

## ENGLISH

Soleus Pulse Rhythm BLE (with Bluetooth Smart®) Opti-Pulse HRM Watch Quick Start Guide (SH011)

This guide is intended to get you set up and running with your new 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. To expose the USB charging tab, pull straight up on the 6-hour position part of the band to free it from the watch head. Before charging, always check to ensure that there is no moisture on the USB tab. Plug the USB tab directly into the USB port of your computer or outlet adaptor, if necessary use the included USB extension cord. 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

- START/STOP/+SAVE: quick-start the HRM, start and stop the chronograph and timer, save files, advance forward through setting portals, increase setting values, change time zones

- VIEW/OK ♥: change viewing options, enter setting portals, confirm setting changes, turn HRM sensor on and off
- MODE: change function modes, exit setting portals
- LIGHT/LAP/+ ⌚: turn on the light, record laps, turn on and off the Bluetooth, advance backwards through setting portals, and decrease setting values

### 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 LIGHT/LAP/+ ⌚ button. You can also set a time range so that when the chronograph is running the light will stay on constantly.

### MAIN FUNCTIONS

Your watch has 7 main function modes. Press the MODE button to cycle through and access each mode:

- TIME: this mode shows you time, date, day of week for 2 time zones. Press-and-hold the START/STOP/+SAVE button to change from time zone 1 to time zone 2.
- CHRO: this mode is used for activities where HRM information is not the primary function.
- HRM: this mode is used for activities when HRM information is the primary function.
- TMR: this mode allows you to use 6 interval-training timers.
- DATA: this mode stores and allows you to review all your exercise data.
- ALRM: this mode allows access up to 5 individual alarms and turns the hourly chime on and off.
- SET: this mode provides access to all setting portals.

### SET IT UP

Press the MODE button until you get to "SET" mode. Press the START/STOP/SAVE/+ or LIGHT/LAP/-/ ⌚ buttons to scroll forwards or backwards through the setting portals:

- TIME: set time and date information 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.
- HRM: set high and low HRM parameters for 3 training zones.
- NIGHT: the light function has multiple setting options for running at night.
- CONTRAST: set the contrast of the display to your preference.
- CHIME: turns the hourly chime on and off.
- ALRM: set up to 5 individual alarms.
- TMR: set up to 6 interval-training timers with a max of 24 hours each.
- Press the VIEW/OK ♥ button to enter each setting screen.

Press the START/STOP/SAVE/+ or LIGHT/LAP/-/ ⌚ buttons to adjust the values. Press the VIEW/OK ♥ button to advance to the next setting option. Repeat this process for all options in "SET" Mode. Press the MODE button to back out of any setting.

### GO EXERCISE

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

fig. A

Press the MODE button until you get to "CHRO"/"HRM" or "TMR" Mode. The HRM Opti-Pulse sensor will automatically turn on, begin searching for your pulse, and "SEARCH HRM" will be displayed on the screen. When your heart rate is detected, it will be displayed.

Press the START/STOP/SAVE/+ button to start the chronograph or timer. Press the LIGHT/LAP/-/ ⌚ button to take lap splits. Press the START/STOP/SAVE/+ button to stop the chronograph or timer. To save your exercise into DATA, press-and-hold the START/STOP/SAVE/+ button. CHRO, HRM, and TMR mode all share the same chronograph. You can turn off the HRM sensor at any time by pressing-and-holding the VIEW/OK/ ♥ button until you see "HRM OFF".

### CUSTOMIZE YOUR VIEWABLE STATS

While the chronograph is running, press-and-release the VIEW/OK/ ♥ button repeatedly to adjust the display for the information you want. In CHRO mode, you can adjust the HRM, CALORIE, LAP, CLOCK or CHRONO information you see on the top line of the display. The bottom line always shows the chronograph. In HRM mode, you can adjust the % OF MAX, INZONE, CALORIE, CHRONO, or CLOCK information you see on the bottom line of the display. The top line always shows your current heart rate. In TMR mode, you can adjust the SEGMENT #, HRM, CALORIE, LAP, CLOCK or CHRO information you see on the bottom line of the display. The top line always shows your current timer.

### VIEW YOUR DATA

Press the MODE button until you get to "DATA" mode. Each data file uses the following code:

fig. B

Press the START/STOP/SAVE/+ button to scroll through all your saved files. Press the VIEW/OK/ ♥ button to enter the file you want to review. Press the START/STOP/SAVE/+ or LIGHT/LAP/-/ ⌚ buttons to view the various stats of your run.

### DELETE YOUR DATA

In DATA mode, press the START/STOP/SAVE/+ button to select a file to delete. Press-and-hold the VIEW/OK/ ♥ button until you see "VIEW" on the display. Press the START/STOP/SAVE/+ button repeatedly to scroll through the options "VIEW", "DEL", "DEL ALL". On "VIEW" press the VIEW/OK/ ♥ button to enter the data file. On "DEL" press-and-hold the VIEW/OK/ ♥ button to delete the current file. On "DEL ALL" press-and-hold the VIEW/OK/ ♥ button to delete all the saved files on your watch.

### WIRELESS CONNECTIVITY

Rhythm 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 RHYTHM TO YOUR SMART PHONE

After you have downloaded the Soleus App you can pair your Rhythm to your smart phone. On your Rhythm: Press-and-hold the LIGHT/LAP/-/ ⌚ button to enter "PAIR" mode. Your device 4-digit identification number will appear on the screen and "PAIR" will be blinking. 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 Rhythm and smart phone are now, paired.

## FRENCH

Guide de démarrage rapide de la montre Opti-Pulse cardiofréquencemètre Soleus Pulse Rhythm BLE (avec Bluetooth Smart®) (SH011)

Ce guide est destiné à vous aider à configurer et utiliser votre nouvelle montre 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 recharge. Les fonctions Bluetooth et cardiofréquencemètre en seront activées.

### CHARGEZ LA PILE !

Il est recommandé de charger la pile pendant environ 3-4 heures avant sa première utilisation. Pour exposer l'onglet de chargement USB, tirez directement sur la bande en position verticale pour la dégager de la tête de la montre. Avant de procéder au chargement, vérifiez l'absence d'humidité sur la languette USB. Branchez la prise USB directement sur le port USB de votre ordinateur ou de l'adaptateur de sortie à l'aide du cordon d'extension fourni le cas échéant. Pour optimiser l'autonomie de la batterie, il est recommandé de ne pas la laisser se décharger à moins de 20 % jusqu'à prochain chargement et de charger la montre au moins une fois par mois.

### FONCTIONS ASSURÉES PAR LES BOUTONS

- START/STOP/+SAVE : démarrage rapide du cardiofréquencemètre, marche et arrêt du chronographe et de la minuterie, enregistrement des fichiers, défilement des portales de paramétrage, modification des fuseaux horaires

- VIEW/OK ♥ : modifier les options de visualisation, accéder aux portales de paramétrage, confirmer les modifications des paramètres, activer et désactiver le capteur du cardiofréquencemètre
- MODE : changement de mode de fonction, sortie des portales de paramétrage
- LIGHT/LAP/-/ ⌚ : allumer la lumière, enregistre les tours, active et désactive le Bluetooth, fait défiler les portales de paramétrage et réduit la valeur des paramètres

### 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 LIGHT/LAP/-/ ⌚. Vous pouvez également définir les paramètres pour conserver la lumière constamment allumée lorsque le chronographe fonctionne.

### PRINCIPALES FONCTIONS

Votre mode dispose de 7 modes de fonctionnement principaux. Appuyez sur le bouton MODE pour faire défiler les différents modes et y accéder :

- TIME (HEURE) : ce mode indique l'heure, la date et le jour de la semaine pour 2 fuseaux horaires. Appuyez sur le bouton START/STOP/+SAVE et maintenez-le enfoncé pour sélectionner le fuseau horaire 1 ou fuseau horaire 2.
- CHRO (CHRONO) : ce mode est utilisé pour les activités au cours desquelles les informations du cardiofréquencemètre ne sont pas essentielles.
- HRM (RADIOFRÉQUENCEMÈTRE) : ce mode est utilisé pour les activités au cours desquelles les informations du cardiofréquencemètre sont essentielles.
- TMR : ce mode vous permet d'utiliser 6 chronomètres d'entraînement fractionné.
- DATA (DONNÉES) : ce mode enregistre toutes les données d'exercice et permet de les consulter.
- ALRM (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 portales.

### RÉGLAGE

Appuyez sur le bouton MODE autant de fois que nécessaire pour accéder au mode « SET » (CONFIGURER). Appuyez sur le bouton START/STOP/SAVE/+ ou LIGHT/LAP/-/ ⌚ pour faire défiler les portales de paramétrage vers l'avant ou l'arrière :

- TIME (HEURE) : définit les informations d'heure et de date pour les 2 fuseaux horaires en format 12 heures ou 24 heures.
- UNIT (UNITÉ) : choisissez MI (miles) pour le format numérique impérial ou KM (kilomètres) pour le format numérique métrique.
- USER (UTILISATEUR) : optimise la précision de saisie de vos informations personnelles.
- HRM : définit les paramètres de cardiofréquencemètre faibles et élevés pour les 3 zones d'entraînement.
- NIGHT (NUIT) : la fonction de lumière dispose de plusieurs options pour couvrir la nuit.
- CONTRAST (CONTRASTE) : définit le contraste de l'écran selon vos préférences.
- CHIME (CARILLON) : active ou désactive le carillon horaire.
- 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.

Appuyez sur le bouton VIEW/OK/ ♥ pour accéder à chaque écran de paramétrage. Appuyez sur le bouton START/STOP/SAVE/+ ou LIGHT/LAP/-/ ⌚ pour régler les valeurs. Appuyez sur le bouton VIEW/OK/ ♥ pour accéder à l'option de paramétrage suivante. Répétez ce processus pour toutes les options en mode « SET » (CONFIGURER). Appuyez sur le bouton MODE pour quitter un paramètre.

### PASSEZ À EXERCICE

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 produire les chiffres les plus précis.

fig. A

Appuyez sur le bouton MODE pour accéder aux modes « CHRO » (CHRONO), « HRM » ou « TMR ».

Le capteur du cardiofréquencemètre Opti-Pulse s'active automatiquement, lance une recherche de pouls et affiche « SEARCH HRM » sur l'écran. Lorsque votre rythme cardiaque est détecté, il s'affiche.

Appuyez sur le bouton START/STOP/SAVE/+ pour démarrer le chronographe ou le chronomètre. Appuyez sur le bouton LIGHT/LAP/-/ ⌚ pour enregistrer les temps au tour. Appuyez sur le bouton START/STOP/SAVE/+ pour arrêter le chronographe ou le chronomètre.

Pour enregistrer vos exercices sous DATA (DONNÉES), appuyez sur le bouton START/STOP/SAVE/+ Les modes CHRO, HRM et TMR partagent tous le même chronographe. Vous pouvez désactiver le capteur du cardiofréquencemètre à tout moment en appuyant sur le bouton VIEW/OK/ ♥ et en maintenant enfoncé jusqu'à ce que « HRM OFF » s'affiche.

### PERSONNALISATION DES STATISTIQUES À CONSULTER

Pendant que le chronographe fonctionne, appuyez sur le bouton VIEW/OK/ ♥ et relâchez-le à plusieurs reprises pour adapter l'affichage des informations selon vos préférences.

En mode CHRO, vous pouvez modifier l'information HRM (cardiofréquencemètre), CALORIE, LAP (TOUR), CLOCK (HORLOGE) ou CHRONO qui est affichée sur la première ligne de l'écran. La dernière ligne affiche toujours le chronographe. En mode HRM, vous pouvez modifier les informations : % OF MAX, % DU MAX, INZONE (DANS LA ZONE), CALORIE, CHRONO ou CLOCK (HORLOGE) affichées au bas de l'écran. La première ligne affiche toujours votre rythme cardiaque actuel. En mode TMR, vous pouvez modifier les informations SEGMENT # (N° DE SEGMENT), HRM (CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE), CALORIE, LAP (TOUR), CLOCK (HORLOGE) ou CHRO (CHRONO) affichées sur la dernière ligne de l'écran. La première ligne affiche toujours votre chronomètre actuel.

### AFFICHAGE DE VOS DONNÉES

Appuyez sur le bouton MODE pour accéder au mode « DATA » (DONNÉES). Chaque fichier de données utilise le code suivant :

fig. B

Appuyez sur le bouton START/STOP/SAVE/+ (MARCHE/ARRÊT/ENREGISTREMENT+) pour faire défiler les fichiers enregistrés. Appuyez sur le bouton VIEW/OK/ ♥ pour accéder au fichier à consulter. Appuyez sur le bouton START/STOP/SAVE/+ (MARCHE/ARRÊT/ENREGISTREMENT+) ou LIGHT/LAP/-/ ⌚ pour afficher différentes statistiques relatives à votre course. Appuyez sur le bouton MODE pour quitter.

### SUPPRESSION DE VOS DONNÉES

En mode DATA (DONNÉES), appuyez sur le bouton START/STOP/SAVE/+ pou sélectionner un fichier à supprimer. Appuyez sur le bouton VIEW/OK/ ♥ jusqu'à ce que « VIEW » s'affiche à l'écran. Appuyez sur le bouton START/STOP/SAVE/+ à plusieurs reprises pour faire défiler les options « VIEW » (AFFICHER), « DEL » (SUPPRIMER) ou « DEL ALL » (SUPPRIMER tout). Sur « VIEW » (AFFICHER), appuyez sur le bouton VIEW/OK/ ♥ pour accéder de nouveau au fichier de données. Sur « DEL » (SUPPRIMER), appuyez sur le bouton VIEW/OK/ ♥ et maintenez-le enfoncé pour supprimer le fichier actuel. Sur « DEL ALL », appuyez sur le bouton VIEW/OK/ ♥ et maintenez-le enfoncé pour supprimer tous les fichiers enregistrés sur votre montre.

### CONNECTIVITÉ SANS FIL

La montre Rhythm peut être connectée sans fil à votre Smartphone pour assurer le transfert des données et optimiser les informations d'exercice 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](#)

### COUPLET VOTRE MONTRE RHYTHM ET VOTRE SMARTPHONE !

Après avoir téléchargé l'application Soleus, vous pouvez coupler votre montre Rhythm et votre smartphone. À propos de votre montre Rhythm : Appuyez sur le bouton LIGHT/LAP/-/ ⌚ et maintenez-le enfoncé pour accéder au mode PAIR (COUPLER). Le numéro d'identification à 4 chiffres de votre périphérique s'affiche sur l'écran et le message « PAIR » (COUPLER) clignote. 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 Rhythm et votre smartphone sont maintenant couplés.

## SPANISH

oleus Pulse Rhythm BLE (con Bluetooth Smart®) Guía de inicio rápido del reloj Opti-Pulse HRM (SH011)

Esta guía le permitirá configurar y comenzar a utilizar su nuevo reloj 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. Para descubrir la pestaña de carga USB, tire hacia arriba en la posición de la hora 6 de la banda para liberarla del cabezal del reloj. Antes de cargarlo, verifique siempre que no haya humedad en la pestaña USB. Enchufe la lengüeta USB directamente en el puerto USB de su computadora o adaptador de salida. Si es necesario, utilice el cable de extensión USB incluido. 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

- START/STOP/+SAVE: inicio rápido de HRM, iniciar y detener el cronómetro y el temporizador, guardar archivos, avanzar por los portales de configuración, aumentar los valores de configuración, cambiar la zona horaria

- VIEW/OK ♥ : cambiar las opciones de visualización, entrar a los portales de configuración, confirmar los cambios de configuración, encender y apagar el sensor HRM
- MODE: cambiar los modos de las funciones, salir de los portales de configuración
- LIGHT/LAP/+ ⌚ : encender la luz, registrar las vueltas, encender y apagar el Bluetooth, retroceder a través de los portales de configuración y disminuir los valores de configuración

### 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 o 20 segundos cuando presione el botón LIGHT/LAP/+ ⌚. También puede configurar un lapso de tiempo para que cuando esté en marcha el cronómetro, la luz se mantenga siempre encendida.

### FUNCIONES PRINCIPALES

Este reloj posee 7 modos de función principales. Presione el botón MODE para desplazarse y acceder a cada modo :

- TIME: este modo le muestra su hora, fecha y día de la semana para 2 zonas horarias. Presione y mantenga el botón START/STOP/+SAVE para cambiar de la zona horaria 1 a la zona horaria 2.
- CHRO: este modo se utiliza para las actividades en las cuales la información HRM no es la función principal.
- HRM: este modo se utiliza para las actividades en las cuales la información HRM es la función principal.
- TMR: este modo le permite utilizar los temporizadores de entrenamiento de 6 intervalos.
- DATA: este modo almacena y le permite revisar todos sus datos de ejercicios.
- ALRM: este modo le da acceso a hasta 5 alarmas individuales, además de encender y apagar la campanada de la alarma.
- SET: este modo le da acceso a todos los portales de configuración.

### CONFIGURACIÓN

Presione el botón MODE hasta llegar al modo "SET". Presione los botones START/STOP/SAVE/+ o LIGHT/LAP/-/ ⌚ para ir hacia adelante o hacia atrás en los portales de configuración:

- TIME: configure la información de fecha y hora para dos zonas horarias en formato de 12 o 24 horas.
- UNIT: elija entre MI (milía) para el sistema de medición imperial y KM (kilómetro) para el sistema métrico.
- USER: maximice la exactitud ingresando su información personal.
- HRM: configure los parámetros alto y bajo de HRM para 3 zonas de entrenamiento.
- NIGHT: la función de luz tiene múltiples opciones de configuración para correr de noche.
- CONTRAST: configure el contraste de su pantalla de acuerdo a sus preferencias.
- CHIME: enciende o apaga el tono horario.
- 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.

Presione el botón VIEW/OK/ ♥ para ingresar en cada pantalla de configuración. Presione los botones START/STOP/SAVE/+ o LIGHT/LAP/-/ ⌚ para ajustar los valores. Presione el botón VIEW/OK/ ♥ para avanzar a la próxima opción de configuración. Repita este proceso para todas las opciones en el modo "SET". Presione el botón MODE para salir de cualquier configuración.

### HAGA EJERCICIO

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

Presione el botón MODE hasta que llegue a los modos "CHRO"/"HRM" o "TMR". El sensor HRM Opti-Pulse se encenderá en forma automática, comenzará a buscar su pulso y se mostrará "SEARCH HRM" en la pantalla. Cuando se haya detectado su frecuencia cardíaca, se mostrará en la pantalla. Presione el botón START/STOP/SAVE/+ para iniciar el cronómetro o el temporizador. Presione el botón LIGHT/LAP/-/ ⌚ para tomar parciales de las vueltas. Presione el botón START/STOP/SAVE/+ para detener el cronómetro o el temporizador. Para guardar su entrenamiento en DATA, presione y mantenga el botón START/STOP/SAVE/+.

Los modos CHRO, HRM y TMR comparten el mismo cronómetro. Puede apagar el sensor HRM en cualquier momento al presionar y mantener el botón VIEW/OK/ ♥ hasta que vea "HRM OFF".

### PERSONALICE SUS ESTADÍSTICAS VISIBLES

Mientras el cronómetro está andando, presione y suelte repetidas veces el botón VIEW/OK/ ♥ para ajustar como se mostrará la información que desea. En el modo CHRO puede ajustar la información de HRM, CALORIE, LAP, CLOCK o CHRONO que ve en la primera línea de la pantalla. La línea inferior muestra siempre el cronógrafo. En el modo HRM puede ajustar la información de % MAX, INZONE, CALORIE, CHRONO o CLOCK que ve en la línea inferior de la pantalla. La línea superior muestra siempre su ritmo cardíaco actual. En el modo TMR puede ajustar la información de SEGMENT #, HRM, CALORIE, LAP, CLOCK o CHRO que ve en la línea inferior de la pantalla. La línea superior muestra siempre su temporizador actual.

### VEA SUS DATOS.

Presione el botón MODE hasta que llegue al modo "DATA". Cada archivo de datos usa el siguiente código:

fig. B

Presione el botón START/STOP/SAVE/+ para desplazarse a través de todos sus archivos guardados.

Presione el botón VIEW/OK/ ♥ para entrar en el archivo que quiere revisar. Presione los botones START/STOP/SAVE/+ o LIGHT/LAP/-/ ⌚ para ver las diferentes estadísticas de su carrera. Presione el botón MODE para salir.

### BORRE SUS DATOS

En el modo DATA, presione el botón START/STOP/SAVE/+ para seleccionar un archivo para borrar. Presione y mantenga el botón VIEW/OK/ ♥ hasta que aparezca "VIEW" en la pantalla. Presione el botón START/STOP/SAVE/+ repetidas veces para desplazarse por las opciones "VIEW", "DEL" y "DEL ALL". En "VIEW", presione el botón VIEW/OK/ ♥ para volver a ingresar al archivo de datos. En "DEL", presione y mantenga el botón VIEW/OK/ ♥ para eliminar el archivo actual. En "DEL ALL", presione y mantenga el botón VIEW/OK/ ♥ para eliminar todos los archivos guardados en su reloj.

### CONNECTIVIDADE INALÁMBRICA

Rhythm puede conectarse inalámbricamente a su teléfono inteligente para transferir datos y mejorar la visualización de la información de entrenamiento utilizando 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 RHYTHM CON SU TELÉFONO INTELIGENTE

Después de que haya descargado la Soleus app, puede emparejar su Rhythm con su teléfono inteligente. En su Rhythm: Presione y mantenga el botón LIGHT/LAP/-/ ⌚ para entrar en el modo PAIR. El número de identificación de cuatro dígitos de su aparato aparecerá en la pantalla y "PAIR" estará titilando.

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 Rhythm y su teléfono inteligente están ahora emparejados.

## PORTUGUESE

Soleus Pulse Rhythm BLE (com Bluetooth Smart®) Guia de início rápido do relógio Opti-Pulse HRM (SH011)

Este guia se destina a fazer com que você aprenda a usar seu novo relógio 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.

### REINICIALIZO 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!

Recomendamos que a bateria seja carregada por cerca de 3 a 4 horas antes do primeiro uso.

Para deixar exposto o conector de carregamento USB, puxe diretamente para cima a parte da faixa na posição de 6 horas, para liberar a do corpo do relógio. Antes de carregar, sempre verifique se não há umidade no conector USB. Conecte o plugue USB diretamente à porta USB do seu computador ou ao adaptador de tomada. Se necessário, utilize o cabo de extensão USB que acompanha o aparelho. Para maximizar a vida útil da bateria, recomenda-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

- START/STOP/+SAVE: início rápido do HRM (monitor cardíaco), iniciar e parar o cronógrafo e o cronômetro, salvar arquivos, avançar pelos portais de configurações, aumentar o valor de configurações, mudar o fuso horário

- VIEW/OK ♥ : alterar opções de exibição, entrar em portais de configurações, confirmar a alteração de configurações, ligar e desligar o sensor do HRM (monitor de frequência cardíaca)
- MODE: alterar o modo de função, sair dos portais de configurações
- LIGHT/LAP/+ ⌚ : ativar a iluminação, registrar vueltas, ligar e desligar o Bluetooth, retroceder nos portais de configurações e diminuir o valor de configurações

### ATIVAÇÃO DA ILUMINAÇÃO

Seu relógio está equipado com uma função de iluminação que possui múltiplas opções para uso em ambientes escuros. Você pode manter a luz acesa por 10 ou 20 segundos quando pressiona o botão LIGHT/LAP/+ ⌚. Você também pode definir um intervalo de tempo para que a luz fique acesa constantemente quando o cronôgrafo estiver em funcionamento.

### PRINCIPAIS FUNÇÕES

Seu relógio tem 7 modos de função principais. Pressione o botão MODE para alternar entre os modos e acessar cada um deles :

- TIME: este modo mostra a hora, data e dia da semana para 2 fusos horários. Mantenha pressionado o botão START/STOP/+SAVE para passar do fuso horário 1 para o fuso horário 2.
- CHRO: este modo é usado para atividades nas quais as informações do HRM (monitor de frequência cardíaca) não sejam a função principal.
- HRM: este modo é usado para atividades nas quais as informações do monitor de frequência cardíaca são a função principal.
- TMR: este modo permite utilizar 6 cronômetros de intervalo para treinamentos.
- DATA: este modo armazena e permite consultar todos os seus dados de exercícios.
- ALRM: este modo dá acesso a até 5 alarmes individuais e liga/desliga o alerta sonoro horário.
- SET: este modo dá acesso a todos os portais de configurações.

### CONFIGURAÇÃO

Presione o botão MODE até chegar ao modo "SET". Presione o botão START/STOP



ITALIAN
<div> <div><span></span></div> </div> <div>Guida rapida dell'orologio Soleus Pulse Rhythm BLE (con Bluetooth Smart®) Opti-Pulse HRM (SH011)</div>

Questa guida serve ad impostare e rendere operativo il vostro nuovo orologio nel minor tempo possibile. Per il manuale di istruzioni completo e maggiori informazioni sull'orologio, visitate il sito [WWW.SOLEUSRUNNING.COM](http://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 la funzione Bluetooth e HRM.

### CARICARE LA BATTERIA!

Si consiglia di caricare la batteria per 3-4 ore prima di utilizzarlo per la prima volta. Per esporre il connettore USB per la ricarica, sollevare verticalmente la parte del cinturino posta alle ore 6 per liberarlo dalla testa dell'orologio.

Prima di ricaricare, verificare sempre che non vi sia umidità sul connettore USB. Inserire il connettore USB direttamente nella porta USB del PC o dell'adattatore per la spina, se necessario utilizzare la prolunga USB in dotazione.

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

-START/STOP/+SAVE: avviare rapido della funzione HRM, avviare e arrestare il cronografo e i timer, salvare file, avanzare tra i portali di impostazione, aumentare i valori di impostazione, cambiare i fusi orari.

-VIEW/OK 👉: modificare le opzioni di visualizzazione, accedere ai portali di impostazione, confermare le modifci di impostazione, attivare e disattivare il sensore HRM

-MODE:modificare le modalità di funzionamento,uscire dai portali di impostazione -LIGHT/LAP/-/👆: accendere la luce, registrare i giri, avviare e disattivare il Bluetooth, tornare indietro nei portali di impostazione e diminuire i valori di impostazione

### LITOLOGIO DELLA LUCE

L'orologio è dotato di una funzione luce che ha diverse opzioni di utilizzo in condizioni di scarsa illuminazione. È possibile scegliere di lasciare che la luce rimanga accesa per 10 o 20 secondi premendo il pulsante LIGHT/LAP/-/👆. E inoltre possibile impostare un intervallo di tempo durante il quale la luce rimanga accesa costantemente con il cronografo in funzione.

### FUNZIONI PRINCIPALI

L'orologio ha 7 principali modalità di funzionamento. Premere il tasto MODE per scorrere e accedere a ogni modalità:

-TIME:questa modalità vi mostra l'ora, la data e il giorno della settimana per 2 fusi orari. Tenere premuto il pulsante START/STOP/+SAVE per passare dal fuso orario 1 al fuso orario 2.
-CHRO: questa modalità si utilizza per attività in cui le informazioni HRM non sono la funzione primaria.
- HRM: questa modalità si utilizza per attività in cui le informazioni HRM sono la funzione primaria.
- TMR: questa modalità consente di utilizzare 6 timer per un allenamento con intervalli.
-DATA: questa modalità memorizza e consente di rivedere tutti i dati dell'attività svolta.
-ALRM: questa modalità consente l'accesso fino a un massimo di 5 allarmi individuali e attiva e disattiva il segnale acustico orario.
-SET: questa modalità consente l'accesso a tutti i portali di impostazione.

### IMPOSTAZIONE

Premere il tasto MODE fino al raggiungimento della modalità "SET".
Premere i pulsanti START/STOP/SAVE/+ o LIGHT/LAP/-/👆 per scorrere avanti e indietro tra i portali di impostazione:
-TIME: impostare le informazioni di ora e data per 2 fusi orari in formato 24 o 12 ore.
-UNIT: scegliere tra MI (miglia) per il formato del sistema imperiale britannico e KM (chilometri) per il formato del sistema metrico decimale.
-USER: per ottimizzare la precisione inserire i propri dati personali.
- HRM: impostare i parametri HRM aslti a bassi per zone di allenamento.
-NIGHT: la funzione luce ha molteplici opzioni di impostazione per la corsa notturna.
-CONTRAST: impostare il contrasto del display in base alle proprie preferenze.
-CHIME: attiva e disattiva la suoneria oraria.
-ALRM: impostare fino a 5 allarmi individuali.
-TMR: impostare fino a 6 timer per l'allenamento con intervalli con un massimo di 24 ore ciascuno.
Premere il pulsante VIEW/OK 👉 per inserire ogni schermata di impostazione.
Premere i pulsanti START/STOP/SAVE/+ o LIGHT/LAP/-/👆 per regolare i valori.
Premere il pulsante VIEW/OK 👉 per procedere all'opzione di impostazione successiva.
Ripetere questo procedimento per tutte le opzioni in modalità "SET".
Premere il tasto MODE per uscire da qualsiasi impostazione.

### ESERCITATEVI AD USARLO

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

Premere il tasto MODE fino a raggiungere le modalità "CHRO", "HRM" o "TMR". Il sensore Opti-Pulse HRM si attiva automaticamente, avvierà la ricerca del battito cardiaco e "SEARCH HRM" sarà visualizzato sullo schermo. Una volta rilevato, la frequenza cardiaca sarà mostrata sul display.
Premere il pulsante START/STOP/SAVE/+ per avviare il cronografo o il timer.
Premere il pulsante LIGHT/LAP/-/👆 per registrare i tempi intermedi di giro.
Premere il pulsante START/STOP/SAVE/+ per arrestare il cronografo o il timer.
Per salvare l'attività svolta in DATA, tenere premuto il pulsante START/STOP/STOP/SAVE/+ o LIGHT/LAP/-/👆 per accedere alla modalità "SET". E possibile condividere tutto lo stesso grafico.
È possibile disattivare il sensore HRM in qualsiasi momento tenendo premuto il pulsante VIEW/OK 👉 finché non sarà visualizzato \*HRM OFF\*.

### PERSONALIZZATE LE VOSTRE STATISTICHE VISUALIZZABILI

Mentre il cronografo è in funzione, premere e rilasciare ripetutamente il pulsante VIEW/OK 👉 per ottenere sul display le informazioni desiderate.
In modalità CHRO, potete regolare le informazioni HRM, CALORIE, LAP, CLOCK o CHRONO che vedete nella prima riga del display. Nella linea più in basso è sempre visualizzato il cronografo.
In modalità HRM, potete regolare le informazioni % OF MAX, INZONE, CALORIE, CHRONO, o CLOCK visualizzate nell'ultima riga del display. La prima linea mostra sempre la frequenza cardiaca attuale.
In modalità TMR, è possibile regolare le informazioni SEGMENT #, HRM, CALORIE, LAP, CLOCK o CHRO visualizzate sull'ultima riga del display. Nella prima linea è sempre visualizzato il timer attuale.

### PER VEDERE I VOSTRI DATI

Premere il pulsante MODE fino a raggiungere la modalità "DATA".
Ogni file di dati utilizza il seguente codice:

fig. B

Premere il pulsante START/STOP/SAVE/+ per scorrere tutti i file salvati.
Premere il pulsante VIEW/OK 👉 per inserire il file che si desidera rivedere.
Premere i pulsanti START/STOP/SAVE/+ o LIGHT/LAP/-/👆 per vedere le varie statistiche della vostra corsa.
Premere il tasto MODE per uscire.

### CANCELLARE I VOSTRI DATI

In modalità DATA, premere il pulsante START/STOP/SAVE/+ per selezionare un file da cancellare.
Tenere premuto il pulsante VIEW/OK 👉 fino a quando sul display non sarà visualizzata la scritta "VIEW".
Premere ripetutamente il pulsante START/STOP/SAVE/+ per scorrere tra le opzioni "VIEW" o "DEL ALL".
Su "VIEW", premere il pulsante VIEW/OK 👉 per reinserire il file di dati.
Su "DEL", tenere premuto il pulsante VIEW/OK 👉 per eliminare il file corrente.
Su "DEL ALL", tenere premuto il pulsante VIEW/OK 👉 per cancellare tutti i file salvati sull'orologio.

### CONNETTIVITÀ WIRELESS

Rhythm può essere collegato allo smartphone tramite wi-fi per il trasferimento dei dati e una migliore visualizzazione delle informazioni sull'attività fisica svolta attraverso l'applicazione App Soleus.
Trovate l'applicazione Soleus nell'App Store o su Google Play. Per maggiori informazioni visitate il sito [WWW.SOLEUSRUNNING.COM](http://WWW.SOLEUSRUNNING.COM)

### APPAIARE RHYTHM ALLO SMARTPHONE

Dopo aver scaricato l'App Soleus potete abbinare Rhythm al vostro smartphone.
Informazioni sul vostro Rhythm:
Premere e mantenere premuto il pulsante LIGHT/LAP/-/👆 per accedere alla modalità PAIR. Il numero di identificazione a 4 cifre per il dispositivo sarà visualizzato sullo schermo e "PAIR" inizierà a lampeggiare.

Sullo 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".
Rhythm e lo smartphone sono ora appaiati.

### RESISTENZA ALL'ACQUA:

3 ATM

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

GERMAN
<div> <div><span></span></div> </div> <div>Soleus Pulse Rhythm BLE (mit Bluetooth Smart®) Opti-Pulse Herzfrequenzmesseruhr Schnellstartanleitung (SH011)</div>

Diese Anleitung soll Ihnen dabei helfen, Ihre neue Uhr einzustellen und mit ihr möglichst schnell laufen zu gehen. Die Vollversion der Bedienungsanleitung und weitere Informationen zu Ihrer Uhr finden Sie auf [WWW.SOLEUSRUNNING.COM](http://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 Herzfrequenzmessfunktionen aktiviert.

### BATTERIE AUFLADEN!

Wir empfehlen Ihnen, die Batterie vor der ersten Verwendung 3 - 4 Stunden lang aufzuladen.

Um Zugang zum USB-Stecker zu erhalten, ziehen Sie einen Teil des Bands in der 6-Uhr-Position gerade nach oben, um es aus dem Uhrkopf zu nehmen.
Vergewissern Sie sich vor dem Aufladen stets, dass der USB-Stecker trocken ist. Schließen Sie den USB-Stecker direkt am USB-Port Ihres Computers oder am Netzadapter an. Falls erforderlich, verwenden Sie das beiliegende USB-Verlängerungskabel.
Zur Verlängerung der Lebensdauer der Batterie wird empfohlen, den Akku nicht unter 20 % zu entladen und die Uhr mindestens einmal im Monat aufzuladen.

### TASTENFUNKTIONEN

-START/STOP/+SAVE: Schnellstart des Herzfrequenzmessers, Stoppuhr und Timer starten und anhalten, Dateien speichern, vorwärts durch die Einstellungsportale gehen, Einstellungswerte erhöhen, Zeitzeitan ändern
-VIEW/OK 👉:表示オプションの変更、設定ポータルの開始、設定変更の確認、HRM センサーのオン/オフの切り替え
-MODE:機能モードの変更、設定ポータルの終了
-LIGHT/LAP/-/👆:Beleuchtung anschalten, Runden aufnehmen, Bluetooth ein- und ausschalten, rückwärts durch Einstellungsportale gehen und Einstellungswerte verringern
-MODE:Funktionsmodi ändern, Einstellungsportale verlassen
-LIGHT/LAP/-/👆:Beleuchtung anschalten, Runden aufnehmen, Bluetooth ein- und ausschalten, rückwärts durch Einstellungsportale gehen und Einstellungswerte verringern

### VERWENDEN DER BELEUCHTFUNKTION

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 bei Bedarf einschalten möchten, wenn Sie den Knopf LIGHT/LAP/-/👆 drücken. Sie können ebenfalls einen Zeitbereich einstellen, sodass die Beleuchtung permanent eingeschaltet bleibt, während die Stoppuhr läuft.

### HAUPTFUNKTIONEN

Ihre Uhr verfügt über 7 Hauptfunktionsmodi. Drücken Sie den MODE-Knopf, um zwischen den Modi hin und her zu wechseln.
-CHRO:Dieser Modus wird für Aktivitäten verwendet, bei denen die Herzfrequenzmesser-Information nicht die Hauptfunktion darstellt.
-HRM:Dieser Modus wird für Aktivitäten verwendet, bei denen die Herzfrequenzmesser-Information die Hauptfunktion darstellt.
-TIME: Dieser Modus zeigt Ihnen Uhrzeit, Datum und Wochentag für 2 Zeitzeitan ein. Halten Sie den Knopf START/STOP/+SAVE gedrückt, um von Zeitzone 1 zu Zeitzone 2 zu wechseln.
-CHRO:Dieser Modus wird für Aktivitäten verwendet, bei denen die Herzfrequenzmesser-Information nicht die Hauptfunktion darstellt.
-HRM:Dieser Modus ermöglicht Ihnen, 6 Timer für Intervalltraining zu verwenden.
-DATA:In diesem Modus können Sie Ihre sämtlichen Trainingsdaten speichern und nachträglich anschauen.
-ALRM:Dieser Modus ermöglicht Ihnen, bis zu 5 separate Weckzeiten abzurufen und das Stundensignal ein- und auszuschalten.
-SET:In diesem Modus erhalten Sie Zugriff auf alle Einstellungsportale.

### EINSTELEN

Drücken Sie den MODUS-Knopf bis Sie zum „SET“-Modus gelangen.
Drücken Sie die Knöpfe START/STOP/SAVE/+ oder LIGHT/LAP/-/👆, um vorwärts oder rückwärts durch die Einstellungsportale zu scollen.
-LIGHT/LAP/-/👆: Drücken Sie den Knopf LIGHT/LAP/-/👆 für 24-Stundenformat ein.
-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.
-HRM: Stellen Sie Herzfrequenzzonen - und -untergrenzen für 3 Trainingszonen ein.
-NIGHT: Die Beleuchtungsfunktion bietet mehrere Einstelloptionen für den Betrieb bei Nacht.
-ALRM (Alarm): 5 verschiedene Alar-me sind individuell einstellbar.
-TMR (Timer): 6 verschiedene Alar-me sind individuell einstellbar.
-CONTRAST: Stellen Sie den Displaykontrast nach Ihren Wünschen ein.
-CHIME: Schaltet das Stundensignal ein und 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.
Drücken Sie den Knopf VIEW/OK 👉, um zu jedem einzelnen Einstellungsbildschirm zu gelangen.
Drücken Sie die Knöpfe START/STOP/SAVE/+ oder LIGHT/LAP/-/👆, um die Werte anzupassen.
Drücken Sie den Knopf VIEW/OK 👉, um zur nächsten Einstellungsoption zu gelangen.
Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Optionen im „SET“-Modus.
Drücken Sie den MODE-Knopf, um eine Einstellung zu verlassen.

### AUF ZUM TRAINING!

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

Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie zum „CHRO“, „HRM“, oder „TMR“-Modus gelangen.
Der HRM Opti-Pulse-Sensor schaltet sich automatisch ein und beginnt, Ihren Puls zu zählen. Auf dem Bildschirm wird die Herzfrequenz (Hz) angezeigt. Wenn Ihre Herzfrequenz ermittelt worden ist, erscheint sie auf dem Display.
Premere den Knopf START/STOP/SAVE/+ o die Stoppuhr oder den Timer zu starten.
Drücken Sie den Knopf LIGHT/LAP/-/👆, um Runden-/Zwischenzeiten zu messen.
Drücken Sie den Knopf START/STOP/SAVE/+ o die Stoppuhr oder den Timer anzuhalten.
Um Ihr Training unter DATA zu speichern, halten Sie den Knopf START/STOP/SAVE/+ gedrückt.
Die CHRO-, HRM- und TMR-Modi verwenden gemeinsam dieselbe Stoppuhr. Sie können den Herzfrequenzmesser jederzeit ausschalten, indem Sie den Knopf VIEW/OK 👉 gedrückt halten, bis Sie „HRM OFF“ sehen.

### BENUTZERSPEZIFISCHE ANPASSUNG DER ANZEIGESTATISTIKEN

Drücken Sie, während die Stoppuhr läuft, wiederholt den Knopf VIEW/OK 👉, um die Anzeige für die gewünschten Informationen einzustellen.
Im CHRO-Modus können Sie die Informationen zu Herzfrequenzmesser (HRM), Kalorien (CALORIE), Runden (LAP), Uhr (CLOCK) oder Stoppuhr (CHRONO), die in der obersten Zeile des Displays angezeigt werden, anpassen. In der untersten Zeile wird immer die Stoppuhr angezeigt.
Im HRM-Modus können Sie die Informationen zu % von Max. (% OF MAX), INZONE, Kalorien (CALORIE), Stoppuhr (CHRONO) oder Uhr (CLOCK), die in der untersten Zeile des Displays angezeigt werden, anpassen. In der obersten Zeile wird stets Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt.
Im TMR-Modus können Sie die Informationen zu Segment-Nr. (SEGMENT #), INZONE, Kalorien (CALORIE), Runden (LAP), Uhr (CLOCK) oder Stoppuhr (CHRO), die in der untersten Zeile des Displays angezeigt werden, anpassen.
In der obersten Zeile wird stets Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt.

Im TMR-Modus können Sie die Informationen zu Segment-Nr. (SEGMENT #), INZONE, Kalorien (CALORIE), Runden (LAP), Uhr (CLOCK) oder Stoppuhr (CHRO), die in der untersten Zeile des Displays angezeigt werden, anpassen.
In der obersten Zeile wird stets ihr aktueller Timer angezeigt.

### DATEN EINSEHEN

Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie in den „DATA“-Modus gelangen.
Jede Datei verwendet den folgenden Code:

fig. B

Drücken Sie den Knopf START/STOP/SAVE/+ , um durch alle von Ihnen gespeicherten Dateien zu scrollen.
Drücken Sie den Knopf VIEW/OK 👉, um in die Datei zu gelangen, die Sie nochmals ansehen möchten.
Drücken Sie die Knöpfe START/STOP/SAVE/+ oder LIGHT/LAP/-/👆, um die verschiedenen Statistiken zu Ihrem Lauf anzusehen.
Drücken Sie zum Verlassen den MODE-Knopf.

### DATEN LÖSCHEN

Drücken Sie im DATA-Modus den Knopf START/STOP/SAVE/+ , um eine zu löschende Datei auszuwählen.
Sobald „VIEW“ angezeigt wird, drücken Sie den Knopf VIEW/OK 👉, um erneut in die Datei zu gelangen.
Su „DEL“, tenere premuto il pulsante VIEW/OK 👉 per eliminare il file corrente.
Su "DEL ALL", tenere premuto il pulsante VIEW/OK 👉 per cancellare tutti i file salvati sull'orologio.

### DRÄHTLOS KONNEKTIVITÄT

Die Rhythm kann sich zur Datenübertragung und zu optimierten 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](http://WWW.SOLEUSRUNNING.COM)

**VERBINDEN SIE DIE RHYTHM MIT IHREM SMARTPHONE**
Nachdem Sie die Soleus-App heruntergeladen haben, können Sie Ihre Rhythm mit Ihrem Smartphone koppeln.
Auf Ihrer Rhythm:
Halten Sie den Knopf LIGHT/LAP/-/👆 gedrückt, um in den PAIR-Modus zu gelangen. Die 4-stellige Identifikationsnummer Ihres Geräts wird auf dem Bildschirm erscheinen und „PAIR“ blinkt.
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 berühren Sie „Pair“.
Ihre Rhythm und Ihr Smartphone sind jetzt verbunden.

### WASSERDICHTHEIT:

3 ATM

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

### 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。

JAPANESE
<div> <div><span></span></div> </div> <div>ソリウスパルスリズムBLE (Bluetooth Smart®) オプティパルスHRMウォッチクワイックスタートガイド(SH011)</div>

このガイドはウォッチをスピーディに設定・使用する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](http://WWW.SOLEUSRUNNING.COM)(サポートページ)をご覧ください。

### 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。腕時計が完全に水に浸した場合は、乾いた清潔な布で水分を拭き取ってからウォッチ操作を行ってください。腕時計が水が溜下りにある場合は、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!**
使用前に3～4時間半程度バッテリーを充電されることをお勧めします。USBを充電するには、6時の位置にあるタブをウォッチヘッドからつまずく引き上げてください。
充電前に、USBタブ上に水分が付着していないことを確認してください。USBタブをパソコンやアダプタのUSBポートには直接差し込んでください。必要であれば付属のUSB延長コードを使用してください。
バッテリーの寿命を最大化するには、充電前にバッテリーを20%以下まで放電させないことをお勧めします。さらに、月に少なくとも1回は充電してください。

**ボタンの機能**
-START/STOP/+SAVE: HRMのクイックスタート、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、設定ポータルの移動、タイムゾーンの変更
-VIEW/OK 👉: 表示オプションの変更、設定ポータルの開始、設定変更の確認、HRM センサーのオン/オフの切り替え
-MODE:機能モードの変更、設定ポータルの終了
-LIGHT/LAP/-/👆:ライトの点灯/ストップの記録、Bluetoothオン/オフの切り替え、各設定ポータル逆方向への移動、設定値の減少

**ライトの動作**
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。「LIGHT/LAP/-/👆」ボタンを押すとライトを10秒または20秒点灯できます。ストップウォッチが動中、時間範囲を設定してライトを継続して点灯させることができます。

**主要機能**
このウォッチには主な機能モードが7ありです。各モードにアクセスするには、「MODE」ボタンを押して一巡させます。
-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。「START/STOP/+SAVE」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。
-CHRO: CHROモードは、HRMが主要機能ではないアクティビティの場合に使用します。
-HRM: HRMの情報を主要機能として使用するアクティビティにおいて使用します。
-TMR(タイマー):6つのインターバルトレーニングタイムを設定できます。
-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): 最大5つの個別アラームを設定します。
-TMR(タイマー):24時間と1つの個別6つのインターバルトレーニングタイマーを設定します。
-SET(設定): すべての設定ポータルにアクセスできます。

### セツアップ

「START/STOP/SAVE」モードになるまで「MODE」ボタンを押します。
「START/STOP/SAVE/+」または「LIGHT/LAP/-/👆」ボタンを押すと、設定ポータルを前方向または後方向にスクロールできます。
-TIME(時間): 12時間または24時間の形式で2つの時間帯の日時情報を設定します。
-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。
-TIME:Stellen Sie Uhrzeit und Datum für 2 Zeitzeitan ein. Halten Sie den Knopf START/STOP/+SAVE gedrückt, um von Zeitzone 1 zu Zeitzone 2 zu wechseln.
-HRM:Maximieren Sie die Genauigkeit durch Eingabe Ihrer persönlichen Daten.
-HRM: Stellen Sie Herzfrequenzzonen - und -untergrenzen für 3 Trainingszonen ein.
-NIGHT: Die Beleuchtungsfunktion bietet mehrere Einstelloptionen für den Betrieb bei Nacht.
-ALRM (Alarm): 5 verschiedene Alar-me sind individuell einstellbar.
-TMR (Timer): 6 verschiedene Alar-me sind individuell einstellbar.
-CONTRAST: Stellen Sie den Displaykontrast nach Ihren Wünschen ein.
-CHIME: Schaltet das Stundensignal ein und 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.
Drücken Sie den Knopf VIEW/OK 👉, um zu jedem einzelnen Einstellungsbildschirm zu gelangen.
Drücken Sie die Knöpfe START/STOP/SAVE/+ oder LIGHT/LAP/-/👆, um die Werte anzupassen.
Drücken Sie den Knopf VIEW/OK 👉, um zur nächsten Einstellungsoption zu gelangen.
Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Optionen im „SET“-Modus.
Drücken Sie den MODE-Knopf, um eine Einstellung zu verlassen.

Drücken Sie den Knopf VIEW/OK 👉, um zur nächsten Einstellungsoption zu gelangen.
Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Optionen im „SET“-Modus.
Drücken Sie den MODE-Knopf, um eine Einstellung zu verlassen.

fig. A

「CHRO」,「HRM」,「TMR」モードが表示されるまで「MODE」ボタンを押してください。HRMオプティパルス・センサーが自動的にオンになり、脈拍の検知が開始され、「SEARCH HRM」が画面に表示されます。脈拍を検知すると表示されます。
ストップウォッチまたはタイマーを開始するには、「START/STOP/SAVE/+」ボタンを押してください。
ラップ/プリントを計測するには、「LIGHT/LAP/-/👆」ボタンを押してください。
ストップウォッチが完全に水に浸した場合は、乾いた清潔な布で水分を拭き取ってからウォッチ操作を行ってください。
エクササイズをデータとして保存するには、「START/STOP/SAVE/+」ボタンを長押ししてください。
CHRO, HRM, TMRの各モードは同じストップウォッチを共有します。
HRM(センサー)は、HRM OFFが表示されるまで「VIEW/OK 👉」ボタンを押し続ければ、いつでもオフにできます。

**表示可能な統計データのカスタマイズ**
ストップウォッチ作動中に、「VIEW/OK 👉」ボタンを繰り返し押すと、表示したい情報を調整できます。
CHRO:(ストップウォッチ)では画面の一番上に行に表示され5HRM(心拍数モニター)、CALORIE(カロリー)、LAP(ラップ)、CLOCK(クロック)またはINZONE(ストップウォッチ)情報を調整できます。
最下列には常にストップウォッチを表示します。
-TMR(タイマー)モードでは最下列に表示されるSEGMENT # (セグメント #)、INZONE、CALORIE(カロリー)、LAP(ラップ)、CLOCK(クロック)、CHRO(ストップウォッチ)情報を調整できます。
最上列は常に現在のタイマーを表示します。

Im TMR-Modus können Sie die Informationen zu Segment-Nr. (SEGMENT #), INZONE, Kalorien (CALORIE), Runden (LAP), Uhr (CLOCK) oder Stoppuhr (CHRO), die in der untersten Zeile des Displays angezeigt werden, anpassen.
In der obersten Zeile wird stets Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt.

Im TMR-Modus können Sie die Informationen zu Segment-Nr. (SEGMENT #), INZONE, Kalorien (CALORIE), Runden (LAP), Uhr (CLOCK) oder Stoppuhr (CHRO), die in der untersten Zeile des Displays angezeigt werden, anpassen.
In der obersten Zeile wird stets ihr aktueller Timer angezeigt.

fig. B

「START/STOP/SAVE/+」ボタンを押すと、保存された全てのデータをスクロールできます。
「VIEW/OK 👉」ボタンを押して表示したいファイルを入力します。
「START/STOP/SAVE/+」または「LIGHT/LAP/-/👆」ボタンを押すと、走行の統計データが表示されます。
「MODE」ボタンを押すと終了します。

### データの消去

DATA(データ)モードでは、「START/STOP/SAVE/+」ボタンを押して削除するファイルを選択します。
「VIEW」(查看)モード下では、「START/STOP/SAVE/+」ボタンを押して続けます。
「START/STOP/SAVE/+」ボタンを繰り返し押すと「VIEW」,「DEL」,「DEL ALL」をスクロールします。
「VIEW」モードで「VIEW/OK 👉」ボタンを押すとデータファイルを再入力できます。
「DEL」では「VIEW/OK 👉」ボタンを押し続けると現在のファイルが削除されます。
「DEL ALL」では「VIEW/OK 👉」ボタンを長押しすると、ウォッチに保存されたすべてのファイルが消去されます。

### ワイヤレス接続

Rhythm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アウトの情報を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](http://WWW.SOLEUSRUNNING.COM)

### RHYTHMとスマートフォンを同期します。

Soleus Appをダウンロードすれば、Rhythmとスマートフォンとペアにできます。
Rhythmの操作:
PAIRモードに入るには「LIGHT/LAP/-/👆」ボタンを長押しします。デバイス画面に4桁の識別番号が表示され「PAIR」が点滅します。
お使いのスマートフォンでの操作:
SOLEUSアプリレーションを開いて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。これとRhythmとスマートフォンが同期化されました。

CHINESE
<div> <div><span></span></div> </div> <div>Soleus 脉搏 心律 BLE (配有智能蓝牙) 光学脉冲心率监测手表快速使用指南(SH011)</div>

本指南旨在帮您尽快设置和使用您新购买的手表。如需查看手册全文以及有关您的手表的更多信息，请访问：[WWW.SOLEUSRUNNING.COM](http://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，但建议在涉水运动时佩带。如果手表完全没浸于水中，则在按任何按键之前，请先用清洁的干布擦干手表。手表没浸于水中时，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。这将唤醒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3到4个小时。
要露出USB接口，请将6点钟位置的表带部分向上从表头拉出。
充电之前，请检查以确保USB接口干燥。将USB插头直接插入电脑的USB接口或插座适配器。如需要，使用附带的USB延长线。
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**
- START/STOP/+SAVE: 快速启动心率监测、启动和停止计时器和定时器、保存文件、进入各设置界面、增加值、更改时区
- VIEW/OK 👉: 改变查看选项、入设置界面、确认设置更改、开启和关闭心率监测传感器
-MODE: 改变功能模式、退出设置界面
-LIGHT/LAP/-/👆: 打开背光、计圈、开启和关闭蓝牙、进入各设置界面、以及调整设置值

**使用背光**
您购买的手表配有背光功能，设有多个选项，以备在黑暗条件下使用。按LIGHT/LAP/-/👆键，您可以选择让背光亮10秒或20秒。您也可以设置一个时间范围，这样在计时器运行时，背光就会一直亮着。

**主要功能**
您购买的手表有7个主要的功能模式。按MODE键可循环进入各个模式。
-TIME (时间): 该模式显示两个时区的时间、日期和星期。按住START/STOP/+SAVE (开始/停止/+保存) 键将时区1切换至时区2。
-CHRO (计时器): 该模式可用于心率监测信息不是主要功能的活动。
-HRM (心率监测): 该模式用于心率监测信息不是主要功能时的活动。
-TMR (定时器): 该模式下您可使用6个间歇训练定时器。
-DATA (数据): 该模式下您能查看您的锻炼数据，您也可以查看这些数据。
-ALRM (闹钟): 该模式下可设置最多5个独立闹钟，并可开启或关闭闹钟报时。
-SET (设置): 该模式可进入所有设置界面。