



Run **x20** GPS

Manual de instruções

GPS Run x20 GPS

ÍNDICE

Instruções de segurança e advertências importantes.....	2
A embalagem contém.....	2
Início da utilização	2
Apresentação do seu relógio.....	3
Carregar a bateria do relógio	4
Maximizando a vida útil da bateria.....	4
Conhecendo o relógio.....	5
Configuração inicial.....	5
Definições configuradas durante a configuração inicial	5
Faça uma corrida	6
Iniciando um exercício	6
Parando e salvando um exercício	7
Registrando voltas e tempos fracionados	7
O que são voltas e tempos fracionados?	7
Exercício de correr/caminhar com intervalos	8
Benefício do treinamento com intervalos.....	8
Configuração de um exercício com intervalos.....	8
Iniciando um exercício com intervalos	9
Revendo os exercícios	9
Revendo o resumo dos exercícios.....	9
Revendo voltas ou intervalos individuais	10
Apagando exercícios.....	11
Fazendo as configurações.....	11
Configuração do alarme.....	11
Configuração da hora e da data.....	11
Configuração das unidades	12
Configuração dos sons	12
Configuração do modo dormir	12
Configurando as áreas de exercício.....	12
Configurando a informação do usuário.....	13
Resolução de problemas	14
Problemas conectando com o GPS.....	14
Resistência à água	14
Garantia internacional timex.....	14
Declaração de conformidade.....	16

Parabéns pela compra do relógio TIMEX® IRONMAN® Run x20 com GPS! Consulte o manual do usuário para saber tudo sobre este excelente produto.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA E ADVERTÊNCIAS IMPORTANTES

1. Para evitar o risco de incêndios, queimaduras químicas, vazamento de eletrólitos e/ou lesões relativos à bateria interna de polímero de lítio do relógio:
 - a. Não tente retirar a parte posterior da caixa ou o invólucro externo do relógio nem retire a bateria que não é substituível pelo usuário.
 - b. Não deixe o relógio exposto a fontes de calor ou em altas temperaturas (como deixá-lo ao sol ou em um veículo). Para evitar danos, guarde o relógio protegido da ação direta de raios solares.
 - c. Não perfure nem incinere o relógio.
 - d. Quando guardar o relógio por períodos prolongados, mantenha-o dentro da faixa de temperatura de 0 a 25°C (32 a 77°F).
 - e. Carregue o relógio em uma faixa de temperatura de 0 a 45°C (32 a 113°F).
 - f. Não utilize o relógio fora da faixa de temperatura de -20 a 55°C (-4 to 131°F).
 - g. Entre em contato com o departamento de limpeza sanitária local para reciclar ou descartar adequadamente o relógio ou a bateria.
2. Para carregar, use somente o cabo fornecido.
3. Este relógio não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Consulte o seu médico antes de iniciar ou modificar qualquer programa de exercício.
4. Não tente ler a informação no mostrador quando você estiver se movimentando pois não é seguro, causa distração e poderá causar um acidente ou colisão. Leia o mostrador apenas quando for seguro.

A EMBALAGEM CONTÉM

- Relógio Timex® IRONMAN® Run x20 com GPS
- Cabo para carregar

INÍCIO DA UTILIZAÇÃO

Antes de usar pela primeira vez, siga os passos gerais descritos abaixo:

1. Familiarize-se com o seu relógio
2. Carregue a bateria do seu relógio
3. Aprenda como navegar através das diferentes telas do relógio
4. Configure o seu relógio
5. Grave o seu primeiro exercício
6. Reveja os dados da sua performance

APRESENTAÇÃO DO SEU RELÓGIO



PARAR/PARA CIMA (■ / ▲)

- Move-se na tela para cima.
- Aumenta o valor da configuração.
- Faz pausa em um exercício.
- Durante qualquer exercício: Para o relógio e mostra as opções Salvar/Continuar/Descartar.
- Destaca o item anterior do menu.
- Mostra os segundos na tela da hora.

MENU/ENTER (↵)

- Abre o menu principal.
- Em uma tela de configuração: Passa para o campo seguinte. No último campo, salva as configurações e retorna ao menu/tela anterior.
- Durante qualquer exercício: Mostra a tela da hora durante alguns segundos. Fecha uma tela dividida.
- Seleciona um item do menu que está destacado.

INICIAR/TEMPO FRACIONADO/PARA BAIXO (▶ / ▼)

- Move-se na tela para baixo.
- Diminui os valores na configuração.
- Durante um exercício cronometrado: Inicia um exercício. Registra um tempo fracionado.
- Durante um exercício por intervalos: Para pular um intervalo, mantenha pressionado.
- Destaca o item seguinte do menu.
- Mostra os segundos na tela da hora.

VOLTAR/MOSTRADOR (↶)

- Volta para o menu anterior.
- Salva as modificações.
- Durante um exercício cronometrado: Passa pelas diferentes telas. Fecha uma tela dividida.
- Durante um exercício por intervalos: Mostra a distância e o tempo total durante alguns segundos.
- Mostra os segundos na tela da hora.
- Para a busca de GPS.

LIGAR/LUZ NOTURNA INDIGLO®

- Mantenha pressionado para ligar ou desligar a luz do relógio.
- Pressione para acender a luz noturna durante alguns segundos.

OBSERVAÇÃO – Quaisquer mudanças que você faça para ver as configurações (exceto as seleções Sim/Não) são salvas *quando você pressiona a tecla VOLTAR/MOSTRADOR* (↩).

ÍCONES

	Estado do GPS	Sólido: O GPS foi adquirido. Piscando: Buscando o GPS.
	Bateria	Sólido: A carga da bateria é mostrada de 25 em 25%. Piscando: O relógio está ligado e carregando.
	Alarme	O alarme está ativo e tocará na hora programada.

CARREGAR A BATERIA DO RELÓGIO

Antes de usar o relógio pela primeira vez, carregue totalmente a bateria usando o seu computador ou uma tomada de parede como fonte de corrente elétrica.

1. Conecte o clipe do cabo de carregar ao relógio para que o pinos do clipe se alinhem com os contatos na parte posterior do relógio.
2. Selecione uma fonte de corrente elétrica:
 - **Computador:** Insira a extremidade livre do cabo de carregar em uma entrada USB energizada do seu computador.
 - **Tomada de parede:** Insira a extremidade livre do cabo de carregar em um carregador com USB e, em seguida, conecte o transformador à tomada de parede.
3. Deixe carregar a bateria durante pelo menos 3 horas. O ícone da bateria pisca  enquanto esta estiver carregando.



MAXIMIZANDO A VIDA ÚTIL DA BATERIA

Utilize este procedimento para maximizar o tempo de uso da bateria recarregável do seu relógio:

1. Use o seu relógio *sem carregar* a bateria até que o último segmento do indicador de bateria desapareça e o indicador de descarregada comece a piscar. Se o mostrador do relógio apagar, pode continuar a utilizar desde que ele não tenha permanecido neste estado por mais de 1 a 2 dias.
2. Carregue totalmente a bateria do relógio pelo menos durante 3 horas, até que os quatro segmentos do indicador do nível da bateria parem de piscar.
3. Repita este processo mais 2 vezes.

OBSERVAÇÃO – Repita este procedimento a cada 2 meses se o relógio não for usado ou carregue-o regularmente.

CONHECENDO O RELÓGIO

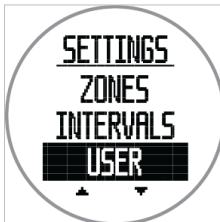
Utilize os botões ▲, ▼, ↵, e ↻ para acessar as funções do relógio.

- Pressione ▲ ou ▼ para destacar um item do menu.
- Pressione ↵ para selecionar o item.
- Pressione ↻ para voltar para o menu anterior.

No mostrador inicial do relógio (Hora), pressione ↵ para abrir o menu principal.



- **Workout (Exercício)** – Escolha um exercício: cronometrado (com contagem de tempo) ou com intervalos (intensidade variável).
- **History (História)** – Mostra os seus exercícios salvos.
- **Settings (Configurações)** – Personalize o seu relógio e as configurações dos exercícios.



Se o mostrador apresenta ▲ ou ▼ na parte inferior, pressione ▲ ou ▼ para passar pelos outros itens do menu.

CONFIGURAÇÃO INICIAL

A primeira vez que ligar o relógio, você vai configurar o idioma, as unidades, o perfil pessoal e outras informações necessárias.

1. Mantenha o botão de **LIGAR** pressionado para ligar o relógio. O relógio começa então o processo de configuração inicial.

Se a configuração inicial não começa, pressione ↵ para ir para o menu principal e, em seguida, selecione CONFIGURAÇÕES > SOBRE > CONFIGURAÇÃO DE FÁBRICA (SIM). O relógio apaga-se. Mantenha o botão de **LIGAR** pressionado para continuar.

2. Siga as instruções apresentadas no mostrador do relógio, utilizando os botões ▲, ▼, ↵ e ↻.

DEFINIÇÕES CONFIGURADAS DURANTE A CONFIGURAÇÃO INICIAL

OBSERVAÇÃO – Defina os valores de forma tão precisa quanto possível para desfrutar de cálculos de dados de exercício exatos.

- **Idioma** – Escolha o idioma usado nos menus do relógio e nas mensagens.
- **Unidades** – Escolha as unidades para a informação dos exercícios: inglesas (pés, milhas, libras) ou métricas (metros, quilômetros, quilogramas).
- **Data** – Configure o ano, o mês e o dia atuais.
- **Formato da hora** – Selecione o formato de 12 ou 24 horas.
- **Hora** – Configure a sua hora local em horas, minutos e segundos.

OBSERVAÇÃO – Quando usar o formato de 12 horas, percorra até passar 11 AM para continuar para as horas PM (parte da tarde).

- **Sexo** – Escolha o seu sexo para ajudar a calcular as calorias queimadas.

- **Data de nascimento** – Configure a sua data de nascimento para ajudar a calcular as calorias queimadas.
- **Altura** – Configure a sua altura para ajudar a calcular as calorias queimadas.
- **Peso** – Configure o seu peso para ajudar a calcular as calorias queimadas.

FAÇA UMA CORRIDA

Utilize o cronógrafo para cronometrar exercícios, para mostrar informação em tempo real durante um exercício e para salvar os dados dos exercícios para revisão. Você também pode gravar os exercícios através do modo de intervalo, como está descrito abaixo neste manual.

INICIANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione  para abrir o menu principal.
2. Selecione EXERCÍCIO > CRONÓGRAFO.

OBSERVAÇÃO – Se o relógio mostrar a mensagem de que a memória está quase cheia, escolha SUBSTITUIR para que o novo exercício substitua o mais antigo na memória ou APAGAR TUDO para retirar todos os exercícios da memória.

3. Em seguida, o relógio busca automaticamente por GPS, e mostra GPS PRONTO quando obtém um sinal fixo.

Se o relógio indica que *não encontrou* um sinal de GPS, afaste-se de quaisquer edifícios altos ou árvores, fique parado e selecione REPETIR para procurar novamente.

4. Selecione INICIAR para começar a cronometrar o exercício.

VER AS TELAS DO EXERCÍCIO

O cronógrafo tem 3 telas para mostrar a informação do exercício em tempo real. Cada tela inclui um ou dois campos e uma "minipágina" na parte inferior, que pode mostrar a hora ou o número da volta.

- Durante um exercício, pressione  para percorrer as diferentes telas.

PERSONALIZAÇÃO DAS TELAS DO EXERCÍCIO

Pode personalizar as 3 telas do exercício para incluir a informação seguinte:

Dados	Descrição
TEMPO FRACIONADO	Tempo total decorrido durante o exercício
TEMPO DA VOLTA	Tempo da volta atual
DISTÂNCIA	Distância total percorrida durante o exercício
RITMO	Minutos por milha ou km atuais
RITMO MÉDIO	Tempo médio em minutos por milha ou por km durante todo o exercício
VELOCIDADE	Velocidade atual
VELOCIDADE MÉDIA	Velocidade média durante todo o exercício
CALORIAS	Estimativa do número de calorias queimadas durante um exercício

OBSERVAÇÃO – Se não foi obtido GPS fixo, o relógio apenas pode gravar voltas e tempos fracionados.

Personalize as telas do exercício como está descrito a seguir:

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > MOSTRADOR.
2. Selecione uma página/tela para editar.
3. Selecione a informação que quer mostrar em cada linha. Para deixar uma linha em branco, selecione DESLIGAR.
4. Repita os passos 1 até 3 para cada página.
5. Configure a informação que vai mostrar na minipágina. (A minipágina permanece a mesma, não importa qual seja a página/tela selecionada).

PARANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione ■ para parar a cronometragem.
2. Selecione RETOMAR para continuar a cronometragem novamente, SALVAR para terminar o exercício e salvar a informação, ou DESCARTAR para terminar o exercício e limpar o cronógrafo.

REGISTRANDO VOLTAS E TEMPOS FRACIONADOS

O QUE SÃO VOLTAS E TEMPOS FRACIONADOS?

Tempo da volta é a duração de um segmento individual do seu exercício (normalmente um segmento repetido, tal como uma volta dentro de uma pista). *Tempo fracionado* é o tempo total decorrido desde o começo do seu exercício até o segmento atual.

Quando “registra um tempo fracionado”, cronometrou um segmento completo (tal como uma volta) do seu exercício e está agora cronometrando o segmento *seguinte*.

Esta figura ilustra os tempos de volta e os fracionados de um exercício típico com 4 voltas onde foram tomados:

VOLTA 1	VOLTA 2	VOLTA 3	VOLTA 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPO FRACIONADO 1	15:01 MIN		
	TEMPO FRACIONADO 2	22:09 MIN	
		TEMPO FRACIONADO 3	29:39 MIN
			TEMPO FRACIONADO 4

REGISTRANDO UMA VOLTA/TEMPO FRACIONADO

- Com o cronógrafo em funcionamento, pressione ► para registrar uma volta ou um tempo fracionado.

O relógio mostra então o ritmo médio para o exercício, a distância percorrida na volta que você acabou de completar, o tempo da volta e o tempo fracionado e começa a cronometrar uma volta nova.

O relógio pode guardar os tempos de até 99 voltas por exercício.

Assim que parar e salvar o exercício, pode rever o resumo da informação de todo o exercício, bem como a informação correspondente a cada volta.

GRAVAÇÃO AUTOMÁTICA COM MÃOS LIVRES

Cada vez que você chega a uma milha ou quilômetro (unidades escolhidas na sua configuração inicial), o relógio grava automaticamente uma volta. Pode atualizar estas funções de volta automática com mãos livres como abaixo descrito:

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > VOLTA AUTOMÁTICA.
2. Selecione DISTÂNCIA ou TEMPO como o ponto automático para marcar a volta.
3. Configure a distância ou o tempo em que o relógio registra uma volta automática.

Para usar a volta automática, basta começar a cronometrar um exercício. Cada vez que atingir o tempo ou a distância especificados, o cronógrafo registra uma volta ou um tempo fracionado.

EXERCÍCIO DE CORRER/CAMINHAR COM INTERVALOS

BENEFÍCIO DO TREINAMENTO COM INTERVALOS

O seu relógio inclui um modo de intervalos que pode rastrear tempos ou distâncias de até 99 repetições de 1 ou 2 intervalos.

Os exercícios com intervalos são ferramentas poderosas para direcionamento e treinamento para melhorar a velocidade de corrida, a resistência e os limites. Os períodos de atividade pesada, como corrida, intercalada com períodos de recuperação de menor atividade, como caminhar, o ajudam a treinar mais e com mais intensidade. Combinando desta forma atividade aeróbica com anaeróbica ajuda-lhe a:

- Treinamentos com o objetivo de melhorar a velocidade, resistência muscular e cardiovascular e outras qualidades
- Aumenta a velocidade de processamento do ácido lácteo pelo seu corpo.
- Redução do risco de lesões.

Para obter os melhores resultados, configure os seus exercícios de intervalo para treinar para uma qualidade específica, tal como apresentado no exemplos a seguir:

EXEMPLO DE EXERCÍCIO PARA RESISTÊNCIA

Para treinamento para resistência, pode configurar um exercício clássico de 1 milha que se repete: 3 ou 4 repetições do intervalo de 1 milha a um ritmo de meia maratona, cada um seguido de uma caminhada de recuperação de 1 minuto.

EXEMPLO DE EXERCÍCIO DE VELOCIDADE

Para fazer treinamento para velocidade, pode correr grupos de 4 x 400m: corra um intervalo rápido de 400m a um ritmo ligeiramente mais rápido do que a sua corrida, seguido por um período de recuperação de 2 minutos de corrida lenta e repetindo os dois intervalos por 4 vezes.

CONFIGURAÇÃO DE UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > INTERVALOS.
2. Selecione INT 1.
3. Selecione um nome para o intervalo: CORRER, CAMINHAR, DURO, FÁCIL, RÁPIDO ou LENTO.
4. Selecione o final do intervalo depois de uma DISTÂNCIA especificada ou um TEMPO especificado.

OBSERVAÇÃO - *Todos os intervalos baseados na distância necessitam de GPS.* Pode misturar intervalos baseados na distância e no tempo dentro do mesmo exercício.

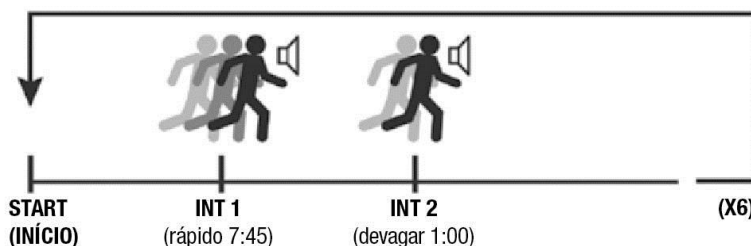
5. Repita os passos 2 até 4 para o INT 2.

INICIANDO UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

1. Do menu principal, selecione EXERCÍCIO > INTERVALOS.

OBSERVAÇÃO - Se a mensagem indicar de que a memória está quase cheia, escolha SUBSTITUIR para que o novo exercício substitua o mais antigo na memória ou escolha APAGAR TUDO para retirar todos os exercícios da memória.

2. Pressione  para confirmar a configuração mostrada. Em seguida, o relógio busca automaticamente por GPS, e mostra GPS PRONTO quando obtém um sinal fixo.
Dica: Para adquirir o GPS mais rápido, afaste-se de árvores e edifícios altos, e fique parado.
3. Do GPS PRONTO, selecione INICIAR para começar a cronometrar o exercício.
4. Durante o seu exercício, pressione  para ver o tempo decorrido e a distância total.
5. No fim de cada intervalo, o relógio emite um bipe e mostra o nome do intervalo seguinte e o tempo remanescente.



6. Quando os dois intervalos estão completos, o exercício repete-se e a contagem do número das repetições aumenta. Os intervalos continuam a repetir-se até que você pare o exercício.
7. Para saltar um intervalo, mantenha  pressionado.

PAUSANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

1. Pressione  para parar a cronometragem.
2. Selecione RETOMAR para continuar a cronometragem do exercício, SALVAR para terminar o exercício e salvar a informação, ou DESCARTAR para terminar o exercício e zerar o timer de intervalos.

REVENDO OS EXERCÍCIOS

O relógio pode guardar até 10 exercício. Você pode usar as telas de HISTÓRIA para rever estes exercícios salvos e acompanhar o seu progresso.

REVENDO O RESUMO DOS EXERCÍCIOS

O resumo do exercício contém informação sobre os exercícios completos.

ABRINDO O EXERCÍCIO

1. Do menu principal, selecione HISTÓRIA, em seguida selecione CRONÓGRAFO ou INTERVALO.
2. Selecione o exercício que quer rever e, em seguida, selecione RESUMO.
3. Utilize  e  para rever a informação do exercício.

As tabelas a seguir mostram os tipos de dados exibidos pelos exercícios de intervalos e cronometrados.

DADOS RESUMIDOS: EXERCÍCIO CRONOMETRADO

Dados	Descrição
DIA DO EXERCÍCIO*	Data em que o exercício foi salvo
TEMPO TOTAL*	Tempo total decorrido durante o exercício
DISTÂNCIA	Distância total percorrida durante o exercício (é necessário GPS)
RITMO MÉD	Tempo médio em minutos por milha ou por km durante todo o exercício (é necessário GPS)
VELOC MÉD	Velocidade média durante todo o exercício (é necessário GPS)
VOLTA Nº*	o número de voltas em um exercício (até 99).
KCAL	Estimativa do número de calorias queimadas durante o exercício (é necessário GPS)

* Estes itens são os únicos dados disponíveis de um exercício cronometrado *sem* GPS.

DADOS RESUMIDOS: INTERVALOS (UM DELES OU AMBOS)PELA DISTÂNCIA **COM** GPS

Dados	Descrição
DIA DO EXERCÍCIO*	Data em que o exercício foi salvo
TEMPO TOTAL*	Tempo total decorrido durante o exercício
DISTÂNCIA*	Distância total percorrida durante o exercício
RITMO MÉD	Tempo médio em minutos por milha ou por km durante todo o exercício
VELOC MÉD	Velocidade média durante todo o exercício
KCAL	Estimativa do número de calorias queimadas durante um exercício

* Estes itens são os únicos dados disponíveis de um exercício quando os dois intervalos são por tempo.

DADOS RESUMIDOS: INTERVALOS **SEM** GPS

Dados	Descrição
DIA DO EXERCÍCIO	Data em que o exercício foi salvo
TOTAL TIME	Tempo total decorrido durante o exercício

REVENDO VOLTAS OU INTERVALOS INDIVIDUAIS

Você também poderá ver os dados de voltas individuais de um exercício cronometrado.

VENDO DETALHES DA VOLTA

1. Do menu principal, selecione HISTÓRIA.
2. Selecione CRONÓGRAFO.
3. Abra o exercício que quer rever.
4. Selecione DETALHES DA VOLTA.
5. Dados específicos da primeira volta mostrada na tela.
6. Pressione ▲ e ▼ para passar por voltas individuais.

INFORMAÇÃO MOSTRADA NAS TELAS DE DETALHES

Dados	Descrição
NÚMERO DA VOLTA*	Número da volta: L1, L2, etc.
TEMPO DA VOLTA*	Tempo decorrido na volta
DISTÂNCIA	Distância percorrida durante a volta (é necessário GPS)
RITMO	Minutos por milha ou por km durante a volta (é necessário GPS)
VELOCIDADE MÉDIA	Velocidade média durante a volta (é necessário GPS)
KCAL	Estimativa do número de calorias queimadas durante o exercício (é necessário GPS)

* Estes itens são os únicos dados disponíveis de um exercício cronometrado *sem* GPS.

APAGANDO EXERCÍCIOS

Pode apagar exercícios individuais ou todos os exercícios para libertar a memória no relógio.

1. Do menu principal, selecione HISTÓRIA.
2. Selecione o tipo de exercício que quer apagar: CRONÓGRAFO ou INTERVALO.
3. Apague um ou todos os exercícios:
 - Para apagar um exercício: selecione o exercício e, em seguida, selecione APAGAR.
 - Para apagar os exercícios todos: selecione APAGAR TUDO.
4. Selecione SIM.

FAZENDO AS CONFIGURAÇÕES

Faça alterações nas configurações do relógio para melhorar os seus exercícios e personalizar a sua experiência.

CONFIGURAÇÃO DO ALARME

Configure o alarme para ouvir um sinal sonoro todos os dias.

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES.
2. Selecione RELÓGIO > ALARME.
3. Configure a hora a que o alarme soar: utilize ◀ e ▶ para selecionar horas/minutos, e ▲ e ▼ para mudar as configurações.
4. Configure o ALARME para LIGADO.

Quando o alarme está ligado, o ícone  aparece ligado na tela da hora e o alarme soar a uma determinada hora todos os dias.

CONFIGURAÇÃO DA HORA E DA DATA

A hora e a data são definidas durante a configuração inicial, mas pode redefini-las em qualquer momento.

CONFIGURAÇÃO DA HORA E DO FORMATO DA HORA

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > RELÓGIO > HORA.
2. Configure o formato da hora para 12 ou 24 horas.
3. Configure as horas.

OBSERVAÇÃO - Quando usar o formato de 12 horas, percorra até passar 11 AM para continuar para as horas PM (parte da tarde).

4. Configure os minutos.

CONFIGURAÇÃO DA DATA

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > RELÓGIO > DATA.
2. Configure o ano.
3. Configure o mês.
4. Configure o dia.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES

Durante a configuração inicial, selecionou o sistema de unidades no qual a sua informação é mostrada. Pode alterar isso mais tarde ou escolher mostrar a distância em diferentes unidades.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES GERAIS

O relógio pode usar unidades inglesas ou métricas.

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > RELÓGIO > UNIDADES.
2. Selecione INGLÊS ou MÉTRICO.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES DE DISTÂNCIA

As distâncias mostradas durante os exercícios podem usar unidades diferentes das da configuração geral.

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > RELÓGIO > DISTÂNCIA.
2. Selecione INGLÊS ou MÉTRICO.

CONFIGURAÇÃO DOS SONS

Você pode configurar o relógio para tocar um som cada vez que um botão é pressionado, e para tocar alertas sonoros durante os exercícios quando um intervalo termina ou outro evento de exercício ocorre.

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > RELÓGIO > SOM.
2. Abrir SOM DO BOTÃO ou SOM DO EXERCÍCIO.
3. Selecione LIGADO ou DESLIGADO.

CONFIGURAÇÃO DO MODO DORMIR

Configure um período em que o relógio entrar em um modo de baixo consumo de energia para poupar a vida da bateria.

1. Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > RELÓGIO > MODO DORMIR.
2. Selecione ATIVO.
3. Configure MODO DORMIR DESDE para a hora em que o relógio entra no modo de dormir.
4. Configure MODO DORMIR ATÉ para a hora em que o relógio sai do modo de dormir.

Quando o modo de dormir está ativo, pode pressionar em qualquer botão para ativar o relógio. O relógio volta para o modo dormir 1 minuto depois de você parar de pressionar os botões.

CONFIGURANDO AS ÁREAS DE EXERCÍCIO

Você pode configurar as áreas de ritmo e velocidade. Para fazer isso, insira os limites superior e inferior para esses dados do exercício e o relógio vai soar um alerta quando está fora dessa faixa indicando-lhe que deve mudar a forma como está fazendo o seu exercício para voltar à área.

As áreas ajudam-lhe a fazer o seu treinamento com uma intensidade específica, o que pode ajudá-lo a direcionar os objetivos dos seus exercícios para uma qualidade física particular.

OS BENEFÍCIOS DE CONHECER O SEU RITMO

Ritmo é o número de minutos que você leva para correr uma milha ou um quilômetro.

É importante conhecer o seu ritmo, tanto quando está treinando como durante uma corrida. Enquanto estiver treinando, pode configurar um ritmo ligeiramente mais alto do que o ritmo da sua corrida para acumular velocidade. Quando está correndo, pode ajustar o seu ritmo para compensar por milhas mais lentas ou evitar ficar exausto como resultado de um início muito rápido.

Esta tabela mostra o ritmo a configurar para atingir o seu tempo de corrida desejado.

Ritmo-alvo		Hora de término do evento						
min/mi	min/km	5K	10K	20K	Meia maratona	25K	30K	Maratona
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

CONFIGURAÇÃO DAS ÁREAS DE EXERCÍCIO

- Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > ÁREAS DE EXERCÍCIO.
- Selecione a área de exercício que quer configurar: RITMO ou VELOCIDADE.
- Configure os limites da área.
 - Para o ritmo, configure o RITMO RÁPIDO (o ritmo máximo ao qual você deverá correr) e o RITMO LENTO (o ritmo mínimo ao qual você deverá correr).
 - Para a velocidade, configure a VELOCIDADE MÍN (a velocidade mínima a que você deverá correr) e VELOCIDADE MÁX (a velocidade mais rápida a que você deverá correr).
- Selecione o ALERTA.
- Selecione se quer usar os alertas de áreas de exercício sonoros: O RITMO ou VELOCIDADE tocam um alarme quando você sai da área de exercício especificada por mais de 10 segundos.

CONFIGURANDO A INFORMAÇÃO DO USUÁRIO

Você pode atualizar a sua informação pessoal em qualquer momento.

- Do menu principal, selecione CONFIGURAÇÕES > USUÁRIO.
- Quando necessitar, configure seu IDIOMA, PESO, ALTURA, SEXO e DATA DE NASCIMENTO.

OBSERVAÇÃO - Defina os valores de forma tão precisa quanto possível para desfrutar de cálculos de dados de exercício exatos.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMAS CONECTANDO COM O GPS

Se não pode obter um sinal de GPS fixo, siga as seguintes etapas:

- Certifique-se que você está na rua. Pode ser muito difícil adquirir um sinal fixo dentro de casa.
- Afastar-se de construções e árvores altas. Estruturas grandes podem bloquear os sinais de satélite.
- Fique parado. Estar se movendo pode aumentar o tempo que o GPS toma para adquirir o sinal de satélite.

OBSERVAÇÃO - Adquirir o sinal de GPS fixo pela primeira vez poderá levar algum tempo, mas adquirir o sinal de GPS fixo posteriormente é geralmente mais rápido porque busca primeiro pelos mesmos satélites adquiridos recentemente.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio Run x20 GPS com GPS é resistente à água até 50 metros.

Profundidade da resistência à água	Pressão da água abaixo da superfície
50 m / 164 pés	86 psia *

* Pressão absoluta em libras por polegada quadrada

ADVERTÊNCIA: Para manter a resistência à água, não pressione nenhum botão quando estiver debaixo d'água.

- Essa resistência à água continuará invariável sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- O relógio não deverá ser usado para mergulhar.
- Lave o relógio com água logo após entrar em contato com a água salgada, incluindo transpiração.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

GARANTIA LIMITADA PARA OS EUA

A Timex Group USA, Inc. garante o seu aparelho TIMEX® contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá consertar o seu aparelho colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar. **IMPORTANTE - OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU RELÓGIO:**

- 1) após vencer o período de garantia;
- 2) se o aparelho não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
- 3) se for por consertos não executados pela Timex;
- 4) se for devido a acidentes, adulteração ou abuso; e
- 5) se o defeito for no cristal, na pulseira, na caixa do relógio, nos acessórios ou na bateria.
A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU FITNESS ADEQUADA A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem

permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o seu aparelho à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o aparelho foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito identificando o seu nome, endereço, número de telefone, data e local da compra. Com o seu aparelho inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 10,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUMA PULSEIRA ESPECIAL OU OUTRO ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA REMESSA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 18 19 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 020 8687 9620. Na França, ligue para 03 81 63 42 51 (das 10h às 12h). Na Alemanha/Áustria: +43 662 88921 30. No Oriente Médio e na África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX e INDIGLO são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN® e MDOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Utilizados aqui com autorização.

**CUPOM DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX
PARA CONSERTO**

Data original da compra: _____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.

Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
EUA

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Ironman® Run x20 com GPS

Número do modelo: M062

está em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 2014/53/EU

Padrões: EN 300 440-1 V1.6.1 (2010-08)
EN 300 440-2 V1.4.1 (2010-08)
EN 301 489-1 V1.9.2 (2011-09)
EN 301 489-3 V1.4.1 (2002-08)
IC RSS-310 Edição 3, Dezembro de 2010

LVD: 2006/95/EC

Padrões: EN 60950-1: 2006/A2:2013

Emissões do aparelho digital

Padrões: FCC CFR 47 PART 15 B: 2013
EN 55022:2010+AC:2011
EN 55024:2010

Representante: 

Sam Everett, Engenheiro de Regulamentação e Qualidade

Data: 10 de junho de 2014, Middlebury, Connecticut, EUA