

ENGLISH

Soleus GPS Watch Quick Start Guide (GPS Sole HRM – SG007)

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, DATA, ALRM, SET. Press the [MODE-EXIT] button to cycle through each mode.

SET IT UP

Press the [MODE-EXIT] button until you get to SET mode. Press the [START-STOP+] or [LIGHT-LAP-SAVE-] buttons to scroll through the setting sections: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, LINK HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW. Press the [VIEW-ENTER] button to enter each setting screen. Press the [START-STOP+] or [LIGHT-LAP-SAVE-] buttons to adjust the values. Press the [VIEW-ENTER] button to advance to the next setting option. Repeat this process for all options in Set Mode. Press the [MODE-EXIT] button to exit out of any setting screen. Note: Your GPS Sole HRM has a vibration alert. You activate the vibration function by turning the CHIME to ON in the CHIME setting section.

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, and the watch will automatically go into RUN mode.

There are 3 ways to start the signal search:
1. From the TIME screen press the [START-STOP+] button (‘GPS’ will be highlighted); press the [VIEW-ENTER] button.
2. Press the [MODE-EXIT] button until you get to RUN, CHRO, TMR or HRM Mode (‘GPS’ will be highlighted); press the [VIEW-ENTER] button.
3. From any mode press-and-hold the [MODE-EXIT] button for 2-3 seconds.
Note: to turn the GPS off, press-and-hold the [MODE-EXIT] button for 2-3 seconds while the watch is searching for a link or a link is established.

HOW TO USE THE HRM

Your chest belt is on standby and is ready to send data to your watch. Wet the electrodes on the backside of the chest belt. Wear it directly against your skin, just below your breastplate. On your watch, press the [MODE-EXIT] button until you get to ‘HRM’. If you are wearing the chest belt, your watch will detect it automatically. Your heart rate information will be displayed on the screen.

GO FOR A RUN

All modes share the same chronograph. From RUN, CHRO, TMR or HRM mode: Press the [START-STOP+] button to start the chronograph. Press the [LIGHT-LAP-SAVE-] button to take lap splits (note: the watch will take lap splits automatically if you turn on AUTO LAP and have a GPS signal). Press the [START-STOP+] button to stop the chronograph. Press-and-hold the [LIGHT-LAP-SAVE-] button to save your run. Note: pace, speed and distance do not work if you use the watch without a GPS link established.

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 [VIEW-ENTER] button to adjust what is shown on the top row. The other rows can be adjusted in SET mode in the VIEW setting section. In CHRO mode: Press the [VIEW-ENTER] button to adjust what is shown on the middle row. The top row always shows the chronograph, the bottom row always shows your lap time. In TMR mode: Press the [VIEW-ENTER] button to adjust what is shown on the middle row. The top row always shows the timer, the bottom row always shows your distance. In HRM mode: Press the [VIEW-ENTER] button to adjust what is shown on the middle row. The top row always shows your heart rate, the bottom row always shows the chronograph.

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] button repeatedly to view the different data screens. In DATA mode you can view and delete all your saved data. Press the [MODE-EXIT] button until you get to “DATA” mode.

Each data file uses the following code:



Press the [START-STOP+] button to scroll through your saved data files. Press the [VIEW-ENTER] button to enter the saved file you want to review. Press the [START-STOP+] button to advance forward through the various stats of your run. To Delete: Press the [START-STOP+] button from the run data selection screen until you get to the run you want to delete. Press the [LIGHT-LAP-SAVE-] button and “VIEW – DEL – DEL ALL” is displayed. Press the [START-STOP+] button to scroll to either “DEL” (to delete the current file) or “DEL ALL” (to delete all saved files). Press-and-hold the [VIEW-ENTER] 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 (GPS Sole HRM – SG007)

Ce guide est destiné à vous aider à configurer et utiliser votre nouvelle montre GPS le plus rapidement possible. À noter que toutes ses fonctionnalités ne sont pas mentionnées. Pour toute question concernant l'utilisation de l'appareil 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 toutefois être 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. Modes de fonctionnement principaux Votre montre GPS dispose de 8 principaux modes de fonctionnement : TIME, RUN, CHRO (chronographe), TMR (chronomètre), HRM, DATA, ALRM et SET. Appuyez sur [MODE-EXIT] pour passer d'un mode à un autre.

RÉGLAGE

Appuyez sur le bouton [MODE-EXIT] autant de fois que nécessaire pour accéder au mode SET. Appuyez sur le bouton [START-STOP+] ou [LIGHT-LAP-SAVE-] pour faire défiler les sections de paramétrage : AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, LINK HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW. Appuyez sur le bouton [VIEW-ENTER] pour accéder à chaque écran de paramétrage. Appuyez sur le bouton [START-STOP+] ou [LIGHT-LAP-SAVE-] pour modifier les valeurs. Appuyez sur le bouton [VIEW-ENTER] pour passer à l'option de paramétrage suivante. Répétez cette procédure pour toutes les options tant que vous vous trouvez en Mode de Réglage « SET ». Appuyez sur le bouton [MODE-EXIT] pour quitter les écrans de paramétrage. Remarque : votre montre GPS Sole HRM comporte une alarme vibrante. Pour activer la fonction de vibration, réglez CHIME sur ON dans la section de paramétrage CHIME.

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 sa recherche de signal. Pendant la recherche de signal, la barre de signal satellite décrit un cycle et la montre affiche « SEARCH GPS ». La montre émet un signal sonore une fois la liaison satellite établie et passe automatiquement en mode RUN. Il y existe trois moyens de démarrer une recherche de signal :
1. Dans l'écran TIME, appuyez sur le bouton [START-STOP+] (« GPS » est mis en évidence). Appuyez sur le bouton [VIEW-ENTER].
2. Appuyez sur le bouton [MODE-EXIT] pour accéder au mode RUN, CHRO, TMR ou HRM (« GPS » est mis en évidence). Appuyez sur le bouton [VIEW-ENTER].
3. Dans tout mode, appuyez sur le bouton [MODE-EXIT] et maintenez-le enfoncé pendant 2 à 3 secondes. Remarque : pour désactiver le GPS, appuyez sur le bouton [MODE-EXIT] et maintenez-le enfoncé pendant 2 à 3 secondes pendant que votre montre recherche ou établit une liaison.

UTILISATION DE LA MONTRE CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Votre ceinture thoracique est en mode de veille et prête à transmettre des données à votre montre. Humidifiez les électrodes au dos de la ceinture thoracique. Portez-la à même la peau, juste au-dessous de la poitrine. Sur votre montre, appuyez sur le bouton [MODE-EXIT] pour accéder à « HRM ». La montre détecte automatiquement la ceinture thoracique lorsqu'elle est portée. Les informations sur votre rythme cardiaque s'affichent à l'écran.

COURSE À PIED

Les modes partagent tous le même chronographe. En mode RUN, CHRO, TMR ou HRM : Appuyez sur le bouton [START-STOP+] pour démarrer le chronographe. Appuyez sur le bouton [LIGHT-LAP-SAVE-] pour chronométrer les temps intermédiaires (remarque : la montre enregistre automatiquement les temps intermédiaires lorsque la fonction AUTO LAP est activée et que la montre dispose d'un signal GPS). Appuyez sur le bouton [START-STOP+] pour arrêter le chronographe. Appuyez sur le bouton [LIGHT-LAP-SAVE-] et maintenez-le enfoncé pour enregistrer votre course. Remarque : le rythme, la vitesse et la distance ne fonctionnent pas si vous utilisez la montre sans avoir établi de liaison GPS.

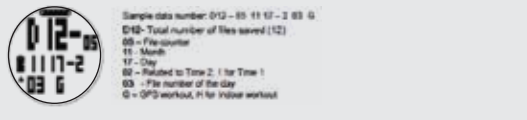
PERSONNALISATION DES STATISTIQUES À CONSULTER

En modes RUN, CHRO, TMR et 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 [VIEW-ENTER] pour modifier les informations affichées sur la première ligne. Les autres lignes peuvent être modifiées dans la section de paramétrage VIEW du mode SET. En mode CHRO : Appuyez sur le bouton [VIEW-ENTER] pour modifier les informations affichées sur la ligne du milieu. La première ligne affiche systématiquement le chronographe et la dernière, le temps au tour. En mode TMR : Appuyez sur le bouton [VIEW-ENTER] pour modifier les informations affichées sur la ligne du milieu. La première ligne affiche systématiquement le chronomètre et la dernière, la distance. En mode HRM : Appuyez sur le bouton [VIEW-ENTER] pour modifier les informations affichées sur la ligne du milieu. La première ligne affiche systématiquement votre rythme cardiaque et la dernière, le chronographe.

AFFICHAGE ET SUPPRESSION DE DONNÉES

En modes RUN, CHRO, TMR et HRM, vous pouvez visualiser vos données actuelles avant de les enregistrer. Lorsque le chronographe est arrêté, appuyez sur le bouton [ENTER-VIEW] autant de fois que nécessaire pour afficher les différents écrans de données. En mode DATA, vous pouvez accéder à toutes les données sauvegardées et les supprimer. Appuyez sur le bouton [MODE-EXIT] autant de fois que nécessaire pour accéder au mode « DATA ».

Chaque fichier de données utilise le code suivant :



Appuyez sur le bouton [START-STOP+] pour faire défiler les fichiers de données enregistrés. Appuyez sur le bouton [VIEW-ENTER] pour saisir le fichier enregistré à consulter. Appuyez sur le bouton [START-STOP+] pour faire défiler les différentes statistiques de votre course et sur le bouton [LIGHT-LAP-SAVE-] pour revenir en arrière. Pour supprimer: Appuyez sur le bouton [START-STOP+] autant de fois que nécessaire dans l'écran de sélection de données pour atteindre la course à supprimer. Appuyez sur le bouton [LIGHT-LAP-SAVE-] pour afficher « VIEW – DEL – DEL ALL » . Appuyez sur le bouton [START-STOP+] 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 [VIEW-ENTER] et maintenez-le enfoncé pour supprimer.

TÉLÉCHARGEMENT DE DONNÉES

Votre montre GPS permet de télécharger les 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 pour vous familiariser avec les options logicielles.

SPANISH

Guía de inicio rápido del reloj Soleus GPS (GPS Sole HRM – SG007)

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 funciones principales: TIME, RUN, CHRO (cronómetro), TMR (temporizador), HRM, DATA, ALRM, SET. Presione el botón [MODE-EXIT] para desplazarse a través de cada modo.

CONFIGURACIÓN

Presione el botón [MODE-EXIT] hasta que llegue al modo ‘SET’. Presione los botones [START-STOP+] o [LIGHT-LAP-SAVE-] para desplazarse por las secciones de configuración: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, LINK HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW. Presione el botón [VIEW-ENTER] para ingresar en cada pantalla de configuración. Presione los botones [START-STOP+] o [LIGHT-LAP-SAVE-] para ajustar los valores. Presione el botón [VIEW-ENTER] para avanzar a la próxima opción de configuración. Repita este proceso para todas las opciones en el modo SET. Presione el botón [MODE-EXIT] para salir de cualquier pantalla de configuración. Nota: Su GPS Sole HRM tiene una alerta de vibración. La función de vibración se activa poniendo el timbre (CHIME) en posición ON en la pantalla de configuración CHIME.

OBTENGA UNA SEÑAL DE SATELITE

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 satelital y quedará automáticamente en modo ‘RUN’.

Hay 3 maneras de iniciar la búsqueda de la señal:
1. Desde la pantalla TIME presione el botón [START-STOP+] (‘GPS’ se resaltará); presione el botón [VIEW-ENTER].
2. Presione el botón [MODE-EXIT] hasta que llegue al modo RUN, CHRO, TMR o HRM (‘GPS’ se resaltará); presione el botón [VIEW-ENTER].
3. Desde cualquier modo presione y mantenga el botón [MODE-EXIT] durante 2 o 3 segundos. Nota: para apagar el GPS, presione y mantenga el botón [MODE-EXIT] durante 2-3 segundos mientras el reloj está buscando un enlace o el enlace se establece.

CÓMO USAR EL HRM

Su cinturón peitoral está en espera, listo para enviar datos al reloj. Humedezca los electrodos en la parte posterior del cinturón peitoral. Púngaseelo directamente contra la piel, justo debajo de los peectorales. En su reloj, presione el botón [MODE-EXIT] hasta que llegue a ‘HRM’. Si usted está usando el cinturón de pecho, el reloj lo detectará automáticamente. La información de la frecuencia cardiaca aparecerá en la pantalla.

HAGA UNA CARRERA

Todos los modos comparten el mismo cronómetro. Desde los modos RUN, CHRO, TMR, o HRM: Presione el botón [START-STOP+] para iniciar el cronómetro. Presione el botón [LIGHT-LAP-SAVE-] para registrar vueltas parciales (nota: el reloj registrará las vueltas parciales automáticamente si usted enciende AUTO LAP y tiene una señal GPS). Presione el botón [START-STOP+] para iniciar el cronómetro. Presione y mantenga el botón [LIGHT-LAP-SAVE-] para guardar su carrera. Nota: ritmo, velocidad y distancia no funcionarán si usted está usando el reloj sin que se haya establecido un enlace GPS.

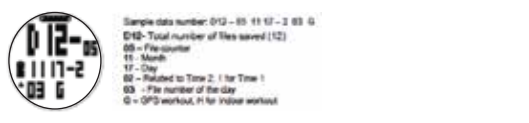
PERSONALICE SUS ESTADÍSTICAS VISIBLES

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 [VIEW-ENTER] para ajustar lo que se muestra en la fila superior. Las otras líneas se pueden ajustar en el modo SET en la sección de configuración VIEW. En el modo CHRO: Presione el botón [VIEW-ENTER] para ajustar lo que se muestra en la fila del medio. La fila superior siempre muestra el cronómetro, la fila inferior siempre muestra el tiempo de la vuelta. En el modo TMR: Presione el botón [VIEW-ENTER] para ajustar lo que se muestra en la fila del medio. La fila superior siempre muestra el temporizador, la fila inferior siempre muestra su distancia. En el modo HRM: Presione el botón [VIEW-ENTER] para ajustar lo que se muestra en la fila del medio. La línea superior muestra siempre su ritmo cardiaco, la línea inferior muestra siempre el cronómetro.

VEA Y BORRE SUS DATOS

En los modos RUN, CHRO, TMR y HRM usted puede ver los datos actuales antes de guardarlos. Con el cronómetro detenido presione varias veces el botón [ENTER-VIEW] para ver las diferentes pantallas de datos. En el modo DATA puede ver y eliminar todos sus datos guardados. Presione el botón [MODE-EXIT] hasta que llegue al modo ‘DATA’.

Cada archivo de datos usa el siguiente código:



Presione el botón [START-STOP+] para desplazarse a través de sus archivos de datos guardados. Presione el botón [VIEW-ENTER] para acceder al archivo guardado que quiere revisar. Presione el botón [START-STOP+] para avanzar por las distintas estadísticas de su carrera, presione [LIGHT-LAP-SAVE-] para volver atrás. Para eliminar: Presione el botón [START-STOP+] de la pantalla de selección de datos de la carrera hasta que llegue a la que desea suprimir. Presione el botón [LIGHT-LAP-SAVE-] y se muestra ‘VIEW – DEL – DEL ALL’. Presione el botón [START-STOP+] para desplazarse a ‘DEL’ (para eliminar el archivo actual) o ‘DEL ALL’ (para suprimir todos los archivos guardados). Presione y mantenga el botón [VIEW-ENTER] 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 Soleus (GPS Sole HRM – SG007)

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, visite WWW.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 O relógio GPS tem 8 modos de funcionamento principais : TIME, RUN, CHRO (cronógrafo), TMR (temporizador), HRM, DATA (dados), ALRM, SET (configurações). Pressione o botão [MODE-EXIT] para percorrer cada modo.

CONFIGURAÇÃO

Pressione o botão [MODE-EXIT] até chegar ao modo SET. Pressione os botões [START-STOP+] ou [LIGHT-LAP-SAVE-] para percorrer as seções de configuração: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, LINK HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW. Pressione o botão [VIEW-ENTER] para acessar cada tela de configuração. Pressione os botões [START-STOP+] ou [LIGHT-LAP-SAVE-] para ajustar os valores. Pressione o botão [VIEW-ENTER] para avançar até a opção seguinte de configuração. Repita esse processo para todas as opções do Modo Set. Pressione o botão [MODE-EXIT] para sair de qualquer tela de configuração. Nota: O GPS Sole HRM possui alerta vibratório. Para ativar a função vibração, coloque o CHIME em ON na seção de configuração CHIME.

RECEBER UM SINAL DE SATELITE

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 irá emitir um bipe quando a ligação com o satélite for estabelecida e o relógio irá entrar automaticamente no modo RUN.

Existem 3 maneiras de iniciar a busca de sinal:
1. Na tela TIME, pressione o botão [START-STOP+] (‘GPS’ ficará realçado); pressione o botão [VIEW-ENTER].
2. Pressione o botão [MODE-EXIT] até chegar ao modo RUN, CHRO, TMR ou HRM (‘GPS’ será realçado); pressione o botão [VIEW-ENTER].
3. Em qualquer modo, mantenha pressionado o botão [MODE-EXIT] por 2 a 3 segundos. Nota: para desligar o GPS, mantenha pressionado o botão [MODE-EXIT] por 2 a 3 segundos, enquanto o relógio estiver procurando um link ou se um link for estabelecido.

COMO USAR O HRM

A faixa peitoral está em standby e está pronta para enviar dados para o relógio. Umedeça os eletrodos na parte traseira da cinta peitoral. Use-a diretamente sobre a pele, logo abaixo do peitoral. Pressione o botão [MODE-EXIT] no seu relógio até chegar ao modo ‘HRM’. Se estiver usando a cinta peitoral, o relógio irá detectá-la automaticamente. As informações sobre os batimentos cardíacos serão mostradas na tela.

FAÇA UMA CORRIDA

Todos os modos compartilham o mesmo cronógrafo. A partir do modo RUN, CHRO, TMR ou HRM: Pressione o botão [START-STOP+] para iniciar o cronógrafo. Pressione o botão [LIGHT-LAP-SAVE-] para obter frações de volta (observação: o relógio fará a divisão da volta automaticamente se você ligar AUTO LAP e tiver sinal GPS). Pressione o botão [START-STOP+] para parar o cronógrafo. Mantenha pressionado o botão [LIGHT-LAP-SAVE-] para salvar a corrida. Nota: ritmo, velocidade e distância não funcionam se você usar o relógio sem uma conexão GPS.

PERSONALIZE AS ESTATÍSTICAS VISÍVEIS

Nos modos RUN, CHRO, TMR e HRM é possível ajustar as informações de CHRO, DIST, PACE, SPD (velocidade), HRM, CAL (calorias) e CLK (relógio) que você vê em determinadas linhas do mostrador. No modo RUN (corrida): Pressione o botão [VIEW-ENTER] para ajustar o que é mostrado na parte superior. As outras linhas podem ser ajustadas no modo SET na seção de configuração VIEW. No modo CHRO: Pressione o botão [VIEW-ENTER] para ajustar o que é mostrado na parte central. A parte superior sempre mostra o cronógrafo e a parte inferior sempre mostra o tempo da volta. No modo TMR: Pressione o botão [VIEW-ENTER] para ajustar o que é mostrado na parte central. A linha superior sempre mostra o cronómetro e a parte inferior sempre mostra a distância. No modo HRM: Pressione o botão [VIEW-ENTER] para ajustar o que é mostrado na linha central. A linha superior sempre mostra seu batimento cardíaco e a parte inferior sempre mostra o cronógrafo.

VER E APAGAR SEUS DADOS

Nos modos RUN, CHRO, TMR e HTM, você pode visualizar os dados atuais antes de salvá-los. Quando o cronógrafo estiver parado, presione o botão [ENTER-VIEW] repetidamente para visualizar as diversas telas de dados. No modo DATA você pode visualizar e apagar todos os dados salvos. Pressione o botão [MODE-EXIT] até chegar ao modo ‘DATA’.

Cada arquivo de dados usa o seguinte código:



Pressione o botão [START-STOP+] para percorrer os arquivos de dados salvos. Pressione o botão [VIEW-ENTER] e escolha o arquivo salvo que deseja rever. Pressione o botão [START-STOP+] para avançar pelas várias estatísticas da sua corrida, presione o botão [LIGHT-LAP-SAVE-] para retroceder. Para Apagar: Pressione o botão [START-STOP+] a partir da tela de seleção de dados da corrida até chegar à corrida que deseja excluir. Pressione o botão [LIGHT-LAP-SAVE-] e ‘VIEW – DEL – DEL ALL’ será mostrado. Pressione o botão [START-STOP+] para ir até ‘DEL’ (para excluir o arquivo atual) ou ‘DEL ALL’ (para excluir todos os arquivos). Mantenha pressionado o botão [VIEW-ENTER] para excluir.

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.



GPS Sole SG007



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 per l'orologio GPS Soleus (GPS Sole HRM - SG007)

Questa guida consente di impostare e rendere operativo il vostro nuovo orologio GPS nel minor tempo possibile. Ricordate che non tutte le caratteristiche dell'orologio vengono menzionate. Se riscontrate qualsiasi problema nell'utilizzo dell'orologio o desiderate altre informazioni, consultate il manuale di istruzioni completo, visitate il sito WWW.SOLEUSRUNNING.COM (controllate la sezione assistenza).

RESISTENTE ALL'ACQUA

Il vostro orologio GPS è resistente all'acqua ma è sconsigliato 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

Il vostro orologio GPS dispone di otto funzioni principali:TIME, RUN, CHRO (cronografo), TMR (timer), HRM, DATA, ALRM, SET.

Premere il pulsante [MODE-EXIT] per scorrere tra le modalità.

IMPOSTAZIONE

Premere il pulsante [MODE-EXIT] fino a visualizzare la modalità SET.

Premere i pulsanti [START-STOP+] o [LIGHT-LAP-SAVE-] per scorrere tra le sezioni di impostazione: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, LINK HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW.

Premere il pulsante [VIEW-ENTER] per entrare nelle schermate di impostazione.

Premere i pulsanti [START-STOP+] o [LIGHT-LAP-SAVE-] per regolare i valori.

Premere il pulsante [VIEW-ENTER] per passare all'opzione di impostazione successiva.

Ripetere questo passaggio per tutte le opzioni in Modalità Impostazione.

Premere il pulsante [MODE-EXIT] per uscire da una schermata di impostazione.

Nota: il GPS Sole HRM dispone di una sveglia a vibrazione. È possibile attivare la funzione vibrazione impostando SUONERIA su ON dalla sezione di impostazione SUONERIA.

RICEVERE UN SEGNALE SATELLITARE

Stiposarsi in una zona all'aperto e posizionare l'orologio GPS verso il cielo. Per risultati più rapidi, lasciare l'orologio in una posizione fissa mentre è in cerca del segnale. Durante la ricerca del satellite, l'indicatore di potenza del segnale satellitare continuerà a scorrere e l'orologio mostrerà il messaggio: "RICERCA GPS". Una volta stabilito un collegamento satellitare, l'orologio emetterà un segnale acustico e passerà automaticamente in modalità RUN.

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

- Dalla schermata TIME, premere il pulsante [START-STOP+] (verrà evidenziato "GPS"); quindi premere il pulsante [VIEW-ENTER].
- Premere il pulsante [MODE-EXIT] fino a visualizzare le modalità RUN, CHRO, TMR o HRM (verrà evidenziato "GPS"); quindi premere il pulsante [VIEW-ENTER].
- Da una modalità qualsiasi, premere e tenere premuto il pulsante [MODE-EXIT] per 2-3 secondi.

Nota: per spegnere il GPS, premere e tenere premuto il pulsante [MODE-EXIT] per 2-3 secondi mentre l'orologio ricerca un collegamento o quando il collegamento è stato stabilito.

COME UTILIZZARE LA FUNZIONE HRM

La cintura toracica è in modalità standby e pronta a inviare i dati all'orologio. Inumidire gli elettrodi sul retro della cintura toracica. Indossare la cintura direttamente sulla pelle, appena sotto il pettorale. Sull'orologio, premere il pulsante [MODE-EXIT] fino a visualizzare "HRM". Se si sta indossando la cintura toracica, l'orologio la localizzerà automaticamente. Le informazioni sulle pulsazioni verranno visualizzate sullo schermo.

ANDARE A CORRERE

Sullo stesso cronografo sono presenti tutte le modalità.

Dalle modalità RUN, CHRO, TMR o HRM: Premere il pulsante [START-STOP+] per avviare il cronografo. Premere il pulsante [LIGHT-LAP-SAVE-] per rilevare i tempi parziali (nota: l'orologio rileverà automaticamente i tempi parziali se si attiva la funzione AUTO LAP e si riceve un segnale GPS).

Premere il pulsante [START-STOP+] per fermare il cronografo.

Tenere premuto il pulsante [LIGHT-LAP-SAVE-] per salvare la corsa. Nota: passo, velocità e distanza non funzionano se si utilizza l'orologio senza un collegamento GPS.

PERSONALIZZATE LE VOSTRE STATISTICHE VISUALIZZABILI

Nelle modalità RUN, CHRO, TMR e HRM si possono regolare le informazioni su CRO, DIST, PASS, VEL, HRM, CAL e OROL che vengono visualizzate su determinate linee del display. In modalità RUN:

Premere il pulsante [VIEW-ENTER] per regolare le informazioni visualizzate nella riga 10, le altre righe possono essere regolate nella modalità SET nella sezione di impostazione VIEW.

In modalità CHRO:

Premere il pulsante [VIEW-ENTER] per regolare le informazioni visualizzate nella riga centrale. Sulla riga superiore viene sempre visualizzato il cronografo, nella riga inferiore viene sempre visualizzato il tempo sul giro.

In modalità TMR:

Premere il pulsante [VIEW-ENTER] per regolare le informazioni visualizzate nella riga centrale. Sulla riga superiore viene sempre visualizzato il timer, nella riga inferiore viene sempre visualizzata la distanza.

Premere il pulsante [VIEW-ENTER] per regolare le informazioni visualizzate nella riga centrale. Sulla riga superiore viene sempre visualizzato il battito cardiaco, nella riga inferiore viene sempre visualizzato il cronografo.

VISUALIZZARE ED ELIMINARE 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] per visualizzare le diverse schermate dati. In modalità DATA è possibile visualizzare e cancellare tutti i dati salvati. Premere il pulsante [MODE-EXIT] fino a visualizzare la modalità "DATA".

Ogni file di dati utilizza il seguente codice:

	<p>Sample data number: 012 - 05 11 17 - 2 03 6</p> <p>012- Total number of files saved (12)</p> <p>05 - File number</p> <p>11 - Month</p> <p>17 - Day</p> <p>03 - Related to Time 2 (for Time 1)</p> <p>03 - File number of the day</p> <p>6 - GPS worked, 0 for no/else worked</p>
--	--

Premere il pulsante [START-STOP+] per scorrere tutti i dati salvati. Premere il pulsante [VIEW-ENTER] per inserire il file salvato che si desidera esaminare. Premere il pulsante [START-STOP+] per andare avanti nelle varie statistiche della corsa, premere il pulsante [LIGHT-LAP-SAVE-] per tornare indietro.

Per eliminare:

Premere il pulsante [START-STOP+] dalla schermata di selezione dei dati della corsa fino a visualizzare la corsa che si desidera eliminare.

Premere il pulsante [LIGHT-LAP-SAVE-] ,verrà visualizzato "VIEW - DEL - DEL ALL".

Premere il pulsante [START-STOP+] per scorrere su "DEL" (per eliminare il file corrente) o su "DEL ALL" (per eliminare tutti i file salvati).

Premere e tenere premuto il pulsante [VIEW-ENTER] per eliminare.

SCARICARE I DATI

L'orologio GPS consente di scaricare i dati salvati sul computer attraverso il cavo di ricarica USB in dotazione con l'orologio.

Visitare il sito www.soleusrunning.com per ulteriori informazioni e opzioni software.

GERMAN
Soleus GPS-Uhr Kurzanleitung (GPS Sole HRM - SG007)

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), Einstellungen (SET).
Drücken Sie den Knopf [MODE-EXIT], um durch die einzelnen Modi zu navigieren.

EINSTELLEN

Drücken Sie den Knopf [MODE-EXIT], bis Sie zum "SET"-Modus gelangen.

Drücken Sie die Taste [START-STOP+] oder [LIGHT-LAP-SAVE-] , um durch alle Einstellungsbereiche zu scrollen: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, LINK HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW.

Drücken Sie den Knopf [VIEW-ENTER], um zu jedem der Einstellungsbildschirme zu gelangen.

Drücken Sie die Taste [START-STOP+] oder [LIGHT-LAP-SAVE-] , um die Werte einzustellen.

Drücken Sie den Knopf [VIEW-ENTER], um zur nächsten Einstellungsoption weiterzugehen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Optionen im "Set"-Modus.

Drücken Sie den Knopf [MODE-EXIT], um jeden der Einstellungsbildschirme zu verlassen.

Hinweis: Ihre GPS Sole HRM verfügt über einen Vibrationsalarm. Die Vibrationsfunktion wird aktiviert, wenn Sie im Einstellungsbereich für das Stundensignal CHIME auf ON stellen.

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 Signalstrahlkabel und die Uhr zeigt "SEARCH GPS" an. Wenn eine Satellitenverbindung hergestellt ist, ertönt ein Piepsen und die Uhr geht automatisch in den "RUN"-Modus. Die Signalsuche kann auf 3 verschiedene Arten gestartet werden:

- Drücken Sie im Bildschirm TIME den Knopf [START-STOP+] (GPS wird markiert); drücken Sie dann den Knopf [VIEW-ENTER].
- Drücken Sie Knopf [MODE-EXIT], bis Sie zum RUN-, CHRO-, TMR- oder HRM-Modus gelangen (GPS wird markiert); drücken Sie dan den Knopf [VIEW-ENTER].
- Halten Sie in einem beliebigen Modus den Knopf [MODE-EXIT] 2-3 Sekunden lang gedrückt.

Hinweis: Um das GPS auszuschalten, halten Sie den Knopf [MODE-EXIT] 2-3 Sekunden lang gedrückt, während die Uhr eine Verbindung sucht oder eine Verbindung hergestellt wird.

VERWENDUNG DES HERZFREQUENZMESSERS

Ihr Brustgurt ist im Standby-Modus und bereit, Daten an Ihre Uhr zu senden. Befestigen Sie die Elektroden auf der Rückseite des Brustgurts. Tragen Sie ihn direkt auf der Haut, unmittelbar unter der Brustplatte.

Drücken Sie den [MODE-EXIT]-Knopf Ihrer Uhr, bis Sie zu "HRM" gelangen.

Ihre Uhr erkennt automatisch, wenn Sie den Brustriemen tragen.

Ihre Herzfrequenz wird auf dem Bildschirm angezeigt.

LAUFEN SIE LOS

Alle Modi verwenden dieselbe Stoppuhr.
RUN, CHRO, TMR,
oder HRM-Modus:
Drücken Sie den Knopf [START-STOP+] um die Stoppuhr zu starten.
Drücken Sie den Knopf [LIGHT-LAP-SAVE-] , um Zwischenzeiten zu nehmen (Achtung: die Uhr nimmt automatisch Zwischenzeiten, wenn Sie die Funktion AUTO LAP aktivieren und ein GPS-Signal verfügbar ist).
Drücken Sie den Knopf [START-STOP+] , um die Stoppuhr anzuhalten.

Halten Sie Knopf [LIGHT-LAP-SAVE-] gedrückt, um Ihren Lauf zu speichern.

Achtung: Durchschnittsgeschwindigkeit, Geschwindigkeit und Entfernung funktionieren nicht, wenn Sie die Uhr verwenden, ohne eine GPS-Verbindung herzustellen.

BENUTZER-SPEZIFISCHE ANPASSUNG DER ANZEIG-BAREN STATISTIKEN

Im RUN-, CHRO-, TMR-, und HRM-Modus können Sie die Informationen, die auf bestimmten Zeilen der Anzeige zu Stoppuhr (CHRO), Entfernung (DIST), Tempo (PACE), Geschwindigkeit (SPD), Herzfrequenzmesser (HRM), Kalorien (CAL) und Uhr (CLK) angezeigt werden sollen, einstellen.

Im "RUN"-Modus:

Drücken Sie den Knopf [VIEW-ENTER], um einzustellen, was in der obersten Zeile angezeigt werden soll. Die anderen Zeilen können im SET-Modus im VIEW-Einstellungsbereich angepasst werden.

Im CHRO-Modus:

Drücken Sie den Knopf [VIEW-ENTER], um einzustellen, was in der mittleren Zeile angezeigt werden soll. In der obersten Zeile wird stets die Stoppuhr und in der untersten Zeile immer Ihre Rundenzeit angezeigt.

Im TMR-Modus:

Drücken Sie den Knopf [VIEW-ENTER], um einzustellen, was in der mittleren Zeile angezeigt werden soll. In der obersten Zeile wird stets der Timer und in der untersten Zeile immer Ihre Entfernung angezeigt.

Im HRM-Modus:

Drücken Sie den Knopf [VIEW-ENTER], um einzustellen, was in der mittleren Zeile angezeigt werden soll. In der obersten Zeile wird stets Ihre Herzfrequenz und in der untersten Zeile immer die Stoppuhr angezeigt.

DATEN EINSEHEN UND LÖSCHEN

In den Modi RUN, CHRO, TMR und HRM können Sie Ihre aktuellen Daten einsehen, bevor Sie sie speichern.

Drücken Sie, während die Stoppuhr angehalten ist, wiederholt den Knopf [ENTER-VIEW], um die verschiedenen Anzeigen und Ihre Daten anzusehen.

Im DATA-Modus können Sie Ihre gesamtten gespeicherten Daten einsehen und löschen. Drücken Sie den Knopf [MODE-EXIT], bis Sie zum "DATA"-Modus gelangen.

Jede Datei verwendet den folgenden Code:

	<p>Sample data number: 012 - 05 11 17 - 2 03 6</p> <p>012- Total number of files saved (12)</p> <p>05 - File number</p> <p>11 - Month</p> <p>17 - Day</p> <p>03 - Related to Time 2 (for Time 1)</p> <p>03 - File number of the day</p> <p>6 - GPS worked, 0 for no/else worked</p>
--	--

Drücken Sie den Knopf [START-STOP+] um durch Ihre gespeicherten Dateien zu scrollen. Drücken Sie den Knopf [VIEW-ENTER], um zu der gespeicherten Datei zu gelangen, die Sie ansehen wollen.

Drücken Sie Knopf [START-STOP+] , um vorwärts durch die verschiedenen Statistiken Ihres Laufs zu scrollen, und den Knopf [LIGHT-LAP-SAVE-] , um rückwärts zu scrollen.

Löschen:

Drücken Sie im Bildschirm zur Auswahl der Laufdaten den Knopf [START-STOP+] , bis Sie zu dem Lauf gelangen, den Sie löschen wollen.

Drücken Sie den Knopf [LIGHT-LAP-SAVE-] und "VIEW - DEL - DEL ALL" wird angezeigt.

Drücken Sie den Knopf [START-STOP+] , um entweder (zum Löschen der aktuellen Datei) zu "DEL ALL" (alle vorhandenen Dateien) zu gelangen oder (zum Löschen aller gespeicherten Dateien) zu "DEL ALL" zu scrollen.

Halten Sie zum Löschen den Knopf [VIEW-ENTER] 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.

JAPANESE
ソリウスGPSウォッチ クイックスタートガイド (GPS Sole HRM - SG007)

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掲載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、または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

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ポートに差し込みます。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)、CHRON (ストップウォッチ)、TMR (タイマー)、HRM (心拍数モニター)、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] ボタンを押してください。 [START-STOP+] あるいは [LIGHT-LAP-SAVE-] ボタンを押して設定セクション AUTO LAP、TIME、UNIT、USER、HRM、LINK HRM、NIGHT、CONTRAST、CHIME、ALRM、TMR、VIEW をスクロールします。 それぞれの設定画面を表示するには [VIEW-ENTER]ボタンを押してください。表示数値を調整するには [START-STOP+] ボタン又は[LIGHT-LAP-SAVE-] ボタンを押してください。 次の設定オプションへ進むには [VIEW-ENTER]ボタンを押してください。 セットモード上でこの手順を繰り返して、すべてのオプションをセットアップします。各設定画面を終了するには[MODE-EXIT]ボタンを押してください。注:このGPSウォッチは振動アラート付きです。振動機能をONにするには、CHIME (チャム) 設定セクション上でCHIMEをONに変更してください。

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、腕時計が信号を検出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。衛星とのリンクが設立された際にウォッチはヒープ音を発し、自動的に走行モードへ移ります。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. 腕時計クリーンから[START-STOP+] ボタンを押して('GPS' が点灯します)、 [VIEW-ENTER] ボタンを押します。
2. RUN、CHRO、TMR又はHRMモード('GPS' が点灯します) が表示されるまで [MODE-EXIT] ボタンを押して、[VIEW-ENTER]ボタンを押します。
3. このモード上でも [MODE-EXIT] 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] ボタンを2〜3秒間押し続けます。

HRM (心拍数モニター) の使用方法

チェストベルトはウォッチにデータを送信するためのスタンバイ状態となっています。 チェストベルトの裏側の電極を湿らせます。胸甲のすぐ下の位置に、肌直接あてて着用します。

"HRM" モードになるまで [MODE-EXIT]ボタンを押してください。胸帯ベルトを着用していることを、腕時計が自動的に検知します。心拍情報が画面に表示されます。

ランニング

全モードで同じストップウォッチがシェアされます。
RUN、CHRO、TMR、またはHRMモードから:
ストップウォッチをスタートするには[START-STOP+] ボタンを押してください。ラップスプリットを測定するには[LIGHT-LAP-SAVE-] ボタンを押します (注:もし AUTO LAP (オートラップ) 機能がONでGPS信号にアクセスしている場合、ウォッチは自動的にラップスプリットを記録します)

ストップウォッチをストップするには[START-STOP+] ボタンを押してください。走行データを保存するには [LIGHT-LAP-SAVE-] ボタンを押し続けてください。注:GPSリンクが確立されていない場合にはペース、スピード、距離計は機能しません。

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、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) 情報などの列に表示されるデータを調整できます。走行モードでは:

最上列に何が表示されるかは[VIEW]ENTERボタンを押して調整できます。その他の列に表示されるデータは、VIEW設定セクション上でSETモードから調整できます。

CHRO (ストップウォッチ) モード:

中央列に何が表示されるかは[VIEW]ENTERボタンを押して調整できます
最上列には常にストップウォッチが表示され、最下列には常にラップタイムが表示されます。

TMR (タイマー) モードで:

最上列に何が表示されるかは[VIEW-ENTER]ボタンを押して調整できます
最上列には常にタイマーが表示され、最下列には常に距離が表示されます。

HRMモードで:

中央列に何が表示されるかは[VIEW-ENTER]ボタンを押して調整できます
最上列には現在の心拍数が表示され、最下列には常にストップウォッチが表示されます。

データの表示と削除

RUN、CHRO、TMR又はHRMモードでは、現在のデータを保存する前に表示できます。ストップウォッチ停止時[ENTER-VIEW]ボタンを繰り返し押し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] 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:

	<p>Sample data number: 012 - 05 11 17 - 2 03 6</p> <p>012- Total number of files saved (12)</p> <p>05 - File number</p> <p>11 - Month</p> <p>17 - Day</p> <p>03 - Related to Time 2 (for Time 1)</p> <p>03 - File number of the day</p> <p>6 - GPS worked, 0 for no/else worked</p>
--	--

保存ファイルをスクロールするには[START-STOP+] ボタンを押してください。閲覧したい保存データを表示するには[VIEW-ENTER]ボタンを押します。 [START-STOP+] ボタンを押して走行の統計データの中を進み、[LIGHT-LAP-SAVE-] ボタンを押して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+] ボタンを押してください。 [LIGHT-LAP-SAVE-] ボタンを押します。[VIEW - DEL - DEL ALL]が表示されます。 Press the [START-STOP+] ボタンを押して「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)のどちらかをスクロールして表示します。 削除するには [VIEW-ENTER]ボタンを押し続けます。

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。

CHINESE
Soleus GPS 手表快速使用指南 (GPS Sole HRM - SG007)

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戴。

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它。将连接线插入电脑USB接口或插座适配器的USB接口。当手表完全充满电时，就可以进行设置了。

主要功能模式

GPS手表有8个主要功能模式：时间 (TIME)、跑步 (RUN)、计时期 (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] ([MODE-EXIT]) 键直到进入设置 (SET) 模式。

按[开始/停止+] ([START-STOP+]) 键或[背光灯/计圈/保存-] ([LIGHT-LAP-SAVE-]) 键，滚动显示设置界面：自动计时器 (AUTO LAP、时间 (TIME)、单位 (UNIT)、用户 (USER)、心率计 (HRM)、连接心率计 (LINK HRM)、夜间 (NIGHT)、对比度 (CONTRAST)、报时 (CHIME)、闹钟 (ALRM)、定时器 (TMR)、查看 (VIEW)。

按[查看/确认] ([VIEW-ENTER]) 键进入各项设置界面。

按[开始/停止+] ([START-STOP+]) 或[背光灯/计圈/保存-] ([LIGHT LAP-SAVE-]) 键调整数值。

按[查看/确认] ([VIEW-ENTER]) 键进入下一个设置选项。

在设置模式中所有的选项重复此过程。

按[模式/退出] ([MODE-EXIT]) 键退出任何设置界面。

注意：GPS Sole 心率计有震动提示功能。在报时 (CHIME) 设置界面，开启报时 (CHIME) 功能，就可启动震动提示功能。

获得卫星信号

走到室外开阔区域，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手表保持静止状态。在信号搜索期间，卫星信号强度条将会循环显示，手表会发出“SEARCH GPS”（搜索GPS）。当与卫星建立连接后，手表会鸣叫并自动进入跑步 (RUN) 模式。

有3种方式可启动信号搜索:

1. 在时间 (TIME) 界面按[开始/停止+] ([START-STOP+])