ENGLISH

Soleus "Pulse" Opti-Pulse HRM/Fitness Watch Quick Start Guide (SH006)

This guide is intended to get you set up and running with your new watch as quickly possible. For the full-length instruction manual, visit WWW.SOLEUSRUNNING.COM (check the support section).

WATER RESISTANCE

Your watch is water resistant but it is not recommended for water sports. Should the watch become completely submerged in water, dry it with a clean, dry cloth before pressing any buttons. The buttons should never be pressed while the watch is submerged in water.

CHARGE THE BATTERY!

It is recommended that you charge your battery for about 3-4 hours before first use. Align the prongs on the clip of the charging cable to the metal pads on the back of the watch and clip in place. Plug the cable into the USB port of your computer or outlet adaptor. Once your watch is fully charged, you are ready to set it up.
Main Functions
Your watch has 7 main function modes: TIME, EXERCISE, HRM, TMR, DATA, ALRM, SET. Press the [MODE] button to cycle through and access each main mode.

SET IT UP

Press the [MODE] button until you get to "SET" mode.
Press the [ST-STP-SAVE- +] or [LAP-LIGHT-SET- –] buttons to scroll through the settings: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW, GOAL CAL.
Press the [VIEW-OK] button to enter each setting screen.
Press the [ST-STP-SAVE- +] or [LAP-LIGHT-SET- –] buttons to adjust the values.
Press the [VIEW-OK] button to advance to the next setting option.
Repeat this process for all options in Set Mode.
Press the [MODE] button to back out of any setting.

GO EXERCISE

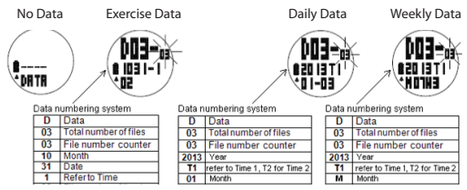
Wear the watch so that the Opti-Pulse sensor maintains constant contact with the skin on the bottom side of the wrist. The watch should be worn as tight as possible to yield the most accurate readings.
EXERCISE Mode is used for activities where HRM is not used or is not the primary function.
HRM Mode is used when HRM is the primary function.
TMR Mode is used when interval timer exercise is the primary function.
Press the [MODE] button until you get to "EXERCISE," "HRM" or "TMR" Mode.
The HRM Opti-pulse sensor will automatically turn on and begin searching for your pulse and "SEARCH HRM" will be displayed on the screen. When your heart rate is detected it will be displayed.
Press the [ST-STP-SAVE- +] button to start the chronograph or timer.
Press the [LAP-LIGHT-SET- –] button to take lap splits (although it is recommended to use the Auto-Lap feature for recording lap splits).
Press the [ST-STP-SAVE- +] button to stop the chronograph or timer.
There are 2 ways to save your run (in CHRO or HRM Mode only):
1. Press-and-hold the [ST-STP-SAVE- +] button.
2. Press-and-hold the [LAP-LIGHT-SET- –] button.
EXCERCISE, HRM and TMR mode all share the same chronograph.
You can turn off the HRM Opti-pulse sensor at any time by pressing and holding the [VIEW-OK] button until you see "HRM OFF."
As you wear the Pulse watch it is automatically tracking your steps, distance and calorie burn on a daily basis. This information is automatically stored and can be reviewed in Data Mode.

CUSTOMIZE YOUR VIEWABLE STATS

In EXERCISE mode you can adjust the HRM, CALORIE, PACE, SPEED, STEP, CALORIE PER HOUR, CLOCK, CHRONO or DISTANCE information you see on the top line of the display. The other 2 lines on the display can be changed in the VIEW setting option in SET mode.
In HRM mode you can adjust the % OF MAX, INZONE, CALORIE, DISTANCE, PACE, SPEED, STEP, CALORIES PER HOUR or CLOCK information you see on the middle line of the display. The top line always shows your current heart rate, the bottom line always shows the chronograph.
In TMR mode you can adjust the SEGMENT #, HRM, CALORIE, PACE, SPEED, STEP, CALORIES PER HOUR, CLOCK, ODOMETER, CHRONO or DISTANCE information you see on the middle line of the display. The top line always shows your current segment time, the bottom line always shows your current segment distance.
In any of these modes, while the chronograph is running, press-and-release the [VIEW-OK] button repeatedly to adjust the display for the information you want.

VIEWING AND DELETING YOUR DATA

Press the [MODE] button until you get to "DATA" mode.
Press the [ST-STP-SAVE- +] or [LAP-LIGHT-SET- –] buttons to scroll between EXERCISE DATA and DAILY DATA.
Press the [VIEW-OK] button to enter each data storage section: EXERCISE / DAILY > Daily/Weekly
Each data file uses the following coding system:



Press the [ST-STP-SAVE- +] button to scroll through all your saved files.
Press the [VIEW-OK] button to enter the file you want to review.
Press the [ST-STP-SAVE- +] or [LAP-LIGHT-SET- –] buttons to view the various stats of each file.
Press the [MODE] button to exit.
To delete your data:
From data file screen press-and-hold the [VIEW-OK] button until you see "VIEW" on the display.
Press the [ST-STP-SAVE- +] button repeatedly to scroll through the options "VIEW", "DEL", "DEL ALL".
On "VIEW", press the [VIEW-OK] button to re-enter the data file.
On "DEL", press-and-hold the [VIEW-OK] button to delete the current file.
On "DEL ALL", press-and-hold the [VIEW-OK] button to delete all the saved files on your watch.
Note: Daily and Weekly data files cannot be individually deleted, however if you select the "DEL ALL" option all data stored in the Exercise, Daily and Weekly files will be deleted.

WATER RESISTANT:
3 ATM

ATTENTION: Water damage may occur if the buttons are pressed underwater

FRENCH

Guide de démarrage rapide de surveillance de montre HRM opti-pulse/Fitness « Pulse » de Soleus (SH006)

Ce guide est destiné à vous aider à configurer et utiliser votre nouvelle montre le plus vite possible. Pour consulter le manuel d'instruction complet, rendez-vous sur WWW.SOLEUSRUNNING.COM (vérifiez la rubrique de support).

ÉTANCHÉITÉ

Votre montre est étanche sans être toutefois recommandée pour les sports aquatiques. Si la montre a été entièrement immergée dans l'eau, séchez-la avec un chiffon propre et sec avant d'appuyer sur les boutons. Ne jamais appuyer sur les boutons lorsque la montre est plongée dans l'eau.

CHARGEZ LA PILE !

Il est recommandé de charger la pile pendant environ 3-4 heures avant sa première utilisation.
Alignez les broches sur la pince du câble de chargement avec les plaquettes métalliques à l'arrière de la montre et fixez avec la pince. Branchez le câble sur le port USB de votre ordinateur ou de l'adaptateur de sortie. Une fois votre montre complètement chargée, vous êtes prêt à la mettre à l'heure.
Principales fonctions
Votre montre offre 7 modes de fonctionnement principaux: TIME, EXERCISE, HRM, TMR, DATA, ALRM, SET (Heure, exercice, HRM, TRM, Données, alarme, Réglages).
Appuyez sur le bouton [MODE] pour passer d'un mode à l'autre et accéder à chaque mode principal.

RÉGLAGE

Appuyez sur le bouton [MODE] jusqu'à ce que la montre affiche le mode de réglage « SET ».
Appuyez sur le bouton [ST-STP-SAVE- +] ou [LAP-LIGHT-SET- –] pour faire défiler les réglages: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW, GOAL CAL.
Appuyez sur le bouton [VIEW-OK] (Affichage) pour accéder à chaque écran de réglage.
Appuyez sur le bouton [ST-STP-SAVE- +] ou [LAP-LIGHT-SET- –] pour ajuster les valeurs.
Appuyez sur le bouton [VIEW-OK] pour passer à l'option de réglage suivante.
Répétez cette procédure pour toutes les options tant que vous vous trouvez en Mode de Réglage « SET ».
Appuyez sur le bouton [MODE] pour revenir à tout réglage.

PASSEZ À EXERCICE

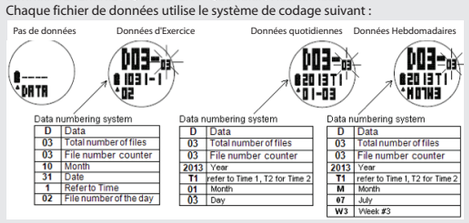
Portez la montre de sorte que le capteur opti-pulse maintienne un contact constant avec la peau du côté inférieur du poignet. La montre doit être portée aussi serrée que possible pour produire les chiffres les plus précis.
Le Mode EXERCISE est utilisé pour les activités dans lesquelles le mode HRM n'est utilisé ni constitue pas la fonction primaire.
Le Mode HRM est utilisé lorsque le HRM est la fonction primaire.
Le mode TRM est utilisé lorsque les intervalles chronométrés constituent la fonction primaire.
Appuyez sur le bouton [MODE] jusqu'à ce que la montre affiche le Mode « EXERCISE », « HRM » ou « TMR ».
Le capteur opti-pulse HRM s'active automatiquement et commence une recherche de votre pouls. Le message « SEARCH HRM » s'affiche à l'écran. Une fois que votre rythme cardiaque a été détecté, il s'affiche.
Appuyez sur le bouton [ST-STP-SAVE- +] pour démarrer le chronographe ou le chronomètre.
Appuyez sur le bouton [LAP-LIGHT-SET- –] pour prendre des temps intermédiaires au tour (bien qu'il soit recommandé d'utiliser la fonction Auto-Lap pour enregistrer des temps intermédiaires au tour).
Appuyez sur le bouton [ST-STP-SAVE- +] pour arrêter le chronographe ou le chronomètre.
Il existe 2 moyens d'enregistrer un parcours (en mode CHRO ou HRM uniquement) :
1. Appuyez sur le bouton [ST-STP-SAVE- +] et maintenez-le enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton [LAP-LIGHT-SET- –] et maintenez-le enfoncé.
Les modes EXCERCISE, HRM et TMR partagent tous le même chronographe.
Vous pouvez désactiver le capteur opti-pulse HRM à tout moment en appuyant sur le bouton [VIEW-OK] et en le maintenant enfoncé jusqu'à ce que « HRM OFF » s'affiche.
Lorsque vous portez votre montre Pulse, elle surveille automatiquement le rythme de course, la distance parcourue et les calories brûlées pendant vos activités quotidiennes. Ces informations sont stockées automatiquement et peuvent être consultées en mode « Data »

PERSONNALISATION DES STATISTIQUES À CONSULTER

En mode EXERCISE, vous pouvez régler les informations HRM, CALORIE, PACE, SPEED, STEP, CALORIE PER HOUR, CLOCK, CHRONO ou DISTANCE affichées sur la première ligne de l'écran. Les 2 autres lignes de l'écran peuvent être modifiées à l'aide de l'option de paramètrage VIEW en mode SET;
En mode HRM, vous pouvez modifier les informations % OF MAX, INZONE, CALORIE, DISTANCE, PACE, SPEED, STEP, CALORIES PER HOUR ou CLOCK affichées au centre de l'écran. La première ligne affiche toujours votre rythme cardiaque actuel et la dernière ligne le chronographe.
En mode TMR, vous pouvez modifier la SEGMENT #, HRM, CALORIE, PACE, SPEED, STEP, CALORIES PER HOUR, CLOCK, ODOMETER, CHRONO ou DISTANCE affichées au centre de l'écran. L'heure actuelle du segment s'affiche toujours sur la première ligne , et la distance actuelle du segment s'affiche toujours sur la dernière ligne.
Dans tous ces modes, lorsque le chronographe est en marche, appuyez et relâchez plusieurs fois le bouton [VIEW-OK] pour modifier les informations à afficher.

AFFICHAGE ET SUPPRESSION DE VOS DONNÉES

Appuyez sur le bouton [MODE] jusqu'à ce que la montre affiche le mode « DATA ».
Appuyez sur le bouton [ST-STP-SAVE- +] ou [LAP-LIGHT-SET- –] pour basculer entre EXERCISE DATA et DAILY DATA.
Appuyez sur le bouton [VIEW-OK] pour accéder à chaque section de stockage de données : EXERCICE / QUOTIDIEN > Quotidien/Hebdomadaire
Chaque fichier de données utilise le système de codage suivant :



Appuyez sur le bouton [ST-STP-SAVE- +] pour faire défiler les fichiers de données sauvegardés.
Appuyez sur le bouton [VIEW-OK] pour saisir le fichier à réviser.
Appuyez sur le bouton [ST-STP-SAVE- +] ou [LAP-LIGHT-SET- –] pour consulter les différentes statistiques de votre parcours.
Appuyez sur le bouton [MODE] pour sortir.
Pour supprimer vos données :
Dans l'écran du fichier de données, appuyez sur le bouton [VIEW-OK] et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que « VIEW » s'affiche à l'écran.
Appuyez sur le bouton [ST-STP-SAVE- +] plusieurs fois de suite pour faire défiler les options « VIEW », « DEL » et « DEL ALL ».
Dans « VIEW », appuyez sur le bouton [VIEW-OK] pour saisir une nouvelle fois le fichier de données.
Dans « DEL », appuyez sur le bouton [VIEW-OK] et maintenez-le enfoncé pour supprimer le fichier actuel.
Dans « DEL ALL », appuyez sur le bouton [VIEW-OK] pour supprimer tous les fichiers enregistrés dans votre montre.
Remarque : les fichiers de données quotidiennes et hebdomadaires ne peuvent pas être supprimés individuellement. Cependant, si vous sélectionnez l'option « DEL ALL», toutes les données stockées dans les fichiers Exercice, Quotidiens et Hebdomadaires sont supprimées.

RESISTANCE A L'EAU:
3 ATM

ATTENTION : Si actionnées sous l'eau, les touches peuvent être endommagées.

SPANISH

Guía de inicio rápido del reloj para control del ritmo cardíaco Soleus "Pulse Rhythm" Opti-Pulse (SH006)

Esta guía le permitirá configurar y utilizar su nuevo reloj lo más pronto posible. Para obtener el manual completo, visite WWW.SOLEUSRUNNING.COM (consulte la sección de ayuda).

RESISTENCIA AL AGUA

Su reloj es resistente al agua, pero no es recomendable para realizar deportes acuáticos. En caso de que el reloj quede completamente sumergido en el agua, séquelo con un paño limpio y seco antes de presionar cualquier botón. No se deben pulsar los botones mientras el reloj está sumergido en el agua.

¡CARGUE LA BATERÍA!

Se recomienda que cargue su batería durante 3 o 4 horas antes del primer uso.
Alinee los dientes del clip del cable cargador con las placas metálicas ubicadas en la parte trasera del reloj y ajústelos en el lugar. Enchufe el cable en un puerto USB de su computadora o adaptador de salida. Una vez que su reloj está completamente cargado, ya puede configurarlo.
Funciones principales
Su reloj tiene 7 modos de función principales: TIME (HORA), EXERCISE (EJERCICIO), HRM (CONTROL DE RITMO CARDÍACO), TMR (TEMPORIZADOR), DATA (DATOS), ALRM (ALARMA) y SET (AJUSTES).
Presione el botón [MODE] para desplazarse y acceder a cada uno de los modos principales.

CONFIGURACIÓN

Presione el botón [MODE] hasta llegar al modo "SET".
Presione los botones [ST-STP-SAVE- +] o [LAP-LIGHT-SET- –] para desplazarse por las configuraciones: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW, GOAL CAL.
Presione el botón [VIEW-OK] para acceder a cada pantalla de ajuste.
Presione los botones [ST-STP-SAVE- +] o [LAP-LIGHT-SET- -] para ajustar los valores.
Presione el botón [VIEW-OK] para avanzar a la siguiente opción de configuración.
Repita este proceso para todas las opciones en el modo Set.
Presione el botón [VIEW-OK] para regresar a cualquier configuración.

HAGA EJERCICIO

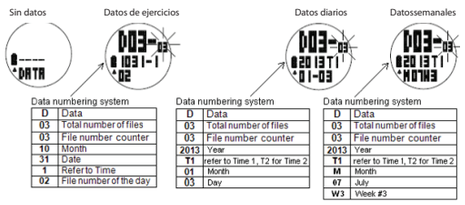
Póngase el reloj de modo que el sensor del Opti-Pulse mantenga contacto constante con la piel en el lado de abajo de la muñeca. El reloj debe quedar lo más ajustado posible para obtener lecturas más exactas.
El modo EXERCISE se usa para actividades donde la función HRM no se utiliza o no es la función principal.
El modo HRM se usa cuando la función HRM es la función principal.
El modo TMR se usa cuando el temporizador de intervalos para ejercicios es la función principal.
Presione el botón [MODE] hasta llegar al modo "EXERCISE," "HRM" o "TMR".
El sensor HRM Opti-pulse se encenderá automáticamente y comenzará a buscar su pulso y "SEARCH HRM" se mostrará en la pantalla. Cuando se detecta su ritmo cardíaco, este se mostrará.
Presione el botón [ST-STP-SAVE- +] para iniciar el cronómetro o el temporizador.
Presione el botón [LAP-LIGHT-SET- –] para tomar fracciones de vueltas (aunque se recomienda usar la función de Auto-Lap para registrar las fracciones de vueltas).
Presione el botón [ST-STP-SAVE- +] para detener el cronómetro o el temporizador.
Hay 2 maneras de guardar su carrera (en modo CHRO o HRM solamente):
1. Presione y mantenga el botón [ST-STP-SAVE- +].
2. Presione y mantenga el botón [LAP-LIGHT-SET-–].
Los modos EXERCISE, HRM y TMR comparten todos el mismo cronómetro.
Puede apagar el sensor HRM Opti-pulse en cualquier momento presionando y manteniendo oprimido el botón [VIEW-OK] hasta que vea "HRM OFF".
Mientras use el reloj de pulso, automáticamente estará registrando sus pasos, distancia y las calorías quemadas cada día. Esta información se almacena automáticamente y puede ser vista en el modo Data.

PERSONALICE SUS ESTADÍSTICAS VISIBLES

En el modo EXERCISE puede ajustar la información HRM, CALORIE, PACE, SPEED, STEP, CALORIE PER HOUR, CLOCK, CHRONO o DISTANCE que ve en la línea superior de la pantalla. Las otras dos líneas de la pantalla pueden cambiarse en la opción de configuración de VIEW en el modo SET.
En el modo HRM puede ajustar la información de % OF MAX, INZONE, CALORIE, DISTANCE, PACE, SPEED, STEP, CALORIES PER HOUR o CLOCK que ve en la línea media de la pantalla. La línea superior muestra siempre su ritmo cardíaco actual, mientras que la línea inferior muestra siempre el cronómetro.
En el modo TMR puede ajustar la información SEGMENT #, HRM, CALORIE, PACE, SPEED, STEP, CALORIES PER HOUR, CLOCK, ODOMETER, CHRONO o DISTANCE que ve en la línea media de la pantalla. La línea superior muestra siempre su tiempo de segmento actual, mientras que la línea inferior siempre muestra su distancia de segmento actual.
En cualquiera de estos modos, mientras el cronómetro esté en funcionamiento, presione y suelte el botón [VIEW-OK] varias veces para ajustar la visualización de la información que desea.

VER Y BORRAR DATOS

Presione el botón [MODE] hasta que llegue al modo "DATA".
Presione los botones [ST-STP-SAVE- +] o [LAP-LIGHT-SET- –] para desplazarse entre el modo EXERCISE DATA y el modo DAILY DATA.
Presione el botón [VIEW-OK] para ingresar en cada sección de almacenamiento de datos: EXERCISE / DAILY > Daily/Weekly
Cada archivo de datos usa el siguiente sistema de código:



Presione el botón [ST-STP-SAVE- +] para desplazarse por sus archivos guardados.
Presione el botón [VIEW-OK] para entrar en el archivo que desea revisar.
Presione los botones [ST-STP-SAVE- +] o [LAP-LIGHT-SET- –] para ver las diversas estadísticas de cada archivo.
Presione el botón [MODE] para salir.
Cómo borrar sus datos:
Desde la pantalla de archivo de datos presione y mantenga el botón [VIEW-OK] hasta que vea "VIEW" en la pantalla.
Presione el botón [ST-STP-SAVE- +] varias veces para desplazarse por las opciones "VIEW", "DEL", "DEL ALL".
En "VIEW", presione el botón [VIEW-OK] para entrar nuevamente en el archivo de datos.
En "DEL", presione y mantenga oprimido el botón [VIEW-OK] para borrar el archivo actual.
En "DEL ALL", presione y mantenga oprimido el botón [VIEW-OK] para borrar todos los archivos guardados en su reloj.
Nota: los archivos de datos diarios y semanales no se pueden borrar de forma individual, pero si selecciona la opción "DEL ALL" se borrarán todos los datos almacenados en los archivos diarios, semanales y de ejercicios.

RESISTENCIA AL AGUA:
3 ATM

ATENCIÓN: El reloj puede dañarse si se presionan los botones bajo el agua.

PORTUGUESE

Guia de Início Rápido do Relógio Soleus "Pulse" Opti-Pulse HRM/Fitness (SH006)

Este guia irá auxiliá-lo a configurar e utilizar o seu novo relógio o mais rápido possível. Para ver o manual de instruções completo visiteWWW.SOLEUSRUNNING.COM (verifique a seção de suporte).

RESISTENTE À ÁGUA

Seu relógio é resistente à água, porém não é recomendado para esportes aquáticos. Se o relógio for completamente submerso em água, seque-o com um pano limpo e seco antes de pressionar qualquer botão. Os botões jamais devem ser pressionados enquanto o relógio estiver submerso em água.

CARREGUE A BATERIA!

Recomendamos que a bateria seja carregada por cerca de 3 a 4 horas antes do primeiro uso.
Alinhe os pinos do clipe do cabo de carregamento aos respectivos pontos da parte posterior do relógio e encaixe-os. Conecte o cabo à porta USB do computador ou ao adaptador elétrico. Quando o relógio estiver totalmente carregado, você pode configurá-lo.
Principais Funções
O relógio possui 7 modos de funções principais: TIME, EXERCISE, HRM, TMR, DATA, ALRM, SET.
Pressione o botão [MODE] para percorrer e acessar todos os modos principais.

CONFIGURAÇÃO

Pressione o botão [MODE] até chegar ao modo "SET".
Pressione os botões [ST-STP-SAVE- +] ou [LAP-LIGHT-SET- –] para percorrer as configurações: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW, GOAL CAL.
Pressione o botão [VIEW-OK] para entrar em cada tela de configuração.
Pressione os botões [ST-STP-SAVE- +] ou [LAP-LIGHT-SET- –] para ajustar os valores.
Pressione o botão [VIEW-OK] para ir para a opção de configuração seguinte.
Repita esse processo para todas as opções do Modo Set.
Pressione o botão [MODE] para sair de qualquer configuração.

IR PARA O EXERCÍCIO

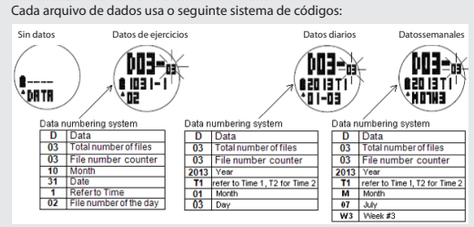
Use o relógio de forma que o sensor Opti-Pulse mantenha contato constante com a pele, no lado de baixo do pulso. Para fornecer leituras mais precisas, o relógio deve ser usado da maneira mais justa possível.
O Modo EXERCISE é utilizado para atividades em que a HRM não seja utilizada ou não seja a função principal.
O Modo HRM é utilizado quando a HRM é a função principal.
o Modo TMR é usado quando o intervalo com temporizador do exercício é a função principal.
Pressione o botão [MODE] até chegar ao Modo "EXERCISE", "HRM" ou "TMR".
O sensor HRM Opti-pulse ligará automaticamente e iniciará a procura pelo seu pulso e "SEARCH HRM" aparecerá na tela. Quando o seu ritmo cardíaco for detectado, ele será exibido.
Pressione o botão [ST-STP-SAVE- +] para iniciar o cronógrafo ou o cronômetro.
Pressione o botão [LAP-LIGHT-SET- –] para calcular o tempo das voltas (embora se recomende utilizar a função Auto-Lap para registrar o tempo das voltas).
Pressione o botão [ST-STP-SAVE- +] para parar o cronógrafo ou o cronômetro.
Há duas maneiras de salvar sua corrida (somente no Modo CHRO ou HRM):
1. Mantenha pressionado o botão [ST-STP-SAVE- +].
2. Mantenha pressionado o botão [LAP-LIGHT-SET- –].
Os modos EXERCISE, HRM e TMR compartilham o mesmo cronógrafo.
Você pode desligar o sensor HRM Opti-pulse a qualquer momento, mantendo pressionado o botão [VIEW-OK] até ser exibido "HRM OFF".
Quando você usa o relógio Pulse, seus passos, distância e queima de calorias são automaticamente monitorados, diariamente. Essa informação é automaticamente armazenada e pode ser revista no Modo Data.

PERSONALIZE AS ESTATÍSTICAS VISÍVEIS

No modo EXERCISE é possível ajustar as informações HRM, CALORIE, PACE, SPEED, STEP, CALORIE PER HOUR, CLOCK, CHRONO ou DISTANCE, que poderão ser visualizadas na linha superior do mostrador. As outras 2 linhas no mostrador podem ser modificadas na opção de ajuste VIEW, no modo SET.
No modo HRM, você pode ajustar as informações % OF MAX, INZONE, CALORIE, DISTANCE, PACE, SPEED, STEP, CALORIES PER HOUR ou CLOCK que aparecem na linha média do mostrador. A linha superior sempre mostra seu batimento cardíaco e a linha inferior sempre mostra o cronógrafo.
No modo TMR é possível ajustar as informações SEGMENT#, HRM, CALORIES, PACE, SPEED, STEP, CALORIE PER HOUR, CLOCK,ODOMETER, CHRONO ou DISTANCE, que você poderá visualizar na linha média do mostrador. A linha superior sempre mostra seu tempo do segmento atual e a linha inferior sempre mostra a distância do segmento atual.
Em qualquer destes modos, quando o cronógrafo está funcionando, pressione e solte o botão [VIEW-OK] repetidamente para ajustar o mostrador com as informações desejadas.

VER E APAGAR SEUS DADOS

Pressione o botão [MODE] até chegar ao modo "DATA".
Pressione os botões [ST-STP-SAVE- +] ou [LAP-LIGHT-SET- –] para se deslocar entre EXERCISE DATA e DAILY DATA.
Pressione o botão [VIEW-OK] para entrar em cada seção de armazenamento de dados: EXERCISE / DAILY > Diariamente/Semanalmente
Cada arquivo de dados usa o seguinte sistema de códigos:



Pressione o botão [ST-STP-SAVE- +] para percorrer todos os arquivos salvos.
Pressione o botão [VIEW-OK] e escolha o arquivo que deseja rever.
Pressione os botões [ST-STP-SAVE- +] ou [LAP-LIGHT-SET- –] para ver as diversas estatísticas de cada arquivo.
Pressione o botão [MODE] para sair.
Para apagar seus dados:
A partir da tela do arquivo de dados, mantenha pressionado o botão [VIEW-OK] para ver "VIEW" no mostrador.
Pressione o botão [ST-STP-SAVE-+] repetidamente para percorrer as opções "VIEW", "DEL", "DEL ALL".
Em "VIEW", pressione o botão [VIEW-OK] para entrar novamente no arquivo de dados.
Em "DEL", mantenha pressionado o botão [VIEW-OK] para excluir o arquivo atual.
Em "DEL ALL", mantenha pressionado o botão [VIEW-OK] para excluir todos os arquivos salvos no seu relógio.
Observação: Os arquivos de dados Diários e Semanais não podem ser apagados individualmente, porém, se for selecionada a opção "DEL ALL" todos os dados dos arquivos Exercise, Daily e Weekly serão apagados.

RESISTÊNCIA À ÁGUA:
3 ATM

ATENÇÃO: Podem ocorrer danos por infiltração de água se os botões forem pressionados durante o mergulho.

SOLEUS

PULSE HRM
SH006

ITALIAN

Guida rapida dell'orologio Soleus "Pulse" Opti-Pulse HRM/Fitness (SH006)

Questa guida è intesa a impostare e rendere operativo il vostro nuovo orologio nel minor tempo possibile. Per il manuale completo di istruzioni, visitare WWW.SOLEUSRUNNING.COM(controllare la sezione assistenza).

RESISTENTE ALL'ACQUA

Il vostro orologio è resistente all'acqua ma sconsigliato per sport acquatici. Qualora l'orologio fosse completamente immerso nell'acqua, asciugarlo con un panno pulito e asciutto prima di premere qualsiasi pulsante. Non premere mai i pulsanti mentre l'orologio è immerso nell'acqua.

CARICARE LA BATTERIA!

Si consiglia di caricare la batteria per 3-4 ore prima di utilizzare l'orologio per la prima volta.
Allineare i poli sul morsetto del cavo di ricarica alle pastiglie in metallo sul retro dell'orologio e bloccare in posizione. Collegare il cavo alla porta USB del computer o all'adattatore per la spina. Dopo averlo caricato completamente, è possibile configurare l'orologio
Funzioni principali
L'orologio ha 7 funzioni principali: TIME (tempo), EXERCISE (esercizio), HRM (pulsazioni), TMR (timer), DATA (dati), ALRM (allarme), SET (impostazioni).
Premere il pulsante [MODE] per scorrere e accedere a ciascuna modalità principale.

IMPOSTAZIONE

Premere il pulsante [MODE] fino a visualizzare la modalità "SET".
Premere i pulsanti [ST-STP-SAVE- +] oppure [LAP-LIGHT-SET- –] per scorrere tra le impostazioni: AUTO LAP,TIME, UNIT (unità), USER (utente), HRM, NIGHT (notte), CONTRAST (contrasto), CHIME (segnale acustico), ALRM, TMR, VIEW (visualizza) GOAL CAL (obiettivo calorie).
Premere il pulsante [VIEW-OK] per accedere a ciascuna schermata di impostazione.
Premere i pulsanti [ST-STP-SAVE- +] oppure [LAP-LIGHT-SET- –] per regolare i valori.
Premere il pulsante [VIEW-OK] per passare all'opzione di configurazione successiva.
Ripetere questo passaggio per tutte le opzioni in Modalità Impostazione.
Premere il pulsante [MODE] per retrocedere da qualunque configurazione.

ESERCITATEVI AD USARLO

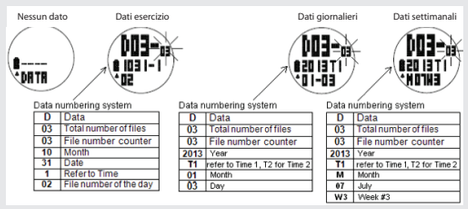
Indossare l'orologio in modo che il sensore Opti-Pulse sia in contatto costante con la cute della parte sottostante il polso. Per ottenere letture accurate l'orologio deve essere allacciato il più stretto possibile.
La modalità EXERCISE si utilizza per le attività per cui l'informazione HRM non viene utilizzata o non è la funzione primaria.
La modalità HRM si utilizza quando HRM è la funzione primaria.
La modalità TMR si utilizza quando la funzione primaria è l'esercizio di cronometraggio degli intervalli.
Premere il pulsante [MODE] finché non compaiono le modalità "EXERCISE","HRM" o"TMR".
Il sensore HRM Opti-Pulse si accenderà automaticamente e inizierà a cercare le vostre pulsazioni e sul display sarà visualizzata la scritta "SEARCH HRM". Quando la vostra frequenza cardiaca verrà rilevata essa sarà visualizzata sul display.
Premere il pulsante [ST-STP-SAVE- +] per avviare il cronografo o il timer.
Premere il pulsante [LAP-LIGHT-SET-–] per misurare i giri parziali (anche se si consiglia di utilizzare la funzione Auto-Lap per la registrazione dei giri parziali).
Premere il pulsante [ST-STP-SAVE- +] per arrestare il cronografo o il timer.
Sono possibili due modi per salvare la vostra corsa (solo in modalità CHRO o HRM):
1. Premere e tenere premuto il pulsante [ST-STP-SAVE- +].
2. Premere e tenere premuto il pulsante [LAP-LIGHT-SET- –].
Le modalità EXCERCISE, HRM e TMR condividono tutte lo stesso cronografo.
È possibile spegnere il sensore HRM Opti-pulse in qualsiasi momento, premendo e tenendo premuto il pulsante [VIEW-OK] finché non viene visualizzata la scritta "HRM OFF".
Appena indossate l'orologio Pulse, esso registra automaticamente i vostri passi, le distanze percorse e le calorie bruciate quotidianamente. Queste informazioni vengono automaticamente archiviate e possono essere riviste in modalità Data.

PERSONALIZZATE LE VOSTRE STATISTICHE VISUALIZZABILI

In modalità EXCERCISE si possono regolare le informazioni HRM, CALORIE, PACE, SPEED, STEP, CALORIE PER HOUR, CLOCK, CHRONO o DISTANCE visualizzate sulla linea superiore del display. Le altre due linee sul display possono essere modificate tramite l'opzione di impostazione VIEW in modalità SET.
In modalità HRM potete regolare le informazioni % OF MAX, INZONE, CALORIE, DISTANCE, PACE, SPEED, STEP, CALORIES PER HOUR o CLOCK visualizzate nella linea media del display. Nella linea superiore si può leggere sempre la frequenza cardiaca attuale, in quella inferiore è sempre visualizzato il cronografo.
In modalità TMR è possibile regolare le informazioni SEGMENT #, HRM, CALORIE, PACE, SPEED, STEP, CALORIES PER HOUR, CLOCK, ODOMETER, CHRONO o DISTANCE visualizzate nella linea media del display. Nella linea superiore si può leggere sempre il tempo parziale attuale, in quella inferiore è sempre visualizzata la distanza parziale attuale.
In qualsiasi modalità, mentre il cronografo è in funzione, premere e rilasciare il pulsante [VIEW-OK] per regolare le informazioni che desiderate visualizzare sul display.

PER VEDERE E CANCELLARE I DATI:

Premere il pulsante [MODE] fino a visualizzare la modalità "DATA".
Premere i pulsanti [ST-STP-SAVE- +] oppure [LAP-LIGHT-SET- –] per passare da EXERCISE DATA (dati di esercizio) a DAILY DATA (dati giornalieri).
Premere il pulsante [VIEW-OK] per inserire ogni sezione d'archivio dati: EXERCISE / DAILY > Daily/Weekly
Ogni file di dati utilizza il seguente sistema di codificazione:



Premere il pulsante [ST-STP-SAVE- +] per scorrere tutti i file salvati.
Premere il pulsante [VIEW-OK] per accedere al file che si vuole rivedere.
Premere i pulsanti [ST-STP-SAVE- +] oppure [LAP-LIGHT-SET- –] per vedere le diverse statistiche di ogni file.
Premere il pulsante [MODE] per uscire.
Per cancellare i vostri dati:
Dalla schermata file di dati premere e tenere premuto il pulsante [VIEW-OK] fino a visualizzare "VIEW" sul display.
Premere ripetutamente il pulsante [ST-STP-SAVE- +] per scorrere le opzioni "VIEW", "DEL", "DEL ALL".
Su "VIEW", premere il pulsante [VIEW-OK] per far riapparire il file di dati.
Su "DEL", premere e tenere premuto il pulsante [VIEW-OK] per cancellare il file attuale.
Su "DEL ALL", premere e tenere premuto il pulsante [VIEW-OK] per cancellare tutti i file salvati sul proprio orologio.
Nota: i file di dati Daily e Weekly non possono essere cancelllati individualmente, tuttavia se selezionate l'opzione "DEL ALL" tutti i dati archiviati nei file Exercise, Daily e Weekly saranno cancellati.

RESISTENZA ALL'ACQUA:
3 ATM

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

GERMAN

Soleus „Pulse" Opti-Pulse HRM/Fitness Watch Kurzanleitung (SH006)

Diese Anleitung soll Ihnen dabei helfen, Ihre neue Uhr so schnell wie möglich einzustellen und zu verwenden. Die Vollversion dieser Betriebsanleitung finden Sie auf WWW.SOLEUSRUNNING.COM (unter dem Abschnitt Support).

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Ihre Uhr ist wasserfest, ihre Verwendung wird für Wassersport jedoch nicht empfohlen. Sollte die Uhr komplett in Wasser eingetaucht worden sein, trocknen Sie sie mit einem sauberen Tuch, bevor Sie irgendeinen Knopf drücken. Die Knöpfe dürfen nie gedrückt werden, während die Uhr in Wasser eingetaucht ist.

BATTERIE AUFLADEN!

Wir empfehlen Ihnen, die Batterie vor der ersten Verwendung ca. 3 - 4 Stunden lang aufzuladen.
Richten Sie die Stifte am Clip des Ladekabels an den metallischen Pads auf der Rückseite der Uhr aus und klipsen Sie den Clip ein. Schließen Sie das Kabel am USB-Port Ihres Computers oder am Netzadapter an. Sobald Ihre Uhr vollständig aufgeladen ist, können Sie mit dem Einstellen beginnen.
Hauptfunktionen
Ihre Uhr verfügt über 7 Hauptfunktionsmodi: Uhrzeit (TIME), Training (EXERCISE), Herzfrequenzmesser (HRM), Timer (TMR), Daten (DATA), Wecker (ALRM) und Einstellung (SET).
Drücken Sie den Knopf [MODE], um durch die Hauptmodi zu navigieren und einzeln auf sie zuzugreifen.

EINSTELLEN

Drücken Sie den Knopf [MODE], bis Sie zum „SET"-Modus gelangen.
Drücken Sie die Knöpfe [ST-STP-SAVE- +] oder [LAP-LIGHT-SET- –], um durch die Einstellungen zu scrollen: Auto-Runde (AUTO LAP), Uhrzeit (TIME), Einheit (UNIT), Benutzer (USER), Herzfrequenzmesser (HRM), Nacht (NIGHT), Kontrast (CONTRAST), Stundensignal (CHIME), Wecker (ALRM), Timer (TMR), Ansicht (VIEW), Kalorienziel (GOAL CAL).
Drücken Sie den Knopf [VIEW-OK], um zu jedem der Einstellungsbildschirme zu gelangen.
Drücken Sie die Knöpfe [ST-STP-SAVE- +] oder [LAP-LIGHT-SET- –], um die Werte einzustellen.
Drücken Sie den Knopf [VIEW-OK], um zur nächsten Einstellungsoption weiterzugehen.
Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Optionen im "Set"-Modus.
Drücken Sie den Knopf [MODE], um alle Einstellungen wieder zu verlassen.

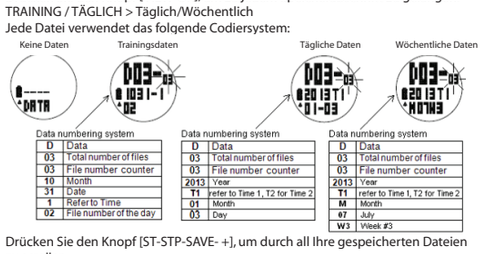
AUF ZUM TRAINING!

Tragen Sie die Uhr so, dass der Opti-Pulse-Sensor stets Hautkontakt mit der Unterseite Ihres Handgelenks hat. Um möglichst präzise Ergebnisse zu erhalten, sollte die Uhr so eng wie möglich anliegen.
Für Aktivitäten, bei denen der Herzfrequenzmesser nicht verwendet wird oder nicht die Hauptfunktion darstellt, wird der EXERCISE-Modus verwendet.
Wenn der Herzfrequenzmesser die Hauptfunktion ist, wird der HRM-Modus verwendet.
Der TMR-Modus wird verwendet, wenn die Benutzung des Intervall-Timers die Hauptfunktion ist.
Drücken Sie den Knopf [MODE], bis Sie zum „EXERCISE"-„HRM"- oder „TMR"-Modus gelangen.
Der Opti-Pulse-Sensor des Herzfrequenzmessers schaltet sich automatisch ein und beginnt, Ihren Puls zu suchen. Auf dem Bildschirm wird „SEARCH HRM" angezeigt.
Wenn Ihre Herzfrequenz ermittelt ist, wird sie angezeigt.
Drücken Sie den Knopf [ST-STP-SAVE- +], um die Stoppuhr oder den Timer zu starten.
Drücken Sie den Knopf [LAP-LIGHT-SET- –], um Zwischenzeiten zu nehmen (obgleich für die Aufzeichnung von Zwischenzeiten die Verwendung der Auto-Lap-Funktion empfohlen wird).
Drücken Sie den Knopf [ST-STP-SAVE- +], um die Stoppuhr oder den Timer anzuhalten.
Es gibt 2 Möglichkeiten, Ihren Lauf zu speichern (nur im CHRO- oder HRM-Modus):
1. Halten Sie den Knopf [ST-STP-SAVE- +] gedrückt.
2. Halten Sie den Knopf [LAP-LIGHT-SET- –] gedrückt.
Die Modi EXERCISE, HRM und TMR verwenden dieselbe Stoppuhr.
Sie können den Opti-Pulse-Sensor des Herzfrequenzmessers jederzeit ausschalten, indem Sie den Knopf [VIEW-OK] gedrückt halten, bis die Anzeige „HRM OFF" erscheint.
Wenn Sie Ihre Herzfrequenzuhr tragen, zeichnet sie täglich automatisch Ihre Schrittzahl, die zurückgelegte Entfernung und den Kalorienverbrauch auf. Diese Informationen werden automatisch gespeichert und können im Data-Modus eingesehen werden.

BENUTZERSPEZIFISCHE ANPASSUNG DER ANZEIGBAREN STATISTIKEN

Im EXERCISE-Modus können Sie die Informationen zu Herzfrequenzmesser (HRM), Kalorien (CALORIE), Tempo (PACE), Geschwindigkeit (SPEED), Schritten (STEP), Kalorien pro Stunde (CALORIE PER HOUR), Uhr (CLOCK), Stoppuhr (CHRONO) oder Entfernung (DISTANCE), die in der obersten Zeile des Displays angezeigt werden, anpassen. Die anderen 2 Zeilen des Displays können im SET-Modus mit der VIEW-Einstelloption geändert werden.
Im HRM-Modus können Sie die Informationen zu % von Max. (% OF MAX), Inzone (INZONE), Kalorien (CALORIE), Entfernung (DISTANCE), Tempo (PACE), Geschwindigkeit (SPEED), Schritten (STEP), Kalorien pro Stunde (CALORIES PER HOUR) oder Uhr (CLOCK), die in der mittleren Zeile des Displays angezeigt werden, anpassen. In der obersten Zeile wird stets Ihre aktuelle Herzfrequenz und in der untersten Zeile immer die Stoppuhr angezeigt.
Im TMR-Modus können Sie die Informationen zu Segment-Nr. (SEGMENT #), Herzfrequenzmesser (HRM), Kalorien (CALORIE), Tempo (PACE), Geschwindigkeit (SPEED), Schritten (STEP), Kalorien pro Stunde (CALORIES PER HOUR), Uhr (CLOCK), Wegmesser (ODOMETER), Stoppuhr (CHRONO) oder Entfernung (DISTANCE), die in der mittleren Zeile des Displays angezeigt werden, anpassen. In der obersten Zeile wird stets Ihre aktuelle Segmentzeit und in der untersten Zeile immer Ihre aktuelle Segmententfernung angezeigt.
Drücken Sie in jedem dieser Modi, während die Stoppuhr läuft, wiederholt den Knopf [VIEW-OK], um die Anzeige für die gewünschten Informationen einzustellen.

Daten einsehen und löschen
Drücken Sie den Knopf [MODE], bis Sie in den „DATA"-Modus gelangen.
Drücken Sie die Knöpfe [ST-STP-SAVE- +] oder [LAP-LIGHT-SET- –], um zwischen Trainingsdaten (EXERCISE DATA) und täglichen Daten (DAILY DATA) zu wechseln.
Drücken Sie den Knopf [VIEW-OK], um zu jedem Speicherabschnitt zu gelangen: TRAINING / TÄGLICH > Täglich/Wöchentlich
Jede Datei verwendet das folgende Codiersystem:



Drücken Sie den Knopf [ST-STP-SAVE- +], um durch all Ihre gespeicherten Dateien zu scrollen.
Drücken Sie den Knopf [VIEW-OK], um zu der Datei zu gelangen, die Sie ansehen wollen.
Drücken Sie die Knöpfe [ST-STP-SAVE- +] oder [LAP-LIGHT-SET- –], um die verschiedenen Statistiken jeder Datei anzusehen.
Drücken Sie zum Verlassen den [MODE]-Knopf.
Zum Löschen Ihrer Daten:
Halten Sie im Dateibildschirm den Knopf [VIEW-OK] gedrückt, bis im Display „VIEW" erscheint.
Drücken Sie wiederholt den Knopf [ST-STP-SAVE- +], um durch die Optionen „VIEW", „DEL" und „DEL ALL" zu scrollen.
Sobald „VIEW" angezeigt wird, drücken Sie den Knopf [VIEW-OK], um erneut zu der Datei zu gelangen.
Sobald „DEL" angezeigt wird, halten Sie den Knopf [VIEW-OK] gedrückt, um die aktuelle Datei zu löschen.
Sobald „DEL ALL" angezeigt wird, halten Sie den Knopf [VIEW-OK] gedrückt, um alle in Ihrer Uhr gespeicherten Dateien zu löschen.
Achtung: Tägliche und wöchentliche Dateien können nicht einzeln gelöscht werden. Wenn Sie allerdings die Option „DEL ALL" auswählen, werden alle Daten, die in Trainingsdateien, täglichen und wöchentlichen Dateien gespeichert sind, gelöscht.

WASSERDICHTHEIT:
3 ATM

ACHTUNG: Wenn die Tasten unter Wasser betätigt werden, kann es zu Beschädigung durch Wasser kommen.

JAPANESE

ソリウス「パルス」オプティ-パルスHRM/フィットネス用腕時計クイックスタートガイド (SH006)

貴方の新しいウォッチのスピーディなセットアップ用ユーザーガイドです。完全版インストラクションマニュアルは WWW.SOLEUSRUNNING.COM でご覧になれます(サポートセクションをご参照ください)。

防水性

本ウォッチは防水加工が施されていますが、ウォータースポーツにはお勧めしません。腕時計が完全に水没した場合は、乾いた清潔な布で水分を拭取ってからボタン操作を行ってください。腕時計が水面下にある場合は、ボタンは絶対に押さないでください。

充電してください!

ご使用の前に3〜4時間程バッテリーを充電することをお勧めします。
充電ケーブルのクリップにある爪を腕時計裏面の金属パッドに合わせて、パチンと留めます。ケーブルをコンピュータ又はコンセントのアダプターのUSBポートに差込みます。ウォッチの充電が完了すると、セットアップを開始できます。
主要機能
この腕時計には、TIME(時刻)、EXERCISE(エクササイズ)、HRM(心拍計)、TMR(タイマー)、DATA(データ)、ALRM(アラーム)、SET(設定)という7つの機能があります。
各主要モードにアクセスするには、「MODE」ボタンを押して一巡させます。

セットアップ

SET(セット)モードになるまで「MODE」ボタンを押してください。
「ST-STP-SAVE- +」または「LAP-LIGHT-SET- –」ボタンを押して、AUTO LAP(自動ラップ)、TIME(時刻)、UNIT(ユニット)、USER(ユーザー)、NIGHT(ナイト)、CONTRAST(コントラスト)、CHIME(チャイム)、ALRM(アラーム)、TMR(タイマー)、VIEW(表示)、GOAL CAL(ゴール計算)の順にスクロールしてください。
それぞれの設定画面を表示するには「VIEW-OK」ボタンを押してください。
表示された値を調整するには「ST-STP-SAVE- +」または「LAP-LIGHT-SET-–」ボタンを押してください。
次の設定オプションへ進むには「VIEW-OK」ボタンを押してください。
セット モード上でこの手順を繰り返して、すべてのオプションをセットアップします。
「Mode」ボタンを押して各設定を終了します。

運動する

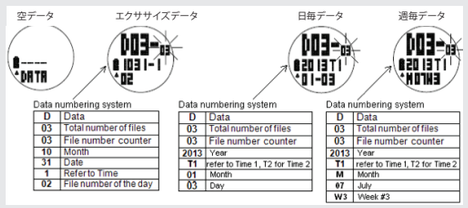
オプト-パルス・センサーが手首底面の肌に常時接触するようにウォッチを装着してください。最も精密にモニタリングできるよう、ウォッチはできるだけきつめに装着してください。
EXERCISEモードは、HRMを使用しないアクティビティや主要機能として使用していない場合にご利用ください。
HRMモードは、HRMが主要機能である場合に使用します。
TMRモードは、間隔タイマー運動が主要機能である際にご利用ください。
「EXERCISE」、「HRM」、「TMR」モードが表示されるまで「MODE」ボタンを押してください。
HRMオプティ-パルス・センサーが自動的にスイッチオンして、脈拍を検知し始め、「SEARCH HRM」が画面に表示されます。脈拍が検知された時点でそれが表示されます。
ストップウォッチまたはタイマーを開始するには、「ST-STP-SAVE- +」ボタンを押してください。
「LAP-LIGHT-SET- –」ボタンを押してラップスプリットを記録してください (ただし、ラップスプリットを記録するには自動ラップ機能の使用をお勧めします)。
ストップウォッチまたはタイマーを停止させるには、「ST-STP-SAVE- +」ボタンを押してください。
走行タイムを保存するには 2 つの方法があります(CHROまたはHRMモードのみ)。
1.「ST-STP-SAVE- +」ボタンを押し続けてください。
2.「LAP-LIGHT-SET- –」ボタンを押し続けてください。
EXERCISE、HRM、TMRの各モードは同じストップウォッチを共有します。
HRMオプト-パルス・センサーは、「HRM OFF」が表示されるまで「VIEW-OK」ボタンを押し続ければ、いつでもスイッチオフできます。
パルス腕時計を身につけて、自動的に歩数や距離、消費カロリーを毎日測定します。この情報は自動的に保存され、データモードで表示できます。

表示可能な統計データのカスタマイズ

EXERCISEモードでは、最上列に表示されるHRM、CALORIE、PACE、SPEED、STEP、CALORIE PER HOUR、CLOCK、CHRONO、DISTANCEの各情報が調整可能です。下の2列に表示される数値は、SETモードのVIEW設定オプションで変更できます。
HRMモードでは、最下列に表示されるMAX、INZONE、CALORIE、DISTANCE、PACE、SPEED、STEP、CALORIES PER HOUR、CLOCKの各情報の%を調整できます。最上列には現在の心拍数、最下列には常にストップウォッチが表示されます。
TMRモードでは、中央列に表示されるSEGMENT#、HRM、CALORIE、PACE、SPEED、STEP、CALORIE PER HOUR、CLOCK、ODOMETER、CHRONO、DISTANCEの各情報が調整可能です。最上列には現在のセグメントタイム、最下列には常に現在のセグメント距離が表示されます。
これらのいずれかのモードでストップウォッチが作動している場合は、「VIEW-OK」ボタンを繰り返し押して表示したい情報を調整してください。

データの表示と削除

「DATA」モードになるまで「MODE」ボタンを押してください。
EXERCISE DATAとDAILY DATAの間をスクロールするには、「ST-STP-SAVE- +」または「LAP-LIGHT-SET- –」ボタンを押してください。
各データ保存セクションに移動するには、「VIEW-OK」ボタンを押してください。例: EXERCISE / DAILY > Daily/Weekly
データファイルはそれぞれ下記のコードシステムを使用しています。



すべての保存済みファイルをスクロールするには、「ST-STP-SAVE- +」ボタンを押してください。
表示したいファイルを入力するには、「VIEW-OK」ボタンを押します。
「ST-STP-SAVE- +」または「LAP-LIGHT-SET- –」ボタンを押して、各ファイルの各種統計データを表示してください。
「MODE」ボタンを押して終了します。
データの消去:
データファイル画面で「VIEW-OK」ボタンを押し続けると、「VIEW」が表示されます。

「VIEW」で「VIEW-OK」ボタンを押すとデータファイルを再入力できます。
「DEL」では「VIEW-OK」ボタンを押すと現在のファイルを消去できます。
「DEL ALL」では「VIEW-OK」ボタンを押し続けるとウォッチに保存された全ファイルを消去できます。
注: 日毎/週毎データのファイルは個別に消去できませんが、「DEL ALL」オプションを選択すると、エクササイズ/日毎/週毎ファイルに保存されているすべてのデータが消去されます。

防水性:
3 ATM

注意：水中でボタンを押すと浸水により破損する可能性があります。

CHINESE

Soleus "Pulse" 光学脉搏心率/健身手表快速入门指南 (SH006)

本指南旨在帮助您尽快设置和使用您的新手表。如需查看手册全文，请访问WWW.SOLEUSRUNNING.COM （查看支持部分）。

防水

这款手表虽然具有防水功能，但建议勿在水上运动时佩带。如果手表完全浸没于水中，则在按任何按键之前，请先用清洁的干布擦干手表。手表浸没于水中时，请不要按任何键。

给电池充电！

建议您在首次使用之前，给电池充电3到4个小时。
将充电线夹上的叉齿与手表背面的金属垫对齐并夹紧到位。将连接线插入电脑USB接口或插座适配器的USB接口。当手表完全充满电时，就可以进行设置了。
主要功能
本款手表有7种主要功能模式：TIME（时间）、EXERCISE（锻炼）、HRM（心率计）、TMR（定时器）、DATA（数据）、ALRM（闹钟）、SET(设置)。
按 [MODE]（模式）键循环运转并进入各个主要模式。

设置

按住MODE（模式）键不放，直到进入 "SET"（设置)模式。
按 [ST-STP-SAVE- +] （开始/停止/保存/+）键或 [LAP-LIGHT-SET-（计圈-背光灯-设置-）☒] 键，滚动显示如下设置： 自动计圈(AUTO LAP)、时间(TIME)、单位(UNIT)、用户(USER)、HRM（心率计）、夜间(NIGHT)、对比度(CONTRAST)、报时(CHIME)、闹铃(ALARM)、TMR（定时器）、查看(View)，GOAL CAL（目标卡路里）。
按 [VIEW-OK]（查看/确认）键进入各个设置界面。
按 [ST-STP-SAVE- +] （开始/停止/保存/+）键或 [LAP-LIGHT-SET-（计圈-背光灯-设置-）-] 键调整数值。
按 [VIEW-OK] （查看/确认）键进入下个设置选项。
在设置模式中所有的选项里重复此过程。
按MODE（模式）键退出任何设置。

进行运动

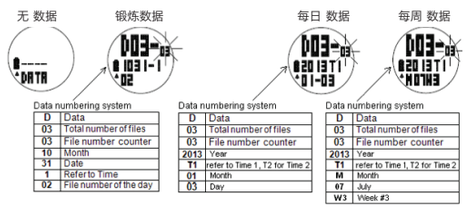
腕表佩戴时要使光学脉搏传感器始终接触手腕底侧的皮肤。应尽可能将手表戴紧，以便得出最准确的读数。
EXERCISE(锻炼)模式主要用于心率计(HRM)计数未使用或不是主要功能的项目。
HRM（心率计）模式在心率计(HRM)是主要功能时使用。
TMR（定时器）模式在间歇式定时锻炼是主要功能时使用。
按[MODE]（模式）键直至进入 "EXERCISE "（锻炼）、 "HRM"（心率计）或 "TMR"（定时器）模式。
HRM（心率计）光学脉搏传感器将自动打开并开始查找您的脉搏，"SEARCH HRM"（心率查找）将显示在屏幕上。当检测到您的心率时，会显在屏幕上。
按 [ST-STP-SAVE-+]（开始/停止/保存/+）键启动计时器或定时器。
按 [LAP-LIGHT-SET- （计圈-背光灯-设置-）☒]键 进行分圈计时 (虽然建议使用自动计圈功能记录分圈数据).
按 [ST-STP-SAVE-+]（开始/停止/保存/+）键停止计时器或定时器。
有两种方式保存你的跑步记录（只适用于CHRO/计时器或NRM/心率计模式）：
1. 按住[ST-STP-SAVE- +] （开始-停止-保存）键
2. 按住 [LAP-LIGHT-SET- ☒] （计圈-背光灯-设置-）键。
EXCERCISE（锻炼）、HRM（心率计）和TMR（定时器）共享一个定时器。
可以按住 [VIEW-OK] （查看-确认）键随时关闭光学脉搏传感器，直至看到 "HRM OFF" （心率计关闭）。
当您佩戴脉搏手表时，它会自动跟踪您每天的步数、距离和消耗的卡路里。此信息自动存储并能在数据模式下查看。

自定义您的可视数据

在锻炼模式中，你可以调整顶行显示的HRM（心率计）、CALORIE（卡路里），PACE（步速）、SPEED（速度）、STEP（步数），CALORIE PER HOUR（每小时卡路里量），CLOCK（时钟），CHRONO（计时器）或 DISTANCE（距离）信息。显示屏上其他两行可以在设置模式下查看设置选项进行更改。
在HRM（心率计）模式下，你可调整显示在中间行的MAX（最大值）的百分比、INZONE（所在时区）、CALORIE（卡路里）、DISTANCE（距离）、PACE（步速）、SPEED（速度）、STEP（步数），CALORIE PER HOUR（每小时卡路里量）或CLOCK（时钟）信息。顶行总是显示心率，底行总是显示计时器。
在定时器（TMR）模式下，你可以调整在显示屏中间行显示的SEGMENT #（分段编号）、HRM（心率计）、CALORIE（卡路里）、PACE（步速）、SPEED（速度）、STEP（步数）、CALORIE PER HOUR（每小时卡路里量），CLOCK（时钟）、ODOMETER（里程计），CHRONO（计时器）或 DISTANCE（距离）信息。顶行总是显示本段时间，底行总是显示本段距离。
在任何模式、计时器运行时，反复按住并放开 [VIEW-OK]（查看-确认）键调整你想要显示的信息。

查看并删除数据

1. 按[MODE]（模式）键，直到进入数据（DATA）模式。
按 [ST-STP-SAVE- +] （ 开始-停止-保存）键或[LAP-LIGHT-SET- ☒]（背光灯-计圈-背光灯） 键滚动查看锻炼数据和每日数据。
按（查看/确认） [VIEW-OK] 按钮进入每个数据存储部分: 锻炼 / 每日 > 每日/每周
每个数据文件使用如下代码系统:



按 [[ST-STP-SAVE-（开始/停止/保存/+）+]键滚动显示您已保存的所有文件。
按 [VIEW-OK] （查看/确认）键进入您想查看的文件。
按 [ST-STP-SAVE- +] （ 开始-停止-保存）键或[LAP-LIGHT-SET- ☒]（背光灯-计圈-背光灯） 键查看您每个文件的各种数据。
按[MODE]（模式）键退出。
删除数据:
从数据显示屏按住[VIEW-OK] （查看/确认）键，直至看到显示屏上的 "VIEW" （查看）。
反复按[ST-STP-SAVE- +] （开始-停止-保存）键滚动显示 "VIEW" （查看）、" DEL" （删除）、" DEL ALL" （删除全部）。</3>
在 "VIEW" （查看）模式下，按[VIEW-OK] （查看/确认）键重新进入数据文件。
在 "DEL" （删除）模式下，按住[VIEW-OK] （查看/确认）键删除当前文件。
在 "DEL ALL" 模式下，按住[VIEW-OK] （查看/确认）键删除您手表上保存的所有文件。
注意：每天和每周数据文件不能单独删除，然而如果您选择 "DEL ALL" （ "删除全部" ），储存在锻炼、每日和每周文件内的数据会全部删除。

防水性能:
3 ATM

注意：在水下按任何按键都可能使手表受到损坏。

KOREAN

비장근 "맥박" Opti-Pulse HRM(광학-맥박 심장 박동수 측정기)/피트니스 손목시계 퀵 스타트 안내서 (SH006)

본 안내서는 가능한 빨리 새 손목 시계를 설정하여 사용하도록 안내합니다.
상세한 사용 설명서는 다음 웹사이트를 참고하십시오
WWW.SOLEUSRUNNING.COM (지원 섹션 확인).

방수 기능
손목 시계에 방수 기능은 있으나 수중 스포츠에는 사용하지 않는 것이 좋습니다.
손목 시계가 완전히 물 속에 잠긴다면, 버튼을 누르기 전에 깨끗한 마른 천으로 건조시키십시오. 시계가 물에 잠겨 있는 동안에는 어떤 버튼도 눌러서는 안됩니다.

배터리를 충전하십시오!
처음 사용하기 전 배터리를 서너 시간 정도 충전할 것을 권장합니다.
충전 케이블 클립에 있는 단자를 시계 뒷면에 있는 금속 패드에 나란히 맞춘 후 제자리에 고정시키십시오. 컴퓨터의 USB 포트 또는 콘센트 어댑터에 케이블을 끼우십시오. 시계가 완전히 충전되었으면 시계의 기능을 설정하실 수 있습니다.
주요 기능
이 시계에는 TIME, EXERCISE, HRM, TMR, DATA, ALRM, SET의 7가지 주요 기능 모드가 있습니다.
각 기본 모드를 순환해서 사용하려면 〔MODE〕 버튼을 누르십시오.

시계 설정하기
"SET" 모드에 이를 때까지 〔MODE〕 버튼을 누르십시오.
〔ST-STP-SAVE- +〕 또는 〔LAP-LIGHT-SET- ☒〕 버튼을 눌러 다음의 설정 옵션들을 스크롤하십시오: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW, GOAL CAL.
각 설정 화면으로 들어가려면, 〔VIEW-OK〕 버튼을 누르십시오.
〔ST-STP-SAVE- +〕 또는 〔LAP-LIGHT-SET- ☒〕 버튼을 눌러 값을 조정하십시오.
다음 설정 옵션으로 진행하려면 〔VIEW-OK〕 버튼을 누르십시오.
설정 모드의 모든 옵션들은 이와 동일한 방법으로 설정합니다.
임의의 설정에서 되돌아 가려면 〔MODE〕 버튼을 누르십시오.

운동하러 가십시오
Opti-Pulse 센서가 손목 아래쪽 피부에 지속적으로 접촉하여 있도록 손목 시계를 착용하십시오. 가장 정확한 판독을 하려면 시계를 가능한 조여서 착용해야 합니다.
EXERCISE 모드는 HRM이 사용되지 않거나 주요 기능이 아닌 활동에 사용됩니다.
HRM 모드는 HRM이 주요 기능일 때 사용됩니다.
TMR 모드는 시간격 타이머 운동이 주요 기능일 때 사용됩니다.
"EXERCISE" 와 "HRM" 또는 "TMR" 모드가 표시될 때까지 〔MODE〕 버튼을 누르십시오.
HRM Opti-pulse 센서가 자동적으로 켜지고 맥박을 찾기 시작하며, "SEARCH HRM"이 화면에 표시됩니다. 심장 박동 속도가 탐지되면 화면에 표시됩니다.
〔ST-STP-SAVE- +〕 버튼을 눌러 크로노그래프나 타이머를 시작하십시오.
〔LAP-LIGHT-SET- ☒〕 버튼을 눌러 왕복 시간을 재십시오 (왕복 시간 기록에는 Auto-Lap 특성 사용을 권장하지만) .
〔ST-STP-SAVE- +〕 버튼을 눌러 크로노그래프나 타이머를 멈추십시오 .
달리기 정보를 저장하는 두 가지 모드가 있습니다 (CHRO 또는 HRM 모드에서만 가능):
1.〔ST-STP-SAVE- +〕 버튼을 길게 누르십시오.
2.〔LAP-LIGHT-SET- ☒〕 버튼을 길게 누르십시오.
EXCERCISE, HRM 및 TMR 모드는 모두 같은 크로노그래프를 공유합니다.
"HRM OFF"가 나타날때까지 〔VIEW-OK〕 버튼을 길게 누르면 언제라도 HRM Opti-pulse 센서를 끌 수 있습니다.
맥박 손목 시계를 착용하면 매일 매일의 걸은 보폭 및 걸은 거리, 소비된 칼로리를 자동으로 추적합니다. 이 정보는 자동으로 저장되고 Date Mode 에서 검토할 수 있습니다.

통계보기를 원하는대로 바꾸십시오
EXERCISE 모드에서 표시창의 맨 윗줄에 보이는 HRM, CALORIE, PACE, SPEED, STEP, CALORIE PER HOUR, CLOCK, CHRONO 또는 DISTANCE 정보를 조정할 수 있습니다. 표시창의 나머지 두 줄은 SET 모드의 VIEW 설정 옵션에서 변경 가능합니다.
HRM 모드에서 표시창의 중간줄에 보이는 % OF MAX, INZONE, CALORIE, DISTANCE, PACE, SPEED, STEP, CALORIES PER HOUR 또는 CLOCK 정보를 조정할 수 있습니다. 맨 윗줄은 항상 현재 심장 박동수을 표시하고, 맨 아랫줄은 항상 크로노그래프를 표시합니다.
TMR 모드에서 표시창의 중간줄에 보이는 SEGMENT # 및 HRM, CALORIE