

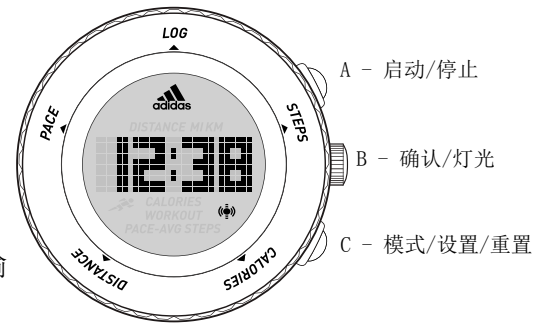
SPRUNG (计数器手表: 步数、距离、卡路里、步速)

(如果是进行跑步/锻炼活动, 请使用步速模式)
(如果是每日追踪, 请使用步数、距离、卡路里模式)

设置

1. 注意: 当显示“请设置性别”字样时, 监测器正处于“睡眠”模式。
2. 在“时间”模式 (TOD) 下, 按住 C 按钮 2 秒钟, 进入设置。
3. 按 A 增加设置值/进行切换。
4. 按 C 减少设置值/进行切换。
5. 按 B 前往确认/进入下一设置字段。

注意: 需要设置的字段包括: 时间 (年/月/日/星期/时间)
性别、年龄、身高 (英尺/厘米)、重量 (公斤/磅)。一旦所有数据点输入完毕,
监测器将会激活。 需要提供数据以实现准确追踪。



示例: 典型的设置屏幕

时间模式 (TOD)

1. 按 A 切换到日历日期。
2. 按住 A 启用/禁用整点报时。
3. 按 B 切换到 EL/灯光。
4. 按 C 更改模式 (ALM、TMR、TOD)
5. 按住 B, 在 TOD/PED 模式之间进行切换。
6. 逆时针旋转表圈, 以进入所需的 PED 模式。

注意: PED = 计数器 (步数、距离、卡路里、步速)



闹钟模式 (ALM)

1. 按 C 进入闹钟模式。
2. 按 B 切换到 EL。
3. 按 A 启用/禁用闹钟。

闹钟设置

1. 按住 C 按钮 2 秒钟, 进入闹钟设置。
2. 按 A 增加设置值。按 C 减少设置值。
3. 按 B 进入下一设置字段。
4. 重复步骤 2 和 3, 直至所需时间选择完毕。
5. 按 B 退出设置模式。

注意: 退出设置模式后, 闹钟将自动开启。



定时器模式 (TMR)

1. 按 C 进入定时器模式。
2. 按 A 开始/停止定时器。
3. 按 B 切换到 EL。
4. 按住 C 重置定时器。

定时器设置

1. 按住 C 按钮 2 秒钟, 进入定时器设置。
2. 按 A 增加设置值。按 C 减少设置值。
3. 按 B 进入下一设置字段。
4. 重复步骤 2 和 3, 直至所需时间选择完毕。
5. 按 B 退出设置模式。



如果是每日追踪, 请使用 PED 模式 (步数、距离、卡路里)

步数模式 (STPS)

1. 将表圈旋转至 12 点钟方向的“步数”，以查看步数。
2. 按住 C 按钮 5 秒钟，清除/重置“步数”。
3. 按住 B，在 TOD/PED 模式之间进行切换。

注意：步数的上限是 100,000 步。每日午夜时分，步数将自动清除，并移至“日志”。



卡路里模式 (CAL)

1. 将表圈旋转至 12 点钟方向的“卡路里”，以查看卡路里。
2. 按住 C 按钮 5 秒钟，清除/重置“卡路里”。
3. 按住 B，在 TOD/PED 模式之间进行切换。

注意：卡路里的上限是 28,000 大卡。



距离模式 (DIST)

1. 将表圈旋转至 12 点钟方向的“距离”，以查看距离。
2. 按 C，在英里/公里之间进行切换。
3. 按住 C 按钮 5 秒钟，清除/重置“距离”。
4. 按住 B，在 TOD/PED 模式之间进行切换。

注意：距离的上限是 124.2 英里/199.9 公里。



如果是进行跑步/锻炼，请使用步速模式

(仅追踪您的锻炼距离/时间/步速) 您的锻炼数据将添加至您的每日活动中 (步数、距离、卡路里)

步速模式 (PACE)

1. 将表圈旋转至 12 点钟方向的“步速”，以查看步速。
2. 按 C，在英里/公里之间进行切换。
3. 按住 C 按钮 5 秒钟，以清除/重置。
4. 按住 B，在 TOD/PED 模式之间进行切换。

注意：仅当计时器处于使用状态时，步速模式将会激活。否则，步速将会显示 00:00。如果进行锻炼活动，

建议使用步速模式。



步数模式操作 (PACE)

1. 按 A 启动/停止计时器。
2. 按 C 查看分段时间。
3. 按 B, 在运行时间/平均步速/距离之间进行切换。
4. 按住 B, 在 TOD/PED 模式之间进行切换。
5. 计时器停止时, 按住 C 按钮 5 秒钟, 以清除/重置。

注意: 测速时间的上限: 23 小时 59 分钟 59 秒 99 毫秒; 步速: 96 (分钟/英里) 或 60 (分钟/公里); 距离: 124.2 英里/199.9 公里。
注意: 每个子模式中的图标将会闪烁。



日志模式 (LOG)

1. 将表圈旋转至 12 点钟方向的“日志”, 以查看 7 天的内存日志。
2. 按 A 浏览日志数据。
这将显示上午/下午的图表以及 1-7 天的数据。
3. 按 C, 在步数/卡路里/距离之间进行切换, 并重复步骤 2。
4. 按住 C 按钮 5 秒钟, 以清除/重置日志数据。

注意: 日志数据最多保留 7 天。第 7 天后, 第 1 天的日志将会自动删除。

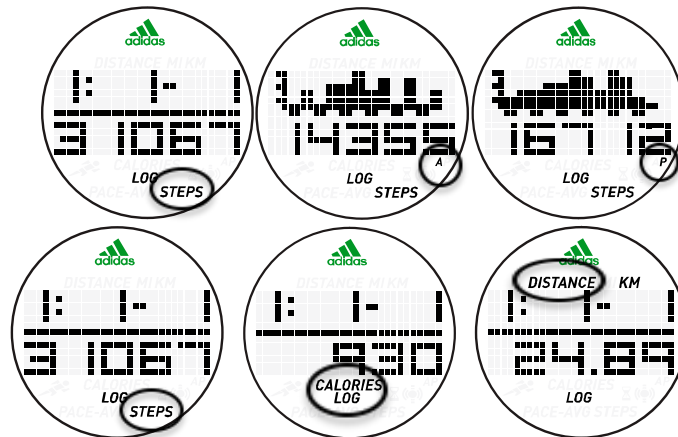
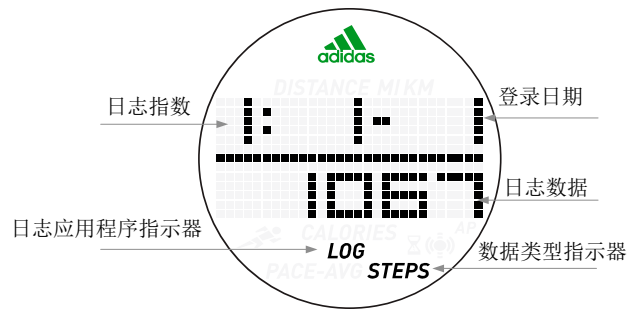
注意: 日志数据将通过 3 个屏幕呈现, 分别针对每日的不同数据类型:

星期/日期 (全部数据)

上午图表, 包括每小时的数据和全部数据
下午图表, 包括每小时的数据和全部数据

注意: 每日的日志数据可以显示 3 种数据类型:

每小时的步数和全部数据
每小时的卡路里和全部数据
每小时的距离和全部数据



图标

以下是应用程序/系统图标的属性:

图标	名称	图标	名称	图标	名称
	按键音和整点报时开启		闹钟已启用		定时器指示器
	计时器指示器	<i>MI</i>	英制单位指示器	<i>KM</i>	公制单位指示器
<i>STEPS</i>	步数视图指示器	<i>CALORIES</i>	卡路里视图指示器	<i>DISTANCE</i>	距离视图指示器
<i>PACE</i>	步速视图指示器	<i>-AVG</i>	平均步速视图指示器	<i>LOG</i>	每日日志视图
<i>A</i>	上午指示器	<i>P</i>	下午指示器		

恢复出厂设置:

您可以通过硬复位或软复位, 对手表进行重置。若要执行硬复位, 按下 MCU 复位引脚的接触片。另一方面, 通过按下

A) “开始”、B) “确认”和 C) “模式”按钮 5 秒钟, 即可完成软件复位, 在 5 秒种的倒计时期间, 每一秒钟都会响起哔哔声。

在手表重置时, 应该按照以下顺序对手表进行操作:

1. 打开所有液晶显示屏图块。
2. 发出 1 秒钟哔哔声, 以确认压电式麦克风测试。
3. 打开灯光和所有液晶显示屏图块。
4. 等待 2 秒钟。
5. 必须松开所有按钮, 方可继续。
6. 关闭所有液晶显示屏图块。
7. 显示软件代码 2 秒钟。
8. 显示软件主要版本 2 秒钟。
9. 显示软件次要版本 2 秒钟
10. 关闭灯光。
11. 必须松开所有按钮, 方可继续。
12. 缓慢地逆时针旋转表圈, 直至清除消息。
13. 前往“时刻”应用程序。

注意: 您需要重新输入设置信息: 请参考(设置)上述说明。

ANIDIGI

模拟时间设置三指针

1. 逆时针旋开表冠，然后将表冠拉出至位置 2。
2. 顺时针或逆时针转动，以调整时间。
3. 设置成准确的时间。
4. 将表冠推回位置 1，并顺时针拧紧表冠以锁定。

数字时间设置

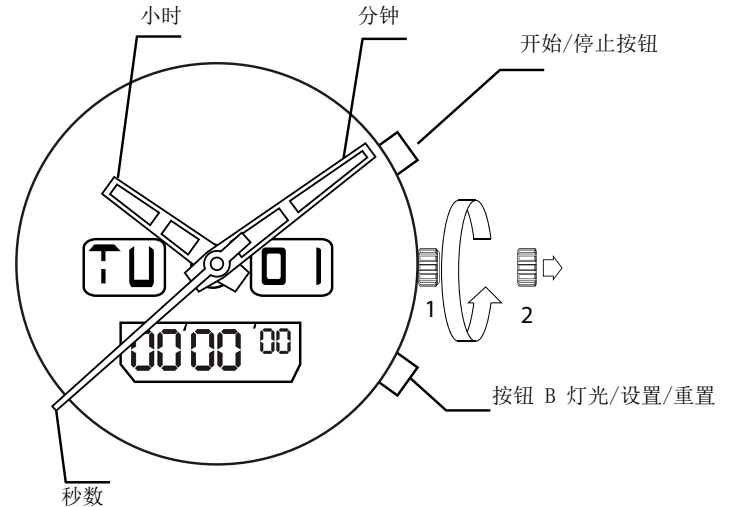
1. 在时间模式，按住 B 按钮 2 秒钟以进入时间设置。
2. 按 A 增加设置值。
3. 按 B 进入下一设置字段。
4. 按 B 退出设置模式。
5. 按 B 切换到 EL。

计时器模式

1. 按 A 开始/停止计时器。
2. 计时器停止时，按 B 重置为零。
3. 计时器正在计时中，按 B 开始分段计时。
4. 按 B 发布分段时间。
5. 按 A 退出分段计时，然后按 B 重置。

注意：计时器时间的上限是 23 小时 59 分钟 59 秒。计时器

达到时间上限时，将会停止计时。按住 B 重置值，以运行计时器。第一个 59 分 59.99 秒的精准度达到 1/100 秒。



DURAMO / FURANO / URAHA / QUESTRA / ADIZERO BASIC/

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

时间模式

1. 按 B 更改模式。
2. 按 A 进入 EL (冷光) 背光。
3. 按 C 选择 12 / 24 小时格式。
4. 按 D 启用 / 禁用整点报时。

时间设置

1. 在时间模式下，按住 A 2 秒钟进入时间设置。
2. 按 C 增大设置值。按 D 减小设置值。
3. 按 B 进入下一设置栏。
4. 按 A 退出设置模式。

闹铃模式

1. 按 B 进入闹铃模式。
2. 按 A 进入 EL (冷光) 背光。
3. 按 C 选择闹铃 1 或闹铃 2。
4. 按 D 启用 / 禁用闹铃。

闹铃设置

1. 按 A 2 秒钟进入闹铃设置。
2. 按 C 增大设置值。按 D 减小设置值。
3. 按 B 进入下一设置栏。
4. 重复步骤 2 和 3 直到选定所需的时间。



- 按 A 退出设置模式。
注意：退出设置模式后，闹铃将自动打开。

计时器模式

- 按 B 进入计时器模式。
- 按 C 启动计时器。
- 按 D 停止计时器。
- 按住 D 2 秒钟复位计时器。
注意：最长计时时间为 23 小时 59 分 59 秒。达到最长计时时间时，该功能将停止。按住 D 复位计时值以运行计时器。前 59 分 59.99 秒的计时精度为 1/100 秒。



RESPONSE / FITNESS CONTROL / NALOA / LAHAR

正常时间显示

- 按 A 进入 EL (冷光) 背光。
- 按 B 更改模式。模式顺序为时间、我的记录、闹铃、定时器。
- 按 D 闪烁显示时间 2 (TIME 2)；按住 D 在时间 1 (TIME 1) 和时间 2 (TIME 2) 之间切换。
- 按 E 在报时开 / 关之间切换。按住 E 进入 50 圈计时数字手表的计时器模式。在 10-30 圈计时数字手表上，按住 E 进入定时器模式。
- 按住 A、B、D 和 E 5 秒钟对表进行主复位。所有数据均将被删除，且所有设置均将恢复为默认值。

时间 / 日历设置

- 在正常时间显示下，按住 A 进入设置模式；小时数字将开始闪烁。
- 按 E 增大设置值。按 D 减小设置值。
- 按 B 进行设定并前进到下一设置值。
- 设置顺序为小时、分钟、秒、年、月、日期、12 / 24 小时时间、日期格式。
- 按 A 保存数据并退出设置模式。

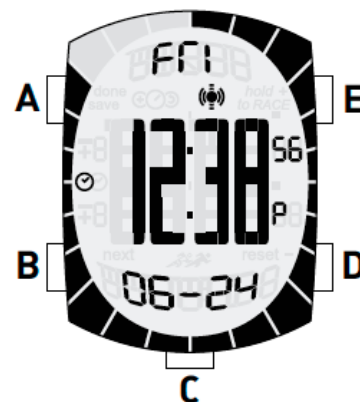


闹铃模式

- 按 B 更改为闹铃模式。
- 按 D 在闹铃 1 和 2 之间切换。
- 按 E 在闹铃开 / 关之间切换。

闹铃设置

- 在闹铃模式下，按住 A 进入设置模式；小时数字将开始闪烁。
- 按 D 减小数值；按 E 增大数值。
- 按 B 进行设定并前进到下一设置值。
- 设置顺序为小时、分钟、T1/T2。
- 按 A 保存数据并退出设置模式。
注意：退出闹铃设置模式后将自动开启闹铃。30 秒内无任何按钮操作，将保存所做更改并自动退出，但闹铃状态将为关闭。



计时器模式

- 在 50 圈计时数字手表上，按 B 更改为定时器模式。在 10-30 圈计时数字手表上，按住 E 更改为定时器模式。
- 按 C 启动定时器。
- 按 D 停止定时器。定时器停止时按住 D 复位定时器。
- 按 E 选择下一个定时器。
注意：50 圈计时数字手表有 3 个定时器。10-30 圈计时数字手表有 5 个定时器。

定时器设置

1. 在定时器模式下，按住 A 进入设置模式；定时器类型将开始闪烁。
2. 按 D 和 E 选择正数、倒数 / 停止或倒数/重复或间隔定时器（请查看间隔定时器设置部分的另外说明）。
3. 按 B 前进到下一设置栏。
4. 按 D 减小数值；按 E 增大数值。
5. 按 B 进行设定并前进到下一设置值。
6. 设置顺序为定时器类型、小时、分钟、秒。
7. 按 A 保存数据并退出设置模式。

间隔定时器设置

1. 在定时器模式下，按住 A 进入设置模式；定时器类型将开始闪烁。
 2. 按 D 或 E 选择间隔定时器。
 3. 按 B 前进到下一设置栏。
 4. 按 D 减小数值；按 E 增大数值。
 5. 按 B 进行设定并前进到下一设置值。
 6. 设置顺序为定时器类型（间隔）、小时、分钟、秒。
 7. 按 A 保存数据并进入下一分段。
 8. 重复步骤 5 和 6 直到设置完所需数量的分段（50 圈计时数字手表最大分段值为 5、10-30 圈计时数字手表最大分段值为 6）。
- 注意：运行时，分段循环最多为 99 次。

计时器模式

1. 在 50 圈计时数字手表中，在任何模式下按住 E 2 秒钟可更改为计时器模式。在 10-30 圈计时数字手表上，按 B 可更改为计时器模式。
 2. 按 C 启动计时器；计时器运行时按 C 进行按圈计时。
 3. 按 E 在计时器运行期间更改显示方式。在当前计时圈和总成绩间进行选择，或者选择两者。
 4. 按 D 停止正在运行的计时器；在计时器停止时按住 D 将其复位为零，或者按住 A 将数据保存到我的记录 (MY LOG)。
- 注意：在 50 圈计时数字手表上，最大计时圈数为 50。在 10-30 圈计时数字手表上，最大计时圈数为 10 或 30。

我的记录模式

1. 按 B 更改为我的记录模式。
2. 按 E 查看所选数据集中的数据。
3. 按 D 在保存的数据集间浏览。按住 D 清除所选的数据集。继续按住该按钮将清除所有数据集。
4. 按住 E 与任何数据集进行比较。这将进入“影子比赛” (SHADOW RACE) 模式。

影子比赛 (SHADOW RACING) (仅限 50 圈计时数字手表)

利用此功能您可以与在“我的记录 (MY LOG)”下面找到的先前保存的数据集轻松地进行比较。在标记处获得一个计时圈读数，手表即可显示您与自己先前比赛成绩的对比情况。

1. 按 B 更改为我的记录 (MY LOG) 模式。
 2. 按 D 和 E 选择要与之比较的数据集。
 3. 按住 E 进入影子比赛计时器。
- 注意：有关计时器操作的信息，请参阅计时器模式说明。
4. 在计时器停止时按住 A 保存跑步数据。
 5. 按 B 返回正常时间显示。

STOPWATCH

正常时间显示

1. 按下A显示闹钟时间。
2. 按下A及C开启 / 关闭闹钟。
3. 按下C显示月份及日期。
4. 按下D开启背光灯。
5. 按住A并按下B，可开启 / 关闭钟声。当钟声开启时，所有日子标记会全数显示。



时间及日历设置

注意：在设置方式中，(TU)将会闪烁。

1. 在正常时间显示中，按下B三次，秒数位置将会闪烁。
2. 按下C把秒数重设归零。
3. 按下A前往下一个设置值。
4. 按下C增加数值；按住C可快速前进。
5. 设置次序：秒数、分钟、小时、日期、月份、星期。
6. 按下B退出设置方式。

闹钟设置

1. 在正常时间显示中，按下B两次，小时位置将会闪烁。
2. 按下C增加数值；按住C可快速前进。
3. 按下A切换至分钟位置。
4. 按下C增加数值；按住C可快速前进。
5. 按下B退出设置方式，并回归正常时间显示。
注意：闹钟将响起60秒。按下A可停止闹钟，按下D则暂停闹钟5分钟。

计时码表方式

1. 按下B一次切换至计时码表方式。
注意：在计时码表方式中，(SU)、(FR)及(SA)将会闪烁。
2. 按下C开始 / 停止计时码表。
注意：计时码表运行时，(SU)及(SA)将会闪烁。
3. 计时码表停止后，按下A重设归零。
4. 按下B回归正常时间显示。

圈数计算

1. 计时码表运行时，按下A可进行圈数计算。
注意：在计算圈数时，(SU)、(TH)及(SA)将会闪烁。
2. 再次按下A，可回归计时码表。
3. 按下C停止计时码表。
4. 按下A重设归零。
5. 按下B回归正常时间显示。

ADIZERO QFL651AB



正常时间显示

1. 按下A切换方式。方式次序：正常时间、闹钟、时间计、计时码表及MY LOG（我的记录）。
2. 按下B开启背光灯。
3. 按下C开启 / 关闭钟声。
4. 按下D闪出时区2；按住D切换至正常时间显示 / 时区2。
5. 按下E开启背光灯；按住E开启 / 关闭自动背光灯。如开启了自动背光灯，按下任何按钮即可发光。
6. 按住A、B、C及D重设手表。所有资料将被删除，所有设置亦回归预设值。
注意：在任何设置方式中，可随时按下B退出设置方式。
注意：在任何设置方式中，如30秒内没有按下按钮，一切变更会被存储，而手表会自动回归正常时间显示。

时间及日历设置

1. 在正常时间显示中，按住B，小时位置将会闪烁。
2. 按下C增加数值；按下D减少数值。按住C或D可快速增加 / 减少。
3. 按下A前往下一个设置值。
4. 设置次序为小时、分钟、秒数、年份、月份、日期、12 / 24小时格式、月份 / 日期或日期 / 月份格式、声音开启 / 关闭。
5. 按下B退出设置方式。

闹钟方式

1. 按下A切换至闹钟方式。
2. 按下C开启 / 关闭闹钟。
3. 按下D切换至闹钟1 / 闹钟2。

闹钟设置

1. 在闹钟方式中，按住B，小时位置将会闪烁。
2. 按下C增加数值；按下D减少数值。按住C或D可快速增加 / 减少。
3. 按下A前往下一个设置值。
4. 设置次序：小时、分钟、正常时间 / 时区2。
5. 按下B退出设置方式。
注意：按下B退出闹钟方式后，闹钟将自动设置为「开启」。然而，如30秒内没有按下任何按钮，手表显示会自动离开，而闹钟状态将是「关闭」。

时间计方式

1. 按下A切换至时间计方式。
2. 按下E开始时间计。
3. 按下D停止时间计。
4. 按住D把时间计重设至预设值。
注意：当时间计归零时，闹钟将发出声响20秒。按下任何按钮即可停止闹钟。

时间计设置

在时间计方式中，按下C选择时间计类型：一般时间计、训练时间计或间隔时间计。

一般时间计

1. 在一般时间计方式中，按住B进入设置方式；时间计的次级类型将会闪烁。
2. 按下C选择「倒数一停止」、「倒数一重覆」或「顺数计时」。
3. 按下A前往下一个设置值。
4. 按下C增加数值；按下D减少数值。按住C或D可快速增加 / 减少。
5. 设置次序：时间计类型、小时、分钟、秒数。
6. 按下B退出设置方式。

训练时间计

1. 在训练时间计方式中，按住B进入设置方式；TR1分钟将会闪烁。
2. 按下C增加数值；按下D减少数值。按住C或D可快速增加 / 减少。
3. 按下A前往下一个设置值。
4. 设置次序：TR1分钟、TR1秒数、TR2分钟、TR2秒数及循环次数(多至50)。
5. 按下B退出设置方式。

间隔时间计

1. 在间隔时间计方式中，按住B进入设置方式；间隔区段将会闪烁。
2. 按下 C增加数值；按下D减少数值。按住C或D可快速增加 / 减少。
3. 按下A前往下一个设置值。
4. 重复步骤2及3，直至完成设置所想的区段数目(多至60)。
5. 设置次序：区段、分钟、秒数。
6. 按下B退出设置方式。

计时码表方式

1. 按下 A切换至计时码表方式。
2. 按下 E开始计时码表；按下 D停止计时码表。
3. 计时码表停止后，按住B把资料存储于MY LOG（我的记录），或按住D把计时码表重设归零。

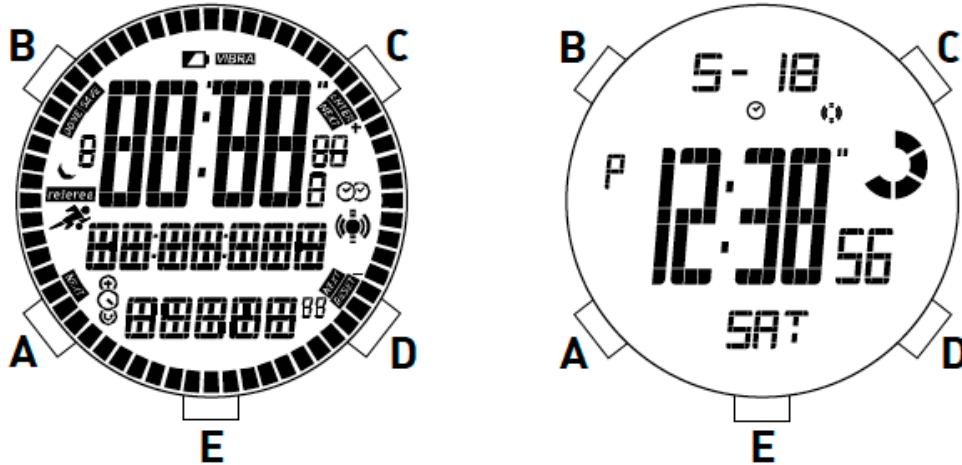
圈数计算

1. 计时码表运行时，按下 E进行圈数计算(多至100个圈)。
2. 计时码表运行时，按下 C可切换至现时圈数显示 / 总时间显示。
3. 按下 D停止计时码表。
4. 计时码表停止后，按住B把资料存储至MY LOG（我的记录），或按住D把计时码表重设归零。

MY LOG（我的记录）方式

1. 按下 A切换至MY LOG（我的记录）方式。
 2. 按下 C查看所选群组的资料。
 3. 按下 D浏览已存储的群组。
 4. 按住D清除所选的群组。持续按住可清除所有群组。
- 注意：存储器可存储多至9个群组及100个圈数。

REFEREE / ADIPOWER TR QFL683AB / QFL683DB



正常时间显示

1. 按下 A 变换方式。方式次序：正常时间、裁判方式、闹钟、时间计、计时码表及MY LOG（我的记录）。
2. 按下 B 开启背光灯。
3. 按下 C 开启 / 关闭钟声。
4. 按下 D 闪出时区2；按住D切换至正常时间显示 / 时区2。
5. 按下 E 开启背光灯；按住E开启 / 关闭自动背光灯。当自动背光灯开启时，按下任何按钮即可发光。
6. 按住A、B、C及D可重设手表。所有资料将被删除，而所有设置将回归预设值。

注意：在任何设置方式中，可随时按下 B 退出设置方式。

注意：在任何设置方式中，如30秒内没有按下任何按钮，所有变更将被存储，而手表会从设置方式自动回归正常时间显示。

时间及日历设置

1. 在正常时间显示中，按住B后，小时位置将会闪烁。
2. 按下 C 增加数值；按下 D 减少数值。按住C或D可快速增加 / 减少。
3. 按下 A 前往另一设置值。
4. 设置次序：小时、分钟、秒数、年份、月份、日期、12/24小时格式、月份 / 日期或日期 / 月份格式、开启 / 关闭振动 / 声响。
5. 按下B退出设置方式。

注意：振动仅适用于“临界”数值。

裁判方式

1. 按下A切换至裁判方式。
2. 按下D选择所想的比赛时间。
3. 比赛时间计：0-45、0-15、0-40、0-35、0-30、0-25、0-20、0-10、0-5、SET1、SET2、SET3。
4. 按下E开始比赛时间。
5. 再按下E停止比赛时间。总比赛时间将于底下继续运行。
6. 再按下E开始比赛时间。
7. 按下C闪出暂停比赛时间。
8. 按下D停止比赛时间及总比赛时间。
9. 当比赛时间及总比赛时间停止时，按住D重新设置。

裁判时间设置

1. 在裁判方式中，按下D跳至SET1、SET2或SET3。
2. 按住B进入设置方式；小时位置将会闪烁。
3. 按下C增加数值；按下D减少数值。按住C或D可快速增加 / 减少。
4. 按下A前往下一个设置值。
5. 设置次序：小时、分钟、秒数。
6. 按下B退出设置方式。

闹钟方式

1. 按下A切换至闹钟方式。
2. 按下C开启 / 关闭闹钟。
3. 按下D切换至闹钟1 / 闹钟2。

闹钟设置

1. 在闹钟方式，按住B后，小时位置将会闪烁。
2. 按下C增加数值；按下D减少数值。按住C或D可快速增加 / 减少。
3. 按下A前往下一个设置值。
4. 设置次序：小时、分钟、正常时间 / 时区2。
5. 按下B退出设置方式。

注意：按下B退出闹钟设置方式后，闹钟将自动设置为「开启」。然而，如30秒内没有按下任何按钮，手表显示会自动离开，而闹钟状态将是「关闭」。

时间计方式

1. 按下A切换至时间计方式。
2. 按下E开始时间计。
3. 按下D停止时间计。
4. 按住D把时间计重设为预设值。

注意：当时间计归零时，闹钟将发出声响20秒。按下任何按钮即可停止闹钟。

时间计设置

在时间计方式，按下C选择时间计类型：一般时间计、训练时间计或间隔时间计。

一般时间计

1. 在一般时间计方式，按住B进入设置方式；时间计的次级类型将会闪烁。
2. 按下C选择「倒数一停止」、「倒数一重覆」或「顺数计时」。
3. 按下A前往下一个设置值。
4. 按下C增加数值；按下D减少数值。按住C或D可快速增加 / 减少。
5. 设置次序：时间计类型、小时、分钟、秒数。
6. 按下B退出设置方式。

训练时间计

1. 在训练时间计方式，按住B进入设置方式；TR1分钟位置将会闪烁。
2. 按下C增加数值；按下D减少数值。按住C或D可快速增加 / 减少。
3. 按下A前往下一个设置值。
4. 设置次序：TR1分钟、TR1秒数、TR2分钟、TR2秒数、循环次数(多至50)。
5. 按下B退出设置方式。

间隔时间计

1. 在间隔时间计方式，按住B进入设置方式；间隔区段将会闪烁。
2. 按下C增加数值；按下D减少数值。按住C或D可快速增加 / 减少。
3. 按下A前往下一个设置值。
4. 重复步骤2及3，直至完成设置所想的区段数目(多至60)。
5. 设置次序：区段、分钟、秒数。
6. 按下B退出设置方式。

计时码表方式

1. 按下A切换至计时码表方式。
2. 按下E开始计时码表；按下D停止计时码表。
3. 当计时码表停止后，按住B可把资料存储至MY LOG（我的记录），或按住D把计时码表重设归零。

圈数计算




1. 当计时码表运行时，按下E计算圈数（多至100个圈）。
2. 当计时码表运行时，按下C切换至现时圈数显示 / 总时间显示。
3. 按下D停止计时码表。
4. 当计时码表停止后，按住B可把资料存储至MY LOG（我的记录），或按住D把计时码表重设归零。

MY LOG（我的记录）方式

1. 按下A切换至MY LOG（我的记录）方式。
 2. 按下C查看所选群组的资料。
 3. 按下D浏览已存储的群组。
 4. 按住D可清除所选的群组。持续按住可清除所有群组。
- 注意：存储器可存储多至9个群组及100个圈数。

使用注意事项——防水性

所有 adidas 手表的设计均具有下表中列出的耐水特性。

防水功能		与水相关的使用			
后壳标记	深度				
		洗手	淋浴 沐浴	游泳	潜水
—	—	X	X	X	X
WR	—	✓	X	X	X
3 ATM	3 Bar, 30米	✓	X	X	X
5 ATM	5 Bar, 50米	✓	✓	X	X
10 ATM	10 Bar, 100米	✓	✓	✓	X
20 ATM	20 Bar, 200米	✓	✓	✓	✓
30 ATM	30 Bar, 300米	✓	✓	✓	✓
50 ATM	50 Bar, 500米	✓	✓	✓	✓

总要将表冠设在关闭位置（正常位置）。完全拧紧螺丝锁表冠。