

## DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas depois de seguir as instruções deste manual, **NÃO CONTACTE A LOJA. Visite o nosso sítio web de Apoio ao Cliente em [support.iFit.com](https://support.iFit.com) ou envie uma mensagem eletrónica para [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).**

## PRIMEIROS PASSOS

- 1. Instale a aplicação iFit Track no seu dispositivo iOS® ou Android™.**  
Use a aplicação iFit Track para configurar uma conta iFit, configurar o monitor de atividade, personalizar as definições do monitor de atividade, definir objetivos e introduzir e acompanhar informações. Consulte COMO INSTALAR A APLICAÇÃO IFIT TRACK.
- 2. Saiba como carregar o monitor de atividade.**  
Carregue o monitor de atividade com o cabo de carregamento incluído. Consulte COMO CARREGAR O MONITOR DE ATIVIDADE.
- 3. Saiba como colocar o monitor de atividade.**  
Coloque o monitor de atividade na faixa ou no clipe incluídos ou transporte-o independentemente. Consulte COMO COLOCAR O MONITOR DE ATIVIDADE.
- 4. Saiba como utilizar o monitor de atividade.**  
Utilize o monitor de atividade para acompanhar e sincronizar informações sobre calorias, passos, distância, tempo de sono e tempo de exercício através da aplicação iFit Track. Consulte COMO UTILIZAR O MONITOR DE ATIVIDADE.

**⚠ AVISO:** Para reduzir o risco de lesões sérias, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes da utilização deste produto.

- 1. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores deste produto estejam informados acerca de todas as precauções.**
- 2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**
- 3. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual.**
- 4. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados deste produto.**
- 5. Utilize apenas o cabo de carregamento incluído com um computador certificado, um repartidor de energia ou uma fonte de abastecimento para carregar a bateria do monitor de atividade.**
- 6. Não tente abrir ou desmontar o monitor de atividade; a bateria não é substituível nem reparável.**
- 7. Não utilize este produto numa sauna ou sala de vapor nem enquanto nada ou toma duche; não mergulhe este produto em água; e não ponha este produto em máquinas de lavar louça, de lavar roupa ou de secar.**
- 8. Se sentir alguma irritação cutânea durante a utilização deste produto, consulte COMO COLOCAR O MONITOR DE ATIVIDADE.**
- 9. O excesso de exercício pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**
- 10. Não use produtos de limpeza abrasivos para limpar este produto.**
- 11. Não exponha o monitor de atividade a temperaturas extremamente altas ou baixas, a luz solar direta por um longo período ou a chamas vivas.**

## COMO INSTALAR A APLICAÇÃO IFIT TRACK

Emparelhe, configure e sincronize o monitor de atividade com um **dispositivo iOS (iPhone® 4s e posteriores)** ou um **dispositivo Android (Android 4.3 e posteriores)** que suporte a tecnologia sem fios BLUETOOTH® 4.0.

No seu dispositivo iOS ou Android, entre na App Store<sup>SM</sup> ou na loja Google Play<sup>TM</sup>, procure a aplicação gratuita iFit Track e instale-a no seu dispositivo. **Certifique-se de que a opção BLUETOOTH esteja ativada no seu dispositivo.**

Depois, abra a aplicação iFit Track e siga as instruções para configurar uma conta iFit, personalizar as definições do monitor de atividade, introduzir e acompanhar informações e definir objetivos. **Certifique-se de personalizar as definições e verificar a calibragem do monitor de atividade.**

Para emparelhar o monitor de atividade com a aplicação iFit Track no seu dispositivo, prima ambos os botões do monitor de atividade em simultâneo durante alguns segundos até que surjam no ecrã as palavras SINCAO (sincronização ativa).

Depois, abra a aplicação iFit Track, selecione o monitor de atividade na lista de dispositivos detetáveis e toque no botão Connect (ligar). Após 1 minuto, o ecrã do monitor de atividade indicar-lhe-á se o emparelhamento foi conseguido ou falhou.

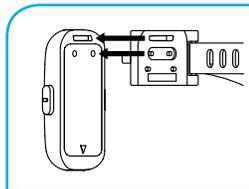
Quando o monitor de atividade estiver emparelhado, o ícone do BLUETOOTH surgirá no ecrã do nível da bateria do monitor de atividade. Após emparelhado, o monitor de atividade efetuará a sincronização automática sempre que a aplicação iFit Track estiver aberta e a opção BLUETOOTH estiver ativada no seu dispositivo.

## COMO CARREGAR O MONITOR DE ATIVIDADE

**Duração da Carga da Bateria.** O monitor de atividade contém uma bateria de lítio recarregável. Com uma utilização normal, um monitor de atividade com a carga completa funcionará durante cerca de 5 a 7 dias até precisar de uma recarga. Verifique o nível da bateria do monitor de atividade premindo repetidamente o botão no topo do mesmo até que seja apresentado o nível da bateria. Quando o nível da bateria chegar aos 10% e aos 5%, o monitor de atividade vibrará durante 5 segundos para lhe indicar que a bateria precisa de ser recarregada. **IMPORTANTE: Certifique-se de que o monitor de atividade efetue a sincronização com a aplicação iFit Track quando o nível da bateria estiver baixo; se o nível da bateria chegar a 0%, os dados registados no monitor de atividade serão eliminados.**

**Como Carregar o Monitor de Atividade.** Para carregar o monitor de atividade, comece por ligar o cabo de carregamento ao monitor de atividade. Nota: Pode ligar o cabo de carregamento ao monitor de atividade com este inserido na faixa, mas não quando o mesmo estiver inserido no clipe.

Alinhe a aba e os contactos do cabo de carregamento com a ranhura e os contactos da parte posterior do monitor de atividade e, depois, aperte a alça do cabo de carregamento em torno do monitor de atividade. Em seguida, ligue o cabo de carregamento a uma porta USB do seu



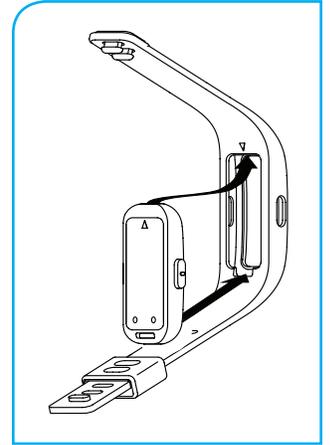
computador. O monitor de atividade demorará cerca de 4 a 8 horas a ficar completamente carregado. Nota: Para carregar o monitor de atividade mais depressa, ligue o cabo de carregamento a um adaptador de corrente USB (não incluído) ou a um carregador de isqueiro USB (não incluído).

## COMO COLOCAR O MONITOR DE ATIVIDADE

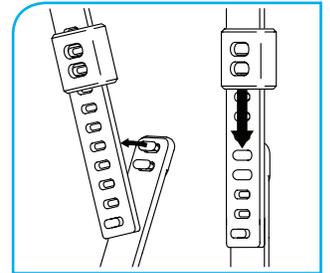
### NA FAIXA

**Como Inserir o Monitor de Atividade na Faixa.** Posicione o monitor de atividade de modo a que a seta na parte inferior do mesmo fique alinhada com a seta no lado interior da faixa.

Depois, prima o monitor de atividade contra a abertura do lado interior da faixa. **Conselho: Insira primeiro na faixa a extremidade do monitor de atividade com a seta e depois pressione a outra extremidade para encaixar o monitor de atividade na devida posição.** Inverta estes procedimentos para retirar o monitor de atividade da faixa.



**Como Apertar a Faixa.** Enrole a faixa no pulso e pressione firmemente os pinos de fecho contra os orifícios de ajuste pretendidos. Depois, coloque a presilha sobre o fecho para o manter firme. **Certifique-se de que a faixa fique ligeiramente folgada no pulso.** Inverta estes procedimentos para desapertar a faixa.

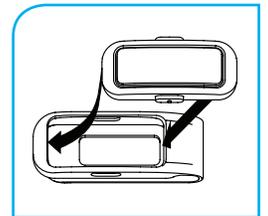


Nota: Tal como acontece com qualquer relógio ou joia, uma percentagem muito pequena de utilizadores pode sentir irritação cutânea ao usar a faixa. Se sentir alguma irritação cutânea, deixe de utilizar a faixa e utilize o monitor de atividade no clipe incluído. Se tiver quaisquer dúvidas, envie uma mensagem eletrónica para support@iFit.com.

### NO CLIPE

Posicione o monitor de atividade de forma a que o ecrã fique voltado para cima. Depois, posicione o clipe de modo a que a abertura do lado exterior do clipe fique voltada para cima.

Insira uma extremidade do monitor de atividade na abertura do lado exterior do clipe e depois pressione a outra extremidade para encaixar o monitor de atividade na devida posição. De seguida, prenda o clipe à sua roupa. Inverta estes procedimentos para retirar o monitor de atividade do clipe.



### INDEPENDENTEMENTE

Basta introduzir o monitor de atividade no seu bolso para o transportar de forma independente. **Certifique-se de que o monitor de atividade não caia do seu bolso enquanto se desloca.**

## COMO LIMPAR A FAIXA E O CLIPE

Se utilizar o monitor de atividade com a faixa, retire periodicamente a faixa e limpe-a com água e algumas gotas de um detergente líquido suave. **Não mergulhe o monitor de atividade em água**

e não ponha a faixa ou o monitor de atividade em máquinas de lavar louça, de lavar roupa ou de secar. Deixe que a faixa seque completamente antes de a voltar a pôr no pulso. **Se utilizar o monitor de atividade com o clipe, limpe o clipe da mesma forma.**

## COMO UTILIZAR O MONITOR DE ATIVIDADE

**TECLA** Botão de Cima = B1 Prima B1 para ver os ecrãs, responder **Não** ou introduzir números em incrementos de 50  
Botão de Baixo = B2 Prima B2 para ver os ecrãs, responder **Sim** ou responder **Seg** (Seguinte)

### EMPARELHAR O MONITOR DE ATIVIDADE

Ecrã Desligado



B1 e B2 durante alguns segundos



B1 e B2 durante 2 segundos



**SUCESSO**

**FALHA**

### VER OS ECRÃS DE HORA/DATA E DE NÍVEL DA BATERIA

Ecrã Desligado



Ecrã de Hora/Data



Ecrã de Nível da Bateria



B1 ou 10 segundos ←

Ecrã de Hora/Data



Ecrã de Nível da Bateria Quando Emparelhado



B1 ou 10 segundos ←

Ecrã de Hora/Data



Ecrã de Nível da Bateria Quando Não Emparelhado



B1 ou 10 segundos ←

### REINICIAR O MONITOR DE ATIVIDADE

Se o monitor de atividade não estabelecer o emparelhamento, prima B1 e B2 durante 10 segundos para o reiniciar e volte a tentar

### VER INFORMAÇÕES

Ecrã Desligado



B2 para sair



2 segundos



B2 ←

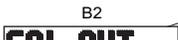
CAL. NET = CAL.IN - CAL.OUT



2 segundos



B2 ←



2 segundos



B2 ←



2 segundos



B2 ←

OBJETIVO DE PASSOS %



2 segundos



B2 ←



B2 para repetir o ciclo

B2 para repetir o ciclo

### INTRODUZIR O TEMPO DE SONO OU O TEMPO DA SESSÃO DE EXERCÍCIO

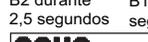
Ecrã Desligado



Ecrã de Hora/Data



B2 durante 2,5 segundos



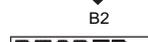
B1 ←

B1 ←

B1 ←

B1 ←

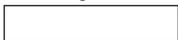
B2



B2

### INTRODUZIR AS CALORIAS CONSUMIDAS

Ecrã Desligado



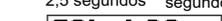
Ecrã de Hora/Data



B1 durante 2,5 segundos



B1 durante 2,5 segundos



B1 ou B2 durante 2 segundos



B2



B2



B2



B2



B2



B2



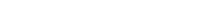
B2



B2



B2



B2

### VER O ECRÃ DE OBJETIVO ATINGIDO

Quando é atingido um objetivo, surge este ecrã e o monitor de atividade vibra

Ecrã de Objetivo Atingido



## GARANTIA LIMITADA

A ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garante que este produto está isento de defeitos de fabrico e material, sob condições de utilização e assistência normais. As peças estão garantidas por dois (2) anos a partir da data da compra.

Esta garantia aplica-se apenas ao comprador original (cliente). A obrigação da ICON ao abrigo desta garantia limita-se à substituição deste produto. Se for enviado um produto de substituição durante o período de garantia do produto, o cliente será responsável por um custo de manuseamento mínimo. Não é autorizada pela ICON nenhuma outra garantia para além da aqui especificamente estabelecida.

A ICON não é responsável nem responsabilizável por danos indirectos, especiais ou consequentes decorrentes da utilização ou do desempenho do produto; danos relativos a qualquer perda económica, perda de bens, perda de receitas ou lucros, perda de usufruto ou utilização ou custo de remoção ou instalação; ou outros danos consequentes de qualquer tipo. Algumas regiões não permitem a

exclusão ou limitação de danos acidentais ou consequentes. Em conformidade com isso, a limitação acima poderá não se aplicar ao cliente.

A garantia aqui expressa substitui todas e quaisquer outras garantias, e quaisquer garantias de comerciabilidade ou adequação a um fim específico estão limitadas, no âmbito e na duração, aos termos aqui estabelecidos. Algumas regiões não permitem limitações ao período de vigor de uma garantia implícita. Em conformidade com isso, a limitação acima poderá não se aplicar ao cliente.

Esta garantia proporciona direitos legais específicos; o cliente poderá ter outros direitos que variam de país para país.

Para reclamações, visite o nosso sítio web de Apoio ao Cliente em [support.iFit.com](http://support.iFit.com) ou envie uma mensagem eletrónica para [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).

**ICON Health & Fitness, Inc.**  
**1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813, USA**