



TIMEX®

HEALTH TRACKER™
PARA SENHORA

MANUAL DE INSTRUÇÕES



PASSOS

DISTÂNCIA

CALORIAS
QUEIMADAS

DIETA
DIÁRIA

ÍNDICE

Funções	3
Operações básicas	3
Para começar	3
Acerto da Hora e da Data:.....	3
Escolha da informação pessoal.....	4
Escolha das Unidades de Dieta Diária Ingeridas	4
Modo Activity (Actividade)	4
Modo Dieta Diária	5
Modo Workout (Exercício)	5
Utilizando o Cronógrafo.....	5
Escolher o Mostrador do Cronógrafo	5
Modo REVIEW (REVER)	6
Revendo Actividades.....	6
Revisão de Sessões de Exercício	6
Modo temporizador	6
Programar o Temporizador.....	6
Utilizando o Cronógrafo.....	7
Modo Alarme	7
Configuração do Alarme	7
Ligar e Desligar o Alarme	7
Modo Setup (Configuração)	7
Escolha da Configuração do Sistema	7
Escolha da informação pessoal.....	7
Configuração do Objectivo da Dieta.....	8
Configuração do Objectivo de Caminhar.....	8
Calibragem Automática do Sensor.....	8
Calibração Manual do Sensor	9
Luz nocturna Indiglo® com função Night-Mode®	9
Pilha	9
Resistência à água	10
Garantia e Serviço de Assistência	10

Manual de instruções do relógio Health Tracker™

INTRODUÇÃO DO SEU RELÓGIO TIMEX® HEALTH TRACKER™

Dois passos importantes para permanecer saudável são comer bem e estar activo. O relógio Timex® Health Tracker™ é uma boa ferramenta para o ajudar a atingir esses objectivos. A Dieta Diária guarda informação acerca do que come, fazendo-o responsável. O Walk Sensor (sensor de caminhar) regista automaticamente cada passo que dá e, em seguida, calcula a distância total que percorreu e quantas calorias queimou.

O conhecimento desta informação é importante, permitindo-lhe tomar o controlo do seu peso e ver a distância acumulada cada dia é motivante, encorajando-o a caminhar um pouco mais cada semana. Retire as conjecturas da dieta e do exercício e, hoje comece a ir na direcção de ser uma pessoa mais saudável, com o relógio Timex® Health Tracker™.

FUNÇÕES

- Hora/data (formato 12/24 horas • formato da data MMDD/DDMM • dois fusos horários • sinal horário • ajustamento automático dos anos bissextos)
- Sensor de caminhar (começa automaticamente • corre em todos os modos • contagem crescente até 99.999 passos em cada dia • pode ser desligado para prolongar a vida da pilha)
- Actividade (distância • passos restantes ou distância para o objectivo • tempo activo • calorias queimadas)
- Dieta diária (guarda até 30 registos • introduzir unidades ou calorias • unidades ou calorias restantes para o objectivo)
- Exercício (operação de cronógrafo simples • tempo total • distância • ritmo em minutos/milha ou Km • nível de intensidade do ritmo SUAVE, MODERADO, RÁPIDO • calorias queimadas)
- Rever (guarda as actividades de 7 dias • guarda 5 sessões de exercícios por dia • passos • distância • tempo activo • calorias queimadas • calorias ou unidades consumidas)
- Objectivos (distância • passos • calorias/unidades • comparado com o resultado actual no modo REVIEW [REVER])
- Temporizador (contagem regressiva até 24 horas • configuração para parar ou repetir depois da contagem regressiva)
- Alarmes (3 alarmes • podem ser configurados para tocar diariamente, apenas nos dias de semana, apenas nos fins-de-semana ou semanalmente • com repetição do alarme passados 5 minutos)
- Configuração (informação pessoal • unidades métricas ou inglesas • calibração manual ou automática)
- Luz nocturna INDIGLO® com função NIGHT MODE®

OPERAÇÕES BÁSICAS



O sensor de caminhar detecta o movimento através do movimento de oscilação natural do seu braço. Para obter os melhores resultados, permita que o braço onde tem o relógio posto balance livremente durante as caminhadas ou corridas. O relógio começará a registar o movimento depois de cinco a dez passos.

PARA COMEÇAR

ACERTO DA HORA E DA DATA:

1. No modo TIME (HORA) carregue e segure em SET (CONFIGURAR) até os valores a editar começarem a piscar.
2. Carregue em + ou - para seleccionar o fuso horário 1 ou 2.
3. Carregue em NEXT (SEGUINTE) para acertar a hora. Os dígitos piscam.
4. Carregue em + ou - para mudar a hora.

- Carregue em NEXT (SEGUINTE) e + / - para acertar os minutos.
- Prossiga carregando em NEXT e + / - para acertar os segundos, o mês, o dia, o ano, o formato da hora (12 ou 24 horas) e o formato da data (MMDD ou DDMM).
- Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

DICA: Carregue em START/STOP/RESET/- (INICIAR/PARAR/REPOR/-) para mostrar os passos, a distância, o tempo de actividade, as calorias queimadas ou o segundo fuso horário na linha por cima do relógio; carregue e segure em START/STOP/RESET/- (INICIAR/PARAR/REPOR/-) para seleccionar o mostrador permanentemente.

O sensor liga automaticamente quando a hora é acertada pela primeira vez.

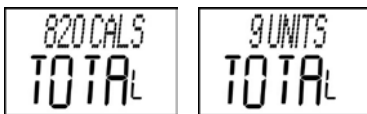
ESCOLHA DA INFORMAÇÃO PESSOAL

Os ajustamentos pessoais são usados para calcular o comprimento médio do passo ao caminhar, a distância, o ritmo e as calorias queimadas.

- Carregue em MODE (MODO) para seleccionar SETUP (CONFIGURAÇÃO).
- Carregue em START/STOP/RESET/- (INICIAR/PARAR/REPOR/-) para seleccionar PERSONAL SETUP (CONFIGURAÇÃO PESSOAL).
- Carregue e segure em SET (CONFIGURAR) até os valores a editar começarem a piscar.
- Carregue em + e - para ajustar o sexo.
- Carregue em NEXT (SEGUINTE) para ajustar a altura. Os dígitos piscam.
- Carregue em + / - para ajustar a altura em pés.
- Prossiga carregando em NEXT (SEGUINTE) e + / - para ajustar a altura em centímetros ou polegadas, o peso e a idade.
- Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

ESCOLHA DAS UNIDADES DE DIETA DIÁRIA INGERIDAS

Os registos da Dieta Diária podem ser introduzidos tanto em calorias como nas unidades utilizadas por vários programas de gestão de peso.



- Carregue em MODE (MODO) para seleccionar SETUP (CONFIGURAÇÃO).
- Carregue em START/STOP/RESET/- (INICIAR/PARAR/REPOR/-) para seleccionar SYSTEM SETUP (CONFIGURAÇÃO DO SISTEMA).
- Carregue e segure em SET (CONFIGURAR) até os valores a editar começarem a piscar.
- Carregue em NEXT (SEGUINTE) para seleccionar ENERGY (ENERGIA).
- Carregue em + ou - para seleccionar CALORIAS ou UNIDADES.
- Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

MODO ACTIVITY (ACTIVIDADE)

Quando o sensor está ligado, conta automaticamente cada passo que dá e converte-os em distância e calorias queimadas. O sensor pára de contar os passos quando o movimento pára. Pode ver as estatísticas diárias enquanto estas estão a ser contadas.

Carregue em START/STOP/RESET/- (INICIAR/PARAR/REPOR/-) para percorrer os diversos mostradores:

- Tempo total de actividade
- Distância
- Passos
- Passos que faltam (se o objectivo está configurado; ver [CONFIGURAÇÃO DO OBJECTIVO DE CAMINHAR](#))
- Calorias queimadas

DICA: Se configurou os objectivos de passos ou distância no modo de SETUP (CONFIGURAÇÃO), o alerta toca a meio do exercício e quando a meta é atingida. O alerta mostra quanto falta para terminar e qual é o objectivo estipulado. Ver [CONFIGURAÇÃO DO OBJECTIVO DE CAMINHAR](#).

MODO DIETA DIÁRIA

Adicione os registos da Dieta Diária em calorias ou unidades. Faça até 30 registos em cada dia. À meia-noite de cada dia, todos os registos de dieta diária são guardados no modo REVIEW (REVER) e apagados da DIETA DIÁRIA.

Ver [REVISÃO DE ACTIVIDADES](#).

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar DIET DIARY (DIETA DIÁRIA). São mostradas calorias ou unidades totais.
2. Carregue e segure em SET (CONFIGURAR) até os valores a editar começarem a piscar.
3. Carregue em + ou - para seleccionar o registo (IN #) que quer editar.
4. Carregue em NEXT (SEGUINTE).
5. Carregue em + ou - para configurar o primeiro dígito desse registo. Os dígitos piscam.



6. Prossiga carregando em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar o resto dos dígitos.
7. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

DICAS: Para rever os registos pode carregar em START/STOP/RESET (INICIAR/PARAR/REPOR). Para modificar os valores, carregue em SET (CONFIGURAR) e repita o processo anterior para editar o valor admitido. Para apagar o último registo, carregue e segure em START/STOP/RESET (INICIAR/PARAR/REPOR).

Se os objectivos estão configurados no modo SETUP (CONFIGURAR), o modo de DIET DIARY (DIETA DIÁRIA) mostra as calorias ou unidades restantes. Ver [CONFIGURAÇÃO DO OBJECTIVO DA DIETA](#).

MODO WORKOUT (EXERCÍCIO)

Utilize o modo WORKOUT (EXERCÍCIO) para seguir as sessões de exercício. Até um máximo de 5 sessões de exercício por dia podem ser guardadas no modo REVIEW (REVER).

UTILIZANDO O CRONÓGRAFO

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar WORKOUT (EXERCÍCIO).
2. Carregue em START (INICIAR) para iniciar a cronometragem.
3. Enquanto o cronógrafo está a trabalhar, carregue em SET/DONE (CONFIGURAR/CONCLUÍDO) para mudar as estatísticas mostradas.
4. Carregue em STOP (PARAR) para parar a cronometragem.

Quando o cronógrafo estiver parado, carregue e segure em STOP (PARAR) para apagar. No mostrador aparece HOLD TO RESET (CARREGUE E SEGURE PARA REPOR). Os dados no cronógrafo apagam-se e a informação do exercício é guardada como uma sessão de exercício. Depois da actividade, a informação é guardada automaticamente no final do dia, a sessão de exercício pode ser vista no modo de REVIEW (REVER). Ver [REVISÃO DE SESSÕES DE EXERCÍCIO](#).

DICA: Quando o cronógrafo está a trabalhar, o ícone aparece no mostrador.

ESCOLHER O MOSTRADOR DO CRONÓGRAFO

Enquanto o cronógrafo está a trabalhar, carregue em SET/DONE (CONFIGURAR/CONCLUÍDO) para escolher os dados mostrados.

O cronógrafo pode mostrar um destes de cada vez:

- Hora
- Passos e hora
- Distância e hora
- Intensidade (SUAVE, MODERADO ou RÁPIDO) e hora
- Calorias queimadas e hora
- Intensidade e distância
- Intensidade e ritmo (minutos/Km ou milha)

MODO REVIEW (REVER)

O relógio Health Tracker™ guarda até 7 dias de actividade, com até 5 sessões de exercício por dia. As sessões de exercício são guardadas automaticamente quando o cronógrafo é repostado para zero. Cada dia, a informação mais antiga é retirada e substituída pelo novo dia.

REVENDO ACTIVIDADES

A actividade de cada dia é guardada no modo REVIEW (REVER) à meia-noite do dia seguinte. O relógio guarda até 7 dias de actividades. Quando é adicionado um 8º registo, o registo mais antigo é substituído pelo registo mais novo.

1. Os registos são mostrados começando pelo registo mais recente e terminando no mais antigo. Carregue no botão MODE (MODO) para seleccionar REVIEW (REVER).
2. Carregue em START/STOP/RESET/- (INICIAR/PARAR/REPOR/-) para escolher o dia que quer ver.
3. Carregue em SET (CONFIGURAR) para ver as actividades do dia.
4. Se um dia não tiver actividades guardadas, o mostrador apresenta NO ACTIVITY STORED (NÃO HÁ ACTIVIDADES GUARDADAS).
5. Carregue em NEXT (SEGUINTE) para ver a informação da actividade.
6. A informação da actividade é mostrada na ordem seguinte:
 - Hora da actividade
 - Passos totais
 - Diferença de distância (se o objectivo foi configurado; a quantidade de actividade diária de distância excede ou está em falta para atingir o objectivo; ver [CONFIGURAÇÃO DO OBJECTIVO DE CAMINHAR](#))



Diferença de dieta (se o objectivo foi configurado; a quantidade de dieta alimentar diária ingerida excede ou está em falta para atingir o objectivo; ver [CONFIGURAÇÃO DO OBJECTIVO DA DIETA](#))

- Calorias
7. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair do modo rever.

REVISÃO DE SESSÕES DE EXERCÍCIO

Se houve alguma sessão de exercício durante o dia, elas serão mostradas no modo REVIEW (REVER) depois dos dados das calorias.

Há dois mostradores em cada secção de exercício que são mostrados um depois do outro.

- O primeiro ecrã mostra: O tempo total da sessão de exercícios
- As calorias queimadas durante a sessão de exercícios

O segundo ecrã mostra:

- Intensidade da sessão de exercício (SUAVE, MODERADO OU RÁPIDO)
- Ritmo da sessão de exercício (minutos/Km ou milha)


MODO TEMPORIZADOR

PROGRAMAR O TEMPORIZADOR

1. Carregue no botão MODE (MODO) para seleccionar TIMER (TEMPORIZADOR).
2. Carregue e segure em SET (CONFIGURAR). No mostrador aparece TIMER SET (CONFIGURAR O TEMPORIZADOR)
3. Carregue em + ou - para mudar a hora. Os dígitos piscam.
4. Carregue em NEXT (SEGUINTE) e + / - para acertar os minutos.
5. Carregue no botão NEXT (SEGUINTE) e em + / - para programar os segundos.
6. Carregue em NEXT (SEGUINTE) e +/- para configurar a função AT END (NO FINAL) para PARAR ou REPETIR.
7. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

DICA: Para parar o temporizador depois de uma repetição, configure a função AT END (NO FINAL) para STOP (PARAR). Para repetir o temporizador, configure a função AT END (NO FINAL) para REPEAT (REPETIR). O número de repetições será mostrado na linha de cima.

UTILIZANDO O CRONÓGRAFO

1. Carregue no botão MODE (MODO) para seleccionar TIMER (TEMPORIZADOR).
2. Carregue em START para iniciar a contagem regressiva. O ícone  aparece.
3. Carregue em STOP para parar o temporizador.
4. Quando o temporizador está parado, carregue e segure em STOP (PARAR) para repor o valor inicial ou START (INICIAR) para continuar.


DICA: O alerta toca no meio do exercício e quando o temporizador chega ao fim. Carregue em STOP (PARAR) para desligar o alerta.

MODO ALARME CONFIGURAÇÃO DO ALARME

O relógio Health Tracker™ tem 3 alarmes (A1, A2 e A3). Pode configurar a frequência de qualquer um destes alarmes para que toquem todos os dias, apenas nos dias de semana, apenas nos fins-de-semana ou num dia específico da semana.

1. Carregue no botão MODE (MODO) para seleccionar ALARM (ALARME).
2. Carregue em SET (CONFIGURAR) para escolher o alarme que vai ser configurado (A1, A2 ou A3).
3. Carregue e segure em SET (CONFIGURAR). No mostrador aparece ALARM # SET (CONFIGURAR O ALARME N°)
4. Carregue em + ou - para mudar a hora. Os dígitos piscam.
5. Carregue em NEXT (SEGUINTE) e + / - para acertar os minutos.
6. Continue a carregar em NEXT (SEGUINTE) e + / - para acertar AM/PM e a frequência (DIÁRIO, DIAS DE SEMANA, FINS-DE-SEMANA ou dia específico da semana).
7. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

LIGAR E DESLIGAR O ALARME

1. Carregue no botão MODE (MODO) para seleccionar ALARM (ALARME).
2. Carregue em SET (CONFIGURAR) para escolher o alarme que vai ser ligado ou desligado (A1, A2 ou A3).
3. Carregue em START/STOP/RESET/- (INICIAR/PARAR/REPOR/-) para ligar ou desligar o alarme. Quando o alarme está ligado, o ícone  aparece no mostrador.

DICAS: Quando é atingida a hora do alarme, o alerta toca e a luz nocturna pisca. Carregue em qualquer um dos botões para silenciar o alarme. O alarme toca durante 20 segundos se não carregar em nenhum botão. O alarme de reserva toca depois de 5 minutos.

MODO SETUP (CONFIGURAÇÃO) ESCOLHA DA CONFIGURAÇÃO DO SISTEMA

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar SETUP (CONFIGURAÇÃO).
2. Carregue em START/STOP/RESET/- (INICIAR/PARAR/REPOR/-) para seleccionar SYSTEM SETUP (CONFIGURAÇÃO DO SISTEMA).
3. Carregue e segure em SET (CONFIGURAR) até os valores a editar começarem a piscar.
4. Carregue em + e - para ajustar UNITS (unidades) (IMPERIAL/METRIC) (INGLESAS/MÉTRICAS).
5. Carregue em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar SENSE (SENTIR) (ON/OFF) (LIGADO/DESLIGADO).
6. Prossiga carregando em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar TRACK (TRAJECTO) (DISTANCE/STEPS/BOTH) (DISTÂNCIA/PASSOS/AMBOS), ENERGY (ENERGIA) (CALORIES/UNITS) (CALORIAS/UNIDADES), CHIME (SINAL SONORO)(ON/OFF) E BEEP (BIPE) (ON/OFF) (LIGADO/DESLIGADO).
7. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

DICA: O sensor de actividade pode ser configurado para seguir apenas passos, apenas distância ou ambos, passos e distância. Apenas os valores que foram seguidos serão mostrados no modo Review (Rever). Por defeito AMBOS os valores serão seguidos.

ESCOLHA DA INFORMAÇÃO PESSOAL

O sexo, a idade e a altura são utilizados para calcular o comprimento do passo. As pessoas mais altas normalmente dão passos mais largos. Pode personalizar o comprimento do passo do ecrã STRIDE SETUP (ajustamento do passo). Ver [CALIBRAÇÃO MANUAL DO SENSOR](#).

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar SETUP (CONFIGURAÇÃO).
2. Carregue em START/STOP/RESET/- (INICIAR/PARAR/REPOR/-) para seleccionar PERSONAL SETUP (CONFIGURAÇÃO PESSOAL).

3. Carregue e segure em SET (CONFIGURAR) até os valores a editar começarem a piscar.
4. Carregue em + e - para ajustar o sexo.
5. Carregue em NEXT (SEGUINTE) para ajustar a altura. Os dígitos piscam.
6. Carregue em + / - para ajustar a altura em metros ou pés.
7. Prossiga carregando em NEXT (SEGUINTE) e + / - para ajustar a altura em centímetros ou polegadas, o peso e a idade.
8. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

CONFIGURAÇÃO DO OBJECTIVO DA DIETA

1. A ingestão diária é comparada com a configuração do alvo neste menu. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar SETUP (CONFIGURAÇÃO).
2. Carregue em START/STOP/RESET/- (INICIAR/PARAR/REPOR/-) para seleccionar GOALS SETUP (CONFIGURAÇÃO DOS OBJECTIVOS).
3. Carregue e segure em SET (CONFIGURAR) até os valores a editar começarem a piscar.
4. Carregue em + e - para seleccionar DIETA.
5. Carregue em NEXT (SEGUINTE).
6. Carregue em + e - para configurar o primeiro dígito. O dígito pisca.
7. Prossiga carregando em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar o resto dos dígitos.
8. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

CONFIGURAÇÃO DO OBJECTIVO DE CAMINHAR

Os passos tomados ou a distância caminhada em cada dia são comparados com o alvo configurado neste menu. Ver o ecrã abaixo, mostrando um objectivo de 10.000 passos.



1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar SETUP (CONFIGURAÇÃO).
2. Carregue em START/STOP/RESET/- (INICIAR/PARAR/REPOR/-) para seleccionar GOALS SETUP (CONFIGURAÇÃO DOS OBJECTIVOS).
3. Carregue e segure em SET (CONFIGURAR) até os valores a editar começarem a piscar.
4. Carregue em + e - para seleccionar WALK (CAMINHAR). Carregue em NEXT (SEGUINTE).
5. Carregue em + / - para seleccionar WALK GOAL (OBJECTIVO DE CAMINHAR) (DISTANCE/STEPS) (DISTÂNCIA/PASSOS). Carregue em NEXT (SEGUINTE).
6. Carregue em + e - para configurar o primeiro dígito. O dígito pisca.
7. Prossiga carregando em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar o resto dos dígitos.
8. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

DICA: Se o objectivo está configurado para ser medido em distância, o equivalente em passos é calculado automaticamente utilizando a sua configuração pessoal. Se o objectivo está configurado para ser medido em passos, a distância equivalente é calculada automaticamente utilizando a sua configuração pessoal.

CALIBRAGEM AUTOMÁTICA DO SENSOR

Calibração do sensor para cálculos de ritmo e distância mais exactos.

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar SETUP (CONFIGURAÇÃO).
2. Carregue em START/STOP/RESET/- (INICIAR/PARAR/REPOR/-) para seleccionar STRIDE SETUP (CONFIGURAÇÃO DO PASSO).
3. Carregue e segure em SET (CONFIGURAR) até os valores a editar começarem a piscar.
4. Carregue em + e - para seleccionar AUTOMATIC (AUTOMÁTICO). Carregue em NEXT (SEGUINTE).
5. Carregue em + e - para seleccionar WALK (CAMINHAR) ou RUN (CORRER).
6. Carregue em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar o dígito dos milhares de CAL. LENGHT (CALIBRAR O COMPRIMENTO) (isto é para calibrar a distância para caminhar ou correr).
7. Prossiga carregando em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar o resto dos dígitos. Carregue em NEXT (SEGUINTE) quando tiver terminado.
8. Quando for solicitado, carregue e segure em START (INICIAR).

9. Quando for solicitado, caminhe ou corra a distância seleccionada.
10. Quando atingir a distância, carregue em STOP (PARAR).

Se o mostrador apresenta CALIBRATION OKAY (CALIBRAÇÃO CORRECTA), a configuração está completa. Se o mostrador apresenta CALIBRATION FAILED (CALIBRAÇÃO FALHOU), repita a calibração.

DICA: Distâncias mais longas fazem calibrações mais exactas do que distâncias mais curtas. A distância por defeito é o comprimento de um campo de futebol de baliza a baliza (91m ou 300 pés)

CALIBRAÇÃO MANUAL DO SENSOR

1. Se sabe o comprimento do seu passo, pode introduzir a medida exacta sem correr a calibração automática. Calibrando o sensor para o comprimento exacto do seu passo fará com que obtenha um cálculo das distâncias mais exacto com o relógio Health Tracker™. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar SETUP (CONFIGURAÇÃO).
2. Carregue em START/STOP/RESET/- (INICIAR/PARAR/REPOR/-) para seleccionar STRIDE SETUP (CONFIGURAÇÃO DO PASSO).
3. Carregue e segure em SET (CONFIGURAR) até os valores a editar começarem a piscar.
4. Carregue em + e - para seleccionar MANUAL.
5. Carregue em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar o comprimento do passo em metros (ou pés) e centímetros (ou polegadas).
6. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para guardar a configuração e sair.

LUZ NOCTURNA INDIGLO® COM FUNÇÃO NIGHT-MODE®

1. Carregue no botão INDIGLO® para activar a luz nocturna durante alguns segundos.
2. Carregue e segure o botão INDIGLO® durante 4 segundos para activar a função de NIGHT-MODE®. O sinal sonoro toca.
3. Na função de NIGHT-MODE®, carregue em qualquer botão para activar a luz nocturna.
4. Carregue e segure o botão INDIGLO® durante 4 segundos para desligar a função de NIGHT-MODE®. O sinal sonoro toca. A função de NIGHT-MODE® desliga automaticamente ao fim de 8 horas.

PILHA

O tipo de pilha vem indicado na parte de trás do relógio. A vida da pilha poderá variar dependendo da utilização do relógio.

1. Rode a tampa da pilha no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, seguindo a seta OPEN (ABRIR). Retire a tampa da pilha (utilize uma moeda se a tampa da pilha for difícil de retirar)
2. Rode a tampa de plástico no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio até o ícone OPEN (ABERTO) apontar na direcção do topo do relógio. Retire a tampa de plástico. Retire a pilha.
3. Introduza a pilha nova.
4. Volte a colocar a tampa de plástico. Rode a tampa de plástico no sentido dos ponteiros do relógio até o ícone CLOSE (FECHADO) apontar na direcção do topo do relógio.
5. Utilize um clipe de papel para carregar no coxim de reiniciar, dentro do buraco.
6. Volte a colocar a tampa da pilha. Rode a tampa no sentido dos ponteiros do relógio, seguindo a seta CLOSE (FECHAR).



DICA: Para ajudar a conservar a vida da pilha, pode desligar o sensor de caminhar no menu de SYSTEM SETUP (CONFIGURAÇÃO DO SISTEMA). O relógio não contará os passos se o sensor estiver desligado.

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

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio é resistente à água até 50 metros.

Profundidade de resistência à água	Pressão da água abaixo da superfície (em p.s.i.a. *)
50 m/164 pés	86

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

AVISO: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO CARREGUE EM NENHUM BOTÃO DEBAIXO DE ÁGUA.

- O relógio é resistente à água enquanto as lentes, botões e caixa permanecerem intactos.
- O relógio não é um relógio para mergulhadores e não deve ser utilizado como tal.
- Depois de exposição a água salgada, lave o relógio com água doce.

GARANTIA E SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA

Garantia Internacional Timex® (Garantia Limitada nos EUA)

O seu relógio Timex® Health Tracker™ é garantido contra defeitos de fabricação pela Timex Corporation pelo período de UM ANO contado desde a data da compra original. A Timex Group USA, Inc. e as suas filiais em todo o mundo honrarão esta Garantia Internacional.

Tenha em atenção que a Timex pode, a seu critério exclusivo, reparar o seu relógio 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 ESTRAGOS NO SEU MONITOR DE RITMO CARDÍACO:

1. depois do período de garantia ter expirado;
2. se o relógio não tiver sido originalmente comprado num revendedor autorizado da TIMEX;
3. resultantes de serviços de reparação não efectuados pela Timex;
4. resultantes de acidentes, modificações ilícitas do relógio ou manipulação abusiva do mesmo; e
5. danos na lente ou cristal, correia ou bracelete, caixa do relógio, acessórios ou pilha. A Timex poderá cobrar pela substituição de qualquer uma destas peças.

ESTA GARANTIA E AS SOLUÇÕES AQUI CONTIDAS SÃO EXCLUSIVAS E SUBSTITUEM QUAISQUER OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU 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.

Para obter o serviço de garantia, devolva o seu relógio à Timex, a uma das suas filiais ou ao retalhista Timex onde o relógio foi comprado, juntamente com o Cupão de Reparação do Relógio original, devidamente preenchido ou, apenas nos Estados Unidos e no Canadá, o Cupão de Reparação do Relógio original devidamente preenchido ou uma declaração escrita identificando o seu nome, morada, número de telefone e data, e local da compra. Junte ao seu relógio o seguinte pagamento para despesas de envio (não se trata de despesas de reparação do relógio): um cheque ou vale postal de US\$8,00 nos E.U.A.; um cheque ou vale postal de CAN\$7,00 no Canadá; e um cheque ou vale postal de UK£2,50 no Reino Unido. Noutros países, a Timex debitar-lhe-á as despesas de envio. NUNCA INCLUA QUALQUER ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA EMBALAGEM QUE NOS ENVIA.

Nos Estados Unidos, telefone para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. Para o Canadá, telefone para o número 1-800-263-0981. No Brasil, telefone para +55 (11) 5572 9733. Para o México, telefone para o número 01-800-01-060-00. Para a América Central, Caraíbas, Bermuda e Bahamas, telefone para o número (501) 370-5775 (U.S.). Na Ásia, chame para 852-2815-0091. No Reino Unido, chame para 44 208 687 9620. Em Portugal, chame para 351 212 946 017. Em França, chame para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha/Áustria, chame para +43 662 88921 30. No Médio Oriente e na África, chame para 971-4-310850. Noutras áreas, por favor contacte o seu retalhista Timex local ou o distribuidor Timex para obter mais informações sobre a garantia. No Canadá, EUA e outros locais específicos, para sua comodidade na obtenção dos serviços de assistência da fábrica, os revendedores autorizados da Timex participantes poderão fornecer-lhe um Postal para Reparação do Relógio pré-endereçado e com porte pago.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, NIGHT-MODE and HEALTH TRACKER são marcas comerciais registadas da Timex Group B.V. e das suas subsidiárias.