

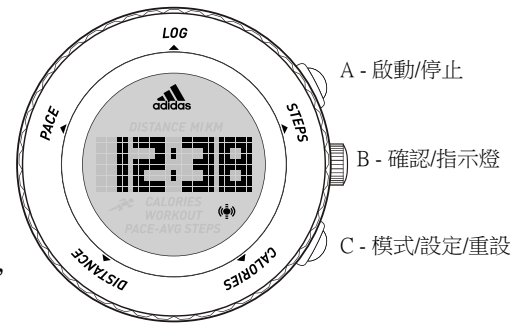
SPRUNG

(計步器手錶：步數、距離、卡路里、步速)
 (針對跑步/運動訓練活動, 請使用「步速」模式)
 (針對日常追蹤, 請使用「步數」、「距離」、「卡路里」模式)

設定

1. 注意：顯示「請設定性別」訊息時，監控功能處於「睡眠模式」。
2. 在「時間」模式 (TOD) 下，按住按鈕 C 約 2 秒即可進入設定。
3. 按下按鈕 A 可增加數值/切換。
4. 按下按鈕 C 可減少數值/切換。
5. 按下按鈕 B 前進至確認/前進至下一個欄位。

注意：將要設定的欄位包括：時間（時間/星期/日期/月份/年份）
 性別、年齡、身高（英尺/公分）、體重（公斤/磅）。輸入所有資料點後，
 監控功能將會啟動。需要相關資料才能進行準確的追蹤。



範例：典型的設定畫面

時間模式 (TOD)

1. 按下按鈕 A 切換至日曆日期。
 2. 按住按鈕 A 啟用/停用整點報時功能。
 3. 按下按鈕 B 切換至電致發光/指示燈。
 4. 按下按鈕 C 變更模式（鬧鐘、計時器、時間）。
 5. 按住按鈕 B，在「時間」/「計步器」模式之間切換。
 6. 逆時針旋轉錶圈，進入所需的「計步器」模式。
- 注意：PED = 計步器（步數、距離、卡路里、步速）

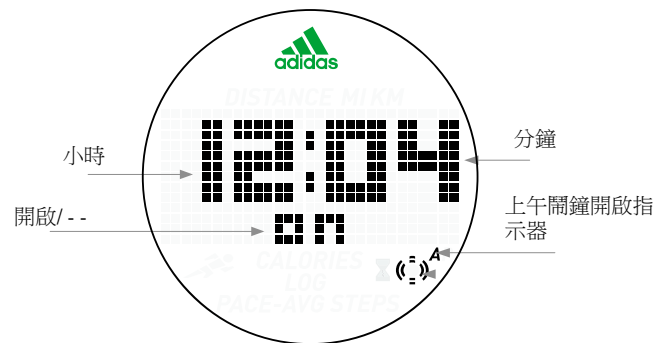


鬧鐘模式 (ALM)

1. 按下按鈕 C 進入「鬧鐘」模式。
2. 按下按鈕 B 切換至電致發光。
3. 按下按鈕 A 啟用/停用鬧鐘功能。

鬧鐘設定

1. 按住按鈕 C 約 2 秒即可進入鬧鐘設定。
 2. 按下按鈕 A 可增加設定值。按下按鈕 C 可減少設定值。
 3. 按下按鈕 B 進入下一個設定欄位。
 4. 重複步驟 2 和 3，直到選定所需的時間為止。
 5. 按下按鈕 B 結束設定模式。
- 注意：當退出設定模式時，鬧鐘將會自動開啟。

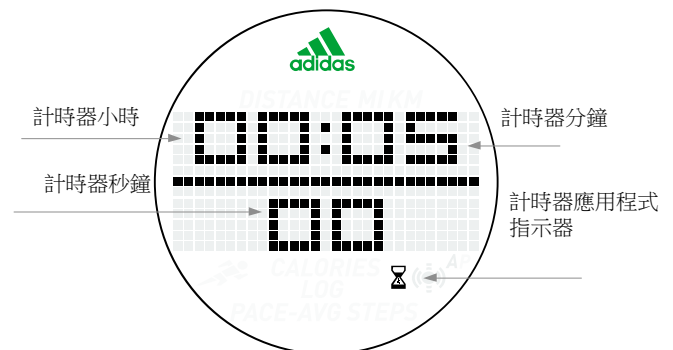


計時器模式 (TMR)

1. 按下按鈕 C 進入「計時器」模式。
2. 按下按鈕 A 啟動/停止計時器。
3. 按下按鈕 B 切換至電致發光。
4. 按住按鈕 C 重設計時器。

計時器設定

1. 按住按鈕 C 約 2 秒即可進入計時器設定。
2. 按下按鈕 A 可增加設定值。按下按鈕 C 可減少設定值。
3. 按下按鈕 B 進入下一個設定欄位。
4. 重複步驟 2 和 3，直到選定所需的時間為止。
5. 按下按鈕 B 結束設定模式。



針對日常追蹤, 可使用「計步器」模式(步數、距離、卡路里)

步數模式 (STPS)

1. 旋轉錶圈，使「步數」位於 12 點位置，即可檢視所行走的步數。
 2. 按住按鈕 C 約 5 秒即可清除/重設「步數」。
 3. 按住按鈕 B，在「時間」/「計步器」模式之間切換。
- 注意：最大步數值為 100000 步。「步數」資料將會在每天午夜自動清除，並移至「記錄」。



卡路里模式 (CAL)

1. 旋轉錶圈，使「卡路里」位於 12 點位置，即可檢視所消耗的卡路里。
 2. 按住按鈕 C 約 5 秒即可清除/重設「卡路里」。
 3. 按住按鈕 B，在「時間」/「計步器」模式之間切換。
- 注意：最大卡路里值為 28000 千卡。



距離模式 (DIST)

1. 旋轉錶圈，使「距離」位於 12 點位置，即可檢視所行走的距離。
 2. 按下按鈕 C，在英里/公里格式之間切換。
 3. 按住按鈕 C 約 5 秒即可清除/重設「距離」。
 4. 按住按鈕 B，在「時間」/「計步器」模式之間切換。
- 注意：最大距離值為 124.2 英里/199.9 公里。



針對跑步/運動訓練, 請使用「步速」模式
(僅追蹤您的運動訓練距離/時間/步速) 您的運動訓練資料
將會加入至您的日常活動(步數、距離、卡路里)

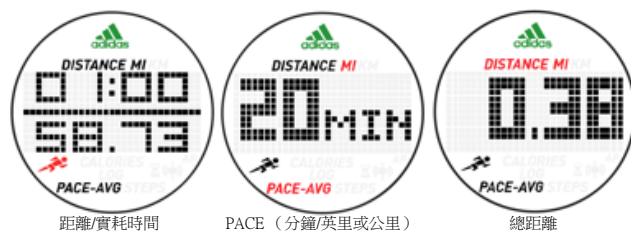
步速模式 (PACE)

1. 旋轉錶圈，使「步速」位於 12 點位置，即可檢視步速資訊。
 2. 按下按鈕 C，在英里/公里格式之間切換。
 3. 按住按鈕 C 約 5 秒即可清除/重設「步速」。
 4. 按住按鈕 B，在「時間」/「計步器」模式之間切換。
- 注意：只有在使用計時碼錶時，才可啟用「步速」模式。否則「步速」將會顯示 00:00。步速模式建議用於運動訓練活動。



步速模式操作 (PACE)

1. 按下按鈕 A 啟動/停止計時碼錶。
 2. 按下按鈕 C 檢視分段計時。
 3. 按下按鈕 B，在「運行時間」/「平均步速」/「距離」之間切換。
 4. 按住按鈕 B，在「時間」/「計步器」模式之間切換。
 5. 當計時器停止時，按住按鈕 C 約 5 秒即可清除/重設資料。
- 注意：最大步速條件時間：23 小時 59 分 59 秒 99 毫秒，步速：96（分鐘/英里）或 60（分鐘/公里），距離：124.2 英里/199.9 公里。
- 注意：當您在每個子模式中，其圖示將會閃爍。



記錄模式 (LOG)

1. 旋轉錶圈，使「記錄」位於 12 點位置，即可檢視 7 日的記憶體記錄。
 2. 按下按鈕 A，前進至「記錄」資料。這將會顯示上午/下午的圖表和 1-7 日的資料。
 3. 按下按鈕 C，在「步數」/「卡路里」/「距離」之間切換，並重複步驟 2。
 4. 按住按鈕 C 約 5 秒即可清除/重設「記錄」資料。
- 注意：最大記錄資料將保留 7 日。7 日之後，將自動刪除最早一日的資料。



注意：「記錄」資料將針對每日的資料類型顯示 3 個畫面：

日/日期與總計資料

上午圖表（含每小時資料和總計資料）

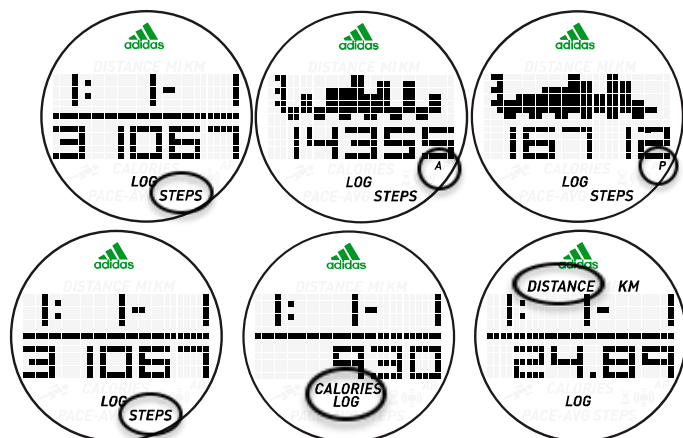
下午圖表（含每小時資料和總計資料）

注意：「記錄」資料可針對每日顯示 3 種資料類型：

每小時「步數」和總計資料

每小時「卡路里」和總計資料

每小時「距離」和總計資料



圖示

下面是應用程式/系統圖示分配：

圖示	名稱	圖示	名稱	圖示	名稱
●	按鍵音與整點報時功能開啟	(⏰)	鬧鐘功能啟用	⌚	計時器指示器
	計時碼錶指示器	MI	英制單位指示器	KM	公制單位指示器
STEPS	步數檢視指示器	CALORIES	卡路里檢視指示器	DISTANCE	距離檢視指示器
PACE	步速檢視指示器	-AVG	平均步速檢視指示器	LOG	每日記錄檢視
A	上午指示器	P	下午指示器		

還原為原廠設定：

手錶可以透過硬重設或軟重設還原為原廠設定。若要執行硬重設，請按下 MCU 重設頂針的接觸板。另外，若要進行軟重設，請按住 A)「開始」、B)「確認」和 C)「模式」按鈕約 5 秒，在倒數計時期間，手錶將會每秒發出一聲嗶嗶聲，直到 5 秒時間結束為止。

重設手錶時，應按順序執行下列步驟：

1. 開啟所有 LCD 部分。
2. 發出 1 秒嗶嗶聲以確認壓電測試。
3. 開啟指示燈和所有 LCD 部分。
4. 等待 2 秒。
5. 在所有按鈕皆鬆開後才繼續執行操作。
6. 關閉所有 LCD 部分。
7. 顯示軟體代碼 2 秒鐘。
8. 顯示軟體主要版本 2 秒鐘。
9. 顯示軟體次要版本 2 秒鐘。
10. 關閉指示燈。
11. 在所有按鈕皆鬆開後才繼續執行操作。
12. 逆時針緩慢旋轉錶圈，直到訊息清除為止。
13. 繼續執行「當日時間」應用程式。

注意：您將需要重新輸入您的設定資訊：上述說明中的參考（設定）。

ANIDIGI

指針式時間設定 3 指針

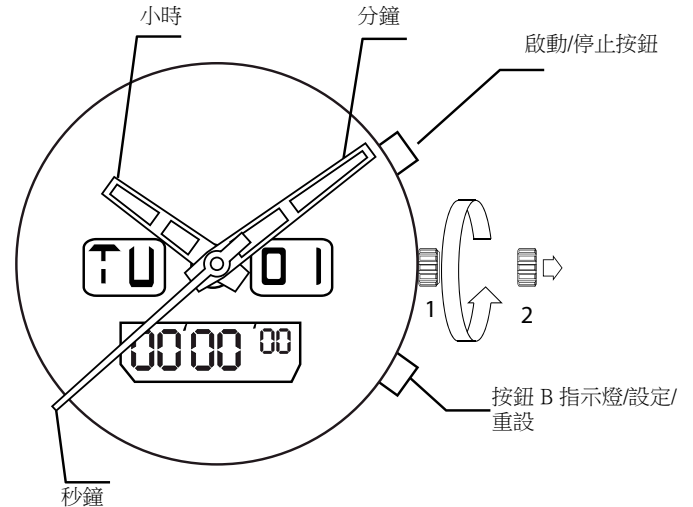
1. 逆時針轉鬆錶冠，再將錶冠拉開至位置 2。
2. 順時針或逆時針旋轉以推進時間。
3. 設定正確的時間。
4. 將錶冠按回位置 1，並順時針旋緊錶冠以鎖定到位。

數位式時間設定

1. 在時間模式下，按住按鈕 B 約 2 秒進入時間設定。
2. 按下按鈕 A 可增加設定值。
3. 按下按鈕 B 進入下一個設定欄位。
4. 按下按鈕 B 結束設定模式。
5. 按下按鈕 B 切換至電致發光。

計時碼錶模式

1. 按下按鈕 A 啟動/停止計時碼錶。
 2. 當計時碼錶停止時，按下按鈕 B 將其重新設定為零。
 3. 當計時碼錶運行時，按下按鈕 B 進入分段計時。
 4. 按下按鈕 B 解除分段計時。
 5. 按下按鈕 A 退出分段計時，再按下按鈕 B 以重設。
- 注意：計時碼錶的最長限制為 23 小時 59 分 59 秒。當計時碼錶達到最大值時，即會停止運作。按住按鈕 B 重設值，以執行計時碼錶。前 59 分 59.99 秒的解析度為 1/100s。



DURAMO / FURANO / URAHA / QUESTRA / ADIZERO BASIC/

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

時間模式

1. 按 B 切換模式。
2. 按 A 開啟背光燈。
3. 按 C 選擇 12/24 小時格式。
4. 按 D 開啟/關閉整點報時。

時間設定

1. 在時間模式下，按住 A 兩秒進入時間設定。
2. 按 C 增加設定值。按 D 減少設定值。
3. 按 B 進入下一個設定欄。
4. 按 A 退出設定模式。

鬧鐘模式

1. 按 B 進入鬧鐘模式。
2. 按 A 開啟背光燈。
3. 按 C 選擇鬧鐘 1 或鬧鐘 2。
4. 按 D 開啟/關閉鬧鐘。

鬧鐘設定

1. 按 A 兩秒進入鬧鐘設定。
2. 按 C 增加設定值。按 D 減少設定值。
3. 按 B 進入下一個設定欄。
4. 重複步驟 2 和 3 直到選定所需的時間。



- 按 A 退出設定模式。
注意：退出設定模式後，鬧鐘將自動開啟。

計時碼錶器模式

- 按 B 進入計時碼錶模式。
- 按 C 啟動計時碼錶。
- 按 D 停止計時碼錶。
- 按住 D 兩秒重設計時碼錶。
注意：最長計時時間為 23 小時 59 分 59 秒。當達到最長計時時間，該功能將停止。按住 D 重設計時值以運行計時碼錶。首 59 分 59.99 秒的計時精度為 1/100 秒。



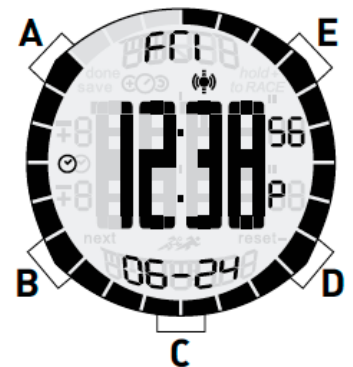
RESPONSE / FITNESS CONTROL / NALOA / LAHAR

正常時間顯示

- 按 A 開啟背光燈。
- 按 B 切換模式。模式順序為時間、我的記錄、鬧鐘、時間計。
- 按 D 閃爍顯示時間 2 (TIME 2)；按住 D 在時間 1 (TIME 1) 和時間 2 (TIME2) 之間切換。
- 按 E 在報時開／關之間切換。按住 E 進入 50 圈計時數位電子型腕錶的計時碼錶模式。在 10-30 圈計時數位電子型腕錶上，按住 E 進入時間計模式。
- 按住 A、B、D 和 E 五秒對錶進行重新設定。所有數據均將被刪除，且所有設定均將恢復為預設值。

時間／日曆設定

- 在正常時間顯示下，按住 A 進入設定模式；小時位置將開始閃爍。
- 按 E 增加設定值。按 D 減少設定值。
- 按 B 進行設定並前進到下一個設定值。
- 設定順序為小時、分鐘、秒、年、月、日期、12／24 小時時間、日期格式。
- 按 A 儲存數據並退出設定模式。

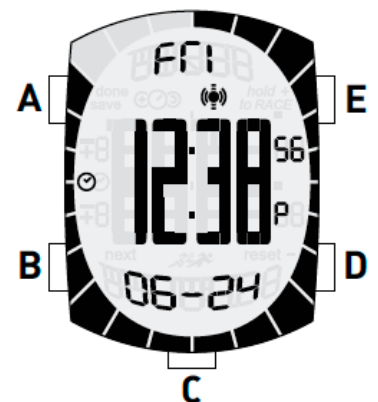


鬧鐘模式

- 按 B 切換至鬧鐘模式。
- 按 D 在鬧鐘 1 和 2 之間切換。
- 按 E 在鬧鐘開／關之間切換。

鬧鐘設定

- 在鬧鐘模式下，按住 A 進入設定模式；小時位置將開始閃爍。
- 按 D 減少數值；按 E 增加數值。
- 按 B 進行設定並前進到下一個設定值。
- 設定順序為小時、分鐘、T1/T2。
- 按 A 儲存數據並退出設定模式。
注意：退出鬧鐘設定模式後將自動開啟鬧鐘。30 秒內無任何按鈕操作，將儲存所做更改並自動退出，但鬧鐘狀態將為關閉。



時間計模式

- 在 50 圈計時數位電子型腕錶上，按 B 切換至時間計模式。在 10-30 圈計時數位電子型腕錶上，按住 E 切換至時間計模式。
- 按 C 啟動時間計。
- 按 D 停止時間計。時間計停止時按住 D 重設時間計。
- 按 E 選擇下一個時間計。
注意：50 圈計時數位電子型腕錶有 3 個時間計。10-30 圈計時數位電子型腕錶有 5 個時間計。

時間計設定

1. 在時間計模式下，按住 A 進入設定模式；時間計類型將開始閃爍。
2. 按 D 和 E 選擇正數、倒數／停止或倒數／重複或間隔時間計（請檢視間隔時間計設定部分的另外說明）。
3. 按 B 前進到下一個設定欄。
4. 按 D 減少數值；按 E 增加數值。
5. 按 B 進行設定並前進到下一個設定值。
6. 設定順序為時間計類型、小時、分鐘、秒。
7. 按 A 儲存數據並退出設定模式。

間隔時間計設定

1. 在時間計模式下，按住 A 進入設定模式；時間計類型將開始閃爍。
 2. 按 D 或 E 選擇間隔時間計。
 3. 按 B 前進到下一個設定欄。
 4. 按 D 減少數值；按 E 增加數值。
 5. 按 B 進行設定並前進到下一個設定值。
 6. 設定順序為時間計類型（間隔）、小時、分鐘、秒。
 7. 按 A 儲存數據並進入下一分段。
 8. 重複步驟 5 和 6 直到設定完所需數量的分段（50 圈計時數位電子型腕錶最大分段值為 5、10-30 圈計時數位電子型腕錶最大分段值為 6）。
- 注意：運行時，分段循環最多為 99 次。

計時碼錶模式

1. 在 50 圈計時數位電子型腕錶中，在任何模式下按住 E 兩秒切換至計時碼錶模式。在 10-30 圈計時數位電子型腕錶上，按 B 切換至計時碼錶模式。
 2. 按 C 啟動計時碼錶；計時碼錶運行時按 C 進行按圈計時。
 3. 在計時碼錶運行期間按 E 切換顯示模式。在當前計時圈和總成績間進行選擇，或者選擇兩者。
 4. 按 D 停止正在運行的計時碼錶；在計時碼錶停止時按住 D 將其重設歸零，或者按住 A 將數據儲存到 MY LOG（我的記錄）。
- 注意：在 50 圈計時數位電子型腕錶上，最大計時圈數為 50。在 10-30 圈計時數位電子型腕錶上，最大計時圈數為 10 或 30。

MY LOG（我的記錄）模式

1. 按 B 切換至 MY LOG（我的記錄）模式。
2. 按 E 檢視所選群組的資料。
3. 按 D 瀏覽已儲存的群組。按住 D 清除所選的群組。持續按住可清除所有的群組。
4. 按住 E 與任何群組進行比較。這將進入“影子比賽”模式。

影子比賽（僅限 50 圈計時數位電子型腕錶）

此功能讓您可以與在“MY LOG（我的記錄）”裡的儲存群組輕鬆地進行比較。在標記處獲得一個計時圈讀數，腕錶即可顯示您與自己先前比賽成績的對比情況。

1. 按 B 切換至 MY LOG（我的記錄）模式。
 2. 按 D 和 E 選擇要與之比較的群組。
 3. 按住 E 進入影子比賽計時碼錶。
- 注意：有關計時碼錶操作的訊息，請參閱計時碼錶模式說明。
4. 在計時碼錶停止時按住 A 儲存跑步數據。
 5. 按 B 返回正常時間顯示。

STOPWATCH

正常時間顯示

1. 按下A顯示鬧鐘時間。
2. 按下A及C開啟／關閉鬧鐘。
3. 按下C顯示月份及日期。
4. 按下D開啟背光燈。
5. 按住A並按下B，可開啟／關閉鐘聲。當鐘聲開啟時，所有日子標記會全數顯示。



時間及日曆設定

注意：在設定模式中，(TU)將會閃爍。

1. 在正常時間顯示中，按下B三次，秒數位置將會閃爍。
2. 按下C把秒數重設歸零。
3. 按下A前往下一個設定值。
4. 按下C增加數值；按住C可快速前進。
5. 設定次序：秒數、分鐘、小時、日期、月份、日子。
6. 按下B退出設定模式。

鬧鐘設定

1. 在正常時間顯示中，按下B兩次，小時位置將會閃爍。
2. 按下C增加數值；按住C可快速前進。
3. 按下A切換至分鐘位置。
4. 按下C增加數值；按住C可快速前進。
5. 按下B退出設定模式，並返回正常時間顯示。
注意：鬧鐘將響起60秒。按下A可停止鬧鐘，按下D則暫停鬧鐘5分鐘。

計時碼錶模式

1. 按下B一次切換至計時碼錶模式。
注意：在計時碼錶模式中，(SU)、(FR)及(SA)將會閃爍。
2. 按下C開始／停止計時碼錶。
注意：計時碼錶運行時，(SU)及(SA)將會閃爍。
3. 計時碼錶停止後，按下A重設歸零。
4. 按下B返回正常時間顯示。

圈數計算

1. 計時碼錶運行時，按下A可進行圈數計算。
注意：在計算圈數時，(SU)、(TH)及(SA)將會閃爍。
2. 再次按下A，可返回計時碼錶。
3. 按下C停止計時碼錶。
4. 按下A重設歸零。
5. 按下B返回正常時間顯示。

ADIZERO QFL651AB



正常時間顯示

1. 按下A切換模式。模式次序：正常時間、鬧鐘、時間計、計時碼錶及MY LOG（我的記錄）。
2. 按下B開啟背光燈。
3. 按下C開啟／關閉鐘聲。
4. 按下D閃出時區2；按住D切換至正常時間顯示／時區2。
5. 按下E開啟背光燈；按住E開啟／關閉自動背光燈。如開啟了自動背光燈，按下任何按鈕即可發光。
6. 按住A、B、C及D重設手錶。所有資料將被刪除，所有設定亦回歸預設值。
注意：在任何設定模式中，可隨時按下B退出設定模式。
注意：在任何設定模式中，如30秒內沒有按下按鈕，一切變更會被儲存，而手錶會自動返回正常時間顯示。

時間及日曆設定

1. 在正常時間顯示中，按住B，小時位置將會閃爍。
2. 按下C增加數值；按下D減少數值。按住C或D可快速增加／減少。
3. 按下A前往下一個設定值。
4. 設定次序為小時、分鐘、秒數、年份、月份、日期、12／24小時格式、月份／日期或日期／月份格式、聲音開啟／關閉。
5. 按下B退出設定模式。

鬧鐘模式

1. 按下A切換至鬧鐘模式。
2. 按下C開啟／關閉鬧鐘。
3. 按下D切換至鬧鐘1／鬧鐘2。

鬧鐘設定

1. 在鬧鐘模式中，按住B，小時位置將會閃爍。
2. 按下C增加數值；按下D減少數值。按住C或D可快速增加／減少。
3. 按下A前往下一個設定值。
4. 設定次序：小時、分鐘、正常時間／時區2。
5. 按下B退出設定模式。
注意：按下B退出鬧鐘模式後，鬧鐘將自動設定為「開啟」。然而，如30秒內沒有按下任何按鈕，手錶顯示會自動離開，而鬧鐘狀態將是「關閉」。

時間計模式

1. 按下A切換至時間計模式。
2. 按下E開始時間計。
3. 按下D停止時間計。
4. 按住D把時間計重設至預設值。
注意：當時間計歸零時，鬧鐘將發出聲響20秒。按下任何按鈕即可停止鬧鐘。

時間計設定

在時間計模式中，按下C選擇時間計類型：一般時間計、訓練時間計或間隔時間計。

一般時間計

1. 在一般時間計模式中，按住B進入設定模式；時間計的次級類型將會閃爍。
2. 按下C選擇「倒數－停止」、「倒數－重複」或「順數計時」。
3. 按下A前往下一個設定值。
4. 按下C增加數值；按下D減少數值。按住C或D可快速增加／減少。
5. 設定次序：時間計類型、小時、分鐘、秒數。
6. 按下B退出設定模式。

訓練時間計

1. 在訓練時間計模式中，按住B進入設定模式；TR1分鐘將會閃爍。
2. 按下C增加數值；按下D減少數值。按住C或D可快速增加／減少。
3. 按下A前往下一個設定值。
4. 設定次序：TR1分鐘、TR1秒數、TR2分鐘、TR2秒數及循環次數(多至50)。
5. 按下B退出設定模式。

間隔時間計

1. 在間隔時間計模式中，按住B進入設定模式；間隔區段將會閃爍。
2. 按下C增加數值；按下D減少數值。按住C或D可快速增加／減少。
3. 按下A前往下一個設定值。
4. 重複步驟2及3，直至完成設定所想的區段數目(多至60)。
5. 設定次序：區段、分鐘、秒數。
6. 按下B退出設定模式。

計時碼錶模式

1. 按下A切換至計時碼錶模式。
2. 按下E開始計時碼錶；按下D停止計時碼錶。
3. 計時碼錶停止後，按住B把資料儲存於MY LOG（我的記錄），或按住D把計時碼錶重設歸零。

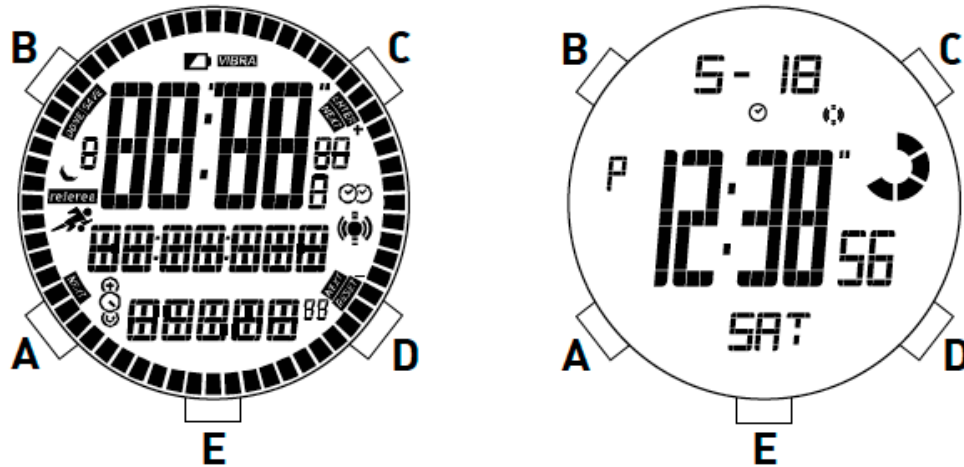
圈數計算

1. 計時碼錶運行時，按下E進行圈數計算(多至100個圈)。
2. 計時碼錶運行時，按下C可切換至現時圈數顯示／總時間顯示。
3. 按下D停止計時碼錶。
4. 計時碼錶停止後，按住B把資料儲存至MY LOG（我的記錄），或按住D把計時碼錶重設歸零。

MY LOG（我的記錄）模式

1. 按下A切換至MY LOG（我的記錄）模式。
2. 按下C檢視所選群組的資料。
3. 按下D瀏覽已儲存的群組。
4. 按住D清除所選的群組。持續按住可清除所有群組。
注意：記憶體可儲存多至9個群組及100個圈數。

REFEREE / ADIPOWER TR QFL683AB / QFL683DB



正常時間顯示

1. 按下 A 變換模式。模式次序：正常時間、裁判模式、鬧鐘、時間計、計時碼錶及MY LOG（我的記錄）。
2. 按下 B 開啟背光燈。
3. 按下 C 開啟／關閉鐘聲。
4. 按下 D 閃出時區2；按住D切換至正常時間顯示／時區2。
5. 按下 E 開啟背光燈；按住E開啟／關閉自動背光燈。當自動背光燈開啟時，按下任何按鈕即可發光。
6. 按住A、B、C及D可重設手錶。所有資料將被刪除，而所有設定將回歸預設值。
注意：在任何設定模式中，可隨時按下 B 退出設定模式。
注意：在任何設定模式中，如30秒內沒有按下任何按鈕，所有變更將被儲存，而手錶會從設定模式自動返回正常時間顯示。

時間及日曆設定

1. 在正常時間顯示中，按住B後，小時位置將會閃爍。
2. 按下 C 增加數值；按下 D 減少數值。按住C或D可快速增加／減少。
3. 按下 A 前往另一設定值。
4. 設定次序：小時、分鐘、秒數、年份、月份、日期、12/24小時格式、月份／日期或日期／月份格式、開啟／關閉振動／聲響。
注意：振動僅適用於「臨界」數值。
5. 按下B退出設定模式。

裁判模式

1. 按下A切換至裁判模式。
2. 按下D選擇所想的比賽時間。
3. 比賽時間計：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開始比賽時間。
5. 再按下E停止比賽時間。總比賽時間將於底下繼續運行。
6. 再按下E開始比賽時間。
7. 按下C閃出傷停補時。
8. 按下D停止比賽時間及總比賽時間。
9. 當比賽時間及總比賽時間停止時，按住D重新設定。

裁判時間設定

1. 在裁判模式中，按下D跳至SET1、SET2或SET3。
2. 按住B進入設定模式；小時位置將會閃爍。
3. 按下C增加數值；按下D減少數值。按住C或D可快速增加／減少。
4. 按下A前往下一個設定值。
5. 設定次序：小時、分鐘、秒數。
6. 按下B退出設定模式。

鬧鐘模式

1. 按下A切換至鬧鐘模式。
2. 按下C開啟／關閉鬧鐘。
3. 按下D切換至鬧鐘1／鬧鐘2。

鬧鐘設定

1. 在鬧鐘模式，按住B後，小時位置將會閃爍。
2. 按下C增加數值；按下D減少數值。按住C或D可快速增加／減少。
3. 按下A前往下一個設定值。
4. 設定次序：小時、分鐘、正常時間／時區2。
5. 按下B退出設定模式。
注意：按下B退出鬧鐘設定模式後，鬧鐘將自動設定為「開啟」。然而，如30秒內沒有按下任何按鈕，手錶顯示會自動離開，而鬧鐘狀態將是「關閉」。

時間計模式

1. 按下A切換至時間計模式。
2. 按下E開始時間計。
3. 按下D停止時間計。
4. 按住D把時間計重設為預設值。
注意：當時間計歸零時，鬧鐘將發出聲響20秒。按下任何按鈕即可停止鬧鐘。

時間計設定

在時間計模式，按下C選擇時間計類型：一般時間計、訓練時間計或間隔時間計。

一般時間計

1. 在一般時間計模式，按住B進入設定模式；時間計的次級類型將會閃爍。
2. 按下C選擇「倒數－停止」、「倒數－重複」或「順數計時」。
3. 按下A前往下一個設定值。
4. 按下C增加數值；按下D減少數值。按住C或D可快速增加／減少。
5. 設定次序：時間計類型、小時、分鐘、秒數。
6. 按下B退出設定模式。

訓練時間計

1. 在訓練時間計模式，按住B進入設定模式；TR1分鐘位置將會閃爍。
2. 按下C增加數值；按下D減少數值。按住C或D可快速增加／減少。
3. 按下A前往下一個設定值。
4. 設定次序：TR1分鐘、TR1秒數、TR2分鐘、TR2秒數、循環次數(多至50)。
5. 按下B退出設定模式。

間隔時間計

1. 在間隔時間計模式，按住B進入設定模式；間隔區段將會閃爍。
2. 按下C增加數值；按下D減少數值。按住C或D可快速增加／減少。
3. 按下A前往下一個設定值。
4. 重複步驟2及3，直至完成設定所想的區段數目(多至60)。
5. 設定次序：區段、分鐘、秒數。
6. 按下B退出設定模式。

計時碼錶模式

1. 按下A切換至計時碼錶模式。
2. 按下E開始計時碼錶；按下D停止計時碼錶。
3. 當計時碼錶停止後，按住B可把資料儲存至MY LOG（我的記錄），或按住D把計時碼錶重設歸零。

圈數計算





1. 當計時碼錶運行時，按下E計算圈數 (多至100個圈)。
2. 當計時碼錶運行時，按下C切換至現時圈數顯示／總時間顯示。
3. 按下D停止計時碼錶。
4. 當計時碼錶停止後，按住B可把資料儲存至MY LOG（我的記錄），或按住D把計時碼錶重設歸零。

MY LOG（我的記錄）模式

1. 按下A切換至MY LOG（我的記錄）模式。
2. 按下C檢視所選群組的資料。
3. 按下D瀏覽已儲存的群組。
4. 按住D可清除所選的群組。持續按住可清除所有群組。
注意：記憶體可儲存多至9個群組及100個圈數。

使用注意事項——防水性

所有 adidas 腕錶的設計均具有以下列出的防水特性。

防水功能		與水相關之使用			
後殼標記	水深				
		洗手	淋浴 沐浴	游泳	潛水
—	—	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	✓	✓	✓	✓

總要將表冠設在關閉位置（正常位置）。完全擰緊螺絲鎖表冠。