ENGLISH

Soleus GPS/Opti-HRM Watch Quick Start Guide (GPS Pulse – SG008)

This guide is intended to get you set up and running with your new GPS watch as quickly as possible. Please note that all of the features of your device are not mentioned. If you have any issues using your device or would like the full-length instruction manual, 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 about 4.5 hours before first use.
Align the prongs on the clip of the charging cable to the metal pads on the back of the watch and clip in place. Plug the cable into the USB port of your computer or outlet adaptor. Once your watch is fully charged, you are ready to set it up.
Main Function Modes
Your GPS watch has 8 main function modes: TIME, RUN, CHRO (chronograph), TMR (timer), HRM (heart rate), DATA, ALRM (alarm), SET.
Press the [MODE-EXIT] button to cycle through each mode.

SET IT UP
Press the [MODE-EXIT-GPS] button until you get to SET mode.
Press the [START-STOP-SAVE-+] or [LAP-SET-LIGHT- –] buttons to scroll through the settings: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW.
Press the [ENTER-VIEW-HRM] button to enter each setting screen.
Press the [START-STOP-SAVE-+] or [LAP-SET-LIGHT- –] buttons to adjust the values.
Press the [ENTER-VIEW-HRM] button to advance to the next setting option.
Repeat this process for all options in SET Mode.
Press the [MODE-EXIT-GPS] button to exit out of any setting screen.

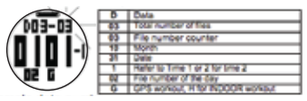
GET A SATELLITE SIGNAL
Go outside to an open area and position the GPS watch face towards the sky. For fastest results leave the watch in a stationary position while the watch is searching for the signal. During the signal search the satellite strength bar will cycle and the watch will display 'SEARCH GPS'. The watch will beep when a satellite link is established.
There are 3 ways to start the signal search:
1. From the TIME screen press the [START-STOP-SAVE-+] button ('GPS' will be blinking); press the [ENTER-VIEW-HRM] button.
2. Press the [MODE-EXIT-GPS] button until you get to RUN, CHRO, TMR, or HRM Mode ('GPS' will be blinking); press the [ENTER-VIEW-HRM] button.
3. From any mode press-and-hold the [MODE-EXIT-GPS] button for 2-3 seconds.
Note: to turn the GPS off, press-and-hold the [MODE-EXIT-GPS] button for 2-3 seconds while the watch is searching for a link or a link is established.

GO FOR A RUN
Wear the watch so that the Opti-Pulse sensor maintains constant contact with the skin on the bottom side of the wrist. The watch should be worn as tight as possible to yield the most accurate readings.
Press the [MODE-EXIT-GPS] button until you get to "RUN","CHRO","TMR" or "HRM" mode.
Press the [START-STOP-SAVE- +] button to start the chronograph or timer.
Press the [LAP-SET-LIGHT- –] button to take lap splits (although it is recommended to use the Auto-Lap feature in SET mode for recording lap splits).
Press the [START-STOP-SAVE- +] button to stop the chronograph or timer.
There are 2 ways to save your run:
1. Press-and-hold the [START-STOP-SAVE- +] button.
2. Press-and-release the [LAP-SET-LIGHT- –] button.
RUN mode is used for activities where the GPS is turned ON and where HRM is not used or is not the primary function.
CHRO mode is used for activities where the GPS is turned OFF and where HRM is not used or is not the primary function.
To use the HRM in RUN or CHRO mode: after the watch has established a satellite signal and you start the chronograph or if you choose "INDOOR" the HRM optic sensor will automatically turn on.
TMR Mode is used when interval timer exercise is the primary function.
HRM Mode is used when HRM is the primary function.
To use the HRM in TMR or HRM mode: when the watch establishes a satellite signal or if you choose "INDOOR" the optic pulse sensor will automatically turn on.
RUN, CHRO, TMR and HRM all share the same chronograph.
You can turn off the HRM Opti-pulse HRM sensor at any time by pressing and holding the [ENTER-VIEW-HRM] button until you see "HRM OFF".

CUSTOMIZE YOUR VIEWABLE STATS
In RUN, CHRO, TMR, and HRM mode you can adjust the CHRO, DIST, PACE, SPD (speed), HRM, CAL (calorie) and CLK (clock) information you see on certain lines of the display.
In RUN mode: press the [ENTER-VIEW-HRM] button to adjust what is shown on the middle row of the display. The other rows are adjusted in SET mode in the VIEW section.
In CHRO mode: press the [ENTER-VIEW-HRM] button to adjust what is shown on the bottom row of the display. The top row always shows your current lap time, the middle row always shows your total time.
In TMR mode: press the [ENTER-VIEW-HRM] button to adjust what is shown on the bottom row of the display. The top row always shows your distance, the middle row always shows the timer.
In HRM mode: press the [ENTER-VIEW-HRM] button to adjust what is shown on the bottom row of the display. The top row always shows the chronograph, the middle row always shows your current heart rate.

VIEW AND DELETE YOUR DATA
In RUN, CHRO, TMR and HRM modes you can view your current data before you save it. When the chronograph is stopped press the [ENTER-VIEW-HRM] button repeatedly to view the different data screens.
In DATA mode you can view and delete all your saved data.
Press the [MODE-EXIT-GPS] button until you get to "DATA" mode.

Each data file uses the following code:



D	Data
03	Total number of files
03	File number counter
10	Month
21	Date
1	Refer to time 1 or 2 for time 2
02	File number of the day
G	GPS workout, H for INDOOR workout

Press the [START-STOP-SAVE-+] button to scroll through your saved data files.
Press the [ENTER-VIEW-HRM] button to enter the saved file you want to review.
Press the [START-STOP-SAVE-+] button to advance forward through the various stats of your run, press the [LAP-SET-LIGHT- –] to go backwards.
To Delete:
Press the [START-STOP-SAVE-+] button from the run data selection screen until you get to the run you want to delete.
Press the [LAP-SET-LIGHT- –] button and "VIEW – DEL – DEL ALL" is displayed.
Press the [START-STOP-SAVE-+] button to scroll to either "DEL" (to delete the current file) or "DEL ALL" (to delete all saved files).
Press and hold the [ENTER-VIEW-HRM] button to delete.

DATA DOWNLOAD
Your GPS watch has the option to download your saved data to your computer using the USB charging cable that came with your watch.
Visit www.soleusrunning.com for more information and software options.

FRENCH

Guide de démarrage rapide de la montre Soleus GPS/Opti-HRM (GPS Pulse – SG008)

Ce guide est destiné à vous aider à configurer et à utiliser votre nouvelle montre GPS le plus rapidement possible. Veuillez noter que les fonctionnalités de votre montre ne sont pas toutes mentionnées. En cas de problème lors de l'utilisation de votre montre ou pour consulter le manuel d'instruction complet, rendez-vous sur WWW.SOLEUSRUNNING.COM (à la rubrique de support).

ÉTANCHÉITÉ
Votre montre GPS est étanche sans être toutefois recommandée pour les sports aquatiques.

CHARGEZ LA PILE !
Il est recommandé de charger la pile pendant environ 4,5 heures avant sa première utilisation.
Alignez les broches sur la pince du câble de chargement avec les plaquettes métalliques à l'arrière de la montre et fixez avec la pince. Branchez le câble sur le port USB de votre ordinateur ou de l'adaptateur de sortie. Une fois votre montre complètement chargée, vous êtes prêt à la mettre à l'heure.
Principaux modes de fonctionnement
Votre montre GPS dispose de 8 principaux modes de fonctionnement : TIME, RUN, CHRO (chronographe), TMR (chronomètre), HRM (rythme cardiaque), DATA, ALRM (alarme) et SET.
Appuyez sur le bouton [MODE-EXIT] pour passer d'un mode à un autre.

RÉGLAGE
Appuyez sur le bouton [MODE-EXIT-GPS] jusqu'à ce que la montre affiche le mode SET.
Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] ou [LAP-SET-LIGHT- –] pour faire défiler les réglages : AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW.
Appuyez sur le bouton [ENTER-VIEW-HRM] pour accéder à chaque écran de réglage.
Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] ou [LAP-SET-LIGHT- –] pour modifier les valeurs.
Appuyez sur le bouton [ENTER-VIEW-HRM] pour passer à l'option de réglage suivante.
Répétez cette procédure pour toutes les options en mode SET.
Appuyez sur le bouton [MODE-EXIT-GPS] pour quitter les écrans de réglage.

DÉTECTION D'UN SIGNAL SATELLITE
Sortez pour vous rendre dans un endroit non couvert et orientez le cadran de la montre GPS vers le ciel. Pour obtenir des résultats plus rapides, conservez la montre en position stationnaire pendant la recherche de signal. Pendant la recherche de signal, la barre indiquant la puissance du signal satellite décrit un cycle et la montre affiche « SEARCH GPS ». La montre émet un « signal sonore » une fois la connexion satellite établie.
Il existe 3 moyens de démarrer la recherche de signal :
1. Dans l'écran TIME, appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] (« GPS » clignote). Appuyez sur le bouton [ENTER-VIEW-HRM].
2. Appuyez sur le bouton [MODE-EXIT-GPS] pour accéder au mode RUN, CHRO, TMR ou HRM (« GPS » clignote à l'écran). Appuyez sur le bouton [ENTER-VIEW-HRM].
3. Dans tout mode, appuyez sur le bouton [MODE-EXIT-GPS] et maintenez-le enfoncé pendant 2 à 3 secondes.
Remarque : pour désactiver le GPS, appuyez sur le bouton [MODE-EXIT-GPS] et maintenez-le enfoncé pendant 2 à 3 secondes pendant que votre montre recherche ou établit une connexion.

ALLEZ COURIR
Portez la montre de sorte que le capteur Opti-Pulse maintienne un contact constant avec la peau du côté inférieur du poignet. La montre doit être portée aussi serrée que possible pour produire les chiffres les plus précis.
Appuyez sur le bouton [MODE-EXIT-GPS] pour accéder au mode « RUN », « CHRO », « TMR » ou « HRM ».
Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE- +] pour démarrer le chronographe ou le chronomètre.
Appuyez sur le bouton [LAP-SET-LIGHT- –] pour chronométrer des temps intermédiaires au tour (bien qu'il soit recommandé d'utiliser la fonction Auto-Lap pour enregistrer des temps intermédiaires au tour).
Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE- +] pour arrêter le chronographe ou le chronomètre.
Il existe 2 façons d'enregistrer un parcours :
1. Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE- +] et maintenez-le enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton [LAP-SET-LIGHT- –] et relâchez-le.
Le Mode RUN est utilisé pour les activités au cours desquelles le GPS est activé et le mode HRM n'est pas utilisé ou ne constitue pas la fonction primaire.
Le Mode CHRO est utilisé pour les activités au cours desquelles le GPS est désactivé et le mode HRM n'est pas utilisé ou ne constitue pas la fonction primaire.
Utilisation du le HRM en mode RUN ou CHRO : le capteur optique HRM s'active automatiquement une fois que la montre a détecté un signal satellite et que vous démarrez le chronographe ou que vous sélectionnez « INDOOR ».
Le mode TRM est utilisé lorsque les intervalles chronométrés constituent la fonction primaire.
Le Mode HRM est utilisé lorsque le HRM est la fonction primaire.
Utilisation du HRM en mode TRM ou HRM : le capteur cardiaque optique s'active automatiquement une fois que la montre a détecté un signal satellite ou si vous sélectionnez « INDOOR ».
Les modes RUN, CHRO, TMR et HRM partagent tous le même chronographe.
Vous pouvez désactiver le capteur Opti-Pulse HRM à tout moment en appuyant sur le bouton [ENTER-VIEW-HRM] et en le maintenant enfoncé jusqu'à ce que « HRM OFF » s'affiche.

PERSONNALISATION DES STATISTIQUES À CONSULTER
En modes RUN, CHRO, TMR ou HRM, vous pouvez modifier les informations CHRO, DIST, PACE, SPD (vitesse), HRM, CAL (calories) et CLK (horloge) affichées sur certaines lignes de l'écran.
En mode RUN : appuyez sur le bouton [ENTER-VIEW-HRM] pour modifier les informations affichées au centre de l'écran. Les autres lignes sont modifiées en mode SET de la section VIEW.
En mode CHRO : appuyez sur le bouton [ENTER-VIEW-HRM] pour modifier les informations affichées sur la dernière ligne de l'écran. La première ligne affiche systématiquement le temps au tour actuel et la ligne du milieu, le temps total.
En mode TMR : appuyez sur le bouton [ENTER-VIEW-HRM] pour modifier les informations affichées sur la dernière ligne de l'écran. La première ligne affiche systématiquement la distance et la ligne du milieu, le chronomètre.
En mode HRM : appuyez sur le bouton [ENTER-VIEW-HRM] pour modifier les informations affichées sur la dernière ligne de l'écran. La première ligne affiche systématiquement le chronographe et la ligne du milieu, la fréquence cardiaque actuelle.

AFFICHAGE ET SUPPRESSION DES DONNÉES
En modes RUN, CHRO, TMR et HRM, vous pouvez afficher les données actuelle avant de les enregistrer.
Lorsque le chronographe est arrêté, appuyez sur le bouton [ENTER-VIEW-HRM] autant de fois que nécessaire pour afficher les différents écrans de données.
En mode DATA, vous pouvez afficher et supprimer toutes les données enregistrées.
Appuyez sur le bouton [MODE-EXIT-GPS] autant de fois que nécessaire pour accéder au mode « DATA ».

Chaque fichier de données utilise le code suivant :

D	Data
03	Total number of files
03	File number counter
10	Month
21	Date
1	Refer to time 1 or 2 for time 2
02	File number of the day
G	GPS workout, H for INDOOR workout

Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] pour faire défiler vos fichiers de données enregistrés.
Appuyez sur le bouton [ENTER-VIEW-HRM] pour saisir le fichier enregistré à consulter.
Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] pour faire défiler les différentes statistiques de votre parcours et sur le bouton [LAP-SET-LIGHT- –] pour revenir en arrière.
Pour supprimer :
Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] autant de fois que nécessaire dans l'écran de sélection de données pour atteindre le parcours à supprimer.
Appuyez sur le bouton [LAP-SET-LIGHT- –]. « VIEW – DEL – DEL ALL » s'affiche.
Appuyez sur le button [START-STOP-SAVE-+] pour faire défiler et accéder à « DEL » (afin de supprimer le fichier actuel) ou « DEL ALL » (afin de supprimer tous les fichiers enregistrés).
Appuyez sur le bouton [ENTER-VIEW-HRM] et maintenez-le enfoncé pour supprimer.

TÉLÉCHARGEMENT DE DONNÉES
Votre montre GPS peut télécharger des données enregistrées sur votre ordinateur à l'aide du câble de chargement USB fourni avec la montre.
Rendez-vous sur www.soleusrunning.com pour plus d'informations et des renseignements sur les options logicielles disponibles.

SPANISH

Guía de inicio rápido del reloj Soleus GPS/Opti-HRM (GPS Pulse – SG008)

Esta guía le permitirá configurar y usar su nuevo reloj GPS rápidamente. Tenga en cuenta que no se mencionan todas las características del dispositivo. Si usted tiene algún problema con el dispositivo o le gustaría conseguir el manual de instrucciones completo, visite WWW.SOLEUSRUNNING.COM (consulte la sección de ayuda).

RESISTENCIA AL AGUA
Su reloj GPS es resistente al agua, pero no es recomendable para realizar deportes acuáticos.

¡CARGUE LA BATERÍA!
Se recomienda que cargue su batería durante 4 horas y 1/2 antes del primer uso.
Alinee los dientes del clip del cable cargador con las placas metálicas ubicadas en la parte trasera del reloj y ajústelos en el lugar. Enchufe el cable en un puerto USB de su computadora o adaptador de salida. Una vez que su reloj está completamente cargado, ya puede configurarlo.
Funciones principales
Su reloj GPS tiene 8 modos de función principales: TIME, RUN, CHRO (cronógrafo), TMR (temporizador), HRM (frecuencia cardíaca), DATA (datos), ALRM (alarma), SET.
Presione el botón [MODE-EXIT] para pasar de un modo a otro.

CONFIGURACIÓN
Presione el botón [MODE-EXIT-GPS] hasta que llegue al modo SET (configuración).
Presione el botón [START-STOP-SAVE-+] o [LAP-SET-LIGHT- –] para desplazarse por las configuraciones AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW.
Presione el botón [ENTER - VIEW - HRM] para ingresar a cada pantalla de configuración.
Presione los botones [START-STOP-SAVE-+] o [LAP-SET-LIGHT- –] para ajustar los valores.
Presione el botón [ENTER-VIEW-HRM] para avanzar a la siguiente opción de configuración.
Repita este proceso para todas las opciones en el modo SET.
Presione el botón [MODE-EXIT-GPS] para salir de cualquier pantalla de configuración.

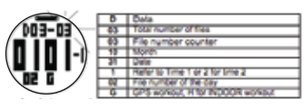
OBTENGA UNA SEÑAL DE SATÉLITE
Vaya a una zona abierta y dirija la cara del reloj GPS hacia el cielo. Para obtener resultados más rápidos, deje el reloj en posición estacionaria mientras este busca la señal. Durante la búsqueda de la señal, la barra de intensidad de la señal satelital se mostrará en ciclos y el reloj indicará "SEARCH GPS '. El reloj emitirá un sonido cuando se establezca una conexión con el satélite.
Hay 3 maneras de iniciar la búsqueda de la señal:
1. En la pantalla TIME presione el botón [START-STOP-SAVE-+] (las letras 'GPS' estarán parpadeando); presione el botón [ENTER-VIEW-HRM].
2. Presione el botón [MODE-EXIT-GPS] hasta que llegue al modo RUN, CHRO, TMR, o HRM (las letras 'GPS' estarán parpadeando); presione el botón [ENTER-VIEW-HRM].
3. Desde cualquier modo presione y mantenga así el botón [MODE-EXIT-GPS] durante 2 o 3 segundos.
Nota: Para apagar el GPS, presione y mantenga así el botón [MODE-EXIT-GPS] durante 2 o 3 segundos, mientras el reloj esté buscando un enlace o se establezca un enlace.

HAGA UNA CARRERA
Póngase el reloj de modo que el sensor del Opti-Pulse mantenga contacto constante con la piel en el lado de abajo de la muñeca. El reloj debe quedar lo más ajustado posible para obtener lecturas más exactas.
Presione el botón [MODE-EXIT-GPS], hasta que llegue al modo "RUN","CHRO","TMR" o "HRM".
Presione el botón [START-STOP-SAVE- +] para iniciar el cronógrafo o el temporizador.
Presione el botón [LAP-SET-LIGHT- –] para tomar fracciones de vueltas (aunque se recomienda usar la función Auto-Lap en el modo SET para registrar las fracciones de vueltas).
Presione el botón [START-STOP-SAVE- +] para detener el cronógrafo o el temporizador.
Hay 2 maneras de guardar su carrera:
1. Presione y mantenga oprimido el botón [START-STOP-SAVE- +].
2. Presione y suelte el botón [LAP-SET-LIGHT- –].
El modo RUN se usa para actividades donde el GPS esté en ON y donde el HRM no se use o no sea la función primaria.
El modo CHRO se usa para actividades donde el GPS esté en OFF y donde el HRM no se use o no sea la función primaria.
Para usar el HRM en modo RUN o CHRO: luego de que el reloj haya establecido una señal satelital y usted inicie el cronógrafo o si usted elige "INDOOR", el sensor óptico HRM se encenderá automáticamente.
El modo TMR se usa cuando el temporizador de intervalos para ejercicios es la función principal.
El modo HRM se usa cuando la función HRM es la función principal.
Para usar el HRM en modo TMR o HRM: cuando el reloj establece una señal satelital o si usted elige "INDOOR", el sensor óptico de pulso se encenderá automáticamente.
Los modos RUN, CHRO, TMR y HRM comparten todos el mismo cronógrafo.
Puede apagar el sensor HRM Opti-pulse en cualquier momento presionando y manteniendo así el botón [ENTER-VIEW-HRM] hasta que vea "HRM OFF".

PERSONALICE SUS ESTADÍSTICAS VISIBLES
En los modos RUN, CHRO, TMR y HRM usted puede ajustar la información de CHRO, DIST, PACE, SPD (velocidad), HRM, CAL (calorías) y CLK (reloj) que ve en determinadas líneas de la pantalla.
En el modo RUN: presione el botón [ENTER-VIEW-HRM] para ajustar lo que se muestra en la línea media de la pantalla. Las otras líneas se ajustan en el modo SET en la sección VIEW.
En el modo CHRO: presione el botón [ENTER-VIEW-HRM] para ajustar lo que se muestra en la línea inferior de la pantalla. La línea superior siempre muestra su tiempo de vuelta actual, la línea media siempre muestra su tiempo total.
En el modo TMR: presione el botón [ENTER-VIEW-HRM] para ajustar lo que se muestra en la línea inferior de la pantalla. La línea superior siempre muestra su distancia, la línea del medio siempre muestra el temporizador.
En el modo HRM: presione el botón [ENTER-VIEW-HRM] para ajustar lo que se muestra en la línea inferior de la pantalla. La línea superior siempre muestra el cronógrafo, la línea media siempre muestra su ritmo cardíaco actual.

VEA Y BORRE SUS DATOS
En los modos RUN, CHRO, TMR y HRM usted puede ver los datos actuales antes de guardarlos.
Cuando el cronógrafo está detenido presione el botón [ENTER-VIEW-HRM] varias veces para ver las diferentes pantallas de datos.
En el modo DATA puede ver y eliminar todos sus datos guardados.
Presione el botón [MODE-EXIT-GPS] hasta que llegue al modo "DATA".

Cada archivo de datos usa el siguiente código:



D	Data
03	Total number of files
03	File number counter
10	Month
21	Date
1	Refer to time 1 or 2 for time 2
02	File number of the day
G	GPS workout, H for INDOOR workout

Presione el botón [START-STOP-SAVE-+] para desplazarse a través de sus archivos de datos guardados.
Presione el botón [ENTER-VIEW-HRM] para entrar en el archivo guardado que desee revisar.
Presione el botón [START-STOP-SAVE-+] para avanzar a través de las diferentes estadísticas de su carrera; presione [LAP-SET-LIGHT- –] para retroceder.
Para eliminar:
Presione el botón [START-STOP-SAVE-+] de la pantalla de selección de datos de la carrera hasta que llegue a la carrera que desee borrar.
Presione el botón [LAP-SET-LIGHT- –] y aparecerá "VIEW – DEL – DEL ALL" en la pantalla.
Presione el botón [START-STOP-SAVE-+] para desplazarse a "DEL" (para eliminar el archivo actual) o a "DEL ALL" (para eliminar todos los archivos guardados).
Presione y mantenga así el botón [ENTER-VIEW-HRM] para suprimir.

DESCARGA DE DATOS
Su reloj GPS tiene la opción de descargar sus datos almacenados a su computadora usando el cable de carga USB que viene con su reloj.
Visite www.soleusrunning.compara más información y para las opciones de software.

PORTUGUESE

Guia Rápido do Relógio GPS/Opti-HRM Soleus (GPS Pulse – SG008)

Este guia irá auxiliá-lo a configurar e usar seu novo relógio GPS o mais rápido possível. Favor notar que nem todos os recursos do dispositivo são mencionados. Se você tiver qualquer problema para usar o dispositivo ou gostaria de ter o manual de instruções completo, visiteWWW.SOLEUSRUNNING.COM (veja a seção de suporte).

RESISTENTE À ÁGUA
O relógio GPS é resistente à água, porém não é recomendado para esportes aquáticos.

CARREGUE A BATERIA!
Recomendamos que a bateria seja carregada por cerca de 4 horas e meia antes do primeiro uso.
Alinhe os pinos do clipe do cabo de carregamento aos respectivos pontos da parte posterior do relógio e encaixe-os. Conecte o cabo à porta USB do computador ou ao adaptador elétrico. Quando o relógio estiver totalmente carregado, você pode configurá-lo.
Principais Modos de Função
Seu relógio GPS tem 8 principais modos de função: TIME, RUN, CHRO (cronógrafo), TMR (temporizador) HRM (ritmo cardíaco), DATA (dados), ALRM (alarme), SET (configurações).
Pressione o botão [MODE-EXIT] para percorrer cada modo.

CONFIGURAÇÃO
Pressione o botão [MODE-EXIT-GPS] até chegar ao modo SET.
Pressione o botão [START-STOP-SAVE- +] ou [LAP-SET-LIGHT –] para percorrer as configurações: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW.
Pressione o botão [ENTER-VIEW-HRM] para entrar em cada tela de configuração.
Pressione o botão [START-STOP-SAVE- +] ou [LAP-SET-LIGHT- –] para ajustar os valores.
Pressione o botão [ENTER-VIEW-HRM] para ir para a opção seguinte de configuração.
Repita esse processo para todas as opções do modo SET.
Pressione o botão [MODE-EXIT-GPS] para sair de qualquer tela de configuração.

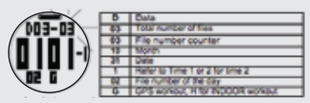
RECEBER UM SINAL DE SATÉLITE
Saia para uma área aberta e posicione a face do relógio GPS para o céu. Para resultados mais rápidos, não mova o relógio enquanto procura o sinal. Durante a procura de sinal, a barra de força do satélite irá girar e o relógio irá mostrar 'SEARCH GPS'. O relógio emite um sinal sonoro quando uma ligação via satélite é estabelecida.
Existem 3 maneiras de iniciar a busca de sinal:
1. Na tela TIME, pressione o botão [START-STOP-SAVE-+] ('GPS' ficará piscando); pressione o botão [ENTER-VIEW-HRM].
2. Pressione o botão [MODE-EXIT-GPS] até chegar no Modo RUN, CHRO, TMR, ou HRM ('GPS' ficará piscando); então pressione o botão [ENTER-VIEW-HRM].
3. A partir de qualquer modo, mantenha pressionado o botão [MODE-EXIT-GPS] por 2 a 3 segundos.
Observação: para desligar o GPS, mantenha pressionado o botão [MODE-EXIT-GPS] de 2 a 3 segundos, enquanto o relógio estiver procurando uma conexão ou se a conexão estiver estabelecida.

FAÇA UMA CORRIDA
Use o relógio de forma que o sensor Opti-Pulse mantenha contato constante com a pele, no lado de baixo do pulso. Para fornecer leituras mais precisas, o relógio deve ser usado da maneira mais justa possível.
Pressione o botão [MODE-EXIT-GPS] até chegar ao modo "RUN", "CHRO", "TMR" ou "HRM".
Pressione o botão [START-STOP-SAVE- +] para iniciar o cronógrafo ou cronômetro.
Pressione o botão [LAP-SET- LIGHT–] para calcular o tempo das voltas (embora se recomende utilizar a função Auto-Lap no modo SET, para registrar o tempo das voltas).
Pressione o botão [START-STOP-SAVE- +] para parar o cronógrafo ou cronômetro.
Existem 2 maneiras de salvar a corrida:
1. Mantenha pressionado o botão [START-STOP-SAVE- +].
2. Pressione e libere o botão [LAP-SET-LIGHT- –].
O modo RUN é usado para atividades em que o GPS está ligado e onde o HRM não é usado ou não é a função principal.
O modo CHRO é usado para atividades em que o GPS está desligado e onde o HRM não é usado ou não é a função principal.
Para usar o modo HRM em RUN ou CHRO: depois que o relógio estabelecer um sinal de satélite e você iniciar o cronógrafo, ou se você escolher "INDOOR", o sensor ótico HRM irá ligar automaticamente.
O Modo TMR é usado quando o intervalo do temporizador do exercício é a função principal.
O Modo HRM é utilizado quando a HRM é a função principal.
Para usar o modo HRM em TMR ou HRM: quando o relógio estabelecer um sinal de satélite, ou se você escolher "INDOOR", o sensor de pulso ótico irá ligar automaticamente.
Os modos RUN, CHRO, TMR e HRM compartilham o mesmo cronógrafo.
Você pode desligar o sensor HRM Opti-pulse HRM a qualquer momento, mantendo pressionado o botão [ENTER-VIEW-HRM] até ser exibido "HRM OFF".

PERSONALIZE AS ESTATÍSTICAS VISÍVEIS
No modo RUN, CHRO, TMR e HRM, é possível ajustar as informações sobre CHRO, DIST, PACE, SPD (velocidade), HRM, CAL (calorias) e CLK (relógio) que você vê em determinadas linhas da tela.
No modo RUN: pressione o botão [ENTER-VIEW-HRM] para ajustar o que é mostrado na linha do meio da tela . As outras linhas são ajustadas no modo SET na seção VIEW.
No modo CHRO: pressione o botão [ENTER-VIEW-HRM] para ajustar o que é mostrado na linha inferior da tela. A linha superior mostra sempre o tempo da volta atual, a linha do meio mostra sempre o seu tempo total.
No modo TMR: pressione o botão [ENTER-VIEW-HRM] para ajustar o que é mostrado na linha inferior da tela . A linha superior mostra sempre a distância, a linha do meio mostra sempre o temporizador.
No modo HRM: pressione o botão [ENTER-VIEW-HRM] para ajustar o que é mostrado na linha inferior da tela . A linha superior mostra sempre o cronógrafo, a linha do meio mostra sempre sua frequência cardíaca atual.

VER E APAGAR SEUS DADOS
Nos modos RUN, CHRO, TMR e HRM, você pode visualizar os dados atuais antes de salvá-los.
Quando o cronógrafo estiver parado, pressione o botão [ENTER-VIEW-HRM] repetidamente para visualizar as diferentes telas de dados.
No modo DATA você pode visualizar e apagar todos os dados salvos.
Pressione o botão [MODE-EXIT-GPS] até chegar ao modo "DATA".

Cada arquivo de dados usa o seguinte código:



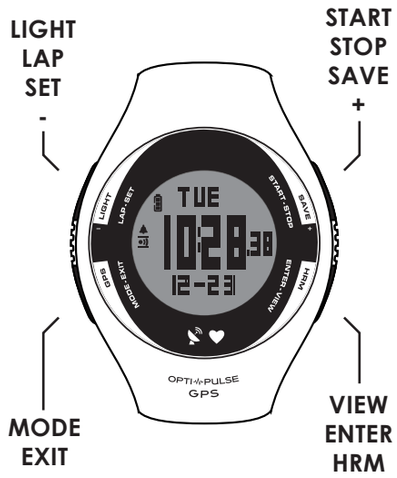
D	Data
03	Total number of files
03	File number counter
10	Month
21	Date
1	Refer to time 1 or 2 for time 2
02	File number of the day
G	GPS workout, H for INDOOR workout

Pressione o botão [START-STOP-SAVE-+] para percorrer os arquivos de dados salvos.
Pressione o botão [ENTER-VIEW-HRM] e escolha o arquivo salvo que deseja rever.
Pressione o botão [START-STOP-SAVE-+] para avançar pelas diferentes estatísticas da corrida, pressione [LAP-SET-LIGHT--] para retroceder.
Para Apagar:
Pressione o botão [START-STOP-SAVE-+] na tela de seleção de dados da corrida até chegar à corrida que deseja apagar.
Pressione o botão [LAP-SET-LIGHT--] e irá aparecer "VIEW – DEL – DEL ALL".
Pressione o botão [START-STOP-SAVE-+] para ir até "DEL" (apagar o arquivo atual) ou "DEL ALL" (apagar todos os arquivos salvos).
Mantenha pressionado o botão [ENTER-VIEW-HRM] para apagar.

BAIXAR DADOS
O relógio GPS oferece a opção de transferir os dados salvos para o computador, usando o cabo de carregamento USB, que acompanha o relógio.
Visite www.soleusrunning.com para mais informações e opções de software.

SOLEUS

GPS Pulse
SG008



WATER RESISTANT :
3 ATM

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

RESISTANCE A L'EAU:
3 ATM

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

RESISTENCIA AL AGUA:
3 ATM

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

RESISTÊNCIA À ÁGUA:
3 ATM

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

ITALIAN

Guida rapida dell'orologio Soleus GPS/Opti-HRM (GPS Pulse - SG008)

Questa guida consente di impostare e rendere operativo il nuovo orologio GPS nel minor tempo possibile. Ricordare che non tutte le caratteristiche del dispositivo vengono menzionate. In caso di problemi nell'utilizzo del dispositivo o se si desidera il manuale di istruzioni completo, visitare il sito WWW.SOLEUSRUNNING.COM (controllare la sezione assistenza).

RESISTENTE ALL'ACQUA

L'orologio GPS è resistente all'acqua ma non è consigliato per gli sport acquatici.

CARICARE LA BATTERIA!

Si consiglia di caricare la batteria per circa 4,5 ore prima del primo utilizzo.
Allineare i poli sul morsetto del cavo di ricarica alle pastiglie in metallo sul retro dell'orologio e bloccare in posizione. Collegare il cavo alla porta USB del computer o all'adattatore per la spina. Dopo averlo caricato completamente, è possibile configurare l'orologio
Funzioni principali
L'orologio GPS dispone di 8 funzioni principali: TIME, RUN, CHRO (cronografo), TMR (timer), HRM (battito cardiaco), DATA, ALRM (suoneria), SET.
Premere il pulsante [MODE-EXIT] per scorrere tra le modalità.

IMPOSTAZIONE

Premere il pulsante [MODE-EXIT-GPS] fino a visualizzare la modalità SET.
Premere i pulsanti [START-STOP-SAVE-+] o [LAP-SET-LIGHT- -] per scorrere tra le impostazioni: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW.
Premere il pulsante [ENTER-VIEW-HRM] per accedere a ciascuna schermata di impostazione.
Premere i pulsanti [START-STOP-SAVE-+] o [LAP-SET-LIGHT- -] per regolare i valori.
Premere il pulsante [ENTER-VIEW-HRM] per passare all'opzione di configurazione successiva.
Ripetere questa procedura per tutte le opzioni nella modalità SET.
Premere il pulsante [MODE-EXIT-GPS] per uscire da qualsiasi schermata di impostazione.

RICEVERE UN SEGNALE SATELLITARE

Recarsi in uno spazio aperto e posizionare l'orologio GPS 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 scorrerà e l'orologio visualizzerà "CERCA GPS" Una volta stabilito il collegamento con il satellite, l'orologio emetterà un segnale acustico.
La ricerca del segnale può essere avviata in 3 modi:
1. Dalla schermata TIME premere il pulsante [START-STOP-SAVE-+] ('GPS' lampeggerà); premere il pulsante [ENTER-VIEW-HRM].
2. Premere il pulsante [MODE-EXIT-GPS] fino a visualizzare la modalità RUN, CHRO, TMR o HRM ("GPS" lampeggerà); premere il pulsante [ENTER-VIEW-HRM].
3. Da una modalità qualsiasi, premere e tenere premuto il pulsante [MODE-EXIT-GPS] per 2-3 secondi.
Nota: per spegnere il GPS, premere e tenere premuto il pulsante [MODE-EXIT-GPS] per 2-3 secondi mentre l'orologio ricerca un collegamento o quando il collegamento è stato stabilito.

ANDARE A FARE UNA CORSA

Indossare l'orologio in modo che il sensore Opti-Pulse sia in contatto costante con la cute della parte sottostante il polso. Per ottenere letture accurate l'orologio deve essere allacciato il più stretto possibile.
Premere il pulsante [MODE-EXIT-GPS] fino a visualizzare le modalità "RUN","CHRO","TMR" o "HRM".
Premere il pulsante [START-STOP-SAVE- +] per avviare il cronografo o il timer.
Premere il pulsante [LAP-LIGHT-SET--] per misurare i giri parziali (anche se per la registrazione dei giri parziali si consiglia di utilizzare la funzione Auto-Lap nella modalità SET).
Premere il pulsante [START-STOP-SAVE- +] per arrestare il cronografo o il timer.
La corsa può essere salvata in 2 modi:
1. Premere e tenere premuto il pulsante [START-STOP-SAVE- +].
2. Premere e rilasciare il pulsante [LAP-SET-LIGHT- –].
La modalità RUN viene utilizzata per le attività in cui il GPS è ATTIVO mentre HRM non viene utilizzato o non è la funzione primaria.
La modalità CHRO viene utilizzata per le attività in cui il GPS NON è ATTIVO mentre HRM non viene utilizzato o non è la funzione primaria.
Per utilizzare HRM in modalità RUN o CHRO: il sensore ottico HRM si accende automaticamente dopo che l'orologio ha stabilito un segnale satellitare e il cronografo viene avviato oppure se si sceglie "INDOOR".
La modalità TMR viene utilizzata quando la funzione primaria è l'esercizio di cronometraggio degli intervalli.
La modalità HRM si utilizza quando HRM è la funzione primaria.
Per utilizzare HRM in modalità TMR o HRM: il cardiofrequenzimetro ottico si accende automaticamente quando l'orologio stabilisce un segnale satellitare oppure se si sceglie "INDOOR".
Le modalità RUN, CHRO, TMR e HRM condividono tutte lo stesso cronografo.
È possibile spegnere il sensore HRM Opti-pulse HRM in qualsiasi momento premendo e tenendo premuto il pulsante [ENTER-VIEW-HRM] fino a visualizzare "HRM OFF".

PERSONALIZZATE LE VOSTRE STATISTICHE VISUAL-IZZABILI

Nelle modalità RUN, CHRO, TMR e HRM si possono regolare le informazioni su CHRO, DIST, PASS, VEL, HRM, CAL e CLK che vengono visualizzate su determinate linee del display.
In modalità RUN: premere il pulsante [ENTER-VIEW-HRM] per regolare ciò che viene mostrato sulla riga centrale del display. Le altre righe vengono regolate in modalità SET nella sezione VIEW.
In modalità CHRO: premere il pulsante [ENTER-VIEW-HRM] per regolare ciò che viene mostrato sulla riga inferiore del display. La riga superiore mostra sempre il tempo parziale attuale, quella centrale mostra sempre il tempo totale.
In modalità TMR: premere il pulsante [ENTER-VIEW-HRM] per regolare ciò che viene mostrato sulla riga inferiore del display. La riga superiore indica sempre la distanza, quella centrale indica sempre il cronometro.
In modalità HRM: premere il pulsante [ENTER-VIEW-HRM] per regolare ciò che viene mostrato sulla riga inferiore del display. La riga superiore indica sempre il cronografo, quella centrale indica sempre il battito cardiaco attuale.

VISUALIZZARE E CANCELLARE I DATI

Nelle modalità RUN, CHRO, TMR e HRM è possibile visualizzare i dati attuali prima di salvarli.
Quando il cronografo è fermo, premere ripetutamente il pulsante [ENTER-VIEW-HRM] per visualizzare le diverse schermate dei dati.
In modalità DATA è possibile visualizzare e cancellare tutti i dati salvati.
Premere il pulsante [MODE-EXIT-GPS] fino a visualizzare la modalità "DATA".

Ogni file di dati utilizza il seguente codice:

D	Data
03	Total number of files
03	File number counter
10	Month
31	Date
1	Refer to Time 1 or 2 for time 2
02	File number of the day
G	GPS workout, H for INDOOR workout

Premere il pulsante [START-STOP-SAVE-+] per scorrere tutti i file di dati salvati.
Premere il pulsante [ENTER-VIEW-HRM] per accedere al file salvato che si vuole rivedere.
Premere il pulsante [START-STOP-SAVE-+] per andare avanti nelle varie statistiche della corsa, premere il pulsante [LAP-SET-LIGHT- –] per tornare indietro.
Per cancellare:
Nella schermata di selezione dei dati della corsa, premere il pulsante [START-STOP-SAVE-+] fino a quando non compare la corsa che si desidera cancellare.
Premere il pulsante [LAP-SET-LIGHT- –] per visualizzare "VIEW – DEL – DEL ALL".
Premere il pulsante [START-STOP-SAVE-+] per scorrere verso "DEL" (per cancellare il file corrente) o "DEL ALL" (per cancellare tutti i file salvati).
Per cancellare, premere e tenere premuto il pulsante [ENTER-VIEW-HRM].

SCARICARE I DATI

L'orologio GPS permette di scaricare i dati sul computer utilizzando il cavo USB di ricarica fornito con il dispositivo.
Visitarewww.soleusrunning.com per ulteriori opzioni e informazioni sul software.

RESISTENZA ALL'ACQUA:
3 ATM
ATTENZIONE: L'acqua può provocare danni all'orologio se si premono i pulsanti sott'acqua.

GERMAN

Soleus GPS/Opti-HRM-Uhr Kurzanleitung (GPS Pulse – SG008)

Diese Anleitung soll Ihnen dabei helfen, Ihre neue GPS-Uhr so schnell wie möglich einzustellen und zu verwenden. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Funktionen des Geräts erwähnt werden. Wenn Sie Probleme bei der Verwendung Ihrer Uhr haben oder die Vollversion der Bedienungsanleitung konsultieren möchten, besuchen Sie bitte 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 ca. 4,5 Stunden lang aufzuladen.
Richten Sie die Stifte am Clip des Ladekabels an den metallischen Pads auf der Rückseite der Uhr aus und klipsen Sie den Clip ein. Schließen Sie das Kabel am USB-Port Ihres Computers oder am Netzadapter an. Sobald Ihre Uhr vollständig aufgeladen ist, können Sie mit dem Einstellen beginnen.
Hauptfunktionsmodi
Ihre GPS-Uhr verfügt über 8 Hauptfunktionsmodi: Uhrzeit (TIME), Lauf (RUN), Stoppuhr (CHRO), Timer (TMR), Herzfrequenzmesser (HRM), Daten (DATA), Wecker (ALRM), Einstellung (SET).
Drücken Sie den Knopf [MODE/EXIT], um durch jeden Modus zu navigieren.

EINSTELLEN

Drücken Sie den Knopf [MODE/EXIT-GPS], bis Sie zum SET-Modus gelangen.
Drücken Sie die Knöpfe [START-STOP-SAVE-+] oder [LAP-SET-LIGHT- –], um durch die Einstellungen zu scrollen: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW.
Drücken Sie den Knopf [ENTER-VIEW-HRM], um zu jedem der Einstellungsbildschirme zu gelangen.
Drücken Sie die Knöpfe [START-STOP-SAVE-+] oder [LAP-SET-LIGHT- –], um die Werte einzustellen.
Drücken Sie den Knopf [ENTER-VIEW-HRM], um zur nächsten Einstellungsoption weiterzugehen.
Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Optionen im SET-Modus.
Drücken Sie den Knopf [MODE-EXIT-GPS], um jeden der Einstellungsbildschirme zu verlassen.

EIN SATELLITENSIGNAL FINDEN

Gehen Sie ins Freie in einen offenen Bereich und richten Sie die Oberseite der GPS-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 Signalstärkebalken und die Uhr zeigt 'SEARCH GPS' an. Die Uhr piepst, sobald eine Satellitenverbindung hergestellt wird.
Die Signalsuche kann auf 3 verschiedene Arten gestartet werden:
1. Drücken Sie im Bildschirm TIME den Knopf [START-STOP-SAVE-+] ('GPS' beginnt zu blinken); drücken Sie dann den Knopf [ENTER-VIEW-HRM].
2. Drücken Sie den Knopf [MODE-EXIT-GPS], bis Sie zum RUN-, CHRO-, TMR- oder HRM-Modus gelangen ('GPS' beginnt zu blinken); drücken Sie dann den Knopf [ENTER-VIEW-HRM].
3. Halten Sie in einem beliebigen Modus den Knopf [MODE-EXIT-GPS] 2-3 Sekunden lang gedrückt.
Hinweis: Um das GPS auszuschalten, halten Sie den Knopf [MODE-EXIT-GPS] 2-3 Sekunden lang gedrückt, während die Uhr eine Verbindung sucht oder eine Verbindung hergestellt wird.

LAUFEN SIE LOS

Tragen Sie die Uhr so, dass der Opti-Pulse-Sensor stets Hautkontakt mit der Unterseite Ihres Handgelenks hat. Um möglichst präzise Ergebnisse zu erhalten, sollte die Uhr so eng wie möglich anliegen.
Drücken Sie den Knopf [MODE-EXIT-GPS], bis Sie zum RUN-, CHRO-, TMR- oder HRM-Modus gelangen.
Drücken Sie den Knopf [START-STOP-SAVE- +], um die Stoppuhr oder den Timer zu starten.
Drücken Sie den Knopf [LAP-SET-LIGHT- –], um Zwischenzeiten zu nehmen (obgleich empfohlen wird, die Funktion Auto-Runde im SET-Modus zu nutzen, um Zwischenzeiten zu nehmen).
Drücken Sie den Knopf [START-STOP-SAVE- +], um die Stoppuhr oder den Timer anzuhalten.
Es gibt 2 verschiedene Möglichkeiten, Ihren Lauf zu speichern:
1. Halten Sie den Knopf [START-STOP-SAVE- +] gedrückt.
2. Drücken Sie den Knopf [LAP-SET-LIGHT- -] und lassen Sie ihn dann wieder los.
Der RUN-Modus wird bei Aktivitäten verwendet, bei denen das GPS eingeschaltet ist und bei denen die Herzfrequenzmessung (HRM) nicht genutzt wird oder nicht die Hauptfunktion darstellt.
Der CHRO-Modus wird bei Aktivitäten verwendet, bei denen das GPS ausgeschaltet ist und bei denen die Herzfrequenzmessung (HRM) nicht genutzt wird oder nicht die Hauptfunktion darstellt.
Verwendung des Herzfrequenzmessers im RUN- oder CHRO-Modus: Nachdem die Uhr eine Satellitenverbindung aufgebaut hat und Sie die Stoppuhr starten oder wenn Sie „INDOOR" auswählen, wird der optische Pulsmesser automatisch eingeschaltet.
Der TMR-Modus wird verwendet, wenn die Benutzung des Intervall-Timers die Hauptfunktion ist.
Wenn der Herzfrequenzmesser die Hauptfunktion ist, wird der HRM-Modus verwendet.
Verwendung des Herzfrequenzmessers im TMR- oder HRM-Modus: Sobald die Uhr eine Satellitenverbindung aufbaut oder wenn Sie „INDOOR" auswählen, wird der optische Pulsmesser automatisch eingeschaltet.
RUN-, CHRO-, TMR- und HRM-Modus verwenden dieselbe Stoppuhr.
Sie können die Herzfrequenzmessung mit dem optischen Pulsmesser-Sensor jederzeit ausschalten, indem Sie den Knopf [ENTER-VIEW-HRM] gedrückt halten, bis „HRM OFF" angezeigt wird.

BENUTZERSPEZIFISCHE ANPASSUNG DER ANZEIG-BAREN STATISTIKEN

Im RUN-, CHRO-, TMR- und HRM-Modus können Sie die Informationen zu CHRO (Zeit), DIST (Entfernung), PACE (Tempo), SPD (Geschwindigkeit), HRM (Herzfrequenzmesser), CAL (Kalorien) und CLK (Uhr) einstellen, die auf bestimmten Zeilen des Displays angezeigt werden.
Im RUN-Modus: Drücken Sie den Knopf [ENTER-VIEW-HRM], um einzustellen, was in der mittleren Zeile des Displays angezeigt werden soll. Die anderen Zeilen werden im SET-Modus im VIEW-Abschnitt eingestellt.
Im CHRO-Modus: Drücken Sie den Knopf [ENTER-VIEW-HRM], um einzustellen, was in der untersten Zeile des Displays angezeigt werden soll. Die oberste Zeile zeigt immer Ihre aktuelle Rundenzeit, die mittlere Zeile zeigt immer Ihre Gesamtzeit an.
In TMR-Modus: Drücken Sie den Knopf [ENTER-VIEW-HRM], um einzustellen, was in der untersten Zeile des Displays angezeigt werden soll. Die oberste Zeile zeigt immer Ihre Entfernung, die mittlere Zeile immer den Timer an.
Im HRM-Modus: Drücken Sie den Knopf [ENTER-VIEW-HRM], um einzustellen, was in der untersten Zeile des Displays angezeigt werden soll. Die oberste Zeile zeigt immer die Stoppuhr, die mittlere Zeile immer Ihre aktuelle Herzfrequenz an.

DATEN EINSEHEN UND LÖSCHEN

Im RUN-, CHRO-, TMR- und HRM-Modus können Sie Ihre aktuellen Daten ansehen, bevor Sie sie speichern.
Drücken Sie, während die Stoppuhr angehalten ist, wiederholt den Knopf [ENTER-VIEW-HRM], um die verschiedenen Datenbildschirme anzusehen.
Im DATA-Modus können Sie Ihre gesamten gespeicherten Daten einsehen und löschen.
Drücken Sie den Knopf [MODE-EXIT-GPS], bis Sie zum DATA-Modus gelangen.

Jede Datei verwendet den folgenden Code:

D	Data
03	Total number of files
03	File number counter
10	Month
31	Date
1	Refer to Time 1 or 2 for time 2
02	File number of the day
G	GPS workout, H for INDOOR workout

Drücken Sie den Knopf [START-STOP-SAVE-+], um durch Ihre gespeicherten Dateien zu scrollen.
Drücken Sie den Knopf [ENTER-VIEW-HRM], um in die gespeicherte Datei zu gelangen, die Sie ansehen möchten.
Drücken Sie den Knopf [START-STOP-SAVE-+], um durch die verschiedenen Statistiken Ihres Laufs zu scrollen, drücken Sie den Knopf [LAP-SET-LIGHT- -], um rückwärts zu scrollen.
Löschen:
Drücken Sie im Auswahlbildschirm für die Laufdaten den Knopf [START-STOP-SAVE-+], bis Sie zum Lauf gelangen, den Sie löschen möchten.
Drücken Sie den Knopf [LAP-SET-LIGHT- -]. Daraufhin wird „VIEW - DEL - DEL ALL" angezeigt.
Drücken Sie den Knopf [START-STOP-SAVE-+], um entweder (zum Löschen der aktuellen Datei) zu „DEL" oder (zum Löschen aller gespeicherten Dateien) zu „DEL ALL" zu scrollen. Halten Sie zum Löschen den Knopf [ENTER-VIEW-HRM] gedrückt.

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

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

JAPANESE

ソリウスGPS・Opti-HRMウォッチ クイックスタートガイド(GPS Pulse – SG008)

GPSウォッチのスピーディなセットアップのためのユーザーガイドです。このウォッチの機能のすべては網羅されていませんので御注意ください。もしウォッチ使用上で問題が生じた場合、また完全マニュアルが必要な場合は、WWW.SOLEUSRUNNING.COMをご参照ください (サポートセクションをご覧ください)。

防水性
本GPSウォッチは防水加工が施されていますが、ウォータースポーツにはお勧めしません。

充電してください!
ご使用前に4時間半程バッテリーを充電されることをお勧めします。
充電ケーブルのクリップにある爪を腕時計裏面の金属パッドに合わせて、パチンと留めます。ケーブルをコンピュータ又はコンセントのアダプターのUSBポートに差込みます。ウォッチの充電が完了すると、セットアップを開始できます。
主要機能モード
GPSウォッチの主要機能モードは、TIME(時刻)、RUN(走行)、CHRO(ストップウォッチ)、TMR(タイマー)、HRM(心拍計)、DATA(データ)、ALRM(アラーム)、SET(セット)の8種類です。
各モードにアクセスするには、「MODE-EXIT」ボタンを押して一巡させます。

セットアップ
SET(セット)モードになるまで「MODE-EXIT-GPS」ボタンを押してください。
「START-STOP-SAVE- +」または「LAP-SET-LIGHT- ー」ボタンを押すと、AUTO LAP(自動ラップ)、TIME(時刻)、UNIT(ユニット)、USER(ユーザー)、NIGHT(ナイト)、CONTRAST(コントラスト)、CHIME(チャイム)、ALRM(アラーム)、TMR(タイマー)、VIEW(表示)の順で設定画面をスクロールすることができます。
それぞれの設定画面を表示するには「ENTER-VIEW-HRM」ボタンを押してください。
表示された値を調整するには「START-STOP-SAVE-+」または「LAP-SET-LIGHT--」ボタンを押してください。
次の設定項目へ進むには「ENTER-VIEW-HRM」ボタンを押してください。
この手順を繰り返して、設定モードの全項目をセットアップします。
「MODE-EXIT-GPS」ボタンを押して各設定を終了します。

衛星信号にアクセス
屋外の広い空間へ移動して、GPSウォッチを空へ向けてください。結果を速く出すために、腕時計が信号を検知中はその場を動かないようにします。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。衛星とのリンク設定が完了と、時計がビーッと鳴り振動します。
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. 時刻画面で「START-STOP-SAVE-+」ボタンを押して (‘GPS’が点滅し始めます)、「ENTER-VIEW-HRM」ボタンを押す。
2. 「MODE-EXIT-GPS」ボタンを押して、RUN、CHRO、TMRまたはHRMモードのいずれかを表示後(‘GPS’が点滅し始めます)、「ENTER-VIEW-HRM」ボタンを押す。
3. どのモード上でも「MODE-EXIT-GPS」ボタンを2〜3秒押し続ける。
注:GPSをオフにするには、ウォッチがリンクを検索中、またはリンクが確立中に「MODE-EXIT-GPS」ボタンを2〜3秒間押し続けます。

ランニングを開始する
オプト-パルス・センサーが手首底面の肌に常時接触するようにウォッチを装着してください。最も精密にモニタリングできるよう、ウォッチはできるだけきつめに装着してください。
「RUN」、「CHRO」、「TMR」または「HRM」モードが表示されるまで「MODE-EXIT-GPS」ボタンを押してください。
ストップウォッチまたはタイマーをスタートするには、「START-STOP-SAVE- +」ボタンを押してください。
「LAP-SET-LIGHT- ー」ボタンを押すとラップ・スプリットを記録できます(ただし、ラップ・スプリットを記録するにはセットモードにおける自動ラップ機能の使用をお勧めします)。
ストップウォッチまたはタイマーをストップするには、「START-STOP-SAVE- +」ボタンを押してください。
走行記録を保存するには以下の2つの方法があります:
1. 「START-STOP-SAVE- +」ボタンを押し続けてください。
2. 「[LAP-SET-LIGHT- ー」ボタンを押してから放してください。
RUNモードは、GPSがオンでHRMを使用しないアクティビティや主要機能として使用していない場合に使用します。
CHROモードは、GPSがオフでHRMを使用しないアクティビティや主要機能として使用していない場合に使用します。
HRMをRUNまたはCHROでご利用する場合:衛星とのリンク設定が完了してストップウォッチをスタートした際、または 「INDOOR」を選択した場合、HRM光センサが自動的にオンになります。
TMRモードは、間隔タイマー運動が主要機能である際にご利用ください。
HRMモードは、HRMが主要機能である場合に使用します。
HRMをTMRまたはHRMモードで使用する場合:衛星電波を受信するか「INDOOR」を選択すると、光パルス・センサーが自動的にオンになります。
RUN、CHRO、TMR、HRM の各モードは同じストップウォッチを共有します。
「HRM OFF」が表示されるまで「ENTER-VIEW-HRM」ボタンを押し続けると、HRMオプト-パルス・HRMセンサーをオフにすることができます。

表示可能な統計データのカスタマイズ
RUN、CHRO、TMR、HRM、モードでは、ディスプレイ上のCHRO(ストップウォッチ)、DIST(距離)、PACE(ペース)、SPD(スピード)、HRM(心拍数モニター)、CAL(カロリー)、CLK(クロック)情報の表示列を調整できます。
RUN (走行)モードでは:「ENTER-VIEW-HRM」ボタンを押して中央列に表示されたデータを調整します。その他の列に表示されるデータは、VIEWセクション上でSETモードから調整することができます。
CHRO(ストップウォッチ)モードでは:「ENTER-VIEW-HRM」ボタンを押して最下列に表示するデータを調整します。最上列には常にラップタイムが表示され、中央列には常に合計タイムが表示されます。
TMR(タイマー)モードでは:「ENTER-VIEW-HRM」ボタンを押して最下列に表示されるデータを調節します。最上列には常に距離が表示され、中央列には常にタイムが表示されます。
HRM(心拍数モニター)モードでは:「ENTER-VIEW-HRM」ボタンを押して最下列に表示するデータを調整します。最上列には常にストップウォッチが表示され、中央列には常に現在の脈拍が表示されます。

データの表示と削除
RUN、CHRO、TMRまたはHRMモードでは、保存前の現在のデータを表示できます。
ストップウォッチ停止時に「ENTER-VIEW-HRM」ボタンを繰り返し押すと異なるデータスクリーンが表示されます。
データモードでは、保存されている全データを表示・削除できます。
DATA(データ)モードになるまで「MODE-EXIT-GPS」ボタンを押してください。

データファイルはそれぞれ下記のコードを使用しています:

D	Data
03	Total number of files
03	File number counter
10	Month
31	Date
1	Refer to Time 1 or 2 for time 2
02	File number of the day
G	GPS workout, H for INDOOR workout

「START-STOP-SAVE+」ボタンを押して保存されたデータファイルをスクロールします。
閲覧したい保存ファイルを表示するには「ENTER-VIEW-HRM」ボタンを押します。
「START-STOP-SAVE+」ボタンを押すと多様な走行統計データを次へと進み、「LAP-SET-LIGHT--」ボタンを押すと1つ前へ戻ります。
削除するには:
走行データ選択スクリーンから削除したいデータが表示されるまで「START-STOP-SAVE+」ボタンを押してください。
「LAP-SET-LIGHT--」ボタンを押すと 「VIEW – DEL – DEL ALL」が表示されます。
「START-STOP-SAVE-+」ボタンを押すと、「DEL」(現在のファイルを削除)または「DEL ALL」(全保存ファイルを削除)にスクロールすることができます。
「ENTER-VIEW-HRM」ボタンを押し続けて削除します。

データのダウンロード
GPSウォッチに保存されているデータを、腕時計付属のUSB充電ケーブルを使ってコンピュータにダウンロードするオプションがあります。
より詳細な情報やソフトウェアのオプションはwww.soleusrunning.comを御参照下さい。

防水性:
3 ATM
注意：水中でボタンを押すと浸水により破損する可能性があります。

CHINESE

Soleus GPS/光学心率计手表快速使用指南(GPS Pulse - SG008)

本指南旨在帮助您尽快设置和在跑步时使用您新购买的GPS手表。请注意，手表的功能并未全部提到。如果您在使用手表时有什么问题，或需要查看手册全文，请访问WWW.SOLEUSRUNNING.COM （查看支持部分）。

防水
GPS手表虽然具有防水功能，但建议勿在水上运动时佩带。

给电池充电!
建议您在首次使用之前，给电池充电约4.5个小时。
将充电线夹上的叉齿与手表背面的金属垫对齐并夹紧到位。将连接线插入电脑USB接口或插座适配器的USB接口。手表充满电后，就可以进行设置了。
主要功能模式
您的 GPS 手表有8个主要功能模式：时间 (TIME)、跑步 (RUN)、计时器 (CHRO)、定时器 (TMR)、心率计 (HRM)，数据 (DATA)、闹钟 (ALRM)、设置 (SET)。
按模式-退出([MODE-EXIT])键循环显示并进入各个模式。

设置
按模式-退出-GPS([MODE-EXIT-GPS])键，直到进入设置 (SET) 模式。
按开始-停止-保存-+ ([START-STOP-SAVE-+])键或计圈-设置-背光灯-([LAP-SET-LIGHT-⊠])键滚动显示如下设置： 自动计圈 (AUTO LAP)、时间 (TIME)、单位 (UNIT)、用户(USER)、心率计 (HRM)、夜间 (NIGHT)、对比度 (CONTRAST)、钟 (CHIME)、闹铃 (ALARM)、定时器 (TMR)、查看 (View)。
按进入-查看-心率计([ENTER-VIEW-HRM])键进入各个设置界面。
按开始-停止-保存-+ ([START-STOP-SAVE-+])键或计圈-设置-背光灯--([LAP-SET-LIGHT-⊠])键调整数值。
按进入-查看-心率计([ENTER-VIEW-HRM])键进入下个设置选项。
在设置模式中所有的选项里重复此过程。
按模式-退出-GPS ([MODE/EXIT-GPS])键，退出任何设置界面。

获取卫星信号
来到室外开阔区域，将GPS手表面对天空。如想快速获得结果，请在手表搜索信号时让其保持静止状态。在信号搜索期间，卫星信号强度条将会循环显示，手表会显示“搜索GPS”(SEARCH GPS)。当建立与卫星的连接之后，手表会蜂鸣。
有3种方式可启动信号搜索:
1. 在时间 (TIME) 界面按开始-停止-保存-+([START-STOP-SAVE-+])键（"GPS"字样会闪烁）；按进入-查看-心率计键([ENTER-VIEW-HRM])键。
2. 按模式-退出-GPS ([MODE-EXITT-GPS])键直到进入跑步 (RUN)、计时器 (CHRO)、定时器 (TMR)、心率计 (HRM) 模式（"GPS"字样会闪烁）；按进入-查看-心率计([ENTER-VIEW-HRM])键。
3. 在任何模式下，按住模式-退出-GPS ([MODE-EXIT-GPS])键2-3秒钟。
注意：如需关闭GPS，在手表搜索信号时或建立连接后，按住模式-退出-GPS ([MODE-EXIT-GPS])键2-3秒钟。

去跑步
腕表佩戴时要使光学脉搏传感器始终接触手腕底侧的皮肤。应尽可能将手表戴紧，以便得出最准确的读数。
按模式-退出-GPS ([MODE-EXITT-GPS])键直到进入跑步 (RUN)、计时器 (CHRO)、定时器 (TMR) 或心率计 (HRM) 模式。
按[START-STOP-SAVE- +]（开始-停止-保存）键启动计时器或定时器。
按计圈-设置-背光灯-- ([LAP-SET-LIGHT-⊠])键进行分圈计时（虽然建议使用设置模式中的自动计圈功能记录分圈数据）。
按[START-STOP-SAVE- +]（开始-停止-保存）键停止计时器或定时器。
有两种方式保存您的跑步信息:
1. 按住[START-STOP-SAVE- +]（开始-停止-保存）键
2. 按住并放开计圈-设置-背光灯-- ([LAP-SET-LIGHT- ⊠])键。
跑步 (RUN) 模式主要用于心率计 (HRM) 计数未使用或不是主要功能而GPS开启的项目。
计时器 (CHRO) 模式主要用于心率计 (HRM) 计数未使用或不是主要功能而GPS开关闭的项目。
在跑步 (RUN) 或计时器 (CHRO) 模式下使用心率计 (HRM)：手表接收到卫星信号后您开始计时，或者若您选择“室内” ("INDOOR")，心率计 (HRM) 光学传感器会自动开启。
TMR（定时器）模式在间歇式定时锻炼是主要功能时使用。
HRM（心率计）模式在心率计(HRM)是主要功能时使用。
要在定时器 (TMR) 或心率计 (HRM) 模式下使用心率计 (HRM)：手表接收到卫星信号后或您选择“室内” ("INDOOR")，光学脉搏传感器会自动开启。
跑步 (RUN)、计时器 (CHRO)、定时器 (TMR)、心率计 (HRM) 共用同一个计时器。
按住进入-查看-心率计 ([ENTER-VIEW-HRM])键直至看到“心率计关闭”（“HRM OFF”），您可以随时关闭光学脉搏传感器。

自定义您的可视数据
在跑步 (RUN)、计时器 (CHRO)、定时器 (TMR) 和心率计 (HRM) 模式下，您可以调整某些行上显示的计时器 (CHRO)、距离 (DIST)、步数 (PACE)、步速 (SPD)、心率计 (HRM)、卡路里 (CAL)、时钟 (CLK) 等信息。
在跑步(RUN)模式下，按进入-查看-心率计([ENTER-VIEW-HRM])键调整中间行所显示的信息。其他行所显示信息均在查看界面设置(SET)模式下调整。
在计时器 (CHRO) 模式下：按进入-查看-心率计 ([ENTER-VIEW-HRM])）键调整底行所显示的信息。顶行总是显示您当前的单圈时间，中行总是显示您所用的总时间。
在定时器(TMR)模式下，按进入-查看-心率计 ([ENTER-VIEW-HRM]) 键调整底行所显示的信息。顶行总是显示您的距离，中行总是显示定时器。
在心率计(HRM)模式下，按进入-查看-心率计 ([ENTER-VIEW-HRM])）键调整底行所显示的信息。顶行总是显示计时器，中行总是显示您的当前心率。

查看并删除数据
在跑步 (RUN)、计时器 (CHRO)、定时器 (TMR) 模式下，您可以在保存前查看当前数据。
计时器停止时，反复按进入-查看-心率计 ([ENTER-VIEW-HRM])键查看不同的数据界面。
在数据（DATA）模式下，您可以查看和删除所有已保存的数据。
按模式-退出-GPS ([MODE-EXIT-GPS])键，直到进入数据(DATA)模式。

每个数据文件使用如下代码:

D	Data
03	Total number of files
03	File number counter
10	Month
31	Date
1	Refer to Time 1 or 2 for time 2
02	File number of the day
G	GPS workout, H for INDOOR workout

按开始-停止-保存-+ ([START-STOP-SAVE-+])键滚动显示您保存的数据文件。
按进入-查看-心率计 ([ENTER-VIEW-HRM])键，进入您想查看的存储文件。
按开始/停止/保存/+ ([START-STOP-SAVE-+])键向前查看您跑步的各项数据；按计圈-设置-背光灯- ([LAP-SET-LIGHT--])键向后查看。
删除数据:
在跑步数据选择界面按开始-停止-保存-+ ([START-STOP-SAVE-+])键，直到进入您想删除的跑步数据。
按计圈-设置-背光灯-- ([LAP-SET-LIGHT--])键，查看－删除－全部删除（“VIEW - DEL - DEL ALL”)会显示在屏幕上。
按开始-停止-保存-+ ([START-STOP-SAVE-+])键，滚动至“DEL"（删除当前文件）或 " DEL ALL"（删除全部已保存的文件）。
按住进入-查看-心率计 ([ENTER-VIEW-HRM])键删除。

数据下载
您可以选择用与您的GPS手表配套的USB充电线把保存的数据下载到电脑上。
请访问www.soleusrunning.com获得更多信息及软件选择。

防水性能:
3 ATM
注意: 在水下按任何按键都可能使手表受到损坏。

KOREAN

Soleus GPS/Opti-HRM 시계 빠른 시작 안내서 (GPS 펄스 – SG008)

본 설명서는 새 GPS 시계를 가능한 빨리 설정해 사용할 수 있도록 도와드립니다. 기기의 모든 기능이 기재되어 있지는 않습니다. 기기의 사용에 문제가 있으시거나 상세 메뉴얼을 참조하시려면 다음 웹사이트를 방문하십시오 WWW.SOLEUSRUNNING.COM (지원 섹션 참고).

방수 기능
GPS 시계는 방수 기능이 있지만, 수상 스포츠에 사용하는 것은 권장하지 않습니다.

배터리를 충전하십시오!
처음 사용하기 전에 약 4시간 반 동안 배터리를 충전하실 것을 권장합니다.
충전 케이블 클립에 있는 단자를 시계 뒷면에 있는 금속 패드에 나란히 맞춘 후 제자리에 고정시키십시오. 컴퓨터의 USB 포트 또는 콘센트 어댑터에 케이블을 끼우십시오. 시계가 완전히 충전되었으면 시계의 기능을 설정하실 수 있습니다.
주요 기능 모드
GPS 시계에는 8가지 기본 기능 모드가 있습니다: TIME, RUN, CHRO (크로노그래프), TMR (타이머), HRM (심장 박동수), DATA, ALRM (알람), SET.
각 모드를 통해 순환하려면 〔MODE-EXIT〕 버튼을 누르십시오.

시계 설정하기
SET 모드가 될 때까지 〔MODE-EXIT-GPS〕 버튼을 누르십시오.
설정을 스크롤하려면 〔START-STOP-SAVE-+〕 또는 〔LAP-SET-LIGHT- ⊠〕 버튼을 누르십시오: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW.
각 설정 화면에 가려면 〔ENTER-VIEW-HRM〕 버튼을 누르십시오.
값을 조정하려면 〔ST/STP/SV/+〕 또는 〔LIGHT/LAP/-〕 버튼을 누르십시오.
다음 설정 옵션으로 진행하려면 〔ENTER-VIEW-HRM〕 버튼을 누르십시오.
SET 모드에 있는 모든 옵션들에 대해 이 과정을 반복합니다.
설정 화면을 종료하려면 〔MODE-EXIT-GPS〕 버튼을 누르십시오.

위성 신호 받기
야외로 나가서 GPS 시계 앞부분을 하늘을 향해 놓습니다. 시계가 신호를 찾는 동안 시계를 움직이지 않으면 가장 빠른 결과를 얻을 수 있습니다. 신호 검색 중에 위성 강도 측정바가 순환하며 시계에 ′GPS 검색′이라고 뜹니다. 위성 연결이 설치되면 시계가 삐 소리를 내면서 합니다.
신호 검색을 하는 3가지 방법:
1. TIME 화면에서 〔START-STOP-SAVE-+〕 버튼을 누른 후 (′GPS′ 점멸); 〔ENTER-VIEW-HRM〕 버튼을 누르십시오.
2. RUN, CHRO, TMR, HRM 모드가 될 때까지 〔MODE-EXIT-GPS〕 버튼을 누른 후(′GPS′ 점멸) 〔ENTER-VIEW-HRM〕 버튼을 누르십시오.
3. 아무 모드에서나 〔MODE-EXIT-GPS〕 버튼을 2-3초 동안 누르십시오.
참고: GPS를 끄려면, 시계가 연결이나 설치된 연결을 검색하는 동안 〔MODE-EXIT-GPS〕 버튼을 2~3초 동안 누르십시오.

달리기 진행:
Opti-Pulse 센서가 손목 아래쪽 피부에 지속적으로 접촉하여 있도록 손목 시계를 착용하십시오. 가장 정확한 판독을 하려면 시계를 가능한 조여서 착용해야 합니다.
"RUN", "CHRO", "TMR", "HRM" 모드가 될 때까지 〔MODE-EXIT-GPS〕 버튼을 누르십시오.
크로노그라프나 타이머를 시작하려면 〔START-STOP-SAVE- +〕 버튼을 누르십시오.
(SET 모드의 Auto-Lap 기능을 사용해 트랙 분할을 기록하도록 권장하지만) 트랙 분할을 사용하려면 〔LAP-SET-LIGHT- ⊠〕 버튼을 누르십시오.
〔START-STOP-SAVE- +〕 버튼을 눌러 크로노그라프나 타이머를 멈추십시오.
달리기를 저장하는 두 가지 방법:
1. 〔START-STOP-SAVE- +〕 버튼을 길게 누르십시오.
2. 〔LAP-SET-LIGHT- ⊠〕 버튼을 짧게 누르십시오.
RUN 모드는 GPS가 켜져있고 (ON) HRM이 사용되지 않거나 주요 기능이 아닐 때 사용합니다.
CHRO 모드는 GPS가 꺼져있고 (OFF) HRM이 사용되지 않거나 주요 기능이 아닐 때 사용합니다.
시계가 위성 신호를 설정하고 크로노그래프를 시작한 후나 HRM 광센서가 자동으로 켜지는 "INDOOR"를 선택하려면, RUN 모드 또는 CHRO 모드에서 HRM을 사용합니다.
TMR 모드는 타이머 운동 간격이 주요 기능일 때 사용됩니다.
HRM 모드는 HRM이 주요 기능일 때 사용됩니다.
시계가 위성 신호를 설정하거나 광펄스 센서가 자동으로 켜지는 "INDOOR"를 선택할 때, TMR 또는 HRM 모드에서 HRM을 사용합니다.
RUN, CHRO, TMR, HRM은 모두 동일한 크로노그래프를 공유합니다.
"HRM OFF"가 표시될 때까지 〔ENTER-VIEW-HRM〕 버튼을 길게 누르면 언제라도 HRM Opti-pulse 센서를 끌 수 있습니다.

통계보기를 원하는대로 바꾸십시오
화면의 특정한 줄에서 볼 수 있는 CHRO, DIST, PACE, SPD (속도), HRM, CAL (열량), CLK (시계) 정보를 RUN, CHRO, TMR, HRM 모드에서 조정할 수 있습니다.
화면의 중간 줄에 표시되는 내용을 조정하려면, RUN 모드에서 〔ENTER-VIEW-HRM〕 버튼을 누르십시오. 기타 줄은 VIEW 섹션의 SET 모드에서 조정할 수 있습니다
화면의 맨 아랫줄에 보여지는 내용을 조정하려면, CHRO 모드에서 〔ENTER-VIEW-HRM〕 버튼을 누르십시오. 맨 윗줄은 항상 현재 트랙 시간을 표시하고, 중간 줄은 총 시간을 표시합니다.
화면의 맨 아랫줄에 보여지는 내용을 조정하려면, TMR 모드에서 〔ENTER-VIEW-HRM〕 버튼을 누르십시오. 맨 윗줄은 항상 거리를 표시하고, 중간 줄은 타이머를 표시합니다
화면의 맨 아랫줄에 보여지는 내용을 조정하려면, HRM 모드에서 〔ENTER-VIEW-HRM〕 버튼을 누르십시오. 맨 윗줄은 항상 크로노그래프를 표시하고, 중간 줄은 현재 심장 박동수를 표시합니다

데이터 보기 및 삭제
저장하기 전 RUN, CHRO, TMR, HRM 모드에서 현재 데이터를 볼 수 있습니다.
크로노그래프가 정지했을 때 다른 데이터 화면을 보려면 〔ENTER-VIEW-HRM〕 버튼을 반복하여 누르십시오.
DATA 모드에서 모든 저장된 데이터를 보고 삭제할 수 있습니다.
"DATA"모드에 갈 때까지 〔MODE-EXIT-GPS〕 버튼을 누르십시오.

각 데이터 파일은 다음의 코드를 사용:

D	Data
03	Total number of files
03	File number counter
10	Month
31	Date
1	Refer to Time 1 or 2 for time 2
02	File number of the day
G	GPS workout, H for INDOOR workout

저장된 데이터 파일을 스크롤하려면 〔START-STOP-SAVE-+〕 버튼을 누르십시오.
검토하고자 하는 저장 파일로 가려면 〔ENTER-VIEW-HRM〕 버튼을 누르십시오.
다양한 달리기 통계를 통해 진행하려면 〔START-STOP-SAVE-+〕 버튼을 누르고, 뒤로 이동하려면 〔LAP-SET-LIGHT- -〕 버튼을 누르십시오.
삭제하기:
삭제하려는 달리기가 될 때까지 달리기 데이터 선택 화면에서 〔START-STOP-SAVE-+〕 버튼을 누르십시오.
〔LAP-SET-LIGHT- -〕 버튼을 누르면 "VIEW – DEL – DEL ALL"이 표시됩니다.
(현재 파일을 삭제하려면) "DEL" 또는 (모든 저장 파일을 삭제하려면) "DEL ALL" 중 하나를 스크롤하려면 〔START-STOP-SAVE-+〕 버튼을 누르십시오.
삭제하려면 〔ENTER-VIEW-HRM〕 버튼을 길게 누릅니다.

데이터 다운로드
GPS 시계는 고객님의 시계와 같이 제공된 USB 충전 케이블을 이용해 저장된 데이터를 컴퓨터로 다운로드할 수 있는 옵션이 있습니다.
더 자세한 정보 및 소프트웨어 옵션은 다음 웹사이트 www.soleusrunning.com를 참고하십시오.

방수
3 ATM
주의: 단추를 누르면 수 중 물 손상이 발생할 수 있습니다.