



Move **x20**

Manuale di istruzioni

Move x20 Move x20 Move x20

Monitor di attività TIMEX® IRONMAN® Move x20
Manuale di istruzioni

INDICE

1. Descrizione
2. Come iniziare
3. Come caricare il TIMEX IRONMAN Move x20
4. Durata della batteria
5. Resistenza all'acqua
6. Come indossare il TIMEX IRONMAN Move x20
7. Monitoraggio dell'attività quotidiana
8. Come scaricare l'app TIMEX IRONMAN Move x20
9. Come abbinare il dispositivo per la prima volta
10. Notifiche di messaggi di testo e telefonate
11. Come registrare un allenamento
12. Monitoraggio del sonno
13. Sincronizzazione con lo smartphone
14. Come trovare il telefono
15. Ripristino del TIMEX IRONMAN Move x20
 - a. Pagina Home
 - b. Pagina Attività
 - c. Pagina Sonno
 - d. Pagina Allenamento
 - e. Condivisione di dati
 - f. Menu
 - i. Utente
 - ii. Impostazioni
 - iii. Calibrazione
 - iv. Informazioni
 - v. Dispositivo
 - vi. Uscita
16. Garanzia
17. Dichiarazione di conformità

CONTENUTO

1. Monitor di attività TIMEX® IRONMAN® Move x20
2. Cavo di ricarica

PANORAMICA

Pulsanti del TIMEX IRONMAN Move x20



COME INIZIARE

Il Monitor di attività TIMEX IRONMAN Move x20 va impostato e sincronizzato con uno smartphone iOS o Android che supporti la tecnologia Bluetooth® 4.0.

Per un elenco dei dispositivi compatibili, visitare il sito: <http://www.TIMEX.com/movex20>

COME CARICARE IL TIMEX IRONMAN MOVE X20

Prima dell'impostazione, occorre caricare il TIMEX IRONMAN Move x20.

1. Allineare i contatti color argento sul dispositivo di carica con quelli situati sul retro del TIMEX IRONMAN Move x20.
2. Agganciare il cavo di carica sul retro del TIMEX IRONMAN Move x20 e fissare la cinghietta sopra il dispositivo.
3. Inserire il cavo di carica in una porta USB o una cassetta di ricarica a CA universale.

Il TIMEX IRONMAN Move x20 visualizza sullo schermo il livello di carica della batteria.



La carica iniziale può richiedere fino a tre ore.

DURATA DELLA BATTERIA

Il TIMEX IRONMAN Move x20 presenta una batteria ricaricabile agli ioni di litio. Con l'uso normale del dispositivo, la durata della batteria è di sette giorni. Si può verificare l'attuale livello della batteria sullo schermo dell'Ora del giorno del dispositivo  e/o sulla schermata Home dell'app.

Il TIMEX IRONMAN Move x20 emette una vibrazione di allerta e visualizza un avvertimento su schermo quando la carica della batteria raggiunge il 10%. Il TIMEX IRONMAN Move x20 si spegne quando la carica della batteria raggiunge il 5%.

RESISTENZA ALL'ACQUA

Il TIMEX IRONMAN Move x20 è resistente agli schizzi d'acqua (l'utente può lavarsi le mani o bagnarsi sotto la pioggia, ma non può immergere il dispositivo).

COME INDOSSARE IL TIMEX IRONMAN MOVE X20

Il TIMEX IRONMAN Move x20 è stato progettato per essere indossato al polso.

1. Mettere al polso il TIMEX IRONMAN Move x20.
2. Posizionare le estremità del cinturino l'una sopra l'altra, con il fermaglio sopra i due fori che determinano la posizione più comoda sul polso.
3. Schiacciare il fermaglio e il cinturino fra pollice ed indice, finché il fermaglio non innesta completamente il cinturino.

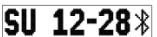
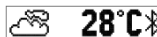
MONITORAGGIO DELL'ATTIVITÀ QUOTIDIANA

Il TIMEX IRONMAN Move x20 impiega un accelerometro incorporato per registrare i movimenti quotidiani dell'utente: passi fatti, distanza percorsa e calorie bruciate.

Per visualizzare i dettagli sulla giornata corrente, premere il pulsante  sul TIMEX IRONMAN Move x20.

Con ogni pressione del pulsante  si visualizza quanto segue. Ora del giorno , Passi

, Distanza , Calorie bruciate , Giorno della settimana e data

 e Condizioni atmosferiche  (se il dispositivo è collegato ad uno smartphone).

Il TIMEX IRONMAN ripristina automaticamente l'attività quotidiana alle ore 24; i dati vengono salvati sul TIMEX IRONMAN Move x20 e possono essere sincronizzati all'app in qualsiasi momento. Se la memoria del TIMEX IRONMAN Move x20 raggiunge la sua massima capacità, i dati più vecchi presenti sul dispositivo verranno sovrascritti.

COME SCARICARE L'APP TIMEX IRONMAN MOVE X20

1. Scaricare e installare l'app TIMEX IRONMAN Move x20  per iPhone dall'Apple App Store, oppure, per l'Android, dal negozio di app Google Play.
2. Abilitare la funzione Bluetooth sullo Smartphone.

COME ABBINARE IL DISPOSITIVO PER LA PRIMA VOLTA

Il TIMEX IRONMAN Move x20 viene impostato attraverso l'app. Occorre tenere presente che il dispositivo deve essere caricato prima di iniziare il processo di impostazione.

1. Accendere la funzione Bluetooth sullo smartphone o su un altro dispositivo mobile compatibile.
2. Aprire l'app TIMEX IRONMAN® Move x20.
3. Premere e tenere premuto per 2,5 secondi il pulsante  sul TIMEX IRONMAN Move x20.
4. Il TIMEX IRONMAN Move x20 visualizza il simbolo di ABBINAMENTO .
5. Nell'app, toccare il pulsante I HAVE TIMEX IRONMAN Move x20 e scegliere il dispositivo.
 - a. Una volta effettuata la connessione, il TIMEX IRONMAN Move x20 emette una vibrazione e visualizza **PAIR OK**.
6. Dopo una connessione di successo, l'app visualizza le schermate di impostazione:
 - a. Schermata Registration (Registrazione):
 - i. Name, email address, zip code (Nome, indirizzo e-mail, CAP)
 - ii. Se si desidera ricevere informazioni sul dispositivo o annunci di marketing di Timex, spuntare la casella accanto a Email from Timex, e poi toccare il pulsante Next (Avanti).
 - b. Schermate di personalizzazione del dispositivo (queste informazioni personalizzano il TIMEX IRONMAN Move x20 e forniscono calcoli più accurati sulle calorie bruciate):
 - i. Unit (Unità di misura)
 1. Imperial or Metric (Imperiali o metriche)
 - ii. User (Utente)
 1. Gender (Sesso)
 2. Age (Età)
 3. Weight (Peso)
 4. Height (Altezza)
 5. BMI (Indice di massa corporea; questo campo non è personalizzato, ma viene invece calcolato in base alle informazioni personali date)
 - iii. Sleep (Sonno)
 1. Manual (modalità Manuale; l'utente deve accendere manualmente la funzione sonno e svegliare manualmente il dispositivo la mattina)
 2. Auto (modalità Automatica; il TIMEX IRONMAN Move x20 attiva automaticamente la funzione sonno e sveglia in base alle ore immesse)
 - a. To Bed (A letto: disponibile solo nella modalità Automatica):
l'ora in cui l'utente va a letto
 - b. Wake Up (Sveglia: disponibile solo nella modalità Automatica):
l'ora in cui l'utente si sveglia. Viene anche attivata un'allerta con vibrazione.

- c. Window (Finestra temporale): viene offerto un intervallo compreso fra 0 e 20 minuti. Questo campo rappresenta un periodo di grazia relativo all'ora in cui l'utente dorme. Per esempio, scegliere 15 minuti se di solito ci si corica fra le 22 (10 pm) e le 22.15 (10:15 pm).
 - iv. Vibration Alert (Allerta con vibrazione): su On (accesa) o Off (spenta)
 - 1. Quando il TIMEX IRONMAN Move x20 viene abbinato ad uno smartphone, vengono usate delle allerte con vibrazione per notificare l'utente di nuovi messaggi di testo, telefonate in arrivo, mete raggiunte e allerte di sveglia (quando è selezionata la modalità Sonno Automatica).
 - v. Goals (Mete) (il dispositivo avverte l'utente quando ha raggiunto queste mete  ed un'icona di barra di progresso  viene visualizzata sul dispositivo per ciascuna voce):
 - 1. Steps (Passi)
 - 2. Calories (Calorie)
 - 3. Distance (Distanza)
 - 4. Sleep Hours (Ore di sonno) (questo campo non è personalizzabile, viene calcolato in base all'età dell'utente)
 - 5. Workout Time (Tempo di allenamento)
 - vi. Format (Formato):
 - 1. Date (Data): MM-GG o GG-MM
 - 2. Time (Ora): 12 Hr (1 pm) o 24 Hr (13:00)
 - vii. Phone Alert (Allerta telefonica)
 - 1. Start/Inizio (L'ora del giorno in cui l'app inizia a permettere l'uso di allerte sul TIMEX IRONMAN Move x20)
 - 2. End/Fine (L'ora del giorno in cui l'app finisce di permettere l'uso di allerte sul TIMEX IRONMAN Move x20)
 - viii. Phone Notification (Notifica telefonica):
 - 1. Incoming Call (Chiamata in arrivo): On (acceso) o Off (spento)
 - 2. Incoming Message (Messaggio in arrivo): On (acceso) o Off (spento)
7. Una volta completata l'impostazione di tutte le schermate, toccare il pulsante SYN  nell'angolo in alto a sinistra della pagina Settings (Impostazioni). Il bracciale viene quindi aggiornato con tutti i dati selezionati.

NOTIFICHE DI MESSAGGI DI TESTO E TELEFONATE

Quando viene abbinato ad uno smartphone compatibile Apple o Android, il TIMEX IRONMAN Move x20 avverte l'utente dei messaggi di testo e delle telefonate in arrivo. Le informazioni di identificazione dell'utente si limitano a 32 caratteri ed il contenuto del messaggio di testo si limita a 32 caratteri; il messaggio/la notifica saranno seguiti da "..." quando vengono troncati.

NOTA: i messaggi MMS non fanno scattare un'allerta sul TIMEX IRONMAN Move x20: solo i messaggi SMS sono compatibili. Si noti inoltre che le notifiche di messaggi di testo e di telefonate sono disponibili solo quando il TIMEX IRONMAN Move x20 viene abbinato ad uno smartphone compatibile. Inoltre, lo smartphone deve trovarsi entro il raggio d'azione del TIMEX IRONMAN Move x20 (circa 100 m). Se lo smartphone non si trova entro il raggio d'azione, il TIMEX IRONMAN Move x20 visualizza l'icona lampeggiante del Bluetooth sulle pagine Time (Ora), Date (Data) e Weather (Condizioni atmosferiche).

COME REGISTRARE UN ALLENAMENTO

Il TIMEX IRONMAN Move x20 registra l'allenamento usando una funzione di cronometro, permettendo all'utente di vedere il feedback in tempo reale proveniente dal dispositivo (Elapsed Time/Tempo trascorso, Distance Moved/Distanza percorsa, Current Pace/Passo corrente, Calories Burned/Calorie bruciate e Steps/Passi).

Come registrare l'allenamento

1. Premere il pulsante Home finché sul display non appare la parola WORKOUT.
2. Tenere premuto il pulsante  per tre secondi per avviare l'allenamento.
3. Mentre è in corso l'allenamento, premere  per passare in rassegna i display e accedere alle seguenti informazioni:
 - a. Elapsed Time (Tempo trascorso)  0:30:00
 - b. Distance Moved (Distanza percorsa)  2.49mi
 - c. Current Pace (Passo corrente)  16'37" H-M
 - d. Calories Burned (Calorie bruciate)  50kcal
 - e. Steps (Passi)  4550 STEPS
4. Tenere premuto il pulsante  per tre secondi per interrompere l'allenamento. Dopo aver interrotto l'allenamento, è possibile esaminare il riepilogo dell'allenamento premendo il pulsante  per passare in rassegna i dati dell'allenamento.
5. Premere e tenere premuto il pulsante  per tre secondi per salvare l'allenamento. L'allenamento può ora essere sincronizzato con l'app TIMEX IRONMAN Move x20.

MONITORAGGIO DEL SONNO

Il TIMEX IRONMAN Move x20 monitora le seguenti informazioni sul sonno dell'utente: Total Sleep Time (Tempo sonno totale), Deep Sleep Time (Tempo sonno profondo), Light Sleep Time (Tempo sonno leggero) e Time Awake (Tempo veglia). Il sonno può essere monitorato in modo manuale o automatico.

Come monitorare e registrare manualmente il sonno

1. Assicurarsi che sia selezionata la modalità di sonno Manuale.
2. Premere il pulsante Home finché non si vede **SLEEP**.
3. Premere il pulsante . Il bracciale augura la buona notte e l'icona del sonno  viene visualizzata ad indicare che il bracciale è in modalità sonno.
4. Quando ci si sveglia al mattino, premere il pulsante Home finché non si vede la parola SLEEP sul display.
5. Premere il pulsante  per terminare la sessione di sonno. Il TIMEX IRONMAN Move x20 visualizza il tempo di sonno totale dell'utente; l'utente deve sincronizzare il dispositivo all'app per visualizzare Deep Sleep Time (Tempo sonno profondo), Light Sleep Time (Tempo sonno leggero) ed Awake Time (Tempo veglia).

SINCRONIZZAZIONE CON LO SMARTPHONE

Il TIMEX IRONMAN Move x20 si abbina automaticamente con il dispositivo supportato iOS e Android attraverso la tecnologia Bluetooth® Low Energy 4.0 ogni volta che si apre l'app TIMEX IRONMAN Move x20. Se l'app resta aperta e l'utente vuole sincronizzare i propri dati, può premere il pulsante Syn sulla schermata Home dell'app. Alla sincronizzazione, tutte le impostazioni vengono scaricate dall'app del telefono al bracciale, e tutte le attività e gli allenamenti vengono caricati dal bracciale all'app del telefono per essere esaminati.

COME TROVARE IL TELEFONO

Il TIMEX IRONMAN Move x20 è in grado di individuare il proprio dispositivo mobile (quando è collegato tramite Bluetooth 4.0).

Per trovare il dispositivo (il proprio dispositivo mobile non deve essere in modalità silenziosa e l'app TIMEX IRONMAN Move x20 deve essere aperta sullo sfondo) fare quanto segue.

1. Premere il pulsante Home finché non si vede **FIND**  .
2. Premere il pulsante  per attivare l'allerta sonora sul proprio dispositivo mobile.
3. Per silenziare l'allerta sonora, premere il pulsante .

COME RIPRISTINARE IL TIMEX IRONMAN MOVE X20

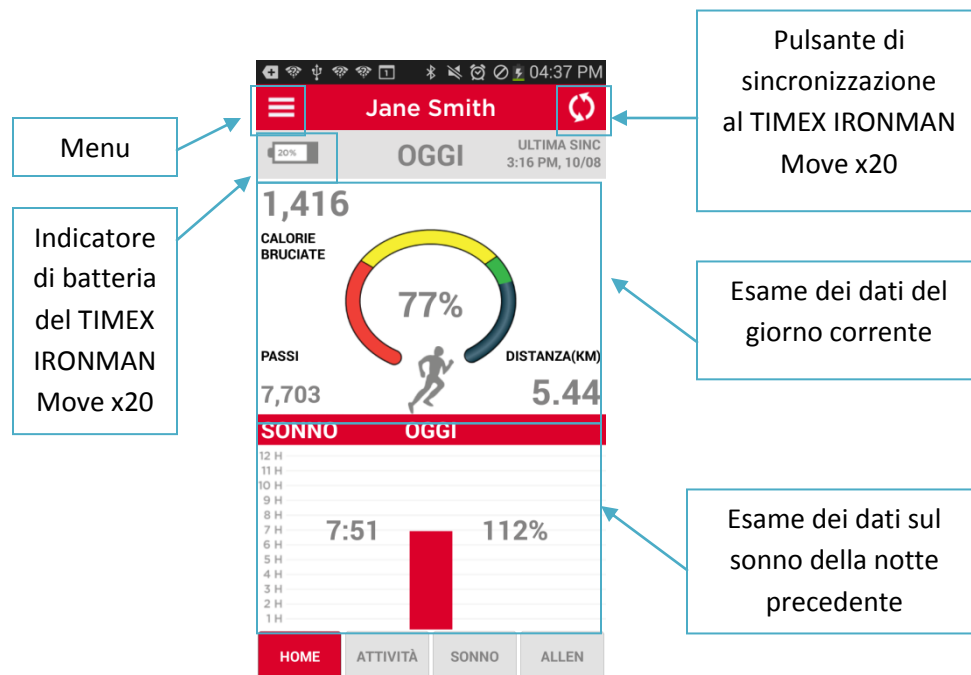
1. Premere e tenere premuti i pulsanti Home e .
 - a. Durante il ripristino del dispositivo, il display lampeggia passando attraverso più schermate di modelli di prova.
2. Il ripristino azzerà tutti i dati attualmente memorizzati sul dispositivo. Occorre sincronizzare il TIMEX IRONMAN Move x20 al proprio dispositivo mobile per ripristinare le impostazioni di tempo e meta.

L'APP TIMEX IRONMAN MOVE X20

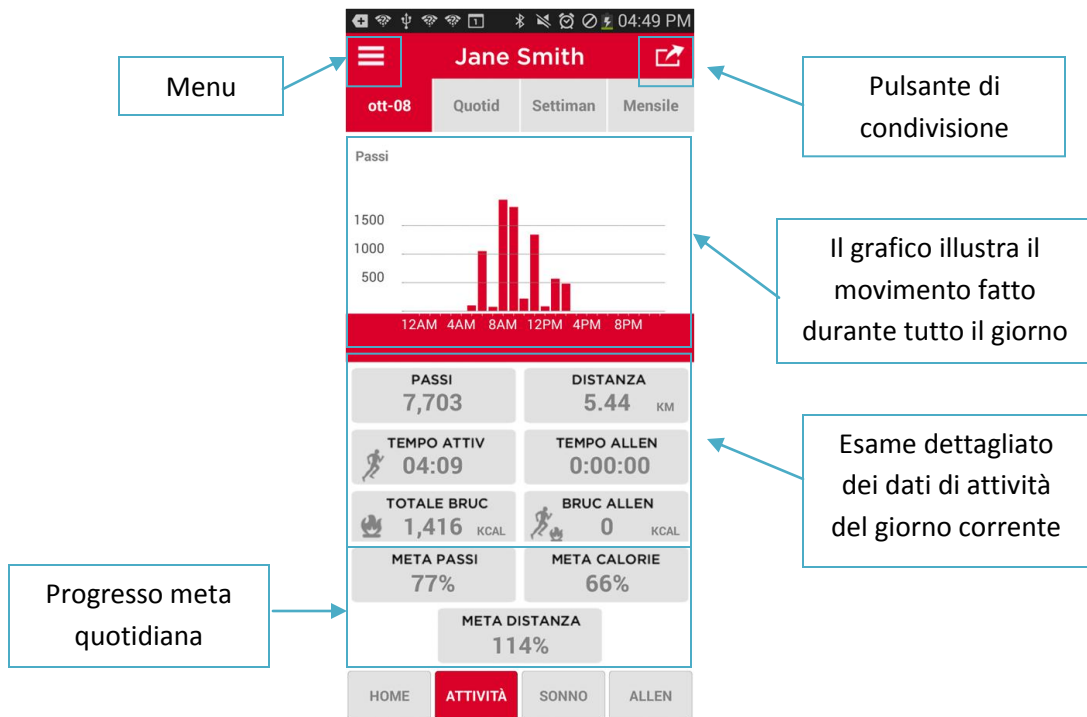
L'app TIMEX IRONMAN Move x20 offre all'utente un modo per personalizzare le impostazioni ed esaminare i dati registrati.



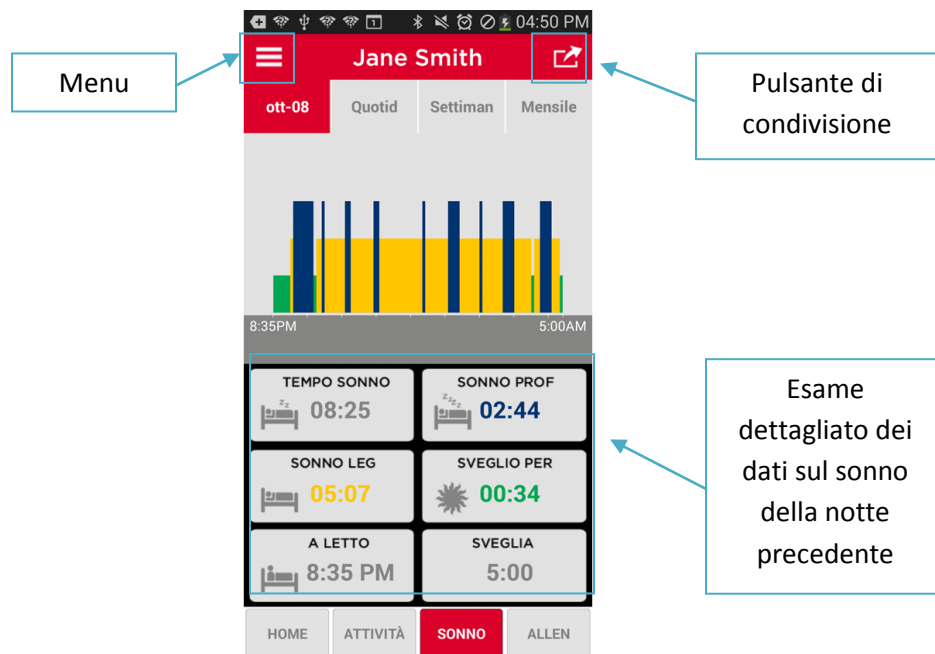
PAGINA HOME



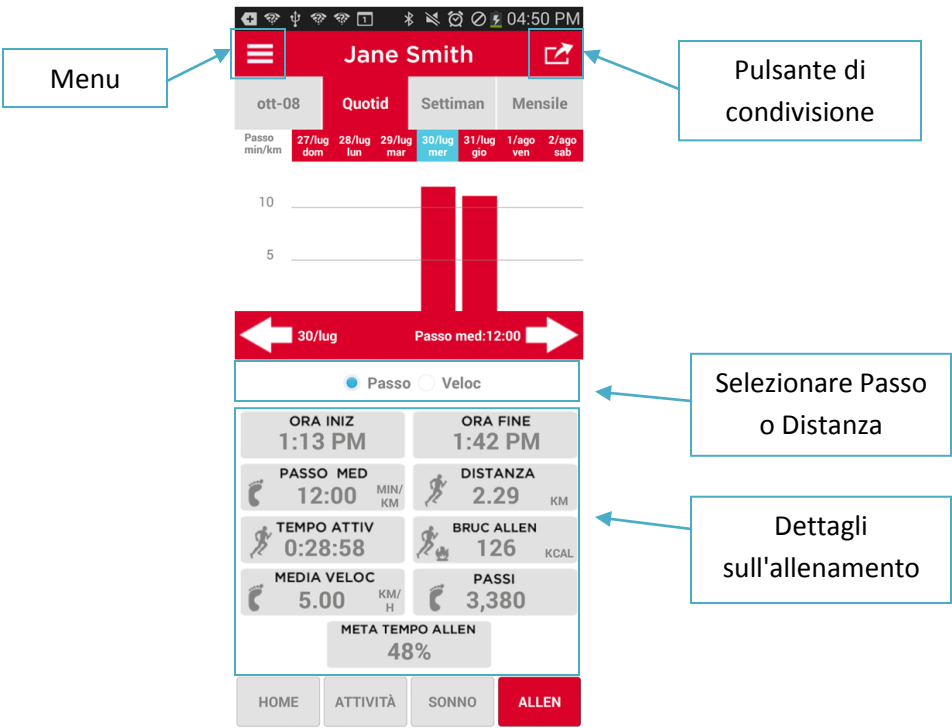
PAGINA ATTIVITÀ



PAGINA SONNO



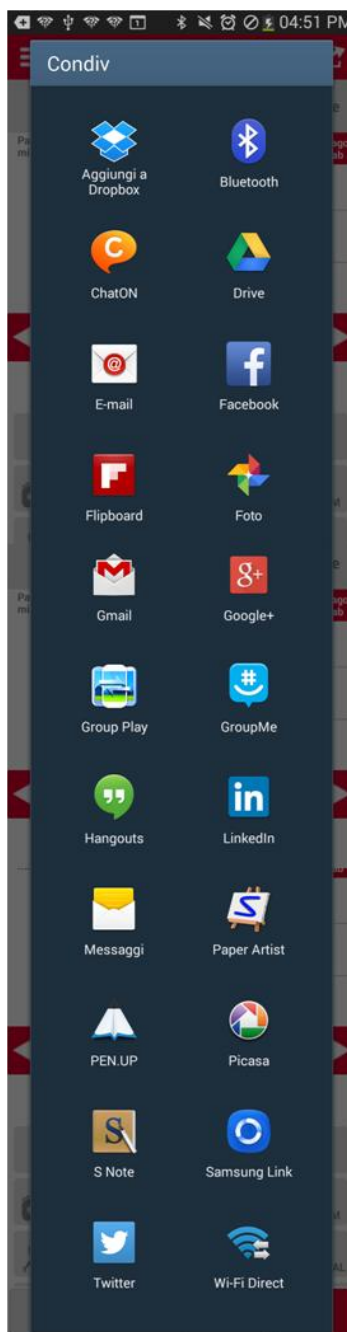
PAGINA ALLENAMENTO



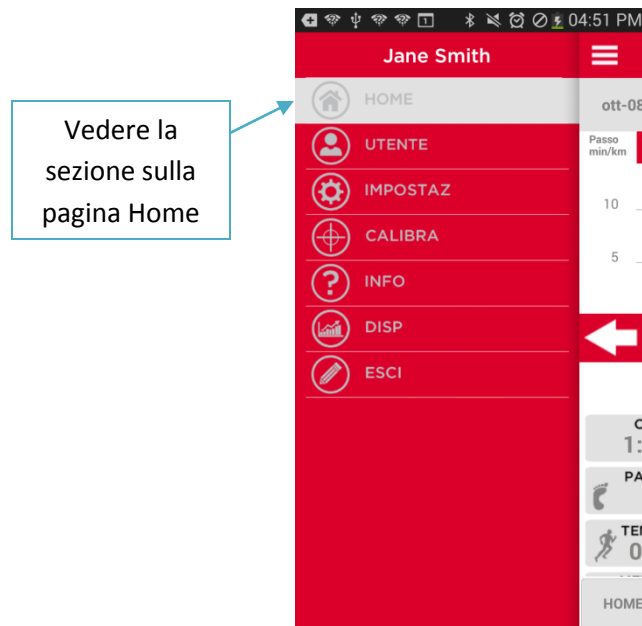
CONDIVISIONE DI DATI

Il TIMEX IRONMAN Move x20 permette all'utente di condividere i dati su attività, sonno e allenamento.

Il pulsante Share (Condividi) si trova nell'angolo in alto a destra delle pagine dettagliate. Le opzioni disponibili per la condivisione variano.



MENU



UTENTE



IMPOSTAZIONI

La pagina delle impostazioni offre le informazioni necessarie per personalizzare il TIMEX IRONMAN Move x20. Consultare innanzitutto la sezione Come abbinare il dispositivo per la prima volta per i dettagli sull'impostazione.

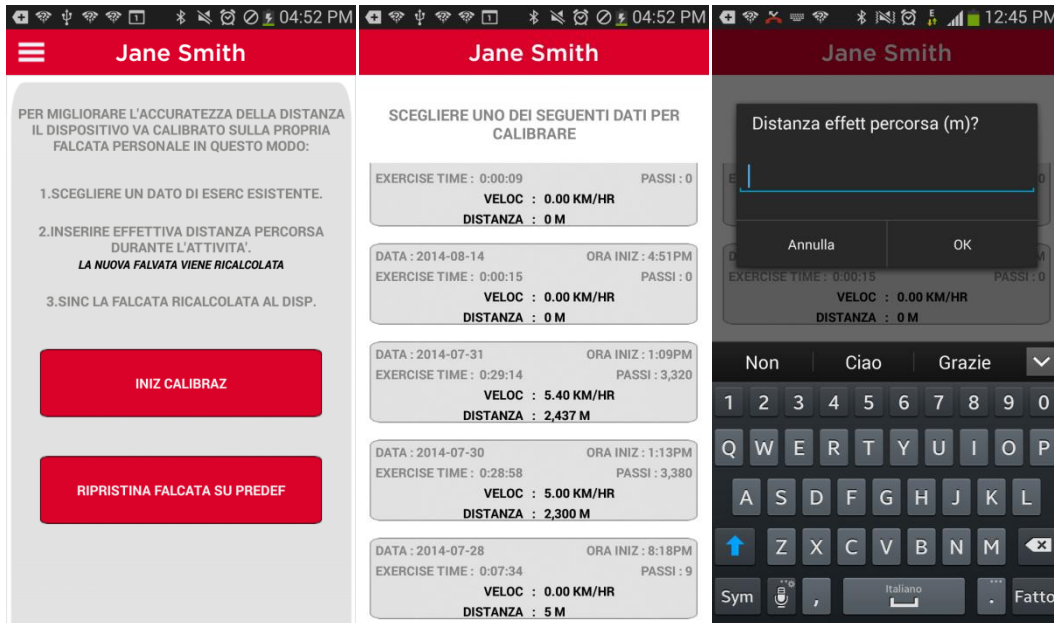
Sincronizza le
impostazioni
aggiornate al
dispositivo

Jane Smith		
ULTIMA SINC		
2014-10-08 3:16 PM		
DATA ORA		
UNITA'	KM / KG / CM / °C	
UTENTE	SESSO	ETA'
	Femminile	33
	PESO	ALTEZZA
	67 kg	165 cm
BMI	BMI	
	25	
SONNO	SONNO	A LETTO
	Autom	10:00 PM
	SVEGLIA	FINESTRA
	6:00	15 min
ALLERTA VIBRAZ	VIBRAZ	
	Acc	
META	PASSI	CALORIE
	10000	2121
	DISTANZA	ORE SONNO
	4.76 km	7:00
	TEMPO ALLEN	
	1:00:00	
FORMATO	DATA	ORA
	MM-DD	12H
ALLERTA TEL	INIZIO	FINE
	6:00	10:00 PM
NOTIFICA TEL	TEL IN ARRIVO	MESS IN ARRIVO
	Acc	Acc

CALIBRAZIONE

Il TIMEX IRONMAN Move x20 può essere calibrato per fornire informazioni più accurate sulla distanza.

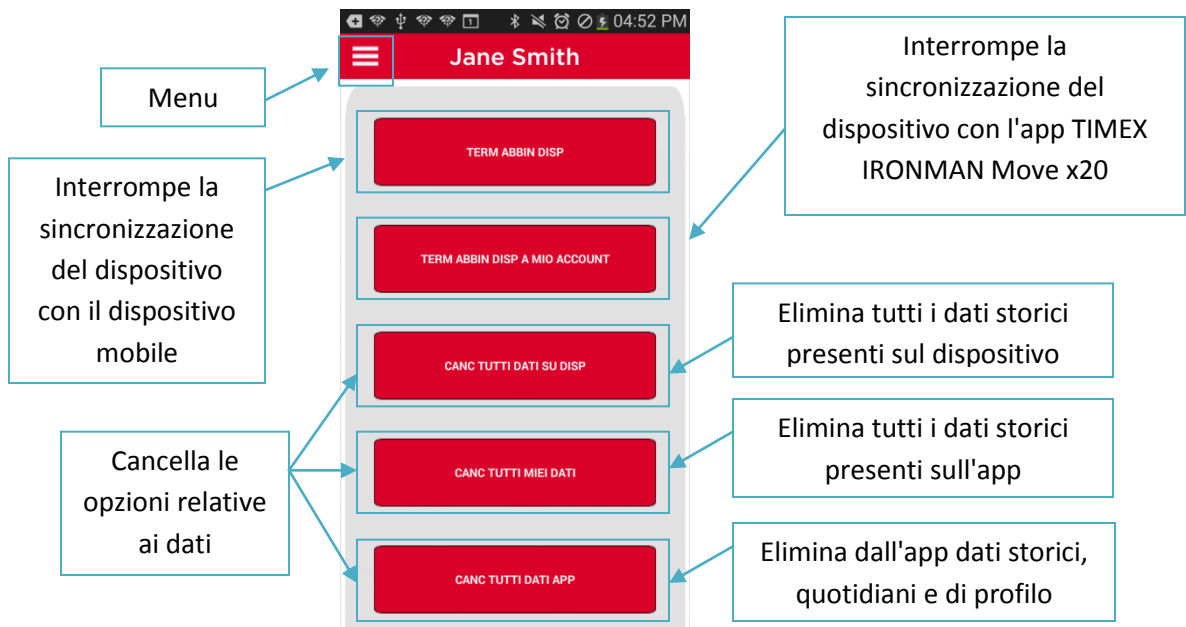
1. Registrare un allenamento nel quale ci si sposta di una distanza nota.
2. Accedere all'opzione di menu Calibrate (Calibrazione).
3. Premere il pulsante "Start Calibration" (Inizia calibrazione).
4. Selezionare l'allenamento appropriato.
5. L'app chiede all'utente di inserire la distanza nota: inserire la distanza.
6. L'app offre all'utente una falcata di cammino/corsa personalizzata (basata sull'attività svolta).
7. Premere il pulsante Synchronize (Sincronizza).



INFORMAZIONI

Fornisce informazioni sull'app e sul dispositivo.

DISPOSITIVO



USCITA

Fa uscire l'utente dall'app TIMEX IRONMAN Move x20.

GARANZIA

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

(U.S.A. – GARANZIA LIMITATA – PER I TERMINI DELL'OFFERTA DI GARANZIA ESTESA LEGGERE LA PRIMA PAGINA DEL LIBRETTO DI ISTRUZIONI)

Il dispositivo TIMEX® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Group USA, Inc. per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale. Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare il dispositivo installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE – SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI ALL'OROLOGIO:

- 1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
- 2) se il dispositivo non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;
- 3) causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
- 4) causati da incidenti, manomissione o abuso; e
- 5) a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa dell'orologio, periferiche o batteria.

Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE. TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE.

Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato. Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il dispositivo a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il dispositivo, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Per coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione) si prega di allegare al dispositivo quanto segue: un assegno o un vaglia da US \$8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN \$10,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK £3,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione

e la gestione. NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE UN CINTURINO SPECIALE O QUALSIASI ALTRO ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981.

Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733.

Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00.

Per America Centrale, Caraibi, Bermuda e Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.).

Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091.

Per il Regno Unito, chiamare il 44 020 8687 9620.

Per la Francia, chiamare lo 03 81 63 42 51 (dalle ore 10 alle ore 12).

Germania/Austria: +43 662 88921 30.

Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850.

Per altre zone, contattare il proprio dettagliante o distributore Timex di zona per informazioni sulla garanzia.

©2014 Timex Group USA Inc. TIMEX è un marchio commerciale di Timex Group USA, Inc depositato negli Stati Uniti e in altri Paesi. IRONMAN® ed MDOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. Usati qui dietro licenza.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.
Indirizzo del fabbricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

dichiara che il prodotto:
Nome del prodotto: Activity Tracker Band (Fascetta di monitoraggio dell'attività)

Numeri modello: M019

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 2014/53/EU

Norme: EN 300 328 (Bluetooth)
EN 301 489-1 (EMC)
EN 301 489-17 (Bluetooth)
EN 62479

LVD: 2006/95/CE

Norme: EN 60950-1

Emissioni dei dispositivi digitali

Norme: FCC 47CFR 15B
FCC 47CFR 15C
RSS-210 edizione 8 dic 2010
RS-Gen edizione 3 dic 2010
ICES-003 edizione 5 ago 2012

Agente:



Sam Everett

Ingegnere addetto alla qualità normativa

Data: 10 giugno 2014, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2014 Timex Group USA Inc. TIMEX è un marchio commerciale di Timex Group USA, Inc depositato negli Stati Uniti e in altri Paesi. IRONMAN® ed MDOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. Usati qui dietro licenza. I marchi e loghi della parola The *Bluetooth* sono marchi commerciali registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e qualsiasi uso di tali marchi da parte di Timex è dietro licenza.