

ENGLISH

Soleus GPS Turbo Quick Start Guide (SG010)

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 GPS watch is water resistant, but it is not recommended for water sports.

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

↻ /+ : Turn on the GPS, start and stop the chronograph timer, save files, advance forwards through setting portals, increase setting values
⌚ : Turn on the light, change viewing options, enter setting portals, view/change time zone 1 and time zone 2
↻ : Change function modes, exit out of setting portals, and turn GPS off
⏪ /- : Record a lap, 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 **⌚**-button. You can also set a time range so that when the chronograph is running the light will stay on constantly.

Special note: Pressing the **⌚**-button will always turn on the light first. Some other functions of this watch also require use of the **⌚**-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 6 main function modes. Press the **⏪** button to cycle through each mode.
TIME: this mode shows you time, date, day of week for 2 time zones. Press-and-hold the **⌚**-button to change from time zone 1 to time zone 2.

RUN: this is the mode to use for running outdoors while using GPS.
CHRO: this is the mode to use for running indoors or when the GPS is not used.
TMR: 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.
ALRM: 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

AUTO PAUSE: turn this feature on and while you are using the GPS, the chronograph will automatically pause and re-start based on your movement. Press the **⌚**-button to enter this setting menu.
AUTO LAP: when using RUN or TMR mode set Turbo to automatically record your lap splits for you.
TIME: time and date information can be set manually or automatically by GPS for 2 time zones in 12-hour or 24-hour format.
UNIT: choose between MI (mile) for imperial numerical format and KM (kilometer) for metric numerical format.
USER: maximize accuracy by inputting your personal information.
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 chime/vibration and button chime/vibration functions.
ALRM: set up to 5 individual alarms.
TMR: set up to 6 interval-training timers with a max of 24 hours each.
VIEW: customize your viewing options for the middle and bottom lines of the display for when you are using RUN mode.
TARGET PACE: set your target pace and Turbo will show you and tell you how you are doing during your run.
AUTO PAUSE: turn this feature on and while you are using the GPS, the chronograph will automatically pause and re-start based on your movement. Press the **⌚**-button to enter this setting menu.
Press the **↻ /+ or **⏪** /- buttons to adjust each value (press and hold the buttons for fast-setting).**
Press the **⌚ button to advance to the next setting option.**
Repeat this process for all items in SET mode.
Press the **⏪ 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 the satellite strength bar will cycle and the watch will display "SEARCH GPS". The watch will automatically go into RUN mode and "GPS GO" will be displayed on the screen when a satellite link is established. There are 3 ways to start the signal search:

- From the Time screen press the **↻** /+ button.
- Press the **⏪** button until you get to RUN mode.
- Press the **⏪** button until you get to TMR mode, "GPS" will be blinking. Press the **⌚**-button.

You can turn the GPS off at any time by press-and-holding the **⏪** button until "OFF GPS" appears on the screen.

GO FOR A RUN

Now that you have a satellite signal:
Press the **↻ /+ button to start the chronograph.**
Press the **⏪ /- button to take lap splits manually or use the AUTO LAP setting to use the GPS to take lap splits automatically.**
Press the **⏪ /- button to stop the chronograph.**
Press-and-hold the **↻ /+ button to save your run.**

CUSTOMIZE YOUR VIEWABLE STATS

You can adjust the **PACE, SPEED, CALORIE, CLOCK, CHRONO,** or **DISTANCE** information you see on the display.
In RUN mode press the **⌚**-button repeatedly to change what you see on the top line of the display. The middle and bottom lines of the display can be adjusted in SET mode in the VIEW settings.
In CHRO mode, you can switch total time and lap time from the top line of the display to the middle line of the display by pressing the **⌚**-button.
In TMR mode, if you are using the GPS, press the **⌚**-button repeatedly to change what you see on the middle line of the display. There are no adjustable views if you are using TMR mode without the GPS.

USING AUTO PACE

When you turn on the Auto Pace function, Turbo will help keep you on pace during your runs. Based on the 1-mile target pace you set in the Auto Pace setting portal, the watch will beep and/or vibrate for 5 seconds, and will also show an icon on the display to show that you are off your target pace:

↓ If you see this icon it means you are behind your target pace.

↑ If you see this icon it means you are ahead of your target pace.

VIEW AND DELETE YOUR DATA

Press the **⏪** button until you get to DATA mode.

Each data file uses the following code:

fig. A

<div> <div>To View:</div> <div>Press the ↻ /+ button to scroll through your saved data files.</div> <div>Press the ⌚ button to enter the saved file you want to review.</div> <div>Press the ↻ /+ button to advance forward through the various stats of your run; press the ⏪ /- button advance backwards.</div> <div>To Delete:</div> <div>Press the ↻ /+ button from the run data selection screen until you get to the run you want to delete.</div> <div>Press the ⏪ /- button, and the "VIEW - DEL - DEL ALL" will be displayed.</div> <div>Press the ↻ /+ button to scroll to either "DEL" (to delete the current file) or "DEL ALL" (to delete all saved files).</div> <div>Press-and-hold the ⌚-button to delete.</div> </div>
<div> <div>DATA DOWNLOAD</div> <div>Your GPS watch has the option to download your saved run data to your computer using the USB charging cable that came with your watch.</div> <div>Visit www.soleusrunning.com for download and software options.</div> </div>

FRENCH

Guide de démarrage rapide du Soleus GPS Turbo (SG010)

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](#) (vérifiez la rubrique de support).

ÉTANCHEITÉ

Votre montre GPS est étanche, mais n'est pas recommandée pour les sports nautiques.

CHARGE 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 sur la pince du câble de chargement avec les contacts de chargement à l'arrière de la montre, puis fixez avec la pince. Branchez le câble sur le port USB de votre ordinateur ou de l'adaptateur de sortie. Une fois votre montre entièrement chargée, elle affiche le message « 100% FULL CHARGE » (CHARGÉ À 100 %). Pour optimiser l'autonomie de la batterie, il est recommandé de ne pas la laisser se décharger à moins de 20 % jusqu'au prochain chargement et de charger la montre au moins une fois par mois.

FONCTIONS ASSURÉES PAR LES BOUTONS

↻ /+ : active le GPS, démarre et arrête le chronographe/chronomètre, enregistre les fichiers, fait défiler les portails de paramétrage et augmente la valeur des paramètres **⌚** : allume la lumière, modifie les options de consultation, accède aux portails de paramétrage, affiche/modifie le fuseau horaire 1 et le fuseau horaire 2
⏪ /- : change les modes de fonction, quitte les portails de paramétrage et éteint le GPS
⏪ /- : enregistre un tour, recule dans les portails de paramétrage, réduit les valeurs de paramétrage 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 de 10 à 20 secondes en appuyant sur le bouton **⌚**. Vous pouvez également définir les paramètres pour conserver la lumière constamment allumée lorsque le chronographe fonctionne. Remarque spéciale : une pression sur le bouton **⌚** commence toujours par allumer la lumière. D'autres fonctions de cette montre nécessitent aussi l'utilisation du bouton **⌚**. 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 GPS dispose de 6 modes de fonctionnement principaux. Appuyez sur le bouton **⏪** pour passer d'un mode à un autre.
TIME (HEURE) : ce mode indique l'heure, la date et le jour de la semaine pour 2 fuseaux horaires. Appuyez sur le bouton **⌚** et maintenez-le enfoncé pour basculer du fuseau horaire 1 au fuseau horaire 2.
RUN (COURSE) : il s'agit du mode à utiliser pour courir à l'extérieur avec le GPS.
CHRO (CHRONOGRAPHE) : il s'agit du mode à utiliser pour courir à l'intérieur ou lorsque le GPS n'est pas utilisé.
TMR : ce mode comporte 6 chronomètres de fractionnement qui peuvent être utilisés lorsque le GPS est activé ou non.
DATA (DONNÉES) : ce mode enregistre toutes les données d'entraînement et permet de les consulter.
ALRM (ALARME) : ce mode permet de configurer 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 **⏪** autant de fois que nécessaire pour accéder au mode SET (CONFIGURER).
Appuyez sur le bouton **↻** /+ ou **⏪** /- pour avancer ou reculer dans chaque portail de paramétrage :
AUTO LAP (TOUR AUTOMATIQUE) : en modes RUN (COURSE) et TMR mode, sélectionnez Turbo pour enregistrer automatiquement le temps au tour.
TIME (HEURE) : les informations d'heure et de date peuvent être configurées manuellement ou automatiquement par le GPS pour 2 fuseaux horaires en format 12 h ou 24 h.
UNIT (UNITÉ) : choisissez entre MI (miles) pour le format numérique impérial et KM (kilomètres) pour le format numérique métrique.
USER (UTILISATEUR) : optimisez la précision en saisissant vos informations personnelles.
NIGHT (NUIT) : la fonction de lumière dispose de plusieurs options pour courir la nuit (voir Utilisation de la lumière).
CONTRAST (CONTRASTE) : définit le contraste de l'écran selon vos préférences.
CHIME (CARILLON) : active et désactive le carillon/les vibrations horaires et les fonctions de carillon/vibrations du bouton.
ALRM (ALARME) : définit jusqu'à 5 alarmes individuelles.
TMR : définit jusqu'à 6 chronomètres d'entraînement fractionné d'une durée maximale de 24 heures chacun.
VIEW (AFFICHER) : personnalise les options d'affichage pour les lignes du milieu et du bas de l'écran en mode RUN (COURSE).
TARGET PACE (CADENCE CIBLÉE) : définit la cadence ciblée pour permettre au Turbo de vous montrer votre course et vos performances.
AUTO PAUSE (PAUSE AUTOMATIQUE) : active cette fonction et, lorsque vous utilisez le GPS, le chronographe s'arrêtera et redémarrera automatiquement en fonction de vos mouvements.
Appuyez sur le bouton **⌚** pour accéder à chaque écran de paramétrage.
Appuyez sur le bouton **↻** /+ ou **⏪** /- pour définir chaque valeur (maintenez les boutons enfoncés pour effectuer un réglage plus rapide).
Appuyez sur le bouton **⌚** pour passer à l'option de paramétrage suivante.
Répétez ce processus pour toutes les options en mode SET (CONFIGURER).
Appuyez sur le bouton **⏪** pour quitter chaque écran de paramétrage.

DÉTECTION D'UN SATELLITE 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 de signal, la barre de signal satellite décrit un cycle et la montre affiche « SEARCH GPS ». La montre passe automatiquement en mode RUN (COURSE) et le message « GPS GO » s'affiche sur l'écran une fois la liaison satellite établie. Il y existe trois moyens de démarrer une recherche de signal :

- Dans l'écran Time (Heure), appuyez sur le bouton **↻** /+.
- Appuyez sur le bouton **⏪** autant de fois que nécessaire pour accéder au mode RUN (COURSE).
- Appuyez sur le bouton **⏪** autant de fois que nécessaire pour accéder au mode TMR, « GPS » clignote. Appuyez sur le bouton **⌚**.

Vous pouvez étendre le GPS à tout moment en maintenant le bouton **⏪** enfoncé jusqu'à ce que le message « OFF GPS » (GPS ÉTEINT) s'affiche sur l'écran.

COURSE À PIED

Maintenant que vous avez un signal satellite :
Appuyez sur le bouton **↻** /+ pour démarer le chronographe.
Appuyez sur le bouton **⏪** /- pour enregistrer le temps au tour manuellement ou utilisez l'option AUTO LAP (TOUR AUTOMATIQUE) pour utiliser le GPS afin d'enregistrer automatiquement le temps au tour.
Appuyez sur le bouton **↻** /+ pour arrêter le chronographe.
Appuyez sur le bouton **↻** /+ pour enregistrer votre course.

PERSONNALISATION DES STATISTIQUES À CONSULTER

Vous pouvez modifier les informations **PACE (CADENCE), SPEED (VITESSE), CALORIE, CLOCK (HORLOGE), CHRONO** or **DISTANCE** affichées à l'écran. En mode RUN (COURSE), appuyez à plusieurs reprises sur le bouton **⌚** pour modifier ce qui s'affiche sur la première ligne de l'écran. Les lignes du milieu et du bas de l'écran peuvent être modifiées en mode SET dans les paramètres **VIEW (AFFICHER)**. En mode CHRO (CHONOGRAPHE), vous pouvez faire basculer entre la durée totale et le temps au tour de la première ligne de l'écran à celle du milieu en appuyant sur le bouton **⌚**. Si vous utilisez le GPS en mode TMR, appuyez à plusieurs reprises sur le bouton **⌚** pour modifier ce qui s'affiche sur la ligne du milieu de l'écran. Aucune vue ne peut être paramétrée si vous utilisez le mode TMR sans le GPS.

UTILISATION DE LA CADENCE AUTOMATIQUE
Lorsque vous utilisez la fonction Auto Pace (Cadence automatique), le Turbo maintient votre cadence pendant les courses. Avec une cadence ciblée de 1 mille définie dans le portail de paramétrage Auto Pace (Cadence automatique), la montre émet un bip sonore et/ou vibre pendant 5 secondes. Une icône s'affiche aussi à l'écran pour vous indiquer que vous ne tenez pas la cadence ciblée :

↓ Si cette icône s'affiche, vous n'allez pas assez vite pour la cadence ciblée.
↑ Si cette icône s'affiche, vous allez trop vite pour la cadence ciblée.

AFFICHAGE ET SUPPRESSION DE DONNÉES

Appuyez sur le bouton **⏪** autant de fois que nécessaire pour accéder au mode DATA (DONNÉES). Chaque fichier de données utilise le code suivant :

fig. A

<div> <div>Pour afficher :</div> <div>Appuyez sur le bouton ↻ /+ pour faire défiler les fichiers enregistrés.</div> <div>Appuyez sur le bouton ⌚ pour accéder au fichier que vous voulez consulter.</div> <div>Appuyez sur le bouton ↻ /+ pour faire défiler les différentes statistiques de votre course ; appuyez sur le bouton ⏪ /- pour revenir en arrière dans ces statistiques.</div> <div>Pour supprimer :</div> <div>Appuyez sur le bouton ↻ /+ dans l'écran de sélection des données de course pour accéder à la course que vous voulez supprimer.</div> <div>Appuyez sur le bouton ⏪ /- les options « VIEW - DEL - DEL ALL » (AFFICHER - SUPPR - TOUT SUPPR) s'affichent.</div> <div>Appuyez sur le bouton ↻ /+ pour accéder à « DEL » (SUPPR pour supprimer le fichier actuel) ou « DEL ALL » (TOUT SUPPR pour supprimer tous les fichiers enregistrés).</div> <div>Appuyez sur le bouton ⌚ et maintenez-le enfoncé pour supprimer.</div> </div>
<div> <div>TÉLÉCHARGEMENT DE DONNÉES</div> <div>Votre montre GPS permet de télécharger les données de course enregistrées sur votre ordinateur à l'aide du câble de chargement USB fourni avec la montre.</div> <div>Rendez-vous sur www.soleusrunning.com pour accéder aux options logicielles et de téléchargement.</div> </div>

SPANISH

Guía de inicio rápido del reloj Soleus GPS Turbo (SG010)

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

RESISTENCIA AL AGUA

Su reloj GPS es resistente al agua, pero no se recomienda para realizar deportes acuáticos.

¡CARGUE LA BATERÍA!

Se recomienda que cargue su batería durante 3 o 4 horas antes del primer uso. Asegure-se 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 ajústelos 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

↻ /+ : encender el GPS, poner en marcha y detener el cronómetro y el temporizador, guardar archivos, avanzar por los portales de configuración, aumentar los valores de configuración
⌚ : encender la luz, cambiar las opciones de visualización, entrar a los portales de configuración, ver o cambiar el fuso horario 1 y el fuso horario 2
⏪ /- : cambiar los modos de las funciones, salir de los portales de configuración y apagar el GPS
⏪ /- : registrar 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 condiciones de oscuridad. Puede elegir que la luz se mantenga encendida durante 10 a 20 segundos cuando presione el **⌚** botón. También puede configurar un lapso de tiempo para que cuando está en marcha el cronómetro, la luz se mantenga siempre encendida.

Nota especial: Presionando el **⌚** botón siempre encenderá la luz primero. Algunas de las otras funciones de este reloj también requieren el uso del **⌚** botón. 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

Este reloj posee 6 modos de función principales. Presione el **⏪** botón para pasar de un modo a otro.

TIME: este modo le muestra la hora, la fecha y el día de la semana para 2 husos horarios. Presione y mantenga el **⌚**-botón para cambiar de huso horario 1 al 2.
RUN: este es el modo que se utiliza para correr afuera mientras usa el GPS.
CHRO: este es el modo que se utiliza para correr adentro o cuando no se usa el GPS.
TMR: 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.
ALRM: 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 TMR, configure Turbo para registrar automáticamente las vueltas parciales.
AUTO LAP (TOUR AUTOMATIQUE) : en modos RUN (COURSE) et TMR mode, sélectionnez Turbo pour enregistrer automatiquement le temps au tour.
TIME (HEURE) : les informations d'heure et de date peuvent être configurées manuellement ou automatiquement par le GPS pour 2 fuseaux horaires en format de 12 ou 24 heures.
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.
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 de acuerdo a sus preferencias.
CHIME: encienda o apague las funciones de la campanada o vibración horaria y campanada o vibración del botón.
ALRM: configure hasta 5 alarmas individuales.
TMR: configure hasta 6 registros de intervalos de tiempo de entrenamiento con un máximo de 24 horas cada uno.
VIEW: personalice sus opciones de visualización para la línea media e inferior de la pantalla cuando este usando el modo RUN.
TARGET PACE: configure su meta de ritmo e y Turbo le mostrará y le dirá cómo se está desempeñando durante su carrera.
AUTO PAUSE: encienda esta característica y mientras está usando el GPS, el cronómetro automáticamente se detendrá momentáneamente y se reiniciará según su movimiento.
Presione el botón **⌚** para ingresar en cada menú de configuración.
Presione los botones **↻** /+ o **⏪** /- para ajustar cada valor (presione y mantenga presionados los botones para una configuración rápida).
Presione el **⌚** botón para avanzar a la siguiente opción de configuración.
Repita este proceso para todas las opciones en el modo SET.
Presione el **⏪** botón para salir de cada pantalla de configuración.

OBTenga UNA SEÑAL DE SATELITE

Vaya afuera 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 éste busca la señal y la barra de intensidad de la señal satelital se describe en ciclos y el reloj indicará "SEARCH GPS". El reloj automáticamente irá al modo RUN y se mostrará "GPS GO" en la pantalla cuando se establezca un enlace satelital.

Hay 3 maneras de iniciar la búsqueda de la señal:

- Desde la pantalla Time presione el botón **↻** /+.
- Presione el botón **⏪** hasta que llegue al modo RUN.
- Presione el botón **⏪** hasta que llegue al modo TMR, el "GPS" estará parpadeando. Presione el **⌚** botón.

Puede apagar el GPS en cualquier momento presionando y manteniendo el **⏪** botón hasta que "OFF GPS" aparezca en la pantalla.

HAGA UNA CARRERA

Ahora que tiene una señal satelital:
Presione el botón **↻** /+ para iniciar el crónómetro.
Presione el botón **⏪** /- para registrar vueltas parciales manualmente o utilice la configuración AUTO LAP para registrar automáticamente las vueltas parciales con el GPS.
Presione el botón **↻** /+ para detener el cronómetro.
Presione y mantenga presionado el botón **⏪** /- para guardar su carrera.

PERSONALICE SUS ESTADÍSTICAS VISIBLES

Puede ajustar la información correspondiente a **PACE, SPEED, CALORIE, CLOCK, CHRONO** o **DISTANCE** que ve en la pantalla. En el modo RUN, presione el **⌚** botón varias veces para cambiar la información que ve en la línea superior de la pantalla. Las líneas media e inferior de la pantalla se pueden ajustar en el modo SET en la configuración de VIEW. En el modo CHRO, puede cambiar el tiempo total y el tiempo de vuelta de la línea superior de la pantalla a la línea media de la pantalla presionando el **⌚** botón. En el modo TMR, si usted está usando el GPS, presione el **⌚** botón repetidamente para cambiar lo que se ve en la línea central de la pantalla. No hay vistas ajustables si está usando el modo TMR sin el GPS.

USANDO EL RITMO AUTOMÁTICO (Auto Pace)

Cuando encienda la función Auto Pace, Turbo le ayudará a mantener el ritmo durante sus carreras. Basándose en el ritmo de 1 milla (1,6 km) que usted ha establecido como objetivo en el portal de configuración de Auto Pace, el reloj emitirá un pitido o vibrará durante 5 segundos y mostrará también un icono en la pantalla para indicarle que se encuentra fuera de su objetivo:
↓ Si ve este icono, significa que no está alcanzando su ritmo objetivo.
↑ Si ve este icono, significa que está por delante de su ritmo objetivo.

VEA Y BORRE SUS DATOS

Presione el **⏪** botón hasta llegar al modo DATA.
Cada archivo de datos usa el siguiente código:

fig. A

<div> <div>Para ver:</div> <div>Presione el botón ↻ /+ para desplazarse por todos los archivos de datos guardados.</div> <div>Presione el ⌚ botón para acceder al archivo guardado que desea revisar.</div> <div>Presione el botón ↻ /+ para avanzar a través de las diferentes estadísticas de su carrera; presione el botón ⏪ /- para retroceder.</div> <div>Para eliminar:</div> <div>Presione el botón ↻ /+ de la pantalla de selección de datos de la carrera hasta que llegue a la carrera que desea eliminar.</div> <div>Presione el botón ⏪ /- y se mostrará "VIEW - DEL - DEL ALL".</div> <div>Presione el botón ↻ /+ para desplazarse a "DEL" (para eliminar el archivo actual) o a "DEL ALL" (para eliminar todos los archivos guardados).</div> <div>Presione y mantenga el ⌚ botón para borrar.</div> </div>
<div> <div>DESCARGA DE DATOS</div> <div>Su reloj GPS tiene la opción de descargar los datos almacenados de sus carreras a su computadora usando el cable de carga USB que vino con el reloj.</div> <div>Visite www.soleusrunning.com para las opciones de descarga y software.</div> </div>

PORTUGUESE

Guia de inicio rápido do Soleus GPS Turbo (SG010)

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 Á ÁGUA

O relógio GPS é resistente á água, porém não é recomendado para esportes aquáticos.

CARREGUE A BATERIA!

Recomendamos que a bateria seja carregada por cerca de 3 a 4 horas antes do primeiro uso. Asegure-se de que a parte de trás e os contatos de carga estejam secos. Alinhe os pinos do clipe do cabo de carregamento com os contatos de carregamento na parte posterior do relógio e encaixe-os no lugar. Conecte o cabo à porta USB do computador ou ao adaptador elétrico. Quando o relógio estiver totalmente carregado, a tela mostrará "100% FULL CHARGE" (100% totalmente carregado). Para maximizar a vida útil da bateria, recomendamos a-se não deixá-la ficar com carga abaixo de 20% antes de recarregá-la, bem como fazer a recarga do relógio pelo menos uma vez por mês.

FUNÇÕES DOS BOTÕES

↻ /+ : Liga o GPS, inicia a par cronômetro/cronômetro, salva arquivos, navega pelos portais de configurações, aumenta os valores de configurações
⌚ : Ativa a iluminação, altera opções de visualização, entra nos portais de configurações, mostra/altera os fuso horários 1 e 2
⏪ /- : Altera funções de modo, sai dos portais de configurações e desliga o GPS
⏪ /- : Registra uma volta, retrocede pelos portais de configurações, diminui o valor de configurações e faz o salvamento rápido de um arquivo

UTILIZAÇÃO DA ILUMINAÇÃO

Seu relógio está equipado com uma função de iluminação, que possui múltiplas opções para uso em ambientes escuros. Você pode manter a iluminação ativa por 10 ou 20 segundos pressionando o botão **⌚**. Você também pode definir um intervalo de tempo para que a luz fique acesa constantemente quando o cronôgrafo estiver em funcionamento. Nota especial: Pressionar o botão **⌚** sempre ativará a iluminação em primeiro lugar. Algumas outras funções deste relógio exigem o uso do botão **⌚**. Para ativar as funções nas quais este botão é utilizado e a iluminação ainda não estiver ativa, deve-se pressioná-lo duas vezes.

PRINCIPAIS MODOS DE FUNÇÃO

Seu relógio com GPS tem 6 modos de função principais. Pressione o botão

ITALIAN
Guida rapida dell'orologio Soleus GPS Turbo (SG010)

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

RESISTENTE ALL'ACQUA

L'orologio GPS è resistente all'acqua, ma è sconsigliato per gli sport acquatici.

CARICARE LA BATTERIA!

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

◁ /+/-: accendere il GPS, avviare e arrestare il cronografo/timer, salvare i file, procedere nei portali di impostazione, aumentare i valori di impostazione
▷: accendere la luce, modificare le opzioni di visualizzazione, accedere ai portali di impostazione, visualizzare/modificare il fuso orario 1 e il fuso orario 2
⊟: cambiare le modalità di funzionamento, uscire dai portali di impostazione, e disattivare il GPS
☰ /: registrare 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 oscurità. È possibile scegliere di lasciare che la luce rimanga accesa per 10 o 20 secondi premendo il pulsante **▷**. È inoltre possibile impostare un intervallo di tempo durante il quale la luce rimarrà accesa costantemente con il cronografo in funzione. Nota speciale: premere il pulsante **▷** si accenderà sempre, per prima, la luce. Anche alcune altre funzioni di questo orologio richiedono l'uso del pulsante **▷**. 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 6 principali modalità di funzionamento. Premere il pulsante **◁** per scorrere tra le modalità.
NIGHT: questa modalità mostra l'ora, la data e il giorno della settimana per 2 fusi orari. Premere e tenere premuto il pulsante **▷** per passare dal fuso orario 1 al fuso orario 2.
RUN: questa modalità si utilizza per la corsa all'aria aperta mentre si usa il GPS.
CHRO: questa modalità si utilizza per la corsa indoor e quando il GPS non viene usato.
TMR: questa modalità prevede 6 timer a intervalli, che possono essere utilizzati con il GPS acceso o spento.
DATA: questa modalità memorizza e consente di rivedere tutti i dati dell'attività e la luce.
ALRM: la modalità imposta fino a un massimo di 5 singoli allarmi, attivi e disattiva il segnale acustico orologio.
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 **▷** /- per avanzare o tornare indietro in ogni portale di impostazione.
AUTO LAP: quando si utilizzano le modalità RUN o TMR, impostare Turbo per registrare automaticamente i giri parziali.
TIME: è possibile impostare manualmente o automaticamente le informazioni su ora e data per due fusi orari, in formato 12 o 24 ore utilizzando il GPS.
-UNIT-: scegliere tra MI (miglia) per il formato del sistema imperiale britannico o KM (chilometri) per il formato del sistema metrico decimale.
USER: per una maggiore precisione, inserire i propri dati personali.
ALRM: 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: attivare e disattivare il segnale acustico orario/la vibrazione e le funzioni del pulsante segnale acustico/vibrazione.
ALRM: impostare fino a 5 singoli allarmi.
TMR: impostare fino a 6 timer per l'allenamento con intervalli con un massimo di 24 ore ciascuno.
VIEW: personalizzare le opzioni di visualizzazione per le righe centrali e inferiori del display quando si utilizza la modalità RUN.
TARGET PACE: impostare l'obiettivo di andata e Turbo mostrerà e dirà come si sta eseguendo la corsa.
AUTO PAUSE: attivare questa funzione e durante l'utilizzo del GPS, il cronografo si metterà automaticamente in pausa e si riavvierà, in base al movimento.
Premere il pulsante **▷** per visualizzare ogni menu di impostazione.
Premere i pulsanti **◁** /+ o **▷** /- per regolare ogni valore (premere e tenere premuti i pulsanti per l'impostazione rapida).
Premere il pulsante **▷** per passare all'opzione di impostazione successiva.
Ripetere questa procedura per tutte le voci presenti nella modalità SET.
Premere il pulsante **☰** per uscire da ogni schermata di impostazione.

RICEVERE UN SEGNALE SATELLITARE

Spostarsi in un'area aperta e posizionare l'orologio rivolgendolo verso il cielo. Per velocizzare i risultati lasciare l'orologio in una posizione fissa mentre cerca il segnale. Durante la ricerca del satellite, l'indicatore di potenza del segnale satellitare continuerà a scorrere e l'orologio mostrerà il messaggio: "RICERCA GPS". L'orologio passerà automaticamente in modalità RUN e "GPS GO" apparirà sullo schermo quando verrà stabilito un collegamento satellitare.

La ricerca del segnale può essere avviata in 3 modi diversi:

- Dalla schermata Time premere il pulsante **▷** /+.
- Premere il pulsante **☰** fino a visualizzare la modalità RUN.
- Premere il pulsante **☰** fino a visualizzare la modalità TMR, "GPS" lampeggerà.

Premere il pulsante **▷** per visualizzare le informazioni.
È possibile spegnere il GPS in qualsiasi momento, premendo e tenendo premuto il pulsante **☰** fino a quando sullo schermo non appare "OFF GPS".

ANDARE A CORRERE

Il segnale satellitare è attualmente disponibile.
Premere il pulsante **▷** /+ per avviare il cronografo.
Premere il pulsante **☰** /- per registrare manualmente i giri parziali oppure utilizzare l'impostazione AUTO LAP per usare il GPS e registrare automaticamente i giri parziali.
Premere il pulsante **▷** /+ per arrestare il cronografo.
Premere e tenere premuto il pulsante **◁** + per salvare la corsa.

PERSONALIZZATE LE VOSTRE STATISTICHE VISUALIZZABILI

È possibile regolare le informazioni PACE, SPEED, CALORIE, CLOCK, CHRONO, o DISTANCE visibili sul display.
In modalità RUN, premere il pulsante **▷** ripetutamente per modificare ciò che si vede sulla riga superiore del display. Le righe centrali e inferiori del display possono essere regolate in modalità SET nelle impostazioni di VIEW.
In modalità CHRO è possibile spostare il tempo totale e il tempo del giro dalla riga superiore a quella centrale del display premendo il pulsante **▷**.
In modalità TMR, se si utilizza il GPS, premere il pulsante **▷** ripetutamente per modificare ciò che si vede sulla riga centrale del display. Non esistono visualizzazioni regolabili se si utilizza la modalità TMR senza il GPS.

UTILIZZARE AUTO PACE

Quando si attiva la funzione Auto Pace, Turbo vi permetterà di mantenere l'andatura durante le corse. In base all'obiettivo di andata di 1 miglio impostato nel portale di impostazione Auto Pace, l'orologio emetterà un segnale acustico e/o una vibrazione per 5 secondi, e mostrerà anche un'icona sul display per indicare che si è lontani dall'obiettivo di andata:
↓ Se questa icona appare significa che si è indietro rispetto all'obiettivo di andata.
↑ Se questa icona appare significa che si è più avanti rispetto all'obiettivo di andata.

VISUALIZZARE ED ELIMINARE I DATI

Premere il pulsante **☰** fino a visualizzare la modalità DATA.
Ogni file di dati utilizza il seguente codice:

<div> </div> <div>fig. A</div>	<div> </div> <div> </div>	<div> </div> <div> </div>
---	---	---

PER VISUALIZZARE:

Premere il pulsante **▷** /+ per scorrere tutti i file di dati salvati.
Premere il pulsante **☰** /- per visualizzare il file salvato che si desidera rivedere.
Premere il pulsante **▷** /+ per procedere nelle varie statistiche della corsa; premere il pulsante **☰** /- per ripercorrere a ritroso.

Per eliminare:
Premere il pulsante **▷** /+ dalla schermata di selezione dei dati della corsa fino a visualizzare la corsa che si desidera cancellare.
Premere il pulsante **☰** /- per visualizzare "VIEW – DEL – DEL ALL".
Premere il pulsante **▷** /+ per andare su "DEL" (per eliminare il file corrente) oppure su "DEL ALL" (per eliminare tutti i file salvati).
Premere e tenere premuto il pulsante **▷** per cancellare.

SCARICARE I DATI

L'orologio GPS consente di scaricare i dati della corsa salvati su computer utilizzando il cavo di ricarica USB in dotazione con l'orologio.
Visitare il sito www.soleusrunning.com per una completa informazione e per ulteriori opzioni software.

GERMAN
Soleus GPS Turbo Schnellstartanleitung (SG010)

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

Ihre GPS-Uhr ist wasserfest, ihre Verwendung wird für Wassersport jedoch nicht empfohlen.

BATTERIE AUFLADEN!

Wir empfehlen Ihnen, die Batterie vor der ersten Verwendung 3 - 4 Stunden lang aufzuladen. Vergewissern Sie sich, dass die Gehäuserückseite und die Ladekontakte trocken sind. Richten Sie die Stifte am Clip des Ladekabels an den Ladekontakten auf der Rückseite der Uhr aus und kipsen Sie den Clip ein. Schließen Sie das Kabel am USB-Port Ihres Computers oder am Netzdapter an. Sobald Ihre Uhr vollständig aufgeladen ist, wird sie „100% FULL CHARGE“ an. Zur Verlängerung der Lebensdauer der Batterie wird empfohlen, den Akku nicht unter 20 % zu entladen und die Uhr mindestens einmal im Monat aufzuladen.

TASTENFUNKTIONEN

◁ /+/-: GPS einschalten, Stoppuhr/Timer starten und anhalten, Dateien speichern, vorwärts durch Einstellmenüs gehen, Einstellwerte erhöhen
▷: GPS einschalten, Einstellungen erhöhen, Vergewissern Sie sich, dass die Gehäuserückseite und die Ladekontakte trocken sind. Richten Sie die Stifte am Clip des Ladekabels an den Ladekontakten auf der Rückseite der Uhr aus und kipsen Sie den Clip ein. Schließen Sie das Kabel am USB-Port Ihres Computers oder am Netzdapter an. Sobald Ihre Uhr vollständig aufgeladen ist, wird sie „100% FULL CHARGE“ an. Zur Verlängerung der Lebensdauer der Batterie wird empfohlen, den Akku nicht unter 20 % zu entladen und die Uhr mindestens einmal im Monat aufzuladen.

NUTZUNG DES LICHTS

Ihre Uhr ist mit einer Beleuchtungsfunktion ausgestattet, die über mehrere Optionen für den Einsatz im Dunkeln verfügt. Sie können wählen, ob Sie die Beleuchtung 10 oder 20 Sekunden lang beibehalten möchten, wenn Sie den Knopf **▷** drücken. Sie können ebenfalls einen zeitlich begrenzten, sodass die Beleuchtung permanent eingeschaltet bleibt, während die Stoppuhr läuft.
Besonderer Hinweis: Durch Drücken des Knopfes **▷** wird immer zuerst das Licht eingeschaltet.Einige andere Funktionen dieser Uhr erfordern auch die Verwendung des Knopfes **▷**. Für die Funktionen, wo diese Taste verwendet wird und das Licht nicht bereits eingeschaltet ist, muss sie zweimal gedrückt werden.

HAUPTFUNKTIONSMODI

Ihre GPS-Uhr verfügt über 6 Hauptfunktionsmodi. Drücken Sie den Knopf **☰**, um durch die einzelnen Modi zu navigieren.
TIME: Dieser Modus zeigt Ihnen Uhrzeit, Datum und Wochentag für 2 Zeitzonen an. Halten Sie den Knopf **▷** gedrückt, um von Zeitzone 1 zu Zeitzone 2 zu wechseln.
RUN: Dieser Modus ist für das Laufen im Freien mit Verwendung der GPS-Funktion bestimt.
CHRO: Dieser Modus ist für das Laufen in geschlossenen Räumen oder ohne Verwendung der GPS-Funktion bestimmt.
TMR: Dieser Modus umfasst 6 Intervall-Timer, die mit oder ohne GPS verwendet werden können.
DATA: In diesem Modus können Sie Ihre sämtlichen Trainingsdaten speichern und nochmals durchsehen.
ALRM: Stellen Sie bis zu 5 separate Weckzeiten ein und schalten Sie das Stundensignal ein bzw. aus.
SET: In diesem Modus erhalten Sie Zugriff auf alle Einstellmenüs.

EINSTELLUNG LHRES GERÄTES

Drücken Sie den Knopf **☰**, bis Sie zum SET-Modus gelangen.
Drücken Sie die Knöpfe **◁** /+ oder **▷** /-, um vorwärts oder rückwärts durch jedes Einstellmenu zu navigieren.
AUTO LAP: Stellen Sie bei Verwendung des RUN- oder TMR-Modus Ihre Turbo so ein, dass sie automatisch Zwischenzeiten für Sie aufzeichnet.
TIME: Uhrzeit- und Datumsinformationen können für 2 Zeitzonen im 12- oder 24-Stundenformat manuell oder automatisch von der GPS-Uhr eingestellt werden.
UNIT: Wählen Sie MI (Meile) für das britische oder KM (Kilometer) für das metrische Zahlenformat.
USER: Maximieren Sie die Genauigkeit durch Eingabe Ihrer persönlichen Daten.
NIGHT: Die Beleuchtungsfunktion bietet mehrere Einstelloptionen für den Betrieb bei Nacht (siehe Nutzung des Lichts).
CONTRAST: Stellen Sie den Displaykontrast nach Ihren Wünschen ein.
CHIME: Schalten Sie das Stunden-/Vibrationsignal und die Tastenfunktionen für das Stunden-/Vibrationsignal ein bzw. aus.
ALRM: Stellen Sie bis zu 5 separate Weckzeiten ein.
TMR: Stellen Sie bis zu 6 Timer für Intervalltraining mit einem Maximum von jeweils 24 Stunden ein.
VIEW: Passen Sie die Anzeigeelemente für die mittlere und die unterste Zeile des Displays im RUN-Modus an.
TARGET PACE: Stellen Sie Ihr Zieltempo ein und die Turbo informiert Sie während des Laufens über Ihre Fortschritte.
AUTO PAUSE: Wenn Sie diese Funktion einschalten, wird die Stoppuhr bei Verwendung der GPS-Funktion in Abhängigkeit von ihrer Bewegung pausieren und neu starten.
Drücken Sie den Knopf **◁** /+ oder **▷** /-, um zu jedem einzelnen Einstellmenu zu gelangen.
Drücken Sie die Knöpfe **◁** /+ oder **▷** /-, um jeden Wert einzustellen (halten Sie für eine rasche Einstellung die Knöpfe gedrückt).
Drücken Sie den Knopf **▷**, um zu nächsten Einstellmenu zu gelangen.
Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Elemente im SET-Modus.
Drücken Sie den Knopf **☰**, um jeden der Einstellmenübildschirme 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 bewegt sich der Signalstrahlkebbalen und die Uhr zeigt "SEARCH GPS". Die Uhr wechselt automatisch in den RUN-Modus und „GPS GO“ erscheint auf dem Bildschirm, sobald eine Satellitenverbindung hergestellt ist.
Die Signalsuche kann auf 3 verschiedene Arten gestartet werden:
1. Drücken Sie im Bildschirm-Timer den Knopf **▷** /+.
2. Drücken Sie den Knopf **☰**, bis Sie zum RUN-Modus gelangen.
3. Drücken Sie den Knopf **☰**, bis Sie zum TMR-Modus gelangen, „GPS“ blinkt. Drücken Sie den Knopf **▷**.
Sie können das GPS jederzeit ausschalten, indem Sie den Knopf **☰** gedrückt halten, bis „OFF GPS“ auf dem Bildschirm erscheint.

LAUFEN SIE LOS

Nachdem eine Satellitenverbindung hergestellt wurde:
Drücken Sie den Knopf **▷** /+ um die Stoppuhr zu starten.
Drücken Sie den Knopf **☰**, um manuell Zwischenzeiten zu nehmen, oder verwenden Sie die Einstellung AUTO LAP, um mithilfe des GPS automatisch Zwischenzeiten zu nehmen.
Drücken Sie den Knopf **▷** /+, um die Stoppuhr anzuhalten.
Halten Sie den Knopf **▷** /+ gedrückt, um Ihren Lauf zu speichern.

VERWENDUNG VON AUTO PACE

Wenn Sie die Funktion Auto Pace einschalten, hilft Ihnen Turbo, während des Laufens Ihr Tempo zu halten. Auf Basis des 1-Meilen-Zieltempo, das Sie im Auto Pace Einstellmenu festgelegt haben, piepst ein oder vibriert die Uhr fünf Sekunden lang und ein Icon erscheint auf dem Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen, dass Sie Ihr Zieltempo nicht halten:
↓ Wenn Sie dieses Icon sehen, liegen Sie unter Ihrem Zieltempo.
↑ Wenn Sie dieses Icon sehen, liegen Sie über Ihrem Zieltempo.

DATEN EINSEHEN UND LÖSCHEN

Drücken Sie den Knopf **☰**, bis Sie zum DATA-Modus gelangen.
Jede Datei verwendet den folgenden Code:

BENÜTZERSPEZIFISCHE ANPASSUNG DER ANZEIGEBAREN STATISTIKEN
Die Informationen zu Tempo (PACE), Geschwindigkeit (SPEED), Kalorien (CALORIE), Uhr (CLOCK), Stoppuhr (CHRONO) und Entfernung (DISTANCE), die Sie auf dem Bildschirm sehen, können angepasst werden.

Drücken Sie den Knopf **▷** /+ , um die Anzeige in der obersten Zeile des Displays zu ändern.Die mittlere und unterste Zeile des Displays kann im SET-Modus in den VIEW-Einstellungen angepasst werden.
In CHRO-Modus können Sie die Gesamtzeit und die Rundenzeit durch Drücken des Knopfes **▷** /+ vor der obersten in die mittlere Zeile verschieben.

Falls Sie die GPS-Funktion verwenden, drücken Sie im TMR-Modus wiederholt den Knopf **▷** /+ um die Anzeige in der mittleren Zeile des Displays zu ändern. Wenn der TMR-Modus ohne GPS verwendet wird, kann keine Anzeige angepasst werden.

VERWENDUNG VON AUTO PACE
Wenn Sie die Funktion Auto Pace einschalten, hilft Ihnen Turbo, während des Laufens Ihr Tempo zu halten. Auf Basis des 1-Meilen-Zieltempo, das Sie im Auto Pace Einstellmenu festgelegt haben, piepst ein oder vibriert die Uhr fünf Sekunden lang und ein Icon erscheint auf dem Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen, dass Sie Ihr Zieltempo nicht halten:
↓ Wenn Sie dieses Icon sehen, liegen Sie unter Ihrem Zieltempo.
↑ Wenn Sie dieses Icon sehen, liegen Sie über Ihrem Zieltempo.

DATEN EINSEHEN UND LÖSCHEN
Drücken Sie den Knopf **☰**, bis Sie zum DATA-Modus gelangen.
Jede Datei verwendet den folgenden Code:

<div> </div> <div>fig. A</div>	<div> </div> <div> </div>	<div> </div> <div> </div>
---	---	---

ANSEHEN:
Drücken Sie den Knopf **▷** /+, um durch Ihre gespeicherten Dateien zu scrollen.
Drücken Sie den Knopf **☰** /- um die gespeicherte Datei zu öffnen, die Sie ansehen wollen.
Drücken Sie den Knopf **▷** /+, um vorwärts durch die verschiedenen Statistiken Ihres Laufs zu scrollen, und den Knopf **☰** /-, um rückwärts zu scrollen.
Löschen:
Drücken Sie im Bildschirm zur Auswahl der Laufdaten den Knopf **▷** /+, bis Sie zu dem Lauf gelangen, den Sie löschen wollen.
Drücken Sie den Knopf **☰** /- und „VIEW – DEL – DEL ALL“ wird angezeigt.
Drücken Sie den Knopf **▷** /+, um entweder (zum Löschen der aktuellen Datei) zu „DEL“ (zum Löschen aller gespeicherten Dateien) zu „DEL ALL“ zu scrollen.
Halten Sie zum Löschen den Knopf **▷** gedrückt.

ANSEHEN:

Drücken Sie den Knopf **▷** /+, um durch Ihre gespeicherten Dateien zu scrollen.
Drücken Sie den Knopf **☰** /- um die gespeicherte Datei zu öffnen, die Sie ansehen wollen.
Drücken Sie den Knopf **▷** /+, um vorwärts durch die verschiedenen Statistiken Ihres Laufs zu scrollen, und den Knopf **☰** /-, um rückwärts zu scrollen.
Löschen:
Drücken Sie im Bildschirm zur Auswahl der Laufdaten den Knopf **▷** /+, bis Sie zu dem Lauf gelangen, den Sie löschen wollen.
Drücken Sie den Knopf **☰** /- und „VIEW – DEL – DEL ALL“ wird angezeigt.
Drücken Sie den Knopf **▷** /+, um entweder (zum Löschen der aktuellen Datei) zu „DEL“ (zum Löschen aller gespeicherten Dateien) zu „DEL ALL“ zu scrollen.
Halten Sie zum Löschen den Knopf **▷** gedrückt.

HERUNTERLADEN VON DATEN

Ihre GPS-Uhr bietet Ihnen die Möglichkeit, gespeicherte Laufdaten mit dem mitgelieferten USB-Ladekabel auf einen Computer herunterzuladen.
Weitere Download- und Software-Optionen finden Sie unter www.soleusrunning.com.

JAPANESE
ソリウスGPSターボウィックススタートガイド (SG010)

GPSウォッチのスピーディー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)をご覧ください。
ただけます。

防水性

本GPS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にはお勧めしませんが。

充電してください!

ご使用前に3～4時間前後/バッテリーを充電されることをお勧めします。ケース背面と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爪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アダプターへのUSBポートに差し込みます。ウォッチの充電が完了すると、「100% FULL CHARGE」と表示されます。ウォッチの寿命を最大にするには、充電前にバッテリーを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

◁ /+/-:GPSをオンにする、ストップウォッチおよびタイマーを開始・停止する、ファイルの保存をする、設定ポータルに進む、設定値を増加させる
▷: ライトの点灯、表示オプションの変更、設定ポータルの開始、タイムゾーン1またはタイムゾーン2の表示・変更
☰: 機能モードの変更、設定ポータルの終了、GPSをオフにします
☰/-:GPSを記録する、設定ポータルに戻る、設定値を減少させる、ファイルをクリックする

ライトの使用

このウォッチは、暗い条件下でも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。◁ボタンを押すとライトを10秒または20秒点灯できます。ストップウォッチ作動中、時間経過を設定してライトを継続して点灯させることもできます。注意:◁ボタンを押すと、いつも最初にライトが点きます。このウォッチでは、他の機能にも◁ボタンを使用します。このボタンを使う機能を使用する際、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GPSウォッチには主な機能モードが6つあります。各モードにアクセスするには、◁ボタンを押して一進させます。
TIME(時間):このモードは2つのタイムゾーンの時間、日付、曜日を表示します。「◁」ボタンを長押しすると、タイムゾーン1からタイムゾーン2に切り替わります。
RUN:GPSを使う/ながら屋外ランニングをするためのモードです。
CHRO(ストップウォッチ):屋内ランニングの場合、あるいはGPSを使わない時に使用できるモードです。
TMR(タイマー):本モードには、GPSがオン又はオフの場合にも使える6種類のインターバルタイマーがあります。
DATA(データ):すべてのエクササイズデータを保存・表示します。
ALRM(アラーム):5種類のアラームを個別に設定し、毎時チャイムのオン/オフの切り替えるもできます。
SET(設定):このモードではすべての設定ポータルにアクセスできます。

ナビゲーションの設定

SET(セット)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1つ先へ進む又は1つ前へ戻するには、「◁」/+又は「▷」/-ボタンを押します。
AUTO LAP(自動ラップ):「RUN」または「TIMER」モードを使うとき、ラップスプリットを自動的に登録するようTurboを設定します。
TIME(時間):日時情報を、12時間または24時間形式でGPSにより手動または自動で設定できます。
UNIT(単位):ヤード/ポンド法の場合はMI(マイル)、メートル法の場合は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。
NIGHT(ナイト):夜間のランニング用に複数の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(チャーム):毎時チャイム/チャイム/駆動機能ボタンのオン/オフを切り替えます。
ALRM(アラーム):最大5つの個別アラームを設定します。
TMR(タイマー):最大4時間と1から6までのインターバルトレーニングタイマーを設定できます。
VIEW(表示):「RUN」モードを使う時、画面の中央列と一番下の列の表示オプションをカスタマイズします。
TMR: Stellen Sie bis zu 6 Timer für Intervalltraining mit einem Maximum von jeweils 24 Stunden ein.
VIEW: Passen Sie die Anzeigeelemente für die mittlere und die unterste Zeile des Displays im RUN-Modus an.

TARGET PACE: Stellen Sie Ihr Zieltempo ein und die Turbo informiert Sie während des Laufens über Ihre Fortschritte.
AUTO PAUSE: Wenn Sie diese Funktion einschalten, wird die Stoppuhr bei Verwendung der GPS-Funktion in Abhängigkeit von ihrer Bewegung pausieren und neu starten.
Drücken Sie den Knopf **◁** /+ oder **▷** /-, um zu jedem einzelnen Einstellmenu zu gelangen.
Drücken Sie die Knöpfe **◁** /+ oder **▷** /-, um jeden Wert einzustellen (halten Sie für eine rasche Einstellung die Knöpfe gedrückt).
Drücken Sie den Knopf **▷**, um zu nächsten Einstellmenu zu gelangen.
Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Elemente im SET-Modus.
Drücken Sie den Knopf **☰**, um jeden der Einstellmenübildschirme 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 bewegt sich der Signalstrahlkebbalen und die Uhr zeigt "SEARCH GPS". Die Uhr wechselt automatisch in den RUN-Modus und „GPS GO“ erscheint auf dem Bildschirm, sobald eine Satellitenverbindung hergestellt ist.
Die Signalsuche kann auf 3 verschiedene Arten gestartet werden:
1. Drücken Sie im Bildschirm-Timer den Knopf **▷** /+.
2. Drücken Sie den Knopf **☰**, bis Sie zum RUN-Modus gelangen.
3. Drücken Sie den Knopf **☰**, bis Sie zum TMR-Modus gelangen, „GPS“ blinkt. Drücken Sie den Knopf **▷**.
Sie können das GPS jederzeit ausschalten, indem Sie den Knopf **☰** gedrückt halten, bis „OFF GPS“ auf dem Bildschirm erscheint.

衛星信号にアクセス

屋外の広い空間へ移動すると、ウォッチを空へ向けてください。結果を速くするために、腕時計が信号を検知中は動かさないようにします。信号の検索中に、衛星強度バーが一巡して「SEARCH GPS」が表示されます。衛星のリンクが確立された際にウォッチは自動的に「RUN」モードへ移行し、画面に「GPS GO」が表示されます。信号の検索を開始するには以下の3つの方法があります:
1.時刻画面から「◁」/+ボタンを押してください。
2.RUNモードになるまで「◁」ボタンを押してください。
3.Tmr(時刻)モードになるまで「◁」ボタンを押してください(「GPS」が点滅します)。
◁ボタンを押してください。
「OFF GPS」が画面に表示されるまで「◁」ボタンを長押しすれば、いつでもGPSをオフにすることができます。

ランニング

衛星信号が確立しているで、ストップウォッチを開始させる時は「◁」/+ボタンを押してください。ラップスプリットを手動で計測するには「▷」/+ボタンを押してください。またラップスプリットを自動的に計測するには、GPSを有効にする「AUTO LAP」設定を使用してください。
「◁」/+ボタンを押すとストップウォッチが停止します。
Sie können das GPS jederzeit ausschalten, indem Sie den Knopf **☰** gedrückt halten, bis „OFF GPS“ auf dem Bildschirm erscheint.

ランニング

衛星信号が確立しているで、ストップウォッチを開始させる時は「◁」/+ボタンを押してください。ラップスプリットを手動で計測するには「▷」/+ボタンを押してください。またラップスプリットを自動的に計測するには、GPSを有効にする「AUTO LAP」設定を使用してください。
「◁」/+ボタンを押すとストップウォッチが停止します。
Sie können das GPS jederzeit ausschalten, indem Sie den Knopf **☰** gedrückt halten, bis „OFF GPS“ auf dem Bildschirm erscheint.

Sie können das GPS jederzeit ausschalten, indem Sie den Knopf **☰** gedrückt halten, bis „OFF GPS“ auf dem Bildschirm erscheint.

ランニング

衛星信号が確立しているで、ストップウォッチを開始させる時は「◁」/+ボタンを押してください。ラップスプリットを手動で計測するには「▷」/+ボタンを押してください。またラップスプリットを自動的に計測するには、GPSを有効にする「AUTO LAP」設定を使用してください。
「◁」/+ボタンを押すとストップウォッチが停止します。
Sie können das GPS jederzeit ausschalten, indem Sie den Knopf **☰** gedrückt halten, bis „OFF GPS“ auf dem Bildschirm erscheint.

LAUFEN SIE LOS

Nachdem eine Satellitenverbindung hergestellt wurde:
Drücken Sie den Knopf **▷** /+ um die Stoppuhr zu starten.
Drücken Sie den Knopf **☰**, um manuell Zwischenzeiten zu nehmen, oder verwenden Sie die Einstellung AUTO LAP, um mithilfe des GPS automatisch Zwischenzeiten zu nehmen.
Drücken Sie den Knopf **▷** /+, um die Stoppuhr anzuhalten.
Halten Sie den Knopf **▷** /+ gedrückt, um Ihren Lauf zu speichern.

VERWENDUNG VON AUTO PACE

Wenn Sie die Funktion Auto Pace einschalten, hilft Ihnen Turbo, während des Laufens Ihr Tempo zu halten. Auf Basis des 1-Meilen-Zieltempo, das Sie im Auto Pace Einstellmenu festgelegt haben, piepst ein oder vibriert die Uhr fünf Sekunden lang und ein Icon erscheint auf dem Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen, dass Sie Ihr Zieltempo nicht halten:
↓ Wenn Sie dieses Icon sehen, liegen Sie unter Ihrem Zieltempo.
↑ Wenn Sie dieses Icon sehen, liegen Sie über Ihrem Zieltempo.
DATEN EINSEHEN UND LÖSCHEN
Drücken Sie den Knopf **☰**, bis Sie zum DATA-Modus gelangen.
Jede Datei verwendet den folgenden Code:

BENÜTZERSPEZIFISCHE ANPASSUNG DER ANZEIGEBAREN STATISTIKEN
Die Informationen zu Tempo (PACE), Geschwindigkeit (SPEED), Kalorien (CALORIE), Uhr (CLOCK), Stoppuhr (CHRONO) und Entfernung (DISTANCE), die Sie auf dem Bildschirm sehen, können angepasst werden.

Drücken Sie den Knopf **▷** /+ , um die Anzeige in der obersten Zeile des Displays zu ändern.Die mittlere und unterste Zeile des Displays kann im SET-Modus in den VIEW-Einstellungen angepasst werden.
In CHRO-Modus können Sie die Gesamtzeit und die Rundenzeit durch Drücken des Knopfes **▷** /+ vor der obersten in die mittlere Zeile verschieben.

Falls Sie die GPS-Funktion verwenden, drücken Sie im TMR-Modus wiederholt den Knopf **▷** /+ um die Anzeige in der mittleren Zeile des Displays zu ändern. Wenn der TMR-Modus ohne GPS verwendet wird, kann keine Anzeige angepasst werden.

VERWENDUNG VON AUTO PACE
Wenn Sie die Funktion Auto Pace einschalten, hilft Ihnen Turbo, während des Laufens Ihr Tempo zu halten. Auf Basis des 1-Meilen-Zieltempo, das Sie im Auto Pace Einstellmenu festgelegt haben, piepst ein oder vibriert die Uhr fünf Sekunden lang und ein Icon erscheint auf dem Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen, dass Sie Ihr Zieltempo nicht halten:
↓ Wenn Sie dieses Icon sehen, liegen Sie unter Ihrem Zieltempo.
↑ Wenn Sie dieses Icon sehen, liegen Sie über Ihrem Zieltempo.

DATEN EINSEHEN UND LÖSCHEN
Drücken Sie den Knopf **☰**, bis Sie zum DATA-Modus gelangen.
Jede Datei verwendet den folgenden Code:

<div> </div> <div>fig. A</div>	<div> </div> <div> </div>	<div> </div> <div> </div>
---	---	---