



**TIMEX®**

**HEALTH TRACKER™**  
PARA SENHORA

**MANUAL DE INSTRUÇÕES**



PASSOS

DISTÂNCIA

CALORIAS  
QUEIMADAS

DIETA  
DIÁRIA

## ÍNDICE

---

<b>Funções</b> .....	3
<b>Operações básicas</b> .....	3
<b>Para começar</b> .....	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
<b>Modo Dieta Diária</b> .....	5
<b>Modo Workout (Exercício)</b> .....	5
Utilizando o Cronógrafo.....	5
Escolher o Mostrador do Cronógrafo .....	5
<b>Modo REVIEW (REVER)</b> .....	6
Revendo Actividades.....	6
Revisão de Sessões de Exercício .....	6
<b>Modo temporizador</b> .....	6
Programar o Temporizador.....	6
Utilizando o Cronógrafo.....	7
<b>Modo Alarme</b> .....	7
Configuração do Alarme .....	7
Ligar e Desligar o Alarme .....	7
<b>Modo Setup (Configuração)</b> .....	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
<b>Pilha</b> .....	9
<b>Resistência à água</b> .....	10
<b>Garantia e Serviço de Assistência</b> .....	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.

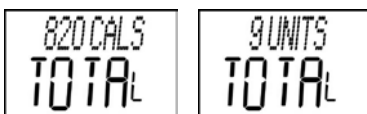
### **ESCOLHA DA INFORMAÇÃO PESSOAL**

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.