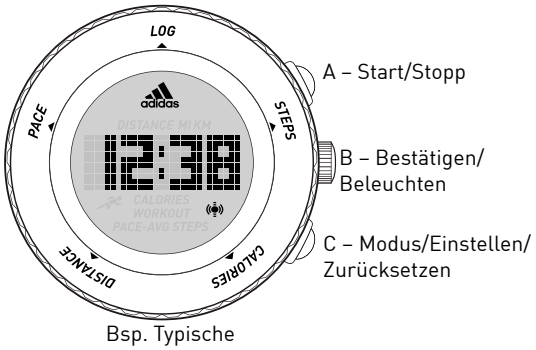
SPRUNG *(Uhr mit Schrittzähler: SCHRITTE, DISTANZ, KALORIEN, TEMPO)*

(Zum Laufen/Trainieren Modus TEMPO verwenden)
(Für tägliche Aktivitäten die Modi Schritte, Distanz und Kalorien verwenden)

SETUP

1. Hinweis: Die Protokollierung ist im Ruhezustand, wenn „Bitte Geschlecht auswählen“ auf dem Display erscheint.
2. Im Zeitmodus (TOD) halten Sie C zwei Sekunden lang gedrückt, um zum Setup zu gelangen.
3. Drücken Sie A, um den Wert zu erhöhen/umzuschalten.
4. Drücken Sie C, um den Wert zu verringern/umzuschalten.
5. Drücken Sie B, um zu bestätigen/zu bestätigen und zum nächsten Feld zu wechseln.



Bsp. Typische Bildschirmeinstellung

HINWEIS: Folgende Felder werden eingerichtet: ZEIT (Uhrzeit/Tag/Datum/ Monat/Jahr)
GESCHLECHT, ALTER, GRÖSSE (FT/CM), GEWICHT (KG/LBS). Die Protokollierung wird aktiviert, sobald alle Informationen eingegeben wurden. Die Angaben sind für eine akkurate Aufzeichnung erforderlich.

ZEITMODUS (TOD)

1. Drücken Sie A, um auf das Kalenderdatum umzuschalten.
2. Halten Sie A gedrückt, um den Stundenschlag ein-/auszuschalten.
3. Drücken Sie B, um die Beleuchtung einzuschalten.
4. Drücken Sie C, um zwischen den Modi zu wechseln (ALM, TMR, TOD).
5. Halten Sie B gedrückt, um zwischen den Modi TOD/PED zu wechseln.
6. Drehen Sie die Lünette gegen den Uhrzeigersinn, um zum gewünschten PED-Modus zu gelangen.

HINWEIS: PED = Schrittzähler (SCHRITTE, DISTANZ, KALORIEN, TEMPO)

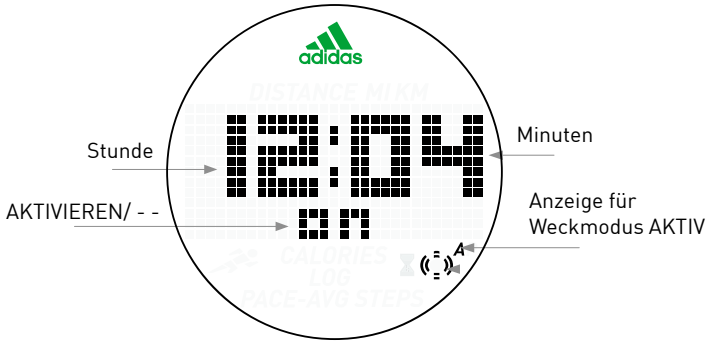
Ausgangsbildschirm
Nach 2 Sekunden

WECKMODUS (ALM)

1. Drücken Sie C, um in den Weckmodus zu gelangen.
2. Drücken Sie B für BELEUCHTUNG.
3. Drücken Sie A, um Wecker ein/auszuschalten.

EINSTELLEN DES WECKERS

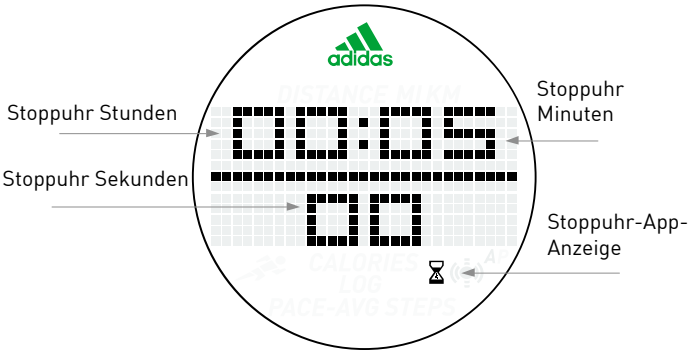
1. Halten Sie C zwei Sekunden lang gedrückt, um in den Weckmodus zu gelangen.
2. Drücken Sie A, um den Einstellwert zu erhöhen. Drücken Sie C, um den Einstellwert zu verringern.
3. Drücken Sie B, um zum nächsten Einstellungsfeld überzugehen.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3, bis die gewünschte Uhrzeit erreicht ist.
5. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.



HINWEIS: Die Weckfunktion ist nach Verlassen des Einstellmodus automatisch aktiviert.

Stoppuhrmodus (TMR)

1. Drücken Sie C, um in den Stoppuhrmodus zu gelangen.
2. Drücken Sie A, um die Stoppuhr zu starten/stoppen.
3. Drücken Sie B für BELEUCHTUNG.
4. Halten Sie C gedrückt, um die Stoppuhr rückzusetzen.



EINSTELLEN DER STOPPUHR

1. Halten Sie C zwei Sekunden lang gedrückt, um zum Stoppuhr-Einstellmodus zu gelangen.
2. Drücken Sie A, um den Einstellwert zu erhöhen. Drücken Sie C, um den Einstellwert zu verringern.
3. Drücken Sie B, um zum nächsten Einstellungsfeld überzugehen.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3, bis die gewünschte Uhrzeit erreicht ist.
5. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.

Für tägliche Aktivitäten verwenden Sie die PED-Modi (Schritte, Distanz, Kalorien)

SCHRITTZÄHLERMODUS (STPS)

1. Drehen Sie die Lünette bis SCHRITTE auf 12 Uhr, um die Schritte anzuzeigen.
2. Halten Sie C fünf Sekunden lang gedrückt, um SCHRITTE zurückzusetzen.
3. Halten Sie B gedrückt, um zwischen den Modi TOD/PED zu wechseln.

HINWEIS: Es können maximal 100.000 Schritte angezeigt werden. Die SCHRITTE werden täglich um Mitternacht zurückgesetzt und auf LOG gestellt.

KALORIENMODUS (CAL)

1. Drehen Sie die Lünette bis KALORIEN auf 12 Uhr, um die Kalorien anzuzeigen.
2. Halten Sie C fünf Sekunden lang gedrückt, um KALORIEN zurückzusetzen.
3. Halten Sie B gedrückt, um zwischen den Modi TOD/PED zu wechseln.

HINWEIS: Es können maximal 28.000 kCal angezeigt werden.

DISTANZMODUS (DIST)

1. Drehen Sie die Lünette bis DISTANZ auf 12 Uhr, um die Distanz anzuzeigen.
2. Drücken Sie C, um zwischen MEILEN und KILOMETERN umzuschalten.
3. Halten Sie C fünf Sekunden lang gedrückt, um DISTANZ zurückzusetzen.
4. Halten Sie B gedrückt, um zwischen den Modi TOD/PED zu wechseln.

HINWEIS: Es kann maximal eine Distanz von 124,2 Meilen/199,9 km angezeigt werden.

Zum Laufen/Trainieren Modus „TEMPO“ verwenden

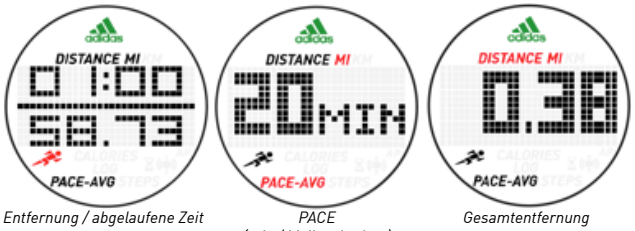
(Zeichnet nur Distanz/Zeit/Tempo beim Training auf)
Ihre Trainingsdaten
werden Ihren Tagesaktivitäten hinzugerechnet (SCHRITTE, DISTANZ, KALORIEN)

TEMPOMODUS (PACE)

1. Drehen Sie die Lünette bis TEMPO auf 12 Uhr, um das Tempo anzuzeigen.
2. Drücken Sie C, um zwischen MEILEN und KILOMETERN umzuschalten.
3. Halten Sie C fünf Sekunden lang gedrückt, um TEMPO zurückzusetzen.
4. Halten Sie B gedrückt, um zwischen den Modi TOD/PED zu wechseln.
HINWEIS: Der Tempomodus ist nur aktiv, wenn der Chronograph verwendet wird. Andernfalls wird TEMPO 00:00 angezeigt. Der Tempomodus wird für Trainingseinheiten empfohlen.

BETRIEB IM TEMPOMODUS (PACE)

1. Drücken Sie A, um den Chronograph zu starten/zu stoppen.
2. Drücken Sie C, um die Zwischenzeit anzuzeigen.
3. Drücken Sie B, um zwischen VERSTRICHENE ZEIT/ DURCHSCHNITTSTEMPO/DISTANZ zu wechseln.
4. Halten Sie B gedrückt, um zwischen den Modi TOD/PED zu wechseln.
5. Halten Sie C bei angehaltener Stoppuhr fünf Sekunden lang gedrückt, um TEMPO zurückzusetzen.

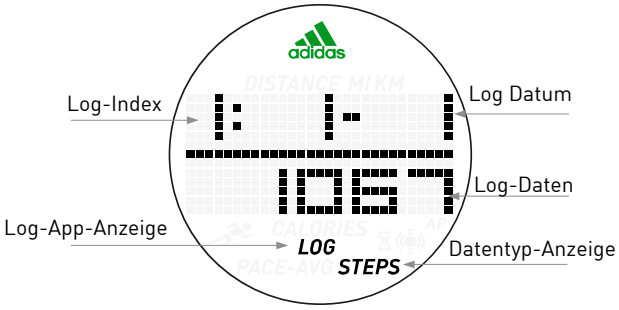


Entfernung / abgelaufene Zeit | *PACE (min / Meile oder km)* | *Gesamtentfernung*

HINWEIS: Maximalwerte für TEMPO-Modus, Zeit: 23 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden und 99 Millisekunden, Tempo: 96 (Min/Meile) bzw. 60 (Min/km), Distanz: 124,2 Meilen/199,9 km.
HINWEIS: Die Symbole blinken, wenn Sie im jeweiligen Untermodus sind.

LOG-MODUS (LOG)

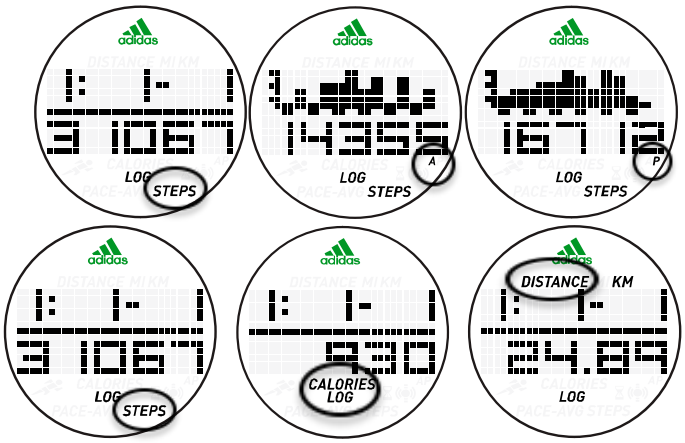
1. Drehen Sie die Lünette bis LOG auf 12 Uhr, um die Protokolldaten der vergangenen sieben Tage anzuzeigen.
2. Drücken Sie A, um sich die Daten nach und nach anzusehen.
Hier werden Uhrzeitgraphen und 1–7 Tage angezeigt.
3. Drücken Sie C, um zwischen SCHRITTE/KALORIEN/ DISTANZ zu wechseln und wiederholen Sie Schritt 2.
4. Halten Sie C fünf Sekunden lang gedrückt, um LOG-Daten zurückzusetzen.



HINWEIS: Die LOG-Daten werden maximal sieben Tage lang aufgezeichnet. Nach Ablauf von sieben Tagen wird der älteste Tag automatisch gelöscht.

HINWEIS: Die LOG-Daten werden je Datentyp auf drei Bildschirmen angezeigt:
Tag/Datum mit Gesamtwerten
AM-Graph mit Daten pro Stunde und Gesamtwerte
PM-Graph mit Daten pro Stunde und Gesamtwerte

HINWEIS: In den LOG-Daten können drei Datentypen je Tag angezeigt werden:
SCHRITTE pro Stunde und Gesamtwert
KALORIEN pro Stunde und Gesamtwert
DISTANZ pro Stunde und Gesamtwert



SYMBOLE
Nachfolgend die Symbol-Zuordnung der Anwendung/des Systems:

SYMBOL	NAME	SYMBOL	NAME	SYMBOL	NAME
●	Tastenton und Stundenschlag an		Wecker aktiv		Stoppuhr-Anzeige
	Chronograph-Anzeige	*MI*	Anzeige für englische Maßeinheiten	*KM*	Anzeige für metrische Einheiten
STEPS	Schritt-Anzeige	*CALORIES*	Kalorien-Anzeige	*DISTANCE*	Distanz-Anzeige
PACE	Tempo-Anzeige	*-AVG*	Durchschnittstempo-Anzeige	*LOG*	Tagesprotokoll-Anzeige
A	AM-Anzeige P	*P*	M-Anzeige		

AUF WERKSEINSTELLUNGEN ZURÜCKSETZEN:
Sie können die Uhr per Hard- oder Soft-Reset zurücksetzen. Um einen Hard-Reset vorzunehmen, muss der Reset-Stift gedrückt werden. Ein Soft-Reset wird wiederum durch Drücken der Tasten A) START, B) BESTÄTIGEN und C) MODUS für fünf Sekunden herbeigeführt. Hierbei ertönt jede Sekunde ein Piepton, bis die fünf Sekunden verstrichen sind.
Beim Zurücksetzen führt die Uhr folgende Schrittabfolge aus:
1. Alle LCD-Segmente werden eingeschaltet.
2. Ein 1-Sekunden-Piepton wird als Bestätigung des Piezo-Tests ausgegeben.
3. Beleuchtung und LCD-Segmente werden eingeschaltet.
4. Warten Sie zwei Sekunden.
5. Fahren Sie nicht fort, wenn nicht alle Tasten entriegelt sind.
6. Alle LCD-Segmente werden ausgeschaltet.
7. Der Softwarecode wird zwei Sekunden lang angezeigt.
8. Die Softwarehauptversion wird zwei Sekunden lang angezeigt.
9. Die Softwarenebenversion wird zwei Sekunden lang angezeigt
10. Die Beleuchtung wird ausgeschaltet.
11. Fahren Sie nicht fort, wenn nicht alle Tasten entriegelt sind.
12. Drehen Sie die Lünette langsam gegen den Uhrzeigersinn, bis die Meldung gelöscht ist.
13. Öffnen Sie die Tageszeit-Anwendung.
HINWEIS: Sie müssen Ihre Set-up-Informationen erneut eingeben: Siehe SET-UP-Anleitungen oben.

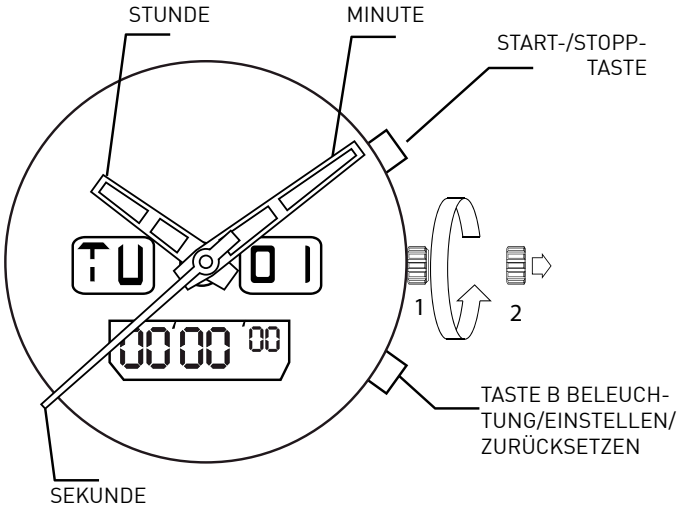
ANIDIGI

ANALOGE UHRZEIT EINSTELLEN, DREI ZEIGER

1. Krone gegen den Uhrzeigersinn bis Position 2 herausdrehen.
2. Entweder im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen.
3. Die gewünschte Uhrzeit einstellen.
4. Krone auf Position 1 zurückdrücken und in Ausgangsposition zurückdrehen.

DIGITALE UHRZEIT EINSTELLEN

1. Halten Sie im Zeitmodus B zwei Sekunden lang gedrückt, um zur Zeiteinstellung zu gelangen.
2. Drücken Sie A, um den Einstellwert zu erhöhen.
3. Drücken Sie B, um zum nächsten Einstellungsfeld überzugehen.
4. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.
5. Drücken Sie B für BELEUCHTUNG.



CHRONOGRAPHENMODUS

1. Drücken Sie A, um die Stoppuhr zu starten/zu stoppen.
2. Drücken Sie bei gestopptem Chronographen auf B, um den Chronographen auf Null zurückzusetzen.
3. Zum Ablesen einer Zwischenzeit drücken Sie B. Hierbei läuft die Zeitmessung im Hintergrund weiter.
4. Drücken Sie B, um die Zwischenzeit weiterlaufen zu lassen.
5. Drücken Sie A, um die Zwischenzeit zu verlassen und B, um sie zurückzusetzen.

HINWEIS: Die maximale Stoppzeit des Chronographen beträgt 23 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden. Wenn der Chronograph die Höchstzeit erreicht, stoppt er automatisch. Halten Sie B gedrückt, um den Chronographen zurückzusetzen und erneut zu starten 1/00 s Auflösung in den ersten 59 Minuten und 59,99 Sekunden.

DURAMO / FURANO / URAHA / QUESTRA / ADIZERO BASIC/ SPRUNG BASIC *QFL312BA /QFL259BB / QFL235FA / QFL311BA / QFL255CB / QFL234EB / QFL769CB*

UHRZEITMODUS

1. Drücken Sie B, um den Modus zu wechseln.
2. Drücken Sie A für EL.
3. Drücken Sie C, um das 12/24-Stundenformat zu wählen.
4. Drücken Sie D, um den Stundenschlag ein-/auszuschalten.

UHRZEITEINSTELLUNG

1. Halten Sie im Uhrzeitmodus A 2 Sekunden lang gedrückt, um zur Zeiteinstellung zu gelangen.
2. Drücken Sie C, um den Einstellwert zu erhöhen. Drücken Sie D, um den Einstellwert zu verringern.
3. Drücken Sie B, um zum nächsten Einstellungsfeld überzugehen.
4. Drücken Sie Drücker A, um den Einstellmodus zu verlassen.

WECKMODUS

1. Drücken Sie B, um in den Weckmodus zu gelangen.
2. Drücken Sie A für EL.
3. Drücken Sie C, um Alarm 1 oder Alarm 2 zu wählen.
4. Drücken Sie D, um die Weckfunktion ein- bzw. auszuschalten.

EINSTELLEN DES WECKERS/ALARMS

1. Halten Sie A zwei Sekunden lang gedrückt, um in den Weckmodus zu gelangen.
2. Drücken Sie C, um den Einstellwert zu erhöhen. Drücken Sie D, um den Einstellwert zu verringern.
3. Drücken Sie B, um zum nächsten Einstellungsfeld überzugehen.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3, bis die gewünschte Uhrzeit erreicht ist.
5. Drücken Sie A, um den Einstellmodus zu verlassen.
   Hinweis: Die Weckfunktion ist nach Verlassen des Einstellmodus automatisch aktiviert.

STOPPUHRMODUS

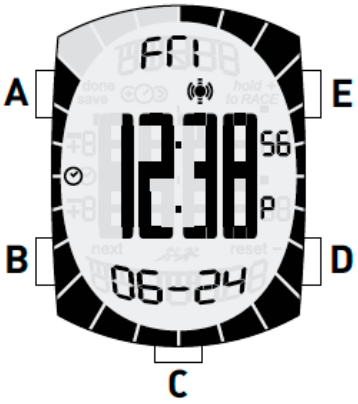
1. Drücken Sie B, um in den Stoppuhrmodus zu gelangen.
2. Drücken Sie C, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie D, um die Stoppuhr zu stoppen.
4. Halten Sie D 2 Sekunden gedrückt, um die Stoppuhr zurückzusetzen
   HINWEIS: Die maximale Stoppzeit der Stoppuhr beträgt 23 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden. Wenn die Stoppuhr die Höchstzeit erreicht, stoppt er automatisch. Halten Sie D gedrückt, um die Stoppuhr zurückzusetzen und erneut zu starten. 1/00 s Auflösung in den ersten 59 Minuten und 59,99 Sekunden.

RESPONSE / FITNESS CONTROL / NALOA / LAHAR

STANDARD-ZEITANZEIGE

1. Drücken Sie A für EL.
2. Drücken Sie B, um den Modus zu wechseln. Die Modussequenz ist Uhrzeit, My Log, Alarm, Stoppuhr.
3. Drücken Sie D, um die ZEIT 2 einzublenden. Halten Sie D gedrückt, um zwischen ZEIT 1 und ZEIT 2 umzuschalten.
4. Drücken Sie E, um den Stundenschlag ein- bzw. auszuschalten. Halten Sie bei den 50 Lap Digital-Modellen E gedrückt, um in den Stoppuhrmodus zu wechseln. Bei den 10-30 Lap Digital-Modellen halten Sie E gedrückt, um in den Timermodus zu wechseln.
5. Halten Sie A, B, D und E für 5 Sekunden gedrückt, um die Uhr vollständig rückzusetzen Alle Daten werden gelöscht und alle Einstellungen kehren in den Standardzustand zurück.

UHRZEIT-/KALENDEREINSTELLUNG



1. Halten Sie in der Standard-Zeitanzeige A gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Stunde beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie E, um den Einstellwert zu erhöhen. Drücken Sie D, um den Einstellwert zu verringern.
3. Drücken Sie B, um den Wert einzustellen und zum nächsten Einstellwert weiterzugehen.
4. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Stunde, Minute, Sekunde, Jahr, Monat, Datum, 12/24-Stundenformat, Datumsformat.
5. Drücken Sie A, um die Daten zu speichern und den Einstellmodus zu verlassen.

WECKMODUS

1. Drücken Sie B, um in den Alarm-/Weckmodus zu gelangen.
2. Drücken Sie D, um zwischen Alarm 1 und Alarm 2 zu wechseln.
3. Drücken Sie E, um den Alarm ein- bzw. auszuschalten.

EINSTELLEN DES WECKERS/ALARMS

1. Halten Sie im Weckmodus A gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Stunde beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie D, um den Wert zu verringern, drücken Sie E um ihn zu erhöhen.
3. Drücken Sie B, um den Wert einzustellen und zum nächsten Einstellwert weiterzugehen.
4. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Stunde, Minute, T1/T2.
5. Drücken Sie A, um die Daten zu speichern und den Einstellmodus zu verlassen.
   HINWEIS: Weckfunktion ist nach Verlassen des EINSTELLMODUS FÜR DIE WECKFUNKTION automatisch aktiviert (EIN). Wenn für 30 Sekunden keine Drücker betätigt werden, wird automatisch zur normalen Anzeige gewechselt. Dabei werden alle Änderungen gespeichert, jedoch die Weckfunktion ist AUSGESCHALTET.

TIMERMODUS

1. Drücken Sie B, um bei den 50 Lap Digital-Modellen in den Timermodus zu wechseln. Bei den 10-30 Lap Digital-Modellen halten Sie E gedrückt, um in den Timermodus zu wechseln.
2. Drücken Sie C, um den Timer zu starten.
3. Drücken Sie D, um den Timer zu stoppen. Halten Sie D gedrückt, um den Timer nach dem Anhalten rückzusetzen.
4. Drücken Sie E, um die nächste Timermessung durchzuführen.
   HINWEIS: Die 50 Lap Digital-Modelle verfügen über 3 Timerfunktionen. Die 10-30 Lap Digital-Modelle verfügen über 5 Timerfunktionen.

TIMER-EINSTELLUNG

1. Halten Sie im Timermodus A gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen; die Timerfunktionsart beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie D und E, um Folgendes zu wählen: Count-Up (Aufwärtszählung), Count-Down-Stopp, Count-Down-Wiederholung oder Intervall-Timer (siehe separate Anweisungen zur Einstellung der Intervall-Timer).
3. Drücken Sie B, um zum nächsten Einstellungsfeld überzugehen.
4. Drücken Sie D, um den Wert zu verringern, E um ihn zu erhöhen.
5. Drücken Sie B, um den Wert einzustellen und zum nächsten Einstellwert weiterzugehen.
6. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Timerfunktionsart, Stunde, Minute, Sekunde.
7. Drücken Sie A, um die Daten zu speichern und den Einstellmodus zu verlassen.

EINSTELLUNG DER INTERVALL-TIMER

1. Halten Sie im Timermodus A gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen; die Timerfunktionsart beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie D oder E, um die Intervall-Timer zu wählen.
3. Drücken Sie B, um zum nächsten Einstellungsfeld überzugehen.
4. Drücken Sie D, um den Wert zu verringern, E um ihn zu erhöhen.
5. Drücken Sie B, um den Wert einzustellen und zum nächsten Einstellwert weiterzugehen.
6. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Timerfunktionsart (Intervall), Stunde, Minute, Sekunde.
7. Drücken Sie A, um die Daten zu speichern und zum nächsten Segment weiterzugehen.
8. Wiederholen Sie die Schritte 5 und 6, bis die gewünschte Anzahl von Segmenten eingestellt wurde (maximal 5 für 50 Lap Digital-Modelle und maximal 6 für 10-30 Lap-Digital Modelle).
   HINWEIS: Bei laufender Uhr sind maximal 99 Segmentschleifen möglich.

STOPPUHRMODUS

1. Halten Sie bei den 50 Lap Digital-Modellen in einem beliebigen Modus E 2 Sekunden gedrückt, um in den Stoppuhrmodus zu wechseln. Bei den 10-30 Lap Digital-Modellen halten Sie B gedrückt, um in den Stoppuhrmodus zu wechseln.
2. Drücken Sie C, um die Stoppuhr zu starten. Drücken Sie C, um bei laufender Stoppuhr die Runden zu messen.
3. Drücken Sie E, um bei laufender Stoppuhr die Anzeige zu wechseln. Wählen Sie zwischen aktuelle Runde, Gesamtrundenzeit oder beides.

4. Zum Stoppen des Stoppuhr drücken Sie D. Halten Sie bei gestopter Stoppuhr D, um die Einstellung auf Null zurückzusetzen oder halten Sie A gedrückt, um die Daten in MY LOG zu speichern.
   HINWEIS: Bei den 50 Lap Digital Modellen beträgt die maximale Anzahl der Runden 50. Bei den 10-30 Lap Digital Modellen beträgt die maximale Anzahl der Runden 10 oder 30.

MY LOG-MODUS
1. Drücken Sie B, um in den My Log-Modus zu wechseln.
2. Drücken Sie E, um die Daten des gewählten SATZES anzuzeigen.
3. Drücken Sie D, um die gespeicherten Sätze zu durchlaufen. Halten Sie D gedrückt, um den gewählten Satz zu löschen. Weiterhin gedrückt halten, um alle Sätze zu löschen.
4. Halten Sie E gedrückt, um gegen einen SATZ zu laufen. Mit dieser Funktion gelangen Sie in den SCHATTENRENNEN-Modus.

SCHATTENRENNEN (nur bei den 50 Lap Digital-Modellen)
Diese Funktion lässt Sie gegen Ihre eigenen früheren Zeiten antreten, indem Ihre unter MY LOG gespeicherten Laufdaten herangezogen werden. Führen Sie an der Markierung eine Rundenablesung durch. Die Uhr wird Ihnen daraufhin anzeigen, wie Sie im Vergleich zum früheren Rennen abgeschnitten haben.
1. Drücken Sie B, um in den MY LOG-Modus zu wechseln.
2. Drücken Sie D und E, um den Datensatz zu wählen, gegen den Sie rennen möchten.
3. Halten Sie E gedrückt, um zum Schattenrennen-Stoppuhr zu gelangen.
   HINWEIS: Die Bedienung der Stoppuhr ist in der Anleitung zum Stoppuhrmodus beschrieben.
4. Halten Sie A gedrückt, um die Laufdaten beim Stoppen der Stoppuhr zu speichern.
5. Drücken Sie B, um zur Standard-Zeitanzeige zurückzukehren.

STOPWATCH

STANDARD-ZEITANZEIGE
1. Drücken Sie A, um die Weckzeit anzuzeigen.
2. Drücken Sie A+C, um den Wecker ein- bzw. auszuschalten.
3. Drücken Sie C, um Monat und Datum anzuzeigen.
4. Drücken Sie D für die EL-Beleuchtung.
5. Halten Sie A gedrückt und drücken Sie B, um den Stundenschlag ein- bzw. auszuschalten. Wenn der Stundenschlag eingeschaltet ist, werden alle Tagesanzeigen angezeigt.

EINSTELLEN VON UHRZEIT UND KALENDER
HINWEIS: Im Einstellmodus blinkt (TU).
1. Drücken Sie B in der Standard-Zeitanzeige. Die Sekunden beginnen zu blinken.
2. Drücken Sie C, um die Sekunden auf Null zurückzusetzen.
3. Drücken Sie A, um zum nächsten Einstellwert zu gelangen.
4. Drücken Sie C, um die Stellen zu erhöhen; halten Sie C gedrückt, um die Stellen schnell zu durchlaufen.
5. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Sekunden, Minuten, Stunde, Datum, Monat, Wochentag.
6. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.

EINSTELLEN DES WECKERS
1. Drücken Sie in der Standard-Zeitanzeige zweimal B. Die Stundenanzeige beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie C, um die Stellen zu erhöhen; halten Sie C gedrückt, um die Stellen schnell zu durchlaufen.
3. Drücken Sie A, um zur Minuteneinstellung weiterzugehen.
4. Drücken Sie C, um die Stellen zu erhöhen; halten Sie C gedrückt, um die Stellen schnell zu durchlaufen.
5. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen und zur Standard-Zeitanzeige zurückzukehren.
   HINWEIS: Der Alarm ertönt für 60 Sekunden. Drücken Sie A, um den Wecker stumm zu schalten, oder drücken Sie D für eine Schlummerzeit von 5 Minuten.

CHRONOGRAPHENMODUS

1. Drücken Sie einmal B, um zum Chronographenmodus zu wechseln.
   HINWEIS: Im Chronographenmodus blinkt (SU), (FR), (SA).
2. Drücken Sie C, um den Chronographen zu starten oder zu stoppen.
   HINWEIS: Während der Chronograph läuft, blinkt (SU) und (SA).
3. Drücken Sie bei gestopptem Chronographen auf A, um den Chronographen auf Null zurückzusetzen.
4. Drücken Sie B, um zur Standard-Zeitanzeige zurückzukehren.

RUNDENZÄHLER

1. Drücken Sie A, während der Chronograph läuft, um die Runden zu zählen.
   HINWEIS: Bei der Rundenzählung blinkt (SU), (TH), (SA).
2. Drücken Sie erneut A, um zum Chronographen zurückzukehren.
3. Drücken Sie C, um den Chronographen anzuhalten.
4. Drücken Sie A, um auf Null zu schalten.
5. Drücken Sie B, um zur Standard-Zeitanzeige zurückzukehren.

ADIZERO *QFL651AB*

STANDARD-ZEITANZEIGE

1. Drücken Sie A, um den Modus zu wechseln. Die Modussequenz ist wie folgt: Standarduhrzeit, Wecker, Stoppuhr, Chronograph und My Log.
2. Drücken Sie B für BELEUCHTUNG.
3. Drücken Sie die Taste C, um den Weckruf ein- bzw. auszuschalten.
4. Drücken Sie D, um die Zeitzone 2 einzublenden. Halten Sie D gedrückt, um zwischen der Zeitzone 2 und der Standard-Zeitanzeige zu wechseln.
5. Drücken Sie E für EL. Zum Ein-/Ausschalten der automatischen Beleuchtung (EL) halten Sie E gedrückt. Wenn die automatische Beleuchtung eingeschaltet ist, drücken Sie eine beliebige Taste für EL.
6. Halten Sie A, B, D und E gedrückt, um die Uhr vollständig zurückzusetzen. Sämtliche Daten werden gelöscht und alle Einstellungen werden auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt.
   HINWEIS: Hinweis: Sie können in jedem beliebigen Einstellmodus jederzeit B drücken, um den Einstellmodus zu verlassen.
   HINWEIS: Wird in einem Einstellmodus 30 Sekunden lang kein Drücker betätigt, werden alle Einstellungen gespeichert und die Einstellung kehrt automatisch zur Standard-Zeitanzeige zurück.

EINSTELLEN VON UHRZEIT UND KALENDER

1. Halten Sie in der Standard-Zeitanzeige B gedrückt. Die Stundenanzeige beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie C, um den Wert zu erhöhen; drücken Sie D, um den Wert zu reduzieren. Halten Sie C oder D gedrückt, um die Werte schnell zu erhöhen/reduzieren.
3. Drücken Sie A, um zum nächsten Einstellwert zu gelangen.
4. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Stunde, Minute, Sekunde, Jahr, Monat, Datum, 12/24-Stunden-Format, Monat/Datum oder Datum/Monat und Ton ein/aus.
5. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.

WECKMODUS

1. Drücken Sie A, um in den Weckmodus zu wechseln.
2. Drücken Sie C, um den Weckruf ein- bzw. auszuschalten.
3. Drücken Sie D, um zwischen dem Weckruf 1 und 2 umzuschalten.

EINSTELLEN DES WECKERS

1. Halten Sie im Weckmodus B gedrückt. Die Stundenanzeige beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie C, um den Wert zu erhöhen; drücken Sie D, um den Wert zu reduzieren. Halten Sie C oder D gedrückt, um die Werte schnell zu erhöhen/reduzieren.
3. Drücken Sie A, um zum nächsten Einstellwert zu gelangen.

4. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Stunde, Minute, Standard-Zeitanzeige/Zeitzone 2.
5. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.

HINWEIS: Der Alarm wird automatisch auf „ein" gestellt werden, wenn Sie auf B drücken, um den Alarmeinstellmodus zu verlassen. Wenn jedoch 30 Sekunden lang keine Taste betätigt und automatisch die normale Anzeige aufgerufen wird, ist die Alarmfunktion deaktiviert.

STOPPUHRMODUS

1. Drücken Sie A, um in den Stoppuhrmodus zu wechseln.
2. Drücken Sie E, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie D, um die Stoppuhr zu stoppen.
4. Halten Sie D gedrückt, um die Stoppuhr auf den voreingestellten Wert zurückzusetzen.
   HINWEIS: Der Warnton ertönt 20 Sekunden lang, wenn die Stoppuhr Null erreicht. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um den Wecker stumm zu schalten.

EINSTELLEN DER STOPPUHR

Drücken Sie im Stoppuhrmodus C, um den Stoppuhrtyp auszuwählen: Standard-Stoppuhr, Training-Stoppuhr oder Intervall-Stoppuhr.

STANDARD-STOPPUHR

1. Halten Sie im Standard-Stoppuhrmodus B gedrückt, um zum Einstellungsmodus zu gelangen; die Stoppuhrtypen beginnen zu blinken.
2. Drücken Sie C, um Countdown-Stopp, Countdown-Wiederholung oder Countup (Aufwärtszählung) zu wählen.
3. Drücken Sie A, um zum nächsten Einstellwert zu gelangen.
4. Drücken Sie C, um den Wert zu erhöhen; drücken Sie D, um den Wert zu reduzieren. Halten Sie C oder D gedrückt, um die Werte schnell zu erhöhen/reduzieren.
5. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Zeitart, Stunde, Minute, Sekunden.
6. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.

TRAINING-STOPPUHR

1. Halten Sie im Training-Stoppuhrmodus B gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen; die Minute TR1 beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie C, um den Wert zu erhöhen; drücken Sie D, um den Wert zu reduzieren. Halten Sie C oder D gedrückt, um die Werte schnell zu erhöhen/reduzieren.
3. Drücken Sie A, um zum nächsten Einstellwert zu gelangen.
4. Die Einstellsequenz ist: Minute TR1, Sekunde TR1, Minute TR2, Sekunde TR2 und Rundenzahl (bis zu 50).
5. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.

INTERVALL-STOPPUHR

1. Halten Sie im Intervall-Stoppuhrmodus B gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen; das Intervallsegment beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie C, um den Wert zu erhöhen; drücken Sie D, um den Wert zu reduzieren. Halten Sie C oder D gedrückt, um die Werte schnell zu erhöhen/reduzieren.
3. Drücken Sie A, um zum nächsten Einstellwert zu gelangen.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3, bis die gewünschte Anzahl von Segmenten eingestellt wurde (maximal 60).
5. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Segment, Minute, Sekunde.
6. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.

CHRONOGRAPHENMODUS

1. Drücken Sie A, um in den Chronographenmodus zu wechseln.
2. Drücken Sie E, um den Chronographen zu starten und D, um ihn zu stoppen.
3. Halten Sie bei gestopptem Chronographen B gedrückt, um die Daten in MY LOG zu speichern, oder halten Sie D gedrückt, um die Einstellung auf Null zurückzusetzen.

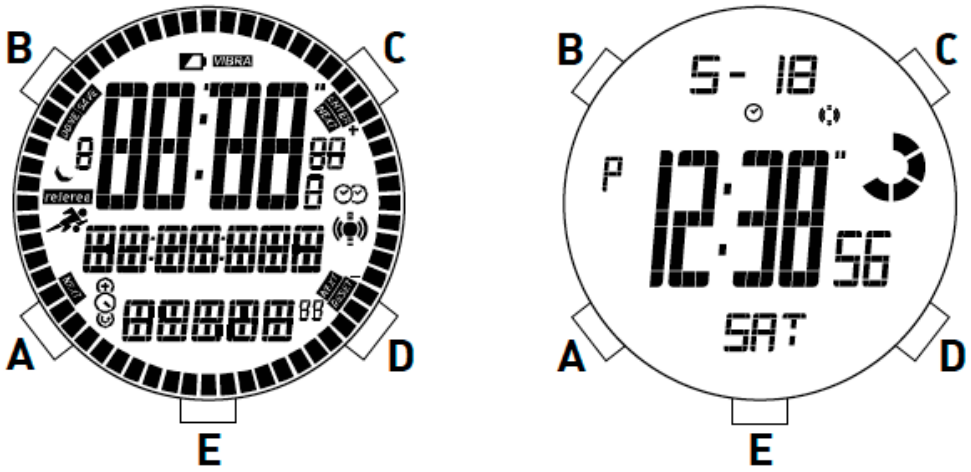
RUNDENZÄHLER

1. Drücken Sie E, während der Chronograph läuft, um die Runden zu zählen (bis zu 100 Runden).
2. Drücken Sie bei laufendem Chronographen C, um zwischen der aktuellen Rundenzeit und der Zeit aller Runden insgesamt umzuschalten.
3. Drücken Sie D, um den Chronographen zu stoppen.
4. Halten Sie bei gestopptem Chronographen B gedrückt, um die Daten in MY LOG zu speichern, oder halten Sie D gedrückt, um die Einstellung auf Null zurückzusetzen.

MY LOG

1. Drücken Sie A, um in den Log-Modus zu wechseln.
2. Drücken Sie C, um die Daten des gewählten Satzes anzuzeigen.
3. Drücken Sie D, um die gespeicherten Sätze zu durchblättern.
4. Halten Sie D gedrückt, um den gewählten Satz zu löschen. Weiterhin gedrückt halten, um alle Sätze zu löschen.
   HINWEIS: Es können bis zu 9 Sätze und 100 Runden gespeichert werden.

REFEREE / ADIPOWER TR *QFL683AB / QFL683DB*



STANDARD-ZEITANZEIGE

1. Drücken Sie A, um den Modus zu wechseln. Die Modussequenz ist wie folgt: Standarduhrzeit, Schiedsrichter, Alarm, Stoppuhr, Chronograph und My Log.
2. Drücken Sie B für BELEUCHTUNG.
3. Drücken Sie die Taste C, um den Weckruf ein- bzw. auszuschalten.
4. Drücken Sie D, um die Zeitzone 2 einzublenden. Halten Sie D gedrückt, um zwischen der Zeitzone 2 und der Standard-Zeitanzeige zu wechseln.
5. Drücken Sie E für EL. Zum Ein-/Ausschalten der automatischen Beleuchtung (EL) halten Sie E gedrückt. Wenn die automatische Beleuchtung eingeschaltet ist, drücken Sie eine beliebige Taste für EL.
6. Halten Sie A, B, D und E gedrückt, um die Uhr vollständig zurückzusetzen. Sämtliche Daten werden gelöscht und alle Einstellungen werden auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt.
   HINWEIS: Hinweis: Sie können in jedem beliebigen Einstellmodus jederzeit B drücken, um den Einstellmodus zu verlassen.
   HINWEIS: Wird in einem Einstellmodus 30 Sekunden lang kein Drücker betätigt, werden alle Einstellungen gespeichert und die Einstellung kehrt automatisch zur Standard-Zeitanzeige zurück.

EINSTELLEN VON UHRZEIT UND KALENDER

1. Halten Sie in der Standard-Zeitanzeige B gedrückt. Die Stundenanzeige beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie C, um den Wert zu erhöhen; drücken Sie D, um den Wert zu reduzieren. Halten Sie C oder D gedrückt, um die Werte schnell zu erhöhen/reduzieren.
3. Drücken Sie A, um zum nächsten Einstellwert zu gelangen.

4. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Stunde, Minute, Sekunde, Jahr, Monat, Datum, 12/24-Stunden-Format, Monat/Datum oder Datum/Monat und Vibration/Ton ein/aus.
   HINWEIS: Der Vibrationsmodus ist nur im Modell "Referee Digital" enthalten.
5. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.

SCHIEDSRICHTERMODUS
1. Drücken Sie A, um in den Schiedsrichtermodus zu wechseln.
2. Drücken Sie D, um die gewünschte Spielzeit auszuwählen.
3. Die Spiel-Stoppuhren sind: 0-45, 0-15, 0-40, 0-35, 0-30, 0-25, 0-20, 0-10, 0-5, SET1, SET2, SET3.
4. Drücken Sie E, um die Spielzeit zu starten.
5. Drücken Sie erneut E, um die Spielzeit zu stoppen. Die Gesamtspielzeit läuft unten weiter.
6. Drücken Sie erneut E, um die Spielzeit zu starten.
7. Drücken Sie C, um die Nachspielzeit anzuzeigen.
8. Drücken Sie D, um die Spielzeit und die Gesamtspielzeit zu stoppen.
9. Wenn die Spielzeit und die Gesamtspielzeit gestoppt sind, halten Sie D gedrückt, um die Stoppuhr zurückzusetzen.

SCHIEDSRICHTER-ZEITEINSTELLUNG
1. Drücken Sie im Schiedsrichtermodus D, um in SET1, SET2 oder SET3 zu wechseln.
2. Halten Sie B gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen; die Stunde beginnt zu blinken.
3. Drücken Sie C, um den Wert zu erhöhen; drücken Sie D, um den Wert zu reduzieren. Halten Sie C oder D gedrückt, um die Werte schnell zu erhöhen/reduzieren.
4. Drücken Sie A, um zum nächsten Einstellwert zu gelangen.
5. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Stunde, Minute, Sekunde.
6. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.

WECKMODUS
1. Drücken Sie A, um in den Weckmodus zu wechseln.
2. Drücken Sie C, um den Weckruf ein- bzw. auszuschalten.
3. Drücken Sie D, um zwischen dem Weckruf 1 und 2 umzuschalten.

EINSTELLEN DES WECKERS
1. Halten Sie im Weckmodus B gedrückt. Die Stundenanzeige beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie C, um den Wert zu erhöhen; drücken Sie D, um den Wert zu reduzieren. Halten Sie C oder D gedrückt, um die Werte schnell zu erhöhen/reduzieren.
3. Drücken Sie A, um zum nächsten Einstellwert zu gelangen.
4. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Stunde, Minute, Standard-Zeitanzeige/Zeitzone 2.
5. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.
   HINWEIS: Der Alarm wird automatisch auf „ein" gestellt werden, wenn Sie auf B drücken, um den Alarmeinstellmodus zu verlassen. Wenn jedoch 30 Sekunden lang keine Taste betätigt und automatisch die normale Anzeige aufgerufen wird, ist die Alarmfunktion deaktiviert.

STOPPUHRMODUS
1. Drücken Sie A, um in den Stoppuhrmodus zu wechseln.
2. Drücken Sie E, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie D, um die Stoppuhr zu stoppen.
4. Halten Sie D gedrückt, um die Stoppuhr auf den voreingestellten Wert zurückzusetzen.
   HINWEIS: Der Alarm ertönt 20 Sekunden lang, wenn die Stoppuhr Null erreicht. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um den Alarm stumm zu schalten.

EINSTELLEN DER STOPPUHR
Drücken Sie im Stoppuhrmodus C, um den Stoppuhrtyp auszuwählen: Standard-Stoppuhr, Training-Stoppuhr oder Intervall-Stoppuhr.

STANDARD-STOPPUHR

1. Halten Sie im Standard-Stoppuhrmodus B gedrückt, um zum Einstellungsmodus zu gelangen; die Stoppuhrtypen beginnen zu blinken.
2. Drücken Sie C, um Countdown-Stopp, Countdown-Wiederholung oder Countup (Aufwärtszählung) zu wählen.
3. Drücken Sie A, um zum nächsten Einstellwert zu gelangen.
4. Drücken Sie C, um den Wert zu erhöhen; drücken Sie D, um den Wert zu reduzieren. Halten Sie C oder D gedrückt, um die Werte schnell zu erhöhen/reduzieren.
5. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Stoppuhrtyp, Stunde, Minute, Sekunden.
6. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.

TRAINING-STOPPUHR

1. Halten Sie im Training-Stoppuhrmodus B gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen; die Minute TR1 beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie C, um den Wert zu erhöhen; drücken Sie D, um den Wert zu reduzieren. Halten Sie C oder D gedrückt, um die Werte schnell zu erhöhen/reduzieren.
3. Drücken Sie A, um zum nächsten Einstellwert zu gelangen.
4. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Minute TR1, Sekunde TR1, Minute TR2, Sekunde TR2 und Rundenzahl (bis zu 50).
5. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.

INTERVALL-STOPPUHR

1. Halten Sie im Intervall-Stoppuhrmodus B gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen; das Intervallsegment beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie C, um den Wert zu erhöhen; drücken Sie D, um den Wert zu reduzieren. Halten Sie C oder D gedrückt, um die Werte schnell zu erhöhen/reduzieren.
3. Drücken Sie A, um zum nächsten Einstellwert zu gelangen.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3, bis die gewünschte Anzahl von Segmenten eingestellt wurde (maximal 60).
5. Die Einstellsequenz ist wie folgt: Segment, Minute, Sekunde.
6. Drücken Sie B, um den Einstellmodus zu verlassen.

CHRONOGRAPHENMODUS

1. Drücken Sie A, um in den Chronographenmodus zu wechseln.
2. Drücken Sie E, um den Chronographen zu starten und D, um ihn zu stoppen.
3. Halten Sie bei gestopptem Chronographen B gedrückt, um die Daten in MY LOG zu speichern, oder halten Sie D gedrückt, um die Einstellung auf Null zurückzusetzen.

RUNDENZÄHLER

1. Drücken Sie E, während der Chronograph läuft, um die Runden zu zählen (bis zu 100 Runden).
2. Drücken Sie bei laufendem Chronographen C, um zwischen der aktuellen Rundenzeit und der Zeit aller Runden insgesamt umzuschalten.
3. Drücken Sie D, um den Chronographen zu stoppen.
4. Halten Sie bei gestopptem Chronographen B gedrückt, um die Daten in MY LOG zu speichern, oder halten Sie D gedrückt, um die Einstellung auf Null zurückzusetzen.

MY LOG

1. Drücken Sie A, um in den Log-Modus zu wechseln.
2. Drücken Sie C, um die Daten des gewählten Satzes anzuzeigen.
3. Drücken Sie D, um die gespeicherten Sätze zu durchblättern.
4. Halten Sie D gedrückt, um den gewählten Satz zu löschen. Weiterhin gedrückt halten, um alle Sätze zu löschen.

HINWEIS: Es können bis zu 9 Sätze und 100 Runden gespeichert werden.

VORSICHTIG VORGEHEN - WASSERBESTÄNDIGKEIT

Alle adidas-Uhren sind für die in der folgenden Tabelle angegebene Wasserbeständigkeit konzipiert.

WASSERFESTIGKEIT		WASSERBEZOGENE VERWENDUNG			
Kennzeichnung am Gehäuseboden	Tiefe				
		Hände waschen	Duschen, Baden	Schwimmen, Schnorcheln	Sporttauchen
—	—	X	X	X	X
WR	—	✓	X	X	X
3 ATM	3 Bar, 30 Meter	✓	X	X	X
5 ATM	5 Bar, 50 Meter	✓	✓	X	X
10 ATM	10 Bar, 100 Meter	✓	✓	✓	X
20 ATM	20 Bar, 200 Meter	✓	✓	✓	✓
30 ATM	30 Bar, 300 Meter	✓	✓	✓	✓
50 ATM	50 Bar, 500 Meter	✓	✓	✓	✓
Stellen Sie die Krone immer in die geschlossene Position (normale Position). Ziehen Sie die verschraubte Krone immer vollständig fest.					