

ENGLISH

Soleus GPS Pulse BLE (with Bluetooth Smart®) Opti-Pulse HRM Watch Quick Start Guide (SG013)

This guide is intended to get you set up and running with your new GPS watch as quickly as possible. For the full-length instruction manual and more information about your watch, 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.

RESET THE WATCH BEFORE FIRST USE

Press-and-hold all 4 buttons until the watch resets. This will wake up the Bluetooth and HRM features.

CHARGE THE BATTERY!

It is recommended that you charge your battery for 3-4 hours before first use. Ensure the case back and charging contacts are dry. Align the prongs on the clip of the charging cable to the charging contacts 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, it will display "100% FULL CHARGE". To maximize the life of the battery, it is recommended to not let it discharge below 20% before charging and to charge the watch at least once per month.

BUTTON FUNCTIONS

⊕ /SAVE/+ : Start and stop the chronograph/timer, save files, advance forwards through setting portals, increase setting values.
⌘ /HRM : Turn on the light, turn the HRM on and off, change viewing options, enter setting portals, confirm setting changes
⊗ /GPS : Change function modes, exit out of setting portals, and turn GPS on/off
⊖ /LAP/- : Turn the Bluetooth on and off, record a lap manually, advance backwards through setting portals, decrease setting values, and quick-save a file

USING THE LIGHT

Your watch is equipped with a light function that has multiple options for use in dark conditions. You can choose for the light to stay on for 10 or 20 seconds when you press the ⊘ /HRM button.

Special note: Pressing the ⊘ /HRM button will always turn on the light first. Some other functions of this watch also require use of the ⊘ /HRM button. For those functions where this button is used and the light is not already on, it will have to be pressed twice.

MAIN FUNCTION MODES

Your GPS watch has 8 main function modes. Press the ⊗ /GPS button to cycle through each mode.
TIME: this mode shows you the current time, date, day of week
RUN: this is the mode to use for running outdoors while using GPS.
HRM: this mode is used for activities when HRM information is the primary function.
CHRON: this is the mode to use for running indoors or when the GPS is not used.
TIMER: this mode has 6 interval timers, which can be used with the GPS on or off.
DATA: this mode stores and allows you to review all your exercise data.
ALARM: set up to 5 individual alarms and turn the hourly chime on and off.
SET: this mode provides access to all setting portals.

SETTING UP YOUR DEVICE

Press the ⊕ button until you get to SET mode.
Press the ⊕ /+ or ⊖ /LAP/- buttons to advance forwards or backwards through each setting portal:
AUTO LAP: when using RUN or TIMER mode, set the watch to automatically record your lap splits for you.
TIME: time and date information can be set manually or automatically in 12-hour or 24-hour format.
UNITS: choose between MI (mile) for imperial numerical format and KM (kilometer) for metric numerical format.
USER: maximize accuracy by inputting your personal information.
HRM: set high and low HRM parameters for 3 training zones.
VIEW: customize your viewing options for the top and bottom lines of the display when you are using RUN mode.
NIGHT: the light function has multiple setting options for running at night (see Using the Light).
CONTRAST: set the contrast of the display to your preference.
CHIME: turn on and off the hourly/touch chime function.
ALARM: set up to 5 individual alarms.
TIMER: set up to 6 interval-training timers.
Press the ⊘ /HRM button to enter each setting menu.
Press the ⊕ /SAVE/+ or ⊖ /LAP/- buttons to adjust each value (press and hold the buttons for fast-setting).
Press the ⊘ /HRM button to confirm changes and advance to the next setting option. Repeat this process for all items in SET mode.
Press the ⊗ /GPS button to exit out of each setting screen.

GET A SATELLITE SIGNAL

Go outside to an open area and position the watch face towards the sky. For fastest results, leave the watch in a stationary position while the watch is searching for the signal. During the signal search, «SEARCH GPS» will be displayed. When the signal is received, «GPS GO» will be displayed on the screen.

There are 3 ways to start the signal search:
1. Press the ⊗ /GPS button until you get to RUN mode.
2. Press the ⊕ /GPS button until you get to TIMER mode. «GPS» will be highlighted. Press the ⊘ /HRM button.
3. From any mode, press-and-hold the ⊗ /GPS button. When the signal is received, you will be in RUN mode.
You can turn the GPS off at any time by press-and-holding the ⊕ /GPS button until «OFF GPS» appears on the screen.

GO FOR A RUN

Wear the watch so that the Opti-Pulse sensor maintains constant contact with the skin. The watch should be worn as tight as possible to yield the most accurate readings:

fig. A

Entering RUN, HRM, CHRON, or TIMER modes will automatically turn on the HRM sensor. Press the ⊕ /SAVE/+ button to start the chronograph.
Press the ⊖ /LAP/- button to manually record a lap, or select an AUTO LAP setting to allow the GPS to record laps automatically in RUN and TIMER mode.
Press the ⊕ /SAVE/+ button to stop the chronograph.
Press-and-hold the ⊕ /SAVE/+ button to save your run.

CUSTOMIZE YOUR VIEWABLE STAS

You can adjust the HRM, CHRONO, DISTANCE, PACE, SPEED, CALORIE, CLOCK, or TIMER SEGMENT # information you see on the display.
During your run, press the ⊘ /HRM button repeatedly to change what you see on the display in each mode.
In RUN mode, you can adjust the information you see on the middle line. The top and bottom lines can be adjusted in SET mode in the VIEW setting portal.
In HRM mode, you can adjust what you see on the bottom line. The top line always shows your total time, and the middle line always shows your heart rate.
In CHRON mode, you can adjust what you see on the bottom line. The top line always shows your total time, and the middle line always shows your current lap time.
In TIMER mode, you can adjust what you see on the bottom line. The top line always shows your distance, and the middle line always shows your timer.
Special Note: your watch has a built in accelerometer to give you speed and distance information while you are using the watch without GPS.

VIEW AND DELETE YOUR DATA

Press the ⊗ /GPS button until you get to DATA mode.

Each data file uses the following code:

fig. B

TO VIEW:
Press the ⊕ /SAVE/+ button to scroll through your saved data files.
Press the ⊘ /HRM button to enter the saved file you want to review.
Press the ⊕ /SAVE/+ button to advance forward through the various stats of your run; press the ⊖ /LAP/- button advance backwards.
To Delete:
Press the ⊕ /SAVE/+ button from the run data selection screen until you get to the run you want to delete.
Press the ⊖ /LAP/- button, and VIEW, DELETE, DEL ALL will be displayed (selecting VIEW will re-enter you into the current file).
Press the ⊕ /SAVE/+ button to scroll to either DEL ALL (to delete ALL saved files), or DELETE (to delete only the current file).
Press-and-hold the ⊘ /HRM button to delete.

WIRELESS CONNECTIVITY

Use GPS BLE can wirelessly connect to your smartphone for data transfer and enhanced workout information viewing on the Soleus App. You can find the Soleus app in the App Store or Google Play. Learn more by visiting WWW.SOLEUSRUNNING.COM

PAIR YOUR WATCH TO YOUR SMART PHONE

After you have downloaded the Soleus App, you can pair your watch to your smart phone.
On your watch:
Press-and-hold the ⊖ /LAP/- button to enter PAIR mode, your device 4-digit identification number will appear on the screen.
On your smart phone:
Open the SOLEUS App and select LINK DEVICE, choose your matching ID code and touch "Done". On the Bluetooth Pairing Request, touch "Pair".
Your watch and smart phone are now paired.

CONNECTIVITÉ SANS FIL

La montre Pulse GPS BLE peut être connectée sans fil à votre Smartphone pour assurer le transfert des données et optimiser les informations d'entraînement visibles dans l'application Soleus. L'application Soleus est disponible dans la Boutique d'applications ou dans le Google Play. Pour en savoir plus, rendez-vous sur WWW.SOLEUSRUNNING.COM

COUPLEZ VOTRE MONTRE ET VOTRE SMARTPHONE !

Après avoir téléchargé l'application Soleus, vous pouvez coupler votre montre avec votre Smartphone.
Sur votre montre :
Appuyez sur le bouton ⊖ /LAP/- (TOUR/-) pour accéder au mode PAIR (COUPLER). Le numéro d'identification à 4 chiffres de votre appareil s'affiche sur l'écran.
Sur votre smartphone :
Ouvrez l'application SOLEUS et sélectionnez LINK DEVICE (LIER L'APPAREIL), choisissez le code d'identification et appuyez sur « Done » (Terminé). Lors de la demande de couplage Bluetooth, appuyez sur « Pair » (Coupler).
Votre montre et votre Smartphone sont maintenant couplés.

WATER RESISTANT:

3 ATM

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

FRENCH

Guide de démarrage rapide de la montre Opti-Pulse cardiofréquencemètre Soleus GPS Pulse BLE (avec Bluetooth Smart®)

Ce guide est destiné à vous aider à configurer et utiliser votre nouvelle montre GPS le plus rapidement possible. Pour accéder au manuel complet et à des informations complémentaires sur votre montre, rendez-vous sur WWW.SOLEUSRUNNING.COM (à la rubrique de support).

ÉTANCHÉITÉ

Votre montre résiste à l'eau mais n'est pas 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.

REINITIALISEZ VOTRE MONTRE AVANT DE L'UTILISER POUR LA PREMIÈRE FOIS

Appuyez sur les 4 boutons et maintenez-les enfoncés jusqu'à ce que la montre se réinitialise. Les fonctions Bluetooth et cardiofréquencemètre seront activées.

CHARGEZ LA PILE !

Il est recommandé de charger la pile pendant environ 3-4 heures avant sa première utilisation. Assurez-vous que le dos du boîtier et les contacts de charge sont secs. Alignez les broches de la pince du câble de chargement sur les contacts de chargement au dos de la montre, puis fixez la pince en position. Branchez le câble sur le port USB de votre ordinateur ou de l'adaptateur de sortie. Une fois votre montre entièrement chargée, elle affichera le message « 100% FULL CHARGE » (CHARGÉE À 100 %). Pour optimiser l'autonomie de la batterie, il est recommandé de ne pas la laisser se décharger à moins de 20 % avant le prochain chargement et de charger la montre au moins une fois par mois.

FONCTIONS ASSURÉES PAR LES BOUTONS

⊕ /SAVE/+ (/ENREGISTRER/+): démarre et arrête le chronographe/chronomètre, enregistre les fichiers, fait défiler les portails de paramètres vers l'avant.
⌘ /HRM (CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE): allume la lumière, active et désactive le cardiofréquencemètre, modifie les options de consultation, et active ou désactive les paramètres et confirme la modification de paramètres
⊗ /GPS: modifie le mode de fonctionnement, quitte les portails de paramétrage et active/désactive le GPS
⊖ /LAP/- (/TOUR/-): active/désactive le Bluetooth, enregistre sur tout manuellement, fait défiler les portails de paramètres vers l'avant, réduit la valeur des paramètres et enregistre rapidement un fichier

UTILISATION DE LA LUMIÈRE

Votre montre dispose d'une fonction d'éclairage avec de multiples options pour l'utiliser dans le noir. Vous pouvez choisir de laisser la lumière allumée pendant 10 à 20 secondes lorsque vous appuyez sur le bouton ⊘ /HRM (CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE).

Remarque spéciale : une pression sur le bouton ⊘ /HRM (CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE) commence toujours par allumer la lumière. D'autres fonctions de cette montre nécessitent aussi l'utilisation du bouton ⊘ /HRM (CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE). Pour les fonctions qui font appel à ce bouton, vous devez appuyer deux fois si la lumière n'est pas encore allumée.

MODES DE FONCTIONNEMENT PRINCIPAUX

Votre montre GPS dispose de 8 modes de fonctionnement principaux. Appuyez sur le bouton ⊗ /GPS pour passer d'un mode à un autre.
TIME (HEURE) : Ce mode affiche l'heure actuelle, la date et jour de la semaine.
RUN (COURSE) : ce mode est utilisé pour courir à l'extérieur en utilisant le GPS.
HRM (CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE) : ce mode est utilisé pour les activités dans lesquelles les informations de cardiofréquencemètre constitue une fonction essentielle.
CHRON (CHRONO) : il s'agit du mode pour courir à l'intérieur ou lorsque le GPS n'est pas utilisé.
TIMER (CHRONOMÈTRE) : ce mode comporte 6 chronomètres de fractionnement qui peuvent être utilisés avec le GPS ou sans.
DATA (DONNÉES) : ce mode enregistre toutes les données d'entraînement et permet de les consulter.
ALARM (ALARME) : ce mode permet d'accéder à 5 alarmes individuelles et d'activer ou de désactiver le carillon horaire.
SET (CONFIGURER) : ce mode donne accès à tous les portails.

CONFIGURATION DE VOTRE APPAREIL

Appuyez sur le bouton ⊕ pour accéder au mode SET (CONFIGURER).
Appuyez sur le bouton ⊕/+ ou ⊖ /LAP/- (TOUR/-) pour avancer ou reculer dans chaque portail de paramétrage :
AUTO LAP (TOUR AUTO) : en mode RUN (COURSE) ou TIMER (CHRONOMÈTRE), configure la montre pour enregistrer automatiquement votre temps au tour.
TIME (HEURE) : les informations sur l'heure et la date peuvent être définies manuellement ou automatiquement au format 12 ou 24 h.
UNITS (Unités) : choisissez entre MI (milles) pour le format numérique impérial et KM (kilomètres) pour le format numérique métrique.
USER (UTILISATEUR) : optimisez la précision en saisissant vos informations personnelles.
HRM (CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE) : définit les paramètres de cardiofréquencemètre fiables et élevés pour les 3 zones d'entraînement.
VIEW (AFFICHER) : personnalise les options d'affichage pour les lignes au milieu et au bas de l'écran en mode RUN (COURSE).
NIGHT (NUIT) : la fonction de lumière dispose de plusieurs options pour courir la nuit (voir l'utilisation de la lumière).
CONTRAST (CONTRASTE) : définit le contraste de l'écran selon vos préférences.
CHIME (CARILLON) : active et désactive la fonction de carillon horaire/sur bouton.
ALARM (ALARME) : définit jusqu'à 5 alarmes individuelles.
TIMER (CHRONOMÈTRE) : définit jusqu'à 6 chronomètres d'entraînement individuels.
Appuyez sur le bouton ⊘ /HRM (/CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE) pour accéder à chaque écran de paramétrage.
Appuyez sur le bouton ⊕ /SAVE/+ (/ENREGISTRER/+ ou ⊖ /LAP/- (TOUR/-) pour modifier chaque valeur (maintenez les boutons enfoncés pour effectuer un réglage plus rapide).
Appuyez sur le bouton ⊘ /HRM (/CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE) pour confirmer les modifications et passer à l'option de paramétrage suivante.
Répétez cette procédure pour toutes les options en mode SET (CONFIGURER).
Appuyez sur le bouton ⊗ /GPS pour quitter chaque écran de paramétrage.

DETECTION D'UN SIGNAL SATELLITE

Sortez dans un endroit non couvert et orientez le cadran de la montre vers le ciel. Pour obtenir des résultats plus rapides, ne bougez pas tant que la montre recherche le signal. Pendant la recherche du signal, le message « SEARCH GPS » (Recherche de GPS) s'affiche. Une fois le signal reçu, le message « GPS GO » (GPS ACTIVE) s'affiche à l'écran.
Il y a trois moyens de démarrer une recherche de signal :
1. Appuyez sur le bouton ⊗ /GPS autant de fois que nécessaire pour accéder au mode RUN (COURSE).
2. Appuyez sur le bouton ⊕ /GPS autant de fois que nécessaire pour accéder au mode TIMER (CHRONOMÈTRE). « GPS » est mis en évidence. Appuyez sur le bouton ⊘ /HRM (cardiofréquencemètre).
3. Depuis n'importe quel mode, appuyez sur le bouton ⊗ /GPS et maintenez-le enfoncé.
À la réception du signal, vous passez en mode RUN (COURSE).
Vous pouvez éteindre le GPS à tout moment en appuyant sur le bouton ⊕ et en le maintenant enfoncé jusqu'à ce que le message « OFF GPS » s'affiche sur l'écran.

COURSE À PIED

Portez votre montre de sorte que le capteur Opti-Pulse maintienne un contact constant avec la peau. La montre doit être portée aussi serrée que possible pour données les mesures les plus précises possibles.

fig. A

Accéder au mode RUN (COURSE), HRM (CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE) ou TIMER (CHRONOMÈTRE) active automatiquement le capteur du cardiofréquencemètre.
Appuyez sur le bouton ⊕ /SAVE/+ (/ENREGISTRER/+) pour démarrer le chronographe.
Appuyez sur le bouton ⊖ /LAP/- (TOUR/-) pour enregistrer manuellement un tour. Vous pouvez sélectionner le paramètre AUTO LAP (TOUR AUTOMATIQUE) pour obliger le GPS à enregistrer automatiquement en modes RUN (COURSE) et TIMER (MINUTERIE).
Appuyez sur le bouton ⊕ /SAVE/+ (/ENREGISTRER/+) pour démarrer le chronographe.
Appuyez sur le bouton ⊕ /SAVE/+ (/ENREGISTRER/+) pour enregistrer votre course.

PERSONNALISATION DES STATISTIQUES À CONSULTER
Vous pouvez modifier les informations HRM (CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE), CHRONO, DISTANCE, PACE (CADENCE), SPEED (VITESSE), CALORIE, CLOCK (HORLOGE) ou TIMER SEGMENT (SEGMENT DE MINUTERIE) affichées à l'écran.
Pendant votre course, appuyez à plusieurs reprises sur le bouton ⊘ /HRM pour modifier les informations affichées à l'écran dans chaque mode.

En mode RUN (COURSE), vous pouvez modifier les informations affichées sur la ligne du milieu. Les lignes du haut et du bas de l'écran peuvent être modifiées en mode SET (CONFIGURER) dans le portail de paramétrage VIEW (AFFICHER).
En mode HRM, vous pouvez modifier les informations affichées sur la dernière ligne de l'écran. La première ligne indique tout le temps le temps total et la ligne du milieu la fréquence cardiaque.
En mode CHRON (CHRONOMÈTRE), vous pouvez modifier le contenu de la dernière ligne. La première ligne indique toujours le temps total et la ligne du milieu le temps actuel au tour.
En mode TIMER (CHRONOMÈTRE), vous pouvez modifier le contenu de la dernière ligne. La première ligne indique toujours la distance et la ligne du milieu affiche votre chronomètre. Remarque : votre montre comprend un accéléromètre intégré qui vous donne des informations de vitesse et de distance quand vous utilisez la montre sans le GPS.

AFFICHAGE ET SUPPRESSION DE DONNÉES

Appuyez sur le bouton ⊗ /GPS pour accéder au mode DATA (DONNÉES).
Chaque fichier de données utilise le code suivant :

fig. B

POUR AFFICHER :
Appuyez sur le bouton ⊕ /SAVE/+ (/ENREGISTRER/+) pour faire défiler les fichiers de données enregistrés.
Appuyez sur le bouton ⊘ /HRM pour accéder au fichier enregistré à consulter.
Appuyez sur le bouton ⊕ /SAVE/+ (/ENREGISTRER/+) pour faire défiler les statistiques de votre course ; appuyez sur le bouton ⊖ /LAP/- (TOUR/-) pour faire marche arrière.
Pour supprimer :
Appuyez sur le bouton ⊕ /SAVE/+ (/ENREGISTRER/+) dans l'écran de sélection de données de course pour atteindre la course que vous souhaitez supprimer.
Appuyez sur le bouton ⊖ /LAP/- (TOUR/-) pour afficher les options VIEW (AFFICHER), DELETE (SUPPRIMER), DEL ALL (TOUT SUPPRIMER) l'option VIEW (AFFICHER) vous permet d'accéder de nouveau au fichier actuel).
Appuyez sur le bouton ⊕ /SAVE/+ (/ENREGISTRER/+) pour faire défiler vers DEL ALL (TOUT SUPPR ALL) afin de supprimer tous les fichiers) ou DELETE (SUPPR ALL) afin de supprimer uniquement le fichier actuel).
Maintenez le bouton ⊘ /HRM enfoncé pour supprimer.

CONNECTIVITÉ SANS FIL

La montre Pulse GPS BLE peut être connectée sans fil à votre Smartphone pour assurer le transfert des données et optimiser les informations d'entraînement visibles dans l'application Soleus. L'application Soleus est disponible dans la Boutique d'applications ou dans le Google Play. Pour en savoir plus, rendez-vous sur WWW.SOLEUSRUNNING.COM

COUPLEZ VOTRE MONTRE ET VOTRE SMARTPHONE !

Après avoir téléchargé l'application Soleus, vous pouvez coupler votre montre avec votre Smartphone.
Sur votre montre :
Appuyez sur le bouton ⊖ /LAP/- (TOUR/-) pour accéder au mode PAIR (COUPLER). Le numéro d'identification à 4 chiffres de votre appareil s'affiche sur l'écran.
Sur votre smartphone :
Ouvrez l'application SOLEUS et sélectionnez LINK DEVICE (LIER L'APPAREIL), choisissez le code d'identification et appuyez sur « Done » (Terminé). Lors de la demande de couplage Bluetooth, appuyez sur « Pair » (Coupler).
Votre montre et votre Smartphone sont maintenant couplés.

RESISTANCE A L'EAU:

3 ATM

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

SPANISH

Soleus GPS Pulse BLE (con Bluetooth Smart®) Guía de inicio rápido del reloj Opti-Pulse HRM (SG013)

Esta guía le permitirá configurar y usar su nuevo reloj GPS rápidamente. Si desea obtener el manual completo y más información acerca de su reloj, visite WWW.SOLEUSRUNNING.COM (consulte la sección de ayuda).

RESISTENCIA AL AGUA

Este reloj es resistente al agua, pero no se recomienda para 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.

REINICIE EL RELOJ ANTES DEL PRIMER USO

Presione y mantenga los 4 botones hasta que el reloj se reinicie. Esto activará las funciones de Bluetooth y HRM.

¡CARGUE LA BATERÍA!

Se recomienda que cargue su batería durante 3 o 4 horas antes del primer uso. Asegúrese de que la parte posterior de la caja y los contactos de carga estén secos. Alinee los dientes del clip del cable cargador a los contactos de carga ubicados en la parte trasera del reloj y sujételos en su lugar. Enchufe el cable en un puerto USB de su computadora o adaptador de salida. Una vez que su reloj esté completamente cargado, mostrará "100% FULL CHARGE". Para maximizar la vida de la batería, se recomienda no dejar que se descargue por debajo del 20 % antes de volverla a cargar. Además se debe cargar el reloj por lo menos una vez al mes.

FUNCIONES DE LOS BOTONES

⊕ /SAVE/+ : iniciar y parar el cronómetro y temporizador, guardar archivos, avanzar a través de los portales de configuración, incrementar valores de configuración.
⌘ /HRM : encender la luz, encender y apagar el HRM, cambiar opciones de visualización, ingresar a portales de configuración, confirmar cambios de configuración.
⊗ /GPS: cambiar los modos de las funciones, salir de los portales de configuración y encender y apagar el GPS.
⊖ /LAP/- : encender y apagar el Bluetooth, registrar manualmente una vuelta, retroceder a través de los portales de configuración, disminuir los valores de configuración y guardar rápidamente un archivo.

USO DE LA LUZ

Este reloj está equipado con una función de luz que tiene múltiples opciones para su uso en ambientes oscuros. Puede elegir que la luz se mantenga encendida durante 10 o 20 segundos cuando presione el botón ⊘ /HRM.

Nota especial: Presionando el botón del ⊘ /HRM siempre encenderá la luz primero. Algunas de las otras funciones de este reloj también requieren el uso del ⊘ / botón HRM. Para aquellas funciones en las que se usa este botón y la luz no está ya encendida, se tendrá que presionar dos veces.

FUNCIONES PRINCIPALES

Su reloj GPS posee 8 modos de función principales. Presione el ⊗ botón GPS para pasar de un modo a otro.
TIME: Este modo muestra la hora actual, fecha y día de la semana.
RUN: este es el modo que se utiliza para correr fuera mientras usa el GPS.
HRM: este modo se utiliza para las actividades en las cuales la información HRM es la función principal.
CHRON: este es el modo que se utiliza para correr adentro o cuando no se usa el GPS.
TIMER: este modo tiene 6 temporizadores de intervalos, que pueden ser usados con el GPS encendido o apagado.
DATA: Este modo almacena y le permite revisar todos sus datos de ejercicios.
ALARM: permite configurar hasta 5 alarmas independientes, además de encender y apagar la campanada de cada hora.
SET: este modo le da acceso a todos los portales de configuración.

CONFIGURACION DE SU DISPOSITIVO

Presione el ⊗ botón hasta que llegue al modo SET.
Presione los botones ⊕/+ o ⊖ /- para avanzar hacia adelante o hacia atrás a través de cada portal de configuración:
AUTO LAP: mientras usa el modo RUN o TIMER, configure el reloj para registrar automáticamente las vueltas parciales.
TIME: Se puede configurar manual o automáticamente la información de hora y fecha en formato de 12 o 24 horas.
UNIT: elija entre MI (milla) para el sistema de medición imperial y KM (kilómetro) para el sistema de medición métrico.
USER: maximice la precisión ingresando su información personal.
HRM: configure los parámetros alto y bajo de HRM para 3 zonas de entrenamiento.
VIEW: personalice sus opciones de visualización para las líneas superior e inferior de la pantalla.
NIGHT: la función de luz tiene múltiples opciones de configuración para correr de noche (ver Uso de la luz).
CONTRAST: configure el contraste de su pantalla según sus preferencias.
CHIME: encienda y apague la función de campanada horaria y de botones.
ALARM: configure hasta 5 alarmas individuales.
TIMER: configure hasta 6 temporizadores de intervalos de entrenamiento.
Presione el botón ⊘ /HRM para ingresar en cada menú de configuración.
Presione los botones ⊕ /SAVE/+ o ⊖ /LAP/- para ajustar cada valor (presione y mantenga los botones para una configuración rápida).
Presione el botón ⊘ /HRM para confirmar cambios y avanzar a la siguiente opción de configuración.
Repita este proceso para todas las opciones en el modo SET.
Presione el botón ⊗ /GPS para salir de cada pantalla de configuración.

OBTenga UNA SEÑAL DE SATELITE

Vaya a una zona abierta y dirija la cara del reloj hacia el cielo. Para obtener resultados más rápidos, deje el reloj en posición estacionaria mientras este busca la señal. Durante la búsqueda de la señal, se mostrará «SEARCH GPS». Cuando se reciba la señal, se mostrará «GPS GO» en la pantalla.
Hay 3 maneras de iniciar la búsqueda de la señal:
1. Presione el botón ⊗ /GPS hasta que llegue al modo RUN.
2. Presione el botón ⊕ /GPS hasta que llegue al modo TIMER; se resaltará «GPS».
Presione el botón ⊘ /HRM.
3. Desde cualquier modo, presione y mantenga el botón ⊗ /GPS. Cuando se reciba la señal, estará en el modo RUN.
Puede apagar el GPS en cualquier momento presionando y manteniendo el ⊗ botón hasta que «OFF GPS» aparezca en la pantalla.

HAGA UNA CARRERA

Utilice el reloj en su muñeca de manera que el sensor Opti-Pulse se mantenga en constante contacto con la piel. El reloj debe quedar lo más ajustado posible para obtener lecturas más exactas.

fig. A

Al ingresar a los modos RUN, HRM, CHRON, o TIMER, el sensor HRM se encenderá automáticamente.
Presione el botón ⊕ /SAVE/+ para iniciar el cronómetro.
Presione el botón ⊖ /LAP/- para registrar manualmente una vuelta o seleccione una configuración AUTO LAP para permitir que el GPS registre las vueltas automáticamente en los modos RUN y TIMER.
Presione el botón ⊕ /SAVE/+ para parar el cronómetro.
Presione y mantenga el botón ⊘ /SAVE/+ para guardar su carrera.

PERSONALICE SUS ESTADÍSTICAS VISIBLES

Puede ajustar la información HRM, CHRONO, DISTANCE, PACE, SPEED, CALORIE, CLOCK o TIMER SEGMENT (#) que ve en la pantalla.
Durante la carrera, presione el botón ⊘ /HRM repetidamente para cambiar lo que ve en la pantalla a cada modo.
En el modo RUN, puede ajustar la información que ve en la línea del medio. Las líneas superior e inferior de la pantalla se pueden ajustar en el modo SET en el portal de configuración VIEW.
En el modo HRM, puede ajustar lo que ve en la línea inferior. La línea superior siempre muestra el tiempo total y la línea del medio siempre muestra su ritmo cardíaco.
En el modo CHRON, puede ajustar lo que se muestra en la línea inferior. La línea superior siempre muestra el tiempo total y la línea del medio siempre muestra su tiempo actual en cada modo.
En el modo TIMER, puede ajustar lo que se muestra en la línea inferior. La línea superior siempre muestra la distancia y la línea del medio siempre muestra su temporizador. Nota especial: su reloj tiene un acelerómetro incorporado para darle información de velocidad y distancia mientras está usando el reloj sin GPS.

VEA Y BORRE SUS DATOS

Presione el botón del ⊗ /GPS hasta que llegue al modo DATA.
Cada archivo de datos usa el siguiente código:

fig. B

PARA VER:
Presione el botón ⊕ /SAVE/+ para desplazarse por todos los archivos de datos guardados.
Presione el botón ⊘ /HRM para acceder al archivo guardado que quiere revisar.
Presione el botón ⊕ /SAVE/+ para avanzar hacia adelante a través de las diferentes estadísticas de su carrera; luego presione el botón ⊖ /LAP/- para avanzar hacia atrás. Para eliminar:
Presione el botón ⊕ /SAVE/+ desde la pantalla de la selección de datos de carrera hasta que llegue a la carrera que desea eliminar.
Presione el botón ⊖ /LAP/- y se mostrará VIEW, DELETE, DEL ALL (seleccionando VIEW lo dirigirá nuevamente al archivo actual).
Presione el botón ⊕ /SAVE/+ para desplazarse a DEL ALL (para eliminar TODOS los archivos guardados) o DELETE (para eliminar solamente el archivo actual).
Presione y mantenga el botón ⊘ /HRM para borrar.

CONNECTIVIDAD INALÁMBRICA

El GPS BLE puede conectarse de manera inalámbrica a su teléfono inteligente para transferir datos y mejorar la información de entrenamiento que se visualiza con la Soleus app. Puede encontrar la Soleus app en la App Store o en Google Play. Para obtener más información, visite WWW.SOLEUSRUNNING.COM

EMPAÑEJE SU RELOJ CON SU TELÉFONO INTELIGENTE

Después de que haya descargado la Soleus app, puede emparejar su reloj con su teléfono inteligente.
En su reloj:
Presione y mantenga el botón ⊖ /LAP/- para ingresar al modo PAIR; el número de identificación de cuatro dígitos de su dispositivo aparecerá en la pantalla.
En su teléfono inteligente:
Abra la SOLEUS App y seleccione LINK DEVICE, escoja su código de identificación (ID) compatible y pulse "Done". En la solicitud de emparejamiento de Bluetooth, pulse "Emparejar".
Su reloj y su teléfono inteligente están ahora emparejados.

RESISTENCIA AL AGUA:

3 ATM

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

PORTUGUESE

Soleus GPS Pulse BLE (com Bluetooth Smart®) Guia de Inicio Rápido do relógio Opti-Pulse HRM (SG013)

Este guia irá auxiliá-lo a configurar e usar seu novo relógio GPS o mais rápido possível. Para o manual de instruções completo e mais informações sobre seu relógio, acesse WWW.SOLEUSRUNNING.COM (consulte a seção de suporte).

RESISTENTE À ÁGUA

Seu relógio é resistente à água, mas 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.

REINICIALIZA O RELÓGIO ANTES DE USÁ-LO PELA PRIMEIRA VEZ

Mantenha pressionados todos os 4 botões até que o relógio seja reinicializado. Isso ativará os recursos de Bluetooth e HRM (monitor de frequência cardíaca).

CARREGUE A BATERIA!

ITALIAN
Guida rapida dell'orologio Soleus GPS Pulse BLE (con Bluetooth Smart®) Opti-Pulse HRM (SG013)

Questa guida consente di impostare e rendere operativo il vostro nuovo orologio GPS nel minor tempo possibile. Per il manuale di istruzioni completo e maggiori informazioni sull'orologio, visitare il sito WWW.SOLEUSRUNNING.COM (controllare la sezione assistenza).

RESISTENTE ALL'ACQUA

L'orologio è resistente all'acqua ma sconsigliato per gli 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.

RESETTARE L'OROLOGIO PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO. Tenere premuti tutti e 4 i pulsanti finché l'orologio si sarà resettato. Questo attiverà le funzioni Bluetooth e HRM.

CARICARE LA BATTERIA I

Si consiglia di caricare la batteria per 3-4 ore prima di utilizzarlo per la prima volta. Verificate che il retro della cassa e i contatti di carica siano asciutti. 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. Quando l'orologio sarà completamente carico, sul display comparirà la scritta "100% FULL CHARGE".

Per ottimizzare la durata della batteria, si consiglia di non lasciare che la batteria si scarichi al di sotto del 20% prima di effettuare la ricarica e di caricare l'orologio almeno una volta al mese.

FUNZIONI DEI PULSANTI

◊ /SAVE/+ : avviare e arrestare il cronografo/timer, salvare file, accedere ai portali di impostazione, aumentare i valori di impostazione.

◊ /HRM: accendere la luce, accendere e spegnere la funzione HRM, modificare le opzioni di visualizzazione, accedere ai portali di impostazione, confermare le modifiche di impostazione.

◊ /GPS: cambiare le modalità di funzionamento, uscire dai portali di impostazione, attivare e disattivare il GPS
◊ /LAP: accendere e spegnere il Bluetooth, registrare manualmente un giro, avanzare a ritroso nei portali di impostazione, diminuire i valori di impostazione e salvare rapidamente un file

UTILIZZO DELLA LUCE

L'orologio è dotato di una funzione luce che ha diverse opzioni di utilizzo in condizioni di scarsa illuminazione. Per impostare, scegliere di lasciare che la luce rimanga accesa per 10 o 20 secondi premendo il ◊ /pulsante HRM. Nota speciale: premendo il ◊ /pulsante HRM si accende sempre, per prima, la luce. Anche alcune altre funzioni di questo orologio richiederanno l'uso del pulsante HRM ◊ / . Per le funzioni in cui è necessario usare questo pulsante e la luce non è ancora accesa, si dovrà premere il pulsante due volte.

FUNZIONI PRINCIPALI

L'orologio GPS è dotato di 8 principali modalità di funzionamento. Premere il pulsante GPS ◊ / per scorrere tra le modalità.
TIME: Questa modalità visualizza l'ora, la data e il giorno della settimana.
RUN: questa modalità si utilizza per la corsa all'aria aperta mentre si usa il GPS.
HRM: questa modalità si utilizza per attività in cui le informazioni HRM sono la funzione primaria.

CHRON: questa è la modalità da utilizzare per l'utilizzo intorno o utilizzando il GPS non avendo il GPS.
TIMER: questa modalità ha 6 timer a intervalli, che possono essere attivati con il GPS acceso o spento.

DATA: questa modalità memorizza e consente di rivedere tutti i dati dell'attività svolta.
ALARM: impostare fino a un massimo di 5 singoli allarmi, attivare e disattivare il segnale acustico orante.
SET: questa modalità consente l'accesso a tutti i portali di impostazione.

IMPOSTAZIONE DEL DISPOSITIVO

Premere il pulsante ◊ fino a visualizzare la modalità SET.
Premere i pulsanti ◊ /+ o ◊ /LAP/+, per avanzare o tornare indietro in ogni portale di impostazione.
AUTO LAP: quando si utilizzano le modalità RUN o TIMER, impostare l'orologio per registrare automaticamente i giri parziali.
TIME: è possibile impostare manualmente o automaticamente le informazioni su ora e data, in formato 12 o 24 ore.
UNITS: scegliere tra MI (miglia) per il formato del sistema numerico imperiale britannico e KM (chilometri) per il formato numerico del sistema metrico decimale.
USER: per una maggiore precisione, inserire i propri dati personali.
HRM: impostare i parametri HRM alti e bassi per 3 zone di allenamento.
VIEW: personalizzare le opzioni di visualizzazione per le righe superiori e inferiori del display quando si utilizza la modalità RUN.
NIGHT: la funzione luce ha molteplici opzioni di impostazione per la corsa notturna (vedere Utilizzo della luce).
CONTRAST: impostare il contrasto del display in base alle proprie preferenze.
CHIME: accendere e spegnere la funzione del segnale acustico orario.
ALARM: impostare fino a 5 allarmi individuali.
TIMER: impostare fino a 6 timer per l'allenamento con intervalli.
Premere il pulsante ◊ /HRM per inserire ogni schermata di impostazione.
Premere i pulsanti ◊ /SAVE/+ o ◊ /LAP/+, per regolare ogni valore (premere e tenere premuto i tasti per impostazione rapida).
Premere il pulsante ◊ /GPS per confermare le modifiche e procedere alla successiva operazione di impostazione.
Ripetere questa procedura per tutte le voci nella modalità SET.
Premere il pulsante ◊ /GPS per uscire da ogni schermata di impostazione.

RICEVERE UN SEGNALE SATELLITARE

Spostarsi in una zona all'aperto e posizionare l'orologio verso il cielo. Per risultati più rapidi, lasciare l'orologio in una posizione fissa mentre è in cerca del segnale. Durante la ricerca del segnale, verrà visualizzata la scritta "SEARCH GPS". Quando si riceve il segnale, sullo schermo sarà visualizzata la scritta "GPS GO".
La ricerca del segnale può essere avviata in 3 modi diversi:
1. Premere il pulsante ◊ /GPS fino a visualizzare la modalità RUN.
2. Premere il pulsante ◊ /GPS fino a visualizzare la modalità TIMER, "GPS" verrà evidenziato. Premere il pulsante ◊ /HRM.
3. Da una qualsiasi modalità, premere e tenere premuto il pulsante ◊ /GPS. Quando si riceve il segnale, si è in modalità RUN.
È possibile spegnere il GPS in qualsiasi momento, premendo e tenendo premuto il pulsante ◊ fino a quando appare "OFF GPS" sullo schermo.

ANDARE A CORRERE

Indossare l'orologio in modo che il sensore Opti-Pulse rimanga in costante contatto con la pelle. Per ottenere letture accurate l'orologio deve essere allacciato il più stretto possibile.

fig. A

Inserendo le modalità RUN, HRM, CHRON, o TIMER si accenderà automaticamente il sensore HRM.
Premere il pulsante ◊ /SAVE/+ per avviare il cronografo.
Premere il pulsante ◊ /LAP/+ per registrare manualmente un giro, o selezionare un'impostazione AUTO LAP per permettere ai GPS di registrare automaticamente i giri in modalità RUN e TIMER.

Premere il pulsante ◊ /SAVE/+ per arrestare il cronografo.
Premere e tenere premuto il pulsante ◊ /SAVE/+ per salvare la corsa.

PERSONALIZZATE LE VOSTRE STATISTICHE VISUALIZZABILI
È possibile regolare le informazioni HRM, CHRONO, DISTANCE, PACE, SPEED, CALORIE, LOCK, o TIMER SEGMENT e visibili sullo schermo.

Durante la corsa, premere il pulsante ◊ /HRM ripetutamente per modificare ciò che si vede sul display in ogni modalità.

In modalità RUN, è possibile regolare le informazioni visibili sulla riga centrale. Le linee superiori e inferiori possono essere regolate in modalità SET nel portale di impostazione VIEW.
In modalità HRM, è possibile regolare ciò che si vede sulla riga inferiore. Nella linea superiore si può leggere sempre il tempo totale, in quella centrale è sempre visualizzata la frequenza cardiaca.

In modalità CHRON, è possibile regolare ciò che si vede sulla riga inferiore. Nella linea superiore si può leggere sempre il tempo totale, in quella centrale è sempre visualizzato il tempo di giro attuale.
In modalità TIMER, è possibile regolare ciò che si vede sulla riga inferiore. Nella linea superiore si può leggere sempre la distanza, in quella centrale è sempre visualizzato il tempo.
Avvertenza particolare: l'orologio è dotato di un accelerometro incorporato in grado di fornire informazioni sulla velocità e la distanza mentre viene utilizzato senza il GPS.

VISUALIZZARE ED ELIMINARE I DATI

Premere il pulsante ◊ /GPS fino a visualizzare la modalità DATA.
Ogni file di dati utilizza il seguente codice:

fig. B

PER VISUALIZZARE:
Premere il pulsante ◊ /SAVE/+ per scorrere tutti i file di dati salvati.
Premere il pulsante ◊ /HRM per inserire il file salvato che si desidera rivedere.
Premere il pulsante ◊ /SAVE/+ per andare avanti nelle varie distanze della corsa;
Premere il pulsante ◊ /LAP/+ per tornare indietro.
Per eliminare:
Premere il pulsante ◊ /SAVE/+ dalla schermata di selezione dei dati della corsa fino a visualizzare la corsa che si desidera eliminare.
Premere il pulsante ◊ /LAP/+; e VIEW, DELETE, DEL ALL saranno visualizzati (selezionando VIEW sarà possibile accedere nuovamente al file corrente).
Premere il pulsante ◊ /SAVE/+ per scorrere su DEL ALL (per eliminare TUTTI i file salvati) o su DELETE (per eliminare solo il file corrente).
Premere e tenere premuto il pulsante ◊ /HRM per cancellare.

CONNETTIVITÀ WIRELESS

Pulse GPS BLE può essere collegato allo smartphone tramite wi-fi per il trasferimento dei dati e per una migliore visualizzazione delle informazioni sull'attività fisica svolta attraverso l'applicazione App Soleus. Trovate l'applicazione Soleus sull'App Store o su Google Play. Per maggiori informazioni visitate il sito WWW.SOLEUSRUNNING.COM

COLLEGARE L'OROLOGIO ALLO SMARTPHONE
Dopo aver scaricato l'app Soleus potete abbinare l'orologio al vostro smartphone.
Sull'orologio:
Premere e mantenere premuto il pulsante ◊ /LAP/+ per accedere alla modalità PAIR, il numero di identificazione a 4 cifre del dispositivo sarà visualizzato sullo schermo.
Smart phone:
Aprire l'app SOLEUS e selezionare LINK DEVICE, scegliere il codice identificativo corrispondente e premere "Done".Alla richiesta di appaiamento con il Bluetooth, premere "Pair".

L'orologio e lo smartphone sono ora collegati.

GERMAN
Soleus GPS Pulse BLE (mit Bluetooth Smart®) Opti-Pulse HRM Watch Schnellstartanleitung (SG013)

Diese Anleitung soll Ihnen dabei helfen, Ihre neue GPS-Uhr so schnell wie möglich einzustellen und zu verwenden. Die Vollversion der Bedienungsanleitung und weitere Informationen zu Ihrer Uhr finden Sie auf WWW.SOLEUSRUNNING.COM (Abschnitt Support).

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Uhr ist wasserbeständig, wird jedoch nicht für Wassersport 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.

DIE UHR VOR DEM ERSTEN GEBRAUCH ZURÜCKSETZEN
Halten Sie alle 4 Knöpfe gedrückt, bis die Uhr zurückgesetzt wird. Dadurch werden alle Bluetooth- und Herzfrequenzsensorenfunktionen aktiviert.

BATTERIE AUFLADEN!

Wir empfehlen Ihnen, die Batterie vor der ersten Verwendung 3 - 4 Stunden lang aufzuladen.
Vergewissern Sie sich, dass die Gehäusekontakte und die Ladekontakte trocken sind.
Richten Sie die Uhr und stecken Sie am Clip des Ladetags an den Ladekontakten der Rückseite der Uhr aus und stifte Sie sie ein. Schließen Sie das Kabel am USB-Port Ihres Computers oder an Netzadapter an. Sobald Ihre Uhr vollständig aufgeladen ist, zeigt sie „100% FULL CHARGE“ an.

Zu Verlängerung der Lebensdauer der Batterie wird empfohlen, den Akku nicht unter 20 % zu entladen und die Uhr mindestens einmal im Monat aufzuladen.

TASTENFUNKTIONEN

◊ /SAVE/+ : Stoppuhr/Timer starten und anhalten, Dateien speichern, vorwärts durch Einstellungen gehen, Einstellwerte erhöhen
◊ /HRM: Layout der Leuchte, HRM des O/On/O/Off der切り替え, 表示オプションの変更, 設定ポータル/HRM, 照度調整, 照度センサー, 心拍計センサー ein- bzw. ausschalten, Anzeigeoptionen ändern, in Einstellmenüs gelangen, Einstellungsänderungen bestätigen
◊ /GPS: Funktionsmodus ändern, Einstellmenüs verlassen und GPS ein- bzw. ausschalten
◊ /LAP: Bluetooth ein- bzw. ausschalten, eine Runde manuell aufzeichnen, rückwärts durch Einstellmenüs gehen, Einstellwerte verringern und eine Datei schnellspeichern

VERWENDEN DER BELEUCHTUNGSFUNKTION
Die Uhr ist mit einer Beleuchtungsfunktion ausgestattet, die über mehrere Optionen für den Einsatz im Dunkeln verfügt. Sie können wählen, ob die Beleuchtung 10 oder 20 Sekunden eingeschaltet sein soll, wenn Sie den ◊ /HRM-Knopf drücken.
Besonderer Hinweis: Durch Drücken des ◊ /HRM-Knopfes wird immer zuerst das Licht eingeschaltet. Einige andere Funktionen dieser Uhr erfordern auch die Verwendung des ◊ /HRM-Knopfes. Für die Funktionen, wo diese Taste verwendet wird und das Licht nicht bereits eingeschaltet ist, muss sie zweimal gedrückt werden.

HAUPTFUNKTIONSMODI
Die GPS-Uhr verfügt über 8 Hauptfunktionsmodi. Drücken Sie den ◊ /GPS-Knopf, um durch die einzelnen Modi zu navigieren.
TIME: Dieser Modus zeigt die aktuelle Uhrzeit, Datum und Wochentag.
HRM: HRM: Die HRM-Informationen werden für die meisten der HRM-Modi verwendet.
CHRON (Stoppw. für das Laufen im Freien mit Verwendung der GPS-Funktion bestimmt.
HRM: Dieser Modus wird für Aktivitäten verwendet, bei denen die Herzfrequenzmess-Information die Hauptfunktion darstellt.
CHRON: Dieser Modus ist für das Laufen in geschlossenen Räumen oder ohne Verwendung der GPS-Funktion bestimmt.
TIMER: Dieser Modus umfasst 6 Intervall-Timer, die mit oder ohne GPS verwendet werden können.
NIGHT: In diesem Modus können Sie Ihre sämtlichen Trainingsdaten speichern und nachts durchsehen.
ALARM: Stellen Sie Sie bis zu fünf separate Weckzeiten ein und erhalten Sie das Stundensignal ein bzw. aus.
SET: Dieser Modus bietet Sie Zugriff auf alle Einstellmenüs.

Einstellung Ihres Gerätes
Drücken Sie den Knopf ◊ /+, wenn Sie den SET-Modus gelangen.
Drücken Sie die Knöpfe ◊ /+ oder ◊ /LAP/+, um vorwärts oder rückwärts durch jedes Einstellmenü zu gehen:
AUTO LAP: Stellen Sie bei Verwendung des HRM- oder TIMER-Modus Ihre Uhr so ein, dass sie automatisch Zwischenzeiten für Sie aufzeichnet.
TIME: Uhrzeit- und Datuminformationen können mit 12- oder 24-Stundenformat manuell oder automatisch- Uhr eingestellt werden.
UNITS: Wählen Sie MI (Meile) für das britische oder KM (Kilometer) für das metrische Zahlenformat.
USER: Maximieren Sie die Genauigkeit durch Eingabe Ihrer persönlichen Daten.
HRM: Stellen Sie die Herzfrequenzzone(n) und -untergrenzen für 3 Trainingszonen ein.
VIEW: Passen Sie die Anzeigeoptionen für die oberste und die unterste Zeile des Displays im RUN-Modus an.
TIMER: Dieser Modus umfasst 6 Intervall-Timer, die mit oder ohne GPS verwendet werden können.
NIGHT: Die Beleuchtungsfunktion kann mehrere Einstellungen für den Betrieb bei Nacht (siehe Nutzung des Lichts).
CONTRAST: Stellen Sie die Displaykontraste nach Ihren Wünschen ein.
CHIME: Schalten Sie das Stundensignal und/oder die Tastensignal-Funktion ein und aus.
ALARM: Stellen Sie Sie bis zu fünf separate Weckzeiten ein.
TIMER: Stellen Sie Sie bis zu sechs Timer für Intervalltraining ein.
Drücken Sie den ◊ /HRM-Knopf, um zu jedem einzelnen Einstellmenü zu gelangen.
Drücken Sie die Knöpfe ◊ /SAVE/+ oder ◊ /LAP/+, um jeden Wert einzustellen (halten Sie für eine rasche Einstellung die Knöpfe gedrückt).
Drücken Sie den ◊ /HRM-Knopf, um Änderungen zu bestätigen und zu nächsten Einstellungsoption zu gelangen.
Wiederholen Sie diese Vorgang für alle Elemente im SET-Modus.
Drücken Sie den ◊ /GPS-Knopf, um jeden der Einstellungsbildschirme zu verlassen.

EIN SATELLITENSIGNAL FINDEN
Gehen Sie ins Freie in einen offenen Bereich und richten Sie die Oberseite der Uhr zum Himmel. Damit das Signal so schnell wie möglich gefunden wird, bewegen Sie die Uhr nicht, während sie nach dem Signal sucht. Während der Signalsuche wird "SEARCH GPS" angezeigt. Sobald das Signal empfangen wird, zeigt der Bildschirm "GPS GO" an. Die Signalsuche kann auf 3 verschiedene Arten gestartet werden:
1. Drücken Sie den ◊ /GPS-Knopf, bis Sie zum RUN-Modus gelangen.
2. Drücken Sie den ◊ /GPS-Knopf, bis Sie zum TIMER-Modus gelangen, "GPS" wird hervorgehoben. Drücken Sie den ◊ /HRM-Knopf.
3. Drücken und halten Sie den Knopf ◊ /GPS-Knopf, bis Sie den ◊ /GPS-Knopf.Sobald das Signal empfangen wird, befinden Sie sich im RUN-Modus.
Sie können das GPS jederzeit ausschalten, indem Sie den Knopf ◊ gedrückt halten, bis "OFF GPS" auf dem Bildschirm erscheint.

LAUFEN SIE LOS
Tragen Sie die Uhr so, dass der Opti-Pulse-Sensor permanent im Kontakt mit der Haut bleibt. Um möglichst präzise Ergebnisse zu erhalten, sollte die Uhr so eng wie möglich anliegen.
fig. A

Wenn Sie in den RUN-, HRM-, CHRON- oder TIMER-Modus gehen, wird der Herzfrequenz-sensoren automatisch eingeschaltet.
Drücken Sie den Knopf ◊ /SAVE/+ um die Stoppuhr zu starten.
Drücken Sie den Knopf ◊ /LAP/+, um manuell Zwischenzeiten zu nehmen, oder wählen Sie eine AUTO-LAP-Einstellung, um mithilfe des GPS im RUN- und TIMER-Modus automatisch Zwischenzeiten zu nehmen.
Drücken Sie den Knopf ◊ /SAVE/+, um die Stoppuhr anzuhalten.
Halten Sie den Knopf ◊ /SAVE/+ gedrückt, um Ihren Lauf zu speichern.

BENUTZERSPEZIFISCHE ANPASSUNG DER ANZEIGBAR-EN STATISTIKEN
Die Informationen zu Herzfrequenzmesser (HRM), Stoppuhr (CHRONO), Entfernung (DISTANCE), PACE (Pace), SPEED (Geschwindigkeit), CALORIE (Kalorien), Uhr (CLOCK) und Timesegment (TIMER SEGMENT etc.) die Sie auf dem Bildschirm sehen, können angepasst werden.
Drücken Sie während des Laufens wiederholt den ◊ /HRM-Knopf, um die Anzeige in jedem Modus zu ändern.
Im RUN-Modus können Sie die Informationen, die in der mittleren Zeile angezeigt werden, anpassen. Die oberste und unterste Zeile kann im SET-Modus im VIEW-Einstellmenü angepasst werden.
Im HRM-Modus können Sie die Informationen, die in der untersten Zeile angezeigt werden, anpassen. Die oberste Zeile zeigt immer Ihre Gesamtzeit und die mittlere Zeile zeigt immer Ihre aktuelle Renditezeit an.
Im TIMER-Modus können Sie die Informationen, die in der untersten Zeile angezeigt werden, anpassen. Die oberste Zeile zeigt immer Ihre Gesamtzeit und die mittlere Zeile zeigt immer Ihre Stoppuhr an.
Besonderer Hinweis: Ihre Uhr verfügt über einen eingebauten Beschleunigungsmesser, der Ihre Informationen zu Geschwindigkeit und Entfernung liefert, wenn Sie die Uhr ohne GPS verwenden.

Daten einsehen und löschen
Drücken Sie den ◊ /GPS-Knopf, bis Sie zum DATA-Modus gelangen.
Jede Datei verwendet den folgenden Code:

ANSEHEN:
Drücken Sie den Knopf ◊ /SAVE/+, um durch Ihre gespeicherten Dateien zu scrollen.
Drücken Sie den ◊ /HRM-Knopf, um die gespeicherte Datei zu öffnen, die Sie ansehen wollen.

Drücken Sie den Knopf ◊ /SAVE/+, um vorwärts durch die verschiedenen Statistiken Ihres Laufs zu scrollen, und den Knopf ◊ /LAP/+, um rückwärts zu scrollen.
Löschen:
Drücken Sie im Bildschirm zur Auswahl der Laufdaten den Knopf ◊ /SAVE/+, bis Sie zu dem LAP gelangen, den Sie löschen wollen.
Drücken Sie den Knopf ◊ /LAP/+, Daraufhin wird VIEW, DELETE, DEL ALL angezeigt (wenn Sie VIEW auswählen, öffnen Sie erneut die aktuelle Datei).

WÄHLEN SIE EINEN DATEI ZU ENTWERDEN (ZUM LÖSCHEN ALLER GESPEICHERTE DATEN) ZU DEL ALL (oder zum Löschen der aktuellen Datei) zu DELETE zu scrollen.

Drücken Sie den Knopf ◊ /SAVE/+ oder ◊ /LAP/+, um die Daten zu löschen.
fig. B

DRÄHTLOSE KONNEKTIVITÄT
Die Pulse GPS BLE kann sich zur Datenübertragung und zur verbesserten Anzeige der Trainingsinformationen in der Soleus-App drahtlos mit Ihrem Smartphone verbinden. Sie können die Soleus-App im App Store oder in Google Play finden. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website WWW.SOLEUSRUNNING.COM

VERBINDEN SIE LHRE UHR MIT LHREM SMARTPHONE
Nachdem Sie die Soleus-App heruntergeladen haben, können Sie Ihre Uhr mit Ihrem Smartphone koppeln.
Auf Ihrer Uhr:
Halten Sie den Knopf ◊ /LAP/+ gedrückt, um in den PAIR-Modus zu gelangen. Die 4-stellige Identifikationsnummer Ihres Gerats wird auf dem Bildschirm erscheinen.

AUF IHRE UHR:
Halten Sie den Knopf ◊ /LAP/+ gedrückt, um den PAIR-Modus zu gelangen. Die 4-stellige Identifikationsnummer Ihres Gerats wird auf dem Bildschirm erscheinen.

AUF IHREM SMARTPHONE:
Öffnen Sie die SOLEUS-App und wählen Sie LINK DEVICE. Wählen Sie dann den passenden ID-Code und tippen Sie auf „Done“. Auf die Bluetooth-Kopplungsanfrage hin bestätigen Sie „Pair“.

Ihre Uhr und Ihr Smartphone sind jetzt verbunden.

WASSERDICHTHEIT:
3 ATM

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

JAPANESE
ソリウスGPSパルスBLE (Bluetooth Smart 対応) オプティパルスHRMウォッチエクストラガイド(SG013)

ソリウスGPSのスピードなセットアップのためのユーザーガイドです。完全な取扱説明書と製品の詳細は、WWW.SOLEUSRUNNING.COM(サポートセクション)でご覧いただけます。

防水性

この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できません。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い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。

最初に使用する前に、ウォッチをリセットしてください
ウォッチがリセットされるまで4つのボタンすべてを長押しします。これによって、BluetoothとHRM機能が有効になります。

充電してください!
ご使用前に3〜4時間半程バッテリーを充電されることをお勧めします。ケース背面に充電接点が乾燥していることを確認してください。充電ケーブルのクリップにある凸をウォッチ裏面の充電接点に合わせて、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充電ポートに差込みます。ウォッチの充電が完了すると、「100% FULL CHARGE」と表示されます。
バッテリーの寿命を最大化するには、充電電圧にバッテリーを20%以下まで放電させないようにし、月に少なくとも1回は充電することを勧めます。

ボタンの機能
◊ /SAVE/+ : ストップウォッチおよびタイマーの開始-停止、ファイルの保存、設定ポータルを先に進む、設定値の増加
◊ /HRM: ライトの点灯、HRMのオン/オフの切り替え、表示オプションの変更、設定ポータル/HRM, 照度調整の変更の確定
◊ /GPS: 機能モードの変更、設定ポータルの終了、GPSのオン/オフ
◊ /LAP/: Bluetoothのオン/オフ、手動でのラップタイムの記録、設定ポータルを一つ戻る、設定値を減少させる、ファイルのクックセーブ

ライトの使用
このウォッチは暗い条件下で使用可能な複数のオプションを備えたライト機能を搭載しています。◊ /HRM ボタンを押すとライトは10秒または20秒点灯します。
注意：◊ /HRM ボタンを押すと、まず最初にライトが10秒点灯します。このウォッチでは、他の機能にも◊ /HRM ボタンを使用します。このボタンを使用する際は、ライトがオフになっている場合はボタンを2回押す必要があります。

主要機能モード
このアプリには主な機能モードが8つあります。各モードにアクセスするには、◊ /GPSボタンを押してモードに入ります。
TIME(時間): 該機能は毎週一周の當前時間、日期定期。
RUN:GPS を使用しながら屋外ランニングをするためのモードです。
HRM: HRM の情報を主要機能として使用するタイムモードにおいて使用します。
CHRON (Stoppw. für das Laufen im Freien mit Verwendung der GPS-Funktion bestimmt.)
HRM: Dieser Modus wird für Aktivitäten verwendet, bei denen die Herzfrequenzmess-Information die Hauptfunktion darstellt.
CHRON: Dieser Modus ist für das Laufen in geschlossenen Räumen oder ohne Verwendung der GPS-Funktion bestimmt.
TIMER: Dieser Modus umfasst 6 Intervall-Timer, die mit oder ohne GPS verwendet werden können.
NIGHT: In diesem Modus können Sie Ihre sämtlichen Trainingsdaten speichern und nachts durchsehen.
ALARM: Stellen Sie Sie bis zu fünf separate Weckzeiten ein und erhalten Sie das Stundensignal ein bzw. aus.
SET: Dieser Modus bietet Sie Zugriff auf alle Einstellmenüs.

デバイスの設定
設定ポータルモードになるまで「◊」ボタンを押してください。
各設定ポータルを1つ先へ進むときは1つへ戻るには、「◊/+」又は「◊ /LAP/+」ボタンを押します。
AUTO LAP (自動ラップ): 「RUN」又は「TIMER」モードを手動とき、ラップスプリットを自動的に登録するようにウォッチを設定します。
TIME (時間): 日時情報、12時間又は24時間形式で動作または自動で時間を変更します。

UNITS(単位): ヤード・ポンド法の場合はMI(マイル)、メートル法の場合KM(キロメートル)を選択してください。
User(ユーザー):個人情報を入力すると、精度が最大になります。
HRM:3つのトレーニングゾーンの上/下HRMバリエータを設定します。
VIEW (表示): RUNモードを使用する時、画面の一番上と一番下の列の表示オプションをカスタマイズします。
NIGHT(ナイト):夜間のランニング用に複数設定オプションがあります(ライトの使用を参照)。
Contrast(コントラスト):画面のコントラストを設定します。
CHIME (チャイム): 毎時/ボタンのチャイムをオンまたはオフにします。
ALARM(アラーム): 最大5つのアラームを個別に設定し、毎時チャイムのオン/オフの切り替えますできます。
SET(設定):このモードでは、全ての設定ポータルにアクセスできます。

デバイスの設定
設定ポータルモードになるまで「◊」ボタンを押してください。
各設定ポータルを1つ先へ進むときは1つへ戻るには、「◊/+」又は「◊ /LAP/+」ボタンを押します。
AUTO LAP (自動ラップ): 「RUN」又は「TIMER」モードを手動とき、ラップスプリットを自動的に登録するようにウォッチを設定します。
TIME (時間): 日時情報、12時間又は24時間形式で動作または自動で時間を変更します。
UNITS(単位): ヤード・ポンド法の場合はMI(マイル)、メートル法の場合KM(キロメートル)を選択してください。
User(ユーザー):個人情報を入力すると、精度が最大になります。
HRM:3つのトレーニングゾーンの上/下HRMバリエータを設定します。
VIEW (表示): RUNモードを使用する時、画面の一番上と一番下の列の表示オプションをカスタマイズします。
NIGHT(ナイト):夜間のランニング用に複数設定オプションがあります(ライトの使用を参照)。
Contrast(コントラスト):画面のコントラストを設定します。
CHIME (チャイム): 毎時/ボタンのチャイムをオンまたはオフにします。
ALARM(アラーム): 最大5つのアラームを個別に設定し、毎時チャイムのオン/オフの切り替えますできます。
SET(設定):このモードでは、全ての設定ポータルにアクセスできます。

衛星信号にアクセス
屋外の広い空間へ移動して、ウォッチを空へ向けてください。速く結果を得るために、アンテナの位置を知りながら腕時計を動かさないでください。シグナルを検出しての間は、「SEARCH GPS」と表示されます。シグナルを受信すると、画面に「GPS GO」が表示されます。
情報の検索を開始するには以下の3つの方法があります:
1. RUN モードになるまで◊ /GPS ボタンを押してください。
2. TIMER(タイマー)モードになるまで◊ /GPS ボタンを押します(◊ /GPS が点灯されます)。
3. ◊ /HRM ボタンを押してください。
3. このモード上で◊ /GPS ボタンを押し続けてください。信号を受信すると、「RUN」モードになります。
GPSをオフにするには、「◊ OFF GPS」が表示されるまでボタンを押し続けてください。

ランニング
オプティパルス・センサーが別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。
fig. A

RUN(走行)・HRM、CHRON(ストップウォッチ)又はTIMER(タイマー)モードにする
HRMセンサーが自動的にオンになります。
STOPウォッチをスタートするには「◊ /SAVE/+」ボタンを押してください。
手動ラップを記録するには「◊ /LAP/」ボタンを押してください、又はGPS「RUN」及びTIMERモードでラップを自動的に記録するには「AUTO LAP」設定を選択してください。
ストップウォッチを停止するには「◊ /SAVE/+」ボタンを押してください。
ランニングデータを保存するには「◊ /SAVE/+」ボタンを押し続けてってください。

表示可能な統計データのカスタマイズ
画面に表示されるHRM (心拍数統計)、CHRONO (ストップウォッチ)、DISTANCE (距離)、PACE (ペース)、SPEED (速度)、CALORIE (カロリー)、CLOCK (ウォッチ) 又はTIMER SEGMENT (タイムセグメント)の各情報値を調整できます。
ランニング時に、各モードで画面に表示される項目を変更するには、「◊ /HRM」ボタンを繰り返し押してください。
「RUN」モードでは、中央の列に表示される情報を調整できます。一番上と一番下の列に表示されるデータは、「VIEW」設定ポータル上の「SET」モードで調整できます。
「HRM」モードでは、最下列に表示される情報を調整できます。一番上の列には常に合計時間が表示され、中央の列には心拍数が表示されます。
「CHRON」モードでは、最下列の列に表示される情報を調整できます。一番上の列には常に合計時間が表示され、中央の列には現在のラップタイムが常に表示されます。
「TIMER」モードでは、一番上の列に表示される情報を調整できます。一番上の列には常に距離が表示され、中央の列には現在のタイマーが表示されます。
特記事項: 本ウォッチには加速度計が組み込まれており、GPSなしでウォッチを使用するに速度と距離を計測できます。

データの表示と削除
DATA(データ)モードになるまで「◊ /GPS」ボタンを押してください。
データファイルはそれぞれ下記のコードを使用しています:

fig. B

表示する:
◊ /SAVE/+ボタンを押して、保存したデータファイルをスクロールします。
閲覧したい保存データを表示するには「◊ /HRM」ボタンを押してください。
◊ /SAVE/+ ボタンを押すと多様な走行統計データを 1つ先へ進み、「◊ /LAP/+」ボタンを押す1つへ戻る戻ります。
削除する:
削除したい走行データが表示されるまで走行データ選択スクロールの「◊ /SAVE/+」ボタンを押してください。
VIEW、DELETE、DEL ALL を表示するには「◊ /LAP/+」ボタンを押してください。「VIEW」ボタンを押すと現在のファイルに再入します。
DEL ALL (保存ファイルをすべて削除) 又はDELETE (現在のファイルを削除)へクロックするには「◊ /SAVE/+」ボタンを押してください。
削除するには「◊ /HRM」ボタンを長押ししてください。

ワイヤレス接続
Pulse GPS BLE はスマートフォンにワイヤレスに接続し、データを転送してワークウの情報をSoleusアプリで表示させることができます。SoleusアプリはApp StoreまたはGoogle Playからダウンロード可能です。詳細は次のサイトを参照してください。WWW.SOLEUSRUNNING.COM

腕時計とスマートフォンを同期します。
ソリウスアプリをダウンロードすれば、ウォッチをスマートフォンと同期化できます

ウォッチの操作:
「◊ /LAP/+」ボタンを押して「PAIR」モードに入ると、画面にデバイスの4桁の識別番号が表示されます。
お使いのスマートフォンでの操作:
SOLEUSアプリケーションを開いてLINK DEVICEを選択し、合致するIDコードを選択し、「Done」を押します。Bluetooth Pairing Requestで「Pair」をタッチしてください。これで腕時計とスマートフォンが同期化されます。

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 GPS Pulse BLE (配有智能蓝牙®) 光学心率监测手表快速使用指南(SG013)

本指南旨在帮助您尽快设置和在跑步时使用您新购买的GPS手表。如需查看手册全文及有关您的手表的更多信息，请访问：WWW.SOLEUSRUNNING.COM（查看技术支持部分）。

防水

本款手表虽然具有防水功能，但建议勿在涉水运动时佩带。如果手表完全没落于水中，则在按任何按键之前，请先用清洁的干布擦干手表。手表没落于水中时，请不要按任何键。

首次使用之前请将手表重置
按住全部4个按键，直到手表重置。这将恢复蓝牙和心率监测功能。

给电池充电!

建议您在首次使用之前，给电池充电约到3到4小时。
确保设备背面和充电触点保持干燥。将充电线夹上的叉齿与手表背面的充电触点对齐并夹牢到位。将连接线路入电脑USB接口或插座适配器的90SUSB接口。当手表完全充满电时，会显示“100% FULL CHARGE”(“100%充满”)。为使电池寿命达到最长，建议在充电之前剩余电量不要低于20%，并且每月至少给电池充一次电。

按键功能
◊ /SAVE/+ (保存/+) : 开始和停止计时码表/计时器、保存文件、前进至各设置界面、增加设定值。
◊ /HRM(心率计) : 开启背光、启动或关闭HRM(心率计)、切换查看选项、进入设置界面