

# TIMEX®

www.timex.com

W203 622 095002 EU



O seu Pedómetro TIMEX registará os Passos de distância, as Calorias, o Tempo de exercício e muito mais, durante o seu exercício físico, quer este seja a andar, a fazer jogging ou a correr!

Leia as instruções cuidadosamente a fim de compreender o modo de funcionamento do seu pedómetro Timex.

Visite o site [www.timex.com](http://www.timex.com) para saber mais sobre a tecnologia de ponta da TIMEX a fim de o ajudar a alcançar os objectivos de manutenção da forma física e a conservar o seu estilo de vida saudável.

## COMO USAR O SEU PEDÓMETRO

- Faça deslizar o grampo (Figura A) existente na retaguarda do pedómetro, completamente no seu cinto ou cós (Figura B) o mais perto possível da sua anca, de maneira a que os botões fiquem virados para fora do seu corpo (Figura C). Certifique-se de que, durante o exercício, o pedómetro permanece bem seguro.

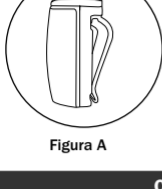


Figura A

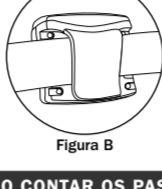


Figura B

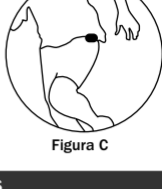


Figura C

## COMO CONTAR OS PASSOS

- Carregue no botão MODE até que STEP apareça. Se o mostrador não apresentar 00000, carregue em RESET para limpar os dados antigos. **NOTA:** Ao fazer o reset dos dados em qualquer modo, repõe os Passos para zero.

- Use o pedómetro de acordo com as instruções fornecidas acima.
- Dê início à actividade física e os seus Passos serão contados até 99.999.

## COMO REGISTRAR A DISTÂNCIA

- Carregue no botão MODE até que apareça MILE ou KM. Carregue em RESET para limpar quaisquer dados antigos. **NOTA:** Ao fazer o reset dos dados em qualquer modo, repõe a Distância para zero.

- O pedómetro pode registar a Distância em milhas (Miles) ou quilómetros (Kilometers). Para mudar entre milhas e quilómetros, carregue no botão MODE durante 5 segundos até que o mostrador LCD pisque uma vez. **NOTA:** Ao mudar entre Milhas e Quilómetros, irá mudar o modo de apresentação e limpar todos os seus ajustes e dados do pedómetro.

- Para poder utilizar o modo de Distância, precisa de medir o comprimento de passo. Consulte as instruções abaixo.**

- Para definir (ou confirmar) o seu Comprimento de passo, carregue e segure em INDIGLO durante três (3) segundos e esse valor piscará em FT (pés) (ou em cm).

- NOTA:** O mostrador deixará de piscar se não carregar em nenhum botão no prazo de 5 segundos.

- Carregue em RESET para aumentar o valor do Comprimento de passo apresentado e carregue e segure em SET quando concluído, para voltar para a apresentação do modo de Distância.

- Use o pedómetro de acordo com as instruções fornecidas acima.
- Dê início à actividade física e a sua Distância será contada até 999,99 Milhas (ou Quilómetros).

## COMO MEDIR O COMPRIMENTO DO SEU PASSO

- Encontre uma área onde possa dar dez (10) passos em linha recta.
- Marque o ponto inicial e coloque o pé por detrás da linha.
- Dê dez (10) passos ou passadas imitando o que é normal para a actividade que está a praticar.

- Marque uma linha em frente do seu pé no ponto onde tiver acabado o seu último passo.
- Meça a distância entre as duas marcas em pés (ou centímetros).
- Divida esta distância por dez (10) para determinar o seu comprimento de passo normal.

## COMO CONTAR AS CALORIAS QUE QUEIMA

- Carregue no botão MODE até que CAL apareça. Se o mostrador não apresentar 00000, carregue em RESET para limpar os dados antigos. **NOTA:** Ao fazer o reset dos dados em qualquer modo, repõe as Calorias queimadas para zero.

- Para poder utilizar a função de Calorias, precisa de introduzir o seu Peso em Libras (LB) ou Quilogramas (Kg). A Unidade de medida para Peso (sistema inglês ou métrico) será consistente com o que tiver seleccionado para Comprimento de passo.

- NOTA:** Se mudar a unidade de medida, irá mudar o modo de apresentação e limpar todos os seus ajustes e dados do pedómetro.

- Para definir (ou confirmar) o seu Peso, carregue e segure em INDIGLO durante três (3) segundos e esse valor piscará em libras (LB) (ou Kg). **NOTA:** O mostrador deixará de piscar se não carregar em nenhum botão no prazo de 3 segundos.

- Carregue em RESET para aumentar o valor do Peso apresentado e carregue e segure em SET quando concluído, para voltar para a apresentação do modo de Calorias.

- Use o pedómetro de acordo com as instruções fornecidas acima.
- Dê início à actividade física e as suas Calorias queimadas serão contadas até 99.999 calorias.

- Na leitura das calorias a casa decimal desloca-se quando o total de calorias passa das marcas de 1.000 e de 10.000. A leitura será apresentada como se segue:

0.00  $\cong$  999.99 – 1000.0  $\cong$  9999.9 – 10000  $\cong$  99999

## COMO REGISTRAR O TEMPO DE EXERCÍCIO

O pedómetro regista automaticamente o Tempo de exercício à medida que anda, faz jogging ou corre.

- Carregue no botão MODE até que TIMER apareça.
- O seu Tempo de exercício é registado até 100 horas em dois formatos

- MINUTOS . SEGUNDOS para a primeira hora, e

- HORAS : MINUTOS para as horas seguintes.

**NOTA:** Ao fazer o reset dos dados em qualquer modo, repõe o Tempo de exercício para zero.

## COMO REGISTRAR A VELOCIDADE MÉDIA

O pedómetro proporcionará dados de Velocidade média para o seu exercício físico.

- Carregue no botão MODE até que apareça MPH (milhas por hora) ou KPH (quilómetros por hora).

- A sua Velocidade média será registada até 20 milhas (ou quilómetros) por hora. A unidade de medida (sistema inglês ou métrico) será consistente com o que tiver seleccionado para Comprimento de passo.

**NOTA:** Ao fazer o reset dos dados em qualquer modo, repõe a Velocidade média para zero.

## COMO REGISTRAR A TAXA DE PASSOS

O pedómetro fornecerá a Taxa de passos do seu exercício físico em Passos/Minuto

- Carregue no botão MODE até que STP/MIN apareça.
- A sua Taxa de passos é baseada na Contagem de passos e no Tempo de exercício e é registada até 266 Passos/Minuto.

**NOTA:** Ao fazer o reset dos dados em qualquer modo, repõe a Taxa de passos para zero.

## LUZ NOCTURNA INDIGLO®

O seu pedómetro dispõe de luz nocturna INDIGLO® que lhe permite ver o mostrador no escuro e em condições de fraca iluminação.

- Carregue no botão INDIGLO e o mostrador ilumina-se durante 5 segundos.

## COMO SUBSTITUIR A PILHA

À medida que a pilha enfraquece, o mostrador começa a ficar obscurecido. Substitua a pilha assim que notar que a qualidade do mostrador está a baixar. O pedómetro usa uma pilha CR2032 (ou equivalente), disponível em muitas lojas de artigos electrónicos.

- Deslize para fora o compartimento da pilha para retirar a pilha gasta.
- Substitua a bateria gasta por uma nova. Assegure-se de que o sinal "+" fica virado para baixo e de que a pilha fica bem encaixada no seu compartimento.

- Deslize o compartimento de volta para o pedómetro até que encaixe no lugar.
- Deite fora a pilha gasta.

**NOTA:** A substituição da pilha faz apagar todos os dados e ajustes do seu pedómetro. Terá de voltar a introduzir o seu Comprimento de passo e Peso.



**NÃO DEITE A PILHA NO FOGO. NÃO RECARREGUE A PILHA. MANTENHA AS PILHAS SOLTAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.**

## GARANTIA INTERNACIONAL DA TIMEX

(E.U.A. – GARANTIA LIMITADA)

O seu pedómetro TIMEX está garantido contra defeitos de fabrico pela Timex Corporation por um período de UM ANO a contar da data da compra original. A Timex e as suas filiais em todo o mundo honrarão esta garantia internacional.

Tenha em atenção que a Timex pode, à sua escolha, reparar o seu pedómetro instalando componentes novos ou completamente reconicionados e inspeccionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou semelhante. **IMPORTANTE – NOTE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS NO SEU PEDÓMETRO:**

1. depois do período de garantia ter expirado;
2. se o pedómetro não tiver sido originalmente comprado num revendedor Timex autorizado;
3. resultantes de serviços de reparação não efectuados pela Timex;
4. resultantes de acidentes, modificações ilícitas ou manipulação abusiva; e
5. lente, grampo para o cinto, caixa, acessórios ou pilha. A Timex poderá cobrar pela substituição de qualquer uma destas peças.

ESTA GARANTIA E OS REMÉDIOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU DE ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO SERÁ RESPONSÁVEL POR QUAISQUER DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQUÊNCIA. Alguns países ou estados não permitem limitações de garantias implícitas e não permitem quaisquer exclusões ou limitações sobre os danos, por isso estas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia confere-lhe direitos legais específicos e poderá ter outros direitos que variam de um país ou de um estado para o outro.

A fim de obter o serviço de garantia, devolva o seu pedómetro à Timex, a uma das suas filiais ou ao revendedor Timex onde o pedómetro foi comprado, juntamente com o Cupão de Reparação original, devidamente preenchido, ou, apenas nos Estados Unidos e no Canadá, o Cupão de Reparação original, devidamente preenchido, ou uma declaração escrita identificando o seu nome, morada, número de telefone e data e local da compra. Junte ao pedómetro o seguinte pagamento para despesas de envio e processamento (não se trata de despesas de reparação): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal de US\$7.00; no Canadá, um cheque ou vale postal de CAN\$6.00; e no Reino Unido, um cheque ou vale postal de UK£2.50. Nos outros países, a Timex cobrará o envio e o processamento. **NUNCA INCLUA QUALQUER OUTRO ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA EMBALAGEM QUE NOS ENVIA.**

Nos Estados Unidos, telefone para o 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, telefone para o 1-800-263-0981. No Brasil, telefone para o 0800-168787. No México, telefone para o 01-800-01-060-00. Na América Central, Caraíbas, Bermudas e Bahamas, telefone para o (501) 370-5775 (E.U.A.). Na Ásia, telefone para o 852-2815-0091. No Reino Unido, telefone para o 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, telefone para o +43 662 88 92130. No Médio Oriente e na África, telefone para o 971-4-310850. Noutras áreas, por favor contacte o seu revendedor Timex local ou o distribuidor Timex para obter mais informações sobre a garantia. ©2004 Timex Corporation. TIMEX é uma marca comercial registada da Timex Corporation nos Estados Unidos e noutros países.