

## ENGLISH

Soleus Pulse Rhythm Opti-Pulse HRM Watch Quick Start Guide (SH010)

This guide is intended to get you set up and running with your new watch as quickly possible. For the full-length instruction manual, visit [WWW.SOLEUSRUNNING.COM](http://WWW.SOLEUSRUNNING.COM) (check the support section).

### WATER RESISTANCE

Your watch is water resistant but it is not recommended for water sports. Should the watch become completely submerged in water, dry it with a clean, dry cloth before pressing any buttons. The buttons should never be pressed while the watch is submerged in water.

### CHARGE THE BATTERY!

It is recommended that you charge your battery for 3-4 hours before first use. To expose the USB charging tab, pull straight up on the 6-hour position part of the band to free it from the watch case. Plug the USB tab directly into the USB port of your computer or outlet adaptor; if necessary use the included USB extension cord. Once your watch is fully charged, you are ready to set it up.

### MAIN FUNCTIONS

Your watch has 7 main function modes: TIME, CHRO, HRM, TMR, DATA, ALRM, SET. Press the [MODE] button to cycle through and access each main mode.

### SET IT UP

Press the [START-STOP-SAVE-+] or [SET-LAP-LIGHT-] buttons to scroll through the settings: TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, GOAL CAL.

Press the [VIEW-OK] button to enter each setting screen.

Press the [START-STOP-SAVE-+] or [SET-LAP-LIGHT-] buttons to adjust the values (press and hold the button for fast-setting).

Press the [VIEW-OK] button to advance to the next setting option.

Repeat this process for all options in Set Mode.

Press the [MODE] button to back out of any setting.

### GO EXERCISE

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

CHRO Mode is used for activities where HRM information is not the primary function.

HRM Mode is used when HRM information is the primary function.

TMR Mode is used when interval timer exercise is the primary function.

Press the [MODE] button until you get to "CHRO", "HRM" or "TMR" Mode.

The HRM Opti-pulse sensor will automatically turn on and begin searching for your pulse and "SEARCH HRM" will be displayed on the screen. When your heart rate is detected it will be displayed.

Press the [START-STOP-SAVE-+] button to start the chronograph or timer.

Press the [SET-LAP-LIGHT-] button to take lap splits.

Press the [START-STOP-SAVE-+] button to stop the chronograph or timer.

There are 2 ways to save your run (In CHRO or HRM Mode only):

1. Press-and-hold the [START-STOP-SAVE-+] button.

2. Press-and-hold the [SET-LAP-LIGHT-] button.

CHRO, HRM and TMR mode all share the same chronograph.

You can turn off the HRM Opti-pulse sensor at any time by pressing and holding the [VIEW-OK] button until you see "HRM OFF".

### CUSTOMIZE YOUR VIEWABLE STATS

In CHRO mode you can adjust the HRM, CALORIE, LAP, CLOCK or CHRONO information you see on the top line of the display. The bottom line always shows the chronograph.

In HRM mode you can adjust the % OF MAX, INZONE, CALORIE, CHRONO, or CLOCK information you see on the bottom line of the display. The top line always shows your current heart rate.

In TMR mode you can adjust the SEGMENT #, HRM, CALORIE, LAP, CLOCK or CHRO information you see on the bottom line of the display. The top line always shows your current timer.

While the chronograph is running, press-and-release the [VIEW-OK] button repeatedly to adjust the display for the information you want.

### VIEW YOUR DATA

Press the [MODE] button until you get to "DATA" mode.

Each data file uses the following code:

• Top row code (example): D01-01 "D01" = total data files stored on your watch, "01" (blinking) = current data file

• Bottom row code (example): 07 10 - 07 10" = month & day, "1" = number of files for that day

Press the [START-STOP-SAVE-+] button to scroll through all your saved files.

Press the [VIEW-OK] button to enter the file you want to review.

Press the [START-STOP-SAVE-+] or [SET-LAP-LIGHT-] buttons to view the various stats of your run.

Press the [MODE] button to exit.

### DELETE YOUR DATA

In DATA mode, press the [START-STOP-SAVE-+] button to select a file to delete.

Press-and-hold the [VIEW-OK] button until you see "VIEW" on the display.

Press the [START-STOP-SAVE-+] button repeatedly to scroll through the options "VIEW", "DEL", "DEL ALL".

On "VIEW", press the [VIEW-OK] button to re-enter the data file.

On "DEL", press-and-hold the [VIEW-OK] button to delete the current file.

On "DEL ALL", press-and-hold the [VIEW-OK] button to delete all the saved files on your watch.

## FRENCH

Guide de démarrage rapide de surveillance de montre HRM opti-pulse « Pulse Rhythm » de Soleus (SH010)

Ce guide est destiné à vous aider à configurer et utiliser votre nouvelle montre le plus vite possible. Pour consulter le manuel d'instruction complet, rendez-vous sur [WWW.SOLEUSRUNNING.COM](http://WWW.SOLEUSRUNNING.COM) (vérifiez la rubrique de support).

### ÉTANCHÉITÉ

Votre montre est étanche sans être toutefois recommandée pour les sports aquatiques. Si la montre a été entièrement immergée dans l'eau, séchez-la avec un chiffon propre et sec avant d'appuyer sur les boutons. Ne jamais appuyer sur les boutons lorsque la montre est plongée dans l'eau.

### CHARGEZ LA PILE !

Il est recommandé de charger la pile pendant environ 3-4 heures avant sa première utilisation.

Pour exposer la prise de chargement USB, tirez la partie de la bande en position 6 heures pour la libérer du boîtier de la montre. Branchez la prise USB directement sur le port USB de votre ordinateur ou de l'adaptateur de sortie à l'aide du cordon d'extension fourni le cas échéant. Une fois votre montre complètement chargée, vous êtes prêt à la mettre à l'heure.

#### Principales fonctions

Votre montre offre 7 modes de fonctionnement principaux : TIME, CHRO, HRM, TMR, DATA, TMR, ALRM, SET (Heure, Chronomètre, HRM, Données, TRM, Alerte, Réglages).

Appuyez sur le bouton [MODE] pour passer d'un mode à l'autre et accéder à chaque mode principal.

### RÉGLAGE

Appuyez sur le bouton [MODE] jusqu'à ce que la montre affiche le mode de réglage « SET ».

Appuyez sur les boutons [START-STOP-SAVE-+] ou [SET-LAP-LIGHT-] pour faire défiler les réglages : TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, GOAL CAL.

Appuyez sur le bouton [VIEW-OK] (Affichage) pour accéder à chaque écran de réglage.

Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] ou [SET-LAP-LIGHT-] pour ajuster les valeurs (appuyez et maintenez le bouton enfoncé pour changer le réglage plus rapidement).

Appuyez sur le bouton [VIEW-OK] pour passer à l'option de réglage suivante.

Répétez cette procédure pour toutes les options tant que vous vous trouvez en Mode de Réglage « SET ».

Appuyez sur le bouton [MODE] pour revenir à tout réglage.

### PASSEZ À L'EXERCICE

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.

Le mode CHRO est utilisé pour les activités dans lesquelles les informations HRM ne constituent pas la fonction primaire.

Le mode HRM est utilisé lorsque les informations HRM constituent la fonction primaire.

Le mode TMR est utilisé lorsqu'les intervalles chronométrés constituent la fonction primaire.

Appuyez sur le bouton [MODE] pour accéder au mode « CHRO », « HRM » ou « TMR ».

Le capteur opti-pulse s'active automatiquement et commence une recherche de votre pouls. Le message « SEARCH HRM » s'affiche à l'écran. Une fois que votre rythme cardiaque a été détecté, il s'affiche.

Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] pour démarrer le chronographe ou le chronomètre.

Appuyez sur le bouton [SET-LAP-LIGHT-] pour enregistrer les temps au tour et intermédiaires.

Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] pour arrêter le chronographe ou le chronomètre.

Il existe 2 moyens d'enregistrer un parcours (en mode CHRO ou HRM uniquement) :

1. Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] et maintenez-le enfoncé.

2. Appuyez sur le bouton [SET-LAP-LIGHT-] et maintenez-le enfoncé.

Les modes CHRO, HRM et TMR partagent tous le même chronographe.

Pouvez désactiver le capteur opti-pulse HRM à tout moment en appuyant sur le bouton [VIEW-OK] et en le maintenant enfoncé jusqu'à ce que « HRM OFF » s'affiche.

### PERSONNALISATION DES STATISTIQUES À CONSULTER

En mode CHRO, vous pouvez régler les informations HRM, CALORIE, LAP, CLOCK ou CHRONO affichées sur la première ligne de l'écran. La dernière ligne affiche toujours le chronographe.

En mode HRM, vous pouvez modifier les informations % OF MAX, INZONE, CALORIE, CHRONO ou CLOCK affichées sur la dernière ligne de l'écran. La première ligne affiche toujours votre rythme cardiaque actuel.

En mode TMR, vous pouvez régler les informations SEGMENT #, HRM, CALORIE, LAP, CLOCK ou CHRO affichées sur la dernière ligne de l'écran. La première ligne affiche toujours votre chronomètre actuel.

Pendant que le chronographe fonctionne, appuyez sur le bouton [VIEW-OK] et relâchez-le plusieurs fois de suite pour définir les informations à afficher.

### AFFICHAGE DE VOS DONNÉES

Appuyez sur le bouton [MODE] jusqu'à ce que la montre affiche le mode « DATA ». Chaque fichier de données utilise le code suivant :

• Code de la première ligne (exemple) : D01-01 « D01 » = nombre total de fichiers de données stockés dans votre montre, « 01 » (clignotant) = fichier de données actuel

• Code de la dernière ligne (exemple) : 07 10 - 07 10 = mois et jour, « 1 » = nombre de fichiers pour cette date.

Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] pour faire défiler vos fichiers de données sauvegardées.

Appuyez sur le bouton [VIEW-OK] pour saisir le fichier à réviser.

Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] ou [SET-LAP-LIGHT-] pour consulter les différentes statistiques de votre parcours.

Appuyez sur le bouton [MODE] pour sortir.

### SUPPRESSION DE VOS DONNÉES

En mode DATA, appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] pour sélectionner un fichier à supprimer.

Appuyez sur le bouton [VIEW-OK] et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que « VIEW » s'affiche à l'écran.

Appuyez sur le bouton [START-STOP-SAVE-+] plusieurs fois de suite pour faire défiler les options « VIEW », « DEL » et « DEL ALL ».

Dans « VIEW », appuyez sur le bouton [VIEW-OK] pour saisir une nouvelle fois le fichier de données.

Dans « DEL », appuyez sur le bouton [VIEW-OK] et maintenez-le enfoncé pour supprimer le fichier actuel.

Dans « DEL ALL », appuyez sur le bouton [VIEW-OK] pour supprimer tous les fichiers enregistrés dans votre montre.

## SPANISH

Guía de inicio rápido del reloj para control del ritmo cardíaco Soleus "Pulse Rhythm" Opti-Pulse (SH010)

Esta guía le permitirá configurar y utilizar su nuevo reloj lo más pronto posible. Para obtener el manual completo, visite [WWW.SOLEUSRUNNING.COM](http://WWW.SOLEUSRUNNING.COM) (consulte la sección de soporte).

### RESISTENCIA AL AGUA

Seu relógio é resistente à água, porém não é recomendado para esportes aquáticos. Se o relógio for completamente submerso em água, seque-o com um pano limpo e seco antes de pressionar qualquer botão. Os botões jamais devem ser pressionados enquanto o relógio estiver submerso em água.

### CARREGUE A BATERIA!

Recomendamos que carregue sua bateria durante 3 a 4 horas antes do primeiro uso.

Para expôr a aba de carregamento via USB, tire hacia arriba en la posición de hora 6 de la banda para liberarla de la caja del reloj. Enchufe la lengüeta USB directamente en el puerto USB de su computadora o adaptador de salida. Si es necesario, utilice el cable de extensión USB incluido. Una vez que su reloj está completamente cargado, ya puede configurarlo.

#### Funciones principales

Su reloj tiene 7 modos de función principales: TIME (HORA), CHRO (CRONÓGRAFO), HRM (CONTROL DE RITMO CARDÍACO), TMR (TEMPORIZADOR), DATA (DATOS), AL (ALARMA) y SET (AJUSTES).

Presione el botón [modo] para desplazarse y acceder a cada uno de los modos principales.

### CONFIGURACIÓN

Presione el botón [modo] hasta llegar al modo "SET".

Presione los botones [START-STOP-SAVE-+] o [SET-LAP-LIGHT-] para desplazarse por los ajustes: TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, GOAL CAL.

Presione el botón [VIEW-OK] para acceder a cada pantalla de ajuste.

Presione los botones [START-STOP-SAVE-+] o [SET-LAP-LIGHT-] para ajustar los valores (presione y mantenga oprimido el botón para una configuración rápida).

Presione el botón [VIEW-OK] para avanzar a la siguiente opción de configuración.

Repita este proceso para todas las opciones en el modo Set.

Presione el botón [VIEW-OK] para regresar a cualquier configuración.

## PORTUGUESE

Guia de inicio rápido do relógio Soleus "Pulse Rhythm" Opti-Pulse HRM (SH010)

Este guia irá auxiliá-lo a configurar e utilizar seu novo relógio o mais rápido possível. Para ver o manual de instruções

