

# Wrist GPS Training Device

## **GH-625XT**

### **การใช้งานอย่างง่าย**

Version 3.0

---



This version is usage for Firmware Version 2.02 or above



**SPORT**<sup>®</sup>  
Powered by **GlobalSat**

## GPS คืออะไร

GPS ย่อมาจาก Global Positioning System. สำหรับ 3D fix จะต้องรับดาวเทียมได้ อย่างน้อย4ดวง โดยปกติความแม่นยำของ GPS ในสภาพท้องฟ้าเปิด ไม่มีตึกสูงบดบังจะอยู่ที่ 10 เมตร/วินาที  
ดังนั้นถ้าอุปกรณ์เคลื่อนไป 10เมตร ณวินาทีนั้น อุปกรณ์อาจจะแสดงความเร็วขณะนั้นได้ถึง 36 กิโลเมตร/ชั่วโมง ทุกวันนี้อุปกรณ์GPS ได้ถูกออกแบบมาให้สามารถปรับการคำนวณ เพื่อช่วยขยายขีดความสามารถของGPSได้เองด้วย

## การกันน้ำแบบIPX7 คืออะไร

คือการกันน้ำในระดับที่ป้องกันความเสียหายที่เกิดจากการจมน้ำชั่วขณะ ภายใต้งैจ็องไขของความกดดันและระยะเวลาระดับหนึ่ง น้ำจะไม่สามารถเข้าไปทำความเสียหายให้กับการทำงานของอุปกรณ์  
มาตรฐานกันน้ำของ IPX7 คือการที่อุปกรณ์สามารถทำงานได้ในน้ำลึก1เมตร เป็นเวลา30นาที มาตรฐานการกันน้ำปกติจะวัดกันที่แรงดันน้ำ มาตรฐาน IPX7 อยู่ในระดับที่อุปกรณ์สามารถทนได้ เมื่อใช้งานกลางสายฝนหรือในบริเวณที่มีน้ำสาดใส่ แต่การว่ายน้ำหรือดำน้ำจะเกินกว่ามาตรฐาน IPX7

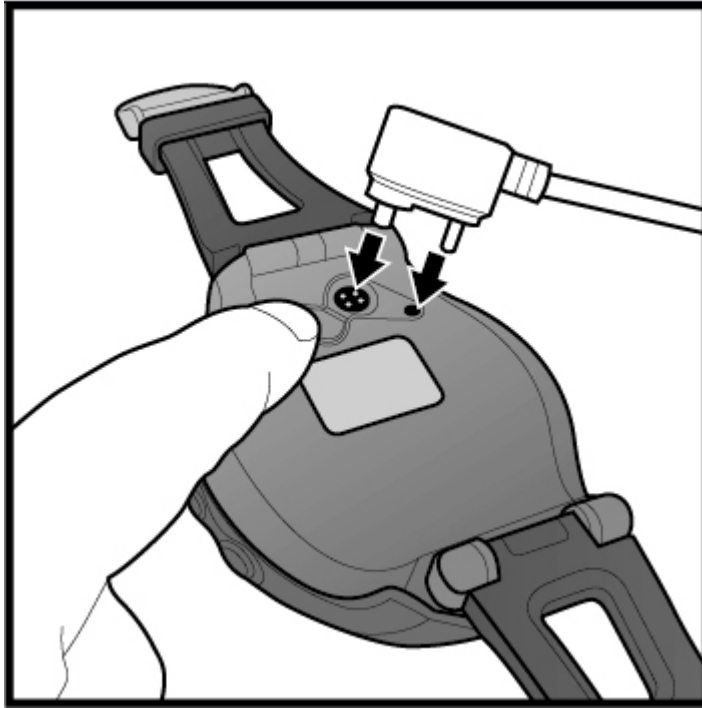
	SUITABLE	UNSUITABLE
WATER RESISTANCE		

Wearable while water is being splashed but not under any pressure.

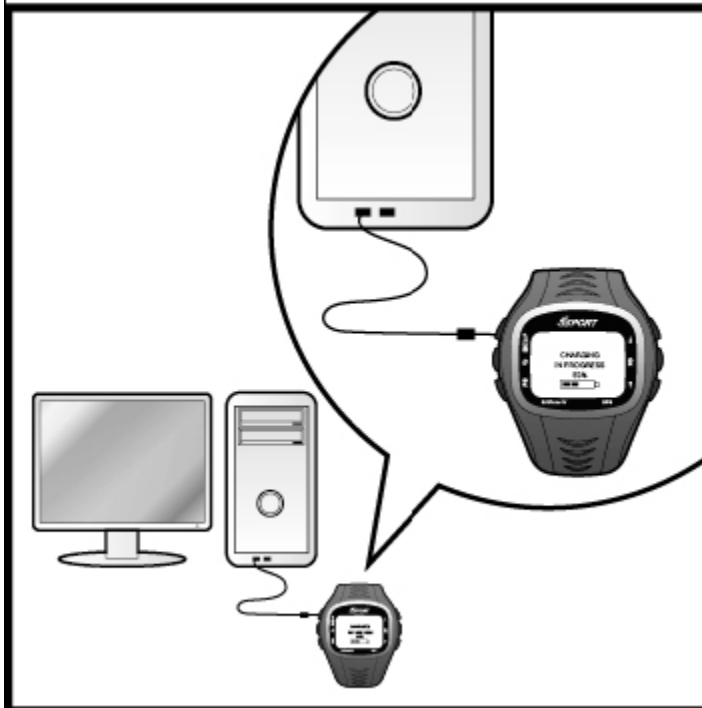
## ข้อสังเกตในการอัปเดตFirmware

- อย่าให้เกิดการสะดุดขณะกำลังอัปเดตFirmware
- เมื่อเกิดการอัปเดต firmware ผลิตผลัด โปรดตรวจสอบใหม่อีกครั้ง
- เลือกใช้ firmware file อย่างระมัดระวัง ให้ตรงกับรุ่นอุปกรณ์

### คำเตือน !



- ก่อนเสียบขั้วต่อเข้าอุปกรณ์ ให้ระวังการเสียบในทิศทางที่ไม่ถูกต้อง



- ก่อนการใช้งานนาฬิกา โปรดชาร์จไฟให้เต็มเสมอ








- ทำความสะอาดบริเวณเชื่อมต่อให้แห้งก่อนการชาร์จไฟหรือถ่ายโอนข้อมูล



- ก่อนเริ่มการฝึก โปรดหันด้านสายอากาศขึ้นท้องฟ้าเพื่อให้ได้ 3D fix


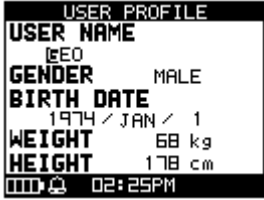
## คำอธิบายสัญลักษณ์

รูปไอคอน	คำอธิบาย	บอกสถานะ
	แสดงสถานะ แบตเตอรี่	กำลังแบตเตอรี่คงเหลือ
	ไอคอนนาฬิกาจับเวลา	เมื่อหยุดจับเวลา รูปไอคอนจะกระพริบ ถ้าเป็น หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ รูปไอคอนก็กระพริบ
	นาฬิกาเดือน	รูปไอคอนนี้จะแสดงก็ต่อเมื่อ มีการตั้งเวลา เดือนใน วันหยุด วันทำงาน ทุกวัน ... หรือ ปิด
	ดาวเทียม	บอกสถานะ GPS ● กระพริบ: ไม่มีสัญญาณ ● นิ่ง: 3D fix
	แสดงโซนเตือน อัตราเด่นหัวใจ	มีการบอก3ระดับของโซนเตือนอัตราเด่นหัวใจ กต PG 5 วินาทีเพื่อเปลี่ยนโซน

## การตั้งค่าเฉพาะตัว ก่อนทำการฝึก




ก่อนทำการฝึก ท่านอาจต้องตั้งค่าเฉพาะตัวก่อน เพื่อให้ได้ผลการฝึกที่แม่นยำมากขึ้น หรือตั้งผ่าน PC software.ก็ได้

**[MAIN MENU] > [CONFIGURATION] > [USER PROFILE]**

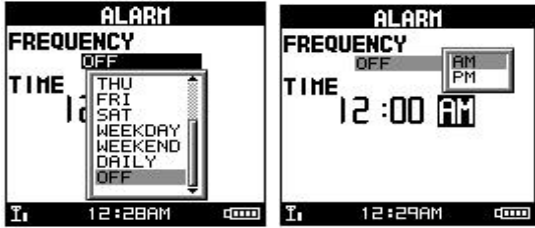
<p>1. กด "Page button" เพื่อเลือก CONFIGURATION menu.</p>	
<p>2. เลือก "USER PROFILE" แล้วกด "Enter button". เข้าไปแก้ไขข้อมูล แล้วกด "ESC button" เพื่อออกเมื่อเสร็จ</p>	

# การตั้งค่าเวลา

## a. ตั้งค่าเวลา [MAIN MENU] > [CONFIGURATION] > [SET SYSTEM ] > [TIME SETTINGS]

	<p><b>TIME FORMAT</b></p> <p>ใช้ UP และ DOWN button เลื่อนหารูปแบบเวลาที่ต้องการ แบบ 12 หรือ 24 ชั่วโมงก็ได้ แล้วกด OK</p>
	<p><b>TIME ZONE</b></p> <p>ใช้ UP และ DOWN button เลื่อนหาเมืองที่อยู่ในที่นี้เลือก Bangkok เป็นโซนเวลาของประเทศไทย แล้วกด OK</p>
	<p><b>DAYLIGHT SAVING</b></p> <p>ใช้ UP และ DOWN button เลื่อนปิดเปิด daylight saving เพื่อให้อุปกรณ์แสดงเวลาที่ถูกต้องสำหรับประเทศไทย ไม่ต้องใช้ daylight saving จึงเลือก OFF แล้วกด OK</p>



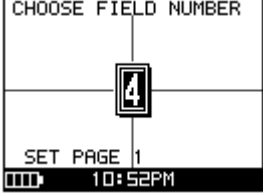
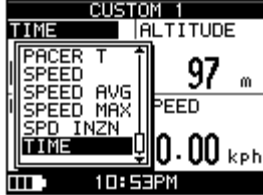
## b. ตั้งเวลาเตือน [MAIN MENU] > [CONFIGURATION] > [SET SYSTEM ] > [ALARM ]

	<p>ท่านสามารถตั้งเวลาเตือน รายสัปดาห์ รายวันทำงาน รายวัน แต่ละวัน หรือปิดไว้ เมื่อถึงเวลาที่ตั้งไว้ อุปกรณ์จะส่งเสียงเตือนทันที</p>
---	---






# การตั้งหน้าจอแบบตัวเอง

ตั้งหน้าจอแต่ละหน้าตามฟังก์ชันที่ต้องการก่อนการฝึก

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

<p>1. กด "Page button" เพื่อเลือก CONFIGURATION menu.</p>	 <p style="text-align: center;">▼</p>
<p>2. เลือก "PAGE SETTING" แล้วกด "Enter button". มีให้เลือกตั้งใช้งาน 4 หน้า</p>	 <p style="text-align: center;">▼</p>
<p>3. กำหนดจำนวนช่องเพื่อให้เห็นฟังก์ชันการฝึกในแต่ละหน้า</p>	 <p style="text-align: center;">▼</p>
<p>4. เข้าไปในแต่ละช่องเลื่อนเลือกหาฟังก์ชันที่ต้องการแสดง กด "Enter button" เพื่อบันทึกไว้</p> <p>กด "ESC/LAP button" เพื่อออก หรือกด "Page button" เพื่อกลับหน้าเมนูหลัก</p>	



# การเริ่มการฝึกและการบันทึกข้อมูล

<p>1. ในหน้า speedometer หรือหน้า custom กด "ENTER" เพื่อเริ่มจับเวลา</p>	
<p>2. กด "LAP" button เพื่อแยกจับเวลา Lap.</p>	
<p>3. กด "ENTER" อีกครั้งจะหยุดจับเวลาฝึก</p>	
<p>4. กด "ESC" เพื่อบันทึกข้อมูลเมื่ออยู่ใน PAUSE</p>	
<p>5. เลือก YES แล้วกด "ENTER" เพื่อบันทึก</p>	



# การใช้ Gym เป็นโค้ชส่วนตัว

เพื่อที่จะพัฒนาสมรรถนะของท่านในการฝึก GH-625XT จึงจัดให้มี GYM เสมือนเป็นโค้ชส่วนตัว เพื่อปรับปรุงสมรรถนะโดยการผ่านการฝึกพร้อมกัน  
[MAIN MENU] > [GYM]

<p>มีอยู่สามหัวข้อหลักสำหรับการฝึกส่วนตัว</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Trainer (ครูฝึกเสมือน)</li><li>◆ Mutisport (กีฬาหลากชนิด)</li><li>◆ Interval Training (การฝึกตามช่วงเวลา)</li></ul>	
<b>TRAINER</b>	
<p>ตั้งการร่วมฝึกได้ 5รูปแบบ</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Dist / Time (ระยะทาง/เวลา)</li><li>◆ Dist / Speed (ระยะทาง/ความเร็ว)</li><li>◆ Speed / Time (ความเร็ว/เวลา)</li><li>◆ Pace / Dist (ฝีเท้า/ระยะทาง)</li><li>◆ Yourself (ตัวท่านเอง)</li></ul> <p>ท่านอาจเลือกแบบใดแบบหนึ่งเพื่อแข่งขันกับตัวท่านเอง</p> <p>เป็นการตั้งค่าเป้าหมายของครูฝึกเสมือนที่ท่านทำได้ โดยตั้งค่า distance, time, speed, pace หรือ training file เฉพาะไว้ก่อน</p> <p>ครูฝึกเสมือนก็จะแข่งขันกับท่านตามที่ตั้งไว้</p> <p>ตั้งเสร็จแล้ว กด "Up หรือ Down button" เพื่อเลือก "Start" แล้วกด "Enter button" เพื่อเริ่ม</p>	

**DIST/TIME:** กำหนดระยะทางที่ต้องทำให้ได้ในเวลาที่กำหนด

**DIST/SPEED:** กำหนดความเร็วของครุฝึกเสมือนที่ต้องแข่งกับท่านในระยะทางที่กำหนด

**SPEED/TIME:** กำหนดความเร็วของครุฝึกเสมือนที่ต้องแข่งกับท่านในช่วงเวลานั้น

**PACE/DIST:** กำหนดฝีเท้าของครุฝึกเสมือนเพื่อแข่งกับท่านตามเส้นทาง

**YOURSELF:** แข่งขันกับตัวท่านเองตามข้อมูลฝึกก่อนหน้า

### Dist / Time



### Dist / Speed



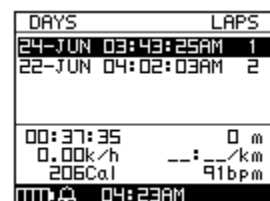
### Speed / Time



### Pace / Dist



### Yourself



ระบบจะบอกผลลัพธ์การแข่งขันจริงเทียบกับของครูฝึกเสมือน ถ้าเปิดการแจ้งเตือนไว้

เมื่อแข่งขันจบ ระบบจะตัดสินตามผลลัพธ์ที่ได้จริงของท่าน

**[REST DIST]** ระยะทางที่เหลือ

**[BEHINE /AHEAD]** สถานะขณะแข่งขัน ล้าหน้าหรือล้าหลัง

**[YOURSELF]** ท่านทำได้แล้วก็เปอร์เซ็นต์

**[TRAINER]** ครูฝึกเสมือนทำได้กี่เปอร์เซ็นต์

DIST/TIME		DIST/SPEED	
REST DIST	BEHIND	REST DIST	BEHIND
9.996 km	0.026 km	10.000 km	0.017 km
YOURSELF	TRAINER	YOURSELF	TRAINER
1 %	1 %	0 %	1 %
09:50		09:54	

PACE/DIST		YOURSELF	
REST DIST	BEHIND	REST DIST	BEHIND
10.000 km	0.041 km	0.182 km	0.000 km
YOURSELF	TRAINER	YOURSELF	TRAINER
0 %	1 %	0 %	5 %
10:16		10:19	

## MUTISPORT

Mutisport

ไว้ในกรณีที่มีการแข่งกีฬาหลากชนิด ท่านสามารถตั้ง running, biking, หรือ others สำหรับการฝึกส่วนตัวได้

ผู้ฝึกสามารถเปลี่ยนไปยังกีฬาต่างๆได้ โดยกด "UP" key 3 วินาที

GYM	MUTISPORT
TRAINER	SPORT 1: RUN
MULTISPORT	SPORT 2: BIKE
INTERVAL TRAIN	SPORT 3: CUSTOM 1
	SPORT 4: CUSTOM 2
	SPORT 5: NONE
06:14PM	START MULTISPORT
	06:19PM

MULTI-CUSTOM 1		MULTI-CUSTOM 1	
TIME	CALORIES	TIME	CALORIES
00:00:28	1.342 Cal	TRANSITION	
DISTANCE	SPEED		
0 m	2.840 kph	0 m	2.090 kph
10:21		10:21	

## INTERVAL TRAINING

มีหลายกิจกรรมกีฬาเช่น hockey หรือ soccer ต้องการรูปแบบการฝึกแบบนี้

WORKOUT 1	RUN-TIME
----- : - : -----	RUN-DIST
	HEARTRATE
	REST
	REPEAT
	REPEAT FOREVER
CONFIRM? DELETE?	
11:06	06:30PM

RUN-TIME
0:02:00
OK
06:33PM

ผู้ฝึกสามารถสร้างรูปแบบการออกกำลังกาย  
 ภายที่สนใจขึ้นมา แล้วจึง insert ลงใน  
 โปรแกรม

ผู้ฝึกเลือกการออกกำลังกายที่ตั้งไว้ตามขอบ  
 ระบบจะรันโปรแกรมตามนั้น LAP ก็ทำงานได้








## การฝึกในที่ร่ม

การออกกำลังกายบางอย่างสนใจเฉพาะอัตราเต้นหัวใจตามเวลาซึ่งต้องการใช้งานแบตเตอรี่ให้นาน  
 ตั้งค่าการออกกำลังกายแบบนี้เป็นการใช้เฉพาะนาฬิกาจับเวลา แบตเตอรี่จึงอาจอยู่ได้นานถึง 3 วัน  
 แบบนี้สามารถฝึกได้สองวิธี

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

วิธีที่ 1	
1. กด "Page button" เพื่อเลือก ACTIVITY แล้ว จึงเลือก SETTING.	
2. กด "Down button" แล้วเลือก "DATA RECORD".	
3. เลือก "INDOOR TRAINING"	

<p>4. กด "ESC" button และ "PAGE button" เพื่อกลับมาหน้า training แล้วจึงเริ่มการฝึก</p>	
<p>5. ระบบจะยืนยันด้วยข้อความว่า "INDOOR TRAINING START ANYWAY?" แล้วจึงกด YES เพื่อเริ่ม</p>	
<p><b>วิธีที่ 2</b></p>	
<p>1. กด "Page button" ไปหน้า training</p>	
<p>2. กด "OK button" ขณะไม่มี 3D fix, ระบบจะถามว่า "NO GPS FIX! START ANYWAY?" เลือก "NO"</p>	
<p>3. ระบบจะยืนยันด้วยข้อความว่า "INDOOR TRAINING START ANYWAY?" แล้วจึงเลือก YES เพื่อเริ่มการฝึก</p>	

## 4.6 การย้อนรอยทางกลับ

การใช้การย้อนรายนำทางกลับตามเส้นทางฝึกที่ได้บันทึกไว้

จะทำให้สามารถกลับมายังจุดตั้งต้นโดยไม่หลงทาง

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

<p>1. เข้าไปที่บันทึกข้อมูลไว้ กด ' Enter button เพื่อเลือก</p>	
---	--

2. กด " TRACK BACK?" แล้วจึงกด "Enter button".

3. เลือก " Backward" หรือ " Forward" เพื่อเริ่มย้อนรอยกลับ จะใช้เวลาในการบีบอัดข้อมูลบ้าง เพื่อที่จะประหยัดการใช้หน่วยความจำ

4. หน้าจอจะแสดงแผนที่ บางครั้งท่านอาจกด OK หรือ ESC button เพื่อเลื่อนหรือออกจาก waypoints ในกรณีตำแหน่งปัจจุบันไปทับกัน หรืออาจเข้าไปที่ MENU mode ไปที่ NAVIGATION>ROUTES> ROUTES SETTING เพื่อเปิด AUTO JUMP ใช้งาน ถ้าเห็นว่าต้องการให้ระบบแยกแยะจุดที่ใกล้กัน แล้วเลื่อนออกให้อัดโนมิตี

5. กด "Page button" แสดงระยะทางและเวลาที่เหลือก่อนถึงจุดหมายทางด้านขวาของจอ ทิศทางที่จะไปถึงจุดหมาย จะแสดงด้วยลูกศรชี้บอกทิศทาง

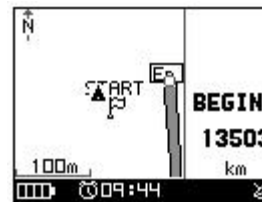
DAYS	LAPS
02-JUN 14:10:34	7
01:28:07	13.62km
9.27k/h	06:28/km
116Cal	97bpm
17:31	



02-JUN-11 14:10:34	
TOTAL:	13.62km
716Cal	01:28:07
AVERAGE:	FASTEST:
9.27kph	23.64kph
06:28/km	02:32/km
97 bpm	116 bpm
VIEW?	TRACK BACK?
LAPS?	DELETE?
17:31	



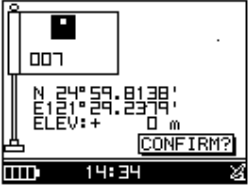
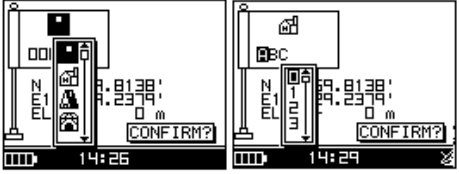

02-JUN-11 14:10:34	
TOTAL:	13.62km
AVE:	01:28
BACKWARD	
FORWARD	
9.27kph	23.64kph
06:28/km	02:32/km
97 bpm	116 bpm
VIEW?	TRACK BACK?
LAPS?	DELETE?
17:32	



# การสร้าง Waypoint และบันทึกไว้ก่อนเริ่ม ใช้ Route

- สร้าง Waypoint

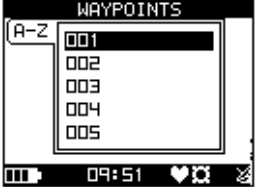
**[MAIN MENU] > [NAVIGATION] > [SAVE WAYPOINT]**


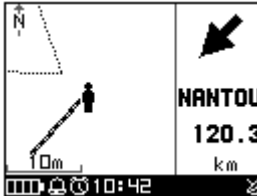

<p>1. บันทึกตำแหน่งปัจจุบันได้เลยถ้ามี GPS fix มันจะแสดง ลองดูจุด ละติจูด และความสูงบนหน้าจอ</p>	
<p>2. ใช้ Up และ Down button เลื่อนเลือกหารายการที่ต้องการแก้ไข แล้วจึงใช้ "Enter button" เพื่อเลือกและยืนยัน</p> <p>3. เมื่อแก้ไขเสร็จแล้ว เลื่อนไปกดที่ตัว "enter sign" หรือกด "Esc /Lap button" เพื่อออก</p>	
<p>4. เลื่อนแถบแสงไปที่ "CONFIRM?" แล้วกด "Enter button" ข้อมูลตำแหน่งก็จะถูกบันทึกในหน่วยความจำ</p>	

## การค้นหา Waypoints

ถ้าต้องการค้นหาสถานที่ที่ได้บันทึกเป็น waypoint ไว้แล้ว ใช้ฟังก์ชันค้นหา waypoint แล้วนำทางไปยังจุดนั้นได้

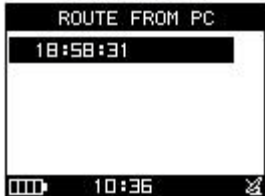


**[MAIN MENU] > [NAVIGATION] > [FIND WAYPOINT] > [LIST ALL]**

<p>1. ใช้ Up และ Down button เลื่อนเลือกหา Waypoint ที่ต้องการจะไป แล้วกด "Enter button".</p>	
---	--

<p>2. เลื่อนแถบแสงไปที่ "GOTO?" แล้วจึงกด "Enter button".</p>	
<p>3. ท่านจะเห็นตำแหน่งปัจจุบัน และจุดหมายปลายทาง บนหน้าจอ และ waypoints ต่างๆก็ปรากฏขึ้นมาด้วย</p>	
<p>4. กด "Page button" แสดงระยะทางและเวลาที่เหลือก่อนถึงจุดหมายอยู่บนทางขวาของจอ ทิศทางที่จะไปถึง waypoint นั้น จะแสดงด้วย ลูกศรชี้บอกทิศทาง</p>	

## การใช้งาน Route Navigation

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

<p>1. ลงข้อมูล routes มาจาก software "Training Gym Pro"</p>	
<p>2. ข้อมูลเส้นทางจะแสดงบนหน้าจอเพื่อนำทาง เลือก "FOLLOW" เพื่อเริ่มการฝึก อุปกรณ์จะนำทางโดยอัตโนมัติ ท่านอาจกด "ENTER" หรือ "ESC" เพื่อไป waypoint ถัดไป หรือถอยมาก่อนหน้า</p>	
<p>3. เลือก "Backward" หรือ "Forward" เพื่อเริ่มใช้เส้นทาง</p>	



4. ขึ้น DO YOU RECORD RUNNING DATA ?  
กด YES



5. หน้าจอจะแสดงแผนที่ กด "Page button"  
ไปหน้าที่แสดงระยะทางและเวลาที่จะไปถึง  
จุดหมาย บอกทิศทางไปยังจุดหมายด้วย  
ลูกศรชี้



**NOTE:** โปรดใช้ Training Gym Pro Ver 1.6.7 หรือ  
สูงกว่าในการถ่ายโอนข้อมูล ROUTE เข้าสู่อุปกรณ์

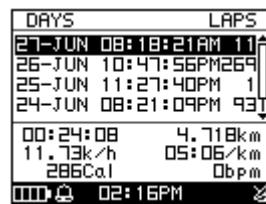


## การย้อนกลับตามเส้นทางเดิม

ใช้ **track back** ย้อนกลับตามเส้นทางที่เคยบันทึกไว้ได้



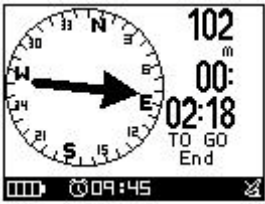
**[MAIN MENU] > [ACTIVITY] > [ACTIVITY INFO]**

1. จะเห็นข้อมูลเส้นทางที่บันทึกไว้ทั้งหมด  
เลือกกด "Enter button" เพื่อเข้าไป



2. กด "TRACK BACK?" แล้วจึงกด "Enter  
button".



<p>3. เลือก " Backward" หรือ " Forward" เพื่อเริ่มการ track back.</p>	
<p>4. หน้าจอจะแสดงแผนที่</p>	
<p>5. กด "Page button" ไปหน้าที่แสดงระยะทางและเวลาก่อนถึงจุดหมายอยู่ที่ด้านขวาของจอบอกทิศทางไปยังจุดหมายนั้นด้วยลูกศรชี้ทิศ</p>	

## Troubleshooting & FAQ

### 1. ; <!\* &) LH

:

fP&"

f&L" เปิดฟังก์ชันการทำงานของตัววัดอัตราเต้นหัวใจใน ; <!\* &) LH

fI L" ถ้ายังไม่ทำงาน ตรวจสอบแบตเตอรี่ของสายวัดอัตราเต้นหัวใจ

### 2. ทำไมจึงขึ้นคำว่า "PC com port error" เมื่อดาวนโหลดข้อมูล

คำตอบ:

- (1). โปรดตรวจสอบว่า ท่านได้ติดตั้ง USB driver ไว้หรือไม่
- (2). ต่อ GH-625XT เข้ากับ PC ด้วยสาย USB
- (3). ดับเบิลคลิก "GS-Sport Training GYM Pro" ไอคอนบนหน้าจอเพื่อเริ่มการทำงาน
- (4). ที่ menu bar คลิก "Settings" / "Configurations", แล้วคลิก "Scan COM Port" button. COM port จะถูกสแกนอัตโนมัติ

## บรรณานุกรม

รายการ	คำอธิบาย
ALTIUDE	ความสูงปัจจุบัน
ALTI MAX	ความสูงมากที่สุด
ALTI MIN	ความสูงต่ำสุด
CALORIES	แสดงการเผาผลาญแคลลอรี่ไปจำนวนเท่าใด
CAL RATE	อัตราเผาผลาญแคลลอรี่ต่อชั่วโมง
HR	ข้อมูลอัตราเต้นหัวใจขณะนั้น
HR AVG	ข้อมูลอัตราเต้นหัวใจเฉลี่ย
HR INZN	โซนอัตราเต้นหัวใจ
HR MAX	ข้อมูลอัตราเต้นหัวใจสูงสุด
LAPS	จำนวนรอบ
LAP DIST	ระยะทางต่อรอบ
LAP PACE	ฝีเท้าเฉลี่ยในรอบสุดท้าย
LAP SPEED	ความเร็วเฉลี่ยในรอบสุดท้าย
LAP TIME	เวลาที่ใช่ในรอบสุดท้าย
PACE	ฝีเท้า วัดเป็นเวลาต่อกิโลเมตรหรือไมล์
PACE AVG	ฝีเท้าเฉลี่ย
PACE BEST	ฝีเท้าเร็วที่สุด
PACE INZN	โซนฝีเท้า
SPEED	ความเร็วขณะนั้น
SPEED AVG	ความเร็วเฉลี่ย
SPEED MAX	ความเร็วสูงสุด
SPEED INZN	โซนความเร็ว
TIME	เวลา
DISTANCE	ระยะทางที่ฝึก
Asc SPEED	ความเร็วที่เพิ่มขึ้น
CUMULATE +	ความสูงเพิ่มขึ้นสะสม
CUMULATE -	ความสูงลดลงสะสม
REST DIST	ระยะทางที่เหลือจะต้องไป
REST TIME	เวลาที่เหลือจะต้องไป
PACER	เวลาประเมินระหว่างผู้ฝึกกับครูฝึกเสมือน
PACER E	ประเมินระยะทางที่เหลือก่อนถึงจุดหมาย
PACER T	ประเมินเวลาที่เหลือก่อนถึงจุดหมาย
SLOPE	ความลาดเอียงจากแนวตั้งไปแนวนอน