

# SPRUNG (montre podomètre : PAS, DISTANCE, CALORIES, VITESSE)

**(Pour les activités de course/d'entraînement, utiliser le mode VITESSE)**  
**(Pour le suivi quotidien, utiliser Pas, Distance, Calories)**

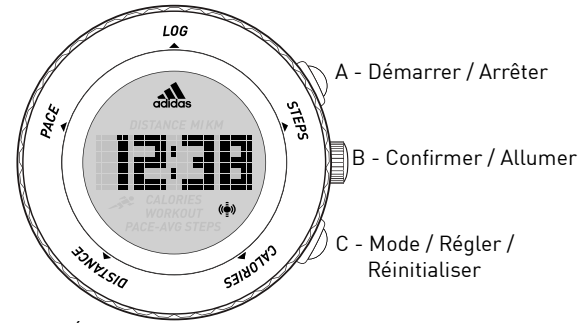
## CONFIGURATION

1. Remarque : la surveillance est en mode Veille lorsque « Veuillez définir le sexe » s'affiche.
2. En mode Heure (TOD), appuyer sur C et maintenir le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour accéder au mode de réglage.
3. Appuyer sur le bouton A pour augmenter la valeur/basculer.
4. Appuyer sur le bouton C pour diminuer la valeur/basculer.
5. Appuyer sur le bouton B pour confirmer/passer au champ suivant.

REMARQUE : les champs à configurer sont : DATE ET HEURE : heure, jour, date, mois, année

SEXE, ÂGE, TAILLE (PI/CM), POIDS (KG/LB). La surveillance s'active

lorsque tous les points de données sont saisis. Les données sont nécessaires pour la précision du suivi.



ex. Écran de réglage classique

## MODE HEURE (TOD)

1. Appuyer sur le bouton A pour passer à la date.
2. Appuyez sur A et maintenir le bouton enfoncé pour activer/désactiver le carillon horaire.
3. Appuyer sur le bouton B pour l'EL/l'éclairage.
4. Appuyer sur le bouton C pour changer les modes (ALM, TMR, TOD).
5. Appuyer sur B et maintenir le bouton enfoncé pour basculer entre les modes TOD/PED.
6. Tourner la lunette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour accéder au mode PED de votre choix.

REMARQUE : PED = podomètre (PAS, DISTANCE, CALORIES, VITESSE)



Écran initial

Au bout de 2 secondes

## MODE ALARME (ALM)

1. Appuyez sur C et maintenir le bouton enfoncé pour accéder au mode Alarme.
2. Appuyer sur le bouton B pour EL.
3. Appuyer sur le bouton A pour activer/désactiver l'alarme.

## RÉGLAGE DE L'ALARME

1. Appuyer sur C et maintenir le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour accéder au réglage de l'alarme.
2. Appuyez sur le bouton A pour augmenter la valeur du réglage. Appuyer sur le bouton C pour diminuer la valeur de réglage.
3. Appuyez sur le bouton B pour passer au réglage suivant.
4. Répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que l'heure souhaitée soit choisie.
5. Appuyer sur le bouton B pour quitter le mode réglage.

REMARQUE : l'alarme est activée automatiquement lorsque vous quittez le mode réglage.



## MODE MINUTERIE (TMR)

1. Appuyez sur le bouton C pour accéder au mode minuterie.
2. Appuyer sur le bouton A pour démarrer/arrêter la minuterie.
3. Appuyer sur le bouton B pour EL.
4. Appuyer sur C et maintenir le bouton enfoncé pour remettre la minuterie à zéro.



## RÉGLAGE DE LA MINUTERIE

1. Appuyer sur C et maintenir le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour accéder au réglage de la minuterie.
2. Appuyez sur le bouton A pour augmenter la valeur du réglage. Appuyer sur le bouton C pour diminuer la valeur de réglage.
3. Appuyez sur le bouton B pour passer au réglage suivant.
4. Répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que l'heure souhaitée soit choisie.
5. Appuyer sur le bouton B pour quitter le mode réglage.



## Pour le suivi quotidien, utiliser les modes PED (Pas, Distance, Calories)

### MODE PAS (STPS)

1. Tourner la lunette sur PAS à 12 h pour voir les pas.
2. Appuyer sur C et maintenir le bouton enfoncé pendant 5 secondes pour effacer/réinitialiser les PAS.
3. Appuyer sur B et maintenir le bouton enfoncé pour basculer entre les modes TOD/PED.

*REMARQUE : le nombre maximum de pas est de 100 000 pas. PAS s'efface automatiquement chaque jour à minuit et passe à LOG.*

### MODE CALORIES (CAL)

1. Tourner la lunette sur CALORIES à 12 h pour voir les calories.
2. Appuyer sur C et maintenir le bouton enfoncé pendant 5 secondes pour effacer/réinitialiser les CALORIES.
3. Appuyer sur B et maintenir le bouton enfoncé pour basculer entre les modes TOD/PED.

*REMARQUE : le nombre maximum de calories est de 28 000 kcal.*

### MODE DISTANCE (DIST)

1. Tourner la lunette sur DISTANCE à 12 h pour voir la distance.
2. Appuyer sur le bouton C pour basculer entre MILES/KM.
3. Appuyer sur C et maintenir le bouton enfoncé pendant 5 secondes pour effacer/réinitialiser la DISTANCE.
4. Appuyer sur B et maintenir le bouton enfoncé pour basculer entre les modes TOD/PED.

*REMARQUE : la distance maximum est de 124,2 miles/199,9 km.*

## Pour la course/l'entraînement, utiliser le mode VITESSE

*(Suit uniquement votre distance/temps/vitesse) Vos données d'entraînement s'ajoutent à votre activité quotidienne (PAS, DISTANCE, CALORIES)*

### MODE VITESSE (VITESSE)

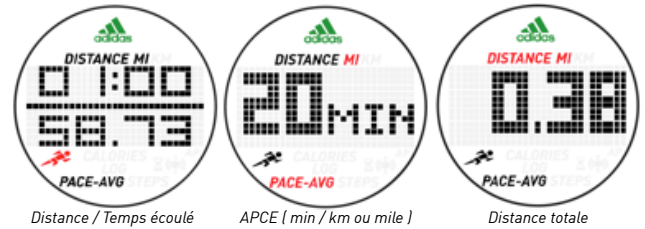
1. Tourner la lunette sur VITESSE à 12 h pour voir la vitesse.
2. Appuyer sur le bouton C pour basculer entre MILES/KM.
3. Appuyer sur C et maintenir le bouton enfoncé pendant 5 secondes pour effacer/réinitialiser.
4. Appuyer sur B et maintenir le bouton enfoncé pour basculer entre les modes TOD/PED.

*REMARQUE : le mode VITESSE est actif uniquement lors le chronomètre est utilisé. Autrement, la VITESSE affiche 00:00. Le mode VITESSE est recommandé pour les entraînements.*



## FONCTIONNEMENT DU MODE VITESSE (VITESSE)

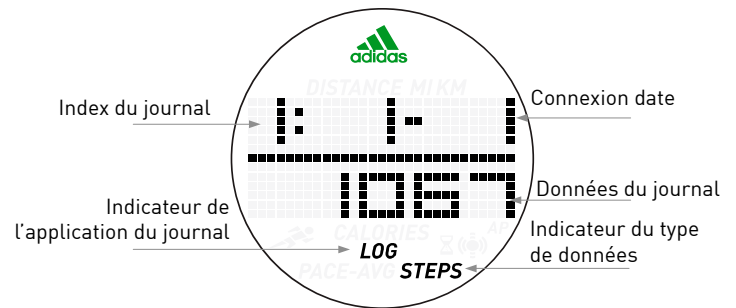
1. Appuyer sur le bouton A pour démarrer/arrêter le chronographe.
2. Appuyez sur le bouton C pour afficher le temps de passage.
3. Appuyer sur le bouton B pour basculer entre TEMPS ECOULÉ/VITESSE MOY./DISTANCE
4. Appuyer sur B et maintenir le bouton enfoncé pour basculer entre les modes TOD/PED.
5. Appuyer sur C et maintenir le bouton enfoncé pendant 5 secondes pour effacer/réinitialiser lorsque le minuteur s'est arrêté.



REMARQUE : les heures des conditions de VITESSE vont jusqu'à : 23 heures, 59 minutes, 59 secondes et 99 millisecondes, Vitesse : 96(min/mile) ou 60 (min/km), Distance : 124,2 miles / 199,9 km.  
 REMARQUE : les icônes clignotent lorsque vous êtes dans un sous mode.

## MODE JOURNAL (JOURNAL)

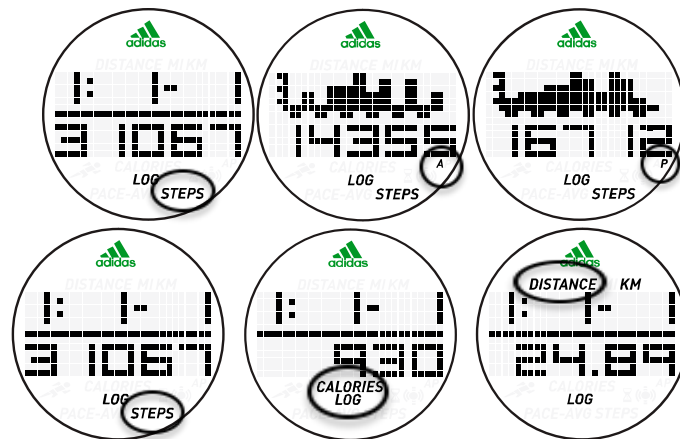
1. Tourner la lunette sur JOURNAL à 12 h pour voir le journal mémoire de 7 jours.
2. Appuyer sur A pour avancer dans les données du JOURNAL.  
Cela affiche les graphiques AM/PM (matin/après-midi) et 1 à 7 jours.
3. Appuyer sur le bouton C pour basculer entre PAS/CALORIES/DISTANCE et répéter l'étape 2.
4. Appuyer sur C et maintenir le bouton enfoncé pendant 5 secondes pour effacer/réinitialiser les données du JOURNAL.



REMARQUE : les données du JOURNAL maximum sont conservées pendant 7 jours. Après le 7e jour, le jour le plus ancien est supprimé automatiquement.


REMARQUE : les données du JOURNAL ont 3 écrans pour chaque type de données de jour :  
 Jour/Date avec total  
 Graphique AM (matin) avec données par heure et total  
 Graphique PM (matin) avec données par heure et total

REMARQUE : les données du JOURNAL peuvent afficher 3 types de données pour chaque jour :  
 PAS par heure et total  
 CALORIES par heure et total  
 DISTANCE par heure et total



## ICÔNES

Ci-dessous figurent les attributions d'icône de l'application/du système :

ICÔNE	NOM	ICÔNE	NOM	ICÔNE	NOM
●	Tonalité des touches et carillon horaire activé	⌚	Alarme activé	⌚	Indicateur de la minuterie
	Indicateur du chronomètre	<b>MI</b>	Unités dans l'indicateur impérial	<b>KM</b>	Indicateur de la vue de la distance
<b>STEPS</b>	Indicateur de la vue des pas	<b>CALORIES</b>	Indicateur de la vue des calories	<b>DISTANCE</b>	Indicateur de la vue de la distance
<b>PACE</b>	Indicateur de la vue de la vitesse	<b>-AVG</b>	Indicateur de la vue de la vitesse moyenne	<b>LOG</b>	Vue quotidienne du journal
<b>A</b>	Indicateur du matin (AM)	<b>P</b>	Indicateur de l'après-midi (PM)		

## PARAMÈTRES PAR DÉFAUT

La montre peut être réinitialisée par une remise à zéro totale ou une remise à zéro partielle. Pour procéder à une remise à zéro totale, les plaques de contact du réinitialisateur du MCU est enfoncé. D'autre part, la réinitialisation du logiciel se fait en maintenant les boutons A) DÉMARRER, B) CONFIRMER et C) MODE enfoncés pendant 5 secondes, durant lesquelles un bip doit être coupé chaque seconde pendant le compte à rebours jusqu'à ce que les 5 secondes soient écoulées.

Lors de la réinitialisation de la montre, celle-ci doit réaliser les actions suivantes :

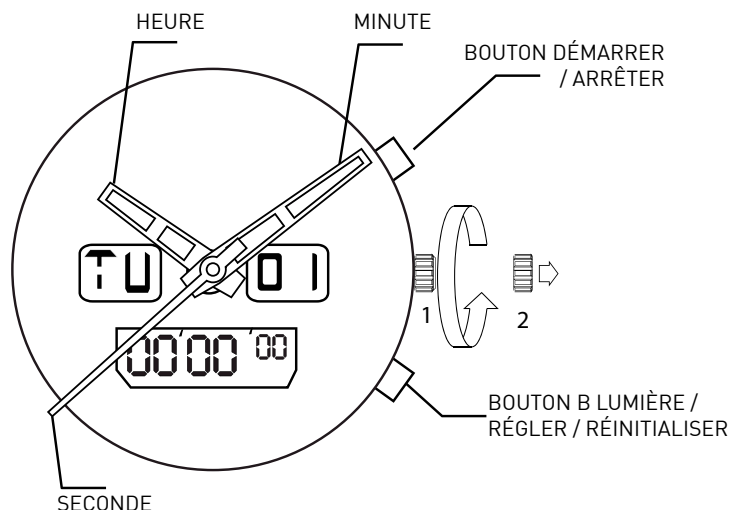
1. Allumer tous les segments du LCD.
2. Générer un bip d'une seconde pour confirmer le test Piezo.
3. Allumer la lampe et tous les segments du LCD.
4. Attendre 2 secondes.
5. Ne pas poursuivre si tous les boutons ne sont pas relâchés.
6. Éteindre tous les segments du LCD.
7. Afficher le code du logiciel pendant 2 secondes.
8. Afficher la version principale du logiciel pendant 2 secondes.
9. Afficher la version secondaire du logiciel pendant 2 secondes
10. Éteindre la lampe.
11. Ne pas poursuivre si tous les boutons ne sont pas relâchés.
12. Tourner lentement la lunette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le message s'efface.
13. Passer à l'application Heure de la journée.

*REMARQUE : vous devrez entrer de nouveau vos informations de réglage : (RÉGLAGE) de référence dans les instructions ci-dessus.*

# ANIDIGI

## RÉGLAGE DE L'HEURE ANALOGIQUE À 3 AIGUILLES

1. Dévisser la couronne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre puis tirer la couronne sur la position 2.
2. Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour avancer l'heure.
3. Régler l'heure correcte.
4. Replacer la couronne en position 1 et tourner la vis de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller.



## RÉGLAGE DE L'HEURE NUMÉRIQUE

1. En mode Heure, appuyer sur B et maintenir le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour entrer dans le réglage de l'heure.
2. Appuyez sur le bouton A pour augmenter la valeur du réglage.
3. Appuyez sur le bouton B pour passer au réglage suivant.
4. Appuyez sur le bouton B pour quitter le mode réglage.
5. Appuyez sur le bouton B pour EL.

## MODE CHRONOMÈTRE

1. Appuyer sur le bouton A pour démarrer / arrêter le chronomètre.
  2. Appuyer sur le bouton B lorsque le chronomètre est arrêté pour réinitialiser.
  3. Appuyer sur le bouton B pendant le fonctionnement du chronomètre pour visualiser le temps de passage.
  4. Appuyer sur le bouton B pour relâcher le temps de passage.
  5. Appuyer sur le bouton A pour quitter le temps de passage, puis appuyer sur le bouton B pour réinitialiser.
- REMARQUE : les heures du chronomètre vont jusqu'à 23 heures, 59 minutes et 59 secondes. Le chronomètre s'arrête lorsqu'il atteint la durée maximale. Appuyer sur D et maintenir le bouton enfoncé pour réinitialiser la valeur pour un fonctionnement en chronomètre : Résolution 1/100 pour les premières 59 minutes et 59,99 secondes.*

## DURAMO / FURANO / URAHA / QUESTRA / ADIZERO BASIC/

## SPRUNG BASIC QFL312BA / QFL259BB / QFL235FA / QFL311BA / QFL255CB / QFL234EB / QFL769CB

### MODE HEURE

1. Appuyez sur le bouton B pour changer de mode.
2. Appuyez sur le bouton A pour l'affichage électroluminescent.
3. Appuyez sur le bouton C pour sélectionner le format horaire : 12 ou 24 heures.
4. Appuyez sur le bouton D pour activer/désactiver le bip horaire.



### RÉGLAGE DE L'HEURE

1. En mode heure, maintenez le bouton A enfoncé pendant deux secondes pour accéder au réglage de l'heure.
2. Appuyez sur le bouton C pour augmenter la valeur de réglage. Appuyez sur le bouton D pour diminuer la valeur de réglage.
3. Appuyez sur le bouton B pour passer au réglage suivant.
4. Appuyez sur le poussoir A pour quitter le mode réglage.



### MODE ALARME

1. Appuyez sur le bouton B pour accéder au mode alarme.
2. Appuyez sur le bouton A pour l'affichage électroluminescent.
3. Appuyez sur le bouton C pour choisir alarme 1 ou alarme 2.
4. Appuyez sur le bouton D pour activer/désactiver l'alarme.

## RÉGLAGE DE L'ALARME

1. Maintenez le bouton A enfoncé pendant deux secondes pour accéder au réglage de l'alarme.
2. Appuyez sur le bouton C pour augmenter la valeur de réglage. Appuyez sur le bouton D pour diminuer la valeur de réglage.
3. Appuyez sur le bouton B pour passer au réglage suivant.
4. Répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que l'heure souhaitée soit choisie.
5. Appuyez sur le bouton A pour quitter le mode réglage.

*Remarque : l'alarme est activée automatiquement lorsque vous quittez le mode ré.*



## MODE CHRONO

1. Appuyez sur le bouton B pour accéder au mode chrono.
2. Appuyez sur le bouton C pour démarrer le chrono.
3. Appuyez sur le bouton D pour arrêter le chrono.
4. Maintenez le bouton D enfoncé pendant deux secondes pour remettre le chrono à zéro.

*REMARQUE : le chrono va jusqu'à 23 heures, 59 minutes et 59 secondes. Le chrono s'arrête lorsqu'il atteint la durée maximale. Maintenez le bouton D enfoncé pour réinitialiser la valeur pour un fonctionnement en chrono. Résolution 1/100e pour les premières 59 minutes et 59,99 secondes.*

## RESPONSE / FITNESS CONTROL / NALOA / LAHAR

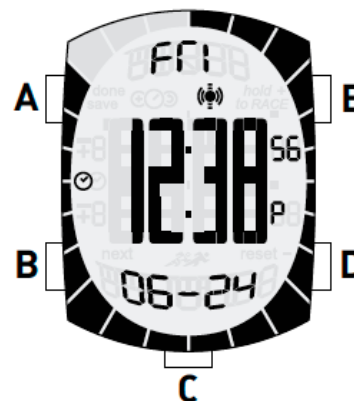
### AFFICHAGE NORMAL DE L'HEURE

1. Appuyez sur le bouton A pour l'affichage électroluminescent.
2. Appuyez sur le bouton B pour changer de mode. L'ordre des modes est le suivant : heure, MY LOG, alarme et compte à rebours.
3. Appuyez sur le bouton D pour faire clignoter HEURE 2 ; maintenez le bouton D enfoncé pour basculer entre HEURE 1 et HEURE 2.
4. Appuyez sur le bouton E pour activer/désactiver le bip horaire.  
Maintenez le bouton E enfoncé pour passer au mode chronographe sur les modèles LCD 50 mémoires de tours. Sur les modèles LCD 10-30 mémoires de tours, maintenez le bouton E enfoncé pour accéder au mode compte à rebours.
5. Maintenez les boutons A, B, D et E enfoncés pendant cinq secondes pour réinitialiser la montre. Toutes les données sont effacées et tous les réglages sont ceux par défaut.



### RÉGLAGE DE L'HEURE ET DU CALENDRIER

1. Dans l'affichage normal de l'heure, maintenez le bouton A enfoncé pour accéder au mode réglage. L'heure commence à clignoter.
2. Appuyez sur le bouton E pour augmenter la valeur de réglage. Appuyez sur le bouton D pour diminuer la valeur de réglage.
3. Pour confirmer votre choix et passer à la valeur de réglage suivante, appuyez sur le bouton B.
4. L'ordre de réglage est le suivant : heure, minute, seconde, année, mois, date, format horaire 12 ou 24 heures, format de la date.
5. Appuyez sur le bouton A pour enregistrer les données et quitter le mode réglage.



### MODE ALARME

1. Appuyez sur le bouton B pour passer au mode alarme.
2. Appuyez sur le bouton D pour passer de l'heure 1 à l'heure 2 et vice versa.
3. Appuyez sur le bouton E pour activer/désactiver l'alarme.

## RÉGLAGE DE L'ALARME

1. En mode alarme, maintenez le bouton A enfoncé pour accéder au mode réglage. L'heure commence à clignoter.
2. Appuyez sur le bouton D pour diminuer et sur le bouton E pour augmenter.
3. Pour confirmer votre choix et passer à la valeur de réglage suivante, appuyez sur le bouton B.
4. L'ordre de réglage est le suivant : heure, minute, H1/H2.
5. Appuyez sur le bouton A pour enregistrer les données et quitter le mode réglage.  
*REMARQUE : l'alarme passe automatiquement sur ON (Marche) une fois sorti du mode RÉGLAGE DE L'ALARME. Si aucun bouton n'est utilisé pendant 30 secondes, l'écran est quitté automatiquement et les modifications sont enregistrées, mais l'alarme est sur OFF (Arrêt).*

## MODE COMPTE A REBOURS

1. Appuyez sur le bouton B pour passer au mode compte à rebours sur les modèles LCD 50 mémoires de tours. Sur les modèles LCD 10-30 mémoires de tours, maintenez le bouton E enfoncé pour accéder au mode compte à rebours.
2. Appuyez sur le bouton C pour démarrer le compte à rebours.
3. Appuyez sur le bouton D pour arrêter le compte à rebours. Maintenez le bouton D enfoncé pour remettre le compte à rebours à zéro lorsqu'il est arrêté.
4. Appuyez sur le bouton E pour passer au compte à rebours suivant.  
*REMARQUE : Les modèles LCD 50 mémoires de tours disposent de 3 comptes à rebours. Les modèles LCD 10-30 mémoires de tours disposent de 5 comptes à rebours.*

## RÉGLAGE DU COMPTE A REBOURS

1. En mode compte à rebours, maintenez le bouton A enfoncé pour accéder au mode réglage. Le type de compte à rebours commence à clignoter.
2. Appuyez sur les boutons D et E pour choisir CD-STP (arrêt du compte à rebours), CD-REP (répétition du compte à rebours), CD-UP (compte positif) ou compte d'intervalles (consultez la section sur le réglage du compte d'intervalles pour obtenir des instructions spécifiques).
3. Appuyez sur le bouton B pour passer au réglage suivant.
4. Appuyez sur le bouton D pour diminuer et sur le bouton E pour augmenter.
5. Pour confirmer votre choix et passer à la valeur de réglage suivante, appuyez sur le bouton B.
6. L'ordre de réglage est le suivant : type de compte à rebours, heure, minute, seconde.
7. Appuyez sur le bouton A pour enregistrer les données et quitter le mode réglage.

## RÉGLAGE DU COMPTE D'INTERVALLES

1. En mode compte à rebours, maintenez le bouton A enfoncé pour accéder au mode réglage. Le type de compte à rebours commence à clignoter.
2. Appuyez sur les boutons D ou E pour sélectionner le compte d'intervalles.
3. Appuyez sur le bouton B pour passer au réglage suivant.
4. Appuyez sur le bouton D pour diminuer et sur le bouton E pour augmenter.
5. Pour confirmer votre choix et passer à la valeur de réglage suivante, appuyez sur le bouton B.
6. L'ordre de réglage est le suivant : type de compte à rebours (intervalle), heure, minute, seconde.
7. Appuyez sur le bouton A pour enregistrer les données et passer au segment suivant.
8. Répétez les étapes 5 et 6 jusqu'à ce que vous ayez réglé le nombre de segments souhaités (5 maximum pour les modèles LCD 50 mémoires de tours, 6 maximum pour les modèles LCD 10-30 mémoires de tours).  
*REMARQUE : en cours de fonctionnement, les segments exécutent 99 cycles au maximum.*

## MODE CHRONOGRAPHE

1. À partir de n'importe quel mode, maintenez le bouton E enfoncé pendant deux secondes pour passer au mode chronographe sur les modèles LCD 50 mémoires de tours. Sur les modèles LCD 10-30 mémoires de tours, appuyez sur le bouton B pour passer au mode chronographe.
2. Appuyez sur le bouton C pour démarrer le chronographe ; appuyez sur le bouton C pour accéder au mode tour lorsque le chronographe fonctionne.
3. Appuyez sur le bouton E pour modifier l'affichage lorsque le chronographe fonctionne. Choisissez entre tour actuel, total ou les deux.

- Appuyez sur le bouton D pour arrêter le chronographe lorsqu'il fonctionne ; maintenez le bouton D enfoncé pour remettre le chronographe à zéro lorsqu'il est arrêté ou maintenez le bouton A enfoncé pour enregistrer les données sur MY LOG.

*REMARQUE : Sur les modèles LCD 50 mémoires de tours, le nombre maximum de tours est de 50. Sur les modèles LCD 10-30 mémoires de tours, le nombre maximum de tours est de 10 ou 30.*

### MODE MY LOG

- Appuyez sur le bouton B pour passer au mode MY LOG.
- Appuyez sur le bouton E pour afficher les données de la SESSION choisie.
- Appuyez sur le bouton D pour passer d'une session enregistrée à une autre. Maintenez le bouton D enfoncé pour effacer la session sélectionnée. Continuez de le maintenir enfoncé pour effacer toutes les sessions.
- Maintenez le bouton E enfoncé pour courir contre n'importe quelle SESSION. Ceci vous mettra en mode COURSE FICTIVE.

### COURSE FICTIVE (uniquement sur les modèles LCD 50 tours)

Cette fonction vous permet de courir facilement contre vous-même à partir d'une session de données précédemment enregistrée se trouvant dans « MY LOG ». Consultez le nombre de tours à la marque et la montre vous indiquera comment vous vous situez par rapport à votre course précédente.

- Appuyez sur le bouton B pour passer au mode MY LOG.
- Appuyez sur les boutons D et E pour choisir une session de données contre laquelle courir.
- Maintenez le bouton E enfoncé pour accéder au chronographe de la course fictive.

*REMARQUE : consultez les instructions sur le mode chronographe pour en connaître le fonctionnement.*

- Maintenez le bouton A enfoncé pour enregistrer les données de la course lorsque le chronographe est arrêté.
- Appuyez sur le bouton B pour réactiver l'affichage normal de l'heure.

## STOPWATCH

### AFFICHAGE NORMAL DE L'HEURE

- Appuyer sur A pour afficher l'heure de l'alarme.
- Appuyer sur A+C pour activer/désactiver l'alarme.
- Appuyer sur C pour afficher le mois et la date.
- Appuyer sur D pour l'affichage électroluminescent.
- Appuyer sur A et le maintenir enfoncé, puis appuyer sur B pour activer l'affichage de la semaine s'affichent lorsque le carillon est activé.



### RÉGLAGE DE L'HEURE ET DU CALENDRIER

*N. B. : en mode de réglage, (TU) clignote.*

- En affichage normal de l'heure, appuyer sur B trois fois ; les secondes se mettent alors à clignoter.
- Appuyer sur C pour remettre les secondes à zéro.
- Appuyer sur A pour passer à la valeur de réglage suivante.
- Appuyer sur C pour faire défiler les chiffres ; maintenir C enfoncé pour une avance rapide.
- La séquence de réglage est la suivante : secondes, minutes, heure, date, mois, jour de la semaine.
- Appuyer sur B pour quitter le mode de réglage.

### RÉGLAGE DE L'ALARME

- Dans l'affichage normal de l'heure, appuyer sur B deux fois ; l'affichage de l'heure se met alors à clignoter.
- Appuyer sur C pour faire défiler les chiffres ; maintenir C enfoncé pour une avance rapide.
- Appuyer sur A pour passer aux minutes.
- Appuyer sur C pour faire défiler les chiffres ; maintenir C enfoncé pour une avance rapide.
- Appuyer sur B pour quitter le mode de réglage et revenir à l'affichage normal de l'heure.

*N. B. : l'alarme sonne pendant 60 secondes. Appuyer sur A pour faire cesser l'alarme ou sur D pour un rappel d'alarme au bout de 5 minutes.*



## MODE CHRONOGRAPHE

1. Appuyer sur le bouton B pour passer en mode chronographe.  
*N. B. : en mode chronographe, (SU), (FR) et (SA) clignotent.*
2. Appuyer sur C pour démarrer/arrêter le chronographe.  
*N. B. : (SU) et (SA) clignotent au cours du mode chronographe.*
3. Appuyer sur A lorsque le chronographe est arrêté pour réinitialiser.
4. Appuyer sur le bouton B pour réactiver l'affichage normal de l'heure.

## COMPTE-TOURS

1. Appuyer sur A pendant que le chronographe fonctionne pour compter les tours.  
*N. B. : lors du décompte de tours, (SU), (TH) et (SA) clignotent.*
2. Appuyer une nouvelle fois sur A pour revenir au chronographe.
3. Appuyer sur le bouton C pour arrêter le chronographe.
4. Appuyer sur A pour remettre le chronographe à zéro.
5. Appuyer sur le bouton B pour réactiver l'affichage normal de l'heure.

## ADIZERO QFL651AB

### AFFICHAGE NORMAL DE L'HEURE

1. Appuyer sur A pour changer de mode. La séquence des modes est la suivante : heure normale, alarme, minuterie, chronographe et mon journal.
2. Appuyer sur B pour l'affichage électroluminescent.
3. Appuyer sur C pour activer/désactiver le carillon.
4. Appuyer sur le bouton D pour faire clignoter Fuseau horaire 2 ; maintenir le bouton D enfoncé pour basculer entre Fuseau horaire 2 et l'affichage normal de l'heure.
5. Appuyer sur le bouton E pour l'affichage électroluminescent ; maintenir le bouton E enfoncé pour activer/désactiver l'affichage électroluminescent automatique. Lorsque l'affichage électroluminescent automatique est activé, appuyer sur n'importe quel bouton pour l'affichage électroluminescent.
6. Maintenir les boutons A, B, C et D enfoncés pour réinitialiser la montre. Toutes les données sont effacées et tous les réglages sont ceux par défaut.  
*N. B. : pour quitter le mode réglage, appuyer sur B à tout moment au cours du réglage.*  
*N. B. : tous les changements seront enregistrés et le dispositif de réglage repassera automatiquement en mode affichage normal de l'heure si aucun bouton n'est activé pendant 30 secondes.*



### RÉGLAGE DE L'HEURE ET DU CALENDRIER

1. Dans l'affichage normal de l'heure, appuyer sur B et le maintenir enfoncé, l'affichage de l'heure se met alors à clignoter.
2. Appuyer sur C pour augmenter le chiffre ; appuyer sur D pour diminuer le chiffre. Maintenir le bouton C enfoncé pour augmenter rapidement la valeur, ou sur D pour diminuer rapidement la valeur.
3. Appuyer sur A pour passer à la valeur de réglage suivante.
4. L'ordre de réglage est le suivant : heure, minute, seconde, année, mois, date, format horaire 12 ou 24 heures, format mois-date ou date-mois, sonnerie activée/désactivée.
5. Appuyer sur B pour quitter le mode de réglage.

### MODE ALARME

1. Appuyer sur A pour passer en mode alarme.
2. Appuyer sur C pour activer/désactiver l'alarme.
3. Appuyer sur D pour basculer de l'alarme 1 à l'alarme 2.

### RÉGLAGE DE L'ALARME

1. En mode alarme, appuyer sur B et le maintenir enfoncé ; l'heure se met alors à clignoter.
2. Appuyer sur C pour augmenter le chiffre ; appuyer sur D pour diminuer le chiffre. Maintenir le bouton C enfoncé pour augmenter rapidement la valeur, ou sur D pour diminuer rapidement la valeur.

3. Appuyer sur A pour passer à la valeur de réglage suivante.
4. L'ordre de réglage est le suivant : heure, minute, heure normale/fuseau horaire 2.
5. Appuyer sur B pour quitter le mode de réglage.  
*N. B. : l'alarme s'active automatiquement après que vous ayez appuyé sur le bouton B pour quitter le mode de réglage de l'alarme. Toutefois, si aucun bouton n'est utilisé pendant 30 secondes et l'affichage quitte automatiquement, l'alarme passe au statut « désactivée ».*

## **MODE MINUTERIE**

1. Appuyer sur A pour passer en mode minuterie.
2. Appuyer sur E pour démarrer la minuterie.
3. Appuyer sur D pour arrêter la minuterie.
4. Appuyer sur D et le maintenir enfoncé pour réinitialiser la minuterie à la valeur présélectionnée.  
*N. B. : la sonnerie retentit pendant 20 secondes lorsque le compte à rebours arrive à zéro. Pour arrêter la sonnerie, appuyer sur n'importe quel bouton.*

## **RÉGLAGE DE LA MINUTERIE**

En mode minuterie, appuyer sur C pour sélectionner le type de minuterie : minuterie normale, minuterie d'entraînement ou minuterie d'intervalles.

### **MINUTERIE NORMALE**

1. En mode minuterie normale, maintenir le bouton B enfoncé pour accéder au mode réglage. Le type de minuterie commence à clignoter.
2. Appuyer sur le bouton C pour choisir la minuterie : compte à rebours/arrêt, répétition du compte à rebours ou compte positif.
3. Appuyer sur A pour passer à la valeur de réglage suivante.
4. Appuyer sur C pour augmenter le chiffre ; appuyer sur D pour diminuer le chiffre. Maintenir le bouton C enfoncé pour augmenter rapidement la valeur, ou sur D pour diminuer rapidement la valeur.
5. L'ordre de réglage est le suivant : type de minuterie, heure, minute, seconde.
6. Appuyer sur B pour quitter le mode de réglage.

### **MINUTERIE D'ENTRAÎNEMENT**

1. En mode minuterie d'entraînement, maintenir le bouton B enfoncé pour accéder au mode réglage. TR1 commence à clignoter.
2. Appuyer sur C pour augmenter le chiffre ; appuyer sur D pour diminuer le chiffre. Maintenir le bouton C enfoncé pour augmenter rapidement la valeur, ou sur D pour diminuer rapidement la valeur.
3. Appuyer sur A pour passer à la valeur de réglage suivante.
4. La séquence de réglage est la suivante : TR1 minute, TR1 seconde, TR2 minute, TR2 seconde et nombre de cycles [jusqu'à 50].
5. Appuyer sur B pour quitter le mode de réglage.

### **MINUTERIE D'INTERVALLES**

1. En mode minuterie d'intervalle, maintenir le bouton B enfoncé pour accéder au mode réglage. Le segment d'intervalle commence à clignoter.
2. Appuyer sur C pour augmenter le chiffre ; appuyer sur D pour diminuer le chiffre. Maintenir le bouton C enfoncé pour augmenter rapidement la valeur, ou sur D pour diminuer rapidement la valeur.
3. Appuyer sur A pour passer à la valeur de réglage suivante.
4. Répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que le nombre souhaité de segments soit défini [jusqu'à 60].
5. L'ordre de réglage est le suivant : segment, minute, seconde.
6. Appuyer sur B pour quitter le mode de réglage.

## **MODE CHRONOMÈTRE**

1. Appuyer sur A pour passer au mode chronographe.
2. Appuyer sur E pour démarrer le chronographe ; appuyer sur D pour arrêter le chronographe.
3. Lorsque le chronographe est arrêté, appuyer sur B et le maintenir enfoncé pour stocker les données dans MON JOURNAL ou appuyer sur D et le maintenir enfoncé pour remettre à zéro.

## COMPTE-TOURS

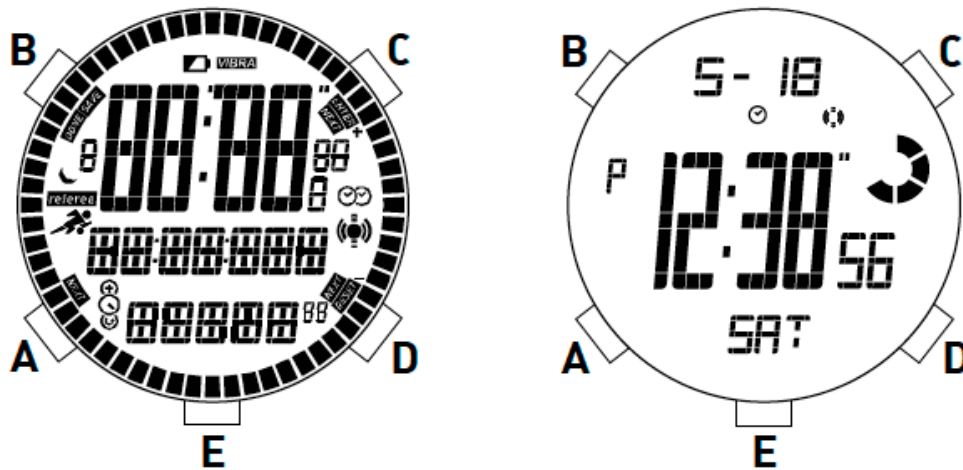
1. Appuyer sur E pendant que le chronographe fonctionne pour compter les tours (jusqu'à 100 tours).
2. Appuyer sur C pendant que le chronographe fonctionne pour basculer entre l'affichage actuel de tours et l'affichage total du temps.
3. Appuyez sur le bouton D pour arrêter le chronographe.
4. Lorsque le chronographe est arrêté, appuyer sur B et le maintenir enfoncé pour stocker les données dans MON JOURNAL ou appuyer sur D et le maintenir enfoncé pour remettre à zéro.

## MON JOURNAL

1. Appuyer sur A pour passer en mode mon journal.
2. Appuyer sur le bouton C pour afficher les données de la série choisie.
3. Appuyer sur le bouton D pour passer d'une série enregistrée à une autre.
4. Maintenir le bouton D enfoncé pour effacer la série sélectionnée. Continuez de le maintenir enfoncé pour effacer toutes les séries.

*N. B. : la mémoire peut sauvegarder jusqu'à 9 séries et 100 tours.*

## REFEREE / ADIPOWER TR QFL683AB / QFL683DB



## AFFICHAGE NORMAL DE L'HEURE

1. Appuyer sur A pour changer de mode. La séquence des modes est la suivante : heure normale, arbitre, alarme, minuterie, chronographe et mon journal.
2. Appuyer sur B pour l'affichage électroluminescent.
3. Appuyer sur C pour activer/désactiver le carillon.
4. Appuyer sur le bouton D pour faire clignoter Fuseau horaire 2 ; maintenir le bouton D enfoncé pour basculer entre Fuseau horaire 2 et l'affichage normal de l'heure.
5. Appuyer sur le bouton E pour l'affichage électroluminescent ; maintenir le bouton E enfoncé pour activer/désactiver l'affichage électroluminescent automatique. Lorsque l'affichage électroluminescent automatique est activé, appuyer sur n'importe quel bouton pour l'affichage électroluminescent.
6. Maintenir les boutons A, B, C et D pour réinitialiser la montre. Toutes les données sont effacées et tous les réglages sont ceux par défaut.

*N. B. : pour quitter le mode réglage, appuyer sur B à tout moment au cours du réglage.*

*N. B. : tous les changements seront enregistrés et le dispositif de réglage repassera automatiquement en mode affichage normal de l'heure si aucun bouton n'est activé pendant 30 secondes.*

## RÉGLAGE DE L'HEURE ET DU CALENDRIER

1. Dans l'affichage normal de l'heure, appuyer sur B et le maintenir enfoncé, l'affichage de l'heure se met alors à clignoter.
2. Appuyer sur C pour augmenter le chiffre ; appuyer sur D pour diminuer le chiffre. Maintenir le bouton C enfoncé pour augmenter rapidement la valeur, ou sur D pour diminuer rapidement la valeur.

3. Appuyer sur A pour passer à la valeur de réglage suivante.
4. L'ordre de réglage est le suivant : heure, minute, seconde, année, mois, date, format horaire 12 ou 24 heures, format mois-date ou date-mois, vibreur/sonnerie activé/désactivé.  
*N. B. : Le vibreur n'existe que pour le modèle "Digital Referee".*
5. Appuyer sur B pour quitter le mode de réglage.

### **MODE ARBITRE**

1. Appuyer sur A pour passer en mode Arbitre.
2. Appuyer sur D pour choisir la minuterie de jeu.
3. Les minuteries de jeu sont les suivantes : 0-45, 0-15, 0-40, 0-35, 0-30, 0-25, 0-20, 0-10, 0-5, SET1, SET2 et SET3.
4. Appuyer sur E pour démarrer la minuterie de jeu.
5. Appuyer à nouveau sur E pour arrêter la minuterie de jeu. La minuterie du temps de jeu total continue à fonctionner en arrière-plan.
6. Appuyer à nouveau sur E pour démarrer la minuterie de jeu.
7. Appuyer sur C pour faire clignoter l'heure d'arrêt.
8. Appuyer sur D pour arrêter le temps de jeu et le temps total de jeu.
9. Lorsque le temps de jeu et le temps total de jeu sont arrêtés, maintenez le bouton D enfoncé pour remettre à zéro.

### **RÉGLAGE DE LA MINUTERIE D'ARBITRE**

1. En mode arbitre, appuyer sur D pour avancer à SET1, SET2 or SET3.
2. Maintenir le bouton B enfoncé pour accéder au mode réglage. L'heure commence à clignoter.
3. Appuyer sur C pour augmenter le chiffre ; appuyer sur D pour diminuer le chiffre. Maintenir le bouton C enfoncé pour augmenter rapidement la valeur, ou sur D pour diminuer rapidement la valeur.
4. Appuyer sur A pour passer à la valeur de réglage suivante.
5. L'ordre de réglage est le suivant : heure, minute, seconde.
6. Appuyer sur B pour quitter le mode de réglage.

### **MODE ALARME**

1. Appuyer sur A pour passer en mode alarme.
2. Appuyer sur C pour activer/désactiver l'alarme.
3. Appuyer sur D pour basculer de l'alarme 1 à l'alarme 2.

### **RÉGLAGE DE L'ALARME**

1. En mode alarme, appuyer sur B et le maintenir enfoncé ; l'heure se met alors à clignoter.
2. Appuyer sur C pour augmenter le chiffre ; appuyer sur D pour diminuer le chiffre. Maintenir le bouton C enfoncé pour augmenter rapidement la valeur, ou sur D pour diminuer rapidement la valeur.
3. Appuyer sur A pour passer à la valeur de réglage suivante.
4. L'ordre de réglage est le suivant : heure, minute, heure normale/Fuseau horaire 2.
5. Appuyer sur B pour quitter le mode de réglage.  
*N. B. : l'alarme s'active automatiquement après que vous ayez appuyé sur le bouton B pour quitter le mode de réglage de l'alarme. Toutefois, si aucun bouton n'est utilisé pendant 30 secondes et l'affichage quitte automatiquement, l'alarme passe au statut « désactivée ».*

### **MODE MINUTERIE**

1. Appuyer sur A pour passer en mode minuterie.
2. Appuyer sur E pour démarrer la minuterie.
3. Appuyer sur D pour arrêter la minuterie.
4. Appuyer sur D et le maintenir enfoncé pour réinitialiser la minuterie à la valeur présélectionnée.  
*N. B. : la sonnerie retentit pendant 20 secondes lorsque le compte à rebours arrive à zéro. Pour arrêter la sonnerie, appuyer sur n'importe quel bouton.*

## RÉGLAGE DE LA MINUTERIE

En mode minuterie, appuyer sur C pour sélectionner le type de minuterie : minuterie normale, minuterie d'entraînement ou minuterie d'intervalles.

### MINUTERIE NORMALE

1. En mode minuterie normale, maintenir le bouton B enfoncé pour accéder au mode réglage. Le type de minuterie commence à clignoter.
2. Appuyer sur le bouton C pour choisir la minuterie : compte à rebours/arrêt, répétition du compte à rebours ou compte positif.
3. Appuyer sur A pour passer à la valeur de réglage suivante.
4. Appuyer sur C pour augmenter le chiffre ; appuyer sur D pour diminuer le chiffre. Maintenir le bouton C enfoncé pour augmenter rapidement la valeur, ou sur D pour diminuer rapidement la valeur.
5. L'ordre de réglage est le suivant : type de minuterie, heure, minute, seconde.
6. Appuyer sur B pour quitter le mode de réglage.

### MINUTERIE D'ENTRAÎNEMENT

1. En mode minuterie d'entraînement, maintenir le bouton B enfoncé pour accéder au mode réglage. La minute TR1 commence à clignoter.
2. Appuyer sur C pour augmenter le chiffre ; appuyer sur D pour diminuer le chiffre. Maintenir le bouton C enfoncé pour augmenter rapidement la valeur, ou sur D pour diminuer rapidement la valeur.
3. Appuyer sur A pour passer à la valeur de réglage suivante.
4. La séquence de réglage est la suivante : TR1 minute, TR1 seconde, TR2 minute, TR2 seconde et nombre de cycles (jusqu'à 50).
5. Appuyer sur B pour quitter le mode de réglage.

### MINUTERIE D'INTERVALLES

1. En mode minuterie d'intervalle, maintenir le bouton B enfoncé pour accéder au mode réglage. Le segment d'intervalle commence à clignoter.
2. Appuyer sur C pour augmenter le chiffre ; appuyer sur D pour diminuer le chiffre. Maintenir le bouton C enfoncé pour augmenter rapidement la valeur, ou sur D pour diminuer rapidement la valeur.
3. Appuyer sur A pour passer à la valeur de réglage suivante.
4. Répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que le nombre souhaité de segments soit défini (jusqu'à 60).
5. L'ordre de réglage est le suivant : segment, minute, seconde.
6. Appuyer sur B pour quitter le mode de réglage.

### MODE CHRONOMÈTRE

1. Appuyer sur A pour passer au mode chronographe.
2. Appuyer sur E pour démarrer le chronographe ; appuyer sur D pour arrêter le chronographe.
3. Lorsque le chronographe est arrêté, appuyer sur B et le maintenir enfoncé pour stocker les données dans MON JOURNAL ou appuyer sur D et le maintenir enfoncé pour remettre à zéro.

### COMPTE-TOURS

1. Appuyer sur E pendant que le chronographe fonctionne pour compter les tours (jusqu'à 100 tours).
2. Appuyer sur C pendant que le chronographe fonctionne pour basculer entre l'affichage actuel de tours et l'affichage total du temps.
3. Appuyez sur le bouton D pour arrêter le chronographe.
4. Lorsque le chronographe est arrêté, appuyer sur B et le maintenir enfoncé pour stocker les données dans MON JOURNAL ou appuyer sur D et le maintenir enfoncé pour remettre à zéro.





### MON JOURNAL

1. Appuyer sur A pour passer en mode mon journal.
2. Appuyer sur le bouton C pour afficher les données de la série choisie.
3. Appuyer sur le bouton D pour passer d'une série enregistrée à une autre.
4. Maintenir le bouton D enfoncé pour effacer la série sélectionnée. Continuez de le maintenir enfoncé pour effacer toutes les séries.

*N. B. : la mémoire peut sauvegarder jusqu'à 9 séries et 100 tours.*

# PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : RÉSISTANCE À L'EAU

Toutes les montres adidas sont conçues pour résister à une utilisation dans les conditions indiquées dans le tableau suivant.

RÉSISTANCE À L'EAU		UTILISATION EN MILIEU AQUATIQUE			
Marquage sur le fond du boîtier	Profondeur				
		Lavage des mains	Douche, bain	Natation, plongée en apnée	Plongée avec tuba
—	—	X	X	X	X
WR	—	✓	X	X	X
3 ATM	3 Bar, 30 mètres	✓	X	X	X
5 ATM	5 Bar, 50 mètres	✓	✓	X	X
10 ATM	10 Bar, 100 mètres	✓	✓	✓	X
20 ATM	20 Bar, 200 mètres	✓	✓	✓	✓
30 ATM	30 Bar, 300 mètres	✓	✓	✓	✓
50 ATM	50 Bar, 500 mètres	✓	✓	✓	✓

Régler toujours la couronne en position fermée (position normale).  
Serrer complètement la vis de blocage de la couronne.