

## Contenido

### Antes de comenzar...

Guía general

Creación del perfil

Indicadores

Navegación entre modos

Descripción general del modo

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

Visualización de la pantalla en la oscuridad

Funciones útiles

### Ajuste de hora

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

Uso del reloj en un centro médico o un avión

### Uso de Mobile Link con un teléfono móvil

Primeros pasos

Ajuste de hora automático

Visualización de los registros de entrenamiento

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

Ajustes de los valores objetivo

Creación de un plan de entrenamiento

Especificación del intervalo de alerta (Alerta de objetivo)

Especificación de la distancia para el tiempo de vuelta automático

Configuración de temporizadores programables

Configuración de los ajustes de hora mundial

Configuración de la alarma

Buscador de teléfono

Configuración de los ajustes del reloj

Conexión

Conexión con un teléfono

Desemparejamiento

Si compra otro teléfono

### Uso de la función de entrenamiento

Temporización de carrera

Cambio de la información mostrada durante la temporización de carrera

Ajustes de alertas

Especificación de la unidad de distancia

Habilitación de la temporización de vuelta automática

Habilitación de la pausa automática

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

Ajustes configurados con la aplicación

### Visualización de registros de entrenamiento

Elementos visibles del registro de entrenamiento

Visualización de registros de datos de registro

Eliminación de un registro de datos de registro concreto

Eliminación de todos los registros de datos de registro

### Recepción de notificaciones telefónicas

Habilitación y deshabilitación de notificaciones de llamadas entrantes

Visualización del contenido de las notificaciones

Eliminación de una notificación determinada

Eliminación de todas las notificaciones

### Temporizador

Configuración de la hora de inicio del temporizador

Uso del temporizador

Uso del temporizador programable para entrenamiento con intervalos

Descripción general

Configuración de los ajustes programables del temporizador

Uso de un temporizador programable

### Cronómetro

Medición de tiempo transcurrido

Medición de fracciones de tiempo

### Hora mundial

Comprobación de la hora mundial

Ajuste de la hora mundial en función de la ciudad

Configuración del ajuste de horario de verano

### Alarmas

Configuración de los ajustes de alarma

Desactivación de la alarma

### Podómetro

Recuento de pasos

Causas de un recuento de pasos incorrecto

### Otros ajustes

Ajuste del sonido de operación de los botones

Configuración de los ajustes de sonido de notificaciones

Configuración de los ajustes de vibración

Especificación de las unidades de altura y peso

Especificación de la unidad de visualización de calorías

Función de desactivación de pantalla

Restablecimiento de los ajustes del reloj

### Otra información

Tabla de ciudades

Tabla del horario de verano

Teléfonos compatibles

Especificaciones

Comprobación de la información de conformidad de la red inalámbrica

Precauciones de Mobile Link

Copyright y copyright registrado

### Resolución de problemas

## Antes de comenzar...

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

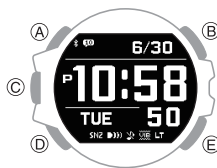
### ● Qué puede hacer con este reloj

- Conéctese con un smartphone para obtener un cronometraje de alta precisión
- Medición y registro de datos de carrera y otros datos
  - Vuelta automática
  - Pausa automática
  - Registro de datos del registro de entrenamiento
- Medición de las calorías quemadas
- Recuento de pasos
- Transferencia de datos al teléfono para su visualización con la aplicación

### Nota

- Las ilustraciones incluidas en esta guía de operación se han creado con el fin de facilitar la explicación. Las ilustraciones pueden diferir ligeramente del elemento que representan.
- Antes de utilizar la función de entrenamiento, configure los ajustes del perfil. Esto le ayudará a obtener valores más precisos.
  - [Creación del perfil](#)
- En función de la versión de software del reloj, sus operaciones y el contenido de la pantalla pueden diferir de los descritos en la presente Guía de operación.

## Guía general



### Botón A

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

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

### Botón B

Púlselo para activar la iluminación.

### Botón C

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

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

### Botón D

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

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

### Botón E

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

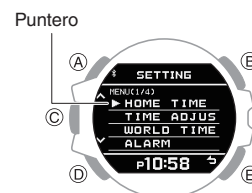
Al configurar los ajustes, al pulsar este botón se vuelve a la pantalla anterior.

## Creación del perfil

Puede utilizar el procedimiento en esta sección para introducir información y crear un perfil (altura, peso, sexo, fecha de nacimiento, muñeca donde se lleva el reloj).

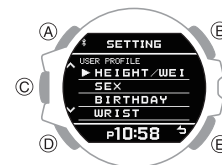
1. Acceda al modo de indicación de la hora.
  - [Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

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



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

Esto muestra la pantalla de selección de elementos de perfil.



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

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

## 7. Registre su altura y peso.

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

- 1 Utilice (A) y (D) para introducir su altura.
- 2 Pulse (C).
- 3 Utilice (A) y (D) para introducir su peso.
- 4 Pulse (C).
- 5 Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea o no guardar los valores de entrada actuales.

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

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

### Nota

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

## 8. Especifique su sexo.

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

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

## 9. Especifique su fecha de nacimiento.

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

- 1 Utilice (A) y (D) para seleccionar un año.
- 2 Pulse (C).
- 3 Utilice (A) y (D) para seleccionar un mes.
- 4 Pulse (C).
- 5 Utilice (A) y (D) para seleccionar un día.
- 6 Pulse (C).
- 7 Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea o no guardar los valores de entrada actuales.

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

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

### Nota

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

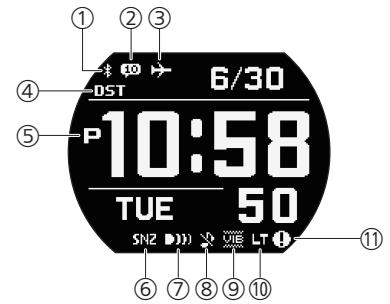
## 10. Especifique la muñeca en donde va a usar el reloj.

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

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


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

## Indicadores





- 1 Aparece cuando hay una conexión entre el reloj y el teléfono.
  - Mientras se intenta volver a conectar con el teléfono después de perder la conexión, este indicador parpadea a intervalos de un segundo.
  - Si no se intenta volver a conectar con el teléfono después de perder la conexión, este indicador parpadea a intervalos de dos segundos.
- 2 Indica el número de notificaciones telefónicas nuevas.
- 3 Se muestra si el modo avión está habilitado.
- 4 Se muestra cuando la hora indicada pertenece al horario de verano.
- 5 Se muestra durante las horas p.m. mientras se utiliza el modo de indicación de la hora de 12 horas.
- 6 Se muestra cuando está habilitada la función de demora de alarma.
- 7 Se muestra cuando hay una alarma habilitada.
- 8 Se muestra si el sonido de operación o el sonido de notificación está deshabilitado.
- 9 Se muestra mientras la vibración está habilitada.
- 10 Se muestra cuando está habilitada la Luz automática.
- 11 Se muestra cuando el nivel de energía de la pila es bajo. Parpadea cuando el nivel de energía de la pila es momentáneamente bajo.

## ● Sustitución de la pila

 aparece en la pantalla cuando el nivel de energía de la batería es bajo. Solicite la sustitución de la batería.

Solicite la sustitución de la pila en un centro de servicio técnico de CASIO o al distribuidor original.

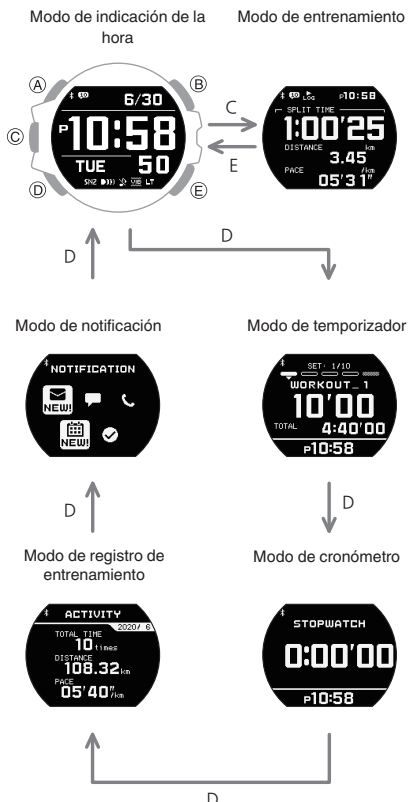


- Cuando hay una carga momentáneamente grande en la pila, la energía de la pila baja y  parpadea en la pantalla. El funcionamiento de todos los botones del reloj se desactiva mientras  parpadea.

## Navegación entre modos

El reloj tiene los modos que se indican a continuación.

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



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

## Descripción general del modo

Esta sección proporciona una descripción de los modos del reloj.

### ● Modo de indicación de la hora

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



### ● Modo de entrenamiento

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

[Uso de la función de entrenamiento](#)



### ● Modo de temporizador

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

[Temporizador](#)



### ● Modo de cronómetro

Utilice este modo para medir el tiempo transcurrido.

[Cronómetro](#)



### ● Modo de registro de entrenamiento

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

[Visualización de registros de entrenamiento](#)



### ● Modo de notificación

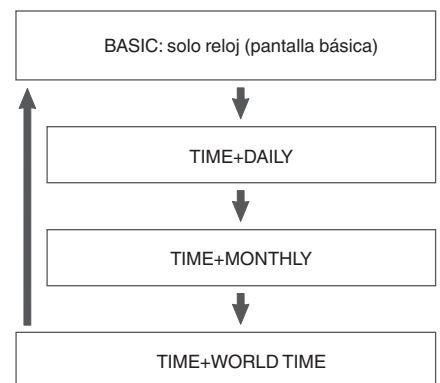
El modo de notificación recibe notificaciones e información de llamadas entrantes, correo y SNS.

[Recepción de notificaciones telefónicas](#)

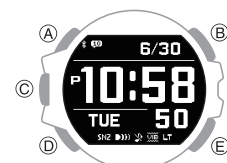


## Selección de un formato de pantalla digital para el modo de indicación de la hora

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



**BASIC: solo reloj (pantalla básica)**



## TIME+DAILY: hora actual + información semanal

Esta pantalla muestra la hora actual, el recuento de pasos de hoy y el progreso del objetivo de pasos diarios.

Recuento de pasos de hoy



Progreso del objetivo de recuento de pasos diarios

## TIME+MONTHLY: hora actual + información mensual

Esta pantalla muestra la hora actual, la distancia de carrera este mes y el progreso del objetivo distancia de carrera mensual. En lugar de la distancia de carrera, también puede especificar la visualización del tiempo de carrera. Tenga en cuenta que debe utilizar "G-SHOCK MOVE" para especificar qué elemento (distancia de carrera o tiempo de carrera) se debe mostrar.

Distancia de carrera o tiempo de carrera de este mes



Progreso del objetivo (distancia de carrera o tiempo de carrera) de este mes

## TIME+WORLD TIME: hora actual + hora mundial

Hora mundial en función de la ciudad



Hora mundial

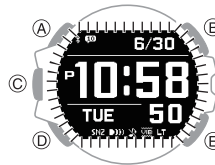
## Visualización de la pantalla en la oscuridad

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

### ● Iluminación de la esfera manualmente

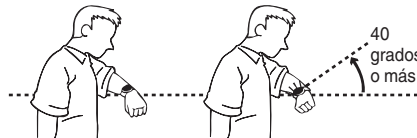
Pulse (B) para activar la iluminación.

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



### ● Uso de la luz automática

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



### ¡Importante!

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



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

## Nota

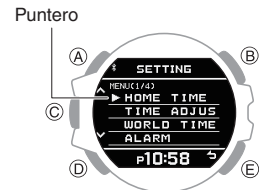
- La luz automática se desactiva si se da alguna de estas condiciones.
  - Mientras está en curso un sonido de alarma, un sonido de temporizador o una operación de vibración
- Si no desactiva manualmente la función de luz automática, permanecerá activada durante aproximadamente seis horas. Después, se deshabilitará automáticamente.

## Configuración de los ajustes de luz automática

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

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

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



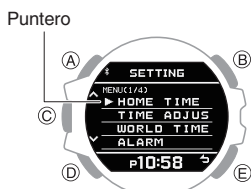
3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [LIGHT].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [AUTO LIGHT].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [OFF] (deshabilitado) o [ON] (habilitado).
  - El indicador [LT] se muestra en el modo de indicación de la hora mientras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

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

## Especificación de la duración de la iluminación

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

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



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [LIGHT].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DURATION].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar una duración de iluminación.

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

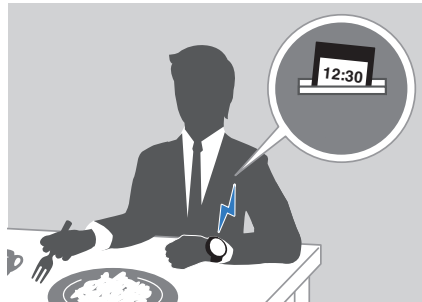
8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.  
 Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de iluminación.
9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

## Funciones útiles

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

### Ajuste de hora automático

[Ajuste de hora automático](#)



### Transferencia de datos a un teléfono

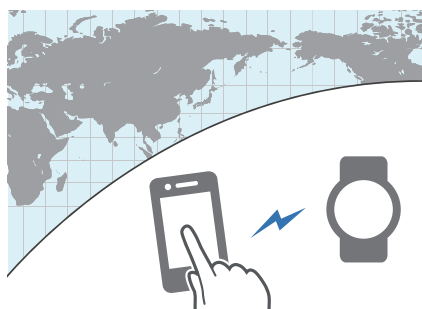
[Visualización de los registros de entrenamiento](#)

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



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

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



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

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

[Primeros pasos](#)

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

## Ajuste de hora

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

### ¡Importante!

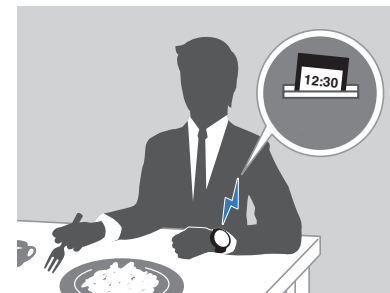
- Cuando se encuentre en un avión o en cualquier otra ubicación en la que las señales de radio puedan causar problemas, active el modo avión del reloj para desactivar la conexión con el teléfono.  
[Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

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

### ¿Utiliza un teléfono?

Se recomienda ajustar la hora mediante la conexión con el teléfono.

[Ajuste de hora automático](#)



### Si el teléfono no se puede conectar con el reloj

Puede establecer los ajustes de hora mediante operaciones en el reloj.

[Uso de las operaciones del reloj para ajustar la configuración de la hora](#)



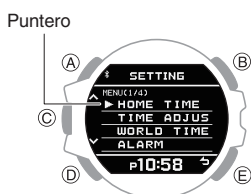
## Uso de las operaciones del reloj para ajustar la configuración de la hora

Si el reloj no puede conectarse con un teléfono por algún motivo, puede utilizar las operaciones del reloj para ajustar la configuración de fecha y hora.

### ● Configuración de una ciudad local

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

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



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [HOME TIME].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [CITY].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta la ciudad que desea utilizar como ciudad local.
8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.  
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora local.
9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

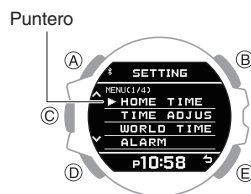
### ● Configuración del ajuste de horario de verano

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

#### Nota

- El valor predeterminado para el ajuste del horario de verano de todas las ciudades es [AUTO]. En muchos casos, [AUTO] permite utilizar el reloj sin tener que cambiar manualmente entre el horario de verano y la hora estándar.

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



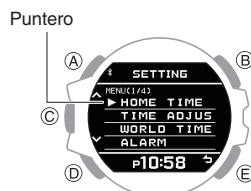
3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [HOME TIME].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DST].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste del horario de verano.

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

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

### ● Ajuste de hora manual

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



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

4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [MANUAL].
6. Pulse (C).  
Esto hace que aparezca un puntero bajo el ajuste de hora.
7. Utilice (A) y (D) para ajustar las horas de la hora actual.
8. Pulse (C).  
Esto mueve el puntero al ajuste de minutos.
9. Utilice (A) y (D) para ajustar los minutos de la hora actual.
10. Pulse (C).  
Esto mueve el puntero al ajuste del año.
11. Utilice (A) y (D) para ajustar el año.
12. Pulse (C).  
Esto mueve el puntero al ajuste del mes.
13. Utilice (A) y (D) para ajustar el mes.
14. Pulse (C).  
Esto mueve el puntero al ajuste del día.
15. Utilice (A) y (D) para ajustar el día.
16. Pulse (C).
17. Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

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

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

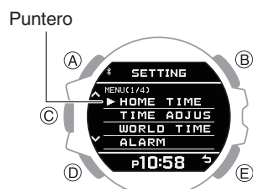
#### Nota

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

## ● Cambio de indicación de hora entre 12 y 24 horas

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

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



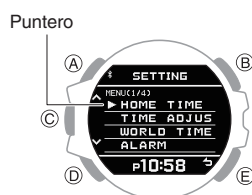
3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [TIME ADJUSTMENT].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [12/24H].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar [12H] (indicación de 12 horas) o [24H] (indicación de 24 horas).
8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.  
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora.
9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.
  - Mientras esté seleccionada la indicación de 12 horas, se mostrará [P] para las horas p.m.

## Uso del reloj en un centro médico o un avión

Tanto si se encuentra en un hospital, un avión como cualquier otro lugar donde la conexión con un teléfono pueda causar problemas, puede utilizar el siguiente procedimiento para desactivar el ajuste de hora automático. Para volver a activar el ajuste de hora automático, realice la misma operación.


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

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



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [AIRPLANE MODE].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste de modo avión.

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

6. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.  
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de modo de indicación de la hora.
7. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.
  -  se muestra cuando el reloj está en modo avión.

## Uso de Mobile Link con un teléfono móvil

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

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

### Nota

- Si desea exprimir al máximo las funciones del reloj, le recomendamos utilizar las versiones más actualizadas de la aplicación para smartphone y del software del reloj.
- Esta función solo está disponible mientras se esté ejecutando G-SHOCK MOVE en el teléfono.
- En esta sección se describen las operaciones del reloj y el teléfono.  
🕒 : operación del reloj  
📱 : operación del teléfono

## Primeros pasos

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

### ● ① Instale la aplicación necesaria en el teléfono.

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

### ● ② Configure los ajustes de Bluetooth.

Activar el Bluetooth del teléfono.

### Nota

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



## ● ③ Empareje el reloj con un teléfono.

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

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

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

- Si el teléfono ya está emparejado con otro reloj

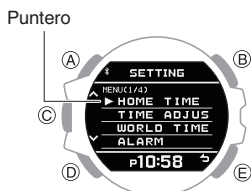
- ① En la barra de menús, toque "Más".
- ② Toque "Reloj".
- ③ Toque "Gestionar".
- ④ Realice la operación que se muestra en la pantalla para prepararse para añadir un nuevo reloj.

3. Acceda al modo de indicación de la hora.

[Navegación entre modos](#)

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

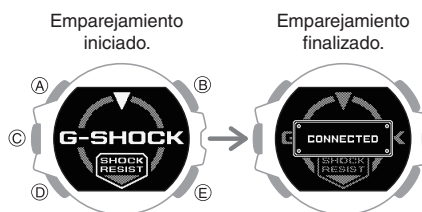
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



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

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

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



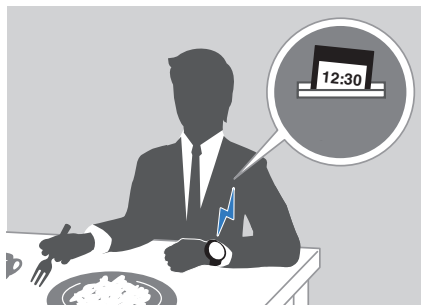
### Nota

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

## Ajuste de hora automático

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

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



### ¡Importante!


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


### Nota


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





## Visualización de los registros de entrenamiento

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

- Datos de registro de entrenamiento y datos de vuelta
- Resultados del análisis de entrenamiento
- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.


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


 [Conexión con un teléfono](#)


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




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

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

- Número diario, semanal o mensual de pasos y calorías quemadas
- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.


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

 [Conexión con un teléfono](#)

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

### Nota

- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para especificar un objetivo de pasos diarios.

 [Ajustes de los valores objetivo](#)

## Ajustes de los valores objetivo


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


### ¡Importante!


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





Puede especificar los valores objetivo para los siguientes elementos.

- Recuento de pasos diario
- Distancia de carrera mensual
- Tiempo de carrera mensual

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

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



 [Conexión con un teléfono](#)


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





## Creación de un plan de entrenamiento

Use G-SHOCK MOVE para crear un plan de entrenamiento.

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

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

 [Conexión con un teléfono](#)


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


## Especificación del intervalo de alerta (Alerta de objetivo)


Puede usar G-SHOCK MOVE para especificar intervalos de alerta que le mantengan informado de las calorías quemadas y el tiempo transcurrido durante el entrenamiento. A continuación, el reloj realizará una operación de alerta por sonido o vibración siempre que se alcance un valor objetivo mientras está corriendo.






### ¡Importante!

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

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

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

 [Conexión con un teléfono](#)


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


## Especificación de la distancia para el tiempo de vuelta automático

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






### ¡Importante!

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

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

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

[Conexión con un teléfono](#)


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


## Configuración de temporizadores programables

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






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

[Descripción general](#)

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


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


[Conexión con un teléfono](#)

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

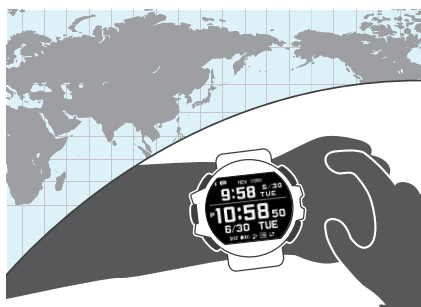
## Configuración de los ajustes de hora mundial

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

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

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






[Conexión con un teléfono](#)



### Nota

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






### • Selección de una hora mundial en función de la ciudad

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

### Nota

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

### • Configuración del ajuste de horario de verano

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

### Nota

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

## Configuración de la alarma

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

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

[Conexión con un teléfono](#)

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

## Buscador de teléfono

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

### ¡Importante!

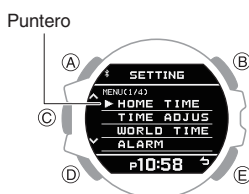
- El buscador de teléfono no emitirá el tono a menos que G-SHOCK MOVE se esté ejecutando en el teléfono.
- No utilice esta función en zonas en las que no se permitan tonos para llamadas telefónicas.
- El tono suena a un volumen muy alto. No utilice esta función si está utilizando el teléfono con auriculares.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.

[Navegación entre modos](#)

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

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



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

4. Pulse (C).

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

6. Pulse (C).

Se establecerá una conexión entre el reloj y el teléfono, y este último emitirá un tono.

- Pasarán unos segundos antes de que suene el teléfono.

7. Pulse cualquier botón para detener el sonido.

- Puede pulsar cualquier botón del reloj para detener el tono, pero solo durante los primeros 30 segundos después de que empiece a sonar.

### Nota

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

[Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

## Configuración de los ajustes del reloj

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

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

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

[Conexión con un teléfono](#)

1. Toque el icono "G-SHOCK MOVE".

2. En la barra de menús, toque "Más".

3. Toque "Reloj".

4. Seleccione su reloj preferido.

5. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

## Conexión

### Conexión con un teléfono

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

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

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

### ¡Importante!

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

### Desemparejamiento

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

### Nota

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

### ● Borrado de la información de emparejamiento de G-SHOCK MOVE

1. Toque el icono "G-SHOCK MOVE".

2. En la barra de menús, toque "Más".

3. Toque "Reloj".

4. Toque "Gestionar".

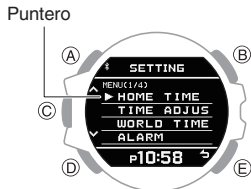
5. Toque el reloj que desea desemparejar.

6. Realice la operación que se muestra en la pantalla.

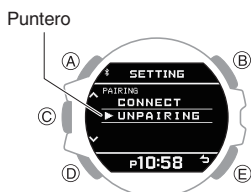
## ● Borrado de la información de emparejamiento del reloj

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

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



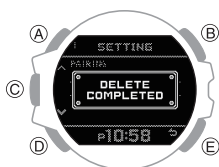
3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [PAIRING].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [UNPAIRING].



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

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

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



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

## ● Solo iPhone Borrado de la información de emparejamiento del teléfono

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

“Ajustes” → “Bluetooth” → Cancelar el registro del dispositivo del reloj.

## Si compra otro teléfono

### Nota

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

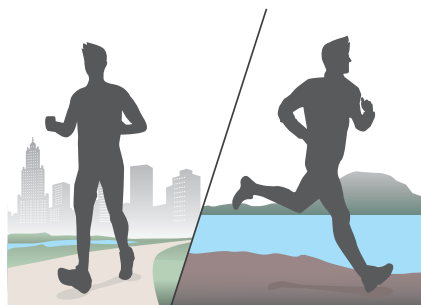
Deberá realizar la operación de emparejamiento siempre que desee establecer una conexión Bluetooth con un teléfono por primera vez.

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

## Uso de la función de entrenamiento

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

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



## Temporización de carrera

Con la función de entrenamiento, comience a correr.

### ● Inicio de la temporización de carrera

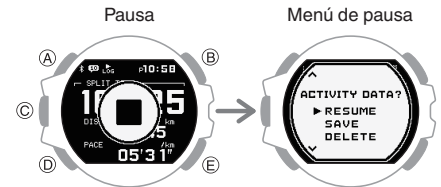
1. Acceda al modo de indicación de la hora.  
[Navegación entre modos](#)
2. Pulse (C).  
Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.



3. Pulse (C).  
Inicie la temporización de carrera.

### ● Pausa de la temporización de carrera

1. Mientras se muestra la pantalla de temporización de carrera, pulse (C).  
Esto pone en pausa la temporización de carrera y muestra la pantalla del menú de pausa.



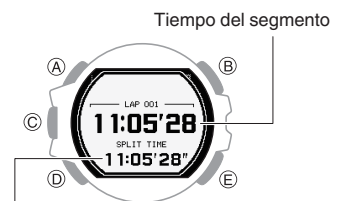
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar lo que desea hacer con los datos de la temporización de carrera que acaba de medir.

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

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

### ● Medición de los tiempos de segmento

1. Inicie la temporización de carrera.  
[Inicio de la temporización de carrera](#)
2. Pulse (E).  
Cada vez que pulse (E) se mostrará el tiempo transcurrido de la sección actual (tiempo de vuelta).



Fracción de tiempo, distancia de carrera

3. Pulse (A) o (D) para volver a la pantalla de temporización de carrera.  
  - Si no realiza ninguna operación con los botones, el reloj volverá automáticamente a la pantalla de temporización de carrera después de unos 10 segundos.

### Nota

- Puede usar G-SHOCK MOVE para especificar si se muestra [SPLIT TIME] o [DISTANCE].

## Cambio de la información mostrada durante la temporización de carrera

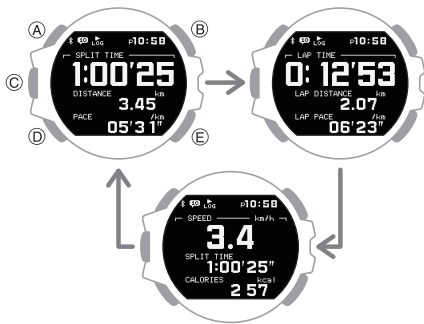
Se puede mostrar una de tres pantallas durante la temporización de carrera (modo de entrenamiento) y puede especificar los elementos que desea que aparezcan en cada pantalla.

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

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

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

**Ejemplo:**

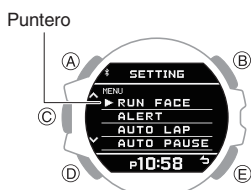


## Ajustes de alertas

Puede usar G-SHOCK MOVE para especificar intervalos de alerta que le mantengan informado de las calorías quemadas y el tiempo transcurrido durante el entrenamiento. A continuación, el reloj realizará una operación de alerta por sonido o vibración siempre que se alcance un valor objetivo mientras está corriendo. Utilice las operaciones del reloj para activar o desactivar las alertas.

🔍 [Especificación del intervalo de alerta \(Alerta de objetivo\)](#)

1. Acceda al modo de indicación de la hora.  
🔍 [Navegación entre modos](#)
2. Pulse (C).  
Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.
3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.  
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.



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

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

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

7. Pulse (C).

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

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

- Si se selecciona la opción [ON (REPEAT)], se realiza una operación de alerta cada vez que se alcanza un valor del intervalo de alerta.

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

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

- Si desea configurar los ajustes para otro elemento, repita los pasos del 6 al 9.

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

### ¡Importante!

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

### Nota

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

## Especificación de la unidad de distancia

### ¡Importante!

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

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

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

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



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

4. Pulse (C).

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

6. Pulse (C).

7. Utilice (A) y (D) para seleccionar una unidad de distancia.

[KILOMETER]	Kilómetros
[MILE]	Millas

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

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

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

### Nota

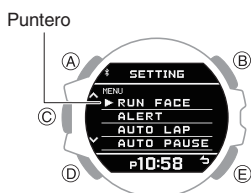
- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para cambiar la unidad de distancia.

## Habilitación de la temporización de vuelta automática

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

🔍 [Especificación de la distancia para el tiempo de vuelta automático](#)

1. Acceda al modo de indicación de la hora.  
🔍 [Navegación entre modos](#)
2. Pulse (C).  
Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.
3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.  
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.



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

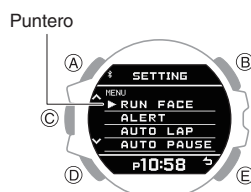
### Nota

- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para habilitar o deshabilitar la temporización de vuelta automática.

## Habilitación de la pausa automática

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

1. Acceda al modo de indicación de la hora.  
🔍 [Navegación entre modos](#)
2. Pulse (C).  
Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.
3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.  
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.



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

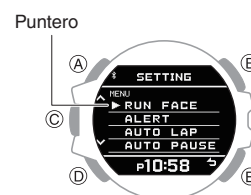
### Nota

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

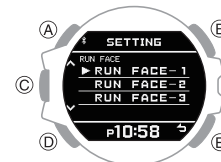
## Especificación de la pantalla que se muestra durante la ejecución (RUN FACE)

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

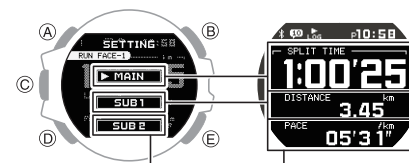
1. Acceda al modo de indicación de la hora.  
🔍 [Navegación entre modos](#)
2. Pulse (C).  
Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.
3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.  
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.



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



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



9. Pulse (C).

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

[SPLIT TIME]	Fracción de tiempo
[DISTANCE]	Distancia de carrera
[PACE]	Ritmo
[LAP TIME]	Tiempo del segmento
[LAP DISTANCE]	Distancia de vuelta
[LAP PACE]	Ritmo del segmento
[AVG.PACE]	Ritmo promedio
[SPEED]	Velocidad
[AVG.SPEED]	Velocidad media
[CALORIES]	Calorías quemadas
[TIME]	Hora
[DATE]	Día

- Si desea cambiar el contenido de otra área de la pantalla, pulse (E) y, a continuación, seleccione el área de la pantalla que desee. Repita los pasos 8, 9 y 10 anteriores según sea necesario.

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

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

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

## Nota

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

## Ajustes configurados con la aplicación

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

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

- Personalización de las pantallas mostradas durante la temporización de carrera
- Habilitar/deshabilitar alerta
- Unidad de distancia
- Habilitar/deshabilitar la temporización de vuelta automática
- Habilitar/deshabilitar la pausa automática

### Ajustes que solo se pueden configurar mediante G-SHOCK MOVE

- Elemento de la pantalla Segmento automático: [SPLIT TIME] o [DISTANCE]
- Alerta de intervalo de calorías quemadas
- Intervalo de tiempo de alerta
- Distancia de temporización de vuelta automática

## Visualización de registros de entrenamiento

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

Puede saber cuánto espacio de almacenamiento hay disponible comprobando el indicador

### • Durante la temporización de carrera

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

### • No durante la temporización de carrera

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

### Precisión de los datos de registro de entrenamiento

- El reloj calcula el recuento de pasos, las calorías quemadas y otra información en función de los datos recogidos por sus sensores integrados. No se ofrece ninguna garantía relativa a las estadísticas y los valores calculados por este reloj, por lo que deben utilizarse únicamente como información de referencia general.

## Elementos visibles del registro de entrenamiento

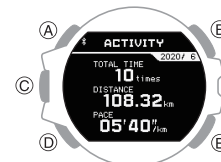
Los siguientes elementos se muestran en la pantalla de registro de entrenamiento.

[DISTANCE]	Distancia de carrera
[TIME]	Tiempo de desplazamiento
[PACE]	Ritmo
[CALORIES]	Calorías quemadas
[CADENCE]	Cadencia

## Visualización de registros de datos de registro

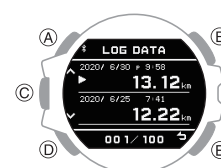
1. Acceda al modo de registro de entrenamiento.

Navegación entre modos



2. Pulse (C).

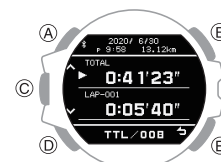
Se muestra la lista de registros de entrenamiento.



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

4. Pulse (C).

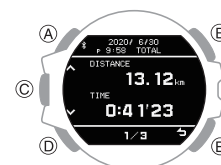
Muestra los elementos de datos de registro seleccionados.



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

6. Pulse (C).

Se muestran los detalles del elemento seleccionado.



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

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

## Nota

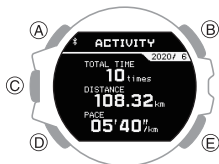
- Si pulsa (E) durante el procedimiento anterior, volverá a la pantalla anterior.



## Eliminación de un registro de datos de registro concreto

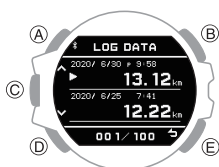
1. Acceda al modo de registro de entrenamiento.

[Navegación entre modos](#)



2. Pulse (C).

Se muestra la lista de registros de entrenamiento.



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

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

Esto muestra un menú de eliminación.

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

6. Pulse (C).

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

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

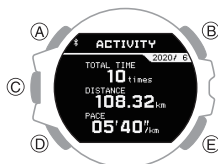
8. Pulse (C).

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

## Eliminación de todos los registros de datos de registro

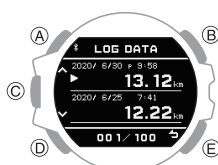
1. Acceda al modo de registro de entrenamiento.

[Navegación entre modos](#)



2. Pulse (C).

Se muestra la lista de registros de entrenamiento.



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

Esto muestra un menú de eliminación.

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

5. Pulse (C).

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

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

7. Pulse (C).

Aparecerá una pantalla de confirmación.

8. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [YES].

9. Pulse (C).

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

## Recepción de notificaciones telefónicas

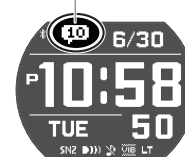
Puede utilizar el reloj para comprobar los detalles de las llamadas entrantes, el correo y las alertas y la información de SNS que recibe un teléfono conectado al reloj mediante Bluetooth. El reloj puede tener hasta 10 notificaciones almacenadas en su memoria.

- Para recibir notificaciones del teléfono, debe emparejarlo con el reloj.

[Primeros pasos](#)

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

Nuevos mensajes



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

Nuevos mensajes recibidos



No hay mensajes nuevos



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

- Mientras la recepción de notificaciones está habilitada, la recepción de una notificación hace que su contenido aparezca en la pantalla, independientemente del modo (aviso de notificación).

[Habilitación y deshabilitación de notificaciones de llamadas entrantes](#)

## Habilitación y deshabilitación de notificaciones de llamadas entrantes

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

1. Acceda al modo de notificaciones.

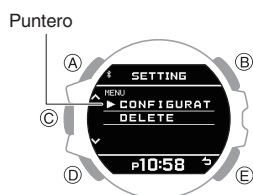
[Navegación entre modos](#)

2. Pulse (C).

Se mostrará la lista de notificaciones.

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

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de notificaciones.



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

5. Pulse (C).

6. Utilice (A) y (D) para seleccionar una configuración de activación/desactivación de recepción de notificaciones.

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

- El aviso de notificaciones muestra el contenido de una notificación recibida, independientemente del modo del reloj.
- Después de unos 30 segundos, la pantalla volverá a su estado anterior a la aparición del aviso de la notificación.

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

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

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

## Visualización del contenido de las notificaciones

1. Acceda al modo de notificaciones.

[Navegación entre modos](#)

2. Pulse (C).

Se mostrará la lista de notificaciones.

- La lista de notificaciones puede contener hasta 10 notificaciones.
- La adición de una notificación a la lista cuando ya contiene 10 notificaciones, hará que la notificación más antigua de la lista se elimine para dejar espacio a la nueva.

3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero al título de la notificación que desee ver.

4. Pulse (C).

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

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

## Eliminación de una notificación determinada

1. Acceda al modo de notificaciones.

[Navegación entre modos](#)

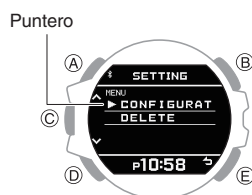
2. Pulse (C).

Se mostrará la lista de notificaciones.

3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero al título de la notificación que desee eliminar.

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

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de notificaciones.



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

6. Pulse (C).

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

8. Pulse (C).

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

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

10. Pulse (C).

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

## Eliminación de todas las notificaciones

1. Acceda al modo de notificaciones.

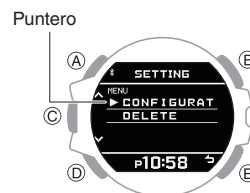
[Navegación entre modos](#)

2. Pulse (C).

Se mostrará la lista de notificaciones.

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

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de notificaciones.



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

5. Pulse (C).

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

7. Pulse (C).

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

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

9. Pulse (C).

Aparecerá una pantalla de confirmación.

10. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [YES].

11. Pulse (C).

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

## Temporizador

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

- Las operaciones de alerta de sonido y/o vibración no se realizarán mientras el nivel de energía de la pila sea bajo.



## Configuración de la hora de inicio del temporizador

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

1. Acceda al modo de temporizador.

🔗 [Navegación entre modos](#)

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

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



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

4. Pulse (C).

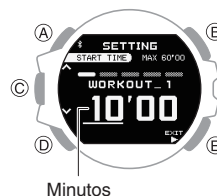
5. Utilice (A) y (D) para especificar la posición del temporizador en la secuencia.



6. Pulse (C).

Esto mueve el puntero al ajuste de minutos.

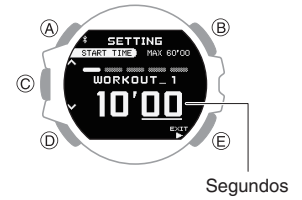
7. Utilice (A) y (D) para ajustar los minutos.



8. Pulse (C).

Esto mueve el puntero al ajuste de segundos.

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



10. Pulse (C).

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

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

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

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

### Nota

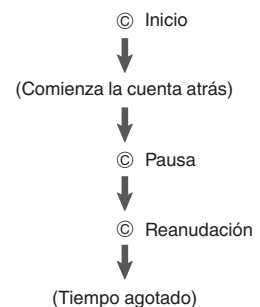
- Para salir de la operación de ajuste del temporizador en cualquier momento, pulse (E) y avance al paso 11.

## Uso del temporizador

1. Acceda al modo de temporizador.

🔗 [Navegación entre modos](#)

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



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

## Uso del temporizador programable para entrenamiento con intervalos

### Descripción general

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

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

### Ajustes del temporizador

- [WORKOUT\_1]: 10 minutos 00 segundos
- [WORKOUT\_2]: 4 minutos 00 segundos
- [WORKOUT\_3]: 10 minutos 00 segundos
- [WORKOUT\_4]: 4 minutos 00 segundos
- Repeticiones: 10

### Entrenamiento con intervalos

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

### Nota

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

## Configuración de los ajustes programables del temporizador

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

### Uso del temporizador

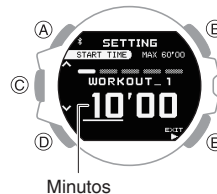
1. Acceda al modo de temporizador.  
[Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.  
 Esto muestra la pantalla de ajustes del número de repeticiones del temporizador (1 a 20).



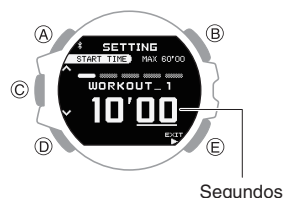
3. Utilice (A) y (D) para especificar el número de repeticiones del temporizador (repetición automática).
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para especificar la posición del temporizador en la secuencia.
  - Para configurar el primer temporizador, configure [WORKOUT\_1].



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



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



10. Pulse (C).

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

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

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

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

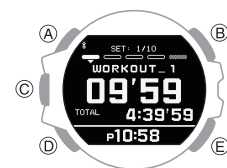
13. Repita los pasos 2 a 12 tantas veces como sea necesario para configurar los otros temporizadores.

### Nota

- Para salir de la operación de ajuste del programa en cualquier momento, pulse (E) y avance al paso 11.
- Puede utilizar G-SHOCK MOVE para cambiar [WORKOUT\_1] y otros nombres de temporizador por otros. Un nombre de temporizador puede incluir una combinación de hasta 14 letras (A a Z), números (0 a 9) y símbolos.

## Uso de un temporizador programable

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



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

## Cronómetro

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

También puede medir fracciones de tiempo.



## Medición de tiempo transcurrido

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

- ⓐ Inicio
- ↓
- ⓐ Parada
- ↓
- ⓐ Reanudación
- ↓
- ⓐ Parada



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

## Medición de fracciones de tiempo

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

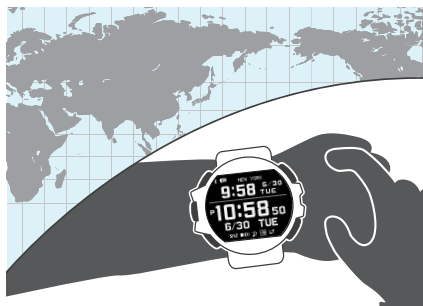
- ⓐ Inicio
- ↓
- ⓐ Fracción
- ↓
- ⓐ Liberación del tiempo fraccionado
- ↓
- ⓐ Parada



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

## Hora mundial

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



### Nota

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

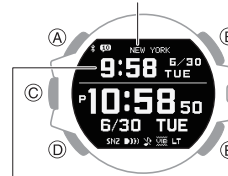
[Configuración de los ajustes de hora mundial](#)

## Comprobación de la hora mundial

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

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

Hora mundial en función de la ciudad



Hora mundial

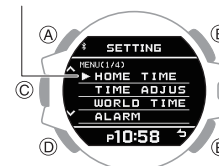
## Ajuste de la hora mundial en función de la ciudad

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

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

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

Puntero



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

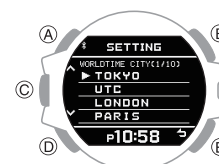
4. Pulse (C).

Esto muestra la pantalla de ajustes de hora mundial.

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

6. Pulse (C).

Se muestra el menú de la hora mundial en función de la ciudad.



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a la ciudad que desee utilizar.
- Pulse (C) para completar la operación de ajuste.  
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora mundial.
- Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.  
Se mostrarán la fecha y la hora actuales en la ciudad seleccionada.

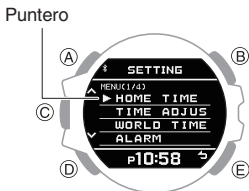


### Nota

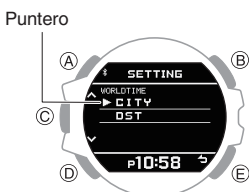
- Si ya tiene una ciudad con hora mundial que se puede seleccionar solo con G-SHOCK MOVE y utiliza la operación del reloj para cambiar a otra ciudad, la información de la ciudad de G-SHOCK MOVE se eliminará del reloj.  
[Configuración de los ajustes de hora mundial](#)

## Configuración del ajuste de horario de verano

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



- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [WORLD TIME].
- Pulse (C).  
Esto muestra la pantalla de ajustes de hora mundial.



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

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

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

### Nota

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

## Alarmas

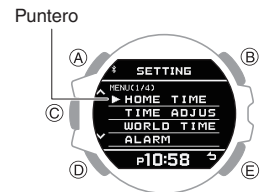
El reloj realiza una operación de sonido o vibración cuando llega la hora de la alarma. Puede configurar hasta cuatro alarmas diferentes.

- Las operaciones de alerta de sonido y/o vibración no se realizarán mientras el nivel de energía de la pila sea bajo.
- Cuando una alarma tiene activada la función de posponer, sonará cada cinco minutos, hasta un máximo de siete veces.

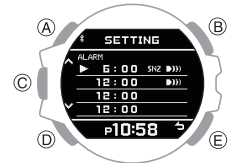


## Configuración de los ajustes de alarma

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



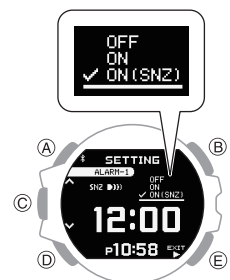
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ALARM].
- Pulse (C).
- Utilice (A) y (D) para mover el puntero a la alarma que desee establecer.



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

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

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



8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para ajustar la hora de la alarma.
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para ajustar los minutos de la alarma.
12. Pulse (C).
13. Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

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

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

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

- Al encender una alarma, aparecerá en la pantalla a la derecha del ajuste de la hora. Si la función de demora está habilitada, también aparecerá [SNZ].

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

### Nota

- Para salir de la operación de ajuste de la alarma en cualquier momento, pulse (E) y avance al paso 13.

### • Para detener una alarma que está sonando

Mientras se está realizando una operación de sonido o vibración de alarma, pulse cualquier botón para detenerla.

### Nota

- Cuando una alarma tiene habilitada la función de demora, el sonido o la vibración de la alarma se repetirá cada cinco minutos, hasta un máximo de siete veces. Para detener la función de demora de la alarma, desactive la alarma.

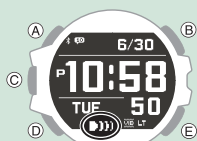
## Desactivación de la alarma

Para detener la operación de sonido o vibración de una alarma, realice los siguientes pasos para desactivarla.

- Para volver a activar una operación de sonido o vibración de una alarma, vuelva a activarla.

### Nota

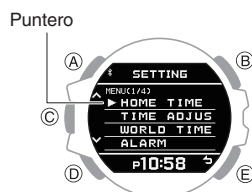
- Se muestra un indicador mientras cualquiera de las alarmas esté activada.
- El indicador de alarma no se muestra si todas las alarmas están desactivadas.



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

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

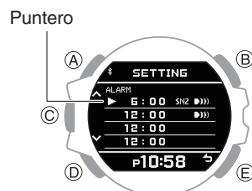
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



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

4. Pulse (C).

5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a la alarma que desee desactivar.



6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar [OFF].
8. Pulse (E).
9. Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

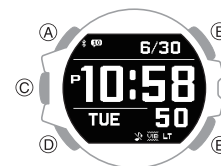
[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve a la pantalla de ajustes de la alarma.

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

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

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

- Si se desactivan todas las alarmas, (alarma) desaparecerá de la pantalla.

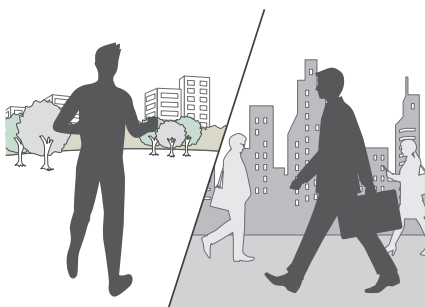


### Nota

- Si se sigue mostrando (alarma), significa que al menos una alarma sigue activada. Para desactivar todas las alarmas, repita los pasos del 5 al 10 hasta que el indicador (alarma) desaparezca de la pantalla.

## Podómetro

Puede utilizar el podómetro para consultar su recuento de pasos mientras camina, realiza sus actividades diarias, etc.



### Recuento de pasos

Si lleva el reloj puesto correctamente, el podómetro contará sus pasos conforme camina y realiza actividades diarias.

#### ¡Importante!

- Puesto que el podómetro del reloj es un dispositivo de muñeca, es posible que detecte movimientos que no sean pasos y los cuente como tales. Asimismo, los movimientos anómalos del brazo al caminar pueden resultar en un recuento de pasos incorrecto.

#### • Antes de empezar

Para lograr una mayor exactitud en el recuento de pasos, oriente la pantalla del reloj hacia la parte exterior de la muñeca y cierre la correa con firmeza. Si la correa está suelta, será imposible obtener una medición exacta.



#### • Recuento de pasos

El podómetro comenzará a contar pasos en cuanto comience a andar.

#### • Cómo visualizar el recuento de pasos

Muestre la pantalla TIME+DAILY.

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

#### Nota

- El recuento de pasos puede mostrar un valor máximo de 99.999 pasos. Si el recuento de pasos supera los 99.999, se seguirá mostrando el valor máximo (99.999).
- Para evitar recuentos incorrectos, el recuento que se muestra no aumenta durante 10 segundos después de empezar a caminar. Después de caminar durante 10 segundos, aparece el recuento correcto, que incluye los pasos dados durante estos 10 segundos.
- El recuento de pasos se restablece a 0 a las 00:00 h.
- Para ahorrar energía, la medición se detiene automáticamente cuando se quita el reloj (cuando no hay movimiento del reloj) y no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos.

### Causas de un recuento de pasos incorrecto

Cualquiera de las siguientes condiciones puede impedir que se realice un recuento de pasos correcto.

- Caminar con zapatillas de casa, sandalias o cualquier otro calzado con el que se arrastren los pies
- Caminar sobre un suelo de azulejos, una alfombra, una carretera nevada o cualquier otra superficie que requiera arrastrar los pies
- Caminar de forma irregular (en un lugar abarrotado, en un sitio estrecho que implique caminar y detenerse a intervalos cortos, etc.)
- Andar muy lentamente o correr muy rápidamente
- Llevar un carro de compra o un carrito de bebé
- Caminar por una zona con muchas vibraciones, montar en bicicleta o conducir un vehículo
- Realizar movimientos frecuentes con la mano o el brazo (aplaudir, abanicar, etc.)
- Caminar cogidos de la mano, caminar con bastón o realizar cualquier otra acción en la que los movimientos de la mano y las piernas no estén sincronizados
- Realizar actividades diarias en las que no se camina (limpieza, etc.)
- Llevar el reloj puesto en la mano dominante
- Caminar durante 10 segundos o menos

## Otros ajustes

En esta sección se explican otros ajustes del reloj que puede configurar.

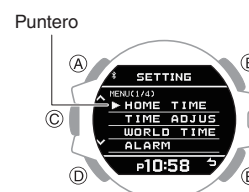
### Ajuste del sonido de operación de los botones

Utilice el procedimiento siguiente para activar o desactivar el tono que suena cuando se pulsa un botón.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.  
🔍 Navegación entre modos

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

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



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [BEEP].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [OPERATION].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ON] (habilitado) o [OFF] (deshabilitado).

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

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

- Cuando el tono de operación está desactivado, se muestra en el modo de indicación de la hora.

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



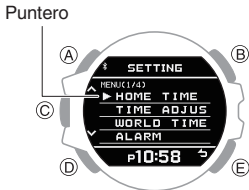
## Configuración de los ajustes de sonido de notificaciones

Puede utilizar el siguiente procedimiento para deshabilitar el sonido de las notificaciones.

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

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

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



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [BEEP].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [NOTIFICATION].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste de activación/deshactivación del sonido de las notificaciones.

[ALL ON]	Habilita el sonido para todas las notificaciones.
[USER]	Habilita el sonido solo para los elementos especificados por usted.
[ALL OFF]	Deshabilita el sonido para todas las notificaciones.

### Nota

- La configuración de [USER] de las notificaciones se puede cambiar mediante G-SHOCK MOVE.

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

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

- Cuando el tono de notificaciones está deshabilitado, se muestra en el modo de indicación de la hora.

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

## Configuración de los ajustes de vibración

Además de los sonidos de operación y los sonidos de notificación, el reloj también utiliza las vibraciones para las alertas. Puede utilizar el siguiente procedimiento para deshabilitar la vibración.

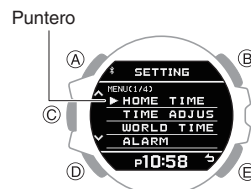
- El icono se muestra en la pantalla del modo de indicación de la hora mientras está habilitada la vibración de operación o la vibración de notificación.

### Configuración de los ajustes de vibración de operación

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

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

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



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

4. Pulse (C).

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

6. Pulse (C).

7. Utilice (A) y (D) para habilitar o deshabilitar la vibración de operación.

[ON]	Habilita la vibración de operación.
[OFF]	Deshabilita la vibración de operación.

8. Pulse (C).

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

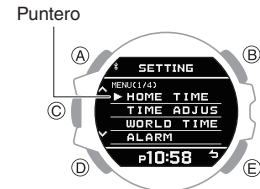
9. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

### Configuración de los ajustes de vibración de notificación

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

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

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



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

4. Pulse (C).

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

6. Pulse (C).

7. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste de activación/deshactivación de la vibración de las notificaciones.

[ALL ON]	Habilita la vibración para todas las notificaciones.
[USER]	Habilita la vibración solo para los elementos especificados por usted.
[ALL OFF]	Deshabilita la vibración para todas las notificaciones.

### Nota

- La configuración de [USER] de las notificaciones se puede cambiar mediante G-SHOCK MOVE.

8. Pulse (C).

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

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

## Especificación de las unidades de altura y peso

Puede especificar las unidades de medida utilizadas para la altura y el peso.

- Puede seleccionar centímetros (cm) o pies (ft) como unidad de altura.
- Puede seleccionar kilogramos (kg) o libras (lb) como unidad de peso.

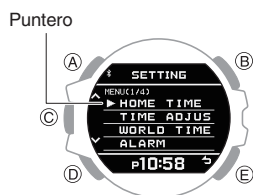
### ¡Importante!

- Cuando Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad de altura se fija en centímetros (cm) y la unidad de peso en kilogramos (kg), y estos ajustes no se pueden cambiar.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.  
 Navegación entre modos

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

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



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

4. Pulse (C).

5. Utilice (A) y (D) para seleccionar el elemento de ajuste de unidad.

[HEIGHT]	Unidad de altura
[WEIGHT]	Unidad de peso

6. Pulse (C).

7. Utilice (A) y (D) para seleccionar la unidad que desee.

- Altura

[CENTIMETER]	Centímetros
[FEET]	Pies

- Peso

[KILOGRAM]	Kilogramos
[POUND]	Libras

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

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

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

## Especificación de la unidad de visualización de calorías

Puede seleccionar calorías (cal) o julios (J) como unidad de calorías quemadas.

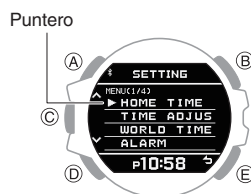
### ¡Importante!

- Cuando Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad está fijada en calorías (cal) y no puede cambiarse.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.  
 Navegación entre modos

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

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



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

4. Pulse (C).

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

6. Pulse (C).

7. Utilice (A) y (D) para seleccionar la unidad de calorías que desee.

[CALORIE]	Calorías
[JOULE]	Julios

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

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

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

## Función de desactivación de pantalla

Para evitar que la pantalla se quemé, esta función apaga la pantalla cuando el reloj se retira de la muñeca y no se usa a la hora del día especificada con G-SHOCK MOVE.

- Cualquiera de los siguientes eventos volverá a encender la pantalla.
  - Reloj puesto
  - Uso de un botón
  - Un periodo de tres horas

### Nota

- G-SHOCK MOVE se puede utilizar para especificar el tiempo de activación de la desactivación de la pantalla. Tenga en cuenta que no puede configurar este ajuste con las operaciones del reloj. El ajuste predeterminado de fábrica inicial es a las 2:00.

## Restablecimiento de los ajustes del reloj

En esta sección se explica cómo restablecer los siguientes ajustes del reloj a la configuración predeterminada de fábrica.

- Ajustes del reloj
- Cronómetro
- Temporizador
- Alarma
- Perfil

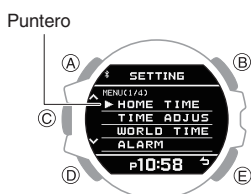
### ¡Importante!

- No es posible restablecer el reloj cuando está activado el modo avión.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.  
**Navegación entre modos**

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

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



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [RESET ALL SETTINGS].

4. Pulse (C).

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

- Para cancelar la operación de restablecimiento, mueva el puntero a [CANCEL].

6. Pulse (C).

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

- Para detener la operación de restablecimiento, mueva el puntero a [NO].

8. Pulse (C).

Una vez completado el restablecimiento, el reloj volverá al modo de indicación de la hora. El restablecimiento finaliza cuando se muestra [AC] en la esquina inferior derecha de la pantalla.

9. Pulse (A) para eliminar [AC] de la pantalla.

### Nota

- El restablecimiento del reloj eliminará también la información para emparejar el reloj con el teléfono y para desemparejarlos.

## Otra información

Esta sección proporciona información adicional que también necesita conocer. Consulte esta información según sea necesario.

### Tabla de ciudades

Ciudad		Compensación
UTC	Hora universal coordinada	0
LONDON	Londres	0
PARIS	París	+1
ATHENS	Atenas	+2
JEDDAH	Yeda	+3
TEHRAN	Teherán	+3,5
DUBAI	Dubái	+4
KABUL	Kabul	+4,5
KARACHI	Karachi	+5
DELHI	Delhi	+5,5
KATHMANDU	Katmandú	+5,75
DHAKA	Daca	+6
YANGON	Rangún	+6,5
BANGKOK	Bangkok	+7
HONG KONG	Hong Kong	+8
EUCLA	Eucla	+8,75
TOKYO	Tokio	+9
ADELAIDE	Adelaida	+9,5
SYDNEY	Sídney	+10
LORD HOWE ISLAND	Isla Lord Howe	+10,5
NOUMEA	Numea	+11
WELLINGTON	Wellington	+12
CHATHAM ISLAND	Islas Chatham	+12,75
NUKU'ALOFA	Nukualofa	+13
KIRITIMATI	Kiritimati	+14
BAKER ISLAND	Isla Baker	-12
PAGO PAGO	Pago Pago	-11
HONOLULU	Honolulu	-10
MARQUESAS ISLANDS	Islas Marquesas	-9,5
ANCHORAGE	Anchorage	-9
LOS ANGELES	Los Ángeles	-8
DENVER	Denver	-7
CHICAGO	Chicago	-6
NEW YORK	Nueva York	-5
HALIFAX	Halifax	-4
ST. JOHN'S	St. John's	-3,5
RIO DE JANEIRO	Río de Janeiro	-3
F. DE NORONHA	Fernando de Noronha	-2
PRAIA	Praia	-1

- La información de la tabla anterior está actualizada a fecha de enero de 2020.
- Puede que las zonas horarias cambien y los diferenciales UTC no sean los mismos que los indicados en la tabla anterior. Si esto sucede, conecte el reloj con un teléfono para actualizarlo con la información de zona horaria más reciente.

### Tabla del horario de verano

Cuando selecciona [AUTO] para una ciudad que contempla el horario de verano, el cambio de la hora estándar al horario de verano se realiza automáticamente en el día y la hora que se muestran en la siguiente tabla.

### Nota

- Las fechas de inicio y fin del horario de verano para su ubicación actual pueden ser diferentes a las que se muestran a continuación. Si esto sucede, podrá enviar nueva información del horario de verano de la hora local y de la hora mundial en función de la ciudad al reloj si lo conecta con un teléfono. Si el reloj no está conectado con un teléfono, puede cambiar los ajustes del horario de verano manualmente.

Nombre de ciudad	Inicio del horario de verano	Fin del horario de verano
Londres	01:00, último domingo de marzo	02:00, último domingo de octubre
París	02:00, último domingo de marzo	03:00, último domingo de octubre
Atenas	03:00, último domingo de marzo	04:00, último domingo de octubre
Teherán	00:00, 21 o 22 de marzo	00:00, 21 o 22 de septiembre
Sídney, Adelaida	02:00, primer domingo de octubre	03:00, primer domingo de abril
Isla Lord Howe	02:00, primer domingo de octubre	02:00, primer domingo de abril
Wellington	02:00, último domingo de septiembre	03:00, primer domingo de abril
Islas Chatham	02:45, último domingo de septiembre	03:45, primer domingo de abril
Anchorage	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Los Ángeles	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Denver	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Chicago	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Nueva York	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Halifax	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
St. John's	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre

• La información de la tabla anterior está actualizada a fecha de enero de 2020.

## Teléfonos compatibles

Para obtener más información sobre teléfonos que pueden conectarse con el reloj, visite el sitio web de CASIO.

[https://world.casio.com/os\\_mobile/wat/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

## Especificaciones

### Precisión :

±15 segundos al mes como media cuando el ajuste de hora por comunicación con un teléfono no es posible.

### Funciones básicas :

Hora, minuto, segundo, mes, día, día de la semana

Indicación de hora a.m./p.m. (P) o de 24 horas

Calendario automático completo (de 2000 a 2099)

### Mobile Link :

Vinculación de funciones mediante conexión inalámbrica con dispositivos compatibles con Bluetooth®\*

\* Funcionamiento mejorado con Mobile Link

Ajuste de hora automático

Ajuste de hora sencillo

Hora mundial: hora actual en 300 ciudades (38 zonas horarias, cambio a horario de verano automático) y hora UTC (hora universal coordinada)

Ajustes del reloj

Buscador de teléfono

Actualización de datos

Actualización de la zona horaria y la información de la regla del horario de verano

Función de entrenamiento

Cálculo y visualización de la distancia, la velocidad, el ritmo y otra información

Creación del plan de entrenamiento

Ajustes de la función de entrenamiento

Alertas de objetivo

Gestión de datos de registro de entrenamiento

Gestión de datos de registro de entrenamiento y datos de vuelta

Resultados del análisis de entrenamiento

Notificaciones

Especificaciones de comunicación

Bluetooth®

Banda de frecuencia: de 2400 MHz a 2480 MHz

Máxima potencia de transmisión: 0 dBm (1 mW)

Alcance de la comunicación: hasta 2 metros (en función del entorno)

### Función de entrenamiento :

Distancia, velocidad, ritmo y otra información calculada con los datos del acelerómetro

Vuelta automática/manual

Pausa automática

Activación/desactivación de la alerta de objetivo (tiempo, calorías quemadas)

Personalización de la pantalla de entrenamiento

### Datos del registro de entrenamiento :

Hasta 100 carreras, hasta 140 registros de vueltas por carrera

Tiempo, distancia, ritmo y calorías quemadas medidos

### Recuento de pasos :

Medición del recuento de pasos mediante un acelerómetro de tres ejes

Rango de pasos en pantalla: de 0 a 99 999 pasos

Reinicio del recuento de pasos: se restablece automáticamente cada día a medianoche

Precisión del recuento de pasos: ±3 % (según la prueba de vibración)

### Cronómetro :

Unidad de medición: 1 segundo

Capacidad de medición: 99:59'59" (100 horas)

Fracciones de tiempo

### Temporizador regresivo :

Unidad de configuración: 1 segundo

Unidad de medición: 1 segundo

Ajuste máximo: 60 minutos

Hasta cinco horas de inicio

Repetición automática

### Hora mundial :

Muestra la hora actual en 38 ciudades (38 zonas horarias)\* y UTC, DST automático

\* Sujeta a actualizaciones al conectar el reloj con un teléfono.

### Otros :

Retroiluminación LED (luz automática, súper iluminador, luminosidad, duración de iluminación con selección de 1,5 o 3 segundos)

Función de desactivación de pantalla

Habilitación/deshabilitación del sonido de operación

Vibración

Modo avión

4 alarmas (con demora)

## Fuente de alimentación :

CR2032 x 1

Vida útil: aproximadamente 2 años

### Condiciones

Pantalla: 21 horas al día

Recuento de pasos: 12 horas al día

Tiempo de conexión Bluetooth: 12 horas al día

Notificaciones (incluida la vibración): 20 veces al día

Tiempo de ejecución: 2 horas/semana

Alarma: una vez (10 segundos) al día

Iluminación: una vez (1,5 segundos) al día

Las condiciones de uso pueden hacer que la duración real de la pila sea inferior.

### Nota

- La duración de la pila es de aproximadamente 18 meses en las siguientes condiciones.
  - Tiempo de conexión Bluetooth: 18 horas al día
  - Notificaciones (incluida la vibración): 50 veces al día
  - Tiempo de ejecución: 4 horas/semana
- La duración de la pila es de aproximadamente 12 meses en las siguientes condiciones.
  - Tiempo de conexión Bluetooth: 24 horas al día
  - Notificaciones (incluida la vibración): 150 veces al día
  - Tiempo de ejecución: 7 horas/semana

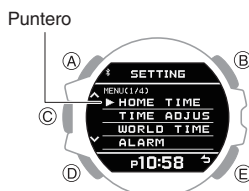
Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

## Comprobación de la información de conformidad de la red inalámbrica

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

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

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



3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [REGULATORY].
4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mostrar la información que desee visualizar.
6. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver al modo de indicación de la hora.

## Precauciones de Mobile Link

### • Precauciones legales

- Este reloj cumple con las leyes sobre radios de diversos países y zonas geográficas o ha recibido aprobación de las mismas. El uso de este reloj en una zona donde no se cumplan o no se haya recibido la aprobación de las leyes aplicables puede ser un delito penal. Para obtener más información, visite el sitio web de CASIO.  
<https://world.casio.com/ce/BLE/>
- El uso de este reloj en aviones está restringido por las leyes de aviación de cada país. Asegúrese de seguir las instrucciones del personal de la línea aérea.

### • Precauciones al utilizar Mobile Link

- Cuando se utiliza este reloj en combinación con un teléfono, mantenga el reloj y el teléfono cerca el uno del otro. Se recomienda un alcance de dos metros como referencia, pero el entorno local (paredes, muebles, etc.), la estructura del edificio, así como otros factores pueden requerir un alcance mucho más cercano.
- Este reloj puede verse afectado por otros dispositivos (dispositivos eléctricos, equipo audiovisual, equipo de oficina, etc.) En concreto, puede verse afectado por el funcionamiento de un horno microondas. Es posible que el reloj no pueda comunicarse normalmente con un teléfono si hay un horno microondas funcionando cerca. Inversamente, este reloj puede provocar ruido en la recepción de radio y la imagen de vídeo de un televisor.
- La conexión Bluetooth de este reloj utiliza la misma banda de frecuencia (2,4 GHz) que los dispositivos de una LAN inalámbrica. Además, el uso de dispositivos de este tipo en las proximidades de este reloj puede provocar interferencias de radio, velocidades de comunicación más bajas y el ruido del reloj y el dispositivo de LAN inalámbrica, o incluso el fallo de la comunicación.

### • Detención de la emisión de ondas de radio de este reloj

El ✖ en la pantalla indica que el reloj está emitiendo ondas de radio.

Cuando esté en un hospital, un avión o cualquier otra zona donde el uso de las ondas de radio no esté permitido, utilice el modo avión.

🔗 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

## Copyright y copyright registrado

- La palabra Bluetooth® y sus logotipos son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de estas marcas por parte de CASIO Computer Co., Ltd. se efectúa bajo licencia.
- iPhone y App Store son marcas registradas de Apple Inc. en Estados Unidos y otros países.
- iOS es una marca comercial o marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc.
- GALAXY es una marca registrada de Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android y Google Play™ son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Google LLC.
- Otros nombres de empresas y de productos que aparecen en este documento son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivas empresas.

## Resolución de problemas

### No puedo emparejar el reloj con un teléfono.

**Q1** No he podido establecer una conexión (emparejamiento) entre el reloj y el teléfono.

¿Está utilizando un modelo de teléfono compatible?

Compruebe si el modelo de teléfono y su sistema operativo son compatibles con el reloj.  
Para obtener más información sobre los modelos de teléfono compatibles, visite el sitio web de CASIO.

[https://world.casio.com/os\\_mobile/wat/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

¿Ha instalado G-SHOCK MOVE en el teléfono?

La aplicación G-SHOCK MOVE debe estar instalada en el teléfono para poder conectarse con el reloj.

🔗 ① [Instale la aplicación necesaria en el teléfono.](#)

¿Están los ajustes Bluetooth del teléfono configurados correctamente?

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

#### Usuarios de iPhone

- “Ajustes” → “Bluetooth” → Activado
- “Ajustes” → “Privacidad” → “Bluetooth” → “G-SHOCK MOVE” → Activado

#### Usuarios de Android

- Active Bluetooth.

Un caso distinto a los anteriores.

En algunos teléfonos es necesario haber desactivado BT Smart para utilizar G-SHOCK MOVE. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

En la pantalla de inicio, toque: “Menú” → “Ajustes” → “Bluetooth” → “Menú” → “Ajustes de BT Smart” → “Deshabilitar”.

### No puedo volver a conectar el reloj y el teléfono.

**Q1** El reloj no se volverá a conectar con el teléfono después de que estén desconectados.

¿G-SHOCK MOVE se está ejecutando?

El reloj no puede volver a conectarse al teléfono a menos que G-SHOCK MOVE se esté ejecutando en el teléfono. En la pantalla de inicio del teléfono, toque el icono G-SHOCK MOVE. Realice la operación que se muestra en la pantalla que aparece para emparejarla con el reloj.

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

¿Ha probado a apagar el teléfono y, a continuación, volver a encenderlo?

Apague el teléfono y, a continuación, vuelva a encenderlo para, luego, tocar el icono G-SHOCK MOVE. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

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

**Q2** No puedo conectarme mientras mi teléfono está en modo avión.

La conexión con el reloj no se puede realizar mientras el modo avión del teléfono está habilitado. Deshabilite el modo avión del teléfono. En la pantalla de inicio, toque el icono “G-SHOCK MOVE”. A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

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

**Q3** No puedo conectarme mientras el reloj está en modo avión.

Salga del modo avión del reloj.

🔗 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

**Q4** He cambiado la conexión Bluetooth del teléfono de activada a desactivada y ahora ya no me puedo conectar.

En el teléfono, active el Bluetooth. En la pantalla de inicio, toque el icono de “G-SHOCK MOVE”. A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

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

**Q5** No puedo conectarme después de apagar el teléfono.

Encienda el teléfono. En la pantalla de inicio, toque el icono de G-SHOCK MOVE. A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

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

### Conexión teléfono-reloj

**Q1** No puedo establecer una conexión entre el teléfono y el reloj.

¿Ha probado a apagar el teléfono y, a continuación, volver a encenderlo?

Apague el teléfono y, a continuación, vuelva a encenderlo para, luego, tocar el icono G-SHOCK MOVE. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

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

¿El reloj se encuentra en modo avión?

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

🔗 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

¿Ha vuelto a emparejar el reloj con el teléfono?

Elimine la información de emparejamiento de G-SHOCK MOVE y el teléfono (solo iPhone) y, a continuación, vuelva a emparejarlos.

🔗 [Borrado de la información de emparejamiento de G-SHOCK MOVE Solo iPhone Borrado de la información de emparejamiento del teléfono](#)

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

Si no se puede establecer una conexión...

Después de eliminar la información de emparejamiento del reloj, vuelva a emparejarlo con el teléfono.

🔗 [Borrado de la información de emparejamiento del reloj](#)

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

## Cambiar a otro modelo de teléfono

**Q1** ¿Cómo conecto el reloj a un teléfono diferente?

Empareje el reloj con el teléfono.

[Si compra otro teléfono](#)


## Ajuste de hora automático por conexión Bluetooth (ajuste de hora)

**Q1** ¿Cuándo actualiza el reloj el ajuste de hora?

El reloj puede conectarse con un teléfono emparejado para ajustar la hora. El ajuste de hora automático se realiza en los tiempos que se describen a continuación.

- Después de que cambie la zona horaria o el ajuste de horario de verano del teléfono
- Después de transcurridas 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth
- Después de transcurridas 24 horas o más desde el último cambio de Ciudad local o el ajuste de hora mediante la operación del reloj

**Q2** El ajuste del horario de verano no es correcto.

¿Se muestra el símbolo ?

Para conservar la energía de la batería, el reloj interrumpirá automáticamente la conexión Bluetooth con el teléfono temporalmente si detecta que la conexión no se ha utilizado durante aproximadamente una hora. El ajuste de hora automático está deshabilitado mientras no hay conexión. Para volver a conectarse, pulse cualquier botón del reloj o incline el reloj hacia el rostro.

¿Han pasado 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth?

Tenga en cuenta que no se realiza ningún ajuste de hora automático durante las 24 horas siguientes al ajuste manual de la hora del reloj. El ajuste de hora automático volverá a realizarse tras 24 horas.

¿Han pasado 24 horas o más desde el último ajuste de hora o cambio de ciudad manual?

El ajuste automático de hora no se realiza durante 24 horas después de una operación manual de ajuste de hora o de cambio de ciudad. El ajuste de hora automático se reanudará cuando hayan transcurrido 24 horas o más desde cualquiera de las anteriores operaciones.

¿Está habilitado el modo avión del reloj?

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

[Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

**Q3** La hora no se muestra correctamente.

Los ajustes de la hora del teléfono podrían no ser correctos porque es incapaz de conectarse con su red debido a que está fuera de rango, etc. Si esto sucede, conecte el teléfono a la red y, a continuación, configure los ajustes de la hora.

## Podómetro

**Q1** El recuento de pasos de la pantalla no es correcto.

Cuando lleva el reloj en la muñeca, el podómetro puede detectar movimientos que no sean pasos y contarlos como tales.

[Recuento de pasos](#)

Otros factores que pueden causar incorrecciones en el recuento de pasos son la forma de llevar puesto el reloj o los movimientos anormales del brazo al caminar.

[Causas de un recuento de pasos incorrecto](#)

**Q2** El recuento de pasos no se incrementa.

Para evitar incorrecciones en el recuento por movimientos anómalos del brazo, al empezar a andar no se muestra el recuento de pasos. Solo aparece cuando lleva 10 segundos caminando, y el total incluye los pasos dados durante esos 10 primeros segundos.

**Q3** [ERROR] aparece al utilizar el podómetro.

[ERROR] (error) se muestra cuando el sensor de operación está deshabilitado debido a un fallo en el funcionamiento del sensor o el circuito interno.

Si el indicador se muestra en la pantalla durante más de tres minutos o si aparece con frecuencia, podría significar un fallo en el sensor.

Póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

## Alarmas


**Q1** No se realiza ninguna operación de sonido o vibración para las alarmas.

¿Está activada la alarma? Si no es así, actívela para que suene.

[Configuración de los ajustes de alarma](#)

## Pila

**Q1** Aparece .

 aparece en la pantalla cuando el nivel de energía de la batería es bajo. Solicite la sustitución de la batería.

Solicite la sustitución de la pila en un centro de servicio técnico de CASIO o al distribuidor original.

[Sustitución de la pila](#)