita il segnale acustico per tutte le notifiche.

Nota

- La configurazione delle notifiche [USER] può essere modificata con G-SHOCK MOVE.

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del segnale acustico BEEP.

- è visualizzato nel modo di indicazione dell'ora quando il segnale acustico di notifica è disabilitato.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Configurazione delle impostazioni di vibrazione

Oltre ai segnali acustici di pressione pulsanti e di notifica, l'orologio utilizza anche le vibrazioni per gli avvisi. È possibile utilizzare la procedura riportata di seguito per abilitare o disabilitare la vibrazione di notifica.

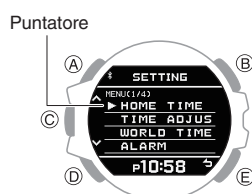
- L'icona viene visualizzata sul display nel modo di indicazione dell'ora quando è attiva la vibrazione di pressione dei tasti o la vibrazione di notifica.

Configurazione delle impostazioni della vibrazione di pressione dei tasti

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [VIBRATION].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [OPERATION].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per abilitare o disabilitare la vibrazione di pressione dei tasti.

[ON]	Abilita la vibrazione di pressione dei tasti.
[OFF]	Disabilita la vibrazione di pressione dei tasti.

8. Premere (C).

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione dell'impostazione della vibrazione.

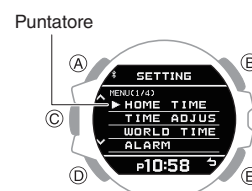
9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Configurazione delle impostazioni della vibrazione di notifica

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [VIBRATION].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [NOTIFICATION].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione ON/OFF per la vibrazione.

[ALL ON]	Abilita la vibrazione per tutte le notifiche.
[USER]	Abilita la vibrazione solo per gli elementi specificati.
[ALL OFF]	Disabilita la vibrazione per tutte le notifiche.

Nota

- La configurazione delle notifiche [USER] può essere modificata con G-SHOCK MOVE.

8. Premere (C).

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione dell'impostazione della vibrazione.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Impostazione delle unità di altezza e peso

È possibile specificare le unità di misura da utilizzare per l'altezza e il peso.

- È possibile selezionare centimetri (cm) o piedi (ft) come unità di misura dell'altezza.
- È possibile selezionare chilogrammi (kg) o libbre (lb) come unità di misura del peso.

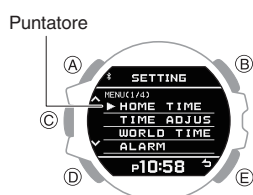
Importante!

- Quando Tokyo (TOKYO) è la città per l'ora del proprio fuso orario, l'unità dell'altezza è fissa in centimetri (cm) mentre l'unità di peso è fissa in chilogrammi (kg) e queste impostazioni non possono essere modificate.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNIT].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la voce da impostare come unità.

[HEIGHT]	Unità dell'altezza
[WEIGHT]	Unità del peso

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'unità desiderata.

- Altezza

[CENTIMETER]	Centimetri
[FEET]	Piedi

- Peso

[KILOGRAM]	Chilogrammi
[POUND]	Libbre

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato [SETTING COMPLETED] per alcuni secondi, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'unità di misura.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Impostazione delle unità di visualizzazione delle calorie

È possibile selezionare le calorie (cal) o i joule (J) come unità di misura delle calorie bruciate.

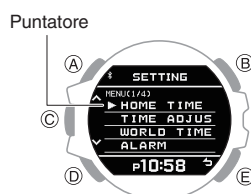
Importante!

- Quando è impostata Tokyo (TOKYO) come città per l'ora del proprio fuso orario, l'unità è fissa sulle calorie (cal) e non può essere modificata.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNIT].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CALORIES].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'unità per le calorie desiderata.

[CALORIE]	Calorie
[JOULE]	Joule

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato [SETTING COMPLETED] per alcuni secondi, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'unità di misura.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Funzione di spegnimento dello schermo

Per evitare che lo schermo si danneggi, questa funzione spegne il display quando l'orologio viene rimosso dal polso e non viene utilizzato all'ora specificata con G-SHOCK MOVE.

- Uno qualsiasi degli eventi riportati di seguito riaccende il display.
 - Indossare l'orologio
 - Azionamento di un pulsante
 - Intervallo di tre ore

Nota

- È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per specificare il tempo di attivazione dello spegnimento dello schermo. Non è possibile configurare questa impostazione utilizzando le operazioni dell'orologio. L'impostazione predefinita iniziale è alle ore 02:00.

Reimpostazione delle impostazioni dell'orologio

Questa sezione spiega come riportare le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti iniziali.

- Impostazioni dell'orologio
- Cronometro
- Timer
- Promemoria sonoro
- Profilo

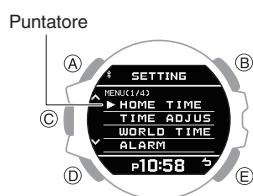
Importante!

- Non è possibile azzerare l'orologio quando è attivata la modalità aereo.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
🗨 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [RESET ALL SETTINGS].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [EXECUTE].
 - Per annullare l'azzeramento, spostare il puntatore su [CANCEL].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [YES].
 - Per interrompere l'operazione di azzeramento, spostare il puntatore su [NO].
8. Premere (C).
 Al termine dell'operazione di azzeramento, l'orologio torna nel modo di indicazione dell'ora. L'operazione di azzeramento è completa quando viene visualizzato [AC] nell'angolo inferiore destro del display.
9. Premere (A) per cancellare [AC] dal display.

Nota

- La reimpostazione dell'orologio comporta anche l'eliminazione delle informazioni relative all'associazione dell'orologio a un telefono e alla sua disassociazione.

Altre informazioni

Queste sezioni forniscono informazioni non operative che occorre conoscere. Quando necessario, fare riferimento a tali informazioni.

Tabella delle città

Città	Tempo coordinato universale	Differenza
UTC	Tempo coordinato universale	0
LONDON	Londra	0
PARIS	Parigi	+1
ATHENS	Atene	+2
JEDDAH	Jeddah	+3
TEHRAN	Teheran	+3,5
DUBAI	Dubai	+4
KABUL	Kabul	+4,5
KARACHI	Karachi	+5
DELHI	Delhi	+5,5
KATHMANDU	Kathmandu	+5,75
DHAKA	Dhaka	+6
YANGON	Yangon	+6,5
BANGKOK	Bangkok	+7
HONG KONG	Hong Kong	+8
EUCLA	Eucla	+8,75
TOKYO	Tokyo	+9
ADELAIDE	Adelaide	+9,5
SYDNEY	Sydney	+10
LORD HOWE ISLAND	Isola di Lord Howe	+10,5
NOUMEA	Noumea	+11
WELLINGTON	Wellington	+12
CHATHAM ISLAND	Isole Chatham	+12,75
NUKU'ALOFA	Nuku'alofa	+13
KIRITIMATI	Kiritimati	+14
BAKER ISLAND	Isola Baker	-12
PAGO PAGO	Pago Pago	-11
HONOLULU	Honolulu	-10
MARQUESAS ISLANDS	Isole Marquesas	-9,5
ANCHORAGE	Anchorage	-9
LOS ANGELES	Los Angeles	-8
DENVER	Denver	-7
CHICAGO	Chicago	-6
NEW YORK	New York	-5
HALIFAX	Halifax	-4
ST. JOHN'S	St. John's	-3,5
RIO DE JANEIRO	Rio de Janeiro	-3
F. DE NORONHA	Fernando de Noronha	-2
PRAIA	Praia	-1

- Le informazioni della tabella precedente sono aggiornate al mese di gennaio 2020.

- I fusi orari potrebbero cambiare e i differenziali UTC potrebbero variare rispetto a quelli mostrati nella tabella precedente. In questo caso, collegare l'orologio a un telefono per aggiornare l'orologio con le ultime informazioni del fuso orario.

Tabella dell'ora legale

Se è selezionato [AUTO] per una città che rispetta l'ora legale, il passaggio tra ora solare e ora legale avviene automaticamente al momento indicato nella tabella seguente.

Nota

- Le date di inizio e fine dell'ora legale per la posizione corrente potrebbero variare rispetto a quelle indicate qui di seguito. In questo caso, è possibile ottenere nuove informazioni sull'ora legale per la città per l'ora del proprio fuso orario e per quella dell'ora internazionale collegando l'orologio al telefono. Se l'orologio non è connesso a un telefono, è possibile modificare manualmente l'impostazione dell'ora legale.

Nome città	Inizio ora legale	Fine ora legale
Londra	01:00, ultima domenica di marzo	02:00, ultima domenica di ottobre
Parigi	02:00, ultima domenica di marzo	03:00, ultima domenica di ottobre
Atene	03:00, ultima domenica di marzo	04:00, ultima domenica di ottobre
Teheran	00:00, 21 o 22 marzo	00:00, 21 o 22 settembre
Sydney, Adelaide	02:00, prima domenica di ottobre	03:00, prima domenica di aprile
Isola di Lord Howe	02:00, prima domenica di ottobre	02:00, prima domenica di aprile
Wellington	02:00, ultima domenica di settembre	03:00, prima domenica di aprile
Isole Chatham	02:45, ultima domenica di settembre	03:45, prima domenica di aprile
Anchorage	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
Los Angeles	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
Denver	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
Chicago	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
New York	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
Halifax	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
St. John's	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre

- Le informazioni della tabella precedente sono aggiornate al mese di gennaio 2020.

Telefoni supportati

Per informazioni sui telefoni che possono essere connessi all'orologio, visitare il sito Web di CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Caratteristiche tecniche

Precisione :

In media ± 15 secondi al mese quando la regolazione dell'orologio tramite la comunicazione con il telefono non è possibile.

Funzioni di base :

Ora, minuto, secondo, mese, giorno, giorno della settimana
a.m./p.m. (P), formato di indicazione dell'ora a 24 ore
Calendario automatico completo (dal 2000 al 2099)

Mobile Link :

Collegamento delle funzioni tramite connessione wireless con dispositivi compatibili Bluetooth®*
* Funzionamento migliorato da Mobile Link
Regolazione automatica dell'orologio
Impostazione dell'ora semplificata
Ora internazionale: ora attuale di 300 città (38 fusi orari, regolazione automatica dell'ora legale) e ora UTC (Coordinated Universal Time)
Impostazioni dell'orologio
Trova telefono

Aggiornamento dei dati
Aggiornamento delle informazioni su fuso orario e regola dell'ora legale
Funzione di allenamento
Calcolo e visualizzazione di distanza, velocità, andatura e altre informazioni
Creazione del piano di allenamento
Impostazioni delle funzioni di allenamento
Avvisi di raggiungimento degli obiettivi
Gestione dei dati del registro allenamenti
Gestione dei dati del registro allenamenti e dei dati sul giro
Risultati dell'analisi dell'allenamento
Notifiche
Specifiche di comunicazione
Bluetooth®
Banda di frequenza: da 2400 MHz a 2480 MHz
Potenza di trasmissione massima: 0 dBm (1 mW)
Raggio di comunicazione: fino a 2 metri (a seconda dell'ambiente)

Funzione di allenamento :

Distanza, velocità, andatura e altre informazioni calcolate utilizzando i dati dell'accelerometro
Giro automatico/manuale
Pausa automatica
Attivazione/disattivazione degli avvisi relativi agli obiettivi (tempo, calorie bruciate)
Personalizzazione del display per l'allenamento

Dati del registro allenamenti :

Fino a 100 sessioni di corsa, fino a 140 record di giro per corsa
Misurazione di tempo, distanza, andatura e calorie bruciate

Conteggio dei passi :

Conteggio dei passi tramite accelerometro a 3 assi
Gamma di visualizzazione del conteggio dei passi: da 0 a 99.999 passi
Azzeramento del conteggio dei passi: automatico alla mezzanotte di ogni giorno
Precisione del conteggio dei passi: $\pm 3\%$ (in base ai test delle vibrazioni)

Cronometro :

Unità di misurazione: 1 secondo
Capacità di misurazione: 99:59'59" (100 ore)
Tempi parziali

Timer per conto alla rovescia :

Unità di impostazione: 1 secondo
Unità di misurazione: 1 secondo
Impostazione massima: 60 minuti
Fino a cinque orari di inizio
Ripetizione automatica

Ora internazionale :

Mostra l'ora attuale in 38 città (38 fusi orari)* e UTC, impostazione automatica dell'ora legale
* Soggetto ad aggiornamenti tramite connessione tra l'orologio e il telefono.

Altro :

Retroilluminazione a LED (illuminazione automatica, super illuminazione, luminescenza, durata dell'illuminazione selezionabile di 1,5 o 3 secondi)
Funzione di spegnimento dello schermo
Abilitazione/disabilitazione segnale acustico di pressione tasti
Vibrazione
Modalità aereo
4 promemoria sonori (con funzione di ritardo)

Alimentazione :

CR2032 x 1

Durata batteria: circa 2 anni

Condizioni

Display: 21 ore al giorno

Conteggio passi: 12 ore al giorno

Connessione Bluetooth: 12 ore al giorno

Notifiche (comprese le vibrazioni): 20 volte al giorno

Corsa: 2 ore a settimana

Promemoria sonoro: una volta al giorno (10 secondi)

Illuminazione: una volta al giorno (1,5 secondi)

Le condizioni di utilizzo possono ridurre la durata effettiva della batteria.

Nota

- La durata della batteria è di circa 18 mesi nelle seguenti condizioni.
 - Connessione Bluetooth: 18 ore al giorno
 - Notifiche (incluse le vibrazioni): 50 volte al giorno
 - Corsa: 4 ore a settimana
- La durata della batteria è di circa 12 mesi nelle seguenti condizioni.
 - Connessione Bluetooth: 24 ore al giorno
 - Notifiche (incluse le vibrazioni): 150 volte al giorno
 - Corsa: 7 ore a settimana

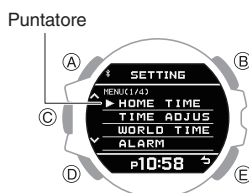
Le specifiche tecniche sono soggette a modifiche senza preavviso.

Controllo delle informazioni sulla conformità della connessione wireless

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
 ☞ [Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [REGULATORY].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per selezionare le informazioni da visualizzare.
6. Tenere premuto (D) per almeno un secondo per tornare al modo di indicazione dell'ora.

Precauzioni per l'uso di Mobile Link

● Informazioni legali

- Questo orologio è conforme o ha ricevuto l'approvazione in base alle normative radio di vari Paesi o aree geografiche. L'utilizzo di questo orologio in un'area in cui non è consentito o non ha ricevuto l'approvazione in base alle normative radio applicabili può costituire un reato penale. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web CASIO. <https://world.casio.com/ce/BLE/>
- L'utilizzo di questo orologio all'interno di un velivolo è vietato dalle leggi dell'aviazione di ciascun Paese. Assicurarsi di seguire le istruzioni del personale della linea aerea.

● Precauzioni durante l'uso di Mobile Link

- Quando si utilizza questo orologio in combinazione con un telefono, tenere l'orologio e il telefono vicini tra loro. Una distanza di due metri è consigliata come linea guida, ma l'ambiente locale (pareti, arredamento, ecc.), la struttura di un edificio e altri fattori possono richiedere una distanza notevolmente inferiore.
- Questo orologio può essere influenzato da altri dispositivi (dispositivi elettrici, attrezzature audiovisive, attrezzature per ufficio, ecc.) In particolare, può essere influenzato dal funzionamento di un forno a microonde. L'orologio potrebbe non essere in grado di comunicare normalmente con un telefono se nelle vicinanze è in funzione un forno a microonde. Viceversa, l'orologio può causare disturbi nella ricezione radio e dell'immagine video di un televisore.
- La connessione Bluetooth di questo orologio utilizza la stessa banda di frequenza (2,4 GHz) dei dispositivi wireless LAN e l'utilizzo di tali dispositivi in prossimità di questo orologio può causare interferenze radio, minori velocità di comunicazione e rumore per l'orologio e il dispositivo wireless LAN o perfino errori di comunicazione.

● Interruzione dell'emissione di onde radio da parte dell'orologio

Il simbolo ✖ sul display indica che l'orologio sta emettendo onde radio.

Quando ci si trova in un ospedale, a bordo di un aereo o in qualsiasi altra area in cui l'uso di onde radio non è consentito, attivare la Modalità aereo.

☞ [Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

Copyright e copyright registrati

- Il logo e il marchio denominativo Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc.; qualsiasi uso di tali marchi da parte di CASIO Computer Co., Ltd. è concesso su licenza.
- iPhone e App Store sono marchi di Apple Inc. negli Stati Uniti e in altri paesi.
- iOS è un marchio o un marchio registrato di Cisco Systems, Inc.
- GALAXY è un marchio registrato di Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android e Google Play™ sono marchi o marchi registrati di Google LLC.
- Altri nomi di società e nomi di prodotti utilizzati nel presente documento sono marchi o marchi registrati delle rispettive società.

Risoluzione dei problemi

Non è possibile associare l'orologio a un telefono.

Q1 Non è mai stato possibile stabilire una connessione (di associazione) tra l'orologio e il telefono.

Si utilizza un modello di telefono supportato?

Controllare se il modello di telefono e il relativo sistema operativo sono supportati dall'orologio.

Per informazioni sui modelli di telefoni supportati, visitare il sito Web di CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

G-SHOCK MOVE è installato sul telefono?

Per poter eseguire la connessione all'orologio, è necessario che G-SHOCK MOVE sia installato sul telefono.

🔗 ① [Installare l'app richiesta sul telefono.](#)

Le impostazioni Bluetooth del telefono sono configurate correttamente?

Configurare le impostazioni Bluetooth del telefono. Per informazioni dettagliate sulle procedure di impostazione, consultare la documentazione del telefono.

Utenti di iPhone

- "Impostazioni" → "Bluetooth" → Attivato
- "Impostazioni" → "Privacy" → "Bluetooth" → "G-SHOCK MOVE" → Attivato

Utenti di Android

- Abilitare Bluetooth.

Oltre a quanto indicato in precedenza.

In alcuni telefoni è necessario disabilitare BT Smart per utilizzare G-SHOCK MOVE. Per informazioni dettagliate sulle procedure di impostazione, consultare la documentazione del telefono.

Nella schermata iniziale toccare: "Menu" → "Impostazioni" → "Bluetooth" → "Menu" → "Impostazioni BT Smart" → "Disabilitare".

Non è possibile riconnettere l'orologio e il telefono.

Q1 L'orologio non si riconnette al telefono dopo la disconnessione.

G-SHOCK MOVE è in esecuzione?

L'orologio non può riconnettersi al telefono se sul telefono non è in esecuzione G-SHOCK MOVE. Nella schermata iniziale del telefono, toccare l'icona G-SHOCK MOVE. Eseguire l'operazione indicata sulla schermata visualizzata per associare l'orologio.

🔗 ③ [Associare l'orologio a un telefono.](#)

Il telefono è stato spento e riacceso?

Spegnere e riaccendere il telefono, quindi toccare l'icona G-SHOCK MOVE. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.

🔗 ③ [Associare l'orologio a un telefono.](#)

Q2 Non è possibile collegarsi mentre il telefono è in Modalità aereo.

Non è possibile stabilire una connessione con l'orologio quando il telefono è in modalità aereo. Disabilitare la modalità aereo del telefono. Nella schermata iniziale toccare l'icona "G-SHOCK MOVE". Quindi, eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.

🔗 ③ [Associare l'orologio a un telefono.](#)

Q3 Non è possibile collegarsi mentre l'orologio è in Modalità aereo.

Uscire dalla modalità aereo dell'orologio.

🔗 [Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

Q4 Dopo avere modificato l'impostazione Bluetooth del telefono da abilitata a disabilitata, non è più possibile eseguire la connessione.

Sul telefono, abilitare il Bluetooth. Quindi nella schermata iniziale toccare l'icona "G-SHOCK MOVE". Quindi, eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.

🔗 ③ [Associare l'orologio a un telefono.](#)

Q5 Non è possibile eseguire la connessione dopo lo spegnimento del telefono.

Accendere il telefono. Nella schermata iniziale toccare l'icona G-SHOCK MOVE. Quindi, eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.

🔗 ③ [Associare l'orologio a un telefono.](#)

Connessione tra telefono e orologio

Q1 Non è possibile stabilire una connessione tra il telefono e l'orologio.

Il telefono è stato spento e riacceso?

Spegnere e riaccendere il telefono, quindi toccare l'icona G-SHOCK MOVE. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.

🔗 ③ [Associare l'orologio a un telefono.](#)

L'orologio è in Modalità aereo?

La connessione con il telefono non è possibile quando l'orologio è in modalità aereo. Per connettersi al telefono, disattivare la modalità aereo.

🔗 [Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

L'orologio è stato nuovamente associato con il telefono?

Eliminare le informazioni di associazione da G-SHOCK MOVE e dal telefono (solo per iPhone), quindi rieseguire l'associazione.

🔗 [Eliminazione delle informazioni relative all'associazione da G-SHOCK MOVE](#)

🔗 [Solo per iPhone](#)

[Eliminazione delle informazioni di associazione del telefono](#)

🔗 ③ [Associare l'orologio a un telefono.](#)

Se non si è in grado di ristabilire una connessione...

Dopo aver eliminato le informazioni di associazione dall'orologio, associare nuovamente l'orologio al telefono.

🔗 [Eliminazione delle informazioni relative all'associazione dall'orologio](#)

🔗 ③ [Associare l'orologio a un telefono.](#)

Passaggio a un altro modello di telefono

Q1 Come si può connettere l'orologio a un altro telefono?

Associare l'orologio al telefono.

[Se si acquista un altro telefono](#)

Regolazione automatica dell'orologio tramite connessione Bluetooth (regolazione dell'orologio)

Q1 Quando l'orologio esegue la regolazione dell'ora?

L'orologio può essere connesso a un telefono associato per regolare l'impostazione dell'ora. La regolazione automatica dell'orologio viene eseguita nei casi descritti di seguito.

- Dopo che sul telefono viene modificato il fuso orario o l'impostazione dell'ora legale
- Dopo 24 ore o più dall'ultima regolazione mediante connessione Bluetooth
- Dopo 24 ore o più dall'ultimo cambio di città base o dalla regolazione dell'orologio mediante le funzionalità dell'orologio

Q2 L'impostazione dell'ora automatica non è corretta.

Il simbolo  è visualizzato?

Per preservare la carica della batteria, l'orologio interrompe in modo temporaneo e automatico la connessione Bluetooth al telefono quando rileva che tale connessione è rimasta inutilizzata per circa un'ora. La regolazione automatica dell'orologio si disattiva quando non è attiva alcuna connessione. Per riconnettersi, premere un pulsante dell'orologio o inclinare l'orologio verso il viso.

Sono trascorse almeno 24 ore dall'ultima regolazione dell'orologio effettuata utilizzando la connessione Bluetooth?

Tenere presente che la regolazione automatica dell'orologio non viene eseguita per 24 ore dopo la regolazione manuale dell'orologio. La regolazione automatica dell'orologio riprenderà dopo 24 ore.

Sono trascorse almeno 24 ore dall'ultima regolazione manuale dell'orologio o modifica della città?

La regolazione automatica dell'orologio non viene eseguita per le 24 ore successive a un'operazione manuale di regolazione dell'orologio o modifica della città. La regolazione automatica dell'orologio riprenderà 24 ore o più dopo l'esecuzione di una delle operazioni sopra descritte.

La modalità aereo dell'orologio è abilitata?

La connessione con il telefono non è possibile quando l'orologio è in modalità aereo. Per connettersi al telefono, disattivare la modalità aereo.

[Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

Q3 L'ora non viene visualizzata correttamente.

L'impostazione dell'ora del telefono potrebbe essere errata in quanto il telefono non riesce a connettersi alla rete perché fuori portata o per altri motivi. In tal caso, collegare il telefono alla relativa rete e regolare l'impostazione dell'ora.

Pedometro

Q1 Conteggio passi visualizzato non corretto.

Poiché l'orologio è sul polso, il pedometro può rilevare movimenti diversi dai passi e conteggiarli come passi.

[Conteggio dei passi](#)

Inoltre, problemi di conteggio passi possono essere causati anche dal modo in cui viene indossato l'orologio e da movimenti del braccio anomali durante la camminata.

[Cause degli errori nel conteggio dei passi](#)

Q2 Il conteggio dei passi non aumenta.

Il conteggio dei passi non è visualizzato all'inizio della camminata per evitare un conteggio non appropriato di movimenti non correlati alla camminata.

Appare solo dopo aver camminato continuamente per 10 secondi, con il numero di passi effettuati durante i primi 10 secondi incluso nel totale.

Q3 Viene visualizzato [ERROR] quando si utilizza il pedometro.

[ERROR] indica che il funzionamento del sensore è disabilitato a causa di un malfunzionamento del sensore o dei circuiti interni.

Se l'indicatore rimane sul display per più di tre minuti o se viene visualizzato di frequente, potrebbe indicare un sensore difettoso.

Contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.


Suonerie


Q1 Non viene emesso alcun segnale acustico e/o non si verificano vibrazioni per i promemoria sonori.

L'impostazione del promemoria sonoro è attivata? In caso contrario, attivarla.

[Configurazione delle impostazioni del promemoria sonoro](#)

Batteria

Q1 Viene visualizzato .

 viene visualizzato sul display quando la tensione della batteria si abbassa. Sostituire la batteria.

Richiedere la sostituzione della batteria a un centro di assistenza CASIO o al rivenditore originale.

[Sostituzione della batteria](#)