

# SPRUNG [Orologio contapassi: PASSI, DISTANZA, CALORIE, ANDATURA]

**(Per la corsa o altri allenamenti utilizzare la modalità ANDATURA)**  
**(Per la traccia quotidiana, utilizzare Passi, Distanza, Calorie)**

## IMPOSTAZIONE

1. Nota: Se viene visualizzato "Impostare il genere", il monitoraggio si trova in modalità di sospensione.
2. In modalità Ora (TOD), tenere premuto il pulsante C per 2 secondi per accedere alla modalità di configurazione.
3. Premere A per aumentare il valore o attivare/disattivare.
4. Premere C per diminuire il valore o attivare/disattivare.
5. Premere B per confermare o passare al campo successivo.

**NOTA:** i campi che saranno impostati sono:

**ORA** (ora/giorno/data/mese/anno)

**SESSO, ETÀ, ALTEZZA (FT/CM), PESO (KG/LB).** Il monitoraggio sarà attivato una volta immessi tutti i punti di dati. I dati sono necessari per una traccia precisa.



Esempio: schermata di impostazione tipica

## MODALITÀ ORA (TOD)

1. Premere A per passare al calendario.
2. Tenere premuto A per abilitare/disabilitare il segnale orario.
3. Premere B per EL/ Luce.
4. Premere C per cambiare modalità (ALM, TMR, TOD).
5. Tenere premuto B per passare tra le modalità TOD/PED.
6. Ruotare la ghiera in senso antiorario per entrare nella modalità PED desiderata.

**NOTA:** PED = contapassi (PASSI, DISTANZA, CALORIE, ANDATURA)



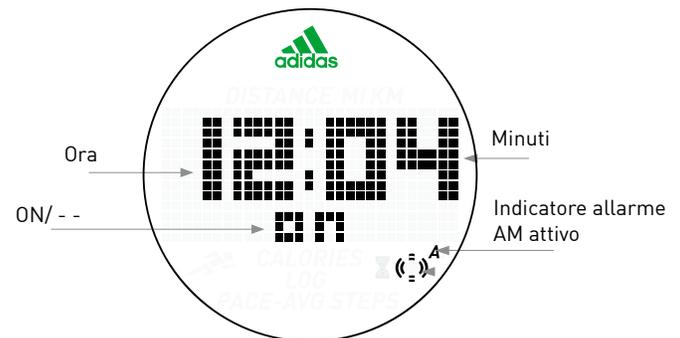
## MODALITÀ ALLARME (ALM)

1. Premere C per entrare in modalità Allarme.
2. Premere B per EL.
3. Premere A per abilitare/disabilitare l'allarme.

## IMPOSTAZIONE ALLARME

1. Tenere premuto C per 2 secondi per entrare nella schermata di impostazione dell'allarme.
2. Premere A per aumentare il valore dell'impostazione. Premere C per diminuire il valore.
3. Premere B per passare al successivo campo di impostazione.
4. Ripetere i passi 2 e 3 fino a selezionare l'ora desiderata.
5. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

**NOTA:** l'allarme sarà attivato automaticamente una volta usciti dalla modalità di impostazione.



## MODALITÀ TIMER (TMR)

1. Premere C per entrare in modalità Timer.
2. Premere D per avviare/arrestare il timer.
3. Premere B per EL.
4. Tenere premuto C per azzerare il timer.

## IMPOSTAZIONE DEL TIMER

1. Tenere premuto C per due secondi per entrare in modalità timer.
2. Premere A per aumentare il valore dell'impostazione. Premere C per diminuire il valore.



3. Premere B per passare al successivo campo di impostazione.
4. Ripetere i passi 2 e 3 fino a selezionare l'ora desiderata.
5. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

**Per la traccia quotidiana utilizzare una delle modalità PED (Passi, Distanza, Calorie)**

**MODALITÀ PASSI (STPS)**

1. Ruotare la ghiera su PASSI alle 12 per visualizzare i passi.
  2. Tenere premuto C per 5 secondi per cancellare o reimpostare il numero di passi.
  3. Tenere premuto B per attivare/disattivare le modalità TOD/PED.
- NOTA: il numero massimo di passi è 100.000. Il numero di passi sarà cancellato ogni giorno a mezzanotte e sarà registrato in LOG.*



**MODALITÀ CALORIE (CAL)**

1. Ruotare la ghiera su CALORIE alle 12 per visualizzare le calorie.
  2. Tenere premuto C per 5 secondi per cancellare/azzerare le calorie.
  3. Tenere premuto B per attivare/disattivare le modalità TOD/PED.
- NOTA: il numero massimo di calorie è 28.000 kCal.*



**MODALITÀ DISTANZA (DIST)**

1. Ruotare la ghiera su DISTANZA alle 12 per visualizzare la distanza.
  2. Premere C per cambiare tra miglia e chilometri.
  3. Tenere premuto C per 5 secondi per cancellare/azzerare la distanza.
  4. Tenere premuto B per attivare/disattivare le modalità TOD/PED.
- NOTA: la distanza massima è 199,9 km (124,2 miglia).*



**Per corsa e allenamento utilizzare la modalità ANDATURA**

*(tiene traccia solo della distanza dell'allenamento, dell'ora e dell'andatura) I dati dell'allenamento saranno aggiunti alla propria attività quotidiana (PASSI, DISTANZA, CALORIE)*

**MODALITÀ ANDATURA (PACE)**

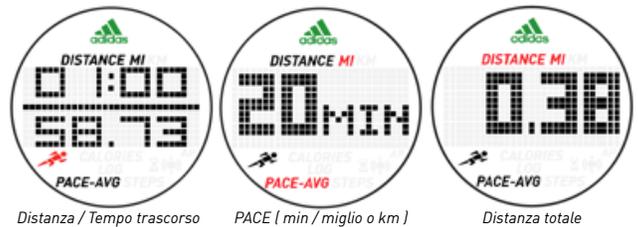
1. Ruotare la ghiera su ANDATURA alle 12 per visualizzare l'andatura.
2. Premere C per cambiare tra miglia e chilometri.
3. Tenere premuto C per 5 secondi per cancellare/azzerare.
4. Tenere premuto B per attivare/disattivare le modalità TOD/PED.

*NOTA: la modalità ANDATURA è attiva solo se è in uso il cronografo. ANDATURA riporterà altrimenti 00:00. La modalità ANDATURA è consigliata per gli allenamenti.*



## FUNZIONAMENTO MODALITÀ ANDATURA (ANDATURA)

1. Premere A per avviare/arrestare il cronografo.
2. Premere C per visualizzare i tempi intermedi.
3. Premere B per passare tra TEMPO TRASCORSO / ANDATURA MEDIA / DISTANZA
4. Tenere premuto B per attivare/disattivare le modalità TOD/PED.
5. Tenere premuto C con il timer arrestato per 5 secondi per cancellare/azzerare.

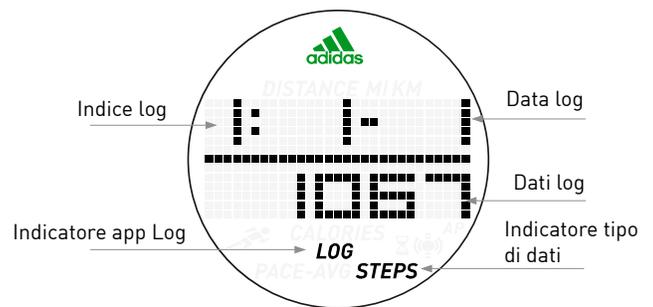


*NOTA: Tempo massimo per le condizioni di ANDATURA: 23 ore, 59 minuti, 59 secondi e 99 millisecondi, Andatura: 96 (min/miglio) o 60 (min/km), Distanza: 124,2 miglia / 199,9 km.*

*NOTA: in ogni modalità le icone lampeggeranno.*

## MODALITÀ LOG (LOG)

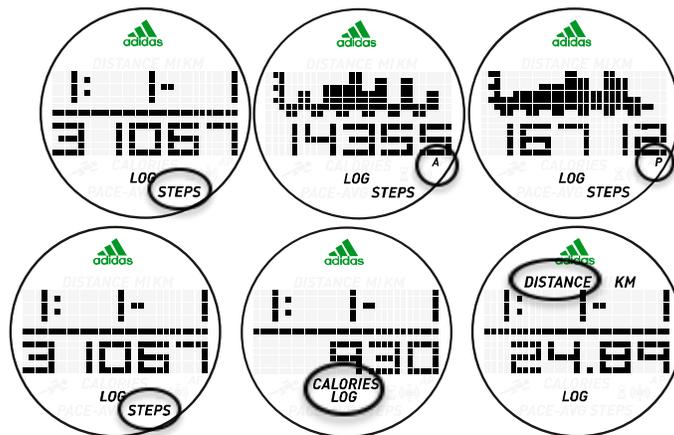
1. Ruotare la mascherina su LOG alle 12 per visualizzare il log della cronologia degli ultimi 7 giorni.
2. Premere A per avanzare tra i dati di LOG. Saranno visualizzati i grafici AM/PM e i giorni da 1 a 7.
3. Premere C per passare tra PASSI/CALORIE/DISTANZA e ripetere il passo 2.
4. Tenere premuto C per 5 secondi per cancellare/azzerare i dati di LOG.



*NOTA: i dati di LOG vengono conservati per un massimo di 7 giorni. Dopo il settimo giorno, i dati più vecchi verranno eliminati.*

*NOTA: i dati di LOG appaiono in 3 diverse schermate per il tipo di dati di ciascun giorno:   
Giorno/Data con totale   
Grafico AM con Dati per ora e totale   
Grafico PM con dati per ora e totale*

*NOTA: i dati di LOG possono riportare 3 tipi di dati per ogni giorno:   
PASSI all'ora e totali   
CALORIE all'ora e totali   
DISTANZA all'ora e totale*



## ICONE

Di seguito sono riportate le assegnazioni delle icone dell'applicazione/del sistema:

ICONA	NOME	ICONA	NOME	ICONA	NOME
	Tono dei tasti e suoneria oraria attivi		Allarme abilitato		Indicatore Timer
	Indicatore cronografo	<b>MI</b>	Indicatore Unità sistema statunitense	<b>KM</b>	Indicatore Unità sistema metrico
<b>STEPS</b>	Indicatore vista Passi	<b>CALORIES</b>	Indicatore vista Calorie	<b>DISTANCE</b>	Indicatore vista Distanza
<b>PACE</b>	Indicatore vista Andatura	<b>-AVG</b>	Indicatore vista Andatura media	<b>LOG</b>	Vista Log quotidiano
<b>A</b>	Indicatore AM	<b>P</b>	Indicatore PM		

### IMPOSTAZIONE PREDEFINITA DI FABBRICA:

L'orologio può essere reimpostato sia con un reset hardware che con un reset software. Per eseguire un reset hardware,

premere le placchette di contatto del piedino di reset dell'MCU. Per contro, un reset software viene eseguito premendo A) START, B) CONFIRM e poi il pulsante C) MODE per 5 secondi, durante i quali dovrebbe essere emesso un segnale acustico ogni secondo per i 5 secondi.

In seguito al reset, sull'orologio si verifica:

1. Tutti i segmenti LCD si accendono.
2. Viene emesso un segnale acustico di 1 secondo per confermare il test Piezo.
3. Si accendono la luce e tutti i segmenti LCD.
4. Attendere 2 secondi.
5. Non continuare se tutti i pulsanti non sono rilasciati.
6. Si spengono tutti i segmenti LCD.
7. Viene visualizzato il codice software per 2 secondi.
8. Viene visualizzata la versione principale del software per 2 secondi.
9. Viene visualizzata la versione minore del software per 2 secondi
10. La luce si spegne.
11. Non continuare se tutti i pulsanti non sono rilasciati.
12. Ruotare lentamente la ghiera in senso antiorario fino a che il messaggio viene cancellato.
13. Procedere all'applicazione Ora del giorno.

*NOTA: sarà necessario immettere di nuovo le informazioni di impostazione: Fare riferimento a (IMPOSTAZIONE) nelle istruzioni precedente.*

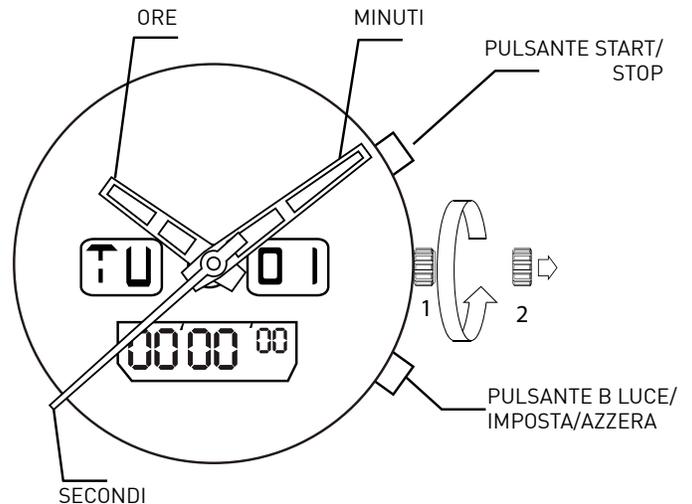
# ANIDIGI

## IMPOSTAZIONE ORA ANALOGICA A TRE SFERE

1. Svitare la corona in senso antiorario, quindi spostare la colonna in posizione 2.
2. Ruotare la corona in senso orario o in senso antiorario per spostare l'ora.
3. Impostare l'ora corretta.
4. Spingere la corona in posizione 1, quindi riavvitarla in senso orario per bloccarla.

## IMPOSTAZIONE ORA DIGITALE

1. In modalità Ora, tenere premuto B per 2 secondi per visualizzare la schermata di impostazione ora.
2. Premere A per aumentare il valore dell'impostazione.
3. Premere B per passare al successivo campo di impostazione.
4. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.
5. Premere B per EL.



## MODALITÀ CRONOGRAFO

1. Premere A per avviare/arrestare il cronografo.
2. Quando il cronografo è fermo, premere B per azzerarlo.
3. Premere B mentre il cronografo è in funzione sul cronometraggio tempi intermedi.
4. Premere B per rilasciare i tempi intermedi.
5. Premere A per uscire dai tempi intermedi, quindi premere B per azzerare.

*NOTA: il tempo massimo del cronografo è 23 ore, 59 minuti e 59 secondi. Quando il cronografo raggiunge il tempo massimo, smette di funzionare. Tenere premuto B per reimpostare il valore per utilizzare il cronografo. Risoluzione da 1/00 per i primi 59 minuti e 59,99 secondi.*

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

### MODALITÀ ORARIO

1. Premere B per cambiare modalità.
2. Premere A per EL.
3. Premere C per selezionare il formato 12 ore o 24 ore.
4. Premere D per attivare/disattivare la suoneria oraria.

### IMPOSTAZIONE DELL'ORARIO

1. In modalità orario, premere e tenere premuto A per 2 secondi per accedere alla modalità di impostazione dell'orario.
2. Premere C per aumentare il valore dell'impostazione. Premere D per diminuire il valore dell'impostazione.
3. Premere B per passare al campo di impostazione successiva.
4. Premere il pulsante A per uscire dalla modalità di impostazione.



### MODALITÀ SVEGLIA

1. Premere B per accedere alla modalità sveglia.
2. Premere A per EL.
3. Premere C per selezionare sveglia 1 o sveglia 2.
4. Premere D per attivare/disattivare la sveglia.



## IMPOSTAZIONE SVEGLIA

1. Premere e tenere premuto A per 2 secondi per accedere alla modalità di impostazione sveglia.
2. Premere C per aumentare il valore dell'impostazione. Premere D per diminuire il valore dell'impostazione.
3. Premere B per passare al campo di impostazione successiva.
4. Ripetere i passaggi 2 e 3 fino a selezionare l'orario desiderato.
5. Premere A per uscire dalla modalità d'impostazione.

NOTA: la sveglia si attiverà automaticamente una volta terminata l'impostazione.



## MODALITÀ CRONO

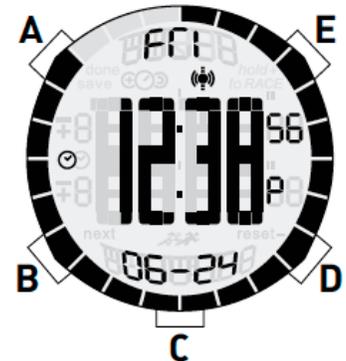
1. Premere B per accedere alla modalità cronografo.
2. Premere C per avviare il cronografo.
3. Premere D per arrestare il cronografo.
4. Premere e tenere premuto D per 2 secondi per azzerare il cronografo.

NOTA: il conteggio totale effettuato dal cronografo ammonta a 23 ore, 59 minuti e 59 secondi. Quando arriva all'orario massimo, il cronografo si arresta. Premere e tenere premuto D per azzerare il valore per far partire il cronografo. Risoluzione 1/100 sec. per i primi 59 minuti e 59,99 secondi.

## RESPONSE / FITNESS CONTROL / NALOA / LAHAR

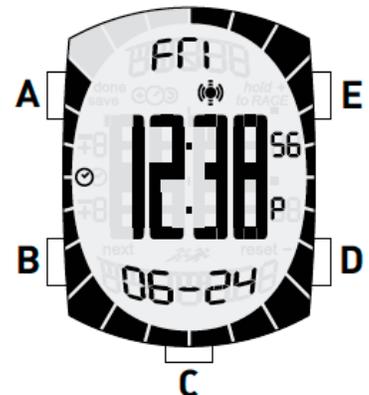
### VISUALIZZAZIONE ORARIO NORMALE

1. Premere A per EL.
2. Premere B per cambiare modalità. La sequenza è: orario, il mio registro, sveglia, timer.
3. Premere D per passare a ORA 2; premere e tenere premuto D per attivare/disattivare ORA 1 e ORA 2.
4. Premere E per attivare/disattivare la suoneria. Premere e tenere premuto E per accedere alla modalità cronografo nei modelli digitali 50 giri. Nei modelli digitali 10-30 giri, premere e tenere premuto E per accedere alla modalità timer.
5. Premere e tenere premuto A, B, D ed E per 5 secondi per azzerare completamente l'orologio. Tutti i dati verranno cancellati e verranno ripristinate tutte le impostazioni predefinite.



### IMPOSTAZIONE ORARIO/CALENDARIO

1. In modalità visualizzazione orario normale, premere e tenere premuto A per passare alla modalità di impostazione; l'ora inizierà a lampeggiare.
2. Premere E per aumentare il valore dell'impostazione. Premere D per diminuire il valore dell'impostazione.
3. Premere B per impostare e passare al valore d'impostazione successivo.
4. La sequenza di impostazione è: ora, minuto, secondo, anno, mese, data, formato 12/24 ore, formato data.
5. Premere A per salvare i dati e per uscire dalla modalità di impostazione.



### MODALITÀ SVEGLIA

1. Premere B per passare alla modalità sveglia.
2. Premere D per passare dalla sveglia 1 alla sveglia 2 e viceversa.
3. Premere E per attivare/disattivare la sveglia.

### IMPOSTAZIONE SVEGLIA

1. In modalità sveglia, premere e tenere premuto A per accedere alla modalità di impostazione; l'ora inizierà a lampeggiare.
2. Premere D per diminuire e premere E per aumentare.
3. Premere B per impostare e passare al valore d'impostazione successivo.
4. La sequenza di impostazione è: ora, minuto, T1/T2.

5. Premere A per salvare i dati e per uscire dalla modalità di impostazione.

*NOTA: la sveglia si ATTIVERÀ automaticamente una volta terminata l'IMPOSTAZIONE SVEGLIA. Se il pulsante non viene premuto per 30 secondi sarà consentito di uscire automaticamente dalla schermata salvando i cambiamenti apportati, ma la funzione sveglia risulterà DISATTIVATA.*

## **MODALITÀ TIMER**

1. Premere B per passare alla modalità timer nei modelli digitali 50 giri. Nei modelli digitali 10-30 giri, premere e tenere premuto E per accedere alla modalità timer.
2. Premere C per avviare il timer.
3. Premere D per arrestare il timer. Premere e tenere premuto D per azzerare il timer dopo il suo arresto.
4. Premere E per passare al timer successivo.

*NOTA: nei modelli digitali 50 giri ci sono 3 timer. Nei modelli digitali 10-30 giri ci sono 5 timer.*

## **IMPOSTAZIONE DEL TIMER**

1. In modalità timer, premere e tenere premuto A per accedere alla modalità di impostazione; il tipo di timer inizierà a lampeggiare.
2. Premere D ed E per scegliere tra il timer con conteggio progressivo, con conteggio regressivo di arresto, con conteggio regressivo a ripetizione, o ad intervalli (vedi impostazioni timer ad intervalli per le istruzioni del caso).
3. Premere B per passare all'impostazione successiva.
4. Premere D per diminuire e premere E per aumentare.
5. Premere B per impostare e passare al valore d'impostazione successivo.
6. La sequenza di impostazione è: tipo di timer, ora, minuto, secondo.
7. Premere A per salvare i dati e per uscire dalla modalità di impostazione.

## **IMPOSTAZIONI TIMER AD INTERVALLI**

1. In modalità timer, premere e tenere premuto A per accedere alla modalità di impostazione; il tipo di timer inizierà a lampeggiare.
2. Premere D o E per selezionare il timer ad intervalli.
3. Premere B per passare all'impostazione successiva.
4. Premere D per diminuire e premere E per aumentare.
5. Premere B per impostare e passare al valore d'impostazione successivo.
6. La sequenza di impostazione è: tipo di timer (ad intervalli), ora, minuto, secondo.
7. Premere A per salvare i dati e per passare al segmento successivo.
8. Ripetere i passaggi 5 e 6 fino al raggiungimento del numero di segmenti desiderato (massimo 5 per il modello digitale 50 giri, massimo 6 per il modello digitale 10-30 giri).

*NOTA: quando il timer è in funzione, il ciclo dei segmenti si ripete per un massimo di 99 volte.*

## **MODALITÀ CRONOGRAFO**

1. Da qualsiasi modalità, premere e tenere premuto E per 2 secondi per passare alla modalità cronografo nei modelli digitali 50 giri. Nel modello digitale 10-30 giri, premere B per passare alla modalità cronografo.
2. Premere C per avviare il cronografo; premere C per avviare i giri mentre il cronografo è in funzione.
3. Premere E per cambiare le visualizzazioni mentre il cronografo è in funzione. Scegliere tra giro corrente e giri totali o selezionare entrambe le impostazioni.
4. Premere D per arrestare il cronografo mentre è in funzione; premere e tenere premuto D per azzerarlo una volta arrestato o premere e tenere premuto A per salvare i dati sul MIO REGISTRO.

*NOTA: Nel modelli digitali 50 giri, il massimo numero di giri è 50. Nei modelli digitali 10-30 giri, il massimo numero di giri è 10 o 30.*

## MODALITÀ IL MIO REGISTRO

1. Premere B per passare alla modalità il mio registro.
2. Premere E per visualizzare i dati contenuti nell'IMPOSTAZIONE selezionata.
3. Premere D per passare ad altre impostazioni di dati salvati. Premere e tenere premuto D per cancellare tutte le impostazioni di dati selezionati. Continuare a premere per cancellare tutte le impostazioni.
4. Premere e tenere premuto E per effettuare una nuova corsa e confrontare il risultato con le altre IMPOSTAZIONI di dati. L'orologio entrerà in modalità GARA VIRTUALE.

## GARA VIRTUALE (solo sui modelli digitali 50 giri)

Questa funzione permette di effettuare una nuova corsa e di confrontare con estrema facilità i nuovi risultati con i dati già archiviati nella sezione "IL MIO REGISTRO". Grazie ad un contagiri, l'orologio confronterà ogni nuova corsa effettuata con quelle precedenti.

1. Premere B per passare alla modalità IL MIO REGISTRO.
2. Premere D ed E per selezionare l'impostazione di dati che si desidera confrontare con una nuova corsa.
3. Premere e tenere premuto E per accedere alla modalità cronografo gara virtuale.

*NOTA: vedere le istruzioni relative a questa modalità prima di avviare il cronografo.*

4. Premere e tenere premuto A per salvare i dati relativi alla corsa quando il cronografo si arresta.
5. Premere di nuovo B per tornare alla visualizzazione normale dell'orario.

## STOPWATCH

### VISUALIZZAZIONE DELL'ORA NORMALE

1. Premere A per mostrare l'ora dell'allarme.
2. Premere A+C per attivare/disattivare l'allarme.
3. Premere C per mostrare mese e data.
4. Premere D per EL.
5. Tenere premuto A, quindi premere B per attivare/disattivare la suoneria. Quando la suoneria è attivata, vengono visualizzate tutte le segnalazioni dei giorni.



### IMPOSTAZIONE ORA E CALENDARIO

*NOTA: nella modalità di impostazione, (TU) lampeggia.*

1. Nella visualizzazione normale dell'ora, premere B tre volte: i secondi lampeggiano.
2. Premere C per azzerare i secondi.
3. Premere A per passare all'impostazione del valore successivo.
4. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere e tenere premuto C per avanzare rapidamente.
5. La sequenza di impostazione è la seguente: secondi, minuti, ora, data, mese, giorno della settimana.
6. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

### IMPOSTAZIONE ALLARME

1. Nella visualizzazione normale dell'ora, premere B due volte: le ore lampeggiano.
2. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere e tenere premuto C per avanzare rapidamente.
3. Premere A per passare ai minuti.
4. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere e tenere premuto C per avanzare rapidamente.
5. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione e tornare alla visualizzazione normale dell'ora.

*NOTA: l'allarme si attiva per 60 secondi. Premere A per spegnere l'allarme oppure premere D per posticiparlo di 5 minuti.*

## MODALITÀ CRONOGRAFO

1. Premere B una volta per passare alla modalità cronografo.  
*NOTA: quando si è in modalità cronografo, (SU), (FR), (SA) lampeggiano.*
2. Premere C per avviare/arrestare il cronografo.  
*NOTA: (SU) e (SA) lampeggiano mentre il cronografo è in funzione.*
3. Quando il cronografo è fermo, premere A per azzerarlo.
4. Premere B per tornare alla normale visualizzazione dell'ora.

## CONTEGGIO GIRI

1. Premere A mentre il cronografo è in funzione per contare i giri.  
*NOTA: quando si contano i giri, (SU), (TH), (SA) lampeggiano.*
2. Premere nuovamente A per tornare al cronografo.
3. Premere C per interrompere il cronografo.
4. Premere A per azzerare.
5. Premere B per tornare alla normale visualizzazione dell'ora.

## ADIZERO QFL651AB

### VISUALIZZAZIONE DELL'ORA NORMALE

1. Premere A per cambiare modalità. La sequenza di visualizzazione delle modalità è la seguente: ora normale, allarme, timer, cronografo e My Log.
2. Premere B per EL.
3. Premere C per attivare/disattivare la suoneria.
4. Premere D per fare lampeggiare il fuso orario 2 e tenere premuto per passare dalla visualizzazione normale dell'ora al fuso orario 2.
5. Premere E per EL; tenere premuto E per attivare/disattivare EL auto. Quando EL auto è impostato su "on", premere un tasto qualsiasi per EL.
6. Tenere premuto A, B, C e D per azzerare l'orologio. Tutti i dati vengono cancellati e in tutte le impostazioni vengono ripristinati i valori predefiniti.

*NOTA: in qualsiasi momento quando si è in modalità di impostazione, premere B per uscire dalla modalità.*

*NOTA: in qualsiasi modalità di impostazione, se non viene premuto alcun pulsante per 30 secondi, tutte le modifiche verranno salvate e l'impostazione tornerà automaticamente alla modalità di visualizzazione normale dell'ora.*



### IMPOSTAZIONE ORA E CALENDARIO

1. Nella visualizzazione normale dell'ora, tenere premuto B; l'ora comincerà a lampeggiare.
2. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere D per diminuirlo. Tenere premuto C o D per aumentare/diminuire rapidamente.
3. Premere A per passare all'impostazione del valore successivo.
4. La sequenza di impostazione è la seguente: ora, minuti, secondi, anno, mese, data, formato 12/24 ore, formato mese/data o data/mese e audio on/off.
5. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

### MODALITÀ ALLARME

1. Premere A per passare alla modalità allarme.
2. Premere C per attivare/disattivare l'allarme.
3. Premere D per attivare/disattivare l'allarme 1/l'allarme 2.

### IMPOSTAZIONE ALLARME

1. In modalità allarme, tenere premuto B; l'ora comincerà a lampeggiare.
2. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere D per diminuirlo. Tenere premuto C o D per aumentare/diminuire rapidamente.
3. Premere A per passare all'impostazione del valore successivo.

4. La sequenza di impostazione è la seguente: ora, minuti, ora normale/fuso orario 2.

5. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

*NOTA: l'allarme sarà impostato automaticamente su "on" dopo avere premuto B per uscire dalla modalità di impostazione allarme. Tuttavia, se non viene utilizzato alcun pulsante per 30 secondi e la visualizzazione viene automaticamente disattivata, lo stato dell'allarme si imposta su "off".*

## **MODALITÀ TIMER**

1. Premere A per passare alla modalità timer.

2. Premere E per avviare il timer.

3. Premere D per fermare il timer.

4. Tenere premuto D per azzerare il timer al valore preimpostato.

*NOTA: l'allarme si attiva per 20 secondi quando il conto alla rovescia arriva a zero. Premere un pulsante qualsiasi per spegnerlo.*

## **IMPOSTAZIONE DEL TIMER**

In modalità timer, premere C per selezionare il tipo di timer: timer normale, timer di allenamento o intertempo.

### **TIMER NORMALE**

1. In modalità timer normale, tenere premuto il pulsante B per accedere alla modalità di impostazione; il tipo secondario di timer lampeggia.

2. Premere C per selezionare il timer conto alla rovescia-stop, conto alla rovescia-ripetizione o conteggio in avanti.

3. Premere A per passare all'impostazione del valore successivo.

4. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere D per diminuirlo. Tenere premuto C o D per aumentare/diminuire rapidamente.

5. La sequenza di impostazione è la seguente: tipo di timer, ora, minuti, secondi.

6. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

### **TIMER DI ALLENAMENTO**

1. In modalità timer di allenamento, tenere premuto il pulsante B per accedere alla modalità di impostazione; i minuti TR1 lampeggiano.

2. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere D per diminuirlo. Tenere premuto C o D per aumentare/diminuire rapidamente.

3. Premere A per passare all'impostazione del valore successivo.

4. La sequenza di impostazione è la seguente: minuti TR1, secondi TR1, minuti TR2, secondi TR2 e numero di cicli (fino a 50).

5. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

### **INTERTEMPO**

1. In modalità intertempo, tenere premuto il pulsante B per accedere alla modalità di impostazione; il segmento dell'intertempo lampeggia.

2. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere D per diminuirlo. Tenere premuto C o D per aumentare/diminuire rapidamente.

3. Premere A per passare all'impostazione del valore successivo.

4. Ripetere i passaggi da 2 a 3 fino a quando il numero desiderato di segmenti è stato impostato (fino a 60).

5. La sequenza di impostazione è la seguente: segmento, minuti, secondi.

6. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

## **MODALITÀ CRONOGRIFO**

1. Premere A per passare alla modalità cronografo.

2. Premere E per avviare il cronografo e premere D per fermarlo.

3. Quando il cronografo viene fermato, tenere premuto B per memorizzare i dati in MY LOG, o tenere premuto D per azzerare il cronografo.

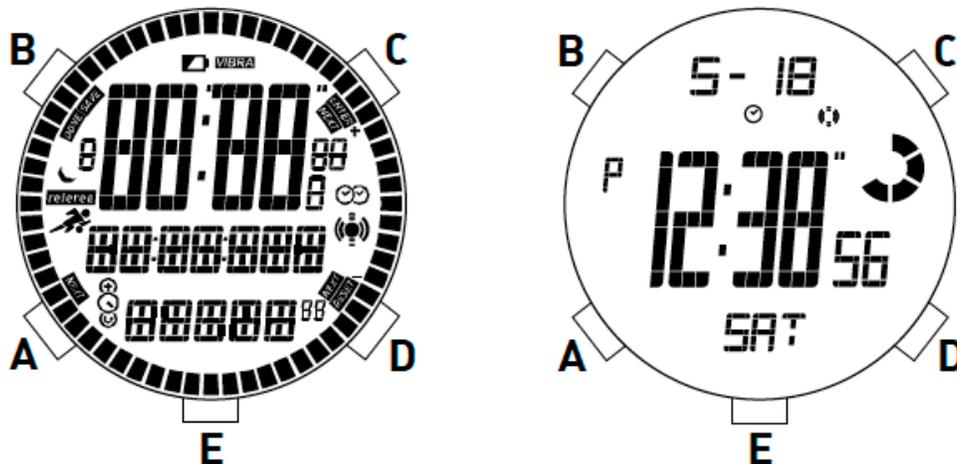
## CONTEGGIO GIRI

1. Premere E mentre il cronografo è in funzione per contare i giri (fino a 100 giri).
2. Premere C mentre il cronografo è in funzione per passare dalla visualizzazione del giro corrente alla visualizzazione del tempo totale.
3. Premere D per fermare il cronografo.
4. Quando il cronografo viene fermato, tenere premuto B per memorizzare i dati in MY LOG, o tenere premuto D per azzerare il cronografo.

## MY LOG

1. Premere A per passare alla modalità My Log.
  2. Premere C per visualizzare i dati nell'insieme selezionato.
  3. Premere D per scorrere tutti gli insiemi salvati.
  4. Tenere premuto D per cancellare l'insieme selezionato. Tenere premuto per cancellare tutti gli insiemi.
- NOTA: la memoria può salvare fino a 9 insiemi e 100 giri.*

## REFEREE / ADIPOWER TR QFL683AB / QFL683DB



## VISUALIZZAZIONE DELL'ORA NORMALE

1. Premere A per cambiare modalità. La sequenza di visualizzazione delle modalità è la seguente: ora normale, arbitro, allarme, timer, cronografo e My Log.
2. Premere B per EL.
3. Premere C per attivare/disattivare la suoneria.
4. Premere D per fare lampeggiare il fuso orario 2 e tenere premuto D per passare dalla visualizzazione normale dell'ora al fuso orario 2.
5. Premere E per EL; tenere premuto E per attivare/disattivare EL auto. Quando EL auto è impostato su "on", premere un tasto qualsiasi per EL.
6. Tenere premuto A, B, C e D per azzerare l'orologio. Tutti i dati vengono cancellati e in tutte le impostazioni vengono ripristinati i valori predefiniti.

*NOTA: in qualsiasi momento quando si è in modalità di impostazione, premere B per uscire dalla modalità.*

*NOTA: in qualsiasi modalità di impostazione, se non viene premuto alcun pulsante per 30 secondi, tutte le modifiche verranno salvate e l'impostazione tornerà automaticamente alla modalità di visualizzazione normale dell'ora.*

## IMPOSTAZIONE ORA E CALENDARIO

1. Nella visualizzazione normale dell'ora, tenere premuto B; l'ora comincerà a lampeggiare.
2. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere D per diminuirlo. Tenere premuto C o D per aumentare/diminuire rapidamente.
3. Premere A per passare all'impostazione del valore successivo.
4. La sequenza di impostazione è la seguente: ora, minuti, secondi, anno, mese, data, formato 12/24 ore,

formato mese/data o data/mese e vibrazione/audio on/off.

*NOTA: La vibrazione è selezionabile solo nel modello digitale "Referee".*

5. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

### **MODALITÀ ARBITRO**

1. Premere A per passare alla modalità Arbitro.
2. Premere D per selezionare il tempo di gioco desiderato.
3. I timer di gioco sono: 0-45, 0-15, 0-40, 0-35, 0-30, 0-25, 0-20, 0-10, 0-5, SET1, SET2, SET3.
4. Premere E per avviare il tempo di gioco.
5. Premere E di nuovo per fermare il tempo di gioco. Il tempo di gioco totale continua a scorrere nella parte inferiore.
6. Premere di nuovo E per avviare il tempo di gioco.
7. Premere C per far lampeggiare il tempo di arresto.
8. Premere D per fermare il tempo di gioco e il tempo totale di gioco.
9. Quando il tempo di gioco e il tempo totale di gioco sono stati fermati, tenere premuto D per azzerare.

### **IMPOSTAZIONE DELL'ORA ARBITRO**

1. In modalità arbitro, premere D per passare a SET1, SET2 o SET3.
2. Tenere premuto il pulsante B per accedere alla modalità di impostazione; le ore lampeggiano.
3. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere D per diminuirlo. Tenere premuto C o D per aumentare/diminuire rapidamente.
4. Premere A per passare all'impostazione del valore successivo.
5. La sequenza di impostazione è la seguente: ora, minuti, secondi.
6. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

### **MODALITÀ ALLARME**

1. Premere A per passare alla modalità allarme.
2. Premere C per attivare/disattivare l'allarme.
3. Premere D per attivare/disattivare l'allarme 1/l'allarme 2.

### **IMPOSTAZIONE ALLARME**

1. In modalità allarme, tenere premuto B; l'ora comincerà a lampeggiare.
2. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere D per diminuirlo. Tenere premuto C o D per aumentare/diminuire rapidamente.
3. Premere A per passare all'impostazione del valore successivo.
4. La sequenza di impostazione è la seguente: ora, minuti, ora normale/fuso orario 2.
5. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

*NOTA: l'allarme sarà impostato automaticamente su "on" dopo avere premuto B per uscire dalla modalità di impostazione allarme. Tuttavia, se non viene utilizzato alcun pulsante per 30 secondi e la visualizzazione viene automaticamente disattivata, lo stato dell'allarme si imposta su "off".*

### **MODALITÀ TIMER**

1. Premere A per passare alla modalità timer.
2. Premere E per avviare il timer.
3. Premere D per fermare il timer.
4. Tenere premuto D per azzerare il timer al valore preimpostato.

*NOTA: l'allarme si attiva per 20 secondi quando il conto alla rovescia arriva a zero. Premere un pulsante qualsiasi per spegnerlo.*

### **IMPOSTAZIONE DEL TIMER**

In modalità timer, premere C per selezionare il tipo di timer: timer normale, timer di allenamento o intertempo.

## **TIMER NORMALE**

1. In modalità timer normale, tenere premuto il pulsante B per accedere alla modalità di impostazione; il tipo secondario di timer lampeggia.
2. Premere C per selezionare il timer conto alla rovescia-stop, conto alla rovescia-ripetizione o conteggio in avanti.
3. Premere A per passare all'impostazione del valore successivo.
4. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere D per diminuirlo. Tenere premuto C o D per aumentare/diminuire rapidamente.
5. La sequenza di impostazione è la seguente: tipo di timer, ora, minuti, secondi.
6. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

## **TIMER DI ALLENAMENTO**

1. In modalità timer di allenamento, tenere premuto il pulsante B per accedere alla modalità di impostazione; i minuti TR1 lampeggiano.
2. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere D per diminuirlo. Tenere premuto C o D per aumentare/diminuire rapidamente.
3. Premere A per passare all'impostazione del valore successivo.
4. La sequenza di impostazione è la seguente: minuti TR1, secondi TR1, minuti TR2, secondi TR2 e numero di cicli (fino a 50).
5. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

## **INTERTEMPO**

1. In modalità intertempo, tenere premuto il pulsante B per accedere alla modalità di impostazione; il segmento dell'intertempo lampeggia.
2. Premere C per aumentare il valore visualizzato; premere D per diminuirlo. Tenere premuto C o D per aumentare/diminuire rapidamente.
3. Premere A per passare all'impostazione del valore successivo.
4. Ripetere i passaggi da 2 a 3 fino a quando il numero desiderato di segmenti è stato impostato (fino a 60).
5. La sequenza di impostazione è la seguente: segmento, minuti, secondi.
6. Premere B per uscire dalla modalità di impostazione.

## **MODALITÀ CRONOGRAFO**

1. Premere A per passare alla modalità cronografo.
2. Premere E per avviare il cronografo e premere D per fermarlo.
3. Quando il cronografo viene fermato, tenere premuto B per memorizzare i dati in MY LOG, o tenere premuto D per azzerare il cronografo.

## **CONTEGGIO GIRI**

1. Premere E mentre il cronografo è in funzione per contare i giri (fino a 100 giri).
2. Premere C mentre il cronografo è in funzione per passare dalla visualizzazione del giro corrente alla visualizzazione del tempo totale.
3. Premere D per fermare il cronografo.
4. Quando il cronografo viene fermato, tenere premuto B per memorizzare i dati in MY LOG, o tenere premuto D per azzerare il cronografo.

## **MY LOG**

1. Premere A per passare alla modalità My Log.
2. Premere C per visualizzare i dati nell'insieme selezionato.
3. Premere D per scorrere tutti gli insiemi salvati.
4. Tenere premuto D per cancellare l'insieme selezionato. Tenere premuto per cancellare tutti gli insiemi.

*NOTA: la memoria può salvare fino a 9 insiemi e 100 giri.*

# PRECAUZIONI PER L'USO - RESISTENZA ALL'ACQUA

Tutti gli orologi adidas sono progettati per funzionare nelle seguenti condizioni.

RESISTENZA ALL'ACQUA		USO IN ACQUA			
Indicazione Fondello	Profondità				
		Lavare le Mani	Bagno	Nuoto, Snorkelling	Immersioni
—	—	X	X	X	X
WR	—	✓	X	X	X
3 ATM	3 Bar, 30 Metri	✓	X	X	X
5 ATM	5 Bar, 50 Metri	✓	✓	X	X
10 ATM	10 Bar, 100 Metri	✓	✓	✓	X
20 ATM	20 Bar, 200 Metri	✓	✓	✓	✓
30 ATM	30 Bar, 300 Metri	✓	✓	✓	✓
50 ATM	50 Bar, 500 Metri	✓	✓	✓	✓

Porta sempre la corona in posizione chiusa (la posizione normale).  
Avvita completamente le corone ad avvitemento.