

ENGLISH

SH009 – Soleus PR HRM
 Merci d'avoir acheté votre Soleus PR HRM watch. The following user guide is intended to get you familiar with and using your watch as quickly as possible. For a more detailed instruction manual please visit www.soleusrunning.com (check the Support section).

MODES

The PR HRM watch has 6 modes: TIME, HRM, CHRO (chronograph), DATA, TIMR (timer), ALRM (alarm). To change modes press the MODE/EXIT button.

TIME MODE

In Time mode you can view time and calendar information for 2 time zones, in 12 or 24-hour format. Setting the Time and Date:
 Press the MODE/EXIT button until you reach TIME mode.
 Press-and-hold the LIGHT/SET/SAVE/- button for 2 seconds until "TIME" is blinking.
 Press the VIEW/ENTER button to enter the "hour" setting.
 Press the START/STOP/+ or LIGHT/SET/SAVE/- button to adjust the hour.
 Press the VIEW/ENTER button to advance to the "minute" setting.
 Follow steps 3 and 4 to set all Time and Date settings: hour, minute, second, year, month, day, 12-24 hour format, day of week/month.
 Press-and-hold the MODE button to exit time setting.
 Setting the Night-Light, Display Contrast and Hourly Chime:
 You can adjust the contrast of the display, turn on and off an hourly chime as well as the night-light feature. When the night-light is ON pressing any button will activate the light between 6:00 pm and 7:00 am. If the night-light feature is OFF, pressing the LIGHT/SET/SAVE/- button will activate the light.
 In TIME mode press and hold the LIGHT/SET/SAVE/- button for 2 seconds until "TIME" is blinking.
 Press the START/STOP/+ button to scroll through NIGHT, CONT (contrast), CHIME.
 Press the VIEW/ENTER button to enter each setting section.
 Press the START/STOP/+ or LIGHT/SET/SAVE/- button to adjust the setting.
 Press the VIEW/ENTER button to confirm the setting.
 Press-and-hold the MODE button to exit setting.

Note for Chime Setting: the hourly chime can also be set in the Alarm setting section.

Using Time Mode:
 Time is the default mode but from any other mode press the MODE/EXIT button until you reach TIME mode.
 Press the VIEW/ENTER button to view T1 and T2.
 Press-and-hold the VIEW/ENTER button to change from T1 to T2.

HRM MODE

HRM mode is the primary exercise timer to use to record your lap times and monitor your heart rate during your exercise. In addition, you can set up a 3 heart rate training zones and receive audible/visual feedback that monitors your zone training. There is also an auto-start recovery timer. Exercise files in HRM mode can be saved to Data mode.

Setting the HRM:
 Press the MODE/EXIT button until you reach HRM mode.
 In HRM mode press-and-hold the LIGHT/SET/SAVE/- button until the UNIT setting screen is displayed.
 Press the VIEW/ENTER button to access each setting option: UNIT, SEX, AGE, WEIGHT, HEIGHT, HRM ZONE (1-3), ZONE HI, ZONE LO, ZONE ALARM, REC (recovery on/off), REC (HR/TIMR), BMI (body mass index).

Note for BMI: the BMI number is auto-set based on your height and weight settings.

Press the START/STOP/+ or LIGHT/SET/SAVE/- button to adjust each setting.
 Press-and-hold the MODE button to exit setting.
 Using HRM Mode:

Your HRM chest belt is on standby and ready to send data to your watch. Wear the belt directly against your skin just below your breastplate. It should be worn tight enough to stay in place during your exercise.
 Press the MODE/EXIT button until you reach HRM mode.
 The watch will automatically start searching for the heart rate signal. When the heart rate signal is detected the display will show your current heart rate and the icon will blink.
 Press the START/STOP/+ button to start the chronograph.
 Note for Zone Training: based on your HRM zone settings, the icons will be displayed if you are above or below your zone.
 Press the VIEW/ENTER button to change the information on the top line of the display: CHRONO, CALORIE, IN- ZONE TIME, CLOCK.
 Press the LAP button to record your lap times – the watch will display the lap number and lap time for 5 seconds and continue running.
 Press the START/STOP/+ button to stop the chronograph.
 Note for Recovery Timer: based on your recovery timer settings, 3 seconds after you stop the chronograph the recovery timer will auto-start.
 Press-and-hold the LIGHT/SET/SAVE/- button to save the file in DATA mode.

Chronograph Mode
 CHRO mode can be used if you are only interested in a basic chronograph function and a view of your current heart rate. Exercise files in CHRO mode cannot be saved.

Using Chronograph Mode
 Press the MODE/EXIT button until you reach CHRO mode.
 Press START/STOP/+ button to start the chronograph.
 Press the LAP button to record your lap times – the watch will display the lap number and lap time for 5 seconds and continue running.
 Press the START/STOP/+ button to stop the chronograph.
 Press-and-hold the LIGHT/SET/SAVE/- button to reset the chronograph to zero.
 Note for HRM in CHRO mode: your current heart rate (BPM) is shown on the top line of the display.

DATA MODE
 DATA mode has the capacity to store 10 run files. Each run file has a maximum of 30 laps.
 Review Saved Data File
 Press the MODE/EXIT button until you reach DATA mode.
 The run file number and date will be displayed (if there are no saved run files NO DATA will be displayed).
 Press the START/STOP/+ button to scroll through all saved run files.
 Press the VIEW/ENTER button repeatedly to review all the saved information about your run: total time, max heart rate, average heart rate, time in zone, time above zone, calories, fat %, total laps, best lap, average lap, lap splits (1 minimum - 30 maximum).
 Deleting Data Files:
 To delete an individual file:
 From any DATA mode screen press-and-hold the VIEW/ENTER button. You will momentarily see HOLD TO DELETE until the file is deleted and then the watch will display the next run file number.
 To delete all data files:
 While in DATA mode, press the START/STOP/+ button until you see "DELETE ALL" on the display. Press the VIEW/ENTER button until you see "DELETE ALL" or "DELETE ALL ON" on the display. Press the START/STOP/+ button to toggle between "DELETE ALL" and "DELETE ALL ON". With "DELETE ALL ON" press the VIEW/ENTER button, all files will be deleted and then the watch will display NO DATA.

TIMER MODE
 Timer mode gives you the ability to train using 6 individually set interval timers. Each timer can automatically re-start up to 30 times.
 Setting the Timers
 Press the MODE/EXIT button until you reach TIMR mode.
 Press-and-hold the LIGHT/SET/SAVE/- button until the timer segment number starts to blink.
 Press the START/STOP/+ or LIGHT/SET/SAVE/- button to select the timer segment.
 Press the VIEW/ENTER button to enter the segment setting (second digit will blink).
 Press the START/STOP/+ or LIGHT/SET/SAVE/- button to adjust the seconds.
 Press the VIEW/ENTER button to save (minute digit will blink).
 Press the START/STOP/+ or LIGHT/SET/SAVE/- button to adjust the minutes.
 Press the VIEW/ENTER button to save (hour digit will blink).
 Press the START/STOP/+ or LIGHT/SET/SAVE/- button to adjust the hours.
 Press the VIEW/ENTER button to save (timer segment number will blink).
 Repeat this procedure for all timer segments.
 Press-and-hold the MODE/EXIT button to exit setting.
 Using Timer Mode:
 Press the MODE/EXIT button until you reach TIMR mode.
 Note: you can press the VIEW/ENTER button to scroll through all your preset timers.

Press the START/STOP/+ button to start and stop the timer. Once started, the timer will automatically run all your pres in a loop and will sound when each segment reaches zero. When the timer is stopped, press-and-hold the LIGHT/SET/SAVE/- button to reset to the Timer segment start screen.
 Note: To reset all timer segments to zero, press-and-hold the VIEW/ENTER button from any Timer segment start screen.

ALARM MODE
 Alarm mode has 5 alarms that can be set individually based on Time 1 or Time 2. Each alarm will sound daily if the alarm is set to ON. Pressing any button will disable the alarm when it is sounding or it will automatically stop after 20 seconds.
 Setting the Alarm
 Press the MODE/EXIT button until you reach ALRM mode.
 Press-and-hold the LIGHT/SET/SAVE/- button to enter the setting (alarm number will blink).
 Press the VIEW/ENTER button to scroll through all settings: ALARM 1-5, HOUR, MINUTE, T1/T2, ALARM ON/OFF, CHIME ON/OFF.
 Press the START/STOP/+ or LIGHT/SET/SAVE/- button to change each setting.
 Press the MODE/EXIT button to exit setting.
 Using Alarm Mode:
 Press the MODE/EXIT button until you reach ALRM mode.
 Press the VIEW/ENTER button to scroll through all 5 alarms and Chime.
 Press the START/STOP/+ button to turn each alarm and the Chime ON and OFF.
 Note: when any alarm and/or the hourly chime is turned ON, the (alarm) and/or (chime) icons will appear on the Time screen.

FRENCH

SH009 – Soleus PR HRM
 Merci d'avoir acheté votre montre Soleus PR HRM. Ce guide est destiné à vous aider à configurer et à utiliser votre montre le plus rapidement possible. Pour consulter le manuel d'instruction complet, rendez-vous sur www.soleusrunning.com (à la rubrique de Support).

MODES

La montre PR HRM comporte 6 modes : TIME, HRM, CHRO (chronographe), DATA, TIMR (chronomètre) et ALRM (alarme).
 Pour passer d'un mode à l'autre, appuyez sur le bouton MODE/EXIT.

MODE HEURE

Le mode Time (Heure) permet de consulter l'heure et les informations de calendrier dans 2 fuseaux horaires au format 12 ou 24 heures.
 Réglage de l'heure et de la date :
 Appuyez sur le bouton MODE/EXIT pour atteindre le mode TIME.
 Appuyez sur le bouton LIGHT/SET/SAVE/- et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes jusqu'à ce que « TIME » s'allume.
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour accéder au réglage « hour ».
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ ou LIGHT/SET/SAVE/- pour mettre la montre à l'heure.
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour accéder au réglage « minute ».
 Suivez les étapes 3 et 4 pour définir tous les réglages de date et de l'heure : heure, minute, seconde, année, mois, jour, format 12-24 heures, jour de la semaine/di, mois.
 Appuyez sur le bouton MODE et maintenez-le enfoncé pour quitter les réglages de l'heure.
 Configuration de la veillesse, du contraste d'affichage et du carillon des heures :
 Vous pouvez régler le contraste de l'écran et activer ou désactiver le carillon des heures ainsi que la veillesse. Lorsque la veillesse est activée, appuyez sur n'importe quel bouton pour l'allumer entre 18h00 et 7h00. Lorsque la veillesse est éteinte, appuyez sur le bouton LIGHT/SET/SAVE/- pour l'allumer. En mode Time, appuyez sur le bouton LIGHT/SET/SAVE/- et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes jusqu'à ce que « TIME » s'allume.
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ pour faire défiler NIGHT, CONT (contraste) et CHIME.
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour accéder à chaque section de réglage.
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ ou LIGHT/SET/SAVE/- pour ajuster le réglage.
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour valider le réglage.
 Appuyez sur le bouton MODE et maintenez-le enfoncé pour quitter les réglages.
 Remarque : le carillon des heures peut également être configuré dans la section de réglage des alarmes.
 Utilisation du mode Time :
 Time est le mode par défaut. Pour y accéder depuis un autre mode, appuyez sur le bouton MODE/EXIT. Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour afficher T1 et T2.
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER et maintenez-le enfoncé pour passer de T1 à T2.

MODE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Le mode HRM (Cardiofréquencemètre) est le principal chronomètre utilisé pour enregistrer vos temps au tour et surveiller votre rythme cardiaque lorsque vous faites du sport. En outre, vous pouvez configurer jusqu'à 3 zones d'entraînement de rythme cardiaque et recevoir un signal sonore/visuel pendant l'entraînement. Un chronomètre de récupération qui démarre automatiquement est disponible. Les fichiers d'entraînement de mode HRM (cardiofréquencemètre) peuvent être enregistrés en mode DATA.
 Réglage du HRM (cardiofréquencemètre) :
 Appuyez sur le bouton MODE/EXIT pour atteindre le mode HRM.
 En mode HRM, appuyez sur le bouton LIGHT/SET/SAVE/- et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que l'écran de réglage UNIT s'affiche.
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour accéder à chaque option de réglage : UNIT, SEX, AGE, WEIGHT, HEIGHT, HRM ZONE (1-3), ZONE HI, ZONE LO, ZONE ALARM, REC (récupération ON/OFF), REC (HR/TIMR), BMI (indice de masse corporelle).

Remarque sur le BMI (IMC) : le BMI est réglé automatiquement en fonction de vos réglages de poids et de taille.
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ ou LIGHT/SET/SAVE/- pour régler chaque option.
 Appuyez sur le bouton MODE et maintenez-le enfoncé pour quitter les réglages.
 Utilisation du mode HRM :
 Votre ceinture thoracique est en veille et prête à transmettre des données à votre montre. Portez la ceinture à même la peau, juste au-dessus de la poitrine. Elle doit être suffisamment serrée pour rester en place durant votre entraînement.
 Appuyez sur le bouton MODE/EXIT pour atteindre le mode HRM.
 La montre recherche automatiquement le signal de votre rythme cardiaque. Une fois que le signal de votre rythme cardiaque a été détecté, l'écran affiche votre rythme cardiaque et l'icône se met à clignoter.
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ pour démarrer le chronographe.
 Remarque sur l'entraînement par zone : selon vos réglages de zone HRM, les icônes s'affichent si vous vous trouvez au-dessus ou en dessous de votre zone.
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour modifier les informations affichées sur la première ligne de l'écran : CHRONO, CALORIE, IN- ZONE TIME, CLOCK.
 Appuyez sur le bouton LAP pour enregistrer vos temps au tour. La montre affiche le numéro du tour et le temps au tour pendant 5 secondes avant de poursuivre.
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ pour arrêter le chronographe.
 Remarque sur le chronomètre de récupération : selon les réglages du chronomètre de récupération, celui-ci démarre 3 secondes après l'arrêt du chronographe.
 Appuyez sur le bouton LIGHT/SET/SAVE/- pour enregistrer le fichier en mode DATA.

MODE CHRONOMETRE

Le mode CHRO peut être utilisé pour profiter des fonctions basiques du chronographe et consulter votre rythme cardiaque actuel. Les fichiers d'entraînement du mode CHRO ne peuvent pas être enregistrés.
 Utilisation du mode Chronographe
 Appuyez sur le bouton MODE/EXIT pour atteindre le mode CHRO.
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ pour démarrer le chronographe.
 Appuyez sur le bouton LAP pour enregistrer vos temps au tour. La montre affiche le numéro du tour et le temps au tour pendant 5 secondes avant de poursuivre.
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ pour arrêter le chronographe.
 Appuyez sur le bouton LIGHT/SET/SAVE/- pour remettre le chronographe à zéro.
 Remarque sur le HRM en mode CHRO : votre rythme cardiaque (BPM) est affiché sur la première ligne.

MODE DATA

Le mode DATA peut stocker jusqu'à 10 fichiers de course. Chaque fichier de course comporte un maximum de 30 tours.
 Consultation des fichiers de données enregistrés :
 Appuyez sur le bouton MODE/EXIT pour atteindre le mode DATA.
 Le numéro du fichier de course et la date seront affichés (si aucun fichier n'est enregistré, NO DATA s'affiche).
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ pour faire défiler tous les fichiers de course enregistrés.
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER aussi souvent que nécessaire pour consulter toutes les informations enregistrées à propos de votre course : temps total, rythme cardiaque moyen, temps dans la tranche, temps au-dessus de la tranche, calories, % de grammes, nombre total de tours, meilleur tour, tour moyen, temps intermédiaires (minimum 1 - maximum 30).
 Suppression de fichiers de données :
 Pour supprimer un fichier individuel :
 Dans n'importe quel écran du mode DATA, appuyez sur le bouton VIEW/ENTER et maintenez-le enfoncé. Le message HOLD TO DELETE s'affiche temporairement jusqu'à ce que le fichier soit supprimé. La montre affiche le numéro de fichier de course suivant.
 Pour supprimer tous les fichiers de données :
 En mode DATA, appuyez sur le bouton START/STOP/+ jusqu'à ce que « DELETE ALL » s'affiche. Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER jusqu'à ce que « DELETE ALL » ou « DELETE ALL ON » s'affiche sur l'écran (appuyez sur le bouton START/STOP/+ pour passer de « DELETE ALL » à « DELETE ALL ON »).
 Avec « DELETE ALL ON », appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour supprimer tous les fichiers. La montre affiche NO DATA.

MODE CHRONOMÈTRE

Le mode Timer (Chronomètre) vous permet de vous entraîner en utilisant 6 intervalles chronométrés paramétrés individuellement. Chaque chronomètre peut redémarrer automatiquement jusqu'à 30 fois.
 Appuyez sur le bouton MODE/EXIT pour atteindre le mode TIMR.
 Appuyez sur le bouton LIGHT/SET/SAVE/- jusqu'à ce que le numéro du segment se mette à clignoter.
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ ou LIGHT/SET/SAVE/- pour régler le segment de chronomètre.
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour régler les options de segment (le second chiffre clignote).
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ ou LIGHT/SET/SAVE/- pour régler les secondes.
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour enregistrer (le chiffre des minutes clignote).
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ ou LIGHT/SET/SAVE/- pour régler les minutes.
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour enregistrer (le chiffre des heures clignote).
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ ou LIGHT/SET/SAVE/- pour régler les heures.
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour enregistrer (le numéro de segment clignote).
 Répétez cette procédure pour tous les segments de chronomètre.
 Appuyez sur le bouton MODE/EXIT et maintenez-le enfoncé pour quitter les réglages.
 Utilisation du mode Chronomètre :
 Appuyez sur le bouton MODE/EXIT jusqu'à ce que la montre affiche le mode TIMR.
 Remarque : vous pouvez appuyer sur le bouton VIEW/ENTER pour faire défiler tous les chronomètres prédéfinis.
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ pour démarrer et arrêter le chronomètre. Une fois démarré, le chronomètre lance automatiquement tous les chronomètres en boucle et émet un signal sonore lorsque chaque segment atteint zéro.
 Lorsque le chronomètre est arrêté, appuyez sur le bouton LIGHT/SET/SAVE/- et maintenez-le enfoncé pour réinitialiser l'écran de démarrage du segment de chronomètre.
 Remarque : pour remettre tous les segments à zéro, appuyez sur le bouton VIEW/ENTER et maintenez-le enfoncé à partir de tout écran de démarrage de segment du chronomètre.

MODE ALARME

Le mode Alarme (Alarme) comporte 5 alarmes qui peuvent être réglées individuellement en fonction de l'heure 1 ou 2. Les alarmes réglées sur ON sonnent quotidiennement. Appuyez sur tout bouton pour arrêter l'alarme qui retentit. Sinon, elle s'arrête automatiquement après 20 secondes.
 Configuration de l'alarme
 Appuyez sur le bouton MODE/EXIT pour atteindre le mode ALRM.
 Appuyez sur le bouton LIGHT/SET/SAVE/- et maintenez-le enfoncé pour accéder au réglage (le numéro de l'alarme clignote).
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour faire défiler tous les réglages possibles : ALARM 1-5, HOUR, MINUTE, T1/T2, ALARM ON/OFF, CHIME ON/OFF.
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ ou LIGHT/SET/SAVE/- pour modifier chaque réglage.
 Appuyez sur le bouton MODE/EXIT pour quitter les réglages.
 Utilisation du mode d'alarme :
 Appuyez sur le bouton MODE/EXIT pour atteindre le mode ALRM.
 Appuyez sur le bouton VIEW/ENTER pour faire défiler les 5 alarmes et le carillon.
 Appuyez sur le bouton START/STOP/+ pour activer et désactiver chaque alarme et le carillon.
 Remarque : lorsqu'une alarme et/ou la sonnerie horaire sont ACTIVÉES, les icônes (alarme) et/ou (sonnerie horaire) s'affichent dans l'écran de l'heure.

SPANISH

SH009 – Soleus PR HRM
 Gracias por adquirir su reloj Soleus PR HRM. La intención de la siguiente guía del usuario es que se familiarice rápidamente con su reloj y el uso del mismo. Para el manual de instrucciones detallado, visite www.soleusrunning.com (en la rubrica de Soporte).

MODOS

El reloj PR HRM tiene 6 modos: TIME, HRM, CHRO (cronómetro), DATA, TIMR (temporizador), ALRM (alarma).
 Para cambiar los modos presione el botón MODE/EXIT.

MODO HORAS

En el modo Time (Hora) verá la información de la hora y el calendario para 2 husos horarios, en formato de 12 o 24 horas.
 Configuración de la Hora y Fecha:
 Presione el botón MODE/EXIT hasta que alcance el modo TIME.
 Presione y mantenga el botón LIGHT/SET/SAVE/- durante 2 segundos hasta que "TIME" parpadee.
 Presione el botón VIEW/ENTER para ingresar a la configuración de "hora".
 Presione el botón START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- para ajustar la hora.
 Presione el botón VIEW/ENTER para avanzar a la configuración de "minuto".
 Presione el botón VIEW/ENTER para acceder al ajuste de hora y Fecha: hora, minuto, segundo, año, mes, día, formato de 12-24 hora, día de la semana/mes.
 Presione y mantenga el botón MODE para salir del ajuste de hora.
 Configurar la Luz-Noche, Contraste de Pantalla y el timbre de Hora:
 Puede ajustar el contraste de la pantalla, encender y apagar el timbre horario así como la función luz noche. Cuando se regle el contraste de la pantalla, al presionar cualquier botón se activará la luz entre 6:00 pm y 7:00 am. Si la función luz noche está en OFF (apagada), al presionar el botón LIGHT/SET/SAVE/- se activará la luz.
 En modo Time, presione y mantenga el botón LIGHT/SET/SAVE/- durante 2 segundos hasta que "TIME" parpadee.
 Presione el botón START/STOP/+ para desplazarse por NIGHT, CONT (contraste) y CHIME.
 Presione el botón VIEW/ENTER para ingresar a cada sección de configuración.
 Presione el botón START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- para ajustar la configuración.
 Presione el botón VIEW/ENTER para confirmar la configuración.
 Presione y mantenga el botón MODE para salir de la configuración.
 Nota para el Ajuste de Timbre: el timbre horario también se puede ajustar en la sección de configuración de Alarma.
 Usar el modo Hora:
 Time es el modo por defecto pero desde cualquier otro modo presione el botón MODE/EXIT hasta que alcance el modo TIME.
 Presione el botón VIEW/ENTER para ver T1 y T2.
 Presione y mantenga el botón VIEW/ENTER para cambiar de T1 a T2.

MODO HRM

El modo HRM es el principal temporizador de ejercicio a usar para registrar sus tiempos de vuelta y monitorear su ritmo cardíaco durante el ejercicio. Además, puede configurar hasta 3 zonas de entrenamiento de ritmo cardíaco y recibir notificaciones auditivas o visuales que monitorean su zona de entrenamiento. Hay también un temporizador de recuperación de inicio automático. Los archivos de ejercicio en el modo HRM se pueden guardar en el modo Data.
 Configurar HRM:
 Presione el botón MODE/EXIT hasta que alcance el modo HRM.
 En el modo HRM, presione y mantenga el botón LIGHT/SET/SAVE/- hasta que se muestre la pantalla de configuración UNIT.
 Presione el botón VIEW/ENTER para acceder a cada opción de configuración: UNIT, SEX, AGE, WEIGHT, HEIGHT, HRM ZONE (1-3), ZONE HI, ZONE LO, ZONE ALARM, REC (recuperación ON/OFF), REC (HR/TIMR), BMI (índice de masa corporal).
 Nota para el BMI: el número de BMI se ajusta automáticamente según su configuración de peso y estatura.
 Presione el botón START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- para ajustar cada configuración.
 Presione y mantenga el botón MODE para salir de la configuración.
 Uso del modo HRM:
 Su cinturón peitoral para HRM está en espera y listo para enviar datos a su reloj. Póngase el cinturón directamente contra la piel, justo debajo de los peectorales. Debe usarse bien ajustado para que quede en su lugar durante el ejercicio.
 Presione el botón MODE/EXIT hasta que alcance el modo HRM.
 El reloj comenzará automáticamente a buscar la señal del ritmo cardíaco. Cuando la señal de ritmo cardíaco se detecta, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco actual y el icono parpadeará.
 Presione el botón START/STOP/+ para iniciar el cronógrafo.
 Nota para la Zona de Entrenamiento: según sus ajustes de zona de HRM, los iconos se mostrarán si usted está por encima o por debajo de su zona.
 Presione el botón VIEW/ENTER para cambiar la información en la línea superior de la pantalla: CHRONO, CALORIE, IN- ZONE TIME, CLOCK.
 Presione el botón LAP para registrar sus tiempos de vuelta – el reloj mostrará el número de vuelta y el tiempo durante 5 segundos y continuará corriendo.
 Presione el botón START/STOP/+ para detener el cronómetro.
 Presione y mantenga el botón LIGHT/SET/SAVE/- para restaurar el cronómetro a cero.
 Nota para HRM en el modo CHRO: su ritmo cardíaco actual (BPM) se muestra en la línea superior de la pantalla.

MODO CRONÓMETRO

El modo CHRO puede ser usado si usted solo está interesado en una función básica de cronómetro y para ver su ritmo cardíaco actual. Los archivos de ejercicio en el modo CHRO no pueden guardarse.
 Uso del Modo Cronómetro
 Presione el botón MODE/EXIT hasta llegar al modo CHRO.
 Presione el botón START/STOP/+ para iniciar el cronómetro.
 Presione el botón LAP para registrar sus tiempos de vuelta – el reloj mostrará el número de vuelta y el tiempo durante 5 segundos y continuará corriendo.
 Presione el botón START/STOP/+ para detener el cronómetro.
 Presione y mantenga el botón LIGHT/SET/SAVE/- para restaurar el cronómetro a cero.
 Nota para HRM en el modo CHRO: su ritmo cardíaco actual (BPM) se muestra en la línea superior de la pantalla.
 MODO DATA
 El modo DATA tiene la capacidad para almacenar 10 archivos de corridas. Cada archivo de corrida tiene un máximo de 30 vueltas.
 Revisar archivos de datos guardados:
 Presione el botón MODE/EXIT hasta que alcance el modo DATA.
 Se mostrará el número de archivo de corrida y fecha (si no hay archivos de corridas almacenadas, se mostrará NO DATA).
 Presione el botón START/STOP/+ para iniciar el cronómetro.
 Presione el botón VIEW/ENTER repetidas veces para revisar toda la información guardada sobre su corrida:
 tiempo total, pulsaciones max, promedio de pulsaciones, tiempo en zona, tiempo sobre la zona, tiempo en zona, tiempo total de vueltas, mejor vuelta, vuelta promedio, vueltas parciales (1 mínimo - 30 máximo).
 Suprimir archivos de datos:
 Para suprimir un archivo individual:
 Desde cualquier pantalla del modo DATA presione y mantenga el botón VIEW/ENTER. Momentáneamente verá HOLD TO DELETE hasta que el archivo ha sido suprimido y luego el reloj mostrará el número del próximo archivo de corrida.
 Para suprimir todos los archivos de datos:
 Mientras está en el modo DATA, presione el botón START/STOP/+ hasta que vea "DELETE ALL" en la pantalla.
 Presione el botón VIEW/ENTER hasta que vea "DELETE ALL" o "DELETE ALL ON" en la pantalla (presione el botón START/STOP/+ para conmutar entre "DELETE ALL" y "DELETE ALL ON").
 Con "DELETE ALL ON" presione el botón VIEW/ENTER, se suprimirán todos los archivos y entonces el reloj mostrará NO DATA.

MODO TIMER

El modo Timer le da la habilidad para entrenar usando 6 temporizadores de intervalos configurados individualmente. Cada temporizador puede reiniciarse automáticamente hasta 30 veces.
 Ajuste de los temporizadores
 Presione el botón MODE/EXIT hasta llegar al modo TIMR.
 Presione y mantenga el botón LIGHT/SET/SAVE/- hasta que el número de segmento de temporizador comience a parpadear.
 Presione el botón START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- para seleccionar el segmento de temporizador.
 Presione el botón VIEW/ENTER para ingresar la configuración del segmento (el dígito de los segundos parpadeará).
 Presione el botón START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- para ajustar los segundos.
 Presione el botón VIEW/ENTER para guardar (el dígito de la hora parpadeará).
 Presione el botón START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- para ajustar las horas.
 Presione el botón VIEW/ENTER para guardar (el dígito de la hora parpadeará).
 Repita este procedimiento para todos los segmentos del temporizador.
 Presione y mantenga el botón MODE/EXIT para salir de la configuración.
 Usar el modo Temporizador:
 Presione el botón MODE/EXIT hasta llegar al modo TIMR.
 Nota: puede presionar el botón VIEW/ENTER para desplazarse por todos los temporizadores pre-configurados.
 Presione el botón START/STOP/+ para iniciar y detener el temporizador. Una vez que inicia, el temporizador hará correr automáticamente todos sus temporizadores en un ciclo y hará un sonido cuando cada segmento llegue a cero.
 Cuando el temporizador está detenido, presione y mantenga el botón LIGHT/SET/SAVE/- para restaurar la pantalla de inicio del segmento de Temporizador.
 Nota: Para restaurar todos los segmentos del temporizador a cero, presione y mantenga el botón VIEW/ENTER desde cualquier pantalla de inicio de segmento del Temporizador.

MODO ALARMA

El modo Alarma tiene 5 alarmas que pueden configurarse individualmente según la Hora 1 o la Hora 2. Cada alarma sonará diariamente si la alarma está activada. Al presionar cualquier botón la alarma se desactivará cuando está sonando o se detendrá automáticamente después de 20 segundos.
 Configuración de la alarma
 Presione el botón MODE/EXIT hasta que alcance el modo ALRM.
 Presione y mantenga el botón LIGHT/SET/SAVE/- para ingresar la configuración (el número de alarma parpadeará).
 Presione el botón VIEW/ENTER para desplazarse por todas las configuraciones: ALARM 1-5, HOUR, MINUTE, T1/T2, ALARM ON/OFF, CHIME ON/OFF.
 Presione el botón START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- para cambiar cada configuración.
 Presione el botón MODE/EXIT para salir de la configuración.
 Uso del Modo Alarma:
 Presione el botón MODE/EXIT hasta que alcance el modo ALRM.
 Presione el botón VIEW/ENTER para desplazarse por las 5 alarmas y el Timbre.
 Presione el botón START/STOP/+ para poner cada alarma y el Timbre en ON y OFF.
 Nota: cuando cualquier alarma e/ o el timbre horario está encendido (ON), los iconos de (alarma) e/ o (timbre) aparecerán en la pantalla Time.

PORTUGUESE

SH009 – Soleus PR HRM
 Obrigado por ter adquirido o relógio Soleus PR HRM. O manual de usuário a seguir destina-se a familiarizá-lo com o uso de seu relógio o mais rápido possível. Para obter um manual de instruções mais detalhado, acesse www.soleusrunning.com (veja a seção de Suporte).

MODOS

O relógio PR HRM possui 6 modos: TIME, HRM, CHRO (cronógrafo), DATA, TIMR (temporizador) e ALRM (alarme).
 Para trocar de modo, aperte o botão MODE/EXIT.

MODO TIME

O modo Time permite ver as horas e o calendário para 2 fusos horários, no formato de 12 ou 24 horas. Como acertar a hora e a data:
 Presione o botão MODE/EXIT até chegar no modo TIME.
 Presione e mantenha pressionado o botão LIGHT/SET/SAVE/- por 2 segundos, até que "TIME" comence a piscar.
 Presione o botão VIEW/ENTER, para para entrar na configuração "hora".
 Presione o botão START/STOP/+ ou LIGHT/SET/SAVE/- para acertar a hora.
 Presione o botão VIEW/ENTER para avançar à configuração "minuto".
 Siga os passos 3 e 4 para ajustar todas as configurações de hora e data: hora, minuto, segundo, ano, mês, dia, formato de 12-24 horas, dia da semana/mês.
 Presione e mantenha pressionado o botão MODE, para sair do ajuste da hora.
 Configure a iluminação noturna, do contraste da tela e do sinal horário:
 Você pode ajustar o contraste da tela ligar e desligar o sinal horário, como também o recurso de iluminação noturna. Quando a luz noturna está ligada, pressionar qualquer botão irá ativar a luz entre 18:00-07:00 horas. Se o recurso de iluminação noturna estiver desligado, pressionar o botão LIGHT/SET/SAVE/- irá ativar a luz.
 No modo Time, pressione e mantenha pressionado o botão LIGHT/SET/SAVE/- por 2 segundos, até que "TIME" comence a piscar.
 Presione o botão START/STOP/+ para percorrer NIGHT, CONT (contraste) e CHIME.
 Presione o botão VIEW/ENTER para entrar em cada seção de configuração.
 Presione o botão START/STOP/+ ou LIGHT/SET/SAVE/- para ajustar a configuração.
 Presione o botão VIEW/ENTER para confirmar a configuração.
 Presione e mantenha pressionado o botão MODE para sair da configuração.
 Nota para a configuração do sinal sonoro: o sinal horário também pode ser configurado na seção de configuração do Alarme.
 Como utilizar o modo Time:
 Time é o modo padrão; mas a partir de qualquer outro modo, pressione o botão MODE/EXIT até chegar no modo TIME.
 Presione o botão VIEW/ENTER para visualizar T1 e T2.
 Presione e mantenha pressionado o botão VIEW/ENTER para mudar de T1 para T2.

MODO HRM

O modo HRM é o cronômetro de exercícios principal usado para registrar os tempos por volta e controlar a frequência cardíaca durante o exercício. Além disso, você pode configurar até 3 zonas de treinamento de frequência cardíaca e receber feedback sonoro/visual que monitora sua zona de treinamento. Existe também um temporizador de recuperação, de partida automática. Os arquivos de exercício do modo HRM podem ser salvados no modo Data.
 Como ajustar o HRM:
 Presione o botão MODE/EXIT, até chegar no modo HRM.
 No modo HRM, pressione e mantenha pressionado o botão LIGHT/SET/SAVE/- até que apareça a tela de configuração UNIT.
 Presione o botão VIEW/ENTER para acessar cada uma das opções de configuração: UNIT, SEX, AGE, WEIGHT, HEIGHT, HRM ZONE (1-3), ZONE HI, ZONE LO, ZONE ALARM, REC (recuperação on/off), REC (HR/TIMR), BMI (índice de massa corporal).
 Nota para BMI: o número BMI é autoajustado, com base na sua altura e configurações de peso.
 Presione o botão START/STOP/+ ou LIGHT/SET/SAVE/- para ajustar cada configuração.
 Presione e mantenha pressionado o botão MODE para sair da configuração.
 Como usar o modo HRM:
 A faixa peitoral HRM está em estado de espera e pronta para enviar dados para o relógio. Use a faixa diretamente sobre a pele, logo abaixo do peitoral. Ela deve ser usada apertada o suficiente para ficar no lugar durante o exercício.
 Presione o botão MODE/EXIT, até chegar no modo HRM.
 O relógio irá começar a procurar, automaticamente, o sinal de batimento cardíaco. Quando o sinal de frequência cardíaca for detectado, a tela mostrará o seu ritmo cardíaco atual e o ícone irá piscar.
 Presione o botão START/STOP/+ para iniciar o cronógrafo.
 Nota para treinamento de zona: com base nas configurações de zona do HRM, os ícones serão exibidos se você estiver acima ou abaixo da sua zona.
 Presione o botão VIEW/ENTER para alterar as informações exibidas na linha superior da tela: CHRONO, CALORIE, IN- ZONE TIME, CLOCK.
 Presione o botão LAP para registrar seus tempos das voltas – o relógio exibirá o número da volta e o tempo de volta por 5 segundos e continuará funcionando.
 Presione o botão START/STOP/+ para parar o cronógrafo.
 Nota para o temporizador de recuperação: com base na configuração do temporizador de recuperação, depois de 3 segundos que você parar o cronógrafo, o temporizador de recuperação se reiniciará.
 Presione e mantenha pressionado o botão LIGHT/SET/SAVE/- para salvar o arquivo no modo DATA (dados).

MODO CRONÓGRAFO

O modo CHRO pode ser usado se você quiser apenas uma função básica de cronógrafo e visualizar a sua frequência cardíaca atual. Os arquivos de exercício no modo CHRO não podem ser salvos.
 Como utilizar o Modo Cronógrafo
 Presione o botão MODE/EXIT, até chegar ao modo CHRO.
 Presione o botão START/STOP/+ para iniciar o cronógrafo.
 Presione o botão LAP para registrar seus tempos de volta – o relógio exibirá o número da volta e o tempo de volta por 5 segundos e continuará funcionando.
 Presione o botão START/STOP/+ para parar o cronógrafo.
 Presione e mantenha pressionado o botão LIGHT/SET/SAVE/- para zerar o cronógrafo.
 Nota para HRM no modo CHRO: sua frequência cardíaca atual (BPM - batimentos por minuto) é mostrada na linha superior do visor

ITALIAN

SH009 – Soleus PR HRM
Grazie per aver acquistato l'orologio Soleus PR HRM.La seguente guida permette all'utente di conoscere e usare l'orologio nel minor tempo possibile. Per un manuale di istruzioni più dettagliato, visitate www.soleusrunning.com (controllare la sezione Assistenza).

MODALITÀ

L'orologio PR HRM ha 6 modalità:TIME,HRM,CHRO (cronografo),DATA,TIMR (timer),ALRM (sveglia). Per cambiare le modalità,premere il pulsante MODE/EXIT.

MODALITÀ TIME

In modalità Time è possibile visualizzare le informazioni su ora e calendario per due fasi orari, in formato 12 o 24 ore.

Impostazione di ora e data:

Premere il pulsante MODE/EXIT fino a visualizzare la modalità TIME.

Premere e tenere premuto il pulsante LIGHT/SET/SAVE/- per 2 secondi finché "TIME" lampeggia.

Premere il pulsante VIEW/ENTER per accedere all'impostazione "ora".

Premere il pulsante START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- per regolare l'ora.

Premere il pulsante VIEW/ENTER per passare all'impostazione "minuto".

Seguire i passaggi 3 e 4 per regolare tutte le impostazioni delle modalità Time e Date:ora, minuti, secondi, anno, mese, giorno, formato 12-24 ore, giorno della settimana/mese.

Premere e tenere premuto il pulsante MODE per uscire dall'impostazione dell'ora.

Regolazione di Luce Notturna, Contrasto del Display e Suenneria Oraria :
È possibile regolare il contrasto del display,attivare e disattivare una suoneria oraria oltre alla funzione luce notturna. Quando la funzione luce notturna è suoneria ON, premendo qualsiasi pulsante si accenderà la luce tra le 18.00 e le 7.00. Se la funzione luce notturna è posizionata su OFF, premendo il pulsante LIGHT/SET/SAVE la luce si accenderà.

In modalità TIME tenere premuto il pulsante LIGHT/SET/SAVE/- per 2 secondi finché "TIME" lampeggia.

Premere il pulsante START/STOP/+ per scorrere tra NIGHT,CONT (contrasto),CHIME.

Premere il pulsante VIEW/ENTER per accedere a ciascuna sezione di impostazione.

Premere il pulsante START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- per regolare l'impostazione.

Premere il pulsante VIEW/ENTER per confermare l'impostazione.

Premere e tenere premuto il pulsante MODE per uscire dall'impostazione.

Nota per l'impostazione della suoneria:la suoneria oraria può anche essere impostata dalla sezione di impostazione Alarm.

Utilizzo della modalità Time:
Time è la modalità predefinita ma per accedere da qualsiasi altra modalità occorre premere il pulsante MODE/EXIT fino a visualizzare la modalità TIME.

Premere il pulsante VIEW/ENTER per visualizzare T1 e T2.

Premere e tenere premuto il pulsante VIEW/ENTER per passare da T1 a T2.

MODALITÀ HRM

La modalità HRM è il timer principale di esercizio da utilizzare per registrare i tempi parziali e controllare la frequenza cardiaca durante l'esercizio.Inoltre, è possibile impostare fino a 3 zone di allenamento della frequenza cardiaca e ricevere un feedback audio/visivo che controlla la zona di allenamento.È inoltre disponibile un timer per il calcolo dei tempi di recupero ad avvio automatico.I file di esercizio in modalità HRM possono essere salvati nella modalità DATA.

Impostazione della funzione HRM:
Premere il pulsante MODE/EXIT fino a raggiungere la modalità HRM.

In modalità HRM,premere e tenere premuto il pulsante LIGHT/SET/SAVE/- fino a visualizzare la schermata di impostazione UNIT.

Premere il pulsante VIEW/ENTER per accedere a ciascuna opzione di impostazione:UNIT,SEX,AGE,WEIGHT,HEIGHT,HRM,ZONE (1-3),ZONE HI,ZONE LO,ZONE ALARM,REC (recupero on/off),REC (HR/TIMR),BMI (indice della massa corporea).

Nota per BMI: BMI è numero di BMI è auto-regolato in base alla propria altezza e al proprio peso.

Premere il pulsante START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- per regolare ciascuna impostazione.

Premere e tenere premuto il pulsante MODE per uscire dall'impostazione.

Utilizzo della modalità HRM:
La fascia toracica HRM è in modalità standby e pronta a inviare i dati all'orologio.Indossare la fascia direttamente sulla pelle, appena sotto il pettorale.Dovrebbe essere sufficientemente aderente da rimanere in posizione durante l'esercizio.

Premere il pulsante MODE/EXIT fino a raggiungere la modalità HRM.

L'orologio inizierà automaticamente a cercare il segnale della frequenza cardiaca.Quando viene rilevato il segnale della frequenza cardiaca,il display mostrerà la frequenza cardiaca attuale e l'icona a cuore.

Premere il pulsante START/STOP/+ per avviare il cronografo.

Premere il pulsante VIEW/ENTER per modificare le informazioni sulla riga superiore del display:CHRONO,CALORIE,IN-ZONE TIME,CLOCK.

Premere il pulsante LAP per registrare i tempi parziali - l'orologio mostrerà il numero del giro e il tempo parziale per 5 secondi mentre continuerà a scorrere.

Premere il pulsante START/STOP/+ per fermare il cronografo.

Nota per il Timer di calcolo dei tempi di recupero:in base alle impostazioni del timer,esso ripristinà automaticamente 3 secondi dopo l'arresto del cronografo.

Premere e tenere premuto il pulsante LIGHT/SET/SAVE/- per salvare il file nella modalità DATA.

MODALITÀ CRONOGRAFO

La modalità CHRO può essere utilizzata se si è interessati solo ad una funzione base del cronografo e ad una visualizzazione della propria spesa cardiaca attuale. I file di esercizio in modalità CHRO non possono essere salvati.

Utilizzo della modalità Cronografo

Premere il pulsante MODE/EXIT fino a visualizzare la modalità CHRO.

Premere il pulsante START/STOP/+ per avviare il cronografo.

Premere il pulsante LAP per registrare i tempi parziali - l'orologio mostrerà il numero del giro e il tempo parziale per 5 secondi mentre continuerà a scorrere.

Premere il pulsante START/STOP/+ per fermare il cronografo.

Premere e tenere premuto il pulsante LIGHT/SET/SAVE/- per azzerare il cronografo.

Nota per HRM in modalità CHRO: la frequenza cardiaca attuale (BPM) è visualizzata sulla riga superiore del display.

MODALITÀ DATA

La modalità DATA può memorizzare 10 file di corsa.Ogni file di corsa contiene un massimo di 30 giri.

Rivedere i file di dati salvati:

Premere il pulsante MODE/EXIT fino a visualizzare la modalità DATA.

Appaiono il numero e la data del file di corsa (in assenza di file di corsa salvati, verrà visualizzato NO DATA).

Premere il pulsante START/STOP/+ per scorrere tutti i file di corsa salvati.

Premere ripetutamente il pulsante VIEW/ENTER per rivedere tutte le informazioni salvate sulla corsa: tempo totale, frequenza cardiaca massima, frequenza cardiaca media, tempo nella zona, tempo di sola tappa della zona, calorie, % grassi, giro totali, miglior giro, giro medio, giri parziali (minimo 1 - massimo 30).

Cancellazione dei file di dati:

Per cancellare un singolo file:

Apparirà momentaneamente HOLD TO DELETE (tenere premuto per cancellare) finché il file non viene cancellato, dopodiché il display dell'orologio mostrerà il numero del file di corsa successivamente.

Per cancellare tutti i file di dati:

In modalità DATA,premere il pulsante START/STOP/+ fino a visualizzare "DELETE ALL"(cancellazione tutto) sul display.

Premere il pulsante VIEW/ENTER fino a visualizzare"DELETE ALL ---" oppure "DELETE ALL ON" sul display (premere il pulsante START/STOP/+ per passare da "DELETE ALL ---" a "DELETE ALL ON")

Con "DELETE ALL ON"premete il pulsante VIEW/ENTER,tutti i file saranno cancellati e l'orologio mostrerà NO DATA.

MODALITÀ TIMER

La modalità Timer permette di allenarsi utilizzando 6 timer a intervalli impostati separatamente. Ogni timer può ripartire automaticamente fino a 30 volte.

Impostazione dei timer

Premere il pulsante MODE/EXIT fino a visualizzare la modalità TIMER.

Premere e tenere premuto il pulsante LIGHT/SET/SAVE/- finché il numero del segmento del timer inizia a lampeggiare.

Premere il pulsante START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- per selezionare il segmento del timer.

Premere il pulsante VIEW/ENTER per accedere all'impostazione del segmento (la cifra dei secondi lampeggerà).

Premere il pulsante START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- per regolare i secondi.

Premere il pulsante VIEW/ENTER per salvare (la cifra dei minuti lampeggerà).

Premere il pulsante START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- per regolare i minuti.

Premere il pulsante VIEW/ENTER per salvare (la cifra delle ore lampeggerà).

Premere il pulsante START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- per regolare le ore.

Premere il pulsante VIEW/ENTER per salvare (il numero del segmento del timer lampeggerà).

Ripetere i passi precedenti per tutti i segmenti del timer.

Premere e tenere premuto il pulsante MODE/EXIT per uscire dalle impostazioni.

Utilizzo della modalità Timer:
Premere il pulsante MODE/EXIT fino a raggiungere la modalità TIMR.

Nota:prememdo il pulsante VIEW/ENTER è possibile scorrere tutti i timer preimpostati.

Premere il pulsante START/STOP/+ per avviare e fermare il timer. Una volta avviato, il timer farà partire automaticamente tutti i timer in un ciclo e suonerà quando ciascun segmento arriverà a zero. Quando il timer è fermo, premere e tenere premuto il pulsante LIGHT/SET/SAVE/- per resettare la schermata di avvio del segmento del timer.

Nota:per azzerare tutti i segmenti dei timer,premere e tenere premuto il pulsante VIEW/ENTER da qualsiasi schermata di avvio del segmento del timer.

MODALITÀ ALARM

La modalità ALRM è dotata di 5 allarmi che possono essere impostati singolarmente in base a Time o Time 2 Se la sveglia è posizionata su ON, ciascuna sveglia suonerà quotidianamente. Quando la sveglia suona, sarà possibile disattivarla premendo un pulsante qualsiasi altrimenti si arresterà automaticamente dopo 20 secondi.

Impostazione della sveglia

Premere il pulsante MODE/EXIT fino a visualizzare la modalità ALRM.

Premere e tenere premuto il pulsante LIGHT/SET/SAVE/- per inserire l'impostazione (il numero dell'allarme lampeggerà).

Premere il pulsante VIEW/ENTER per fare scorrere tutte le impostazioni:ALARM 1-5,HOUR,MINUTE,T1,T2,ALARM ON/OFF,CHIME ON/OFF

Premere il pulsante START/STOP/+ o LIGHT/SET/SAVE/- per modificare ciascuna impostazione.

Premere il pulsante MODE/EXIT per uscire dall'impostazione.

Utilizzo della modalità Alarm:
Premere il pulsante MODE/EXIT fino a visualizzare la modalità ALRM.

Premere il pulsante VIEW/ENTER per scorrere le 5 sveglie e la suoneria.

Premere il pulsante START/STOP/+ per ATTIVARE e DISATTIVARE ciascun allarme e la suoneria.

Nota:quando qualsiasi sveglia e/o la suoneria oraria sono posizionati su ON, le icone della «)» (nota) e/o della «suoneria)» appariranno sulla schermata dell'orario.

RESISTENZA ALL'ACQUA: 10 ATM

ATTENZIONE: L'acqua può provocare danni all'orologio se si premono i pulsanti sott'acqua.

GERMAN

SH009 – Soleus PR HRM
Vielen Dank, dass Sie sich für die Soleus PR HRM entschieden haben.Diese Anleitung soll Ihnen dabei helfen, Ihre Uhr so schnell wie möglich in Betrieb zu nehmen. Eine ausführlichere Betriebsanleitung finden Sie auf www.soleusrunning.com (Abschrit Support).

MODUS

Die PR HRM Uhr verfügt über 6 Modi:Uhrzeit (TIME), Herzfrequenzmesser (HRM), Stoppuhr (CHRO), Daten (DATA), Timer (TIMR) und Wecker (ALRM).

Um zwischen den verschiedenen Betriebsarten zu wechseln, drücken Sie den MODE/EXIT-Knopf.

ZEITMODUS

Im TIME-Modus können Sie Uhrzeit- und Kalenderinformationen für 2 Zeitzeonen im 12- oder 24-Stunden-Format ansehen.

Uhrzeit und Datum einstellen:

Drücken Sie den MODE/EXIT-Knopf bis Sie zum TIME-Modus gelangen.

Halten Sie den Knopf LIGHT/SET/SAVE/- 2 Sekunden lang gedrückt, bis „TIME“ zu blinken beginnt.

Drücken Sie den VIEW/ENTER-Knopf um zur Stundeneinstellung („Hour“) zu gelangen.

„LIGHT/SET/SAVE/-“-Botan zu 29perinolt und „TIME“ gndzschms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

Die Einstellungs- (VIEW/ENTER)-Botan zu schms.

JAPANESE

SH009 – Soleus PR 心拍計
Soleus PR 心拍計ウォッチをご購入いただきありがとうございます。本ユーザーガイドはウォッチの詳細と使い方を説明しています。より詳細な説明が記載されたマニュアルは、www.soleusrunning.com(サポートセクションを参照してください)。

モード

このPR HRMウォッチには、TIME(時刻)、HRM(心拍数計)、CHRO(ストップウォッチ)、DATA(データ)、TIMR(タイマー)、ALRM(アラーム)の6つの機能があります。

モードを変更するには「MODE/EXIT」ボタンを押します。

時間モード

TIME(時刻)モードでは、2つのタイムゾーンの時刻カレンダー情報を12時間または24時間形式で表示できます。

日時の設定:

TIME(時刻)モードになるまで「MODE/EXIT」ボタンを押します。

「LIGHT/SET/SAVE/-」ボタンを29perinoltし続けると、「TIME」が点滅します。

「時間」を設定するには「VIEW/ENTER」ボタンを押します。

時間を調整するには「START/STOP/+」または「LIGHT/SET/SAVE/-」ボタンを押します。

「)」の設定に達するには「VIEW/ENTER」ボタンを押します。

手動とに依り日時を設定します(時、分、秒、月、日、12/24時間表示、曜日/月)。

「MODE」ボタンを押し続けると時間設定が終了します。

ナイトライト、表示コントラスト、毎時タイムのの設定:

表示コントラストの調整、毎時タイム&ナイトライト機能のオン/オフの切り替えが可能です。ナイトライトオプションはボタンを押すと、午後6:00から午前7:00の間、このモードでライトを点灯するようになります。ナイトライトオプションがオフになっている場合は、「LIGHT/SET/SAVE/-」ボタンを押して「ON」を選択することができます。

TIME(時刻)モードでは「LIGHT/SET/SAVE/-」ボタンを29perinoltし続けると、「TIME」が点滅します。

「START/STOP/+」ボタンを押すと、NIGHT、CON(コントラスト)、CHIMEの各オプションがスクロールします。

それぞれの設定画面を表示するには「VIEW/ENTER」ボタンを押してください。

設定内容を確認するには「VIEW/ENTER」ボタンを押します。

「MODE」ボタンを押し続けると、設定が終了します。

チャーム設定に関する注意:毎時タイムはアラーム設定セッションでも設定できます。

時刻モードの使用:

TIME(時刻)がデフォルトモードですが、どのモードからでも「MODE/EXIT」ボタンを繰り返し押すと時刻モードを表示できます。

「VIEW/ENTER」ボタンを押してタイムゾーン(T1)&タイムゾーン(T2)を表示します。