WORKOUT 2.0



S1. Light Button
S2. Stop/Reset Button
S3. Start/Split Button
S4. Mode Button
S5. Set/Recall Button

DISPLAY MODES:
The watch has five display modes: HOME TIME / FOREIGN TIME (T2), CHRONOGRAPH (CHRONO), TIMER, HEAT TIMER (HT TMR) and ALARM.

To change from one display mode to another, press S4 button once.

NOTE: In any setting mode, if there is no manipulation for approximately 2-3 minutes, the watch will automatically save the entered data and exit the setting procedure.

HOME AND FOREIGN DISPLAY:
To display FOREIGN TIME mode, press and hold S2 button when HOME TIME mode is displayed. The mode description (T2) will be displayed and blink for approximately 3 seconds before switching to FOREIGN TIME mode. To change back to HOME TIME mode, press and hold S2 button again.

TO SET THE TIME AND CALENDAR:
1. Press S4 button to select HOME TIME / FOREIGN TIME mode.
2. Press and hold S5 button for approximately 3 seconds, the message "HOLD TO SET" will be displayed and the time zone selection will blink.
3. Press S2 or S3 button to toggle between HOME TIME (TIME 1) and FOREIGN TIME (TIME 2) mode to set.
4. Press S4 button, the hour digits will blink.
5. Press S3 button to increase the value or S2 button to decrease it. Holding down the button with speed up the process.
6. Press S4 button, the minute digits will blink.
7. Press S3 button to increase the value or S2 button to decrease it. Holding down the button will speed up the process.
8. Press S4 button, the second digits will blink.
9. Press S2 or S3 button to reset the second digits to 00.
10. Follow the same pattern to set the month, date, year, hour format and calendar format, day (of the week) language, hourly chime option and button beep option.
11. To set the hour format, press S2 or S3 button to toggle between 12-hour and 24-hour format.
12. To set the calendar format, press S2 or S3 button to toggle between MM-DD (month-date) and DD-MM (date-month) format.
13. To set the day language, press S2 or S3 button to cycle among English, Spanish and French.
14. To set the hourly chime, press S2 or S3 button to turn it ON or OFF.
15. To set the button beep, press S2 or S3 button to turn it ON or OFF.
16. When finished making all the settings, press S5 button to confirm.

NOTE: The day is automatically set in accordance with the date. The date can be set within the range of 1 January 2000 to 31 December 2099.

NOTE: The seconds count is synchronized between HOME TIME and FOREIGN TIME mode.

TO USE THE CHRONOGRAPH:
1. Press S4 button to select CHRONOGRAPH mode.
2. The chronograph will then be displayed in its current state – reset, running, or stopped.
3. To resume a counting, press S3 button to resume from where it left off.
4. To start a new counting, reset the chronograph to zero first. Press S2 button to stop counting, then press and hold S2 button for approximately 3 seconds. The message "HOLD TO RESET" will be displayed and the counter will be reset to zero.

For changing the chronograph display format:
1. Press S4 button to select CHRONOGRAPH mode.
2. To enter into chronograph display format setting, press S5 button when the chronograph is in reset state which there is no lap record, or press S4 button when the watch is in RECALL mode (Please refer to "TO USE THE RECALL FUNCTION" paragraph).
3. Press S2 or S3 button to toggle between LAP/SPL (lap time on top line and split time on bottom line) and SPL/LAP (split time on top line and lap time on bottom line) format.
4. When finished making all the settings, press S5 button to confirm.

NOTE: Illustration of lap time and split time:
a) Lap time – individual lap time.
b) Split time – cumulative lap time.

For the measurement of elapsed time, In CHRONOGRAPH mode,
1. Press S3 button to start counting.
2. To stop counting, press S2 button. Press S3 button to resume from where it left off.
3. To reset to zero, press S2 button to stop counting and then press and hold S2 button.

For the measurement of split time, In CHRONOGRAPH mode,
1. Press S3 button to start counting.
2. While the chronograph is running, press S3 button to register a lap. The chronograph is still running in the background. After approximately 10 seconds, the currently accumulated time will be displayed.
3. Repeat the last step until all the laps have been registered.
4. To stop counting, press S2 button. Press S3 button to resume from where it left off.
5. To reset to zero, press S2 button to stop counting and then press and hold S2 button.

NOTE: The chronograph can register up to a maximum of 99 laps, of which the first 75 laps will be recorded and stored in RECALL mode.

NOTE: You can leave the chronograph running while switching over to other operating modes.

TO USE THE RECALL FUNCTION:
In CHRONOGRAPH mode,
1. Press S5 button to select RECALL mode.
2. If the chronograph is running, you can press S2 or S3 button to scroll through the recorded individual lap time and split time. If the chronograph is stopped, you can press S2 or S3 button to scroll through the recorded individual lap time, split time and total elapsed time.
3. Press S5 button to return to CHRONOGRAPH mode.

NOTE: The recall function is available only when there is lap record stored.

NOTE: The lap record will be cleared when the chronograph is reset.

TO SET THE TIMER:
1. Press S4 button to select TIMER mode.
2. Press S5 button, the message "SET" will be displayed and the timer interval selection will blink.
3. Press S2 or S3 to select among interval 1, interval 2, interval 3, interval 4 and interval 5.
4. Press S4 button, the hour digits will blink.
5. Press S3 button to increase the value or S2 button to decrease it. Holding down the button will speed up the process.
6. Press S4 button, the minute digits will blink.
7. Press S3 button to increase the value or S2 button to decrease it. Holding down the button will speed up the process.
8. Press S4 button, the second digits will blink.
9. Press S3 button to increase the value or S2 button to decrease it. Holding down the button will speed up the process.
10. Press S4 button, the action-at-end selection will blink.
11. Press S2 or S3 button to toggle between STOP AT END (STOP) and REPEAT AT END (REPEAT).
12. When finished making all the settings, press S5 button to confirm.

NOTE: Illustration of the action-at-end selections:
a) STOP AT END – the timer will stop when the countdown reaches zero.
b) REPEAT AT END – the timer will reload and repeat the countdown when the countdown reaches zero.

TO USE THE TIMER:
1. Press S4 button to select TIMER mode.
2. The timer will be displayed in its current state – reset, running, or stopped.
3. To resume a counting, press S3 button to resume from where it left off.
4. To start a new counting, reload the

timer first.
Press S2 button to stop counting and then press and hold S2 button. The message "HOLD TO RESET" will be displayed and the timer will be reloaded.
5. When reaching zero in a countdown, a tune will be emitted. To stop the tune, press any button.

NOTE: You can leave the timer running while switching over to other operating modes.

NOTE: The timer can repeat a countdown up to a maximum of 99 rounds when REPEAT AT END is selected as the action-at-end selection.

TO SET THE ALARM TIME:
1. Press S4 button to select ALARM mode.
2. Press S5 button, the message "SET" will be displayed and the alarm entry will blink.
3. Press S2 or S3 button to cycle among the alarm entries 1, 2, 3, 4 and 5.
4. Press S4 button, the hour digits will blink.
5. Press S3 button to increase the value or S2 button to decrease it. Holding down the button will speed up the process.
6. Press S4 button, the minute digits will blink.
7. Press S3 button to increase the value or S2 button to decrease it. Holding down the button will speed up the process.
8. Press S4 button, the alarm frequency will blink.
9. Press S3 button or S2 button to cycle forward or backward respectively the alarm frequency to be selected (DAILY, WEEKDAYS, WEEKENDS and day of the week).
10. When finished making all the settings, press S5 button to confirm.

NOTE: The alarm will automatically be activated after being set.

TO USE THE ALARM:
In ALARM mode,
1. Press S3 button to cycle among alarm entries 1, 2, 3, 4 and 5.
2. Press S2 button to activate the alarm. The alarm indicator ⏰ will be displayed.
3. Press S2 button again to deactivate the alarm. The message "OFF" will be displayed.

WHEN AN ALARM GOES OFF:
A 20-second alarm tune will be emitted at the designated time when the alarm is activated. To stop the tune, press any button.

If the alarm tune is done without any user interruption, the watch will automatically enter a snooze mode. The alarm will go off again after 5 minutes but for only once.

TO USE THE BACKLIGHT:
Press S1 button to turn on the backlight for 3 seconds.

To reduce carbon foot print, these Freestyle instructions are printed with soy inks on recycled paper.

WORKOUT 2.0



S1 – Botón de luz
S2 – Botón para parar/resetear
S3 – Botón para iniciar/dividir
S4 – Botón de modo
S5 – Botón de ajustes/recordatorio

MODOS DE VISUALIZACIÓN:
El reloj tiene cinco vistas: HORA EN CASA / HORA EN EL EXTRANJERO (T2), CRONÓMETRO (CHRONO), TEMPORIZADOR, TEMPORIZADOR DEL CALOR (HT TMR) y ALARMA.

Para cambiar de una vista a otra, pulse el botón S4 una vez.

NOTA: En cualquier vista de configuración, si no se manipula ninguna tecla durante 2 ó 3 minutos, el reloj guardará automáticamente los datos introducidos y saldrá del modo configuración.

PANTALLA PARA CASA Y EL EXTRANJERO:
Para ver el modo HORA EN EL EXTRANJERO, mantenga pulsado el botón S2 cuando esté en la HORA EN CASA. La descripción del modo (T2) aparecerá brevemente en la pantalla y parpadeará 3 segundos antes de ver la HORA EN EL EXTRANJERO. Para volver a HORA EN CASA, mantenga pulsado el botón S2.

CÓMO AJUSTAR LA HORA Y EL CALENDARIO:
1. Pulse el botón S4 para seleccionar el modo de HORA EN CASA / HORA EN EL EXTRANJERO.
2. Mantenga pulsado el botón S5 durante unos 3 segundos. Verá el mensaje "HOLD TO SET", y la selección de zona horaria par padeará.
3. Pulse el botón S2 ó S3 para cambi ar entre los modos de HORA EN CASA (TIME 1) y HORA EN EL EX TRANJERO (TIME 2) y configurar los.
4. Pulse el botón S4. Los dígitos de las horas parpadearán.
5. Pulse el botón S3 para aumentar el dígito, o pulse el botón S2 para reducirlo. Mantenga pulsado el botón para acelerar el proceso.
6. Pulse el botón S4. Los dígitos de los minutos parpadearán.
7. Pulse el botón S3 para aumentar el dígito, o pulse el botón S2 para reducirlo. Mantenga pulsado el botón para acelerar el proceso.
8. Pulse el botón S4. Los dígitos de los segundos parpadearán.
9. Pulse el botón S2 ó S3 para volver a poner los dígitos de los segundos en 00.
10. Haga lo mismo para configurar el mes, la fecha, el año, el formato de la hora, calendario, día de la semana, idioma, opción de aviso de la hora en punto, y la opción de sonido al pulsar botones.
11. Para configurar el formato de la hora, pulse el botón S2 ó S3 para cambiar entre los formatos de 12 y de 24 horas.
12. Para ajustar el formato del cal endario, pulse el botón S2 ó S3 para cambiar entre los formatos MM-DD (mes-día) y DD-MM (día-mes).
13. Para configurar el idioma, pulse el botón S2 ó S3 para cambiar entre inglés, español y francés.
14. Para configurar el aviso de la hora en punto, pulse el botón S2 o S3 para encenderlo o apagarlo.
15. Para configurar el sonido de los botones al pulsar, pulse el botón S2 o S3 para encenderlo o apagarlo.
16. Después de hacer todos los ajustes necesarios, pulse el botón S5 para confirmarlo.

NOTA: Automáticamente, el día se configura de acuerdo con la fecha. La fecha se configura dentro del rango del 1 de enero 2000 al 31 de diciembre de 2099.

NOTA: El cómputo de los segundos está sincronizado entre la HORA EN CASA y HORA EN EL EXTRANJERO.

CÓMO USAR EL CRONÓMETRO:
1. Pulse el botón S4 para seleccionar el modo de CRONÓMETRO.
2. Aparecerá el cronómetro en el estado en que esté: en marcha, a cero o parado.
3. Pulse el botón S3 para retomar la cuenta ahí donde se quedó.
4. Para iniciar una cuenta nueva, primero hay que poner el cronómetro a cero.
   Pulse el botón S2 para interrumpir la cuenta y después mantenga pulsado el botón S2 durante unos 3 segundos. Verá el mensaje "HOLD TO SET", y el cómputo volverá a cero.

Para cambiar el formato de visualización del cronómetro:
1. Pulse el botón S4 para seleccionar el modo de CRONÓMETRO.
2. Para entrar en la configuración del formato del cronómetro, pulse el botón S5 cuando el cronómetro esté reseteado, no haya vueltas grabadas, o pulse el botón S4 cuan do el reloj esté en modo RECORDATORIO (véase el párrafo "CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RECORDA TORIO").
3. Pulse los botones S2 ó S3 para cambiar entre LAP/SPL (tiempo de vuelta en la línea superior y tiempo dividido en la línea inferior) y SPL/LAP (tiempo dividido en la línea superior y tiempo de vuelta en la línea inferior).
4. Después de hacer todos los ajustes necesarios, pulse el botón S5 para confirmarlo.

NOTA: Ejemplo de tiempo de vuelta y tiempo dividido:
a) Tiempo de vuelta – tiempo de vuelta individual.
b) Tiempo dividido – tiempo de vuelta acumulado.

Para medir el tiempo transcurrido,
En modo CRONÓMETRO,
1. Pulse el botón S3 para empezar a contar.
2. Pulse el botón S2 para interrumpir la cuenta. Pulse el botón S3 para retomar la cuenta ahí donde se quedó.
3. Para volver a cero, pulse el botón S2 para interrumpir la cuenta y después mantenga pulsado el botón S2.

Para medir el tiempo dividido,
En modo CRONÓMETRO,
1. Pulse el botón S3 para empezar a contar.
2. Mientras el cronómetro está en marcha, pulse el botón S3 para registrar una vuelta. El cronómetro seguirá contando por detrás.
   Al cabo de 10 segundos, verá el tiempo acumulado hasta el mo mento.
3. Repita el último paso hasta que se hayan guardado todas las vueltas.
4. Pulse el botón S2 para interrumpir la cuenta. Pulse el botón S3 para retomar la cuenta ahí donde se quedó.
5. Para volver a cero, pulse el botón S2 para interrumpir la cuenta y después mantenga pulsado el botón S2.

NOTA: El cronómetro registra un máximo de 99 vueltas, de las cuales las primeras 75 se grabarán y almacenarán en modo RECORDATORIO.

NOTA: Puede dejar el cronómetro en marcha y cambiar a otros modos operativos.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RECORDATORIO:
En modo CRONÓMETRO,
1. Pulse el botón S5 para seleccionar el modo de RECORDATORIO.
2. Mientras el cronómetro está en marcha, pulse el botón S2 ó S3 para ver los tiempos de vuelta individuales registrados y el tiempo dividido.
   Si el cronómetro está parado, pulse el botón S2 ó S3 para ver los tiem pos de vuelta individuales registra dos, el tiempo dividido y el tiempo total que ha pasado.
3. Pulse el botón S5 para volver al modo de CRONÓMETRO.

NOTA: La función de recordatorio sólo está disponible con un registro de vuelta grabado.

NOTA: El registro de la vuelta se borrará al resetear el cronómetro.

CÓMO CONFIGURAR EL TEMPORIZADOR:
1. Pulse el botón S4 para seleccionar el modo de TEMPORIZADOR.
2. Pulse el botón S5. Verá el mensaje "SET", y la selección de intervalo de temporizador parpadeará.
3. Pulse S2 o S3 para seleccionar el intervalo 1, intervalo 2, intervalo 3, intervalo 4 o intervalo 5.
4. Pulse el botón S4. Los dígitos de las horas parpadearán.
5. Pulse el botón S3 para aumentar el dígito, o pulse el botón S2 para reducirlo. Mantenga pulsado el botón para acelerar el proceso.
6. Pulse el botón S4. Los dígitos de los minutos parpadearán.
7. Pulse el botón S3 para aumentar el dígito, o pulse el botón S2 para reducirlo. Mantenga pulsado el botón para acelerar el proceso.
8. Pulse el botón S4. Los dígitos de los segundos parpadearán.

9. Pulse el botón S3 para aumentar el dígito, o pulse el botón S2 para reducirlo. Mantenga pulsado el botón para acelerar el proceso.
10. Pulse el botón S4, parpadeará la selección que se va a ejecutar al final.
11. Pulse el botón S2 ó S3 para cam biar entre STOP AT END (parar al final) y REPEAT AT END (repetir al final).
12. Después de hacer todos los ajustes necesarios, pulse el botón S5 para confirmarlo.

NOTA: Ejemplo de las selecciones de ejecutar al final:
a) PARAR AL FINAL: el temporizador parará cuando la cuenta atrás llegue a cero.
b) REPETIR AL FINAL: el temporiza dor se recargará y repetirá la cuenta atrás al llegar a cero.

CÓMO USAR EL TEMPORIZADOR:
1. Pulse el botón S4 para seleccionar el modo de TEMPORIZADOR.
2. Aparecerá el temporizador en su estado actual: reseteado, en mar cha o parado.
3. Pulse el botón S3 para retomar la cuenta ahí donde se quedó.
4. Para iniciar una cuenta nueva, primero hay que recargar el tempo rizador.
   Pulse el botón S2 para interrumpir la cuenta y después mantenga pulsado el botón S2. Verá el men saje "HOLD TO RESET", y el tempo rizador se recargará.
5. Después de haber llegado a cero en la cuenta atrás, sonará un tono. Para parar el tono, pulse cualquier botón.

NOTA: Puede dejar el CRONÓMETRO en marcha y cambiar a otros modos operativos.

NOTA: El temporizador puede repetir una cuenta atrás hasta 99 vueltas cuando haya seleccionado la opción REPETIR AL FINAL.

CÓMO CONFIGURAR EL TEMPORIZA CÓMO CONFIGURAR LA HORA DE LA ALARMA:
1. Pulse el botón S4 para seleccionar el modo de ALARMA.
2. Pulse el botón S5. Verá la palabra "SET" y la entrada de la alarma parpadeará.
3. Pulse el botón S2 o S3 para mov erse entre las entradas de alarma 1, 2, 3, 4 y 5.
4. Pulse el botón S4. Los dígitos de las horas parpadearán.
5. Pulse el botón S3 para aumentar el dígito, o pulse el botón S2 para reducirlo. Mantenga pulsado el botón para acelerar el proceso.
6. Pulse el botón S4. Los dígitos de los minutos parpadearán.
7. Pulse el botón S3 para aumentar el dígito, o pulse el botón S2 para reducirlo. Mantenga pulsado el botón para acelerar el proceso.
8. Pulse el botón S4. La frecuencia de la alarma parpadeará.
9. Pulse los botones S3 ó S2 para ambia la frecuencia de alarma que quiere seleccionar (DAILY, WEEK DAYS, WEEKENDS and day of the week: diaria, días de la semana, fines de semana, día de la semana en particular).
10. Después de hacer todos los ajustes necesarios, pulse el botón S5 para confirmarlo.

NOTA: La alarma se encenderá au tomáticamente tras su configuración.

CÓMO USAR LA ALARMA:
En el modo de ALARMA,
1. Pulse el botón S3 para cambiar entre las entradas de alarma 1, 2, 3, 4 y 5.
2. Pulse el botón S2 para activar la alarma. Aparecerá el indicador de alarma ☎.
3. Pulse el botón S2 para desactivar la alarma. Verá el mensaje "OFF".

CUANDO LA ALARMA SALTA:
Con la alarma activada, el sonido de alarma saltará a la hora fijada durante 20 segundos. Para parar el tono, pulse cualquier botón.

Si la melodía de la alarma termina sin que el usuario haga nada, el reloj pasará automáticamente a modo repetición. La ALARMA se repetirá al cabo de 5 minutos, pero sólo una vez.

CÓMO USAR LA LUZ DE FONDO:
Pulse el botón S1 para encender la luz de fondo durante 3 segundos.



Para reducir la huella del carbono, las instrucciones de Freestyle se han imprimido con tinta de soja en papel reciclado.

WORKOUT 2.0



S1. Taste "Licht"
S2. Taste "Stopp/Zurücksetzen"
S3. Taste Start/Zwischenzeit
S4. Taste "Modus"
S5. Taste "Einstellen/Rückrufen"

ANZEIGEMODI:
Die Uhr hat fünf Anzeigemodi: ORTSZEIT / FREMDZEIT (T2), CHRONOGRAPH (CHRONO), ZEITKONTROLLE/TIMER, WÄRME TIMER (HT TMR) und WECKZEIT.

Zum Wechsel von einem Anzeigemodus zu einem anderen, drücken Sie einmal Taste S4.

HINWEIS: Wenn in einem Einstellmodus für 2-3 Minuten keine Taste gedrückt wird, speichert die Uhr automatisch die eingegebenen Daten und verlässt den Einstellmodus.

ORTS- UND FREMDZEIT ANZEIGE:
Zum Wechsel vom ORTSZEIT in den FREMDZEIT Modus drücken Sie die Taste S2. Die Bezeichnung des Modus (T2) wird angezeigt, blinkt für 3 Sekunden und schaltet in den FREMDZEIT Modus. Um in den ORTSZEIT Modus zurückzuschalten, drücken und halten Sie nochmals die Taste S2.

ZEIT UND KALENDER EINSTELLEN:
1. Drücken Sie die Taste S4, um den ORTSZEIT- / FREMDZEIT Modus zu wählen.
2. Drücken Sie Taste S5 und halten sie diese ca. 3 Sekunden, bis die Nachricht "HOLD TO SET" (Einstellen) angezeigt wird; die Zeitzonenauswahl beginnt zu blinken.
3. Drücken Sie die Taste S2 oder S3, um zwischen ORTSZEIT (TIME 1) und FREMDZEIT (TIME 2) umzuschalten.
4. Drücken Sie Taste S4, worauf die Stundenanzeige zu blinken beginnt.
5. Zur Erhöhung des Wertes drücken Sie Taste S3, zur Reduktion Taste S2. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Vorgang zu beschleunigen.
6. Drücken Sie Taste S4, worauf die Minutenanzeige zu blinken beginnt.
7. Zur Erhöhung des Wertes drücken Sie Taste S3, zur Reduktion Taste S2. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Vorgang zu beschleunigen.
8. Drücken Sie Taste S4, worauf die Sekundenanzeige zu blinken beginnt.
9. Drücken Sie Taste S2, oder S3 um die Sekundenanzeige auf 00 zurückzusetzen.
10. Folgen Sie den gleichen Schritten, um die Optionen Monat, Datum, Jahr, Stundenformat und Datums format, Sprache des Wochentags, Stundensignal und Tastenton einzustellen.
11. Zur Einstellung des Stundenformats drücken Sie Taste S2 oder S3, um zwischen dem 12- und 24-Stundenformat zu wechseln.
12. Zur Einstellung des Datumsformates, drücken Sie Taste S2 oder S3, um zwischen MM-DD (Monat-Datum) und DD-MM (Datum-Monat) umzuschalten.
13. Zur Einstellung der Sprache für den Tag, drücken Sie die Taste S2 oder S3 und wählen zwischen Englisch, Spanisch und Französisch.
14. Zur Einstellung des Stundensignals drücken Sie die Taste S2 oder S3, und schalten damit EIN oder AUS.
15. Zur Einstellung des Tastentons drücken Sie die Taste S2 oder S3, und schalten damit EIN oder AUS.
16. Wenn Sie alle Einstellungen abgeschlossen haben, drücken Sie zur Bestätigung Taste S5.

HINWEIS: Der Name des Tags stellt sich automatisch nach dem Datum ein. Das Datum kann zwischen dem 1. Januar 2000 und dem 31.Dezember 2099 eingestellt werden.

HINWEIS: Die Sekundenzählung ist zwischen dem ORTSZEIT- und FREMDZEIT Modus synchron.

VERWENDUNG DES CHRONOGRAPHS:
1. Drücken Sie die Taste S4, um den CHRONOGRAPH Modus zu wählen.
2. Der Chronograph zeigt den aktuellen Status an - zurückgesetzt, laufend oder gestoppt.
3. Um ab der letzten Messung fortzusetzen, drücken Sie nochmals Taste S3.
4. Um eine neue Messung zu beginnen, muss der Chronograph zuerst auf Null zurückgesetzt werden. Drücken Sie zum Abbruch der Zeitmessung Taste S2, anschließend halten sie Taste S2 für ca. 3 Sekunden. Es erscheint die Mitteilung "HOLD TO RESET" und der Zähler wird auf Null gestellt.

Einstellung des Anzeigeformats des Chronographs:
1. Drücken Sie die Taste S4, um den CHRONOGRAPH Modus zu wählen.
2. Zur Einstellung des Anzeigeformats des Chronographs drücken Sie Taste S5 wenn sich der Chronograph im Reset-Modus befindet. (es dürfen keine Rundendaten gespeichert sein), oder drücken Sie Taste S4 wenn sich die Uhr im Recall-Modus befindet. (Siehe die Anmerkungen unter "TO USE THE RECALL FUNCTION").
3. Um zwischen LAP/SPL (Rundenzeit in oberer Zeile und Zwischenzeit auf unterer Zeile) und SPL/LAP (Zwischenzeit in oberer Zeile und Rundenzeit auf unterer Zeile) umzuschalten, drücken Sie Taste S2 oder S3.
4. Wenn Sie alle Einstellungen abgeschlossen haben, drücken Sie zur Bestätigung Taste S5.

HINWEIS: Abbildung der Runden- und Zwischenzeit.
a) Rundenzeit - individuelle Rundenzeit.
b) Zwischenzeit - kumulative Rundenzeit.

Messung der verstrichenen Zeit.
Im CHRONOGRAPH Modus
1. Drücken Sie Taste S3 um die Messung zu beginnen.
2. Drücken Sie Taste S2 um die Messung abzubrechen. Um ab der letzten Messung fortzusetzen, drücken Sie Taste S3.
3. Um den Chronograph auf Null zurückzustellen, drücken Sie zum Abbruch der Zeitmessung Taste S2; anschließend drücken und halten Sie Taste S2.

Messung der Zwischenzeit,
Im CHRONOGRAPH Modus
1. Drücken Sie Taste S3 um die Messung zu beginnen.
2. Während der Chronograph läuft drücken Sie einmal Taste S3, um eine Rundenzeit zu registrieren. Der Chronograph läuft im Hintergrund weiter.
   Nach ca. 10 Sekunden wird die aktuelle akkumulierte Zeit angezeigt.
3. Wiederholen Sie den letzten Schritt, bis alle Runden registriert wurden.
4. Drücken Sie Taste S2 um die Messung abzubrechen. Um ab der letzten Messung fortzusetzen, drücken Sie Taste S3.
5. Um den Chronograph auf Null zurückzustellen, drücken Sie zum Abbruch der Zeitmessung Taste S2; anschließend drücken und halten Sie Taste S2.

HINWEIS: Der Chronograph kann bis maximal 99 Runden registrieren, wobei die ersten 75 Runden im RECALL Modus gespeichert werden.

HINWEIS: Während des Wechsels in andere Modi können Sie den Chronograph weiter laufen lassen.

VERWENDUNG DER RECALL FUNKTION:
Im CHRONOGRAPH Modus,
1. Drücken Sie Taste S5, um den RECALL Modus zu wählen.
2. Wenn der Chronograph in Betrieb ist können Sie die Taste S2 oder S3 drücken, um in den gespeicherten, individuellen Runden- und Zwischenzeiten zu blättern.
   Wenn der Chronograph gestoppt ist können Sie auf Tasten S2 oder S3 drücken und in den gespeicherten individuellen Rundenzeiten, Zwischenzeiten und die Gesamtzeit blättern.
3. Drücken Sie die Taste S5, um den CHRONOGRAPH Modus zu wählen.

HINWEIS: Der Abrufmodus ist nur verfügbar, wenn Runden gespeichert wurden.

HINWEIS: Die Rundenspeicherung wird nach der Zurücksetzung des Chronographs gelöscht.

EINSTELLUNG DES TIMERS:
1. Drücken Sie Taste S4, um den TIMER Modus zu wählen.
2. Drücken Sie Taste S5, worauf die Nachricht "SET" angezeigt wird; die Timer Intervall Auswahl beginnt zu blinken.
3. Drücken Sie den Knopf S2 oder S3 um das Intervall 1, Intervall 2, Intervall 3, Intervall 4 und Intervall 5 zu wählen.
4. Drücken Sie Taste S4, worauf die Stundenanzeige zu blinken beginnt.
5. Zur Erhöhung des Wertes drücken Sie die Taste S3, zur Reduzierung die Taste S2. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Anzeige schneller

vorlaufen zu lassen.
6. Drücken Sie die Taste S4, worauf die Minutenanzeige zu blinken beginnt.
7. Zur Erhöhung des Wertes drücken Sie die Taste S3, zur Reduzierung die Taste S2. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Anzeige schneller vorlaufen zu lassen.
8. Drücken Sie Taste S4, worauf die Sekundenanzeige zu blinken be ginnt.
9. Zur Erhöhung des Wertes drücken Sie die Taste S3, zur Reduzierung die Taste S2. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Anzeige schneller vorlaufen zu lassen.
10. Drücken Sie Taste S4 worauf die Auswahl der "Aktion am Ende" zu blinken beginnt.
11. Drücken Sie Taste S2 oder S3, um zwischen STOP AT END (STOPP) und REPEAT AT END (WIEDER HOLEN)
12. Wenn Sie alle Einstellungen abgeschlossen haben, drücken Sie zur Bestätigung Taste S5.

HINWEIS: Beschreibung der Auswahl der "Aktion am Ende":
a) STOP AT END - der Timer stoppt, sobald der Countdown Null erreicht.
b) REPEAT AT END - der Timer wird neu geladen und wiederholt den Countdown, sobald dieser Null erreicht.

BENUTZUNG DES TIMERS:
1. Drücken Sie Taste S4, um den TIMER Modus zu wählen.
2. Der Timer zeigt den laufenden Status an - zurückgesetzt, laufend oder gestoppt.
3. Um ab der letzten Messung fort zusetzen, drücken Sie nochmals Taste S3.
4. Zur Wiederaufnahme der Zählung muss zuerst der Timer neu geladen werden.
   Drücken Sie zum Abbruch der Zeitmessung Taste S2; an schließend drücken und halten Sie Taste S2. Die Nachricht "HOLD TO RESET" wird angezeigt und der Timer geladen.
5. Wenn bei einer Rückwärtszählung (Countdown) Null erreicht wird, ertönt ein Signalton. Um den Ton zu stoppen, drücken Sie irgendeine Taste.

HINWEIS: Während des Wechsels in andere Modi können Sie den Chronograph weiter laufen lassen.

HINWEIS: Wenn als "Aktion am Ende" REPEAT AT END gewählt wurde, kann der Timer einen Countdown bis zu maximal 99 Runden wiederholen.

WECKZEITEINSTELLUNG:
1. Drücken Sie Taste S4, um den WECK Modus zu wählen.
2. Drücken Sie die Taste S5, worauf die Nachricht "SET" angezeigt wird und der Weckzeiteintrag blinkt.
3. Drücken Sie den Knopf S2 oder S3 um die Alarmstufen 1, 2, 3, 4 und 5 einzustellen.
4. Drücken Sie Taste S4, worauf die Stundenanzeige zu blinken beginnt.
5. Zur Erhöhung des Wertes drücken Sie die Taste S3, zur Reduzierung die Taste S2. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Anzeige schneller vorlaufen zu lassen.
6. Drücken Sie die Taste S4, worauf die Minutenanzeige zu blinken beginnt.
7. Zur Erhöhung des Wertes drücken Sie die Taste S3, zur Reduzierung die Taste S2. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Anzeige schneller vorlaufen zu lassen.
8. Drücken Sie Taste S4 einmal. Die Häufigkeit der Weckfunktion wird blinken.
9. Drücken Sie Taste S3 oder S2 um in der auszuwählenden Häufigkeit (täglich, wochentags, Wochenende, Tage der Woche) vorwärts oder rückwärts zu blättern.
10. Wenn Sie alle Einstellungen abgeschlossen haben, drücken Sie zur Bestätigung Taste S5.

HINWEIS: Die Weckzeit wird automatisch nach der Eingabe aktiviert.

VERWENDUNG DER WECKFUNKTION:
Im ALARM Modus,
1. Drücken Sie Taste S3 um unter den Weckzeiteinstellungen 1, 2, 3, 4 und 5 zu wählen.
2. Drücken Sie Taste S2 zur Aktiv ierung der Weckfunktion. Das Sym bol der Weckfunktion ☎ wird angezeigt.
3. Drücken Sie nochmals Taste S2 um die Weckfunktion auszuschalten. Die Meldung "OFF" (AUS) wird angezeigt.

WENN DAS WECKSIGNAL ERTÖNT:
Wenn die Weckfunktion aktiviert ist, wird ein Signalton zur vorbestimmten Zeit 20 Sekunden lang ertönen. Um den Ton zu stoppen, drücken Sie irgendeine Taste.

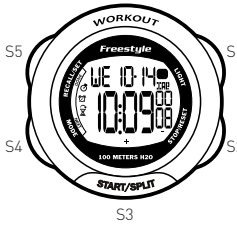
Wenn der Weckton nicht durch einen Benutzer unterbrochen wird, stellt sich die Uhr automatisch in einen Schlummermodus. Der Weckton ertönt dann nur einmal nach 5 Minuten.

BENUTZUNG DER HINTERGRUNDBELEUCHTUNG:
Drücken Sie Taste S1, um die Hintergrundbeleuchtung für etwa 3 Sekunden einzuschalten.

Diese Freestyle-Gebrauchsanweisung wurde mit Tinte auf Sojabasis auf Recycling-Papier gedruckt um den Kohleausstoß zu reduzieren.

WORKOUT 2.0-AG8853-R01

WORKOUT 2.0



S1. Bouton d'éclairage
S2. Bouton Arrêter / Réinitialiser
S3. Touche Marche/Fraction
S4. Bouton Mode
S5. Bouton Réglages / Rappel

MODES D'AFFICHAGE:
La montre offre cinq modes d'affichage: HEURE LOCALE / HEURE INTERNATIONALE (T2), CHRONOGRAPHE (CHRONO), MINUTEUR, MINUTEUR DE CHAUFFAGE (HT TMR) et ALARME.

Pour changer le mode d'affichage, appuyez une fois sur le bouton S4.

REMARQUE: En mode de réglage, si aucune activité n'est détectée durant 2 à 3 minutes, la montre sauvegardera automatiquement les données entrées et quittera la procédure de réglage.

AFFICHAGE DE L'HEURE LOCALE ET DE L'HEURE INTERNATIONALE:
Pour afficher le mode de l'HEURE INTERNATIONALE, appuyez et maintenez pressé le bouton S2 lorsque le mode de l'HEURE LOCALE est affiché. Le code descriptif du mode (T2) s'affichera et clignotera durant environ 3 secondes avant de permuter sur l'HEURE INTERNATIONALE. Pour afficher de nouveau le mode de l'HEURE LOCALE, appuyez et maintenez pressé de nouveau le bouton S2.

REGLAGE DE L'HEURE ET DU CALENDRIER:
1. Appuyez sur le bouton S4 pour sélectionner le mode HEURE LOCALE / HEURE INTERNATIONALE.
2. Appuyez et maintenez le bouton S5 durant environ 3 secondes et le message "HOLD TO SET" ("MAINTENEZ PRESSE POUR REGLER") s'affichera et la zone horaire à sélectionner clignotera.
3. Appuyez sur le bouton S2 ou sur le bouton S3 pour choisir entre le mode de réglage HEURE LOCALE (HEURE 1) et le mode HEURE INTERNATIONALE (HEURE 2).
4. Appuyez sur le bouton S4 et les chiffres des heures clignoteront.
5. Appuyez sur le bouton S3 pour augmenter la valeur ou sur le bouton S2 pour diminuer la valeur. Maintenez le bouton enfoncé pour accélérer la procédure.
6. Appuyez sur le bouton S4 et les chiffres des minutes clignoteront.
7. Appuyez sur le bouton S3 pour augmenter la valeur ou sur le bouton S2 pour diminuer la valeur. Maintenez le bouton enfoncé pour accélérer la procédure.
8. Appuyez sur le bouton S4 et les chiffres des secondes clignoteront.
9. Appuyez sur le bouton S2 ou sur le bouton S3 pour réinitialiser les chif fres des secondes à 00.
10. Suivez la même procédure pour régler le mois, la date, l'année, le format horaire, le format du calendrier, le jour (de la semaine), la langue, le carillon horaire et l'option de sonorité des boutons.
11. Pour régler le format des heures, appuyez sur le bouton S2 ou sur le bouton S3 pour choisir entre l'affichage du format 12 heures ou 24 heures.
12. Pour régler le format du calendrier, appuyez sur le bouton S2 ou sur le bouton S3 pour choisir entre le format MM-DD (mois-date) et le format DD-MM (date-mois).
13. Pour régler la langue d'affichage des jours, appuyez sur le bouton S2 ou sur le bouton S3 pour choisir en tre l'anglais, l'espagnol ou le fran çais.
14. Pour régler le carillon horaire, appuyez sur le bouton S2 ou sur le bouton S3 pour ACTIVER (ON) ou pour DESACTIVER (OFF).
15. Pour activer la sonorité des boutons, appuyez sur le bouton S2 ou sur le bouton S3 pour ACTIVER (ON) ou pour DESACTIVER (OFF).
16. Après avoir effectué tous les ré glages, appuyez sur le bouton S5 pour confirmer.

REMARQUE: Le jour est automatiquement réglé avec la date. La date peut être réglée entre le 1er janvier 2000 au 31 décembre 2099.

REMARQUE: Le compte des secondes est synchronisé entre le mode HEURE LOCALE et le mode HEURE INTERNATIONALE.

UTILISATION DU CHRONOGRAPHE:
1. Appuyez sur le bouton S4 pour sé lectionner le mode CHRONOGRAPHE.
2. Le chronographe affichera le statut en cours – réinitialisé, compteur en cours ou compteur arrêté.
3. Pour réactiver le compteur, appuyez sur le bouton S3 et le compteur se remettra en marche à partir du point où il a été arrêté.
4. Pour démarrer de nouveau le compteur, réinitialisez tout d'abord le chronomètre à zéro.
   Appuyez sur le bouton S2 pour arrêter le compteur puis appuyez et maintenez le bouton S2 durant 3 secondes. Le message "HOLD TO RESET" ("MAINTENEZ PRESSE POUR REGLER") s'affichera et le compteur sera réinitialisé à zéro.

Pour changer le format d'affichage du chronographe:
1. Appuyez sur le bouton S4 pour sé lectionner le mode CHRONOGRAPHE.
2. Pour entrer en mode de réglage du format d'affichage du chro nographe, appuyez sur le bouton S5 lorsque le chronographe est réinitialisé et qu'il n'y a plus de temps intermédiaires sauvegardés, ou appuyez sur le bouton S4 lorsque la montre est en mode RECALL (RAPPEL) (Veuillez vous référer au paragraphe "UTILISATION DE LA FONCTION RAPPEL").
3. Appuyez sur le bouton S2 ou sur le bouton S3 pour sélectionner le format LAP/SPL (le temps de passage sur la ligne supérieure et le temps intermédiaire sur la ligne inférieure) ou le format SPL/LAP (le temps intermédiaire sur la ligne inférieure et le temps de pas sage sur la ligne inférieure).
4. Après avoir effectué tous les ré glages, appuyez sur le bouton S5 pour confirmer.

REMARQUE: Illustration du temps intermédiaire et du temps de passage:
a) Temps de passage – temps de pas sage individuel.
b) Temps intermédiaire – temps de passage cumulés.

Pour mesurer le temps écoulé,
En mode CHRONOGRAPHE,
1. Appuyez sur le bouton S3 pour démarrer le compteur.
2. Appuyez de nouveau sur le bouton S2 pour arrêter le compteur. Ap puyez sur le bouton S3 pour remettre le compteur en marche à partir du point où il a été arrêté.
3. Pour réinitialiser à zéro, appuyez sur le bouton S2 pour arrêter le compteur puis appuyez et main tenez le bouton S2.

Pour mesurer un temps intermédiaire,
En mode CHRONOGRAPHE,
1. Appuyez sur le bouton S3 pour démarrer le compteur.
2. Alors que le chronomètre est en cours, appuyez une fois sur le bouton S3 pour enregistrer un temps intermédiaire. Le compteur du chronographe continue à tourn er dans le fond.
   Après environ 10 secondes, le temps accumulé s'affichera.
3. Répétez la dernière étape jusqu'à ce que tous les temps intermédi aires soient enregistrés.
4. Pour arrêter le compteur, appuyez sur le bouton S2. Appuyez sur le bouton S3 pour remettre le compt eur en marche à partir du point où il a été arrêté.
5. Pour réinitialiser le compteur à zéro, appuyez sur le bouton S2 pour arrêter le compteur puis appuyez et maintenez le bouton S2.

REMARQUE: Le chronographe peut enregistrer un maximum de 99 temps intermédiaires, dont les 75 premiers temps enregistrés seront sauvegardés en mode RECALL (RAPPEL).

REMARQUE: Vous pouvez laisser le chronomètre en marche tout en permutant sur un autre mode.

UTILISATION DE LA FONCTION DE RAPPEL:
En mode CHRONOGRAPHE,
1. Appuyez sur le bouton S5 pour sé lectionner le mode RECALL (RAPPEL).
2. Si le chronographe est en marche, vous pouvez appuyer sur le bouton S2 ou sur le bouton S3 pour faire défiler les temps de passage et les temps intermédiaires individu els sauvegardés.
   Si le chronographe est arrêté, vous pouvez appuyer sur le bouton S2 ou sur le bouton S3 pour faire défiler les temps de passage et les temps intermédiaires individuels sauvegardés et le temps écoulé au total.
3. Appuyez sur le bouton S5 pour retourner au mode CHRONOGRAPHE.

REMARQUE: la fonction de rappel est uniquement disponible lorsque des temps intermédiaires sont sauvegardés.

REMARQUE: Les temps intermédiaires sauvegardés seront effacés lorsque le chronographe sera réinitialisé.

REGLAGE DU MINUTEUR :

1. Appuyez sur le bouton S4 pour sélectionner le mode TIMER (MINUTEUR).
2. Appuyez sur le bouton S5, le mes sage "SET" ("REGLAGE") s'affichera et la sélection d'intervalle du minuteur clignotera.
3. Appuyez sur le bouton S2 ou S3 pour sélectionner parmi l'intervalle 1, l'intervalle 2, l'intervalle 3, l'intervalle 4 et l'intervalle 5.
4. Appuyez sur le bouton S4, les chif fres des heures clignoteront.
5. Appuyez sur le bouton S3 pour augmenter la valeur des heures ou appuyez sur le bouton S2 pour diminuer la valeur des heures. Maintenez le bouton enfoncé pour accélérer la procédure.
6. Appuyez sur le bouton S4, les chif fres des minutes clignoteront.
7. Appuyez sur le bouton S3 pour augmenter la valeur des minutes ou appuyez sur le bouton S2 pour diminuer la valeur des minutes. Maintenez le bouton enfoncé pour accélérer la procédure.
8. Appuyez sur le bouton S4, les chif fres des secondes clignoteront.
9. Appuyez sur le bouton S3 pour augmenter la valeur des secondes ou appuyez sur le bouton S2 pour diminuer la valeur des secondes. Maintenez le bouton enfoncé pour accélérer la procédure.
10. Appuyez sur le bouton S4, l'option de procédure finale clignotera.
11. Appuyez sur le bouton S2 ou sur le bouton S3 pour sélectionner STOP AT END (ARRET A LA FIN) ou RE PEAT AT END (REPETITION A LA FIN).
12. Après avoir effectué tous les ré glages, appuyez sur le bouton S5 pour confirmer.

REMARQUE: Illustration des options de procédure finale:

a) ARRET A LA FIN – le minuteur s'arrêtera lorsque le compte à rebours atteindra zéro.
b) REPETITION A LA FIN – le minuteur se rechargera et répètera le compte à rebours lorsque le compte à rebours aura atteint zéro.

UTILISATION DU MINUTEUR:

1. Appuyez sur le bouton S4 pour sélectionner le mode TIMER (MINUTEUR).
2. Le minuteur affichera le statut en cours – réinitialisé, compteur en cours ou compteur arrêté.
3. Pour réactiver le compteur, ap puyez sur le bouton S3 et le compt eur se remettra en marche à partir du point où il a été arrêté.
4. Pour démarrer de nouveau le compteur, réinitialisez tout d'abord le minuteur à zéro. Appuyez sur le bouton S2 pour arrêter le compteur puis appuyez et maintenez le bou ton S2. Le message "HOLD TO RESET" ("MAINTENEZ PRESSE POUR REGLER") s'affichera et le compteur sera réinitialisé à zéro.
5. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, une tonalité sonore sera émise. Pour arrêter la tonalité sonore, appuyez sur n'importe quel bouton.

REMARQUE: Vous pouvez laisser le chronomètre en marche tout en permutant sur un autre mode.

REMARQUE: Le minuteur peut répéter un maximum de 99 comptes à rebours lorsque l'option REPEAT AT END (REPETITION A LA FIN) est sélectionnée.

REGLAGE DE L'HEURE DE L'ALARME:

1. Appuyez sur le bouton S4 pour sélectionner le mode ALARME.
2. Appuyez sur le bouton S5, le mes sage "SET" ("REGLAGE") s'affichera et le mode de l'alarme clignotera.
3. Appuyez sur le bouton S2 ou S3 pour faire défiler les différentes alarmes 1, 2, 3, 4 et 5.
4. Appuyez sur le bouton S4 et les chiffres des heures clignoteront.
5. Appuyez sur le bouton S3 pour augmenter la valeur des heures ou appuyez sur le bouton S2 pour diminuer la valeur des heures. Maintenez le bouton enfoncé pour accélérer la procédure.
6. Appuyez sur le bouton S4 et les chiffres des minutes clignoteront.
7. Appuyez sur le bouton S3 pour augmenter la valeur des minutes ou appuyez sur le bouton S2 pour diminuer la valeur des minutes. Maintenez le bouton enfoncé pour accélérer la procédure.
8. Appuyez une fois sur S4: la fréquence de l'alarme clignote.
9. Appuyez sur S3 ou S2 pour faire défiler et sélectionner la fréquence: DAILY (quotidienne), WEEKDAYS (en semaine), WEEKENDS (le week-end), DAY OF THE WEEK (un jour dans la semaine).
10. Après avoir effectué tous les ré glages, appuyez sur le bouton S5 pour confirmer.

REMARQUE: L'alarme sera automatiquement active une fois qu'elle aura été réglée.

UTILISATION DE L'ALARME:

En mode ALARME,

1. Appuyez sur le bouton S3 pour choisir l'alarme 1, 2, 3, 4 ou 5.
2. Appuyez sur le bouton S2 pour activer l'alarme. L'indicateur d'alarme ☎ sera affiché.
3. Appuyez de nouveau sur le bouton S2 pour désactiver l'alarme. Le message "OFF" s'affichera.

LORSQUE L'ALARME RETENTIT:

Une sonnerie d'alarme de 20 secondes retentira à l'heure réglée si le mode d'alarme est activé. Pour arrêter la sonnerie d'alarme, appuyez sur n'importe quel bouton.

Si la sonnerie d'alarme n'est pas interrompue, la montre se mettra automatiquement en mode de rappel d'alarme. Et l'alarme retentira une fois de nouveau 5 minutes après.

UTILISATION DU RETRO ECLAIRAGE:

Appuyez sur le bouton S1 pour activer le rétro éclairage durant 3 secondes.

Pour réduire l'émission de carbone dans l'atmosphère, ces instructions Freestyle sont imprimées avec des encres de soja sur du papier recyclé.

WORKOUT 2.0



S1. Tasto Light
S2. Tasto Stop/Reset
S3. Tasto Start/split
S4. Tasto Modalità
S5. Tasto Set/Recall

MODALITA' DI DISPLAY:
L'orologio ha 5 modalità di display: HOME TIME / FOREIGN TIME (ORA NAZIONALE/ESTERA) (T2), CHRONOGRAPH (CRONOGRAFO)(CHRONO), TIMER, HEAT TIMER (TIMER DI TEMPERATURA)(HT TMR) e ALARM (SVEGLIA).

Per passare da una modalità di display ad un'altra, premere una volta il tasto S4.

NOTA: In qualsiasi modalità di impostazione, se l'orologio non viene manipolato per circa 2-3 minuti, salverà automaticamente i dati immessi ed uscirà dalla procedura di impostazione.

DISPLAY ORA NAZIONALE E ORA ESTERA:
Per accedere alla modalità FOREIGN TIME, premere e tenere premuto il tasto S2 quando appare la modalità HOME TIME. L'indicazione della modalità (T2) apparirà e lampeggerà per circa 3 secondi prima di passare alla modalità FOREIGN TIME. Per tornare alla modalità HOME TIME, premere e tenere premuto di nuovo il tasto S2.

COME IMPOSTARE ORA E DATA:
1. Premere il tasto S4 per selezionare la modalità HOME TIME/FOREIGN TIME.
2. Premere e tenere premuto il tasto S5 per circa 3 secondi, e apparirà il messaggio "HOLD TO SET" (PRE MERE PER IMPOSTARE) e apparirà la scelta di fuso orario.
3. Premere il tasto S2 o S3 per pas sare dalla modalità di impostazione HOME TIME (TIME 1) a FOREIGN TIME (TIME 2) e viceversa.
4. Premere il tasto S4, e i numeri dell'ora lampeggeranno.
5. Premere il tasto S3 per far aumentare le cifre o il tasto S2 per farle diminuire. Premere a lungo il tasto farà avanzare la progressione più velocemente.
6. Premere il tasto S4, e i numeri dei minuti lampeggeranno.
7. Premere il tasto S3 per far aumentare le cifre o il tasto S2 per farle diminuire. Premere a lungo il tasto farà avanzare la progressione più velocemente.
8. Premere il tasto S4, e i numeri dei secondi lampeggeranno.
9. Premere il tasto S2 o S3 per azzer are la seconda cifra fino a 00.
10. Seguire lo stesso procedimento per impostare il mese, giorno, anno, formato ora e formato calendario, giorno (della settimana) lin gua, opzioni suoneria oraria e opzi oni tasto segnale acustico.
11. Per impostare il formato ora, premere il tasto S2 o S3 per pas sare dal formato 12 ore al formato 24 ore.
12. Per impostare il formato calendario, premere il tasto S2 o S3 per pas sare dal formato MM-DD (mese-giorno) al formato DD-MM (giorno-mese) e viceversa.
13. Per impostare la lingua, premere il tasto S2 o S3 per scegliere tra inglese, spagnolo e francese.
14. Per impostare la suoneria oraria, premere il tasto S2 o S3 per ac cendere o spegnere (ON-OFF).
15. Per impostare il segnale acustico, premere il tasto S2 o S3 per ac cendere o spegnere (ON-OFF).
16. Dopo aver impostato, premere il tasto S5 per confermare.

NOTA: Il giorno è automaticamente impostato in conformità alla data. La data può essere compresa tra il 1 Gennaio 2000 e il 31 Dicembre 2099.

NOTA: La conta dei secondi è sincronizzata tra la modalità HOME TIME e FOREIGN TIME.

PER USARE IL CRONOGRAFO:
1. Premere il tasto S4 per selezionare la modalità CHRONOGRAPH (CRONOGRAFO).
2. Il cronografo sarà visualizzato nel suo stato attuale – azzerato, mentre scorre, o fermo.
3. Per riprendere il conteggio, premere il tasto S3 per riprendere da dove si è lasciato.
4. Per iniziare un nuovo conteggio, azzerare innanzitutto il cronografo. Premere il tasto S2 per interrompere il conteggio, quindi pre mere e tenere premuto il tasto S2 per circa 3 secondi. Il messaggio "HOLD TO RESET" sarà mostrato e il conteggio si azzererà.

Per cambiare il formato display del cronografo:
1. Premere il tasto S4 per selezionare la modalità CHRONOGRAPH.
2. Per entrare nelle impostazioni del formato display del cronografo, pre mere il tasto S5 quando il cro nografo è azzerato senza alcun giro memorizzato, o premere il tas to S4 quando l'orologio è nella modalità RECALL (fare riferimento al paragrafo " COME USARE LA FUNZIONE RECALL")
3. Premere il tasto S2 o S3 per pas sare dal formato LAP/SPL (tempo del giro sulla riga in alto e tempo intermedio sulla riga in basso) al formato SPL/LAP (tempo interme dio sulla riga in alto e tempo del giro sulla riga in basso) e viceversa.
4. Dopo avere impostato, premere il tasto S5 per confermare.

NOTA: Spiegazione di lap time (tempo del giro) e split time (tempo intermedio):
a) Lap time – tempo del giro individuale.
b) Split time – tempo del giro cumulativo.

Per il conteggio del tempo trascorso:
Nella modalità CHRONOGRAPH,
1. Premere il tasto S3 per iniziare il conteggio.
2. Per interrompere il conteggio, premere il tasto S2. Premere il tasto S3 per riprendere da dove si è lasciato.
3. Per azzerare, premere il tasto S2 per interrompere il conteggio quindi premere e tenere premuto il tasto S2.

Per il conteggio del tempo complessivo:
Nella modalità CHRONOGRAPH,
1. Premere il tasto S3 per iniziare il conteggio.
2. Mentre il tempo sul cronografo scorre, premere il tasto S3 per registrare un giro. Il tempo continuerà a scorrere sullo sfondo del cronografo.
   Dopo circa 10 secondi, il tempo ac cumulato fino ad allora sarà mostrato sul display.
3. Ripetere l'ultimo passaggio fino a che tutti i giri non saranno registrati.
4. Per interrompere il conteggio, premere il tasto S2. Premere il tasto S3 per riprendere da dove si è lasciato.
5. Per azzerare, premere il tasto S2 per interrompere il conteggio quindi premere e tenere premuto il tasto S2.

NOTA: Il cronografo può registrare fino ad un massimo di 99 giri, i primi 75 giri saranno registrati e memorizzati nella modalità RECALL.

NOTA: Si può lasciare scorrere il tempo sul cronografo mentre si passa ad altre modalità operative.

COME USARE LA FUNZIONE RECALL (RICHIAMO):
Nella modalità CHRONOGRAPH,
1. Premere il tasto S5 per selezionare la modalità RECALL .
2. Se il tempo sul cronografo scorre, si può premere il tasto S2 o S3 per scorrere attraverso il tempo del giro individuale e il tempo interme dio registrati.
   Se il tempo sul cronografo viene fermato, si può premere il tasto S2 o S3 per scorrere attraverso il tempo del giro individuale, il tempo intermedio e il tempo totale tras corso registrati.
3. Premere il tasto S5 per ritornare alla modalità CHRONOGRAPH.

NOTA: La funzione richiamo è disponibile solo quando almeno un giro è stato memorizzato.

NOTA: La registrazione del giro sarà cancellata quando il cronografo viene azzerato.

COME IMPOSTARE IL TIMER:
1. Premere il tasto S4 per selezionare la modalità TIMER.
2. Premere il tasto S5, il messaggio "SET" (IMPOSTARE) sarà mostrato sul display e la selezione dell'intervallo di tempo lampeg gerà.
3. Premere S2 o S3 per selezionare tra intervallo 1, intervallo 2, intervallo 3, intervallo 4 e intervallo 5.
4. Premere il tasto S4, i numeri dell'ora lampeggeranno.
5. Premere il tasto S3 per far aumentare le cifre o il tasto S2 per farle diminuire. Premere a lungo il tasto farà avanzare la progressione più velocemente.
6. Premere il tasto S4, i numeri dei

minuti lampeggeranno.
7. Premere il tasto S3 per far aumentare le cifre o il tasto S2 per farle diminuire. Premere a lungo il tasto farà avanzare la progressione più velocemente.
8. Premere il tasto S4, i numeri dei secondi lampeggeranno.
9. Premere il tasto S3 per far aumentare le cifre o il tasto S2 per farle diminuire. Premere a lungo il tasto farà avanzare la progressione più velocemente.
10. Premere il tasto S4, la selezione di azione-alla-fine lampeggerà.
11. Premere il tasto S2 o S3 per passare da STOP AT END (STOP) e REPEAT AT END (REPEAT) e viceversa.
12. Dopo aver impostato, premere il tasto S5 per confermare.

NOTA: Spiegazione delle selezioni di azione-alla-fine:
a) STOP AT END – il timer si fermerà quando il conteggio alla rovescia raggiunge lo 00.
b) REPEAT AT END – il timer si ricaricherà e ripeterà il conteggio alla rovescia quando il conteggio raggiunge lo 00.

COME USARE IL TIMER:
1. Premere il tasto S4 per selezionare la modalità TIMER.
2. Il timer sarà visualizzato nel suo stato attuale – azzerato, mentre scorre, o fermo.
3. Per riprendere un conteggio, premere il tasto S3 per riprendere da dove si è lasciato.
4. Per iniziare un nuovo conteggio, ricaricare il timer innanzitutto. Premere il tasto S2 per interrompere il conteggio e quindi premere e tenere premuto il tasto S2. Il messaggio "HOLD TO RESET" sarà mostrato sul display e il timer si ricaricherà.
5. Dopo aver raggiunto lo 00 in un conteggio alla rovescia, verrà emesso un suono. Per interromper il suono, premere qualsiasi tasto.

NOTA: Si può lasciare scorrere il tempo sul timer mentre si passa ad altre modalità operative.

NOTA: Il timer può ripetere un conteggio alla rovescia fino ad un Massimo di 99 volte quando REPEAT AT END è selezionato come azione-alla-fine.

COME IMPOSTARE LA SVEGLIA:
1. Premere il tasto S4 per selezionare la modalità ALARM (SVEGLIA).
2. Premi il tasto S5, il messaggio "SET" sarà mostrato sul display e l'indicazione di sveglia lampeggerà.
3. Premere il tasto S2 o S3 per ruotare tra gli inserimenti sveglia 1, 2, 3, 4 e 5.
4. Premere il tasto S4, i numeri dell'ora lampeggeranno.
5. Premere il tasto S3 per far aumentare le cifre o il tasto S2 per farle diminuire. Premere a lungo il tasto farà avanzare la progressione più velocemente.
6. Premere il tasto S4, i numeri dei minuti lampeggeranno.
7. Premere il tasto S3 per far aumentare le cifre o il tasto S2 per farle diminuire. Premere a lungo il tasto farà avanzare la progressione più velocemente.
8. Premere il tasto S4, la frequenza dell'allarme lampeggerà.
9. Premere il tasto S3 o il tasto S2 per far girare avanti o indietro rispettivamente la frequenza dell'allarme da selezionare (GIORNALIERA, GIORNI FERIALI, WEEKEND, giorno della settimana).
10. Dopo avere impostato, premere il tasto S5 per confermare.

NOTA: La sveglia si attiverà automaticamente dopo essere stata impostata.

COME USARE LA SVEGLIA:
Nella modalità ALARM,
1. Premere il tasto S3 per scegliere tra le indicazioni di sveglia 1, 2, 3, 4 e 5.
2. Premere il tasto S2 per attivare la sveglia. L'indicatore della sveglia ⏰ sarà mostrato sul display.
3. Premere di nuovo il tasto S2 per disattivare la sveglia. Il messaggio "OFF" sarà mostrato sul display.

QUANDO LA SVEGLIA SI SPEGNE:
Un suono sarà emesso per 20 secondi all'ora prestabilita quando la sveglia è attiva. Per interrompere il suono, premere qualsiasi tasto.

Se il suono della sveglia finirà senza alcuna interruzione, l'orologio entrerà automaticamente nella modalità snooze (posticipa). La sveglia suonerà di nuovo dopo 5 minuti ma solo per una volta.

COME USARE LA RETROILLUMINAZIONE:
Premere il tasto S1 per accendere la retroilluminazione per 3 secondi.

Per ridurre l'impatto ambientale, queste istruzioni Freestyle sono stampate con inchiostri di soia su carta riciclata .

WORKOUT 2.0



S1. Botão da Luz
S2. Botão Parar/Reiniciar
S3. Tasto Start/Botão dividido
S4. Botão Modo
S5. Botão Configurar/Recuperar

MODOS DE VISUALIZAÇÃO:
O relógio tem cinco modos de visualização: FUSO DO PAÍS / FUSO ESTRANGEIRO (T2), CRONÓGRAFO (CRONO), TEMPORIZADOR, TEMPORIZADOR DE CALOR (TMR CL) e ALARME.

Para mudar de um modo de apresentação para outro, prima uma vez o botão S4.

NOTA: Em qualquer modo de configuração, se não houver manuseamento de botões cerca de 2-3 minutos, o relógio guardará automaticamente os dados introduzidos e sairá do modo de configuração.

VISUALIZAÇÃO DE FUSO DO PAÍS E ESTRANGEIRO:
Para visualizar o modo de FUSO ESTRANGEIRO, prima e mantenha premido o botão S2 quando visualizar o modo FUSO DO PAÍS. A descrição do modo (T2) será visualizada e piscará cerca de 3 segundos antes de mudar para o modo FUSO ESTRANGEIRO. Para voltar ao modo FUSO DO PAÍS, prima e mantenha premido o botão S2.

AJUSTAR A HORA E O CALENDÁRIO:
1. Prima o botão S4 para seleccionar o modo FUSO DO PAÍS / FUSO ESTRANGEIRO.
2. Prima e mantenha premido o botão S5 cerca de 3 segundos, a mensagem "MANTER PREMIDO PARA CONFIGURAR" será visualizada e a selecção de fuso horário piscará.
3. Prima o botão S2 ou S3 para alternar entre o modo FUSO DO PAÍS (HORA 1) e FUSO ESTRANGEIRO (HORA 2) para configurar.
4. Prima o botão S4, os dígitos das horas piscarão.
5. Prima o botão S3 para aumentar o valor ou S2 para diminuir. Se mantiver o botão premido acelerará o processo.
6. Prima botão S4, os dígitos dos minutos piscarão.
7. Prima o botão S3 para aumentar o valor ou S2 para diminuir. Se mantiver o botão premido acelerará o processo.
8. Prima o botão S4, os dígitos dos segundos piscarão.
9. Prima o botão S2 ou S3 para repor os dígitos dos segundos a 00.
10. Siga o mesmo procedimento para configurar o mês, a data, o ano, o formato da hora e do calendário, o dia (da semana), o idioma, opção de sinal sonoro horário e a opção de botão bip.
11. Para acertar o formato da hora, prima o botão S2 ou S3 para alter nar entre o formato de 12 ou 24 horas.
12. Para configurar o formato do calendário, prima o botão S2 ou S3 para alternar entre o formato MM-DD (mês-dia) e DD-MM (dia-mês).
13. Para configurar o idioma do dia, prima S2 ou S3 para optar por Inglês, Espanhol ou Francês.
14. Para configurar a opção de sinal sonoro horário, prima o botão S2 ou S3 para ligar (ON) ou desligar (OFF).
15. Para configurar o botão de bip, prima o botão S2 ou S3 para ligar (ON) ou desligar (OFF).
16. Após acabar de efectuar todos os ajustes, prima o botão S5 para confirmar.

NOTA: O dia é configurado automaticamente de acordo com a data. A data pode ser acertada entre 1 de Janeiro de 2000 e 31 de Dezembro de 2099.

NOTA: A configuração dos segundos é sincronizada entre o modo FUSO DO PAÍS e o FUSO ESTRANGEIRO.

UTILIZAR O CRONÓGRAFO:
1. Prima o botão S4 para seleccionar o modo CRONÓGRAFO.
2. O cronógrafo será visualizado no seu estado actual – reajustar, a funcionar ou parado.
3. Para retomar uma contagem, prima o botão S3 para retomar a partir de onde tinha parou.
4. Para iniciar uma nova conta gem, em primeiro lugar reponha o cronógrafo a zero.
   Prima o botão S2 para parar a contagem, depois prima e mantenha premido o botão S2 cerca de 3 segundos. A mensagem "MANTER PREMIDO PARA REINICIAR" será visualizada e o contador será reposto a zero.

Para alterar o formato de visualização do cronógrafo:
1. Prima o botão S4 para seleccionar o modo CRONÓGRAFO.
2. Para entrar na configuração do formato de visualização do cronógrafo, prima o botão S5 quan do o cronógrafo estiver no es tado de reinício e quando não hou ver qualquer registo de voltas ou prima o botão S4 quando o relógio se encontrar no modo RECUPERAR (Por favor consulte o parágrafo "UTILIZAR A FUNÇÃO RECUPERAR").
3. Prima o botão S2 ou S3 para alternar entre VOLTA/TPODIV (tempo da volta na linha superior e tempo dividido na linha inferior) e TPODIV/VOLTA (tempo dividido na linha superior e tempo da volta na linha inferior).
4. Após acabar de efectuar todos os ajustes, prima o botão S5 para confirmar.

NOTA: Ilustração do tempo da volta e tempo dividido:
a) Tempo da volta – tempo individual da volta.
a) Tempo dividido – tempo acumulado da volta.

Para medir o tempo decorrido,
No modo CRONÓGRAFO,
1. Prima o botão S3 para iniciar a contagem.
2. Para parar a contagem, prima o botão S2. Prima o botão S3 para retomar a partir de onde parou.
3. Para repor a zero, prima o botão S2 para parar a contagem e depois prima e mantenha premido o botão S2.

Para a medição do tempo dividido,
No modo CRONÓGRAFO,
1. Prima o botão S3 para iniciar a contagem.
2. Enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento, prima o botão S3 uma vez para registar uma volta. O cronógrafo continua em funcio namento em segundo plano. Após 10 segundos, será visualizado o tempo acumulado actual.
3. Repita o último passo até que todas as voltas tenham sido registadas.
4. Para parar a contagem, prima o botão S2. Prima o botão S3 para retomar a partir de onde parou.
5. Para repor a zero, prima o botão S2 para parar a contagem e depois prima e mantenha premido o botão S2.

NOTA: O cronógrafo pode registar um máximo de 99 voltas, das quais serão gravadas as primeiras 75 voltas e armazenadas no modo RECUPERAR.

NOTA: Pode deixar o cronógrafo em funcionamento enquanto muda para outros modos de operação.

UTILIZAR A FUNÇÃO RECUPERAR:
No modo CRONÓGRAFO,
1. Prima o botão S5 para seleccionar o modo RECUPERAR.
2. Se o cronógrafo estiver em funcionamento, prima o botão S2 ou S3 para optar pelos tempos de voltas individuais ou divididos gravados.
   Se o cronógrafo estiver parado, prima o botão S2 ou S3 para optar pelos tempos de voltas individuais ou divididos gravados.
3. Prima o botão S5 para voltar ao modo CRONÓGRAFO.

NOTA: A função recuperar apenas está disponível quando se encontra armazenada a gravação de voltas .

NOTA: O(s) registo(s) de volta será(ão) apagado(s) quando o cronógrafo for reiniciado.

UTILIZAR O TEMPORIZADOR:
1. Prima o botão S4 para seleccionar o modo TEMPORIZADOR.
2. Prima o botão S5, a mensagem "CONFIGURAR" será visualizada e a selecção de intervalo do temporizador piscará.
3. Prima o botão S2 ou S3 para seleccionar intervalo 1, intervalo 2, intervalo 3, intervalo 4 ou intervalo 5.
4. Prima o botão S4, os dígitos das horas piscarão.
5. Prima o botão S3 para aumentar o valor ou S2 para diminuir. Se mantiver o botão premido acelerará o processo.
6. Prima o botão S4, os dígitos dos minutos piscarão.
7. Prima o botão S3 para aumentar o valor ou S2 para diminuir. Se mantiver o botão premido acelerará

o processo.
8. Prima o botão S4, os dígitos dos segundos piscarão.
9. Prima o botão S3 para aumentar o valor ou S2 para diminuir. Se mantiver o botão premido acelerará o processo.
10. Prima o botão S4, a selecção de acção no final piscará.
11. Prima o botão S2 ou S3 para alternar entre PARAR NO FIM (STOP) e REPETIR NO FIM (REPETIR).
12. Após acabar de efectuar todos os ajustes, prima o botão S5 para confirmar.

NOTA: Ilustração da acção no final:
a) PARAR NO FIM – o temporizador parará quando a contagem regressiva atingir zero.
b) REPETIR NO FIM – o temporizador repetirá a contagem regressiva quando esta atingir zero.

UTILIZAR O TEMPORIZADOR:
1. Prima o botão S4 para seleccionar o modo TEMPORIZADOR.
2. O temporizador será visualizado no seu estado actual – reajustar, a funcionar ou parado.
3. Para retomar uma contagem, prima o botão S3 para retomar a partir de onde parou.
4. Para iniciar uma nova contagem, recarregue primeiro o temporizador.
   Prima o botão S2 para parar a contagem e em seguida prima e mantenha premido o botão S2.
   A mensagem "MANTER PREMIDO PARA REINICIAR" será visualizada e o temporizador será recarregado.
5. Quando chegar a zero numa contagem regressiva, será emitida uma melodia. Para parar a melodia, prima qualquer botão.

NOTA: Pode deixar o temporizador em funcionamento enquanto muda para outros modos de operação.

NOTA: O temporizador pode repetir a contagem regressiva até ao máximo de 99 voltas quando o REPETIR NO FIM for seleccionado como a selecção de acção no final.

CONFIGURAR A HORA DO ALARME:
1. Prima o botão S4 para seleccionar o modo ALARME.
2. Prima o botão S5, a mensagem "CONFIGURAR" será visualizada e a entrada do alarme piscará.
3. Prima o botão S2 ou S3 para se deslocar entre as entradas de alarme 1, 2, 3, 4 e 5.
4. Prima o botão S4, os dígitos das horas piscarão.
5. Prima o botão S3 para aumentar o valor ou S2 para diminuir. Se mantiver o botão premido acelerará o processo.
6. Prima o botão S4, os dígitos dos minutos piscarão.
7. Prima o botão S3 para aumentar o valor ou S2 para diminuir. Se mantiver o botão premido acelerará o processo.
8. Carregue no botão S4, a frequência de alarme fica intermitente.
9. Carregue nos botões S3 ou S2 para alternar para a frente ou para trás, re-spectivamente, a frequência de alarme a ser seleccionada (DIÁRIO, DIAS DE SEMANA, FINS DE SEMANA, dia da se mana).
10. Após acabar de efectuar todos os ajustes, prima o botão S5 para confirmar.

NOTA: O alarme será activado automaticamente depois de ajustado.

UTILIZAR O ALARME:
No modo de ALARME,
1. Prima o botão S3 para se deslocar pelas entradas de alarme 1, 2, 3, 4 e 5.
2. Prima o botão S2 para activar o alarme. Será visualizado o indicador do alarme ⏰.
3. Prima de novo o botão S2 para desactivar o alarme. Será visualizada a mensagem "DESACTIVADO" (OFF).

QUANDO UM ALARME DISPARA:
Será emitida uma melodia de alarme durante 20 segundos, na hora indicada aquando da activação do alarme. Para parar a melodia, prima qualquer botão.

Se a melodia do alarme não for interrompida pelo utilizador, o relógio entrará automaticamente ao modo snooze. O alarme disparará de novo 5 minutos depois, mas apenas uma vez.

UTILIZAR A LUZ POSTERIOR:
Prima o botão S1 para ligar a luz posterior cerca de 3 segundos.



Para reduzir a emissão de carbono, estas instruções Freestyle foram impressas com tinta de soja em papel reciclado.

WORKOUT 2.0



S1. ライトボタン
S2. ストップ/リセットボタン
S3. スタート/スプリット ボタン
S4. モードボタン
S5. 設定/呼び出しボタン

表示モード:
この時計には次の5つの表示モードがあります。ホーム/海外タイムモード(T2) 、ストップウォッチモード(CHRONO)、タイマー、ヒートタイマーモード(HT TMR) 、アラームモード

表示モードを変換するには、S4ボタンを1回押してください。

注: 設定中に、2〜3分間キーの操作が行われなかった場合には自動的に入力データが保存され設定モードが終了します。

ホーム/海外タイム表示:
海外タイムを表示するには、ホームタイムモード時にS2ボタンを長押しします。海外タイムモードをあらわすT2の文字が表示され3秒間点滅してから海外タイムモードに切り替わります。ホームタイムモードに戻す場合はもう一度S2ボタンを長押しします。

時刻・カレンダーを合わせる:
1. S4ボタンを押してホーム/海外タイムモードを選択します。
2. S5ボタンを約3秒間長押しすると、“HOLD TO SET” の文字が表示されて、タイムゾーンが点滅して選択が可能です。
3. S2またはS3ボタンを押すとホームタイムモード(TIME 1) と海外タイムモード(TIME 2) が交互に切り替わります。
4. S4ボタンを押します。時桁が点滅します。
5. S3を押すと数字が増え、S2を押すと数字が減ります。ボタンを長押しすると早く進みます。
6. S4ボタンを押します。分桁が点滅します。
7. S3を押すと数字が増え、S2を押すと数字が減ります。ボタンを長押しすると早く進みます。
8. S4ボタンを押します。秒桁が点滅します。
9. S2またはS3ボタンを押して秒刻を00にリセットします。
10. 同じ作業を、年、月、日、時間フォーマット、日付フォーマット、曜日表示言語、時刻お知らせチャイムオプション、ボタン音オプションについて行ってください。
11. 時間フォーマットの設定は、S2またはS3ボタンを押して12時間表示と24時間表示を切り替えます。
12. 日付フォーマットの設定は、S2またはS3ボタンを押すとMM-DD (月-日) 表示と DD-MM (日-月) 表示が切り替わります。
13. 曜日表示言語の設定は、S2またはS3ボタンを押して英語、スペイン語、フランス語から選択します。
14. 時刻お知らせチャイムオプションは、S2またはS3ボタンを押してON・OFFを設定します。
15. ボタン音オプションは、S2またはS3ボタンを押してON・OFFを設定します。
16. 全ての設定が終わったらS5を押して設定を決定します。

注: 曜日は日付設定にしたがって自動的に設定されます。日付は2000年1月1日から2099年12月31日まで設定が可能です。

注: 秒カウントはホームタイムと海外タイムモード間で共通です。

ストップウォッチを使う:
1. S4ボタンを押してストップウォッチモードを選択します。
2. その時点でのストップウォッチの状態 (リセット/測定中/停止の状態) が表示されます。
3. ストップした時点から再びカウントを開始するにはS3ボタンを押します。
4. 新しく測定しなおす場合は、ストップウォッチをゼロに戻してください。ゼロにリセットするには、S2ボタンを押して測定をストップしてからS2ボタンを約3秒間長押しします。“HOLD TO RESET” のメッセージが表示され、カウンターがゼロへ戻ります。

ストップウォッチの表示フォーマットを変更する
1. S4ボタンを押してストップウォッチモードを選択します。
2. ストップウォッチの表示フォーマットの設定をするには、ストップウォッチがリセット状態 (ラップ登録がない状態) でS5ボタンを押します。または、呼び出しモード(『呼び出し機能を使う』のセクション参照) でS4ボタンを押します。
3. S2またはS3ボタンを押すと、LAP/SPL (上端にラップタイム/下段にスプリットタイム) とSPL/LAP (上段にスプリットタイム/下段にラップタイム) のフォーマットが交互に切り替わります。
4. 全ての設定が終わったらS5を押して設定を決定します。

注: ラップタイムとスプリットタイムの説明
a) ラップタイム – 個々のラップタイム
b) スプリットタイム – ラップタイムの累計

タイムの測定
ストップウォッチモードにします。
1. S3ボタンを押すとカウントが始まります。
2. 測定をストップするにはS2ボタンを押します。S3ボタンを押すと、ストップした時点からカウントを再開します。
3. ゼロにリセットするには、S2を押して測定をストップしてからS2を長押しします。

スプリットタイムの測定は以下のように行います。
ストップウォッチモードにします。
1. S3ボタンを押すとカウントが始まります。
2. ストップウォッチがカウントしている間にS3ボタンを押してラップを登録します。その間もストップウォッチは同時にカウントを継続しています。約10秒経過すると現在の累計タイムが表示されます。
3. 全てのラップの登録が終わるまで、最後のステップを繰り返してください。
4. 測定をストップするにはS2ボタンを押します。S3ボタンを押すと、ストップした時点からカウントを再開します。
5. ゼロにリセットするには、S2を押して測定をストップしてからS2を長押しします。

注: ストップウォッチでは最大99までのラップの登録が可能です。最初の75のラップは呼び出しモードで記録保存されます。

注: ストップウォッチの計測中に他のモードに切り替えることも可能です。

呼び出し機能を使う:
ストップウォッチモードにします。
1. S5ボタンを押して呼び出しモードを選択します。
2. ストップウォッチがカウントを行っている場合は、S2またはS3を押すと登録されている個々のラップタイムとスプリットタイムをスクロールすることができます。
   ストップウォッチがカウントを停止している場合は、S2またはS3を押すと登録されている個々のラップタイムとスプリットタイムおよび経過タイムをスクロールすることができます。
3. S5ボタンを押すとストップウォッチモードに戻ります。

注: 呼び出し機能はラップ記録が保存されている場合のみ使用可能です。

注: 登録したラップは、ストップウォッチのリセットを行った時点で消去されます。

タイマーを設定する:
1. S4ボタンを押してタイマーモードを選択します。
2. S5ボタンを押します。“SET” の文字が表示されてタイマー間隔の選択肢が点滅します。
3. S2またはS3を押してインターバル1、インターバル2、インターバル3、インターバル4、インターバル5から選択します。
4. S4ボタンを押します。時桁が点滅します。
5. S3を押すと数字が増え、S2を押すと数字が減ります。ボタンを長押しすると早く進みます。
6. S4ボタンを押します。分桁が点滅します。
7. S3を押すと数字が増え、S2を押すと数字が減ります。ボタンを長押しすると早く進みます。
8. S4ボタンを押します。秒桁が点滅します。
9. S3を押すと数字が増え、S2を押すと数字が減ります。ボタンを長押しすると早く進みます。
10. S4ボタンを押すと、アクション終了の選択肢が点滅します。
11. S2またはS3を押すと終了時のアクションの選択肢、ストップ(STOP) とリピート(REPEAT)を切り替えることができます。
12. 全ての設定が終わったらS5を押して設定を決定します。

注: アクション終了の選択肢の説明
a) 終了時ストップ- タイマーがカウントダウンで0に達した時点でタイマーがストップします。
b) 終了時リピート- タイマーがカウントダウンで0に達したらカウントダウンをリピートします。

タイマーを使う:
1. S4ボタンを押してタイマーモードを選択します。
2. その時点でのタイマーの状態 (リセット/カウント中/停止) が表示されます。
3. ストップした時点から再びカウントを開始するにはS3ボタンを押します。
4. 新しくカウントしなおす場合は、タイマーをリロードしてください。
   S2ボタンを押してカウントをストップしてからS2ボタンを長押ししま

す。“HOLD TO RESET” のメッセージが表示され、タイマーがリロードします。
5. タイマーがゼロになるとお知らせ音が鳴ります。音を止めたいときは、いずれかのボタンを押してください。

注: タイマーのカウント中に他のモードに切り替えることができます。

注: アクション終了に、終了時リピートが選択されている場合は最大99回まで繰り返しカウントダウンを行うことができます。

アラームを設定する:
1. S4ボタンを押してアラームモードを選択します。
2. S5ボタンを押します。“SET” の文字が表示されてアラームエントリーが点滅します。
3. S2またはS3ボタンを押して、アラームの設定1、2、3、4、5を切り替えます。
4. S4ボタンを押します。時桁が点滅します。
5. S3を押すと数字が増え、S2を押すと数字が減ります。ボタンを長押しすると早く進みます。
6. S4ボタンを押します。分桁が点滅します。
7. S3を押すと数字が増え、S2を押すと数字が減ります。ボタンを長押しすると早く進みます。
8. S4ボタンを押すと、定期アラームの設定が点滅します。
9. S3ボタンまたはS2ボタンを押すとアラーム設定をDAILY(毎日)、WEEKDAYS(平日)、WEEKENDS(週末)、特定の曜日から選択することができます。
10. 全ての設定が終わったらS5を押して設定を決定します。

注: アラームは設定すると自動的にONになります。

アラームを使う:
アラームモードにします。
1. S3ボタンを押してアラームエントリー1、2、3、4、5 からエントリーナンバーを 選択します。
2. S2ボタンを押してアラームをオンにします。アラームのアイコン ☎ が表示されます。
3. S2ボタンをもう一度押すとアラームがオフになります。“OFF”の文字が表示されます。

アラームがなったら:
指定の時間に20秒間アラーム音が鳴ります。音を止めたいときは、いずれかのボタンを押してください。

アラームを止めなかった場合には、しばらくすると自動的にスヌーズモードに入ります。アラームは5分後にもう一度だけ鳴ります。

バックライトを使う:
S1ボタンを押すとバックライトが3秒間点灯します。

カーボンフットプリントの減少を目的としてFreestyleの取扱説明書は大豆インキとリサイクル紙を使用しています