



Move **x20**

使用手册

Move x20 Move x20 Move x20

目录

1. 概述
2. 使用入门
3. 为 TIMEX IRONMAN Move x20 充电
4. 电池使用时间
5. 防水性能
6. 佩戴 TIMEX IRONMAN Move x20
7. 跟踪每日活动
8. 下载 TIMEX IRONMAN Move x20 应用程序
9. 第一次配对
10. 短信和来电通知
11. 记录健身训练
12. 跟踪您的睡眠
13. 与您的智能手机同步
14. 找到您的手机
15. 重置 TIMEX IRONMAN Move x20
 - a. 主页
 - b. 活动页
 - c. 睡眠页
 - d. 训练页
 - e. 分享数据
 - f. 菜单
 - i. 用户
 - ii. 设置
 - iii. 校准
 - iv. 关于
 - v. 设备
 - vi. 注销
16. 保修
17. 合规声明

包装清单

1. TIMEX® IRONMAN® Move x20 活动跟踪器
2. 充电线

概览

TIMEX IRONMAN Move x20 的按钮



入门

TIMEX IRONMAN Move x20 活动跟踪器应使用支持蓝牙 (Bluetooth®) 4.0 技术的 iOS 或 Android 智能手机进行设置和同步。

如需查看兼容设备列表，请访问：<http://www.TIMEX.com/movex20>

为 TIMEX IRONMAN Move x20 充电

设置 TIMEX IRONMAN Move x20 之前必须先给它充电。

1. 将充电器的银色触点与 TIMEX IRONMAN Move x20 背面的银色触点对接。
2. 将充电线夹在 TIMEX IRONMAN Move x20 的背面，将束紧带固定在 TIMEX IRONMAN Move x20 上。
3. 将充电线插入一个 USB 端口或通用 A/C 充电盒。

TIMEX IRONMAN Move x20 会在显示屏上显示电池电量。



首次充电最长可能需要三个小时。

电池使用时间

TIMEX IRONMAN Move x20 使用一块可充电锂离子电池。正常使用时，电池可供设备使用七天时间。您可以在设备的“现在时间” (Time of Day) 屏  和/或应用程序的主屏幕上检查当前电池电量。

当 TIMEX IRONMAN Move x20 的电量降到 10% 时，它会发出一次振动提醒，同时会在屏幕上显示警告。而当电量降到 5% 时，就会关机。

防水性能

TIMEX IRONMAN Move x20 可抗水溅 (您可以戴着它洗手，遭遇雨天也无问题，但不适合将它浸入水中)。

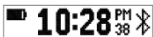
佩戴 TIMEX IRONMAN Move x20

TIMEX IRONMAN Move x20 设计用于戴在手腕上。

1. 将 TIMEX IRONMAN Move x20 戴在您的手腕上。
2. 将腕带两端相互重叠，选择适当的一组两个孔盖上带扣，使腕带戴在手上时松紧舒适。
3. 用拇指和食指挤压带扣和腕带，直至带扣与带完全啮合。

跟踪每日活动

您的 TIMEX IRONMAN Move x20 采用内置的加速度计来记录您每天的运动：活动的步数、距离和消耗的卡路里数。

要查看当日详细数据，请按 TIMEX IRONMAN Move x20 的  按钮。每按一次  按钮，您会看见：现在时间 (Time of Day) 、步数 (Steps) 、距离 (Distance) 、消耗的卡路里数 (Calories Burned) 、星期和日期 (Day & Date)  以及天气 (Weather)  (此功能要求与智能手机连接)。

TIMEX IRONMAN 在每天中午 12:00 自动重置每日活动。数据将被保存在 TIMEX IRONMAN Move x20 中，并可随时同步到手机应用程序里。如果 TIMEX IRONMAN Move x20 上的存储满了，数据保存时设备上最早的数据将被覆盖。

下载 TIMEX IRONMAN Move x20 应用程序



1. 从苹果应用商店下载并安装 iPhone 版 TIMEX IRONMAN Move x20 应用程序，或从 Google Play 应用商店下载安装 Android 版应用程序。
2. 在您的智能手机上启用蓝牙。

第一次配对

您的 TIMEX IRONMAN Move x20 通过应用程序进行设置。切记：您设置设备之前必须先给它充电。

1. 打开您的智能手机或其他兼容移动设备的蓝牙功能。
2. 打开 TIMEX IRONMAN Move x20 应用程序。
3. 按住 TIMEX IRONMAN Move x20 上的  按钮 2.5 秒钟。
4. TIMEX IRONMAN Move x20 将显示  配对。
5. 在应用程序中，点击“我拥有 TIMEX IRONMAN Move x20”
(I HAVE TIMEX IRONMAN Move x20) 按钮，然后选择本设备。
 - a. 建立连接后，TIMEX IRONMAN Move x20 会振动并显示 **PAIR OK**。
6. 连接成功后，应用程序会显示设置屏：
 - a. 注册画面：
 - i. 姓名、电子邮件地址、邮政编码
 - ii. 如果您想从 Timex 接收关于您的设备的信息或营销信息，
请选中“接收 Timex 电子邮件”(Email from Timex) 旁边的复选框，然后点击
“下一步”(Next) 按钮。
 - b. 设备定制屏幕 (此信息自定义您的 TIMEX IRONMAN Move x20，
并提供关于卡路里消耗的更准确信息)：
 - i. 单位
 1. 英制或公制
 - ii. 用户
 1. 性别
 2. 年龄
 3. 体重
 4. 身高
 5. BMI (此字段不可定制，而是根据您的个人信息自动计算得出)

iii. 睡眠

1. 手动 (您必须手动打开睡眠功能，并在早上手动唤醒设备)
2. 自动 (TIMEX IRONMAN Move x20 会自动启动睡眠功能，并按您输入的时间自动唤醒)
 - a. 就寝 (仅在自动模式下可用)：您上床睡觉的时间
 - b. 醒来 (仅在自动模式下可用)：您醒来的时间。
此时会有振动提醒。
 - c. 窗口：范围为 0-20 分钟。此字段代表您上床睡觉时间的宽限时间范围。例如，如果您通常在晚上 10 点至 10:15 之间睡觉，可选择 15 分钟。

iv. 振动提醒：开启或关闭

1. 如果您的 TIMEX IRONMAN Move x20 与智能手机配对，可使用振动提醒功能来通知您有新的短信、来电、已完成某目标，或提醒您醒来 (当选择“自动”睡眠时)。

v. 目标 (当您已完成这些目标时，设备会提醒您 **CONGRATS!**，每完成一项，设备上会显示相应的进度栏图标)：

1. 步数
2. 卡路里
3. 距离
4. 睡眠时间 (此字段不可定制，而是根据您的个人信息自动计算得出)
5. 训练时间

vi. 格式：

1. 日期：月月-日日 或 日日-月月
2. 时间：12 小时制 (1 pm) 或 24 小时制 (13:00)

vii. 电话警报

1. 开始 (应用程序将在每天的此时间开始允许在 TIMEX IRONMAN Move x20 上发出警报)
2. 结束 (应用程序将在每天的此时间停止允许在 TIMEX IRONMAN Move x20 上发出警报)

viii. 电话通知：

1. 来电：开启或关闭
2. 收到短信：开启或关闭

7. 完成所有设置界面后的设置后，点击设置页左上角的“同步”(SYN)按钮



腕带会按您选择的数据进行更新。

短信和来电通知

当与相兼容的苹果或 Android 智能手机配对后，您的 TIMEX IRONMAN Move x20 会在手机收到短信或来电时提醒您。来电人信息限制为不超过 32 个字符，短信内容也限制在 32 个字符以内。短信/来电通知中超过此长度的部分将被截断，并在有效部分之后显示“...”。

注：彩信不会触发 TIMEX IRONMAN Move x20 警报，目前只支持文字短信提醒。另外请注意，仅当您的 TIMEX IRONMAN Move x20 与兼容智能手机配对后才可使用短信和来电通知功能。此外，智能手机必须处于 TIMEX IRONMAN Move x20 的信号范围 (约 100 米) 以内。如果您的智能手机不在此范围内，您的 TIMEX IRONMAN Move x20 会在时间、日期和天气页上显示闪烁的蓝牙图标。

记录健身训练

您的 TIMEX IRONMAN Move x20 将使用秒表功能记录您的训练数据，同时让您在设备上看到实时反馈信息 (经过时间、移动的距离、当前步速、燃烧的卡路里数和步数)。

记录训练数据的步骤：

1. 按“Home”(主屏幕)按钮，直到您在显示屏看到“WORKOUT”(训练)字样。
2. 按住  按钮三秒钟，开始训练。
3. 您在训练过程中可以按  来滚动显示并查阅以下信息：
 - a. 经过时间 (Elapsed Time)  0:30:00
 - b. 移动的距离 (Distance Moved)  2.49mi
 - c. 当前步速 (Current Pace)  16'37" per mi
 - d. 燃烧的卡路里数 (Calories Burned)  50kcal
 - e. 步数 (Steps)  4550 steps
4. 按住  按钮三秒钟，停止训练。训练停止后，您可以通过按下  按钮查看训练摘要并滚动显示所有训练数据。
5. 按住  按钮三秒钟，将保存训练数据。您的训练数据现在可以同步到 TIMEX IRONMAN Move x20 应用程序。

跟踪您的睡眠

TIMEX IRONMAN Move x20 将跟踪有关您的睡眠的以下信息：总睡眠时间、深度睡眠时间、浅睡时间和醒来时间。睡眠可以手动或自动跟踪。

手动跟踪、记录您的睡眠情况的步骤：

1. 确保选择 Manual sleep (手动睡眠模式)。
2. 按下 Home (主屏幕) 按钮，直到您看见 **SLEEP**。
3. 按  按钮。腕带将祝您晚安，并显示睡眠图标 ，指示腕带正处于睡眠模式。
4. 当您在早晨醒来时，按下 Home (主屏幕) 按钮，直到您看到显示屏上显示 SLEEP (睡眠)。
5. 按下  按钮结束睡眠过程。您的 TIMEX IRONMAN Move x20 将显示您的总睡眠时间；您必须先将设备与您的应用程序同步，才可查看深度睡眠时间、浅睡时间和醒来时间。

与您的智能手机同步

每次您打开支持 TIMEX IRONMAN Move x20 的 iOS 或 Android 移动设备上的 TIMEX IRONMAN Move x20 手机应用程序时，Move x20 会自动通过 4.0 版蓝牙低能耗技术与您的设备同步。

如果应用程序处于打开状态时您想同步数据，您可以按应用程序主屏幕上的 SYN (同步) 按钮。同步时，所有设置都会从手机应用程序下载到您的腕带，而所有活动和训练数据也会从腕带上传到手机应用程序中，供您查阅。

找到您的手机

TIMEX IRONMAN Move x20 可以定位您的移动设备 (通过蓝牙 4.0 连接时)。

要找到您的设备 (您的移动设备不能处于静音状态，且 TIMEX IRONMAN Move x20 应用程序必须在后台运行)：

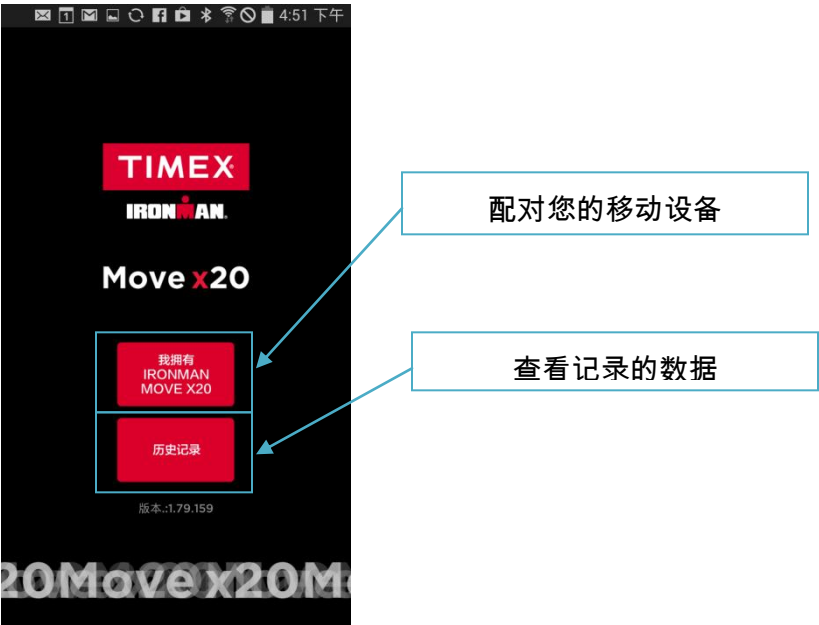
1. 按下 Home (主屏幕) 按钮，直到您看见 **FIND** 。
2. 按  按钮激活您移动设备上的声音提示。
3. 您可按  按钮终止声音提示。

重置 TIMEX IRONMAN Move x20

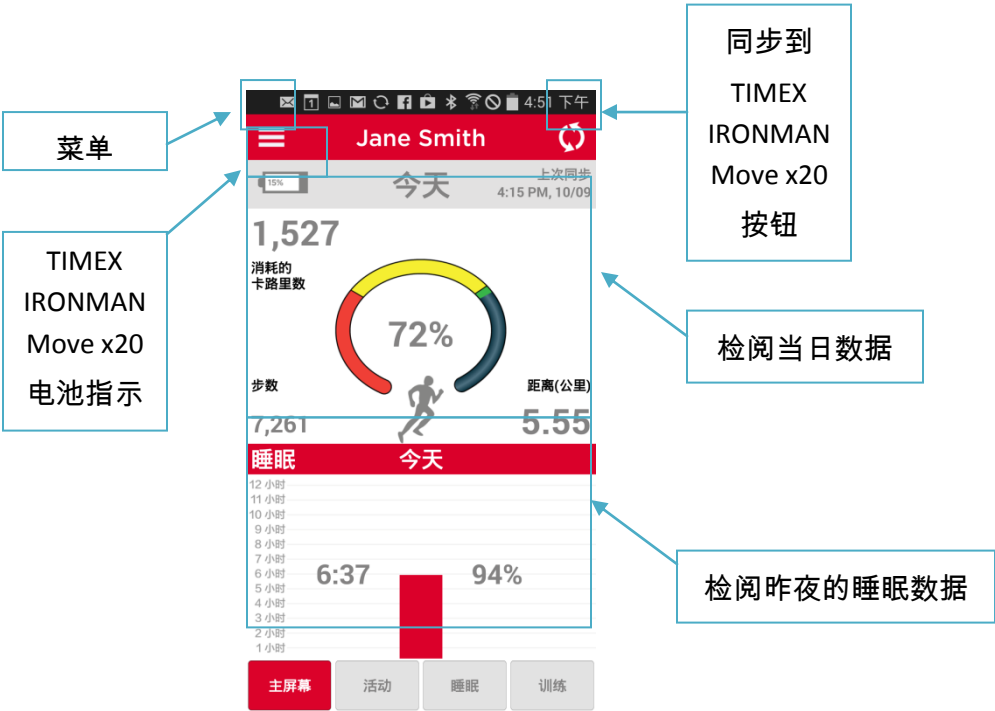
1. 按住 Home (主屏幕) 和  按钮。
 - a. 在设备重置过程中，显示屏上会快速显示多种测试模式画面。
2. 重置设备时，当前存储在设备上的所有数据都将被清除。您需要将 TIMEX IRONMAN Move x20 同步到您的移动设备来重置时间和目标设置。

TIMEX IRONMAN MOVE X20 应用程序

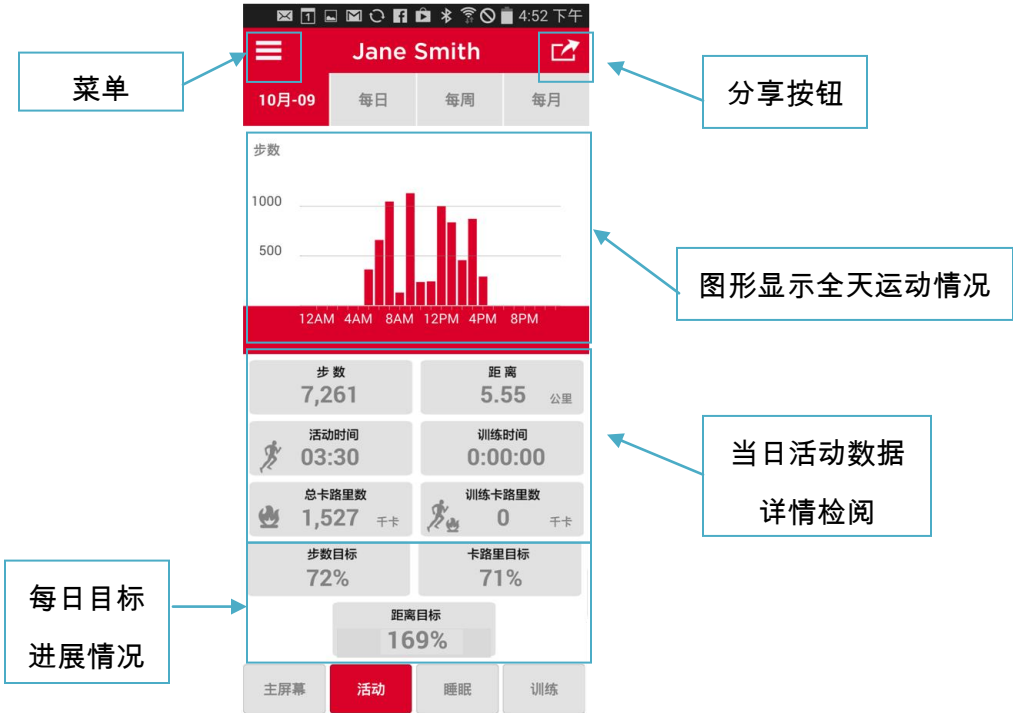
TIMEX IRONMAN Move x20 应用程序为您提供了一种自定义设置并查看您记录的数据的手段。



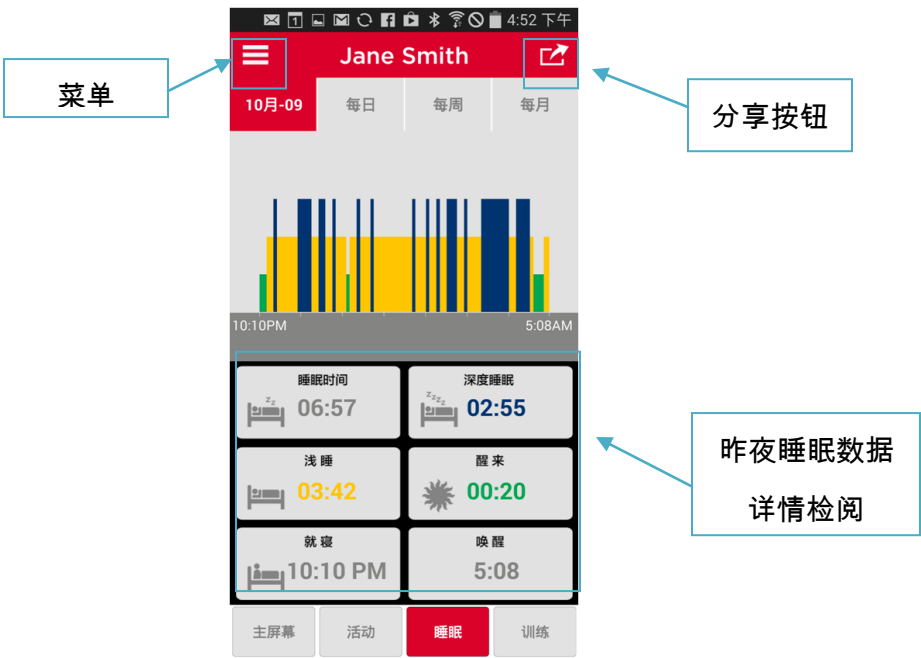
主页



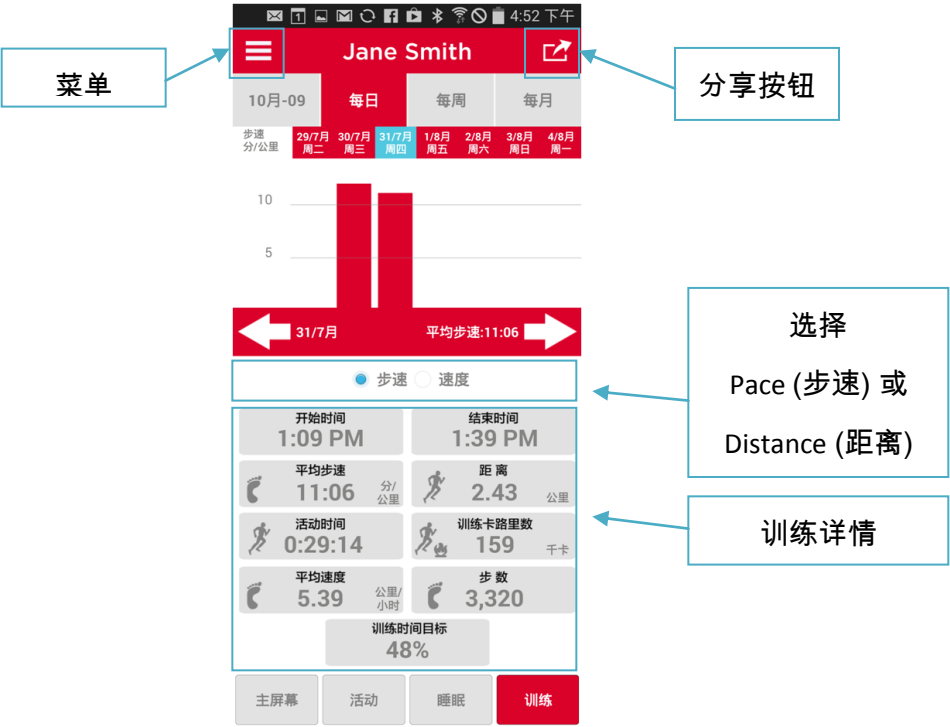
活动页



睡眠页

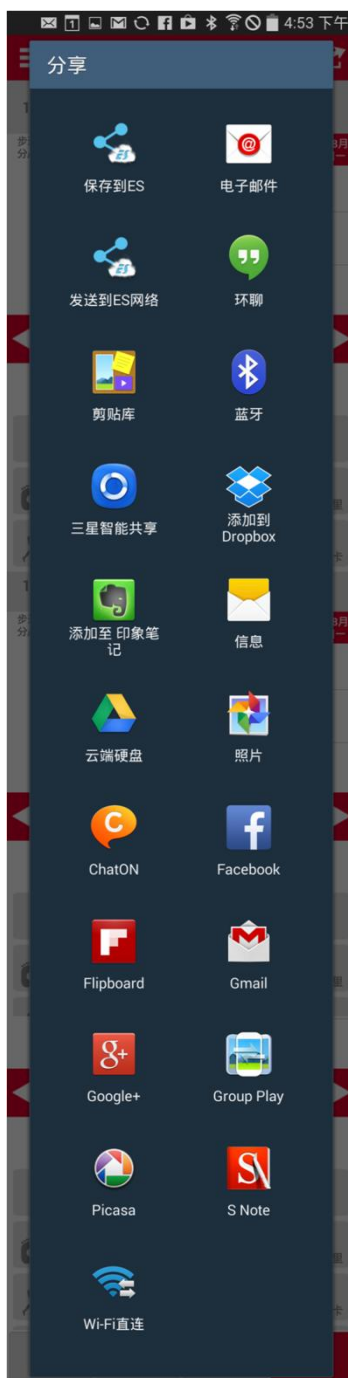


训练页



分享数据

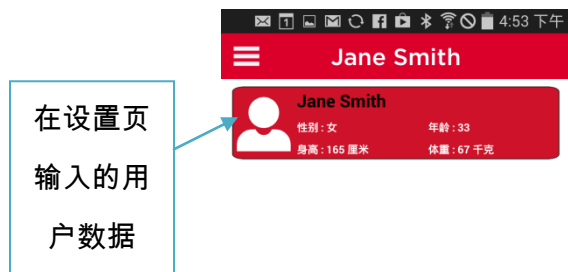
TIMEX IRONMAN Move x20 允许您分享活动、睡眠和训练数据。您可在各详情页的右上角找到 Share (分享) 按钮。分享时可用的选项根据不同数据类型各不相同。



菜单



用户



设置

设置页提供了自定义您的 TIMEX IRONMAN Move x20 时所需的信息。
请查看“第一次配对”一节了解设置相关的细节。

将更新的
数据同步
到设备

☰

Jane Smith

🔄

上次同步
2014-10-09 4:15 PM
日期 时间

单位	公里/千克/厘米/摄氏度	
用户	性别	年龄
	女	33
BMI	体重	身高
	67 千克	165 厘米
睡眠	BMI	
	25	
振动提醒	睡眠	就寝
	自动	10:00 下午
目标	唤醒	窗口
	6:00	15 分
格式	振动	
	打开	
电话提醒	步数	卡路里目标
	10000	2121
电话通知	距离	睡眠时间
	0.00 公里	7:00
	训练时间	
	1:00:00	
电话提醒	日期	时间
	月-日期	12小时
电话通知	开始	结束
	6:00	10:00 下午
	来电	收到短信
	打开	打开

校准

TIMEX IRONMAN Move x20 可被校准，从而提供更精确的距离信息。

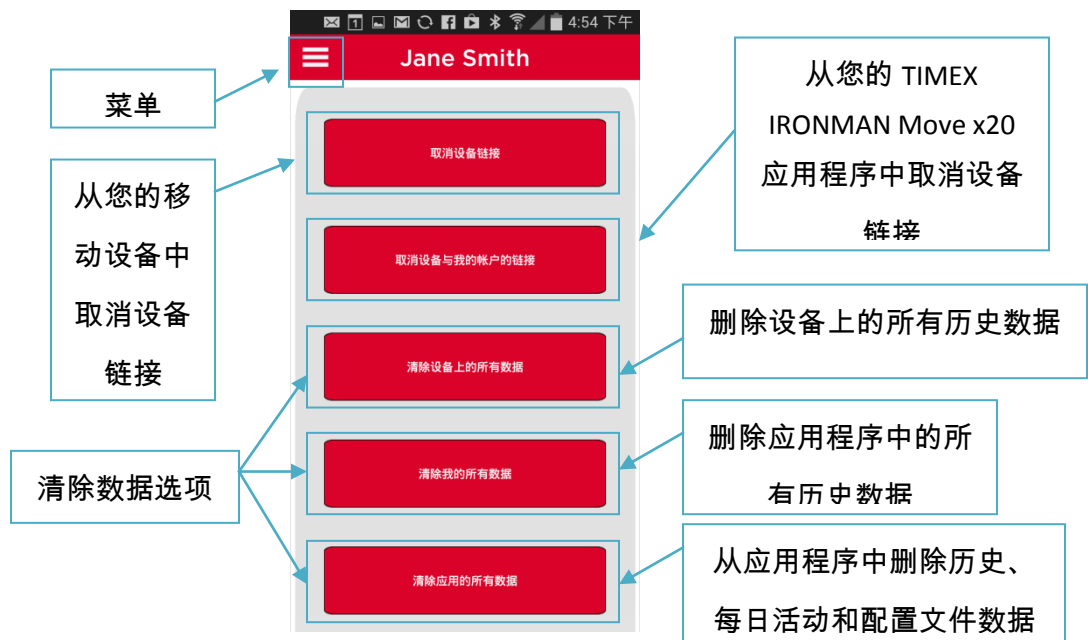
- 1. 记录一次行程距离已知的训练活动。
- 2. 进入 Calibrate (校准) 菜单选项。
- 3. 按 “Start Calibration” (开始校准) 按钮。
- 4. 选择适当的训练。
- 5. 应用程序这时会提示您输入已知的距离，输入该距离。
- 6. 应用程序会给您一个定制的步行/跑步步幅 (根据您正在进行的活动而定)。
- 7. 按 “Synchronize” (同步) 按钮。



关于

提供应用程序和设备的信息。

设备



注销

用户从 TIMEX IRONMAN Move x20 应用程序中注销。

保修

TIMEX 国际保修规定

(美国 – 有限担保 – 请查阅说明手册封面上的延长担保条款选择)

自原购买日起，您的 TIMEX® 设备享受 Timex Group USA, Inc. 提供的为期一年的无制造缺陷保修。Timex 及其遍布全球的联属机构都会承诺这项国际保修义务。

请注意，Timex 在为您修理设备时，既可能安装新配件，也可能安装经过完全修复和检验的配件，还可能更换为相同或近似型号。

请注意 — 本保修内容不包含以下原因造成的手表故障或损坏：

- 1) 保修期已过；
- 2) 如果设备并非购于经授权的 Timex 零售店；
- 3) 设备由 Timex 之外的机构进行维修；
- 4) 意外事故、自行拨弄或使用不当；以及
- 5) 表镜或水晶、表带或表链、表壳、附件或电池。

Timex 会为更换这些配件向您收取一定费用。

本保修规定及其所含补偿条款具有专有性质，并取代所有其他明示或暗示的保修承诺，包括任何对适销性和适宜任何具体目的的暗示保证。TIMEX 对任何特殊损害、附带损害或间接损害所产生的损失概不负责。

部分国家/地区和州不允许限制暗示性保证，也不允许排除或限制有关损失，因此上述限制可能对您无效。本保修规定赋予您具体的合法权利，同时因所在国或所在州而异，您可能还享有其他权利。如需保修服务，请将您的设备退还给 Timex、其联属机构或购买该设备的 Timex 零售店，同时附上填好的“手表维修单” (Watch Repair Coupon) 原件。如果您在美国或加拿大，则可附上填好的“手表维修单”原件或一份书面声明，其中注明您的姓名、住址、电话号码以及购买日期和地点。寄送您的设备时，请同时附带以下支票或汇票等用于支付邮资和运送成本 (此费用并非维修费)：美国用户请寄一张 8.00 美元的支票或汇票；加拿大用户请寄一张 10.00 加元的支票或汇票；英国用户请寄一张 3.50 英镑的支票或汇票。其他国家/地区的用户，Timex 会相应收取邮费和手续费。切勿在寄送的包裹内夹带特殊款式的表带或其他个人贵重物品。

美国用户：如需了解有关保修方面的其他信息，请致电 1-800-328-2677 加拿大用户：请致电 1-800-263-0981

巴西用户：请致电 +55 (11) 5572 9733

墨西哥用户：请致电 01-800-060-00

位于中美洲、加勒比海、百慕大和巴哈马的用户：请致电 (501) 370-5775 (美国)

亚洲用户：请致电 852-2815-0091

英国用户：请致电 44 020 8687 9620

法国用户：请致电 03 81 63 42 51 (上午 10 点 - 中午 12 点)

德国/奥地利用户：请致电 +43 662 88921 30

中东和非洲用户：请致电 971-4-310850

其他地区用户请与当地 Timex 零售商或 Timex 经销商联系并了解有关保修信息。

©2014 年 Timex Group USA, Inc. 版权所有。TIMEX 是 Timex Group USA, Inc. 在美国和其他国家的注册商标。IRONMAN® 和 MDOT 为 World Triathlon Corporation 的注册商标。此处使用已获允许。

合规声明

制造商名称：Timex Group USA, Inc.
制造商地址：555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

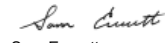
声明该产品：
产品名称：活动跟踪腕带
产品型号：M019

符合以下规范：
R&TTE：2014/53/EU

标准：EN 300 328 (蓝牙)
EN 301 489-1 (电磁兼容性)
EN 301 489-17 (蓝牙)
EN 62479

LVD：2006/95/EC
标准：EN 60950-1

数字设备辐射：
标准：FCC 47CFR 15B
FCC 47CFR 15C
RSS-210 第 8 版，2010 年 12 月
RS-Gen 第 3 版，2010 年 12 月
ICES-003 第 5 版，2012 年 8 月

代理人：

Sam Everett
质量管理工程师
日期：2014 年 6 月 10 日，美国康涅狄格州米德尔伯里

©2014 年 Timex Group USA, Inc. 版权所有。TIMEX 是 Timex Group USA, Inc. 在美国和其他国家的注册商标。
IRONMAN® 和 MDOT 为 World Triathlon Corporation 的注册商标。此处使用已获允许。蓝牙 (Bluetooth)
文字商标和标识是 Bluetooth SIG 公司拥有的注册商标，Timex 使用此类商标已得到授权许可。