



Move **x20**

Manual de instruções



Monitor de atividade TIMEX® IRONMAN® Move x20
Manual de instruções

ÍNDICE

1. Visão geral
2. Início da utilização
3. Carregando a bateria do seu TIMEX IRONMAN Move x20
4. Vida útil da bateria
5. Resistência à água
6. Usando o TIMEX IRONMAN Move x20
7. Registrando a sua atividade diária
8. Baixando o aplicativo TIMEX IRONMAN Move x20
9. Sincronizando pela primeira vez
10. Notificações de mensagens de texto e chamadas telefônicas
11. Gravando um exercício
12. Gravando o seu sono
13. Sincronizando com o seu Smartphone
14. Buscando o seu telefone
15. Retornando o seu TIMEX IRONMAN Move x20 à configuração de fábrica
 - a. Home (página principal)
 - b. Página de atividade
 - c. Página de sono
 - d. Página de exercício
 - e. Compartilhar os dados
 - f. Menu
 - i. Usuário
 - ii. Configurações
 - iii. Calibração
 - iv. Sobre
 - v. Aparelho
 - vi. Sign out (desconectar)
16. Garantia
17. Declaração de conformidade

A EMBALAGEM CONTÉM

1. Monitor de atividade TIMEX® IRONMAN® Move x20
2. Cabo para carregar

VISÃO GERAL

Botões do TIMEX IRONMAN Move x20

Botão
Home



Botão
Selecionar/
Explorar

INÍCIO DA UTILIZAÇÃO

O monitor de atividade TIMEX IRONMAN Move x20 deverá ser configurado e sincronizado com um Smartphone com sistema operativo iOS ou Android que seja compatível com a tecnologia Bluetooth® 4.0.

Para uma lista de aparelhos compatíveis, visite: <http://www.TIMEX.com/movex20>

CARREGANDO A BATERIA DO SEU TIMEX IRONMAN MOVE X20

O seu TIMEX IRONMAN Move x20 tem de ser carregado antes de ser configurado.

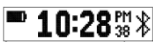
1. Alinhe os contatos prateados sobre o carregador com os contatos prateados na parte posterior do TIMEX IRONMAN Move x20.
2. Prenda o cabo de carregar na parte posterior do TIMEX IRONMAN Move x20 e passe a correia de segurança sobre o TIMEX IRONMAN Move x20.
3. Conecte o cabo de carregar a uma entrada USB ou a um carregador universal de A/C.

O TIMEX IRONMAN Move x20 mostrará o nível de carga da bateria na tela.



A carga inicial poderá levar até 3 horas.

VIDA ÚTIL DA BATERIA

O seu TIMEX IRONMAN Move x20 tem uma bateria recarregável de lítio-íon. Com uso normal, a vida útil da bateria do seu aparelho deverá ser de 7 dias. Você pode verificar o nível atual da bateria no mostrador de hora do dia no seu aparelho  e/ou na tela principal do aplicativo.

O TIMEX IRONMAN Move x20 dará um alerta de vibração e mostrará um aviso na tela quando a bateria chega a 10%. O seu TIMEX IRONMAN Move x20 desligará quando a bateria chega a 5%.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O seu TIMEX IRONMAN Move x20 é resistente a salpicos de água (você pode lavar as mãos ou apanhar chuva, mas você não pode submergir o aparelho).


USANDO O TIMEX IRONMAN MOVE X20


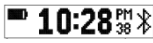
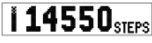

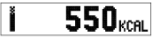
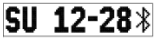
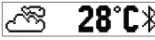
O TIMEX IRONMAN Move x20 foi desenhado para ser usado no pulso.

1. Coloque o TIMEX IRONMAN Move x20 no seu pulso.
2. Posicione as extremidades da pulseira uma sobre a outra com o fecho ao longo dos dois furos que irá dar o melhor ajuste em seu pulso.
3. Aperte o fecho e a pulseira entre o polegar e o indicador até que o fecho esteja totalmente engatado na correia.

REGISTRANDO A SUA ATIVIDADE DIÁRIA


O seu TIMEX IRONMAN Move x20 usa um acelerômetro montado na fábrica para gravar os seus movimentos diários: passos dados, distância percorrida e calorias queimadas.

Para ver os seus detalhes do dia atual, pressione o botão  no seu TIMEX IRONMAN Move x20.

Cada vez que pressionar no botão  você verá: Hora do dia , Passos , Distância , Calorias queimadas , Dia e Data  e o Tempo  (Se estiver ligado a um Smartphone).



O TIMEX IRONMAN Move x20 reinicia automaticamente a atividade diária à meia-noite; os dados serão guardados no TIMEX IRONMAN Move x20 e podem ser sincronizados com o aplicativo em qualquer momento. Se a memória do TIMEX IRONMAN Move x20 ficar cheia, os dados mais velhos guardados no aparelho serão apagados para guardar os novos dados.



BAIXANDO O APLICATIVO TIMEX IRONMAN MOVE X20

1. Baixe e instale o aplicativo TIMEX IRONMAN Move x20  para o iPhone da loja de aplicativos iTunes ou para o Android, da loja de aplicativos Google Play.
2. Ative o Bluetooth no seu Smartphone.

SINCRONIZANDO PELA PRIMEIRA VEZ

O seu TIMEX IRONMAN Move x20 é configurado através do aplicativo. Lembre-se, o aparelho tem de ser carregado antes de iniciar qualquer processo de configuração.

1. Ligue a função de Bluetooth no seu Smartphone ou em outro aparelho portátil compatível.
2. Abra o aplicativo TIMEX IRONMAN Move x20.
3. No seu TIMEX IRONMAN Move x20, mantenha o botão  pressionado por 2,5 segundos.
4. O TIMEX IRONMAN Move x20 mostrará  PAIR.
5. No aplicativo, toque no botão I HAVE (eu tenho) TIMEX IRONMAN Move x20 e escolha o aparelho.
 - a. Depois da conexão ser efetuada, o seu TIMEX IRONMAN Move x20 vibrará e mostrará **PAIR OK**.
6. Depois de uma conexão bem sucedida, o aplicativo mostrará as telas de configuração:
 - a. Tela de registro:
 - i. Nome, email, CEP
 - ii. Se quiser receber informação sobre o seu aparelho ou informação de marketing da Timex, selecione a caixa ao lado do email da Timex e, depois, toque no botão Next (seguinte).
 - b. Telas de personalização do aparelho (esta informação personaliza o seu TIMEX IRONMAN Move x20 e dá mais precisão às calorias queimadas):
 - i. Unidades
 1. Inglesas ou métricas
 - ii. Usuário
 1. Sexo
 2. Idade
 3. Peso
 4. Altura
 5. BMI (este campo não pode ser personalizado, ele é calculado automaticamente com base na sua informação pessoal)
 - iii. Sono
 1. Manual (você tem de ligar a função de sono manualmente e despertar o aparelho manualmente pela manhã)
 2. Auto (o TIMEX IRONMAN Move x20 ativará automaticamente a função de sono e despertará automaticamente com base nas horas que você introduzir)
 - a. Deitar (apenas disponível no modo automático): A hora a que você vai para a cama
 - b. Despertar (apenas disponível no modo automático): A hora a que você desperta. Isto também ativará um alarme de vibração.

- c. Margem: De 0 a 20 minutos. Este campo representa um período de carência no seu tempo de sono. Por exemplo, escolha 15 minutos se você normalmente vai para a cama entre as 22 e as 22:15.
 - iv. Alerta de vibração: Ligado ou desligado
 - 1. Quando o seu TIMEX IRONMAN Move x20 está sincronizado com um Smartphone, os alertas de vibração são usados para notificação de mensagens de texto novas, chamadas telefônicas recebidas, objetivos atingidos e alertas para despertar (quando selecionar o sono automático).
 - v. Objetivos (o dispositivo irá alertá-lo quando você atingir esses objetivos **CONGRATS!** e será mostrado um ícone na barra de progresso  do aparelho por cada item):
 - 1. Passos
 - 2. Calorias
 - 3. Distância
 - 4. Horas dormidas (este campo não pode ser personalizado, ele é calculado automaticamente com base na sua idade)
 - 5. Hora de exercício
 - vi. Formato:
 - 1. Data: MM-DD ou DD-MM
 - 2. Hora: 12 Hr (1 pm) ou 24 Hr (13:00)
 - vii. Alerta do telefone
 - 1. Início (Hora do dia em que o aplicativo vai começar a permitir alertas no TIMEX IRONMAN Move x20)
 - 2. Fim (Hora do dia em que o aplicativo irá parar de permitir alertas no TIMEX IRONMAN Move x20)
 - viii. Notificação do telefone:
 - 1. Telefonema recebido: Ligado ou desligado
 - 2. Mensagem recebida: Ligado ou desligado
- 7. Depois de todas as telas de configuração serem concluídas, toque no botão SYN  no canto esquerdo da parte superior da página Configurações. A sua pulseira será então atualizada com toda a informação que você selecionou.

NOTIFICAÇÕES DE MENSAGENS DE TEXTO E CHAMADAS TELEFÔNICAS











Quando está sincronizado com um Smartphone Apple ou Android compatível, o seu TIMEX IRONMAN Move x20 irá alertá-lo de textos e chamadas telefônicas. A informação de quem telefona é limitada a 32 caracteres e o conteúdo da mensagem de texto é limitado a 32 caracteres; mensagem/a notificação será seguida por “...” quando truncado.

OBSERVAÇÃO – As mensagens MMS não disparam um alerta em seu TIMEX IRONMAN Move x20, apenas mensagens SMS são compatíveis. Observe também, as notificações das mensagens de texto e das chamadas telefônicas estão disponíveis apenas quando o seu TIMEX IRONMAN Move x20 está sincronizado com um Smartphone compatível. Além disso, o Smartphone deve estar dentro do alcance do TIMEX IRONMAN Move x20 (cerca de 100m). Se o Smartphone não está dentro do alcance, o TIMEX IRONMAN Move x20 exibirá o ícone do Bluetooth a piscar nas páginas da Hora, Data e Tempo.

GRAVANDO UM EXERCÍCIO

O seu TIMEX IRONMAN Move x20 irá gravar o seu exercício usando a função de cronógrafo, permitindo-lhe ver a resposta em tempo real a partir do aparelho (tempo decorrido, distância percorrida, ritmo atual, calorias queimadas e passos).




Para gravar o seu exercício:

1. Pressione o botão Home (página principal) até aparecer WORKOUT (exercício) no mostrador.
2. Mantenha o botão  pressionado por 3 segundos para iniciar o seu exercício.
3. Enquanto o exercício está em progresso, pressione  para percorrer as telas e ter acesso às seguintes informações:
 - a. Tempo decorrido  0:30:00
 - b. Distância percorrida  2.49mi
 - c. Ritmo atual  16'37"mi
 - d. Calorias queimadas  50kcal
 - e. Passos  4550steps
4. Mantenha o botão  pressionado por 3 segundos para parar o seu exercício. Depois de parar o exercício, você pode rever o resumo do exercício pressionando o botão  para rever os dados do seu exercício.
5. Mantenha o botão  pressionado por 3 segundos para salvar o exercício. O seu exercício já pode ser sincronizado com o aplicativo TIMEX IRONMAN Move x20.

GRAVANDO O SEU SONO

O seu TIMEX IRONMAN Move x20 irá rastrear as seguintes informações sobre o seu sono: Tempo total de sono, Tempo total de sono profundo, Tempo de sono leve e Tempo acordado. O sono pode ser monitorado manualmente ou automaticamente.

Para monitorar e gravar manualmente o seu sono:

1. Certifique-se de que está selecionado o sono Manual.
2. Pressione o botão Home até **SLEEP** aparecer no mostrador.
3. Pressione o botão . A sua pulseira desejará uma boa noite e o ícone de sono  será exibido para indicar que a sua pulseira está em modo de dormir.
4. Pela manhã, quando você despertar, pressione o botão Home até aparecer SLEEP no mostrador.
5. Pressione o botão  para terminar a sessão de sono. O seu TIMEX IRONMAN Move x20 exibirá o seu tempo total de sono; você deve sincronizar seu aparelho com o aplicativo para ver o Tempo de sono profundo, Tempo de sono leve e o Tempo acordado.





SINCRONIZANDO COM O SEU SMARTPHONE

O seu TIMEX IRONMAN Move x20 irá sincronizar automaticamente com o seu aparelho iOS e Android compatível através da tecnologia Bluetooth 4.0 de baixo consumo, cada vez que você abrir o aplicativo TIMEX IRONMAN Move x20. Se o aplicativo permanece aberto e você deseja sincronizar seus dados, pode pressionar o botão Syn na tela principal do aplicativo. Ao sincronizar, todas as configurações serão transferidas do aplicativo do telefone para a sua pulseira, e todas as atividades e exercícios serão enviados da pulseira para o aplicativo do telefone para você os rever.


BUSCANDO O SEU TELEFONE

O TIMEX IRONMAN Move x20 pode localizar o seu aparelho portátil (quando estiver conectado via Bluetooth 4.0).

Para encontrar o seu aparelho (o seu aparelho portátil não pode ter o som desligado e o aplicativo TIMEX IRONMAN Move x20 deve estar aberto em segundo plano):

1. Pressione o botão Home até **FIND**   aparecer no mostrador.
2. Pressione o botão  para ativar o alerta sonoro no seu aparelho portátil.
3. Para parar o alerta sonoro, pressione o botão .

RETORNANDO O TIMEX IRONMAN MOVE X20 ÀS CONFIGURAÇÕES DE FÁBRICA

1. Mantenha os botões Home e  pressionados.
 - a. Durante o retorno às configurações iniciais do aparelho, o mostrador piscará através de várias telas padrão de teste.
2. O retorno às configurações fábrica apagará todos os dados armazenados no aparelho. Você precisará de sincronizar o TIMEX IRONMAN Move x20 com o seu aparelho portátil para redefinir as configurações de hora e de objetivos.

APLICATIVO TIMEX IRONMAN MOVE X20

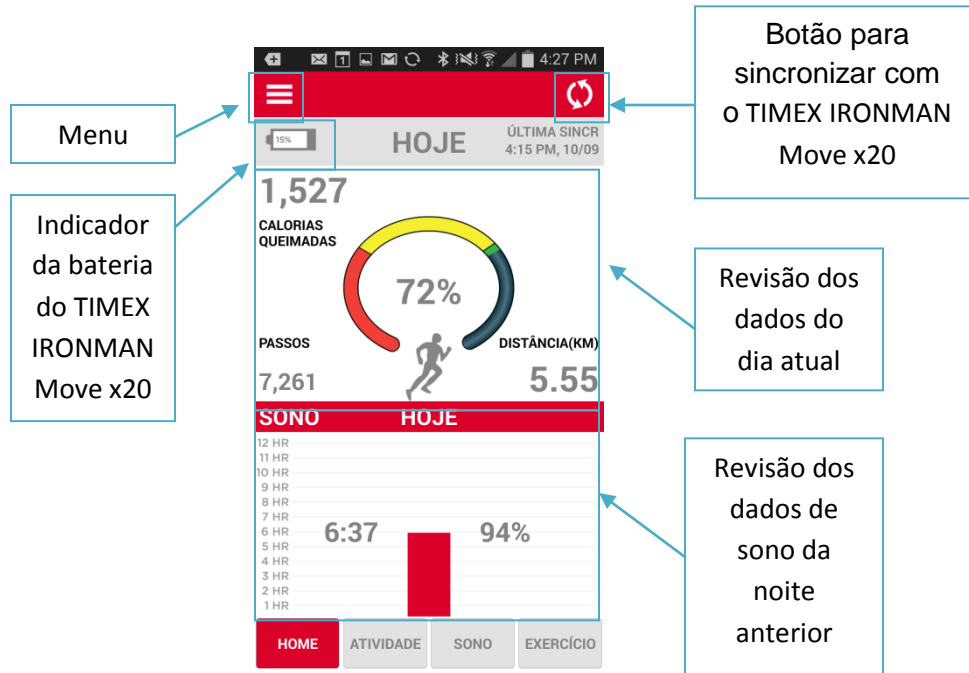
O aplicativo TIMEX IRONMAN Move x20 dá-lhe a possibilidade de personalizar as configurações e rever os dados gravados.



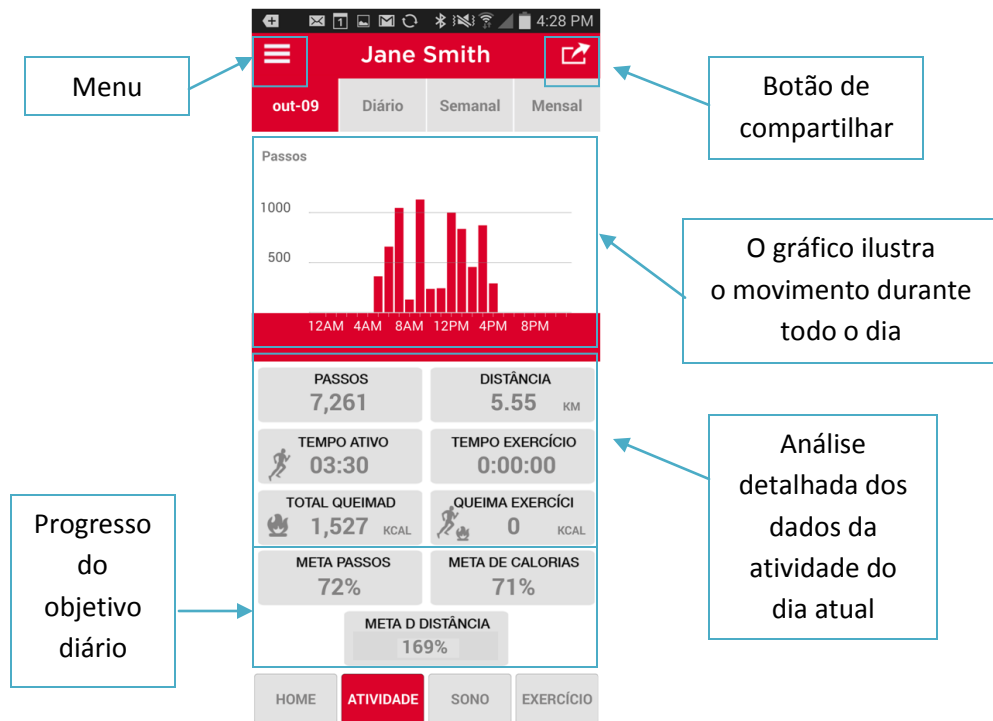
Sincronize o seu aparelho portátil

Rever os dados gravados

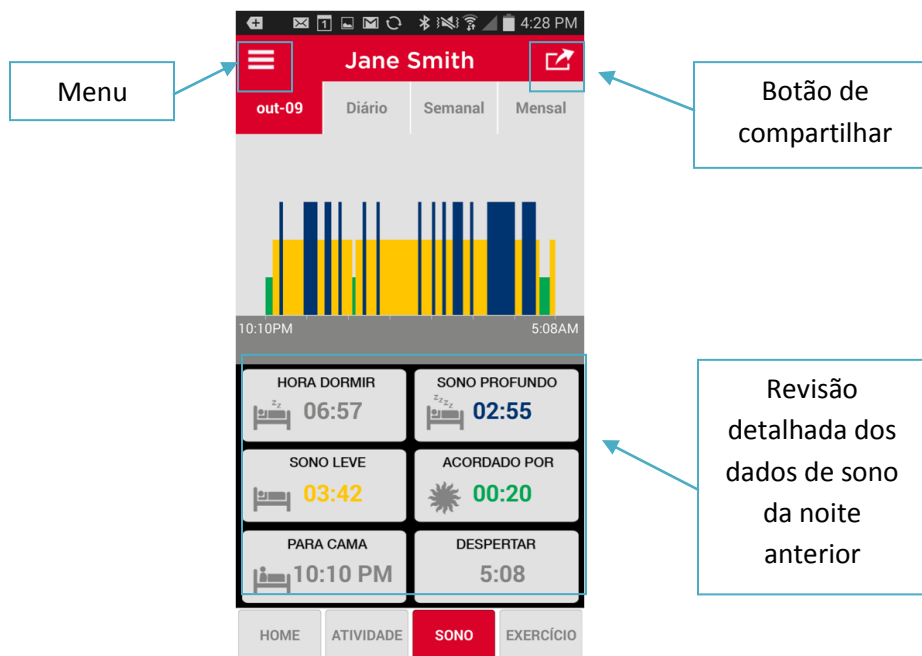
HOME (PÁGINA PRINCIPAL)



PÁGINA DE ATIVIDADE



PÁGINA DE SONO



PÁGINA DE EXERCÍCIO

The screenshot displays the exercise page for Jane Smith. At the top, there is a navigation bar with a menu icon (labeled 'Menu'), the user's name 'Jane Smith', and a share icon (labeled 'Botão de compartilhar'). Below the navigation bar are tabs for 'out-09', 'Diário', 'Semanal', and 'Mensal'. A calendar view shows the current date as 31/Jul. A bar chart shows two bars of approximately 10 units. Below the chart is a red bar with a left arrow, the date '31/jul', and the text 'Ritmo médio:11:06', and a right arrow. Below this is a toggle for 'Ritmo' (selected) and 'Velocida'. The main content area is a grid of statistics:

HORA INÍCIO 1:09 PM	HORA FIM 1:39 PM
RITMO MÉDIO 11:06 MIN/KM	DISTÂNCIA 2.43 KM
TEMPO ATIVO 0:29:14	QUEIMA EXERCÍCIO 159 KCAL
VELOCIDADE MÉDIA 5.39 KM/H	PASSOS 3,320
TEMPO META EXERCÍCIO 48%	

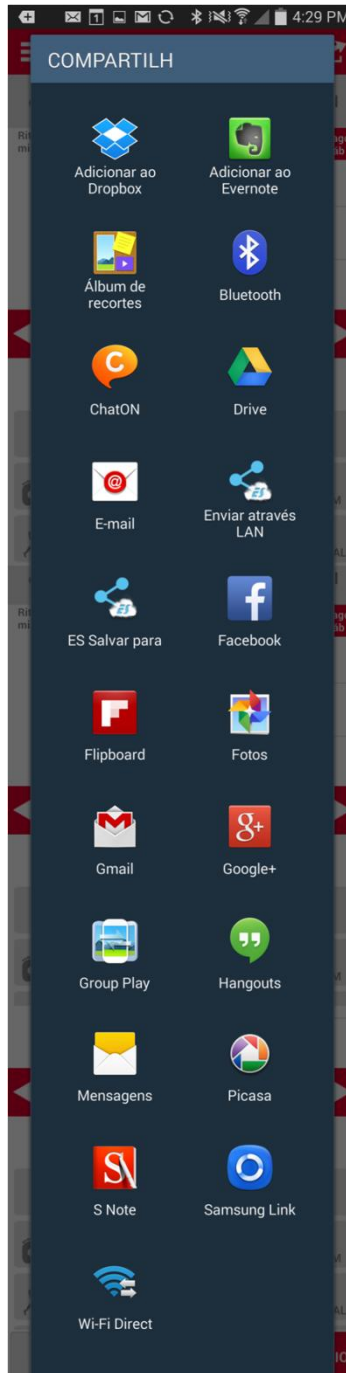
At the bottom, there is a navigation bar with buttons for 'HOME', 'ATIVIDADE', 'SONO', and 'EXERCÍCIO'.

Annotations on the right side of the image point to specific elements:

- 'Menu' points to the menu icon.
- 'Botão de compartilhar' points to the share icon.
- 'Selecione ritmo ou distância' points to the 'Ritmo' and 'Velocida' toggle.
- 'Detalhes do exercício' points to the statistics grid.

COMPARTILHAR OS DADOS

O TIMEX IRONMAN Move x20 permite que você compartilhe os dados de atividade, sono e exercício. O botão Share (compartilhar) está no canto superior direito das páginas detalhadas. As opções disponíveis para compartilhar variam.



MENU



USUÁRIO



CONFIGURAÇÕES

A página de configurações fornece a informação necessária para personalizar o seu TIMEX IRONMAN Move x20. Consulte a seção Sincronização pela Primeira Vez para ver os detalhes de configuração.

Sincroniza as configurações atualizadas com o aparelho

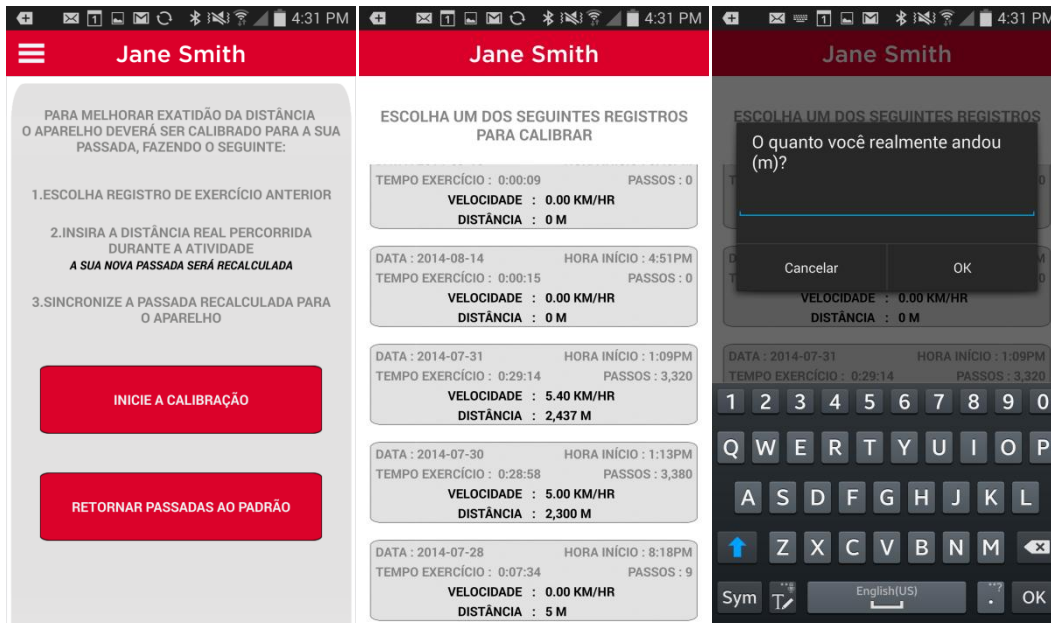


Jane Smith		
ÚLTIMA SINCR		
2014-10-09 DATA		4:15 PM HORA
UNIDADE	KM / KG / CM / °C	
USUÁRIO	SEXO	IDADE
	Feminino	33
BMI	PESO	ALTURA
	67 kg	165 cm
SONO	BMI	
	25	
ALERTA DE VIBRAÇÃO	SONO	PARA CAMA
	Auto	10:00 PM
Meta	DESPERTAR	MARGEM
	6:00	15 min
FORMATO	VIBRAÇÃO	
	Liga	
ALERTA TELEFON	PASSOS	CALORIAS
	10000	2121
NOTIFICAÇÃO TELEFONE	DISTÂNCIA	HORAS DE SONO
	4.76 km	7:00
TEMPO EXERCÍCIO		
1:00:00		
ALERTA TELEFON	DATA	HORA
	MM-DD	12 Hr
NOTIFICAÇÃO TELEFONE	INICIAR	FIM
	6:00	10:00 PM
NOTIFICAÇÃO TELEFONE	CHAMADA RECEBIDA	MENSAGEM RECEBIDA
	Liga	Liga

CALIBRAÇÃO

O TIMEX IRONMAN Move x20 pode ser calibrado para fornecer informações de distância mais precisas.

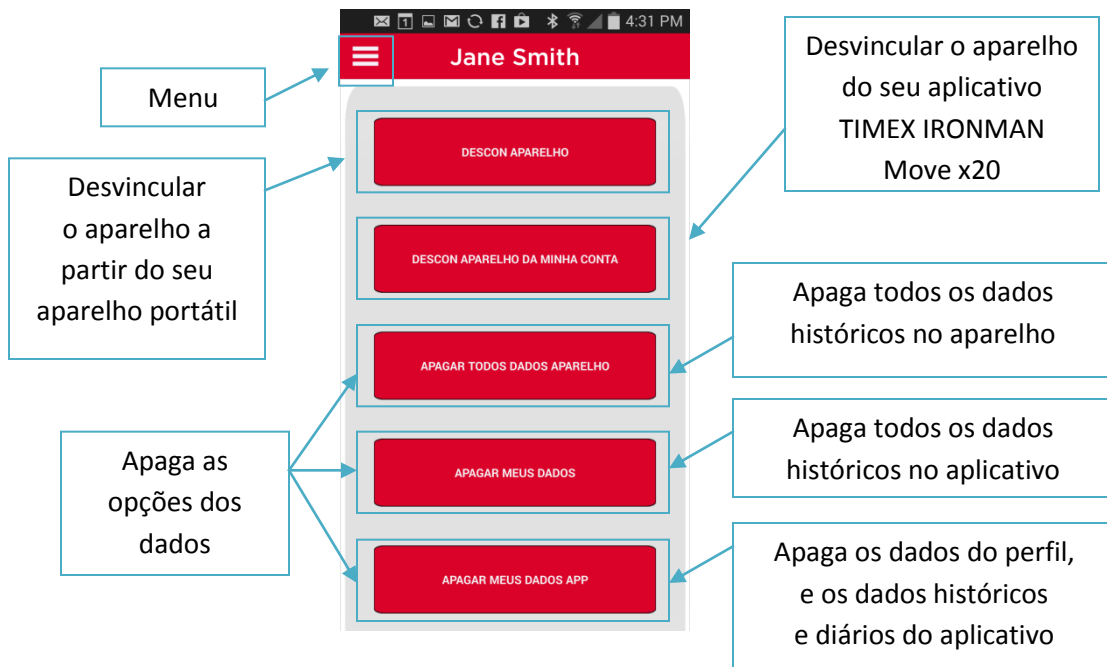
1. Grave um exercício em que você está percorrendo uma distância conhecida.
2. Acesse a opção do menu de Calibração
3. Pressione o botão “Start Calibration” (iniciar a calibração).
4. Selecione o exercício apropriado.
5. O aplicativo irá pedir-lhe para introduzir a distância conhecida, digite essa distância.
6. O aplicativo vai levá-lo seguindo os passos personalizados (com base na atividade que estava fazendo).
7. Pressione o botão Sincronizar.



SOBRE

Fornece a informação sobre o aplicativo e o aparelho.

APARELHO



SIGN OUT (DESCONECTAR)

Desconecta o usuário do aplicativo TIMEX IRONMAN Move x20

GARANTIA

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

(EUA – GARANTIA LIMITADA – VEJA NA PARTE FRONTAL DO MANUAL DO USUÁRIO OS TERMOS DA OFERTA DA EXTENSÃO DA GARANTIA)

A Timex Group USA, Inc. garante o seu aparelho TIMEX® contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional. Observe que a Timex poderá consertar o seu aparelho colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCACIONADOS AO SEU RELÓGIO:

- 1) após vencer o período de garantia;
- 2) se o aparelho não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
- 3) se for por consertos não executados pela Timex;
- 4) se for devido a acidentes, adulteração ou mau uso, e
- 5) se o defeito for no cristal, na pulseira, na caixa do relógio, nos acessórios ou na bateria.

A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS.

Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro. Para obter o serviço de garantia, devolva o seu aparelho à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o aparelho foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito identificando o seu nome, endereço, número de telefone, data e local da compra. Com o seu aparelho inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 10,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, deverá pagar as despesas de frete. **NUNCA INCLUA NENHUMA PULSEIRA ESPECIAL OU OUTRO ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA REMESSA.**

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981.

No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733.

No México, ligue para 01-800-01-060-00.

Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA).

Na Ásia, ligue para 852-2815-0091.

No Reino Unido, ligue para 44 020 8687 9620.

Na França, ligue para 03 81 63 42 51 (das 10h às 12h).

Na Alemanha/Áustria: +43 662 88921 30.

No Oriente Médio e na África, ligue para 971-4-310850.

Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX é uma marca comercial registrada da Timex Group USA, Inc. nos EUA e em outros países. IRONMAN® e MDOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Utilizados aqui com autorização.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE


Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Estados Unidos da América

declara que o produto:
Nome do produto: Pulseira monitora de atividade
Número do modelo: M019
está em conformidade com as seguintes especificações:
R&TTE: 2014/53/EU
Padrões: EN 300 328 (Bluetooth)
EN 301 489-1 (EMC)
EN 301 489-17 (Bluetooth)
EN 62479

LVD: 2006/95/EC
Padrões: EN 60950-1

Emissões do aparelho digital
Padrões: FCC 47CFR 15B
FCC 47CFR 15C
RSS-210 Edição 8, Dez 2010
RS-Gen Edição 3, Dez 2010
ICES-003 Edição 5, Ago 2012

Representante:


Sam Everett
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 10 de junho de 2014, Middlebury, Connecticut, EUA

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX é uma marca comercial registrada da Timex Group USA, Inc. nos EUA e em outros países.

IRONMAN® e MDOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Utilizados aqui com autorização.

A palavra de marca The *Bluetooth* e os logotipos são marcas registradas de propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer utilização dessas marcas pela Timex está sob licença.