

## ENGLISH

Soleus Tempo Fitness Watch Quick Start Guide (Tempo – SF001)

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

### GENERAL OPERATION

Your watch has 6 main function modes:TIME,WALK,CHRO,DAILY DATA, DATA, ALRM. Press the [MODE] button to access each mode. To activate the light, press the [LIGHT-SET] button. The light will glow for 3 seconds. To turn the button/hourly chime ON and OFF press the [- VIEW-RESET-LAP] button while you are in TIME mode. To reset the watch module, press-and-hold all 4 buttons at the same time for 3 seconds. (Note:performing this action resets/erases all saved data.) Your watch is water resistant but was not made for water sports or activities. It will work fine in the rain or during sweaty exercise sessions. After your workout it is not recommended to wear your watch in the shower or sauna.

### SET THE TIME

1. Press the [MODE] button until you get to TIME mode.
2. Press-and-hold the [LIGHT-SET] button for 2 seconds to enter the time setting screens.
3. Press the [START-STOP +] or [- VIEW-RESET-LAP] buttons to adjust each value starting with "Hour"
4. Press the [MODE] button to advance to the next setting value in this order:Hour, Minute,Second,Year,Month,Date, 12/24-hour Format. Repeat steps 3-4 for all time settings.
When you are finished press the [LIGHT-SET] button to exit out of time setting.

### SET YOUR PERSONAL INFORMATION

1. Press the [MODE] button until you get to WALK mode.
2. Press-and-hold the [LIGHT-SET] button for 2 seconds to enter the personal setting screens starting with "Target Step".
3. Press the [START-STOP +] or [- VIEW-RESET-LAP] buttons to adjust each value.
4. Press the [MODE] button to advance to the next setting value in this order:Target Step,Unit, Gender,Age,Stride Length,Height,Weight.
NOTE:if you need help determining your stride length, visit our website at www.soleusrunning.com. Repeat steps 3-4 for all personal information settings.
When you are finished press the [LIGHT-SET] button to exit out of personal setting.

### GO FOR A WALK

1. Press the [MODE] button until you get to WALK mode.
2. Press the [START-STOP +] button to start the pedometer.
The SHOE icon will appear on the screen in all modes.
• The icon will blink when you are walking, indicating that it is counting.
• The icon will not blink when you are resting, indicating that it has stopped counting.
• If the watch stays stationary for 5 minutes the pedometer will "go to sleep" and the icon will disappear. When you start walking again the pedometer will "wake up" and the shoe icon will reappear.
3. Press the [- VIEW-RESET-LAP] button to cycle through the on-screen views in the following order:
Distance/Steps, Calories/Steps, Speed/Steps, Pace/Steps, Total Time/Steps, Target Steps/Percent of Target
• As you are walking the watch will notify you on how you are doing against your Target Step Goal by beeping at you in 10% increments.
• When you reach your Target Step Goal the watch will notify you with a continuous 20 seconds of beeping. Press any button to stop the notification.
4. Press the [START-STOP +] button to stop the pedometer.
5. Press-and-hold the [- VIEW-RESET-LAP] button for 2 seconds to reset the pedometer.
• After you perform a reset, if you re-start the pedometer within the current 24-hour period (12:00 AM to 11:59 PM), it continues to count and show your Percentage of Target as an accumulation of all steps taken during this period.
• If you do not perform a reset all measurements other than Percentage of Target will continue to accumulate until you perform a reset.
• Percentage of Target will reset to zero everyday at 12:00 AM.

### USING THE CHRONOGRAPH

1. Press the [MODE] button until you get to CHRONO mode.
2. Press the [START-RESET-LAP] button to start the chronograph.
3. Press the [- VIEW-RESET-LAP] button to take a lap.The lap time will be displayed for 5 seconds then the total time will continue.
4. Press the [START-STOP +] button to stop the chronograph.
5. Press-and-hold the [- VIEW-RESET-LAP] button for 2 seconds to reset the chronograph.

### DATA MODES

As you use WALK mode Tempo automatically stores your fitness data in DAILY DATA and DATA modes.

1. Press the [MODE] button until you get to DAILY DATA mode.
2. Press the [- VIEW-RESET-LAP] button to cycle through the saved information in the following order: Distance/Steps, Calories/Steps, Total Time/Steps, Target Steps/Percent of Target

The information you see in DAILY DATA mode is an accumulation of all the WALK mode activity between 12:00 AM and 11:59 PM of the current day. At 12:00 AM DAILY DATA mode automatically resets and your data is stored in DATA mode.

1. Press the [MODE] button until you get to DATA mode.
2. Press the [START-STOP +] button to cycle through your saved files.
The format for each file is:
File Date
File Number % of Target
3. Press the [- VIEW-RESET-LAP] button to cycle through the selected file information in the following order:Date,Steps,Distance,Calories,Time
DATA mode can store up to 30 files. Once it is full, it will automatically save the current file and delete the oldest file.
• To delete an individual file press-and-hold the [- VIEW-RESET-LAP] button for 2 seconds.
• To delete all saved files press-and-hold the [LIGHT-SET] button for 2 seconds.

### SETTING THE ALARM

1. Press the [MODE] button until you get to ALARM mode.
2. Press-and-hold the [LIGHT-SET] button for 2 seconds to enter the alarm setting screens.
3. Press the [START-STOP +] or [- VIEW-RESET-LAP] buttons to adjust the hour.
4. Press the [MODE] button to advance to minute.
5. Press the [START-STOP +] or [- VIEW-RESET-LAP] buttons to adjust the minute.
6. Press the [LIGHT-SET] button to exit out of alarm setting.
• Press the [START-STOP +] button to turn the alarm on and off.
• The alarm will sound for 20 seconds.
• Press any button to stop the sound.

## FRENCH

Guide de démarrage rapide Montre Fitness Soleus Tempo (Tempo – SF001)

Ce guide est destiné à vous aider à configurer et à utiliser votre nouvelle montre Fitness Tempo le plus rapidement possible. Pour le manuel d'instruction complet, visitez le site Web WWW.SOLEUSRUNNING.COM(consultez la section de soutien).

### FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL

Votre montre dispose de 6 modes principaux:TIME,WALK,CHRO,DAILY DATA, DATA, ALRM. Appuyez sur le bouton [MODE] pour accéder à chaque mode. Pour activer la lumière, appuyez sur le bouton [LIGHT-SET]. La lumière s'allumera pendant 3 secondes. Pour activer/désactiver le carillon bouton/horaire, appuyez sur la touche [-VIEW-RESET-LAP] pendant que vous êtes en mode TIME. Pour réinitialiser le module de la montre, appuyer et maintenir tous les 4 boutons simultanément pendant 3 secondes. (Remarque: accomplir cette action réinitialise/efface toutes les données sauvegardées.) Votre montre est résistante à l'eau, mais n'est pas conçue pour les sports ou les activités aquatiques. Elle peut fonctionner sous la pluie ou lors des sessions de conditionnement physique. Après une séance d'entraînement, il n'est pas recommandé de la porter sous la douche ou dans la sauna.

### RÉGLAGE DE L'HEURE

1. Appuyez sur le bouton [MODE] jusqu'à obtenir le mode TIME.
2. Appuyez sur le bouton [LIGHT-SET] sans relâcher pendant 2 secondes pour accéder aux écrans de réglage de l'heure.
3. Appuyez sur les boutons [START-STOP +] ou [- VIEW-RESET-LAP] pour régler chaque valeur, en commençant par les « heures ».
4. Appuyez sur le bouton [MODE] pour aller au réglage de la valeur suivante, dans cet ordre : heure, minute, seconde, année, mois, date, format 12 ou 24 heures. Répétez les étapes 3-4 pour tous les réglages de l'heure.
Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton [LIGHT-SET] pour quitter le réglage de l'heure.

### SAISIR SON INFORMATION PERSONNELLE

1. Appuyez sur le bouton [MODE] jusqu'à obtenir le mode WALK.
2. Appuyez sur le bouton [LIGHT-SET] sans relâcher pendant 2 secondes pour accéder aux écrans de réglage personnel en commençant par « Target Step ».
3. Appuyez sur les boutons [START-STOP +] ou [- VIEW-RESET-LAP] pour régler chaque valeur.
4. Appuyez sur le bouton [MODE] pour accéder à la prochaine valeur de réglage dans l'ordre suivant : étape cible, unité, sexe, âge, longueur de foulée, taille, poids, REMARQUE : si vous avez besoin d'aide pour trouver la grandeur de foulée, visitez notre site Web à l'adresse www.soleusrunning.com. Répétez les étapes 3-4 pour tous les réglages de renseignements personnels.
Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton [LIGHT-SET] pour quitter le réglage de l'heure.

### ALLER MARCHER

1. Appuyez sur le bouton [MODE] jusqu'à l'affichage du mode WALK.
2. Appuyez sur le bouton [START-STOP +] pour démarrer le podomètre. L'icône SOULIER va apparaître à l'écran dans tous les modes.
• L'icône va clignoter lors de la marche, indiquant que le compte se fait.
• L'icône ne va pas clignoter quand vous êtes au repos, indiquant que le compte ne se fait pas.
• Si la montre demeure stationnaire pendant 5 minutes, le podomètre va tomber en mode veille et l'icône disparaîtra. Si vous reprenez la marche, le podomètre va s'activer et l'icône soulier va réapparaître.
3. Appuyez sur le bouton [- VIEW-RESET-LAP] pour revoir les vues d'écran dans l'ordre suivant : distance/pas, calories/pas, vitesse/pas, rythme/pas, durée totale/pas, pas cibles/pourcentage de la cible
• Lors de la marche, la montre informe de la performance par rapport au but fixé en émettant un signal sonore à chaque progression de 10 %.
• Lorsque le but fixé est atteint, la montre le signale en émettant un signal sonore continu d'une durée de 20 secondes. Appuyez sur n'importe quel bouton pour annuler favis.
4. Appuyez sur le bouton [START-STOP +] pour arrêter le podomètre.
5. Appuyez sans relâcher le bouton [- VIEW-RESET-LAP] pendant 2 secondes pour réinitialiser le podomètre.
• Après la réinitialisation, si le podomètre est redémarré dans les 24 heures en cours (0 h à 23 h 59), il continue de compter et le pourcentage ciblé affichera le cumul de tous les pas faits au cours de cette période.
• Si vous n'effectuez pas une réinitialisation, toutes les mesures, autres que le pourcentage ciblé, continueront de s'accumuler jusqu'à la prochaine réinitialisation.
• Le pourcentage ciblé se réinitialisera à zéro chaque jour à minuit.

### UTILISATION DU CHRONOGRAPHE

1. Appuyez sur le bouton [MODE] jusqu'à obtenir le mode CHRONO.
2. Appuyez sur le bouton [START-STOP +] pour démarrer le chronographe.
3. Appuyez sur le bouton [- VIEW-RESET-LAP] pour entreprendre un tour. La durée du tour va s'afficher pendant 5 secondes puis la durée totale s'affichera de nouveau.
4. Appuyez sur le bouton [START-STOP +] pour arrêter le chronographe.
5. Appuyez sur le bouton [- VIEW-RESET-LAP] sans relâcher pendant 2 secondes pour réinitialiser le chronographe.

### MODES DONNÉES

En utilisant le mode WALK, Tempo met en mémoire automatiquement les données de la condition physique dans les modes DAILY DATA et DATA.

1. Appuyez sur le bouton [MODE] jusqu'à obtenir le mode DAILY DATA.
2. Appuyez sur le bouton [- VIEW-RESET-LAP] pour revoir l'information sauvegardée dans l'ordre suivant : distance/pas, calories/pas, durée totale/pas, pas cibles/pourcentage de la cible
L'information que vous voyez en mode DAILY DATA est une accumulation de toutes les activités du mode WALK entre 0 h et 23 h 59 de la journée en cours. À minuit le mode DAILY DATA se réinitialise automatiquement et vos données sont stockées en mode DATA.

1. Appuyez sur le bouton [MODE] jusqu'à obtenir le mode DATA.
2. Appuyez sur le bouton [START-STOP +] pour faire défiler vos fichiers sauvegardés.
Le format de chaque fichier est :
Date du fichier
Fichier numéro % de la cible
3. Appuyez sur le bouton [- VIEW-RESET-LAP] pour faire défiler les informations du fichier sélectionné dans l'ordre suivant : date, étapes, distance, calories, temps.
Le mode DATA peut stocker jusqu'à 30 fichiers. Une fois qu'il est plein, il enregistrera automatiquement le fichier actuel et supprimera le fichier le plus ancien.
• Pour supprimer un fichier individuel appuyez sur le bouton [- VIEW-RESET-LAP] pendant 2 secondes.
• Pour supprimer tous les fichiers sauvegardés appuyez sur le bouton [LIGHT-SET] pendant 2 secondes.

### RÉGLAGE DE L'ALARME

1. Appuyez sur le bouton [MODE] jusqu'à obtenir le mode ALARM.
2. Appuyez sur le bouton [LIGHT-SET] sans relâcher pendant 2 secondes pour accéder aux écrans de réglage de l'alarme.
3. Appuyez sur les boutons [START-STOP +] ou [- VIEW-RESET-LAP] pour régler l'heure.
4. Appuyez sur le bouton [MODE] pour avancer aux minutes.
5. Appuyez sur les boutons [START-STOP +] ou [- VIEW-RESET-LAP] pour régler la minute.
6. Appuyez sur la touche [LIGHT-SET] pour quitter le réglage de l'alarme.
• Appuyez sur le bouton [START-STOP +] pour activer ou désactiver l'alarme.
• L'alarme sonnera pendant 20 secondes.
• Appuyez sur n'importe lequel des boutons pour arrêter le son.

## SPANISH

Guía de inicio rápido del reloj Soleus Tempo Fitness (Tempo - SF001)

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

### FUNCIONAMIENTO GENERAL

Seu relógio possui 6 modos de funcionamento principais:TIME,WALK,CHRO,DAILY DATA, DATA, ALRM. Pressione el botón [MODE] para acceder a cada modo. Para activar la luz presione el botón [LIGHT-SET]. La luz se encenderá durante 3 segundos. Para seleccionar el botón del timbre horario ON y OFF, presione el botón [- VIEW-RESET-LAP] mientras está en el modo TIME. Para restablecer el módulo de reloj, pulse y mantenga presionados los 4 botones al mismo tiempo durante 3 segundos. (Nota: Al realizar esta acción se restablecen o se borran todos los datos guardados.) Su reloj es resistente al agua, pero no está hecho para actividades o deportes acuáticos. Funcionará bien en la lluvia o durante sesiones de ejercicios que provoquen sudor. Después de su sesión de ejercicios, se recomienda no usar el reloj en la ducha o sauna.

### AJUSTE DE LA HORA

1. Presione el botón [MODE] hasta que llegue al modo TIME.
2. Presione y mantenga presionado el botón [LIGHT-SET] durante 2 segundos para ingresar a las pantallas de configuración de la hora.
3. Presione los botones [START-STOP +] o [- VIEW-RESET-LAP] para ajustar cada valor, empezando con "Hour" ("Hora").
4. Presione el botón [MODE] para avanzar al siguiente valor de configuración en este orden: Hora, Minuto, Segundo, Año, Mes, Fecha, Formato de 12 o 24 horas. Repita los pasos 3-4 para todos los ajustes de la hora. Cuando haya terminado, presione el botón [LIGHT-SET] para salir de la configuración de la hora.

### CONFIGURE SUS DATOS PERSONALES

1. Presione el botón [MODE] hasta que llegue al modo WALK.
2. Pulse y mantenga presionado el botón [LIGHT-SET] durante 2 segundos para entrar en las pantallas de configuración de datos personales, comenzando con "Target Step" (paso deseado).
3. Presione los botones [START-STOP +] o [- VIEW-RESET-LAP] para ajustar cada valor.
4. Presione el botón [MODE] para avanzar al siguiente valor de configuración en este orden: Target Step (paso deseado), Unit (unidad), Gender (género), Age (edad), Stride Length (longitud de zancada), Height (altura), Weight (peso).
NOTA: Si necesita ayuda para determinar su longitud de la zancada, visite nuestro sitio web en www.soleusrunning.com. Repita los pasos 3-4 para todas las configuraciones de información personal. Cuando haya terminado, presione el botón [LIGHT-SET] para salir de la configuración de datos personales.

### COMIENCE LA CAMINATA

1. Presione el botón [MODE] hasta que llegue al modo WALK.
2. Presione el botón [START-STOP +] para iniciar el podómetro.
El icone ZAPATILLA aparecerá en la pantalla en todos los modos.
• El icono parpadeará cuando usted está caminando, lo que indica que está contando.
• El icono no parpadeará cuando usted está descansando, lo que indica que se ha detenido el conteo.
• Si el reloj se queda parado durante 5 minutos, el podómetro "se dormirá" y el icono desaparecerá. Cuando comience a caminar de nuevo, el podómetro se "despierta" y el icono de zapatilla volverá a aparecer.
3. Presione el botón [- VIEW-RESET-LAP] para cambiar entre las vistas en pantalla en el siguiente orden: Distancia/Pasos, Calorías/Pasos, Velocidad/Pasos, Ritmo/Pasos, Tiempo total/Pasos, Objetivo de pasos/Porcentaje de objetivo
• Mientras esté caminando, el reloj le avisará cómo le está yendo respecto de la meta fijada en relación con el objetivo de pasos emitiendo un sonido en incrementos de 10%.
• Al llegar a la meta fijada en relación con el objetivo de pasos, el reloj le avisará con un sonido continuo de 20 segundos. Presione cualquier botón para detener la notificación.
4. Presione el botón [START-STOP +] para detener el podómetro.
5. Pulse y mantenga presionado el botón [- VIEW-RESET-LAP] durante 2 segundos para restablecer el podómetro.
• Después de que haya realizado el restablecimiento, si se vuelve a iniciar el podómetro en el actual período de 24 horas (12:00 a. m. hasta las 11:59 p. m.), continúa contando y mostrará su porcentaje del objetivo como una acumulación de todos los pasos tomados durante este periodo.
• Si no se realiza un restablecimiento, todas las mediciones distintas del porcentaje del objetivo se continuarán acumulando hasta que realice un restablecimiento.
• El porcentaje de objetivo volverá a cero todos los días a las 12:00 a. m.

#### USO DEL CRONÓMETRO

1. Presione el botón [MODE] hasta que llegue al modo CHRONO.
2. Presione el botón [START-STOP +] para iniciar el cronómetro.
3. Presione el botón [- VIEW-RESET-LAP] para registrar una vuelta. El tiempo de la vuelta se visualizará durante 5 segundos y posteriormente continuará el tiempo total.
4. Presione el botón [START-STOP +] para detener el cronómetro.
5. Presione y mantenga presionado el botón [- VIEW-RESET-LAP] durante 2 segundos para restablecer el cronómetro.

### MODO DE DATOS

Mientras utiliza el modo WALK, el reloj Tempo almacena automáticamente los datos de actividad física en los modos DAILY DATA (datos diarios) y DATA (datos).

1. Presione el botón [MODE] hasta que llegue al modo DAILY DATA.
2. Presione el botón [- VIEW-RESET-LAP] para cambiar entre la información guardada en el siguiente orden: Distancia/Pasos, Calorías/Pasos, Tiempo total/Pasos, Objetivo de pasos/Porcentaje de objetivo
La información que ve en el modo DAILY DATA es una acumulación de toda la actividad del modo WALK entre las 12:00 a. m. y las 11:59 p. m. del día actual. A las 12:00 a. m. el modo DAILY DATA se restablece automáticamente y sus datos se almacenan en el modo DATA.
1. Presione el botón [MODE] hasta que llegue al modo DATA.
2. Presione el botón [START-STOP +] para desplazarse entre sus archivos guardados.
El formato de cada archivo es:
Fecha del archivo
Número del archivo % del objetivo
3. Presione el botón [- VIEW-RESET-LAP] para desplazarse por la información del archivo seleccionado en el siguiente orden: Fecha, Pasos, Distancia, Calorías, Tiempo. El modo DATA puede almacenar hasta 30 archivos. Una vez que esté lleno, se guardará automáticamente el archivo más reciente y se eliminará el archivo más antiguo.
• Para eliminar un determinado archivo presione y mantenga el botón [- VIEW-RESET-LAP] durante 2 segundos.
• Para eliminar todos los archivos guardados presione y mantenga el botón [LIGHT-SET] durante 2 segundos.

### CONFIGURACIÓN DE LA ALARMA

1. Presione el botón [MODE] hasta llegar al modo ALARM.
2. Pulse y mantenga presionado el botón [LIGHT-SET] durante 2 segundos para ingresar a las pantallas de configuración de la alarma.
3. Presione los botones [START-STOP +] o [- VIEW-RESET-LAP] para ajustar la hora.
Presione el botón [MODE] para avanzar a minutos.
5. Presione los botones [START-STOP +] o [- VIEW-RESET-LAP] para ajustar los minutos.
6. Presione el botón [LIGHT-SET] para salir de la configuración de la alarma.
• Presione el botón [START-STOP +] para activar y desactivar la alarma.
• La alarma sonará durante 20 segundos.
Presione cualquier botón para detener el sonido.

## PORTUGUESE

Guia de Inicio Rápido do Relógio Fitness Soleus Tempo (Tempo – SF001)

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

### FUNCIONAMENTO GERAL

Seu relógio possui 6 modos principais de funcionamento:TIME,WALK,CHRO,DAILY DATA, DATA, ALRM (hora, caminhada, cronografo, dados diários, dados, alarme). Pressione o botão [MODE] para acessar cada um dos modos. Para ativar a iluminação, pressione o botão [LIGHT-SET]. A luz brilhará por 3 segundos. Para ligar e desligar o botão/toque horário, pressione o botão [- VIEW-RESET-LAP] enquanto estiver no modo TIME. Para reconfigurar o módulo relógio, mantenha pressionados os 4 botões ao mesmo tempo, por 3 segundos. (Observação: realizar esta ação redefine/apaga todos os dados salvos.) Seu relógio é resistente à água mas não é recomendado para atividades ou esportes aquáticos. Ele funcionará bem em caso de chuva ou durante exercícios que provoquem transpiração. Após o exercício, não é recomendado usar o relógio no banho ou na sauna.

### AJUSTE DE HORA (TIME)

1. Pressione o botão [MODE] até chegar ao modo TIME.
2. Mantenha pressionado o botão [LIGHT-SET] por 2 segundos para entrar nas telas de configuração da hora.
3. Pressione os botões [START-STOP +] ou [- VIEW-RESET-LAP] para definir cada valor, começando com a "Hora".
4. Pressione o botão [MODE] para avançar até o próximo valor a ser ajustado, nesta ordem: Hora, Minuto, Segundo, Ano, Mês, Data, Formato 12/24 horas. Repita os passos de 3 a 4 para fazer todos os ajustes de hora. Quando tiver terminado, pressione o botão [LIGHT-SET] para sair do ajuste de hora.

### DEFINIR AS INFORMAÇÕES PESSOAIS

1. Pressione o botão [MODE] até chegar ao modo WALK.
2. Mantenha pressionado o botão [LIGHT-SET] por 2 segundos para entrar nas telas de configurações pessoais, começando com "Target Step" (Passo Alvo).
3. Pressione os botões [START-STOP +] ou [- VIEW-RESET-LAP] para definir cada valor.
4. Pressione o botão [MODE] para avançar para a definição do próximo valor, nesta ordem: Target Step, Unit, Gender, Age, Stride Length, Height, Weight (Passo Alvo, Unidade, Género, Idade, Ritmo do Passo, Altura, Peso).
OBSERVAÇÃO: Se necessitar de ajuda para determinar o comprimento de seus passos, visite nosso web site www.soleusrunning.com. Repita os passos de 3 a 4 para todas as definições de informações pessoais. Quando tiver terminado, pressione o botão [LIGHT-SET] para sair do ajuste das informações pessoais.

### FAÇA UMA CAMINHADA

1. Pressione o botão [MODE] até chegar ao modo WALK.
2. Pressione o botão [START-STOP +] para configurar o pedômetro.
O icone SAPATO aparecerá na tela em todos os modos.
• O icone piscará quando você estiver caminhando, indicando que está fazendo a contagem.
• O icone não piscará quando você estiver descansando, indicando que parou de fazer a contagem.
• Se o relógio ficar parado por 5 minutos, o pedômetro "entrará em suspensão" e o icone desaparecerá. Quando você começar a andar novamente, o pedômetro sairá do estado de "suspensão" e o icone sapato reaparecerá.
3. Pressione o botão [- VIEW-RESET-LAP] para percorrer as visualizações de tela, na seguinte ordem:
Distância/Steps, Calories/Steps, Speed/Steps, Pace/Steps, Total Time/Steps, Target Steps/Percent of Target (Distância/Passos, Calórias/Passos, Velocidade/Passos, Ritmo/Passos, Tempo Total/Passos, Passos Alvo/Porcentagem do Alvo)
• Enquanto estiver andando, o relógio informará como você está indo com relação ao seu Objetivo de Passo Alvo, soando o bipe a cada incremento de 10%.
• Quando atingir seu Objetivo de Passo Alvo, o relógio informará com um bipe contínuo de 20 segundos. Pressione qualquer botão para parar a notificação.
4. Pressione o botão [START-STOP +] para parar o pedômetro.
5. Mantenha pressionado o botão [- VIEW-RESET-LAP] por 2 segundos para reajustar o pedômetro.
• Após realizar uma reconfiguração, se o pedômetro for reiniciado dentro do período atual de 24 horas (00h00 a 23h59), a contagem será retomada e mostrará sua Percentagem de Alvo como uma acumulação de todos os passos feitos durante esse período.
• Se não for realizada uma reconfiguração, todas as medidas, exceto a Percentagem do Alvo, continuarão a ser acumuladas até que seja realizada uma reconfiguração.
• A Percentagem do Alvo será zerada todos os dias ao meio-dia.

### UTILIZAÇÃO DO CRONÓGRAFO

1. Pressione o botão [MODE] até chegar ao modo CHRONO.
2. Pressione o botão [START-STOP +] para iniciar o cronógrafo.
3. Pressione o botão [- VIEW-RESET-LAP] para contar uma volta. O tempo da volta será visualizado por 5 segundos e em seguida o tempo total será retomado.
4. Pressione o botão [START-STOP +] para parar o cronógrafo.
5. Mantenha pressionado o botão [- VIEW-RESET-LAP] por 2 segundos para reajustar o cronógrafo.

### MODOS DE DADOS

Enquanto utiliza o modo WALK, o Tempo armazena automaticamente seus dados de exercícios nos modos DAILY DATA e DATA.

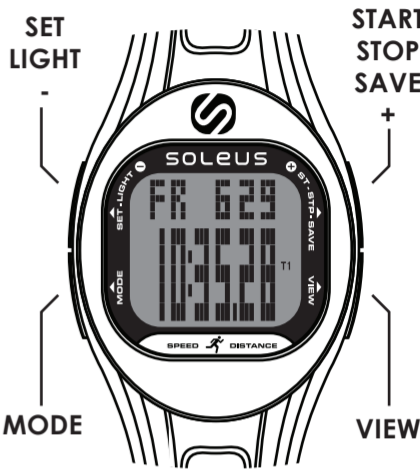
1. Pressione o botão [MODE] até chegar ao modo DAILY DATA.
2. Pressione o botão [- VIEW-RESET-LAP] para percorrer as informações salvas, na seguinte ordem:
Distância/Steps, Calories/Steps, Total Time/Steps, Target Steps/Percent of Target (Distância/Passos, Calórias/Passos, Tempo Total/Passos, Passos Alvo/Porcentagem do Alvo)

As informações que você vê no modo DAILY DATA são uma acumulação da atividade do modo WALK entre meia-noite e 23h59 do dia atual. À meia-noite, o modo DAILY DATA é redefinido automaticamente e seus dados são armazenados no modo DATA.

1. Pressione o botão [MODE] até chegar ao modo DATA.
2. Pressione o botão [START-STOP +] para percorrer os arquivos salvos.
O formato de cada arquivo é:
Data do Arquivo
Número do Arquivo % do Alvo
3. Pressione o botão [- VIEW-RESET-LAP] para percorrer as informações do arquivo selecionado, na seguinte ordem: Date, Steps, Distance, Calories, Time (Data, Passos, Distância, Calórias, Hora)
O modo DATA pode armazenar até 30 arquivos. Uma vez completo, o arquivo atual será automaticamente salvo e o arquivo mais antigo será excluído.
• Para apagar um arquivo individual, mantenha pressionado o botão [- VIEW-RESET-LAP] por 2 segundos.
• Para apagar todos os arquivos salvos, mantenha pressionado o botão [LIGHT-SET] por 2 segundos.

### DEFINIÇÃO DO ALARME

1. Pressione o botão [MODE] até chegar ao modo ALARM.
2. Mantenha pressionado o botão [LIGHT-SET] por 2 segundos para entrar nas telas de configuração do alarme.
3. Pressione os botões [START-STOP +] ou [- VIEW-RESET-LAP] para definir a hora.
4. Pressione o botão [MODE] para avançar até os minutos.
5. Pressione os botões [START-STOP +] ou [- VIEW-RESET-LAP] para definir os minutos.
6. Pressione o botão [LIGHT-SET] para sair do ajuste do alarme.
• Pressione o botão [START-STOP +] para ligar e desligar o alarme.
• O alarme irá soar por 20 segundos.
• Pressione qualquer botão para parar o som.



### WATER RESISTANT:

5 ATM

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

### RESISTANCE A L'EAU:

5 ATM

ATTENTION : Si actionnées sous leau, les touches peuvent être endommagées.

### RESISTENCIA AL AGUA:

5 ATM

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

### RESISTÊNCIA À ÁGUA:

5 ATM

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



ITALIAN
Soleus Tempo Fitness Watch guida rapida (Tempo – SF001)

Questa guida ha lo scopo di condurvi nella configurazione e nell'utilizzo del vostro nuovo orologio Fitness Tempo nel modo più rapido possibile. Per visualizzare la versione completa del manuale di istruzioni, visitate il sito WWW.SOLEUSRUNNING.COM (vedi la sezione Assistenza tecnica).

## ISTRUZIONI GENERALI

L'orologio è dotato di 6 modalità di funzionamento principali:TIME, WALK, CHRO, DAILY DATA, DATA, ALRM.
Premere il pulsante [MODE] per accedere ad ogni modalità.

Per attivare la luce, premere il pulsante [LIGHT-SET]. La luce rimane attiva per 3 secondi.

Per attivare o disattivare il pulsante/la suoneria oraria, premere il pulsante [-VIEW-RESET-LAP] mentre siete nella modalità TIME.

Per ripristinare il modulo orologio, premere e tenere premuti contemporaneamente tutti e 4 i tasti per 3 secondi. (Nota: eseguendo questa azione si ripristinano/cancellano tutti i dati salvati)

L'orologio è resistente all'acqua, ma non è stato progettato per sport acquatici o altre attività simili. Potrà funzionare regolarmente sotto la pioggia o durante sedute di allenamento che comportino eventuali sudate Dopo l'allenamento si consiglia di non indossare l'orologio sotto la doccia o nella sauna.

### IMPOSTAZIONE DELL'ORA

1. Premere il pulsante [MODE] fino alla visualizzazione della  modalità TIME.
2. Premere e tenere premuto per 2 secondi il tasto [LIGHT-SET] per accedere alla schermata di impostazione dell'ora.
3. Premere i pulsanti [START-STOP +] o [- VIEW-RESET-LAP] per impostare i valori iniziando da "0a Ora".
4. Premere il pulsante [MODE] per passare al valore di impostazione successivo in questo ordine: ora, minuto, secondo, anno, mese, data, formato 12/24 ore.
Ripetere i passaggi 3-4 per tutte le impostazioni dell'ora.
Al termine, premere il tasto [LIGHT-SET] per uscire dall'impostazione dell'ora.

### IMPOSTAZIONE DELLE INFORMAZIONI PERSONALI

1. Premere il pulsante [MODE] finché viene visualizzata la modalità WALK.
2. Premere e tenere premuto per 2 secondi il tasto [LIGHT-SET] per accedere alle schermate di impostazione personali che iniziano con "Target Step".
3. Premere i pulsanti [START-STOP +] o [- VIEW-RESET-LAP] per regolare ogni valore.
4. Premere il pulsante [MODE] per passare al valore di impostazione successivo, nel seguente ordine: Target Step, unità, sesso, età, lunghezza del passo, altezza, peso.
NOTA: se avete bisogno di aiuto per determinare la lunghezza del passo, visitate il nostro sito www.soleusrunning.com.
Ripetere i passaggi 3-4 per tutte le impostazioni delle informazioni personali.
Al termine, premere il tasto [LIGHT-SET] per uscire dall'impostazione dell'ora.

### FARE UNA PASSEGGIATA

1. Premere il pulsante [MODE] fino alla visualizzazione della  modalità WALK.
2. Premere il pulsante [START-STOP +] per avviare il contapassi.
L'icona SCARPA sarà visualizzata sullo schermo in tutte le modalità.

- L'icona lampeggerà quando si sta camminando, il che indica che il conteggio è in corso.
- L'icona non lampeggia quando si è a riposo, il che indica che il conteggio è arrestato.
- Se l'orologio rimane fermo per 5 minuti il contapassi si mette in pausa e l'icona non è più visualizzata. Quando si riprende a camminare, il contapassi si riattiva e l'icona della scarpa viene visualizzata nuovamente.

3. Premere il pulsante [- VIEW-RESET-LAP] per passare in rassegna le varie schermate nel seguente ordine:
Distanza/passi, Calorie/passi, Velocità/passi, Ritmo/passi, Tempo totale/passi, Passi obiettivo/Percentuale obiettivo

- Mentre si cammina l'orologio vi comunicherà i progressi effettuati confrontandoli ai passi impostati come obiettivo, emettendo un segnale acustico ad ogni incremento del 10%.
- Al raggiungimento dei passi impostati come obiettivo, l'orologio vi informerà emettendo un segnale acustico continuo della durata di 20 secondi. Premere qualsiasi pulsante per arrestare l'avviso.

4. Premere il pulsante [START-STOP +] per arrestare il contapassi.
5. Premere e tenere premuto il tasto [- VIEW-RESET-LAP] per 2 secondi per azzerare il contapassi.

- Dopo aver eseguito il ripristino, se si riavvia il contapassi nell'arco di 24 ore (0:00-11:59), il conteggio continua, indicando la percentuale d'obiettivo cumulativa di tutti i passi percorsi durante questo periodo.
- Se non si esegue un ripristino, tutte le misure, diverse dalla percentuale d'obiettivo, continueranno ad accumularsi finché non si esegue un ripristino.
- La percentuale d'obiettivo si azzerà tutti i giorni alle 00:00.

### IMPIEGO DEL CRONOGRAFO

1. Premere il pulsante [MODE] fino alla visualizzazione della  modalità CHRONO.
2. Premere il pulsante [START-STOP +] per avviare il cronografo.
3. Premere il pulsante [- VIEW-RESET-LAP] per misurare un giro. Il tempo del giro sarà visualizzato per 5 secondi, quindi il tempo totale continuerà.
4. Premere il pulsante [START-STOP +] per arrestare il cronografo.
5. Premere e tenere premuto per 2 secondi il pulsante [- VIEW-RESET-LAP] per ripristinare il cronografo.

## MODALITÀ DATA

Mentre si utilizza la modalità WALK, Tempo memorizza automaticamente i dati di fitness nelle modalità DAILY DATA e DATA.

1. Premere il pulsante [MODE] fino alla visualizzazione della  modalità DAILY DATA.
2. Premere il pulsante [- VISTA-RESET-LAP] per rivedere le informazioni salvate nel seguente ordine:

Distanza/passi, Calorie/passi, Tempo/passi totali, Passi obiettivo/percentuale d'obiettivo

Le informazioni visualizzate in modalità DAILY DATA sono cumulative di tutte le attività in modalità WALK svolte tra le 0:00 e le 11:59 del giorno corrente. Alle 00:00 la modalità DAILY DATA si ripristina automaticamente e i dati vengono memorizzati in modalità DATA.

1. Premere il pulsante [MODE] fino alla visualizzazione della  modalità DATA.
2. Premere il pulsante [START-STOP +] per spostarsi tra i file salvati.

Il formato di ogni file è:

        Data del file
        Numero file % d'obiettivo
3. Premere il pulsante [- VISTA-RESET-LAP] per scorrere le informazioni sul file selezionato nel seguente ordine: data, passi, distanza, calorie, tempo
La modalità DATA può memorizzare fino a 30 file. Una volta piena, salverà automaticamente il file corrente ed eliminerà il file più vecchio.

- Per cancellare un singolo file premere e tenere premuto il tasto [- VIEW-RESET-LAP] per 2 secondi.
- Per eliminare tutti i file salvati premere e tenere premuto per 2 secondi il pulsante [LIGHT-SET].

### IMPOSTAZIONE DELL'ALLARME

1. Premere il pulsante [MODE] fino alla visualizzazione della  modalità ALARM.
2. Premere e tenere premuto per 2 secondi il pulsante [LIGHT-SET] per accedere alle schermate di impostazione dell'allarme.
3. Premere i pulsanti [START-STOP +] o [- VIEW-RESET-LAP] per regolare l'ora.
4. Premere il pulsante [MODE] per spostarsi ai minuti.
5. Premere i pulsanti [START-STOP +] o [- VIEW-RESET-LAP] per regolare i minuti.
6. Premere il pulsante [LIGHT-SET] per uscire dall'impostazione dell'allarme.

- Premere il pulsante [START-STOP +] per attivare o disattivare l'allarme.
- L'allarme suonerà per 20 secondi.

Premere un pulsante qualsiasi per arrestare il suono.

GERMAN
Soleus Tempo Fitness Watch Kurzanleitung (Tempo – SF001)

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

### ALLGEMEINE BETRIENUNGSHINWEISE

Ihre Armbanduhr verfügt über 6 Hauptbetriebsmodi:UHRZEIT (TIME), GEHEN (WALK), STOPPWEH (CHRO), TÄGLICHE DATEN (DAILY DATA), DATEN (DATA) UND WECKER (ALARM). Für den Zugriff auf die einzelnen Modi drücken Sie den Knopf [MODE].

Um das Licht einzuschalten, drücken Sie den Knopf [LIGHT-SET]. Das Licht leuchtet 3 Sekunden lang auf.

Um das Stundensignal EIN- oder AUSZuschalten, drücken Sie den Knopf [-VIEW-RESET-LAP], während Sie sich im TIME-Modus befinden. Zum Zurücksetzen des Uhrmoduls halten Sie alle 4 Knöpfe gleichzeitig 3 Sekunden lang gedrückt. (Achtung:Dadurch werden alle gespeicherten Daten zurückgesetzt/gelöscht.)

Ihre Uhr ist wasserfest, aber nicht für Wassersport oder Aktivitäten im Wasser gedacht. Im Regen oder während schweißtreibender Trainingseinheiten funktioniert sie einwandfrei. Es ist nicht empfehlenswert, Ihre Uhr nach dem Training unter der Dusche oder in der Sauna zu tragen.

### EINSTELLEN DER UHRZEIT

1. Drücken Sie den Knopf [MODE], bis Sie zum TIME-Modus gelangen.
2. Halten Sie den Knopf [LIGHT-SET] 2 Sekunden lang gedrückt, um zu den Bildschirmen für die Zeiteinstellung zu gelangen.
3. Drücken Sie die Knöpfe [START-STOP +] oder [- VIEW-RESET-LAP], um jeden einzelnen Wert einzustellen, angefangen mit "Hour" (Stunde).
4. Drücken Sie den Knopf [MODE], um in der folgenden Reihenfolge zum nächsten Einstellwert zu gelangen: Stunde, Minute, Sekunde, Jahr, Monat, Datum, 12/24-Stunden-Format.
Wiederholen Sie die Schritte 3-4 für alle Zeiteinstellungen.
Wenn Sie fertig sind, drücken Sie den Knopf [LIGHT-SET], um die persönlichen Einstellungen zu verlassen.

### EINSTELLEN IHRER PERSÖNLICHEN INFORMATIONEN

1. Drücken Sie den Knopf [MODE], bis Sie zum WALK-Modus gelangen.
2. Halten Sie den Knopf [LIGHT-SET] 2 Sekunden lang gedrückt, um zu den Bildschirmen für die persönlichen Einstellungen zu gelangen, angefangen mit "Schritzziel".
3. Drücken Sie die Knöpfe [START-STOP +] oder [- VIEW-RESET-LAP], um jeden einzelnen Wert einzustellen.
4. Drücken Sie den Knopf [MODE], um in der folgenden Reihenfolge zum nächsten Einstellwert zu gelangen: Schrittziele, Einheit, Geschlecht, Alter, Schrittweite, Größe, Gewicht.
ACHTUNG: Falls Sie Hilfe bei der Ermittlung Ihrer Schrittweite benötigen, besuchen Sie unsere Webseite unter www.soleusrunning.com.
Wiederholen Sie die Schritte 3-4, um alle persönlichen Informationen einzustellen.
Wenn Sie fertig sind, drücken Sie den Knopf [LIGHT-SET], um die Zeiteinstellung zu verlassen.

### EINEN SPAZIERGANG MACHEN

1. Drücken Sie den Knopf [MODE], bis Sie zum WALK-Modus gelangen.
2. Drücken Sie den Knopf [START-STOP +], um den Schrittzähler zu starten. Das Schuh-Symbol erscheint in allen Modi auf dem Bildschirm.

- Das Symbol blinkt, wenn Sie gehen, und zeigt damit an, dass eine Zählung erfolgt.
- Das Symbol blinkt nicht, wenn Sie eine Pause machen, und zeigt damit an, dass keine Zählung erfolgt.
- Wenn die Uhr 5 Minuten lang keine Bewegung registriert, geht der Schrittzähler in den "Schlafmodus" und das Symbol verschwindet. Wenn Sie dann weitergehen, "wacht" der Schrittzähler wieder auf und das Schuhsymbol erscheint erneut.

3. Drücken Sie den Knopf [- VIEW-RESET-LAP], um die Bildschirmansichten in dieser Reihenfolge zu durchlaufen: Entfernung/Schritte, Kalorien/Schritte, Geschwindigkeit/Schritte, Tempo/Schritte, Gesamtzeit/Schritte, Schritzziel/Prozent des Ziels

        • Während Sie gehen, informiert die Uhr Sie über Ihre Fortschritte beim Erreichen Ihres Schritzziels mit einem Piepton, der jeweils nach einer Zunahme von 10% ertönt.
        • Wenn Sie Ihr Schritzziel erreicht haben, macht die Uhr Sie mit einem durchgehenden 20-sekündigen Piepton darauf aufmerksam. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Meldung zu stoppen.
        • Wenn Sie den Schrittzähler nach dem Zurücksetzen innerhalb des laufenden 24-Stunden-Zeitraums (00:00 h bis 23:59 h) neu starten, zählt er weiter und zeigt Ihnen Wert Prozent des Ziels als Summe aller während dieses Zeitraums gemachten Schritte an.
        • Wenn Sie den Schrittzähler nicht zurücksetzen, werden alle Messungen mit Ausnahme des Wertes Prozent des Ziels weiter summiert, bis Sie einen Reset durchführen.
        • Der Wert Prozent des Ziels wird jeden Tag um 00:00 h zurückgesetzt.

### BENUTZUNG DER STOPPWEH

1. Drücken Sie den Knopf [MODE], bis Sie zum CHRONO-Modus gelangen.
2. Drücken Sie den Knopf [START-STOP +], um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie den Knopf [- VIEW-RESET-LAP], um eine Runde zu stoppen. Die Rundenzeit wird 5 Sekunden lang angezeigt, danach läuft die Gesamtzeit weiter.
4. Drücken Sie den Knopf [START-STOP +], um die Stoppuhr anzuhalten.
5. Halten Sie den Knopf [- VIEW-RESET-LAP] 2 Sekunden lang gedrückt, um die Stoppuhr zurückzusetzen.

### DATENMODI

Im WALK-Modus speichert Tempo Ihre Fitness-Daten automatisch in die DAILY DATA- und DATA-Modi.

1. Drücken Sie den Knopf [MODE], bis Sie zum DAILY DATA-Modus gelangen.
2. Drücken Sie den Knopf [- VIEW-RESET-LAP], um die gespeicherten Informationen in der folgenden Anordnung durchzugehen: Entfernung/Schritte, Kalorien/Schritte, Gesamtzeit/Schritte, Schritzziel/Prozent des Ziels
Die Informationen, die Sie im DAILY DATA-Modus sehen, bilden die Summe der gesamten Aktivität im WALK-Modus zwischen 00:00 und 23:59 Uhr des Tages. Um 00:00 Uhr wird der DAILY DATA-Modus automatisch zurückgesetzt, und Ihre Daten werden im DATA-Modus gespeichert.
1. Drücken Sie den Knopf [MODE] solange, bis Sie in den DATA-Modus gelangen.
2. Drücken Sie den Knopf [START-STOP +], um Ihre gespeicherten Dateien durchzugehen.
        Das Format jeder Datei ist:
                Dateitatum
                Dateinummer % des Ziels
3. Drücken Sie den Knopf [- VIEW-RESET-LAP], um die ausgewählten Dateiinformationen in der folgenden Anordnung durchzusehen: Datum, Schritte, Entfernung, Kalorien, Zeit
Im DATA-Modus können bis zu 30 Dateien gespeichert werden. Sobald der Speicher voll ist, wird automatisch die aktuelle Datei gespeichert und die älteste Datei gelöscht.

- Um eine einzelne Datei zu löschen, halten Sie den Knopf [- VIEW-RESET-LAP] 2 Sekunden lang gedrückt.
- Um alle gespeicherten Dateien zu löschen, halten Sie den Knopf [LIGHT-SET] 2 Sekunden lang gedrückt.

### EINSTELLEN DES WECKERS

1. Drücken Sie den Knopf [MODE], bis Sie zum ALARM-Modus gelangen.
2. Halten Sie den Knopf [LIGHT-SET] 2 Sekunden lang gedrückt, um zu den Bildschirmen für die Einstellung des Weckers zu gelangen.
3. Drücken Sie die Knöpfe [START-STOP +] oder [- VIEW-RESET-LAP], um die Stunde einzustellen.
4. Drücken Sie den Knopf [MODE], um zu den Minuten weiterzugehen.
5. Drücken Sie die Knöpfe [START-STOP +] oder [- VIEW-RESET-LAP], um die Minuten einzustellen.
6. Drücken Sie den Knopf [LIGHT-SET], um die Einstellung des Weckers zu verlassen.

- Drücken Sie den Knopf [START-STOP +], um den Wecker ein- oder auszuschalten.
- Der Wecker klingelt 20 Sekunden lang.
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um den Wecker abzuschalten.

JAPANESE
ソリウス デンポ フィットネス ウォッチ   クイックスタートガイド (Tempo – SF001)

テンポ フィットネスウォッチのスピーディなセットアップのためのユーザーガイドです。完全版インストールマニュアルは WWW.SOLEUSRUNNING.COM でご覧いただけます(サポートセクションをご参照ください)。

**一般的な操作**
このウォッチには、TIME (時刻)、WALK (歩行)、CHRO (ストップウォッチ)、DAILY DATA (連日のデータ)、DATA (データ)、ALRM (アラーム)の6種類の主要機能モードがあります。各モードにアクセスするには「MODE (モード)」ボタンを押してください。ライトを点灯するには、「LIGHT-SET」ボタンを押してください。ライトが3秒間点灯します。
ボタン /時報チャームのON/OFFを切り替えるには、TIMEモード上で「-VIEW-RESET-LAP」ボタンを押してください。
ウォッチモジュールのリセットするには、4つのボタン全部を同時に3秒間押し続けてください。(注:このアクションは、保存されたデータを全てリセット/消去します。)
このウォッチには防水加工が施されていますが、ウォータースポーツや水に関する活動にはお勧めしません。雨天や運動中の発汗は問題ありません。ワークアウト後にシャワーやサウナの着用はお勧めできません。

### 時刻設定

1. TIME (時刻) モードになるまで「MODE」ボタンを押してください。
2. 時刻設定スクリーンを表示するには「LIGHT-SET」ボタンを2秒間押し続けます。
3. 「START-STOP +」または「- VIEW-RESET-LAP」ボタンを押して、「時」から始まる各表示数値を調整してください。
4. 時、分、秒、年、月、日付、12 /24時間形式の順で設定を調整するには「MODE」ボタンを押して次へ進んでください。
時刻設定をすべて調整するには上記手順の3から4を繰り返してください。
時刻設定を終了するには「LIGHT-SET」ボタンを押してください。

### 個人情報の設定

1. WALK (歩行) モードになるまで「MODE」ボタンを押してください。
2. 「Target Step」で始まるパーソナル設定スクリーンを表示するには「LIGHT-SET」ボタンを2秒間押し続けます。
3. 「START-STOP +」または「- VIEW-RESET-LAP」ボタンを押して、各表示数値を調整してください。
4. ターゲットステップ、ユニット、性別、年齢、歩幅、身長、体重の順で設定を調整するには「MODE」ボタンを押して次へ進んでください。注:歩幅設定のヘルプは、www.soleusrunning.comをご参照ください。
パーソナル設定をすべて調整するには上記手順の3から4を繰り返してください。
個人情報設定を終了するには「LIGHT-SET」ボタンを押してください。

### ウォーキング

1. WALK (歩行) モードになるまで「MODE」ボタンを押してください。
2. 万歩計をスタートするには「START-STOP +」ボタンを押してください。あらかじめモード上で靴のアイコンが表示されます。

- ウォーキング中に靴のアイコンが点滅してカウントしていることを示します。
- 休憩中は靴のアイコンが点滅せず、カウント停止を示します。
- 5分以上ウォッチが静止状態になると、万歩計はスリープモードに入り、靴アイコンが消えます。ウォーキングを再開すると、万歩計も再開し、靴アイコンが再び現れます。

3. 「- VIEW-RESET-LAP」ボタンを押すと、次の順で表示が一巡します。
        距離 / ステップ、カロリー / ステップ、速度 / ステップ、ペース / ステップ、合計時間 / ステップ、ターゲットステップ / ターゲット達成度%
        •ウォーキング中、ターゲットステップ目標の10%刻みでウォッチがビープ音を鳴らして達成度を通知します。
        •ターゲットステップ目標に達成すると、20秒間ビープ音が鳴り続けて通知します。
        •どれでもボタンを押して通知を解除してください。
4. 万歩計をストップするには「START-STOP +」ボタンを押してください。
5. 万歩計をリセットするには「- VIEW-RESET-LAP」ボタンを2秒間押し続けててください。

- リセット後、当日中 (深夜零時から午後11時59分までの24時間以内)に万歩計を再びスタートした場合は、カウントを継続して当日中のステップ総合計数をターゲット達成度%として表示します。
- リセットしない場合は、ターゲット達成度%を除いて全ての計測をリセットまで継続加算します。
- ターゲット達成度は、毎日深夜零時にゼロにリセットされます。

### ストップウォッチの使用

1. CHRONOモードが表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
2. ストップウォッチをスタートするには「START-STOP +」ボタンを押してください。
3. ラップを測定するには「-VIEW-RESET-LAP」ボタンを押してください。ラップタイムが5秒表示され、その後合計タイムが継続します。
4. ストップウォッチをストップするには「START-STOP +」ボタンを押してください。
5. ストップウォッチをリセットするには「- VIEW-RESET-LAP」ボタンを2秒間押し続けてください。

### データモード

歩行モード使用中、ウォッチは自動的にフィットネスデータを連日データとデータモードに保存します。

1. DAILY DATA (連日データ) モードになるまで「MODE」ボタンを押してください。
2. 「VIEW-RESET-LAP」ボタンを押すと、次の順で保存情報が一巡します:
距離 / ステップ、カロリー / ステップ、合計時間 / ステップ、ターゲットステップ / ターゲット達成度%
連日データモードで表示される情報は、当日の深夜零時から午後11時59分までに行われた全歩行モードで記録された合計となります。
深夜零時に連日データモードは自動的にリセットされ、データはデータモード上に保存されます。
1. DATA (データ) モードになるまで「MODE」ボタンを押してください。
2. 保存ファイルをクリックするには「START-STOP +」ボタンを押してください。
        各ファイルのフォーマットは以下の通りです:
                ファイル日付
                ファイル番号ターゲット%
3. 「-VIEW-RESET-LAP」ボタンを押すと、日付、ステップ、距離、カロリー、時間の順で選択されたファイル情報を一巡します。
データモード上で最大30ファイルを保存できます。データが満杯となると、自動的に現在のファイルが保存され、最古のファイルが消去されます。

- 個別のファイルを削除するには、「- VIEW-RESET-LAP」ボタンを2秒間押し続けます。
- すべての保存ファイルを削除するには、「LIGHT-SET」ボタンを2秒間押し続けます。
- それでもボタンを押してアラームを解除してください。

### アラーム設定

1. ALARM (アラーム) モードになるまで「MODE」ボタンを押してください。
2. アラーム設定スクリーンを表示するには「LIGHT-SET」ボタンを2秒間押し続けます。
3. 「START-STOP +」または「- VIEW-RESET-LAP」ボタンを押して、時間を調整してください。
4. MODEボタンを押して分の調整に進みます。
5. [START-STOP +]または「- VIEW-RESET-LAP」ボタンを押して、分を調整してください。
6. 「LIGHT-SET」ボタンを押してアラーム設定を終了します。

- アラームのON/OFFを切り替えるには「START-STOP +」ボタンを押してください。
- アラームは20秒間鳴り続けます。
- それでもボタンを押してアラームを解除してください。

CHINESE
Soleus Tempo健身手表快速入门指南 (Tempo – SF001)

本指南旨在帮助您尽快设置和使用您新购买的Tempo健身手表。如需查看手册全文，请访问WWW.SOLEUSRUNNING.COM (查看支持部分)。

### 一般性操作

手表有6种主要的功能模式：时间模式（TIME）、步行模式（WALK）、计时器模式（CHRO）、每日数据模式（DAILY DATA）、数据模式（DATA）、闹钟模式（ALRM）。按[MODE]（模式）键进入各个模式。如要开启背光灯，请按[LIGHT-SET]（背光灯-设置）键。背光灯将亮起3秒钟。
如需开启或关闭整点报时，在时间模式下按[- VIEW-RESET-LAP]（查看-重置-计圈）键。
如需重置手表模块，同时按住4个键3秒钟。（注意：执行这一操作将会重置/删除所有已保存的数据。）
手表虽然具有防水功能，但建议勿在进行水上运动或水上活动时佩带。在下雨或运动出汗时，手表能够正常运转。锻炼之后，不建议戴着手表进行淋浴或

### 桑拿

**设置时间**
设置时间
1. 按[MODE]（模式）键，直到进入时间（TIME）模式。
2. 按住[LIGHT-SET]（背光灯-设置）键2秒钟，进入时间设置界面。
3. 按[START-STOP +]（开始-停止）键或[- VIEW-RESET-LAP]（查看-重置-计圈）键，从“小时”开始调整每项数值。
4. 按[MODE]（模式）键，以如下顺序进入下一个设置选项：时、分、秒、年、月、日、12/24小时制。
重复第3-4步，进行所有时间设置。
完成后设置后，按[LIGHT-SET]（背光灯-设置）键，退出时间设置。

### 设置个人信息

1. 按[MODE]（模式）键，直到进入步行（Walk）模式。
2. 按住[LIGHT-SET]（背光灯-设置）键2秒钟，进入个人设置界面，开始设置“目标步数”（Target Step）。
3. 按[START-STOP +]（开始-停止）键或[- VIEW-RESET-LAP]（查看-重置-计圈）键，开始调整每项数值。
4. 按[MODE]（模式）键，以如下顺序进入下一个设置选项：Target Step（目标步数）、Unit（单位）、Gender（性别）、Age（年龄）、Stride Length（步幅）、Height（身高）、Weight（体重）。
注意：如果您需要帮助确定您的步幅，请访问我们的网站 www.soleusrunning.com。
重复步骤3-4进行所有个人信息设置。
完成后设置后，按[LIGHT-SET]（背光灯-设置）键，退出个人信息设置。

**步行**
1. 按[MODE]（模式）键，直到进入步行（WALK）模式。
2. 按[START-STOP +]（开始-停止）键，启动计步器。
SHOE（鞋子）图标将在所有模式下显示在屏幕上。

- 步行时，图标将会闪烁，表明它正在计数。
- 在您休息时，图标将不会闪烁，表明它已停止计数。
- 如果手表处于静止状态5分钟，计步器将进入睡眠状态，鞋子图标会消失。当您开始步行时，计步器将被唤醒，鞋子图标将再次显示。

3. 按[- VIEW-RESET-LAP]（查看-重置-计圈）键，以如下顺序在屏幕上循环查看:
距离/步数、卡路里/步数、速度/步数、步速/步数、总时间/步数、目标步数/完成目标百分比

- 在您步行时，手表会通知您完成目标步数的进度，完成进度每递增10%就蜂鸣一次。
- 当您完成目标步数时，手表会通知您，连续蜂鸣20秒。按任意键停止通知蜂鸣。

4. 按[START-STOP +]（开始-停止）键，停止计步器。
5. 按住[- VIEW-RESET-LAP]（查看-重置-计圈）键2秒钟，重置计步器。

• 进行重置操作后，如果计步器在当前的24小时时间段内（子夜12:00-晚上11:59）重启，它将计算这一时间段内的总步数，并显示完成目标步数的百分比。

• 如果不进行重置操作，除完成目标步数百分比之外，其他的计量都会继续累积，直到进行重置操作。
• 目标步数完成百分比在每天子夜12:00都会归零。

### 使用计时器

1. 按[MODE]（模式）键，直到进入计时器（CHRONO）模式。
2. 按[START-STOP +]（开始-停止）键，启动计时器。
3. 按[- VIEW-RESET-LAP]（查看-重置-计圈）键开始计圈。单圈时间将显示5秒钟，然后继续显示总时间。
4. 按[START-STOP +]（开始-停止）键，停止计时器。
5. 按住[- VIEW-RESET-LAP]（查看-重置-计圈）键2秒钟，重置计时器。

### 数据模式

在您使用步行（WALK）模式时，Tempo将自动将您的健身资料存储在每日数据（DAILY DATA）和数据（DATA）模式中。
1. 按[MODE]（模式）键，直到进入每日数据（DAILY DATA）模式。
2. 按[- VIEW-RESET-LAP]（查看-重置-计圈）键，以如下顺序循环查看已保存信息:
距离/步数、卡路里/步数、总时间/步数、目标步数/完成目标百分比
您在每日数据（DAILY DATA）模式下查看到的信息，是您在当日子夜12:00至晚上11:59分之间步行模式下所有活动的累积。
在子夜12:00，每日数据（DAILY DATA）模式将自动重置，您的数据将保存在数据（DATA）模式中。

1. 按[MODE]（模式）键，直到进入数据（DATA）模式。
2. 按[START-STOP +]（开始-停止）键，循环查看已保存的文件。
        每个文件的格式:
                文件日期
                文件数 目标步数 %
3. 按[- VIEW-RESET-LAP]（查看-重置-计圈）键，以如下顺序循环查看已选择的文件信息: 日期（Date）、步数（Steps）、距离（Distance）、卡路里（Calories）、时间（Time）
数据（DATA）模式最多可保存30个文件。存储空间一旦满了，将自动保存当前文件，删除最开始保存的文件。

- 按住[- VIEW-RESET-LAP]（查看-重置-计圈）键2秒钟，删除单个文件。
- 按住[LIGHT-SET]（背光灯-设置）键2秒钟，删除所有已保存的文件。

### 设置闹钟

1. 按[MODE]（模式）键，直到进入闹钟（ALARM）模式。
2. 按住[LIGHT-SET]（背光灯-设置）键2秒钟，进入闹钟设置界面。
3. 按[START-STOP +]（开始-停止）键或[- VIEW-RESET-LAP]（查看-重置-计圈）键，调整小时数值。
4. 按[MODE]（模式）键进入分钟设置。
5. 按[START-STOP +]（开始-停止）键或[- VIEW-RESET-LAP]（查看-重置-计圈）键，调整分钟数值。
6. 按[LIGHT-SET]（背光灯-设置）键，退出闹钟设置。

- 按[START-STOP +]（开始-停止）键，开启和关闭闹钟。
- 闹钟声将持续20秒。
- 按任意键止闹。

KOREAN
Soleus Tempo 피트니스 시계 빠른 시작 안내서 (Tempo – SF001)

본 안내서를 참고하여 신제품 Tempo 피트니스 시계를 최대한 빨리 설정하고 사용할 수 있습니다. 상세한 사용 설명서는 다음 웹사이트를 참고하시기 바랍니다(WWW.SOLEUSRUNNING.COM (지원 색션 확인).

**일반 작동**
시계에는 다음의 6가지 기본 기능 모드가 있습니다: TIME, WALK, CHRO, DAILY DATA, DATA, ALRM. 각 모드를 사용하려면 (MODE) 버튼을 누르십시오.
조명을 켜려면 (LIGHT-SET) 버튼을 누르십시오. 조명이 3초 동안 켜집니다.
버튼/시간 당 울리는 차임 소리를 켜거나 끄려면 TIME 모드에서 (- VIEW-RESET-LAP) 버튼을 누르십시오.
시계의 모듈을 재설정하려면, 4개의 버튼을 3초 동안 동시에 누르십시오. (주의: 이 작동은 저장된 모든 데이터를 재설정/삭제합니다.)
시계는 반수 기능이 있지만 수상 스포츠나 수상 활동용은 아닙니다. 비가 올 때나 몸을 울리는 운동용 할 때 반수 기능이 아주 잘 작동합니다. 운동 후 샤워 또는 샤워나를 하면서 시계를 착용하지 않는 것이 좋습니다.

**시간 설정하기**
1. TIME 모드가 표시될 때까지 (MODE) 버튼을 누르십시오.
2. 시간 설정 화면을 표시하려면 2초 동안 (LIGHT-SET) 버튼을 누르십시오.
3. "시간"으로 시작하는 각 값을 조정하려면 (START-STOP +) 을 누르거나 (- VIEW-RESET-LAP) 버튼을 누르십시오.
4. 시간, 분, 초, 년, 월, 일, 12/24 시간 형식 순서로 다음 설정값을 진행하려면 (MODE) 버튼을 누르십시오.
상시 설정을 위해서는 3~4 단계를 반복하십시오.
개인 정보 설정을 종료하려면 (LIGHT-SET) 버튼을 누르십시오.

**개인 정보 설정**
1. WALK 모드가 표시될 때까지 (MODE) 버튼을 누르십시오.
2. "목표 단계"로 시작하는 개인 설정 화면으로 들어가려면 2초 동안 (LIGHT-SET) 버튼을 누르십시오.
3. 각 값을 조정하려면 (START-STOP +) 또는 (- VIEW-RESET-LAP) 버튼을 누르십시오.
4. 목표 단계, 단위, 성별, 나이, 보폭, 키, 몸무게 순서로 다음 설정값을 진행하려면 (MODE) 버튼을 누르십시오.
참고: 보폭을 정하는 데 도움이 필요하시면 홈페이지 www.soleusrunning.com 에서 확인하시기 바랍니다.
모든 개인 정보를 설정하려면 3~4 단계를 반복하십시오.
개인 정보 설정을 종료하려면 (LIGHT-SET) 버튼을 누르십시오.

### 선택하기

1. WALK 모드가 표시될 때까지 (MODE) 버튼을 누르십시오.
2. 안보계를 시작하려면 (START-STOP +) 버튼을 누르십시오.
SHOE (아이콘이 모든 모드에서 표시됩니다).

• 이 아이콘을 때 미아일이 깜박이며 걸음수를 측정합니다.
• 휴식하고 있을 때 미아일이 깜박이지 않으며 걸음수 세기를 중단합니다.
• 시계가 5분간 정지하고 있으면 안보계는 "잠자기"로 전환되고 미아일이 사라집니다. 다시 걷기 시작하면 안보계는 "기상"으로 전환되고 shoe 아이콘이 다시 표시됩니다.

3. 다음과 같은 순서로 화면 보기를 통해 순환하려면 (- VIEW-RESET-LAP) 버튼을 누르십시오.
거리/단계, 열량/단계, 속도/단계, 걸을 속도/단계, 총 시간/단계, 목표 단계/단계, 열량/단계, 속도/단계, 걸을 속도/단계, 총 시간/단계, 목표 단계/단계.

• 걸고 있을 때 목표 단계에 얼마나 접근하고 있는지 10% 증가할 때마다 시계가 신호음을 내면서 통보해 줍니다.
• 목표 단계에 도달하면 시계가 연속으로 20초간 신호음을 울리면서 알려줍니다. 알람소리를 멈추려면 아무 버튼이나 누르십시오.
2. 안보계를 정지하려면 (START-STOP +) 버튼을 누르십시오.
5. 안보계를 재설정하려면 2초 동안 (- VIEW-RESET-LAP) 버튼을 누르십시오.
• 재설정 후 24시간 (오전 12:00 - 오후 11:59) 이내에 안보계를 다시 시작하면, 이 시간 동안 일정한 누적인 모든 단계를 목표율로 계산하고 표시됩니다.
• 재설정을 하지 않으면, 재설정을 할 때까지 목표율을 제외한 모든 측정은 계속 누적됩니다.
• 목표율은 매일 오전 12시에 0으로 재설정됩니다.

크로노그래프 사용하기

1. CHRONO 모드가 표시될 때까지 (MODE) 버튼을 누르십시오.
2. 크로노그래프를 시작하려면 (START-STOP +) 버튼을 누르십시오.
3. 한 번 순환하려면 (- VIEW-RESET-LAP) 버튼을 누르십시오. 한 번 순환시간이 5초간 표시되고 총 시간이 계속해서 표시됩니다.
4. 크로노그래프를 정지하려면 (START-STOP +) 버튼을 누르십시오.
5. 크로노그래프를 재설정하려면 2초 동안 (- VIEW-RESET-LAP) 버튼을 누르십시오.

**DATA 모드**
WALK 모드 Tempo를 사용하면 DAILY DATA 및 DATA 모드에 자동으로 피트니스 데이터가 저장됩니다.
1. DAILY DATA 모드가 표시될 때까지 (MODE) 버튼을 누르십시오.
2. 다음 순서로 저장된 정보를 통해 순환하려면 (- VIEW-RESET-LAP) 버튼을 누르십시오:
거리/단계, 열량/단계, 총 시간/단계, 목표 단계/목표 백분율
DAILY DATA 모드에 표시되는 정보는 당일 오전 12:00 - 오후 11:59 사이에 실행하여 누적인 모든 WALK 모드입니다.
DAILY DATA 모드는 오전 12시에 자동으로 재설정되고 DATA 모드에 데이터가 저장됩니다.
1. DATA 모가 표시될 때까지 (MODE) 버튼을 누르십시오.
2. 저장된 파일을 통해 순환하려면 (START-STOP +) 버튼을 누르십시오.
        각 파일의 형식은 다음과 같습니다:
                파일 날짜
                목표 파일 번호 %