## RO

### 1 Meniu intuitiv




### 2 Prima utilizare
- Pentru a porni produsul, țineți apăsat unul dintre butoane timp de 5 secunde.
- Urmați meniul intuitiv de pe ecran, a se vedea **1**, pentru a seta ora și data.

### 3 Meniu principal de la ecranul „oră"
- Accesați meniu ▶ Apăsați
- Selectare funcția ▶ Apăsați sau
- Confirmați ▶ Apăsați
- Înapoi la meniu ▶ Apăsați

### 4 Utilizarea cronometrului (CHRONO)
- Selectare funcția CHRONO, a se vedea **3**.
- Pornire cronometru ▶ Apăsați
- Pauză ▶ Apăsați
- Resetare la 0 ▶ Apăsați
- Vizualizare oră cronometrul pornit ▶ Apăsați
- Înregistrare timpi intermediari (*SPLIT*) ▶ Apăsați
- Înapoi la meniu ▶ Apăsați

### 5 Utilizarea temporizatorului (TIMER)
Acest model are un temporizator cu 4 timpi separați pentru desfășurarea unei activități fracționate în vederea îmbunătățirii rezistenței și performanțelor dumneavoastră.

| | |
|---|---|
| *WARM UP* | Timp de încălzire |
| *RUN* | Timp de accelerare |
| *REST* | Timp de decelerare |
| *REPEAT* | Număr de repetări *RUN*+ *REST* |
| *COOL* | Timp de recuperare |

- Selectare funcția TIMER, a se vedea **3**.
- Setare timp temporizator ▶ Apăsați și urmați meniul intuitiv a se vedea **1**
- Pornire ▶ Apăsați
- Pauză ▶ Apăsați
- Resetare la 0 ▶ Apăsați
- Înapoi la meniu ▶ Apăsați

### 6 Alarmă (ALARM) pornind de la ecranul „oră"
- Vizualizare ora alarmei ▶ Apăsați de 2 ori
- Reglare ora alarmei ▶ Apăsați de 2 ori apoi
- Urmați meniul intuitiv de pe ecran, a se vedea **1**
  ON = activat sau OFF = dezactivat,
  Setare oră și minute
  *Setarea orei alarmei este, de asemenea, accesibilă la funcția SET (a se vedea **7**)*
- Oprire sunet alarmă ▶ Apăsați unul dintre butoane.

### 7 Setări (SET)
- Selectare funcția SET, a se vedea **3**.
- Alegeți elementul pentru a fi setat ▶ Apăsați sau
- Confirmare selecție ▶ Apăsați
  **TIME** = setarea orei
  *FORMAT* = format ; *HOUR* = oră ;
  *MINUTE* = minut
  **DATE** = setarea datei
  *YEAR* = an; *MONTH* = lună ; *DAY* = zi
  **ALARM** = setarea orei alarmei
  **TIMER** = setarea timpului temporizatorului
- Urmați meniul intuitiv de pe ecran, a se vedea **1**, pentru a seta informațiile.

### 8 Activare iluminare de fundal
- De la ecranul „oră" ▶ Apăsați
- Din toate celelalte ecrane ▶ Țineți apăsat timp de 3 secunde.

### 9 Afișarea datei
- Adăugarea datei pe ecranul „oră" ▶ Apăsați
- Înapoi la meniu ▶ Apăsați de 2 ori

## CS

### 1 Názorná nápověda




### 2 První použití
- z tlačítek po dobu 5 sekund.
- K nastavení hodiny a data sledujte názornou nápovědu na obrazovce, viz **1**.

### 3 Hlavní menu z obrazovky "hodiny"
- Přístup k menu ▶ Stiskněte
- Volba funkce ▶ Stiskněte nebo
- Potvrzení ▶ Stiskněte
- Návrat do menu ▶ Stiskněte

### 4 Používání stopek (CHRONO)
- Zvolte funkci CHRONO, viz **3**.
- Zapnutí stopek ▶ Stiskněte
- Funkce "pauza" ▶ Stiskněte
- Vynulování ▶ Stiskněte
- Zobrazit čas při zapnutých stopkách ▶ Stiskněte
- Záznam mezičasu (*SPLIT*) ▶ Stiskněte
- Návrat do menu ▶ Stiskněte

### 5 Využití odpočítávání (TIMER)
Tento model má odpočítávání se 4 oddělenými dobami k provádění práce rozdělené na části, aby se zlepšila vaše vytrvalostní výkony.

| | |
|---|---|
| *WARM UP* | Doba rozehřátí |
| *RUN* | Doba zrychlení |
| *REST* | Doba zpomalení |
| *REPEAT* | Počte opakování *RUN* + *REST* |
| *COOL* | Doba regenerace |

- Zvolte funkci TIMER, viz **3**.
- Nastavení doby odpočítávání ▶ Stiskněte a sledujte názornou nápovědu, viz **1**
- Spuštění ▶ Stiskněte
- Funkce pauza ▶ Stiskněte
- Vynulování ▶ Stiskněte
- Návrat do menu ▶ Stiskněte

### 6 Alarm (ALARM) z obrazovky "hodiny"
- Zobrazení hodiny alarmu ▶ Stiskněte 2 krát
- Nastavení hodiny alarmu ▶ Stiskněte 2 krát pak
- Sledujte názornou nápovědu na obrazovce, viz **1**
  ON = zapnuto nebo OFF = vypnuto,
  Nastavení hodin a minut
  *Nastavení hodiny alarmu je také přístupné ve funkci SET (viz **7**)*
- Zastavení zvělky alarmu ▶ Stiskněte některé z tlačítek.

### 7 Nastavení (SET)
- Zvolte funkci SET, viz **3**.
- Volba nastavovaného prvku ▶ Stiskněte nebo
- Potvrzení výběru ▶ Stiskněte
  **TIME** = nastavení hodin
  *FORMAT* = formát: *HOUR* = hodina;
  *MINUTE*= minuta
  **DATE** = nastavení data
  *YEAR* = rok; *MONTH* = měsíc; *DAY* = den
  **ALARM** = nastavení hodiny alarmu
  **TIMER** = nastavení doby odpočítání
- K nastavení informací sledujte názornou nápovědu, viz **1**.

### 8 Aktivace podsvícení
- Z obrazovky "hodiny" ▶ Stiskněte
- Z ostatních obrazovek ▶ Stiskněte po dobu 3 sekund.

### 9 Zobrazit datum
- Připojení data na obrazovku "hodiny" ▶ Stiskněte
- Návrat do menu ▶ Stiskněte 2 krát

## SV

### 1 Hjälpfunktion




### 2 Första användning
- För att starta klockan, tryck på en av knapparna i 5 sekunder.
- Använd skärmhjälpsfunktionen (se **1**) att ställa in tid och datum.

### 3 Huvudmeny från skärmen "Tid"
- Gå in i menyn ▶ Tryck på
- Välj funktion ▶ Tryck på eller
- Bekräfta ▶ Tryck på
- Återgå till menyn ▶ Tryck på

### 4 Användning av tidtagaren (CHRONO)
- För att välja funktionen *CHRONO*, gå till **3**.
- Starta tidtagaruret ▶ Tryck på
- Pausa ▶ Tryck på
- Nollställ ▶ Tryck på
- Visa tiden när tidtagaren är igång ▶ Tryck på
- Ta en mellantid (*SPLIT*) ▶ Tryck på
- Återgå till menyn ▶ Tryck på

### 5 Användning av nedräkningsfunktionen (TIMER)
Den här modellen har en nedräkningsfunktion med 4 olika tider för att kunna dela upp din träning i etapper och därigenom öka din uthållighet och förbättra dina resultat.

| | |
|---|---|
| *WARM UP* | Uppvärmningstid |
| *RUN* | Acceleratonstid |
| *REST* | Vilotid |
| *REPEAT* | Antal upprepningar av *RUN* + *REST* |
| *COOL* | Återhämtningstid |

- För att välja funktionen *TIMER*, gå till **3**.
- Inställning av nedräkningstid ▶ Tryck på och följ anvisningarna i hjälpfunktionen **1**
- Starta ▶ Tryck på
- Pausa ▶ Tryck på
- Nollställ ▶ Tryck på
- Återgå till menyn ▶ Tryck på

### 6 Alarm (ALARM) från skärmen "Tid"
- Visa tiden för larmet ▶ Tryck två gånger på
- Ställ in tiden för larmet ▶ Tryck 2 gånger på och sedan på
- För att använda skärmhjälpsfunktionen, gå till **1**
  ON = aktivera eller OFF = avaktivera
  Ställ in timme och minuter
  *Det är också möjligt att ställa in larmet via SET-funktionen (gå till **7**)*
- Stäng av ljudet på ▶ Tryck på någon av knapparna.

### 7 Inställningar (SET)
- För att välja funktionen SET, gå till **3**.
- För att välja vilken funktion som ska ställas in ▶ Tryck på eller
- Bekräfta valet ▶ Tryck på
  **TIME** = inställning av klockslag
  *FORMAT* = format: *HOUR* = timme;
  *MINUTE* = minuter
  **DATE** = inställning av datum
  *YEAR* = år; *MONTH* = månad; *DAY* = dag
  **ALARM** = inställning av larmtiden
  **TIMER** = inställning av nedräkningstid
- Använd skärmhjälpsfunktionen (gå till **1**) för att ställa in tid och datum.

### 8 Aktivera retrobelysning
- Från skärmen "Tid" ▶ Tryck på
- Från de andra skärmarna ▶ Tryck på under 3 sekunder.

### 9 Visa datum
- Lägg till datumet på skärmen "Tid" ▶ Tryck på
- Återgå till menyn ▶ Tryck 2 gånger på

## SK

### 1 Intuitívny pomocník




### 2 Prvé použitie
- Výrobok zapnete stlačením jedného z tlačidiel na 5 sekúnd.
- Postupujte podľa intuitívneho pomocníka zobrazeného na obrazovke, pozri **1**, a nastavte čas a dátum.

### 3 Hlavná ponuka z obrazovky pre nastavenie času
- Prejdite do ponuky ▶ Stlačte
- Vyberte funkciu ▶ Stlačte alebo
- Potvrdiť ▶ Stlačte
- Návrat do ponuky ▶ Stlačte

### 4 Používanie časomiery (CHRONO)
- Vyberte funkciu CHRONO, pozri **3**.
- Zapnite časomieru ▶ Stlačte
- Pauza ▶ Stlačte
- Vynulovať ▶ Stlačte
- Zobrazenie času zapnutej časomiery ▶ Stlačte
- Vyberte funkciu medzičasu (*SPLIT*) ▶ Stlačte
- Návrat do ponuky ▶ Stlačte

### 5 Používanie odpočítania (TIMER)
Tento model má funkciu odpočítavania so 4 rôznymi časmi na vykonanie ciaskových zadaní, aby ste mohli zdokonalovať svoju vytrvalosť a výkon.

| | |
|---|---|
| *WARM UP* | Zahrievanie |
| *RUN* | Zvyšovanie tempa |
| *REST* | Znižovanie tempa |
| *REPEAT* | Počet opakovaní *RUN* + *REST* |
| *COOL* | Oddych |

- Vyberte funkciu TIMER, pozri **3**.
- Nastavenie času odpočítavania ▶ Stlačte a postupujte podľa intuitívneho pomocníka zobrazeného na obrazovke, pozri **1**
- Štart ▶ Stlačte
- Pauza ▶ Stlačte
- Vynulovať ▶ Stlačte
- Návrat do ponuky ▶ Stlačte

### 6 Alarme (ALARM) z obrazovky pre nastavenie času
- Zobrazenie času alarmu ▶ 2x stlačte
- Nastavte čas alarmu ▶ 2x stlačte a potom stlačte
- Postupujte podľa intuitívneho pomocníka zobrazeného na obrazovke, pozri **1**
  ON = zapnuté alebo OFF = vypnuté,
  Nastavenie hodiny a minút
  *Nastavenie času alarmu je prístupné aj vo funkcii SET (pozri **7**).*
- Zastavenie opakovania alarmu ▶ Stlačte jedno z tlačidiel.

### 7 Nastavenia (SET)
- Vyberte funkciu SET, pozri **3**.
- Vyberte prvok, ktorý treba nastaviť ▶ Stlačte alebo
- Potvrďte výber ▶ Stlačte
  **TIME** = nastavenie času
  *FORMAT* = formát : *HOUR* = hodina;
  *MINUTE* = minúta
  **DATE** = nastavenie dátumu
  *YEAR* = rok, *MONTH* = mesiac; *DAY* = deň
  **ALARM** = nastavenie alarmu
  **TIMER** = nastavenie odpočítavania
- Sledovanie intuitívneho ovládania pomoci na obrazovke, pozri **1** pre nastavenie informácií.

### 8 Zapnutie podsvietenia
- Z obrazovky pre nastavenie času ▶ Stlačte
- Zo všetkých ostatných obrazoviek ▶ Stlačte na 3 sekundy.

### 9 Zobrazenie dátumu
- Pridajte dátum na obrazovku pre nastavenie času ▶ Stlačte
- Návrat do ponuky ▶ 2x stlačte

## PT

### 1 Ajuda intuitiva




### 2 Primeira utilização
- Para iniciar o seu produto, premir um dos botões durante 5 segundos
- Seguir a ajuda intuitiva do ecrã, ver **1**, para acertar a data e a hora.

### 3 Menu principal a partir do ecrã «hora»
- Aceder ao menu ▶ Premir
- Selecionar a função ▶ Premir ou
- Confirmar ▶ Premir
- Regressar ao menu ▶ Premir

### 4 Utilização do cronómetro (CHRONO)
- Selecionar a função CHRONO, ver **3**.
- Iniciar o cronómetro ▶ Premir
- Colocar em pausa ▶ Premir
- Colocar a 0 ▶ Premir
- Visualizar a hora o crono lançado ▶ Premir
- Tomar um tempo intermediário (*SPLIT*) ▶ Premir
- Regressar ao menu ▶ Premir

### 5 Utilização da contagem decrescente (TIMER)
Este modelo possui uma contagem decrescente com 4 tempos separados para realizar um trabalho fracionado e assim melhorar a sua endurance e os seus desempenhos.

| | |
|---|---|
| *WARM UP* | Tempo de aquecimento |
| *RUN* | Tempo de aceleração |
| *REST* | Tempo de desaceleração |
| *REPEAT* | Número de repetições de *RUN* + *REST* |
| *COOL* | Tempo de recuperação |

- Selecionar a função TIMER, ver **3**.
- Ajustar os tempos da contagem decrescente ▶ Premir e seguir a ajuda intuitiva, ver **1**
- Iniciar ▶ Premir
- Colocar em pausa ▶ Premir
- Colocar a 0 ▶ Premir
- Regressar ao menu ▶ Premir

### 6 Alarme (ALARM) à partir do ecrã «hora»
- Visualizar a hora do alarme ▶ Premir 2 vezes em
- Ajustar a hora do alarme ▶ Premir 2 vezes em e depois
- Seguir a ajuda intuitiva no ecrã, ver **1**
  ON = ativado ou OFF = desativado,
  Ajustar a hora e os minutos
  *O ajuste da hora e do alarme está também acessível na função SET (ver **7**)*
- Parar o ruído do alarme ▶ Premir um dos botões

### 7 Ajustes (SET)
- Selecionar a função SET, ver **3**.
- Escolher o elemento a ajustar ▶ Premir ou
- Validar a seleção ▶ Premir
  **TIME** = ajuste da hora
  *FORMAT* = formato ; *HOUR* = hora ;
  *MINUTE* = minuto
  **DATE** = ajuste da data
  *YEAR* = ano; *MONTH* = mês; *DAY* = jour
  **ALARM** = ajuste da hora de alarme
  **TIMER** = ajuste dos tempos da contagem decrescente
- Seguir a ajuda intuitiva do ecrã, ver **1**, para acertar as informações

### 8 Ativar a retro-iluminação
- A partir do ecrã «hora» ▶ Premir
- A partir de todos os outros ecrãs ▶ Premir durante 3 segundos.

### 9 Exibir a data
- Adicionar a data no ecrã «hora» ▶ Premir
- Regressar ao menu ▶ Premir 2 vezes em

## PL

### 1 Pomoc




### 2 Pierwsze zastosowanie
- W celu uruchomienia należy wcisnąć przysisk na 5 sekund.
- Należy przestrzegać wskazówek pojawiających się na ekranie, patrz **1**, aby ustawić godzinę i datę.

### 3 Menu główne z ekranu „godzina"
- Dostęp do menu ▶ Wciśnij
- Wybierz funkcję ▶ Wciśnij lub
- Zatwierdź ▶ Wciśnij
- Powrót do menu ▶ Wciśnij

### 4 Używanie chronometru (CHRONO)
- Wybierz funkcję CHRONO, patrz **3**
- Uruchom chronometr ▶ Wciśnij
- Pauza ▶ Wciśnij
- Zeruj ▶ Wciśnij
- Pokaż godzinę chronometr uruchomiony ▶ Wciśnij
- Czas pośredni ( *SPLIT*) ▶ Wciśnij
- Powrót do menu ▶ Wciśnij

### 5 Używanie stopera (TIMER)
Aby uzyskać więcej możliwości, ten model wyposażono w 4 oddzielne stopery.

| | |
|---|---|
| *WARM UP* | Rozgrzewka |
| *RUN* | Przyspieszenie |
| *REST* | Zwalnianie |
| *REPEAT* | Ilość powtórek *RUN* + *REST* |
| *COOL* | Odpoczynek |

- Wybierz funkcję TIMER, patrz **3**
- Ustawianie stopera ▶ Wciśnij i postępuj zgodnie ze wskazówkami **1**
- Uruchom ▶ Wciśnij
- Pauza ▶ Wciśnij
- Zeruj ▶ Wciśnij
- Powrót do menu ▶ Wciśnij

### 6 Alarm (ALARM) na ekranie „godzina"
- Pokaż godzinę alarmu ▶ Naciśnij 2 razy
- Ustawianie godziny alarmu ▶ Naciśnij 2 razy następnie
- Postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlającymi się na ekranie **1**
  ON – aktywny lub OFF – nieaktywny,
  Ustawianie godziny i minut
  *Ustawianie godziny alarmu z funkcji SET (patrz **7**)*
- Zatrzymanie dźwięku alarmu ▶ Wciśnij jeden z przycisków

### 7 Ustawienia (SET)
- Wybieranie funkcji SET, patrz **3**.
- Wybierz element do ustawienia ▶ Wciśnij lub
- Zatwierdzanie wyboru ▶ Wciśnij
  **TIME** = ustawianie godziny
  *FORMAT* = format: *HOUR* = godzina;
  *MINUTE* = minuta
  **DATE** = ustawianie daty
  *YEAR* = rok; *MONTH* = miesiąc; *DAY* = dzień
  **ALARM** = ustawianie godziny alarmu
  **TIMER** = ustawianie stopera
- Postępuj zgodnie ze wskazówkami, patrz **1**, aby ustawić informacje.

### 8 Włączanie podświetlania
- Z ekranu „godzina" ▶ Wciśnij
- Ze wszystkich innych ekranów ▶ Wciskaj przez 3 sekundy.

### 9 Data
- Dodaj datę na ekranie „godzina" ▶ Wciśnij
- Powrót do menu ▶ Naciśnij 2 razy

## FR

### 1 Aide intuitive




### 2 Première utilisation
- Pour démarrer votre produit, appuyer sur un des boutons pendant 5 secondes.
- Suivre l'aide intuitive de l'écran, voir **1**, pour régler l'heure et la date.

### 3 Menu principal à partir de l'écran «heure»
- Accéder au menu ▶ Appuyer sur
- Sélectionner la fonction ▶ Appuyer sur ou
- Valider ▶ Appuyer sur
- Revenir au menu ▶ Appuyer sur

### 4 Utilisation du chronomètre (CHRONO)
- Sélectionner la fonction CHRONO, voir **3**.
- Démarrer le chronomètre ▶ Appuyer sur
- Mettre sur pause ▶ Appuyer sur
- Remettre à 0 ▶ Appuyer sur
- Visualiser l'heure le chrono lancé ▶ Appuyer sur
- Prendre un temps intermédiaire (*SPLIT*) ▶ Appuyer sur
- Revenir au menu ▶ Appuyer sur

### 5 Utilisation du compte à rebours (TIMER)
Ce modèle possède un compte à rebours avec 4 temps séparés pour réaliser un travail fractionné afin d'améliorer votre endurance et vos performances.

| | |
|---|---|
| *WARM UP* | Temps d'échauffement |
| *RUN* | Temps d'accélération |
| *REST* | Temps de décélération |
| *REPEAT* | Nombre de répétition de *RUN* + *REST* |
| *COOL* | Temps de récupération |

- Sélectionner la fonction TIMER, voir **3**.
- Régler les temps du compte à rebours ▶ Appuyer sur et suivre l'aide intuitive voir **1**
- Démarrer ▶ Appuyer sur
- Mettre sur pause ▶ Appuyer sur
- Remettre à 0 ▶ Appuyer sur
- Revenir au menu ▶ Appuyer sur

### 6 Alarme (ALARM) à partir de l'écran «heure»
- Visualiser l'heure de l'alarme ▶ Appuyer 2 fois sur
- Régler l'heure de l'alarme ▶ Appuyer 2 fois sur puis sur
- Suivre l'aide intuitive de l'écran, voir **1**
  ON = activée ou OFF = désactivée,
  Régler l'heure et les minutes
  *Le réglage de l'heure de l'alarme est aussi accessible dans la fonction SET (voir **7**)*
- Arrêter le retentissement de l'alarme ▶ Appuyer sur un des boutons.

### 7 Réglages (SET)
- Sélectionner la fonction SET, voir **3**.
- Choisir l'élément à régler ▶ Appuyer sur ou
- Valider la sélection ▶ Appuyer sur
  **TIME** = réglage de l'heure
  *FORMAT* = format ; *HOUR* = heure ;
  *MINUTE* = minute
  **DATE** = réglage de la date
  *YEAR* = année ; *MONTH* = mois ; *DAY* = jour
  **ALARM** = réglage de l'heure d'alarme
  **TIMER** = réglage des temps du compte à rebours
- Suivre l'aide intuitive de l'écran, voir **1**, pour régler les informations.

### 8 Activer le rétro-éclairage
- A partir de l'écran «heure» ▶ Appuyer sur
- A partir de tous les autres écrans ▶ Appuyer sur pendant 3 secondes.

### 9 Afficher la date
- Ajouter la date sur l'écran «heure» ▶ Appuyer sur
- Revenir au menu ▶ Appuyer 2 fois sur

## HU

### 1 Használati útmutató




### 2 Első használat
- A termék bekapcsolásához tartsa lenyomva valamelyik gombot 5 másodpercen keresztül.
- Az idő és a dátum beállításához kövesse a képernyőn megjelenő útmutatásokat, lásd **1**

### 3 Főmenü az „óra" képernyőtől kiindulva.
- Lépjen be a menübe ▶ Nyomja meg a ikont.
- Válassza ki a funkciót ▶ Nyomja meg a vagy a ikont.
- Jóváhagyás ▶ Nyomja meg a ikont.
- Lépjen vissza a menübe ▶ Nyomja meg a ikont.

### 4 A stopper használata (CHRONO)
- Válassza ki a CHRONO funkciót, lásd **3**.
- Indítsa el a stoppert ▶ Nyomja meg a ikont.
- Szüneteltetés ▶ Nyomja meg a ikont.
- Visszaállítás 0-ra ▶ Nyomja meg a ikont.
- Idő megjelenítése a stopper elindítása mellett ▶ Nyomja meg a ikont.
- Részidő megtekintése ▶ Nyomja meg a ikont.
- Lépjen vissza a menübe ▶ Nyomja meg a ikont.

### 5 Időzítő használata (TIMER)
Ez a modell 4 különböző időpontra beállítható időzítőt tartalmaz, hogy osztott működést biztosítson az állóképesség és teljesítmény javítása érdekében.

| | |
|---|---|
| *WARM UP* | Bemelegítésre szánt idő |
| *RUN* | Gyorsulásra szánt idő |
| *REST* | Lassításra szánt idő |
| *ARUN*+ *REST* | funkciók ismétlésének száma |
| *COOL* | Lazításra szánt idő |

- Válassza ki a TIMER funkciót, lásd **3**.
- Időzítő időpontjainak beállítása ▶ Nyomja meg a ikont, és kövesse az útmutatásokat, lásd **1**
- Indítás ▶ Nyomja meg a ikont.
- Szüneteltetés ▶ Nyomja meg a ikont.
- Visszaállítás 0-ra ▶ Nyomja meg a ikont.
- Lépjen vissza a menübe ▶ Nyomja meg a ikont.

### 6 Ébresztő (ALARM) az „óra" képernyőtől kiinduva
- Ébresztő idejének megjelenítése ▶ Nyomja meg 2-szer a
- Ébresztő idejének beállítása ▶ Nyomja meg 2-szer a és ikont
- Kövesse a képernyőn megjelenő útmutatásokat, lásd **1**
  ON = bekapcsolva vagy OFF = kikapcsolva,
  Állítsa be az órát és a percet
  *Az ébresztő beállítása a SET funkcióban is elérhető (lásd **7**)*
- Ébresztő hangjelzésének leállítása ▶ Nyomja meg bármely gombot.

### 7 Beállítás (SET)
- Válassza ki a SET funkciót, lásd **3**.
- Válassza ki a beállítani kívánt elemet ▶ Nyomja meg a vagy a ikont.
- A választás jóváhagyása ▶ Nyomja meg a ikont.
  **TIME** = idő beállítása
  *FORMAT* = formátum; *HOUR* = óra;
  *MINUTE* = perc
  **DATE** = dátum beállítása
  *YEAR* = év; *MONTH* = hónap; *DAY* = nap
  **ALARM** = ébresztő idejének beállítása
  **TIMER** = időzítő idejének beállítása
- Az információk beállításához kövesse a kijelzőn megjelenő útmutatásokat, lásd **1**

### 8 Háttérvilágítás bekapcsolása
- Az „óra" képernyőből kiinduva ▶ Nyomja meg a ikont.
- Minden más képernyőből kiinduva ▶ Tartsa lenyomva 3 másodpercen keresztül.

### 9 Dátum megjelenítése
- Adja hozzá a dátumot az „óra" képernyőn ▶ Nyomja meg a ikont.
- Lépjen vissza a menübe ▶ Nyomja meg 2-szer a ikont.

## RU

### 1 Интуитивно-понятный дисплей




### 2 Первое использование
- Для запуска вашего изделия нажмите любую кнопку и удерживайте ее в течение 5 секунд.
- Следуйте за интуитивно-понятным дисплеем (см. **1**) для настройки времени и даты.

### 3 Главное меню с экрана "Часы"
- Переход в меню ▶ Нажмите
- Выбор функции ▶ Нажмите или
- Подтверждение ▶ Нажмите
- Возврат в меню ▶ Нажмите

### 4 Использование хронометра (CHRONO)
- Для выбора функции CHRONO см. **3**
- Запуск хронометра ▶ Нажмите
- Пауза ▶ Нажмите
- Сброс на 0 ▶ Нажмите
- Отображение часов запущенного хронометра ▶ Нажмите
- Отсчет промежуточного времени (*SPLIT*) ▶ Нажмите
- Возврат в меню ▶ Нажмите

### 5 Использование таймера (TIMER)
В этой модели таймер с 4 отдельными установками времени для раздельной работы для улучшения ваших ресурсов и эффективности.

| | |
|---|---|
| *WARM UP* | Время разогрева |
| *RUN* | Время разгона |
| *REST* | Время замедления |
| *REPEAT* | Количество повторов функций *RUN*+ *REST* |
| *COOL* | Время восстановления |

- Для выбора функции TIMER см. **3**
- Настройка таймера ▶ Нажмите и следуйте интуитивно-понятному дисплею, см. **1**
- Запуск ▶ Нажмите
- Пауза ▶ Нажмите
- Сброс на 0 ▶ Нажмите
- Возврат в меню ▶ Нажмите

### 6 Будильник (ALARM) на экране "Часы"
- Отображение часов будильника ▶ Нажмите 2 раза
- Настройка будильника ▶ Нажмите 2 раза потом
- Как следовать интуитивно-понятному дисплею см. **1**
  ON = включено, OFF = выключено
  Установка часов и минут
  *Доступ к настройке сигнала можно получить также с помощью функции SET (см. **7**)*
- Выключение звука ▶ Нажмите любую кнопку.

### 7 Настройки (SET)
- Для выбора функции SET см. **3**
- Выберите функцию SET, см. **3**.
- Выберите прок. который треба наставити ▶ Нажмите или
- Подтверждение выбора ▶ Нажмите
  **TIME** = настройка часов
  *FORMAT* = формат времени; *HOUR* = час;
  *MINUTE* = минута
  **DATE** = настройка даты
  *YEAR* = год; *MONTH* = месяц; *DAY* = день
  **ALARM** = настройка будильника
  **TIMER** = настройка таймера
- Следуйте за интуитивно-понятным дисплеем (см. **1**) для настройки информации.

### 8 Включение подсветки
- Переход с экрана "Часы" ▶ Нажмите
- Переход к другим меню ▶ Нажмите в течение 3 секунд.

### 9 Настройка даты
- Добавить дату в меню "Часы" ▶ Нажмите
- Возврат в меню ▶ Нажмите 2 раза

## ES

### 1 Ayuda intuitiva




### 2 Primer uso
- Para poner en marcha el producto, pulse uno de los botones durante 5 segundos.
- Siga la ayuda intuitiva de la pantalla, véase **1**, para ajustar la hora y la fecha.

### 3 Menú principal desde la pantalla «hora»
- Acceder al menú ▶ Pulse
- Seleccione la función ▶ Pulse o
- Confirmar ▶ Pulse
- Regresar al menú ▶ Pulse

### 4 Utilización del cronómetro (CHRONO)
- Seleccione la función CHRONO, véase **3**.
- Iniciar el cronómetro ▶ Pulse
- Pausar ▶ Pulse
- Poner a cero ▶ Pulse
- Visualizar la hora con el cronómetro activado ▶ Pulse
- Registrar un tiempo intermediario (*SPLIT*) ▶ Pulse
- Regresar al menú ▶ Pulse

### 5 Uso de la cuenta atrás (TIMER)
Este modelo dispone de una cuenta atrás con 4 tiempos distintos para realizar un trabajo fraccionado y así mejorar su resistencia y su rendimiento.

| | |
|---|---|
| *WARM UP* | Tiempo de calentamiento |
| *RUN* | Tiempo de aceleración |
| *REST* | Tiempo de desaceleración |
| *REPEAT* | Número de repeticiones de *RUN* + *REST* |
| *COOL* | Tiempo de recuperación |

- Seleccione la función TIMER, véase **3**.
- Ajuste los tiempos de la cuenta atrás ▶ Pulse y siga la ayuda intuitiva, véase **1**
- Iniciar ▶ Pulse
- Pausar ▶ Pulse
- Poner a cero ▶ Pulse
- Regresar al menú ▶ Pulse

### 6 Alarma (ALARM) desde la pantalla «hora»
- Visualizar la hora de la alarma ▶ Pulse 2 veces
- Ajustar la hora de la alarma ▶ Pulse 2 veces y a continuación
- Siga la ayuda intuitiva de la pantalla, véase **1**
  ON = activada u OFF = desactivada,
  Ajustar la hora y los minutos
  *También se puede ajustar la hora de la alarma desde la función SET (véase **7**).*
- Parar el sonido de la alarma ▶ Pulse uno de los botones.

### 7 Ajustes (SET)
- Seleccione la función SET, véase **3**.
- Seleccione el elemento que desea ajustar ▶ Pulse o
- Confirmar la selección ▶ Pulse
  **TIME** = ajuste de la hora
  *FORMAT* = formato; *HOUR* = hora;
  *MINUTE* = minuto
  **DATE** = ajuste de la fecha
  *YEAR* = año; *MONTH* = mes; *DAY* = día
  **ALARM** = ajuste de la hora de la alarma
  **TIMER** = ajuste de los tiempos de la cuenta atrás
- Siga la ayuda intuitiva de la pantalla, véase **1**, para ajustar la información.

### 8 Activar la retroiluminación
- Desde la pantalla «hora» ▶ Pulse
- Desde cualquier otra pantalla ▶ Pulse durante 3 segundos.

### 9 Visualizar la fecha
- Añadir la fecha en la pantalla «hora» ▶ Pulse
- Regresar al menú ▶ Pulse 2 veces

## NL

### 1 Intuïtieve hulp




### 2 Eerste gebruik
- Om uw product te starten, drukt u op een van de knoppen gedurende 5 seconden.
- Volg de hulp op het schem, zie **1**, om het uur en de datum in te stellen.

### 3 Hoofdmenu vanuit het scherm "uur"
- Ga naar het menu ▶ Druk op
- Selecteer de functie ▶ Druk op of
- Valideren ▶ Druk op
- Keer terug naar het menu ▶ Druk op

### 4 Gebruik van de stopwatch (CHRONO)
- Selecteer de functie CHRONO, zie **3**.
- Start de chronometer ▶ Druk op
- Zet op pauze. ▶ Druk op
- Reset ▶ Druk op
- Geef het uur weer de chrono gestart ▶ Druk op
- Neem een gemiddelde tijd (*SPLIT*) ▶ Druk op
- Keer terug naar het menu ▶ Druk op

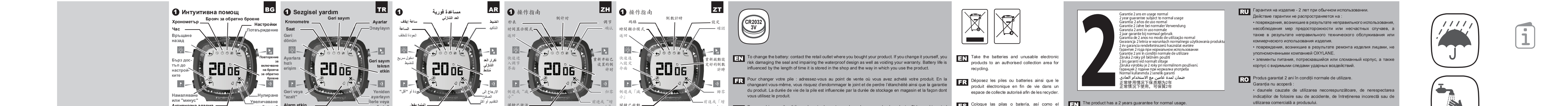
### 5 Gebruik van de afteling (TIMER)
Dit model beschikt over een afteller met 4 afzonderlijke tijden om een opgesplitst werk uit te voeren om de uithouding en uw prestaties te verbeteren.

| | |
|---|---|
| *WARM UP* | Verwarmingstijd |
| *RUN* | Versnellingstijd |
| *REST* | Vertragingstijd |
| *REPEAT* | Aantal herhalingen van *RUN* + *REST* |
| *COOL* | Hersteltijd |

- Selecteer de functie TIMER, zie **3**.
- De afteltijd instellen ▶ Druk op en volg de intuïtieve hulp zie **1**
- Starten ▶ Druk op
- Zet op pauze. ▶ Druk op
- Reset ▶ Druk op
- Keer terug naar het menu ▶ Druk op

### 6 Alarm (ALARM) vanuit het scherm "uur"
- Het uur van het alarm tonen. ▶ Druk 2 keer op
- Het uur van het alarm instellen. ▶ Druk 2 keer op vervolgens op
- Volg de intuïtieve hulp op het scherm, zie **1**
  ON = geactiveerd of OFF = uitgeschakeld
  Het uur en de minuten instellen
  *De instelling van het uur van het alarm is ook toegankelijk in de functie SET (zie **7**)*
- Het alarm stoppen ▶ Druk op een van de knoppen.

### 7 Instellingen (SET)
- Selecteer de functie SET, zie **3**.
- Kies het in te stellen onderdeel ▶ Druk op of
- Valideer de selectie ▶ Druk op
  **TIME** = instelling van het uur
  *FORMAT* = formaat ; *HOUR* = uur;
  *MINUTE* = minuut
  **DATE** = instelling van de datum
  *YEAR* = jaar ; *MONTH* = maand ; *DAY* = daag
  **ALARM** = instelling van het uur van het


BG
TR
AR
ZH
ZT
Часовник
Часовник
Часовник
Часовник
Часовник
Часовник
Настройки
Настройки
Настройки
Настройки
Настройки
Настройки
Часовник
Часовник
Часовник
Часовник
Часовник
Часовник