

TIMEX

Metropolitan Smart: Round Dial

USER GUIDE 1
GUÍA DEL USUARIO 33
MODE D'EMPLOI..... 66

06A096001_7.1.20

Register your product at <https://www.timex.com/product-registration.html>

Registra tu producto en www.timex.es/es_ES/product-registration.html

Enregistrez votre produit sur fr.timex.ca/product-registration.html

www.timex.fr/fr_FR/product-registration.html

TIMEX

⚠️ WARNING

- **INGESTION HAZARD:** This product contains a button cell or coin battery.
- **DEATH** or serious injury can occur if ingested.
- A swallowed button cell or coin battery can cause **Internal Chemical Burns** in as little as 2 hours.
- **KEEP** new and used batteries **OUT OF REACH OF CHILDREN**.
- **Seek immediate medical attention** if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.



⚠️ AVERTISSEMENT

- **RISQUE D'INGESTION :** ce produit contient une pile bouton.
- Avaler une pile bouton peut entraîner d'importantes blessures, et même la **MORT**.
- L'ingestion d'une pile bouton peut causer des **brûlures chimiques internes** en seulement **2 heures**.
- **CONSERVEZ** les piles neuves et usagées **HORS DE PORTÉE DES ENFANTS**.
- **Appelez les soins médicaux d'urgence** si vous suspectez qu'une pile a été avalée ou insérée dans une partie du corps.



- Remove and immediately or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children. Do NOT dispose of batteries in household trash or incinerate.
- Even used batteries may cause severe injury or death.
- Call a local poison control center for treatment information.
- Battery number, Lithium Metal (CRXXXX series) or Silver Oxide (SRXXXXX Series).
- Nominal battery voltage, Lithium Metal (CRXXXX series) 3.0 V or Silver Oxide (SRXXXXX Series) 1.5 V.
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above (Lithium Metal (CRXXXX series) 158°F (70 °C) or Silver Oxide (SRXXXXX Series) 140°F (60°C) or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion resulting in chemical burns.
- Ensure the batteries are installed correctly accord to polarity.
- Do not mix old and new batteries, different brands or types of batteries, such as alkaline, carbon zinc, or rechargeable batteries.
- Remove and immediately recycle or dispose of batteries from equipment not used for an extended period of time according to local regulations.
- Always completely secure the battery compartment. If the battery compartment does not close securely, stop using the product, remove the batteries and keep them away from children.

- Retirez immédiatement les piles usagées ou éliminez-les en accord avec les lois locales. Gardez-les hors de portée des enfants. Ne les jetez pas aux ordures ménagères dans la poubelle domestique. Ne jetez pas de piles dans un feu.
- Même des piles usagées peuvent causer des blessures graves ou mortelles.
- Appelez votre centre antipoison pour connaître le traitement en cas d'ingestion.
- Identification des piles : métal-lithium (CRXXXX), oxyde d'argent (SRXXXX).
- Tension nominale des piles : métal-lithium (CRXXXX) 3.0 V, oxyde d'argent (SRXXXX) 1.5V.
- Les batteries non-rechargeables ne doivent en aucun être rechargées.
- Ne forcez pas la décharge ou la recharge des piles. Ne les désassemblez pas. Ne les exposez pas à une température supérieure à 70°C (158°F) pour les piles métal-lithium (CRXXXX) et 60°C (140°F) pour les piles à oxyde d'argent (SRXXXX). Ne les jetez pas dans le feu.
- Cela peut provoquer des blessures dues à des émanations gazeuses, à des fuites ou à une explosion avec pour conséquence des brûlures chimiques.
- Assurez-vous que les polarités de la pile sont respectées.
- Retirez puis recyclez ou éliminez immédiatement les piles des équipements qui n'ont pas été utilisés depuis longtemps, en accord avec les lois locales.
- Assurez-vous de toujours sécuriser le compartiment à piles. S'il ne se ferme pas correctement, arrêtez d'utiliser le produit. Retirez les piles et conservez-les hors de portée des enfants.

Table of Contents

Welcome	3
TIMEX® Metropolitan R Features	3
Product Overview	3
Charging	3
Turning the Watch ON and OFF	4
Important information about your watch	4
Water Resistance	4
Wearing	4
GPS.....	4
Activity and Sleep Tracking	4
Watch Updates.....	5
Setup, Syncing and Bluetooth.....	5
Pairing your watch with your phone.....	5
Settings	6
Watch.....	6
Shortcut menu (swipe down from watch face)	6
Settings menu	6
Mobile App.....	7
Dashboard.....	7
Watch Settings (click on watch name)	7
Profile – Edit (Icon at top right corner of app)	7
Profile – My Devices	7
Profile – Settings	7
Profile – Features.....	7
About – Information and account log out.....	7
Basic Operations and Function Navigation	8
Basic Operations.....	8
Top Button:.....	8
Bottom Button:	8
Navigation via the touchscreen.....	8
Control Shortcut Menu	9
Flashlight	9
Brightness adjustment	10
DND (Do Not Disturb) mode	10
Battery saver mode	11
Screen Lock.....	11
Changing the Watch Face.....	12
Activity Status	12
Heart Rate	13
Resting Heart Rate.....	13
Main Menu.....	14
Activity Status	14
Heart Rate	14
Workout.....	14
Activities Review	14
Weather.....	15
Music	15
Notifications	15
Alarm.....	16
More	17
Compass / Air Pressure / Altitude	17
Timer	17
Countdown Timer.....	18

Find Mobile (Phone Finder)	19
Watch Settings	19
Watch Face	19
Screen Auto Off.....	20
Quick Start-up.....	20
Always on display	20
System	20
Workouts.....	21
Outdoor Workout modes	21
Workout Settings	21
Workout Goals.....	22
Workout Reminders (Alerts)	22
Auto Pause.....	22
Real-time Graph	22
During Your Workout	22
Pausing or Stopping Your Workout.....	23
Workout Summary	23
Distance Calibraton for Treadmill workouts	23
Timex Smart App.....	24
Today (Dashboard)	24
Pull to Sync.....	24
Activity Tracking.....	24
Your Watch.....	25
Last Workout	25
Last Night’s Sleep	25
Heart Rate	26
Streaks	26
Reorder	26
Workouts.....	27
Records.....	27
Recording workouts with the app	28
Workout Details.....	28
Community	29
Profile	29
Adding additional Timex Smart devices.....	30
Switching between Timex Smart devices	31
Device Settings	31
Safety & Product Information.....	32

Welcome

Congratulations on the purchase of your TIMEX® Metropolitan R Watch. This User Guide will explain the features and functions of your TIMEX® Metropolitan R Watch and the accompanying TIMEX® Smart mobile app for iOS or Android.

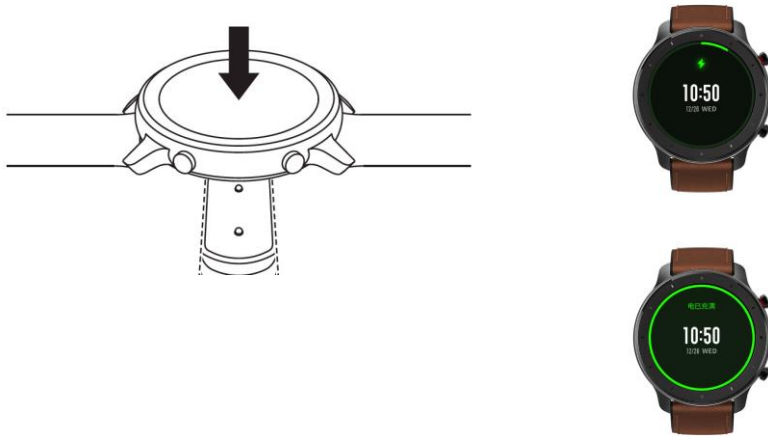
TIMEX® Metropolitan R Features

- Long battery life
- Compatible with iOS and Android smartphones
- GPS for accurate outdoor distance, pace and speed
- Barometer for accurate elevation measurement
- Highly accurate optical heart rate sensor
- Daily activity tracking of steps, distance, calories & sleep
- Supports multiple types of notifications (calls, text messages, inactivity, etc.)
- Workout modes provide time, distance, heart rate, pace, speed, calories and time of day
- Timing features: Alarms, Stopwatch & Timer
- Music control of connected phone
- Many watch faces to choose from

Product Overview

Charging

Your watch should be fully charged before using. Attach the magnetic charging cable to the watch's charging port as shown below. Plug the USB end of the cable into any powered USB port or USB charger.



Charging may take as long as two and a half hours if the watch battery is fully depleted. The watch will display the charging indicator while connected to the charger and will indicate when it is fully charged.

Your watch's battery can last up to 25 days, but this will vary depending on certain settings (backlight brightness, heart rate detection, and app notifications) and GPS workout usage.

Turning the Watch ON and OFF

Press and Hold the top button on the watch for 3 seconds to turn the watch ON. To turn the watch OFF, in the menu on the watch select Settings, System, Shutdown.

Important information about your watch

Water Resistance

Your TIMEX® Metropolitan R is rated for 30m water resistance. This means that it is safe to exercise and shower with your watch and that it may be submerged in water. **Swimming with your watch is not recommended.**

Wearing

Your watch has a built in optical Heart rate sensor (the 2 LED lights on the case back). Wearing the watch too loosely may impact the data collection by the heart rate sensor.

Comfortably, but snugly, tighten the watch around your wrist, at least one finger width above your wrist bone.

Note: When wearing the watch during workouts, which involve a great deal of wrist motion (such as weightlifting), wearing the watch as far above the wrist as possible will provide the most accurate heart rate measurement.



GPS

Your watch also has a GPS which requires periodic software updates (A-GPS) to perform optimally. **Note that for proper recording of outdoor workouts you must wait for the GPS to obtain your initial location (the GO button will change from grey to orange on the start workout display) before starting your workout.** Note as well that the GPS antenna in this watch has been optimized for performance on the left wrist, so the watch will provide best GPS accuracy when worn on the left wrist. The watch can be worn on either wrist for all other activities.

Activity and Sleep Tracking

Your watch also has a built-in accelerometer used to track activity (steps and distance). The accelerometer is used for computing distance for non-GPS running and walking workouts and may be calibrated using “Treadmill” workout mode for best accuracy.

Your watch uses a combination of the accelerometer and the heart rate sensor for tracking your sleep. Note that the sleep algorithm will only track sleep events, which occur overnight. It will not track naps or daytime sleep events.

Your watch also has a barometer (pressure sensor) for measuring changes in elevation during outdoor workouts.

Watch Updates

Periodically your watch will require updates. These updates may be software related, or for updating the satellite A-GPS data. A-GPS updates occur every couple of days to insure best GPS performance for your outdoor workouts.

Note that updates such as A-GPS take less than a minute, but major software updates could take as long as 15-30 minutes to complete. While an update is in process both the app and watch will display the progress towards completion.

Most updates will start automatically when you sync the watch to the mobile app, but at any time you can check for available updates on the app by clicking on the watch, on the dashboard screen and scrolling down to “check for updates”.

You can verify the version of software on your watch by looking at “Firmware version” just below “Check for updates” on the mobile app or by going to settings, system, about on the watch.

You can verify when the A-GPS was last updated on the watch from the settings, system, about screen on the watch. If it has been seven days or more since it was updated, it is best to sync the watch with the mobile app prior to performing an outdoor workout for quickest GPS sync and best GPS accuracy.

Setup, Syncing and Bluetooth

Pairing your watch with your phone

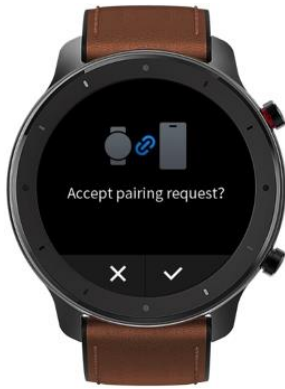
1. Please download the Timex Smart from Apple Store or Google play store, and register or login to your account.



2. Open the app. If you have created a new account you will be prompted to setup your user profile (enter your gender, height, weight and age for configuring the activity tracking algorithms). Once that is complete you will be brought to the “Select a Device to Pair” Screen. (If you are adding your Metropolitan R to an existing Timex Smart account, go to “Profile, Add device” to get to the “Select a Device to Pair” Screen).

3. Select “TIMEX® Metropolitan R” from the list and when instructed, scan the QR code on the watch with your phone’s camera.

4. Tap the check mark on your watch to accept the pairing request and complete the process.



5. After pairing, the watch usually needs to be upgraded. The update can take up to 30 minutes. Please keep the watch close to your phone until the process is complete. If any of the updates fail you may need to move away from other Bluetooth devices and retry the update.



Settings

Below is a quick reference for where to find various settings for the watch and mobile app:

Watch

Shortcut menu (swipe down from watch face)

- Flashlight mode
- Do not disturb mode
- Display brightness
- Display lock – Temporarily lock touchscreen to prevent accidental activation

Settings menu

- Watch Face – Switch between 3 loaded watch faces
- Screen Auto Off – Adjust timeout for turning display off
- Quick Start-up – Choose shortcut for the bottom button
- Always on display – Enable or disable always on time display
- System
 - About – Information about watch software
 - Regulation – Regulatory information
 - Reboot – Restart watch
 - Shutdown – Power off watch
 - Factory Reset – Clear all settings and reset watch

Mobile App

Dashboard

Dashboard panel order (icon at bottom of dashboard)

Watch Settings (click on watch name)

Watch face selection (download to watch from app)

Notification settings

Idle alert

Activity goal alert

Find Watch

Broadcast Heart Rate Setting (Broadcast HR to other fitness equipment)

Wrist location

Lift wrist to view info settings

Language

Heart rate detection

Display Settings - Watch menu order and items visible/hidden

Vibration Settings

Weather settings

Check for watch software updates

Unpair device (Disconnect watch from account)

Profile – Edit (Icon at top right corner of app)

User name

Gender

Date of birth

Measurement units

Weight

Height

Profile – My Devices

Add or remove a watch

Activate a different watch (switch between watches)

Profile – Settings

Activity goals

Heart rate zones

Profile – Features

Change password and manage account data

Connect Timex Smart to fitness sites (Strava, Runkeeper etc.) and Apple Health/Google Fit

Access Help

Feedback – Send Watch and/or App logs for troubleshooting

Smart Analysis for sleep quality analysis

About – Information and account log out

Quick Start

Basic Operations and Function Navigation

Your TIMEX® Metropolitan R features an AMOLED touch screen and two physical buttons.

Basic Operations

Top Button:

- Short press to light up the screen.
- Short press when on the watch face to turn off the screen.
- Short press on other pages to quickly return to the watch face.
- Long press for 10s to shutdown the watch.

Bottom Button:

- Short press to light up the screen.
- Short press when on the watch face to quickly enter the workout mode list. (This function can be changed to other functions via “settings, quick start-up” on the watch)

You can long press either of the two buttons to exit the battery saver mode, pause an active workout, or stop the alarm alert.

Wake the watch – Press the top button to turn on the display or if “Lift wrist to view info” is enabled via the watch settings in the app, rotate your wrist towards you to turn the display on.

Swipe left, right, up, or down to switch between different function pages.

Tap to enter into a function page

Swipe right to return to the prior menu level after tapping to enter a function page.

Navigation via the touchscreen

Swipe down from the watch face to enter the shortcut control menu, which allows you to quickly open the flashlight, set brightness, control the do not disturb mode, enter the battery saver mode, and lock the screen.



Swipe left or right from the watch face to enter the Activity status and Heart rate modes



Swipe up from the watch face to enter the main menu.



Control Shortcut Menu

Swipe down from the watch face to enter the shortcut control menu.



Flashlight

Tapping the flashlight icon opens the flashlight function. The white background on the watch screen helps light up a small area at night. You can stop the flashlight function by swiping right or pressing the top button.



Brightness adjustment

Tapping on the brightness adjustment icon brings you to the brightness adjustment settings. Auto brightness: The watch will automatically adjust the screen brightness based upon ambient light. Manual brightness: You can adjust the screen brightness as you wish.



DND (Do Not Disturb) mode

Enable DND: With the DND mode enabled, the watch will not vibrate when receiving any alerts from your mobile phone.

Time DND: You can select the time period during which the DND mode is enabled.

Smart DND: After you fall asleep with the watch, the watch will automatically enable the DND mode.

Disable DND: The DND mode is disabled, so the watch will vibrate when receiving notifications.



Battery saver mode

The battery saver mode can minimize the power consumption of the watch and significantly extend its battery life. With the battery saver mode on, the watch will only record steps and sleep time. All other functions are disabled.



To exit the battery saver mode, long press either button on the watch until the circle completes.



Screen Lock

Select the screen lock mode to disable the touch screen, preventing accidental activation of it while showering, etc. Press either button to turn off the screen lock mode.



Changing the Watch Face

Two watch faces are on-board the watch and a third can be loaded and swapped out via the app. To change the watch face on the watch: Long press the watch face for 2s, or go to “Settings – Watch face settings”. Swipe left and right to view the on-board watch faces, and tap one to select.

To load or replace the third watch face via the App: Select your watch on the dashboard or select “Profile – TIMEX® Metropolitan R – Watch face settings”. Press the + button to download new watch faces or select one you have previously download and then tap “Set as active watch face” to load it onto the watch. Note that detailed watch faces may take a minute or more to load.



Activity Status

Swiping left on the watch face brings you to the activity status page which displays the current steps, distance and calories (active and basal calories burned) and the progress towards your daily step goal.



Tapping the activity status page details page which shows you your steps (and a graph of steps per day of the week), distance, calories and idle time data.



Note that you can also get to the Activity Status page by swiping up from the watch face to enter the menu and selecting Activity Status from the menu.

Heart Rate

Swiping right on the watch face brings you to the heart rate page. When you enter this page the watch automatically starts to measure the heart rate.



Resting Heart Rate

If all-day heart rate measurement is enabled, your resting heart rate value for today will be shown beneath the current heart rate measurement. To enable the all-day heart rate measurement, open the Timex Smart App, go to "Profile – TIMEX® Metropolitan R – Heart rate detection", and choose to enable automatic heart rate detection.

Also, if all-day heart rate measurement is enabled, tapping on the heart rate page brings you to the heart rate detail page, which shows the current, maximum and minimum heart rate values for today as well as a graph of your heart rate through the day (if all day heart rate measurement is enabled). Swiping up on the details page shows the percentage of time spent in each of the heart rate zones through the day. Note that heart rate zones can be viewed or modified via the app by going to "Profile – Heart Rate Zones".



Note that you can also get to the heart rate page by swiping up from the watch face to enter the menu and selecting Heart Rate from the menu.

Main Menu

The main menu provides access to all of the watch's features. You can customize the order of the menu and hide or unhide menu options via the app, by going to the watch setting and selecting Display Settings.

Activity Status

The activity status page is explained above. You can also access this page via the main menu.

Heart Rate

The heart rate page is explained above. You can also access this page via the main menu.

Workout

The workout modes are explained in the workouts section below, but this menu option brings you to the workout type selection to begin your workout.



Activities Review

The activities review mode allows you to see the list of prior workouts stored on your watch and to see the details of them.



Workouts not yet synced to the app will have a red dot between the workout icon and the distance.

You can tap a workout to select it and view the details of it. Details displayed will depend on the type of workout, but can include a plot for GPS based workouts, graphs of heart rate and heart rate zones and many metrics for the workout.

To delete a workout from the watch, scroll down to the bottom of the details page and select the delete icon. Note that workouts already synced to the app will only be deleted from the watch.

Weather

The weather mode displays the current weather for your selected location. Scrolling up on this page shows the 7 day forecast.



Note that the watch needs to be regularly synced with the app to display the weather data. Also, to select the desired city and temperature units, in the app go to watch settings, Weather Settings.

Music

The music control feature lets you control your music app on your mobile phone. Your music app must be started on your phone before entering this mode.

Music control lets you see the current song info, adjust the volume, play/pause and skip forward or backwards.



Notifications

The notification Center mode lets you view stored notifications from your phone. You must enable the desired types of notifications via the app by going to watch settings and selecting the notification types (incoming call, app alerts, idle alerts, activity goal alert, incoming SMS and incoming email).



Notifications will appear briefly as a pop-up when they are received and then can be accessed via the notifications center. Click on the notification to view and scroll through its content, or swipe left and tap on the delete icon to remove it from the notifications center.



Alarm

The alarm mode lets you set or change up to 10 alarms on the watch.

Click on the + button to add a new alarm or tap on an existing one to edit it. Select AM/PM and the hour and minutes and then click the arrow to select whether the alarm will trigger once or repeat on specific days of the week. To save it, click on the check mark.



To arm or disarm the alarm, click on the circle before the time and a green check mark will indicate that it is armed.

To delete an alarm, swipe left and tap on the delete icon.

When the alarm triggers press either button for 2 seconds to stop the alarm or tap the Z icon at the bottom of the screen to snooze the alarm for 10 minutes.



More

More brings you to a submenu of 4 additional items – Compass, Timer, Countdown and Find Mobile

Compass / Air Pressure / Altitude

Your TIMEX[®] Metropolitan R has a compass and an air pressure sensor. When you select this mode you will enter the compass page. If calibration is necessary the watch will prompt you to walk in a figure 8 to perform the calibration. Once it finishes calibrating it will vibrate and then will show you the compass display with your current heading and a pointer to north.



Swiping up on the compass page brings you to the air pressure page. Swiping up a second time brings you to the altitude page. Both of these modes require initial calibration using the GPS. To perform the GPS calibration for the pressure sensor, swipe to the altitude screen and go outdoors where there is a clear view of the sky. The GPS animation at the bottom of the screen will change from incrementing orange bars to stationary green bars when the GPS calibration is complete. Once complete your altitude and coordinates will be shown and you can swipe down to move to the air pressure page.



Timer

The Timer mode provides a stopwatch function with 1/100 second resolution and 99 laps.

Tap the start button (play symbol) to start the timer.

Tap the stop button (pause symbol) to pause or stop the timer.

Tap the Lap button to record a lap (and you can scroll up or down on the display to see the list of laps)

Once stopped, tap the reset button to clear the timer.



Countdown Timer

The countdown timer offers 8 quick choices of countdown from 1 to 60 minutes or you can tap the plus button to set a custom countdown time in hours and minutes up to 23:59.



Press the start button to begin the countdown.

Once the countdown timer begins you can pause it by tapping the pause button and then once paused you can resume it by tapping the start button or clear it by tapping the stop button.



When the countdown is complete you will be alerted with a vibration and a message on the display. Tap the X button to dismiss the timer complete notification.



Find Mobile (Phone Finder)

This function allows you to locate the phone which your watch is connected to. This function requires that the Timex Smart app be running on the phone.

Tap the Find Mobile option to begin and the watch will attempt to connect to your phone. If it is in Bluetooth range (~30 feet) and can connect your phone will ring if the volume is on and will vibrate.

Once found, tap the stop ring button on the watch to stop the find mobile mode.

If the watch can't connect to the phone it will display a notification that it is unable to find the phone.



Watch Settings

As mentioned above in the section regarding where to find various settings, there are some which can be changed on the watch itself. Those settings are explained below.

Watch Face

This setting lets you switch between the 3 loaded watch faces. Two are programmed into the watch and can't be changed, but the third can be loaded and changed via the watch settings option of the Timex Smart app. Swipe left or right to move between the watch face choices and then tap on one to select it.



Screen Auto Off

This setting allows you to adjust the timeout for turning display off



Quick Start-up

This setting lets you choose the function of the bottom button. This allows quick access to any of the following functions: Activity Status, Heart Rate, Workout, Weather, Notifications, Alarm, Compass, Count down, Timer, Music control, Find mobile

You can also choose to disable this option

Always on display

This setting lets you enable or disable always on time display, which is a dim time display visible without turning on the display.

It also lets you choose for the always-on display to be an analog or digital watch.

Note that this option will significantly reduce battery life

System

This item displays the following information regarding your watch and provides options to restart, power-off or factory reset your watch.

About – Information about watch software

Regulation – Regulatory information

Reboot – Restart watch

Shutdown – Power off watch

Factory Reset – Clear all settings and reset watch (Note that after performing this function you will have to pair your watch with the app again).

Workouts

Your TIMEX® Metropolitan R supports 6 workout modes (Outdoor running, Outdoor Walking/Hiking, Outdoor Cycling, Treadmill, Indoor Cycling and Freestyle (Other sports)).

The outdoor workout modes use GPS for tracking distance and generating the plot of the workout course. Treadmill uses the watch's accelerometer to track your steps and calculate your distance (which can be calibrated at the end of each treadmill workout to improve accuracy).

Indoor cycling and Freestyle/Other Sports only track time and heart rate.



Outdoor Workout modes

The three outdoor workout modes use the watch's GPS. To make sure that your entire workout is properly recorded you must wait for the GPS to obtain your initial position before starting the workout. When you select one of the outdoor workout modes the GO button will be grey until the GPS is ready. Once it is ready the GO button will turn orange and the GPS animation will change from incrementing orange bars to stationary green bars. At that point you are ready to start your workout by tapping the orange GO button. Note that for the first use of the GPS it may take two minutes or more for the GPS to compute your initial location. After that it should be considerably quicker as long as you are starting in a place which has an unobstructed view of the sky. If you are in an area with tall buildings around you or tree cover, it will take longer for the GPS to decode the data from the satellites to compute your initial location.



Workout Settings

When you enter one of the workout modes, beneath the GO button you will see the settings icon. Tap on this icon to configure workout goal, workout reminder (alerts), auto pause, and real time graphs. Settings available vary based on workout type.

Workout Goals

This setting allows you to configure target goals for your workout, of which the watch will alert you once reached. These goals can be distance, duration and/or calories.

You can set and enable any combination of the three. Tap the arrow to the right of the goal to configure it and then tap the circle to the left of the goal to enable it. A green check will appear next to the enabled goals.

Workout Reminders (Alerts)

This setting allows you to configure workout alerts for distance, heart rate, heart rate zone and pace.

You can set and enable any combination of the three. Tap the arrow to the right of the goal to configure it and then tap the circle to the left of the goal to enable it. A green check will appear next to the enabled goals.

Auto Pause

This setting allows you to enable or disable auto pause, where the watch will automatically pause the workout when you stop moving and will automatically resume the workout when you start moving again.

Real-time Graph

This setting allows you to enable or disable display of a third page during the workout containing a running graph of heart rate or pace.



During Your Workout

Once the workout is started you will see the primary training page. This page shows the elapsed time, distance, pace or speed heart rate, and heart rate zone.

Swipe up or down to move between the other training page(s). Some workout types, such as indoor cycling and freestyle only have one training page, and others such as the outdoor workout types have a second page.

If you enable real-time graph there will be a second or third page showing the real-time graph.



Swipe right during your workout to display a page with the current time, date and battery level.



Pausing or Stopping Your Workout

To pause or stop the workout, hold the top button until the circle around the pause button fills.

To resume the workout, tap the start/play button

To stop the workout, tap the stop button



Workout Summary

After the workout is stopped you will be presented with your workout summary. You can scroll through the pages of the summary to view various details about your workout. The items and metrics displayed will vary based on workout type.

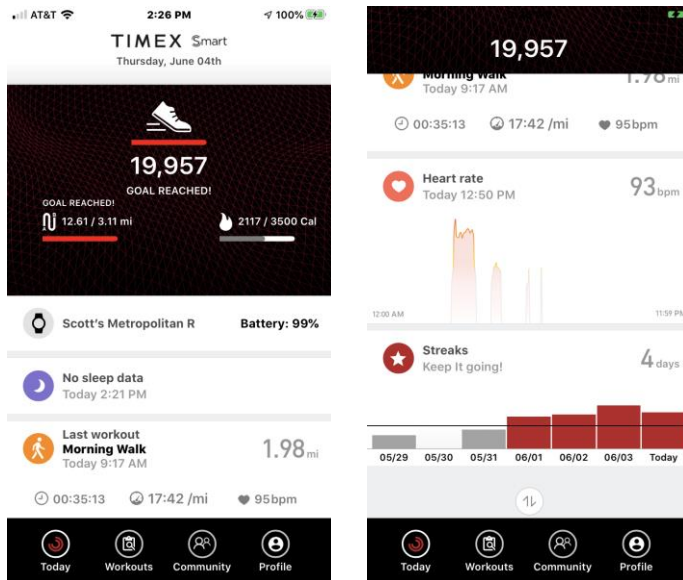
Distance Calibration for Treadmill workouts

Treadmill workout mode provides the ability to calibrate the distance calculation algorithm to your running or walking style. At the end of a treadmill workout you will be presented with a screen showing the calculated distance and you can scroll up or down to adjust the distance to match distance reported by the treadmill to calibrate your watch.

Timex Smart App

Today (Dashboard)

The Today Dashboard displays daily activity summary as well as links to detailed sleep, heart rate, workouts and streaks. The most recent saved workout will always appear on the dashboard. The Dashboard also shows your currently paired watch and its battery level. Tapping on the panel for your watch provides quick access to the settings for it. Scroll down to see all of the dashboard panels.

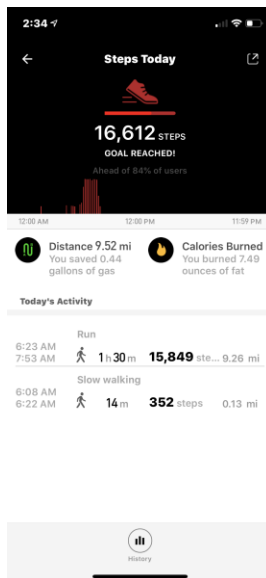


Pull to Sync

The app will typically sync with your watch when you open it. To force it to sync data from the watch on demand, swipe down on the white panels and a sync will start.

Activity Tracking

Tap an activity icon (steps, distance or calories) at the top of the screen to view activity charts and graphs.



Clicking on Distance, Steps or Calories in this screen will switch between them. This screen also shows the detailed activity events auto-detected throughout your day. Tap the share icon on the upper right of the screen to share a snapshot of your daily activity to Facebook, Twitter or Instagram.

Tap the history icon at the bottom of the screen to see daily, weekly or monthly totals for your activity data.

Your Watch

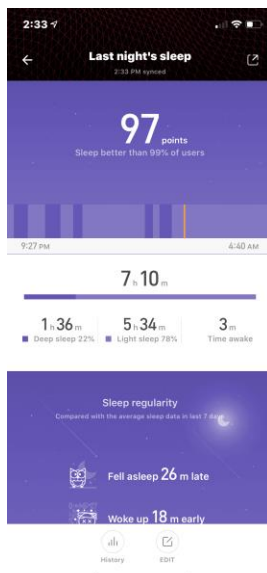
Your currently active watch is displayed below the activity section and if it is in communication with your phone its battery level is shown. Clicking on this panel of the Dashboard will bring you to the Device Settings screen, which is detailed under the profile section below.

Last Workout

This panel shows the details of your last synced workout from your watch. Click on this panel to see your workout details as explained below in the Workouts section.

Last Night's Sleep

If you wear your watch to sleep this band will show the summary and score for your sleep. Click on the panel to see the detailed analysis of your sleep and to access your past sleep data.



The detailed sleep screen shows your score at the top and details of deep sleep, light sleep and awake time for the night. Below this section your sleep quality analysis is displayed. Swipe left or right to move between days.

Clicking on the history icon at the bottom of the sleep screen shows your past sleep data in daily, weekly or monthly view.

Clicking on the edit icon at the bottom of the screen allows you to adjust the time your fell asleep or woke up.

Heart Rate

This panel shows a graph of your heart rate data through the day (if automatic heart rate detection is enabled in the device settings) and shows your last heart rate measurement. Clicking on this band brings you to the detailed heart rate screen.



The detailed heart rate screen shows your day heart rate graph at the top of the screen (where you can click on any point to view the value at that time). You can swipe left or right to move between days.

Beneath the graph your resting heart rate is shown (if it is available per the watch's settings). Clicking on it brings you to a screen, which shows your historical resting heart rate data.

Beneath resting heart rate is a breakdown of your heart rate zones throughout the day and your minimum, maximum and average heart rate values.

Finally, at the bottom of the screen you can see your last manually measured heart rate value and can click on it to display previous measurements.

Streaks

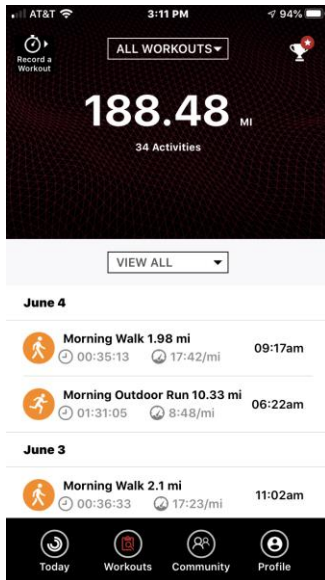
This panel shows how many days in a row you have achieved your activity goal and shows a graph of your activity towards goal for the past seven days. Clicking on this band brings you to a screen where you can share a snapshot of your current streak to social media.

Reorder

Finally, at the bottom of the dashboard you will see an icon for reordering the dashboard. Click on this icon and you can move the dashboard panels around (by holding your finger on the three lines on the right and sliding the item to its desired location). You can also move items to the bottom where they will be hidden from view on the dashboard. Slide them back up to bring them back into view. Finally press the save button on the upper right to save the changes you have made.

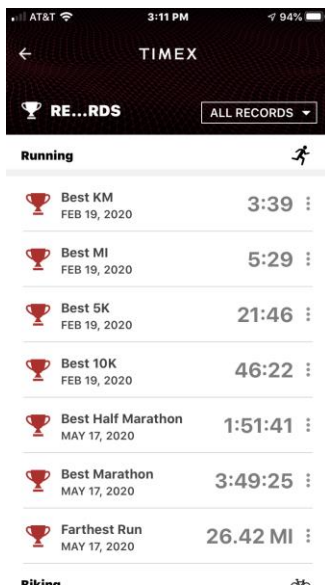
Workouts

When a workout is saved on the watch, it will appear here. This feature stores all your workouts and keeps track of your Records. Review a specific workout by tapping the workout (icon/date/name of the workout) Filter options include by sport (Running, Cycling, etc) or by date (Last 7 days, last month, etc).



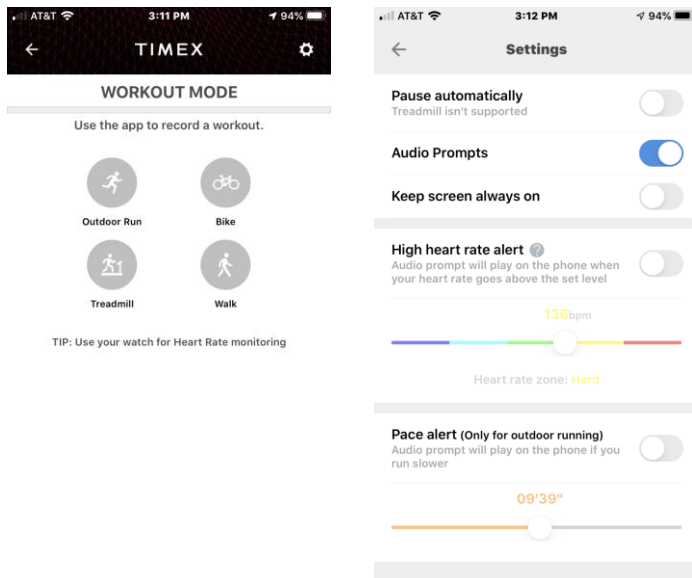
Records

Tap the Records (trophy icon top right) to view your most recent achievements. When a new record is detected, a star will appear next to the trophy! Records can also be shared to social media by tapping the vertical dots to the right of each record. Slide the record to the left to display the option to clear a record.



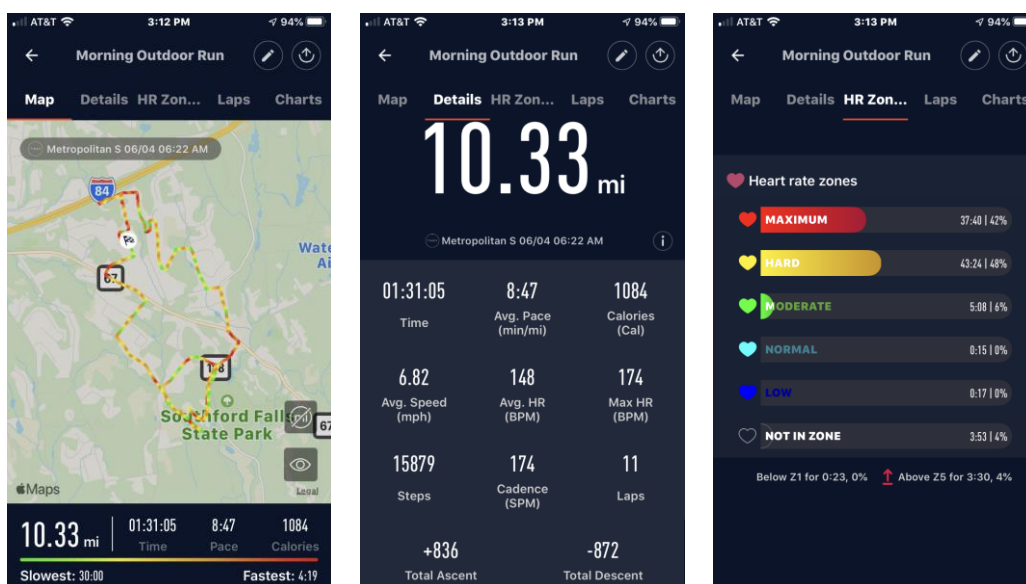
Recording workouts with the app

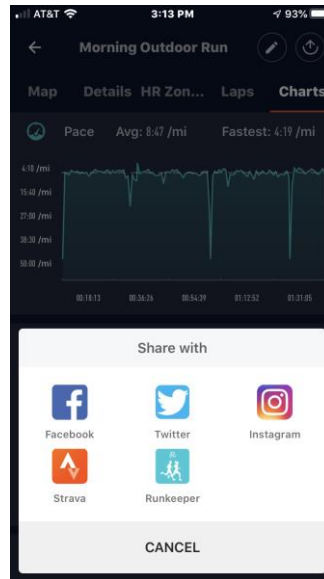
You can also do a workout with the app. This option can be used for things like treadmill or bike workouts where you may wish to have the larger phone screen, but still have the workout recorded and visible within your workout feed on the app. This mode uses the heart rate from the watch if you wear your watch while performing the workout with the app. Tap the “Record a workout” icon at the top left to start a workout and record it using the app. The settings icon on the top right of this screen allows you to enable auto pause, audio prompts, screen always on, high heart rate alert and pace alert.



Workout Details

You can click on a workout from the workout feed to see the workout details. Workout details are sport specific, and include a GPS map when available (GPS workouts only). View sport-specific details by tapping Details, Heart rate zones, Laps, and Charts. Workouts can be renamed or deleted by clicking on the edit icon on the top right or shared to social media or fitness sites by clicking on the share icon (see Add accounts in the Profile section for how to link a fitness site account).





Community

This feature allows for sharing of activity and workout data between users who own a Timex watch. Users need to add another user as a “Friend”, and can do this by tapping the plus icon at the bottom of the screen, or once you have added friends, by tapping on the icon on the top left and using the following mechanisms:

- Scan QR Code
- Have another person scan their QR Code (My QR Code)
- Search by user ID

Notifications provide the messaging for friend requests.

Once a friend has been added, tap the User from the Friend list, and their profile page is displayed showing Today's activity totals, and most recent workouts. While viewing a friend's workout feed, the ellipsis icon at the top right Ellipsis provides the ability to “unfriend”.

While viewing the friends list, click on the icon on the top right to display the leaderboard for a selected day of your friends' and your steps for that day.

Profile

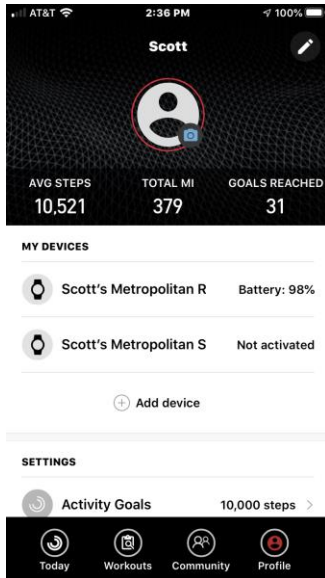
Tap the top right pencil icon to change any basic profile information (Username, gender, Height, weight, units, etc). Use this section to change any of the following:

- My Devices – Add additional Timex Smart devices or switch between devices
- Activity Goals (Steps, distance, calories)
- Heart Rate Training Zones
- My Account & Data
 - Manage your Data
 - Clear Data
 - Delete Account
 - Revoking authorization
 - Export data
- Add accounts - Link other apps such as Strava or Training Peaks
- Help
- Feedback – Provide watch or app logs to our developers
- Data Collection – Collect sensor data from the watch to send to our developers
- Smart Analysis – Provides sleep analysis and insights
- App Walkthrough – Provides a brief introduction to the app and where to find things
- About

- App version
- Algorithm version
- Software agreement link
- Privacy Policy
- Fitness Disclaimer
- Sign Out of your account

Adding additional Timex Smart devices

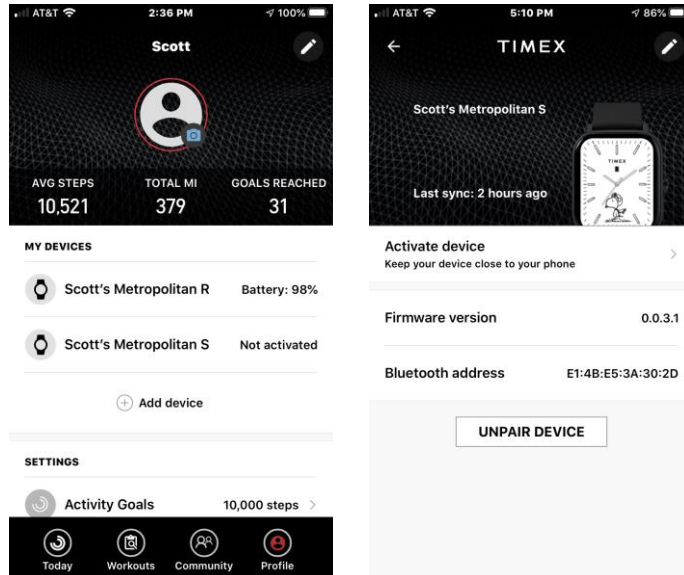
Click on “Add device” below your current Timex Smart device on the My Devices section of the profile page to add additional devices. Select the device type and follow the pairing instructions for your device.



If you are adding an additional device (as opposed to replacing one) you will be asked if you wish to make the new device “active”. Only one device can be active at a time. The active device will be the one which the app syncs with, but while another device is not active you can still use the device and if you perform workouts with it while it is not active, once you switch it to being active the workouts will sync to your Timex Smart account and will appear in your workout feed.

Switching between Timex Smart devices

If you own multiple Timex Smart devices you can switch between devices without having to unpair and repair. To do so, via Profile-My Devices select the device you wish to make active and click on “Activate device”. When you do so you will be notified that the presently active device will be stopped and then once you tap OK the other device will be activated. Note that although workouts performed while a device is not active will sync when the device is later activated, activity data (steps, distance, calories and sleep) will not. This is to prevent duplication of data.



Device Settings

Customize your watch using the Device Settings page, which serves as the primary mechanism for editing, viewing and syncing watch-specific settings such as:

- Watch face settings – Download additional watch faces or sync a previously downloaded one to your watch
- Incoming calls – Turn on or off alerts on the watch when a call is received. You can also set a delay so that if you answer the phone prior, the watch will not notify you of the incoming call.
- App Alerts - This feature allows you to control which apps send notifications to the watch.
- Idle Alert – This allows you to turn on a “get active” alert, if you are stationary for more than 1 hour. You can also set the time period during the day when this alert is enabled.
- Incoming SMS – Enable notifications for text messages.
- Incoming Email – Enable alerts for incoming email. Incoming Email will have independent functions in the iOS system, and Android email will be used as an APP alerts
- Activity Goal Alert – Enable or disable and choose which activity goal (Step, Distance or Calories) you would like to be notified of reaching. You will receive notifications of being halfway to and completing your goal for the day.

Other features:

- Find Watch - When this feature is selected, the watch when in Bluetooth range, will vibrate (and alert) for a 10s period and sound.
- Wrist location - This feature is used for identifying which wrist you will wear the watch on. This setting optimizes the behavior of the Lift Wrist to View Info mode.
- Lift wrist to view info - Settings for enabling the display to turn on automatically when you rotate your wrist to view the watch.
- Language Setting – Chose the language for the watch.

- Heart Rate Detection - This feature allows you to specify how the heart rate monitor is used. Options include: Automatic (24 hr monitoring), Sleep assistant (used during sleep only), and OFF. The HR detection frequency can also be adjusted with the following options: 1, 5, 10, or 30 minute. 1 minute is required for accurate measurement of resting heart rate, but will reduce battery life.
- Display settings - This feature allows you to customize the watch main menu. Options include hiding and ordering of the menu items.
- Weather settings - This feature allows you to specify a city and to select the temperature units to display on the watch.
- Firmware version
- Bluetooth address
- Unpair Device – Disconnect the watch from the app and clear all data from the watch

Safety & Product Information

©2020 Timex Group USA, Inc. TIMEX® is a registered trademark of Timex Group USA, Inc. in the US and in other countries.

Google Play and Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Bluetooth® is a registered trademark of Bluetooth SIG, Inc.

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Model number: M06A; FCC ID: 2AC8UM06A and IC: 21806-M06A

Índice

Bienvenido	35
Características del Metropolitan R de TIMEX®	35
Resumen del producto	35
Carga.....	35
Encender y apagar el reloj.....	36
Información importante sobre tu reloj	36
Resistencia al agua.....	36
Uso.....	36
GPS.....	36
Rastreo de actividad y sueño	36
Actualizaciones del reloj.....	37
Configuración, sincronización y Bluetooth	37
Emparejar tu reloj con tu teléfono	37
Ajustes	38
Reloj	38
Menú de atajos (deslizar hacia abajo desde la esfera del reloj)	38
Menú de ajustes	38
Aplicación móvil	39
Pantalla principal.....	39
Ajustes del reloj (hacer clic en el nombre del reloj)	39
Perfil - Editar (icono en la esquina superior derecha de la aplicación)	39
Perfil - Mis dispositivos.....	39
Perfil – Ajustes	39
Perfil – Características.....	39
Acerca de - Información de la cuenta y cerrar sesión.....	39
Operaciones básicas y navegación entre funciones	40
Operaciones básicas.....	40
Botón superior:	40
Botón inferior:	40
Navegación a través de la pantalla táctil.....	40
Menú de atajos de control.....	41
Linterna	42
Ajuste del brillo	42
Modo DND (No molestar).....	42
Modo de ahorro de pila.....	43
Bloqueo de la pantalla	43
Cambiar la esfera del reloj.....	44
Estado de actividad.....	44
Frecuencia cardíaca	45
Frecuencia cardíaca en reposo	45
Menú principal.....	46
Estado de actividad.....	46
Frecuencia cardíaca	46
Entrenamiento.....	46
Revisión de actividades	47
Tiempo.....	47
Música	48
Notificaciones.....	48
Alarma	49
Más	49
Brújula / Presión atmosférica / Altitud	49
Temporizador.....	50
Temporizador de cuenta atrás	51

Encontrar móvil (buscador de teléfonos).....	51
Ajustes del reloj	52
Esfera del reloj.....	52
Apagado automático de la pantalla.....	52
Inicio rápido.....	53
Siempre en pantalla	53
Sistema	53
Entrenamientos	53
Modos de entrenamiento al aire libre	54
Ajustes del entrenamiento.....	54
Objetivos del entrenamiento.....	54
Recordatorios de entrenamiento (alertas)	54
Pausa automática	54
Gráfico en tiempo real.....	55
Durante el entrenamiento.....	55
Pausar o detener tu entrenamiento	56
Resumen del entrenamiento.....	56
Calibración de la distancia para entrenamientos en cinta de correr	56
Aplicación inteligente de Timex	57
Hoy (pantalla principal)	57
Deslizar para sincronizar	57
Seguimiento de la actividad.....	57
Tu reloj	58
Último entrenamiento	58
Sueño de anoche	58
Frecuencia cardíaca	59
Rachas.....	59
Reordenar.....	59
Entrenamientos	60
Récords.....	60
Grabación de entrenamientos con la aplicación.....	61
Detalles del entrenamiento	61
Comunidad.....	62
Perfil	62
Añadir dispositivos adicionales en Timex Smart.....	63
Cambiar entre dispositivos Timex Smart.....	64
Ajustes del dispositivo	64
Información de seguridad y del producto	65

Bienvenido

Enhorabuena por la compra de tu reloj Metropolitan R de TIMEX®. Esta Guía del usuario explicará las características y funciones de tu reloj Metropolitan R de TIMEX® y la aplicación móvil TIMEX® Smart para iOS o Android que lo acompaña.

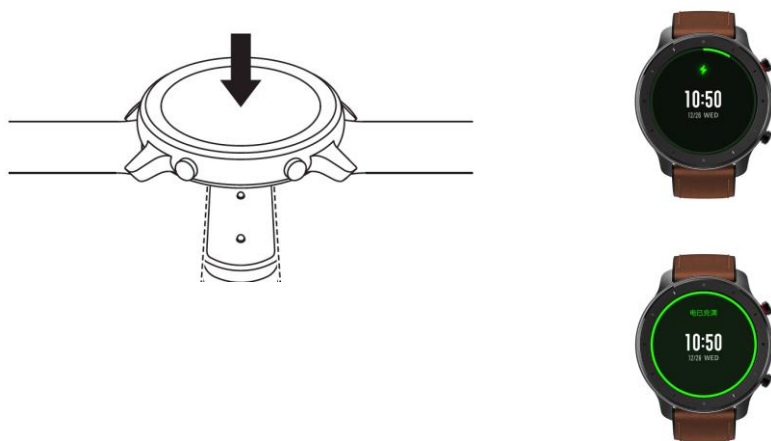
Características del Metropolitan R de TIMEX®

- Larga duración de la pila
- Compatible con smartphones iOS y Android
- GPS para una medición precisa de la distancia, el ritmo y la velocidad en exteriores
- Barómetro para una medición precisa de la elevación
- Sensor óptico de frecuencia cardíaca de alta precisión
- Seguimiento de la actividad diaria en cuanto a pasos, distancia, calorías y sueño
- Admite múltiples tipos de notificaciones (llamadas, mensajes de texto, inactividad, etc.)
- Los modos de entrenamiento proporcionan tiempo, distancia, frecuencia cardíaca, ritmo, velocidad, calorías y hora del día
- Funciones de tiempo: alarmas, cronómetro y temporizador
- Control de la música de un teléfono conectado
- Muchas esferas de reloj para elegir

Resumen del producto

Carga

Tu reloj debería estar completamente cargado antes de usarlo. Fija el cable de carga magnético al puerto de carga del reloj como se muestra a continuación. Enchufa el extremo USB del cable en cualquier cargador USB o puerto USB energizado.



La carga puede durar hasta dos horas y media si la pila del reloj está completamente agotada. El reloj visualizará el indicador de carga mientras se encuentra conectado al cargador y dará una indicación al estar completamente cargado.

La pila de tu reloj puede durar hasta 25 días, pero esto variará dependiendo de ciertos ajustes (brillo de la luz de fondo, detección de la frecuencia cardíaca y notificaciones de aplicaciones) y el uso de entrenamientos con GPS.

Encender y apagar el reloj

Pulsa y mantén pulsado el botón superior del reloj durante 3 segundos para encender el reloj. Para apagar el reloj, en el menú del reloj selecciona Ajustes, Sistema, Apagar.

Información importante sobre tu reloj

Resistencia al agua

Tu Metropolitan R de TIMEX® está clasificado para una resistencia al agua de 30 m. Esto significa que puedes hacer ejercicio y ducharte con tu reloj, y que puedes sumergirlo en el agua. **No se recomienda nadar con el reloj.**

Uso

Tu reloj tiene incorporado un sensor óptico de frecuencia cardíaca (las 2 luces LED de la parte posterior de la caja). Llevar el reloj demasiado suelto puede afectar a la recopilación de datos por parte del sensor de frecuencia cardíaca.

Ajusta el reloj alrededor de tu muñeca para que te resulte cómodo pero no esté suelto, a una distancia de como mínimo el ancho de un dedo por encima del hueso de la muñeca.

Nota: al llevar puesto el reloj durante entrenamientos que impliquen un gran movimiento de la muñeca (como el levantamiento de pesas), llevar el reloj lo más arriba posible de la muñeca proporcionará la medición más precisa de la frecuencia cardíaca.



GPS

Tu reloj también tiene un GPS que requiere actualizaciones periódicas de software (A-GPS) para funcionar de manera óptima. **Ten en cuenta que para registrar correctamente los entrenamientos al aire libre debes esperar a que el GPS obtenga tu ubicación inicial (el botón IR cambiará de gris a naranja en la pantalla de inicio del entrenamiento) antes de comenzar el entrenamiento.** Ten en cuenta también que la antena GPS de este reloj se ha optimizado para su funcionamiento en la muñeca izquierda, por lo que el reloj proporcionará la mejor precisión del GPS cuando lo lleves puesto en la muñeca izquierda. El reloj se puede llevar en cualquier muñeca para todas las demás actividades.

Rastreo de actividad y sueño

Tu reloj también tiene un acelerómetro incorporado que se usa para rastrear la actividad (pasos y distancia). El acelerómetro se utiliza para calcular la distancia en los entrenamientos de correr y andar sin GPS y puede calibrarse utilizando el modo de entrenamiento “Cinta de correr” para obtener la mejor precisión.

El reloj utiliza una combinación del acelerómetro y el sensor de frecuencia cardíaca para rastrear tu sueño. Ten en cuenta que el algoritmo de sueño solo rastreará los eventos de sueño que ocurran durante la noche. No rastreará siestas o eventos de sueño diurnos.

Tu reloj también tiene un barómetro (sensor de presión) para medir los cambios de elevación durante los entrenamientos al aire libre.

Actualizaciones del reloj

Tu reloj requerirá actualizaciones periódicas. Estas actualizaciones pueden estar relacionadas con el software, o para actualizar los datos del satélite A-GPS. Las actualizaciones del A-GPS se realizan cada dos días para asegurar el mejor rendimiento del GPS para tus entrenamientos al aire libre.

Ten en cuenta que actualizaciones como las del A-GPS tardan menos de un minuto, pero las actualizaciones de software importantes pueden tardar hasta 15-30 minutos en realizarse. Mientras haya una actualización en curso, tanto la aplicación como el reloj mostrarán el progreso hacia su finalización.

La mayoría de las actualizaciones se iniciarán automáticamente al sincronizar el reloj con la aplicación móvil, pero puedes comprobar en cualquier momento si hay actualizaciones disponibles en la aplicación haciendo clic en el reloj, en la pantalla principal y desplazándote hacia abajo hasta “comprobar si hay actualizaciones”.

Puedes verificar la versión del software del reloj en “Versión del firmware” justo debajo de “Buscar actualizaciones” en la aplicación móvil o yendo a ajustes, sistema, acerca del reloj.

Puedes verificar cuándo se actualizó el A-GPS por última vez en el reloj desde la pantalla de ajustes, sistema, acerca del reloj. Si han pasado siete días o más desde que se actualizó, es mejor sincronizar el reloj con la aplicación móvil antes de realizar una sesión de entrenamiento al aire libre para obtener una sincronización más rápida y una mejor precisión del GPS.

Configuración, sincronización y Bluetooth

Emparejar tu reloj con tu teléfono

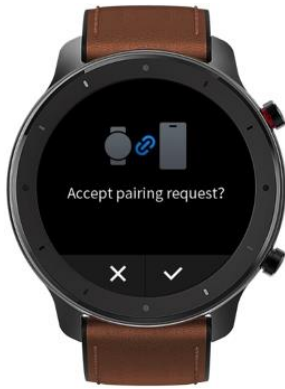
1. Descarga la aplicación Timex Smart de la Apple Store o de la tienda de juegos de Google y regístrate o accede a tu cuenta.



2. Abre la aplicación. Si has creado una nueva cuenta, se te pedirá que configures tu perfil de usuario (introduce tu sexo, altura, peso y edad para configurar los algoritmos de seguimiento de actividad). Cuando hayas completado esto pasarás a la pantalla “Seleccionar un dispositivo para emparejar”. (Si estás añadiendo tu Metropolitan R a una cuenta ya existente de Timex Smart, ve a “Perfil, añadir dispositivo” para llegar a la pantalla “Seleccionar un dispositivo para emparejar”).

3. Selecciona “TIMEX® Metropolitan R” de la lista y cuando se te indique, escanea el código QR del reloj con la cámara de tu teléfono.

4. Toca la marca de verificación de tu reloj para aceptar la solicitud de emparejamiento y completar el proceso.



5. Después del emparejamiento el reloj suele necesitar una actualización. La actualización puede tardar hasta 30 minutos. Mantén el reloj cerca de tu teléfono hasta que el proceso haya finalizado. Si falla alguna de las actualizaciones es posible que tengas que alejarte de otros dispositivos Bluetooth e intentar la actualización de nuevo.



Ajustes

A continuación se muestra una referencia rápida para saber dónde encontrar varios ajustes para el reloj y la aplicación móvil:

Reloj

Menú de atajos (deslizar hacia abajo desde la esfera del reloj)

- Modo linterna
- Modo de no molestar
- Brillo de la pantalla
- Bloqueo de la pantalla: bloquear temporalmente la pantalla táctil para evitar la activación accidental

Menú de ajustes

- Esfera del reloj: cambiar entre las 3 esferas de reloj cargadas
- Apagado automático de la pantalla: ajustar el tiempo de espera para apagar la pantalla
- Inicio rápido: elegir el atajo para el botón inferior
- Siempre en pantalla: activar o desactivar el que se muestre permanentemente la pantalla de la hora
- Sistema
 - Acerca de: información sobre el software del reloj
 - Reglamentación: información reglamentaria
 - Reiniciar: reiniciar el reloj

Apagar: apagar el reloj
Restablecimiento de los ajustes de fábrica: borrar todos los ajustes y restablecer el reloj

Aplicación móvil

Pantalla principal

Orden de la pantalla principal (icono en la parte inferior de la pantalla principal)

Ajustes del reloj (hacer clic en el nombre del reloj)

Selección de la esfera del reloj (descargar para ver desde la aplicación)
Ajustes de notificación
Alerta de inactividad
Alerta de objetivo de actividad
Encontrar el reloj
Ajuste de la emisión de la frecuencia cardíaca (emitir la frecuencia cardíaca a otros equipos de fitness)
Ubicación en la muñeca
Ajustes de levantar la muñeca para ver información
Idioma
Detección de la frecuencia cardíaca
Ajustes de la pantalla: ver el orden del menú y los elementos visibles/ocultos
Ajustes de vibración
Ajustes del tiempo
Ver si hay actualizaciones del software del reloj
Desemparejar el dispositivo (desconectar el reloj de la cuenta)

Perfil - Editar (icono en la esquina superior derecha de la aplicación)

Nombre de usuario
Género
Fecha de nacimiento
Unidades de medida
Peso
Estatura

Perfil - Mis dispositivos

Añadir o quitar un reloj
Activar un reloj diferente (cambiar de reloj)

Perfil – Ajustes

Objetivos de actividad
Zonas de frecuencia cardíaca

Perfil – Características

Cambiar la contraseña y administrar los datos de la cuenta
Conectar Timex Smart a sitios de fitness (Strava, Runkeeper, etc.) y a Apple Health/
Google Fit
Ayuda de acceso
Retroalimentación: enviar registros del reloj y/o las aplicaciones para la solución de problemas
Análisis inteligente de la calidad del sueño

Acerca de - Información de la cuenta y cerrar sesión

Inicio rápido

Operaciones básicas y navegación entre funciones

Tu TIMEX® Metropolitan R tiene una pantalla táctil AMOLED y dos botones físicos.

Operaciones básicas

Botón superior:

- Realiza una pulsación corta para que se ilumine la pantalla.
- Realiza una pulsación corta en la esfera del reloj para apagar la pantalla.
- Realiza una pulsación corta en otras páginas para volver rápidamente a la esfera del reloj.
- Realiza una pulsación larga durante 10 s para apagar el reloj.

Botón inferior:

- Realiza una pulsación corta para que se ilumine la pantalla.
- Realiza una pulsación breve cuando estés en la esfera del reloj para entrar rápidamente en la lista de modos de entrenamiento. (Esta función puede cambiarse a otras funciones mediante “ajustes, inicio rápido” en el reloj)

Puedes realizar una pulsación larga en cualquiera de los dos botones para salir del modo de ahorro de pila, pausar un entrenamiento activo o detener la alerta de alarma.

Activar el reloj: pulsa el botón superior para encender la pantalla o, si “Levantar la muñeca para ver información” está habilitado a través de los ajustes del reloj en la aplicación, gira la muñeca hacia ti para encender la pantalla.

Desliza hacia la izquierda, derecha, arriba o abajo para cambiar entre las diferentes páginas de funciones.

Toca para entrar en la página de una función.

Desliza hacia la derecha para volver al nivel de menú anterior después de tocar para entrar en una página de función.

Navegación a través de la pantalla táctil

Desliza hacia abajo por la esfera del reloj para entrar en el menú de control de atajos, que te permite abrir rápidamente la linterna, ajustar el brillo, controlar el modo no molestar, entrar en el modo de ahorro de pila y bloquear la pantalla.



Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha por la esfera del reloj para entrar en los modos Estado de actividad y Frecuencia cardíaca



Desliza hacia arriba por la esfera del reloj para entrar en el menú principal.



Menú de atajos de control

Desliza hacia abajo por la esfera del reloj para entrar en el menú principal.



Linterna

Tocar el icono de la linterna abre la función de linterna. El fondo blanco de la pantalla del reloj ayuda a iluminar un área pequeña por la noche. Puedes detener la función de linterna deslizando a la derecha o pulsando el botón superior.



Ajuste del brillo

Tocar el icono de ajuste del brillo te llevará a los ajustes del brillo. Brillo automático: el reloj ajustará automáticamente el brillo de la pantalla en función de la luz ambiental. Brillo manual: puedes ajustar el brillo de la pantalla como desees.



Modo DND (No molestar)

Habilitar el DND: con el modo DND habilitado, el reloj no vibrará al recibir cualquier alerta de tu teléfono móvil.

Período de DND: puedes seleccionar el período de tiempo durante el cual el modo DND está habilitado.

DND inteligente: después de que te duermas con el reloj puesto, este habilitará automáticamente el modo DND.

Deshabilitar DND: el modo DND está desactivado, por lo que el reloj vibrará al recibir notificaciones.



Modo de ahorro de pila

El modo de ahorro de pila puede minimizar el consumo de energía del reloj y extender considerablemente su vida útil. Con el modo de ahorro de pila activado, el reloj solo registrará los pasos y el sueño. Todas las demás funciones están desactivadas.



Para salir del modo de ahorro de pila, realiza una pulsación larga de los botones del reloj hasta que se complete el círculo.



Bloqueo de la pantalla

Selecciona el modo de bloqueo de la pantalla para desactivar la pantalla táctil, evitando que se active accidentalmente mientras te duchas, etc. Pulsa cualquiera de los botones para desactivar el modo de bloqueo de pantalla.



Cambiar la esfera del reloj

El reloj lleva dos esferas incorporadas y una tercera que se puede cargar e intercambiar a través de la aplicación.

Para cambiar la esfera del reloj: realiza una pulsación larga de la esfera del reloj durante 2 segundos, o ve a “Ajustes - Ajustes de la esfera del reloj”. Desliza a izquierda y derecha para ver las esferas del reloj y toca una para seleccionarla.

Para cargar o sustituir la tercera esfera del reloj a través de la aplicación: selecciona tu reloj en la pantalla principal o selecciona “Perfil - Ajustes de la esfera del reloj Metropolitan R de TIMEX®”. Pulsa el botón + para descargar nuevas esferas del reloj o selecciona una que hayas descargado previamente y luego toca “Establecer como esfera activa del reloj” para cargarla en el reloj.

Ten en cuenta que las esferas detalladas pueden tardar un minuto o más en cargarse.



Estado de actividad

Deslizando a la izquierda por la esfera del reloj se accede a la página de estado de actividad, que muestra los pasos actuales, la distancia y las calorías (calorías activas y basales quemadas) y el progreso hacia el objetivo de los pasos diarios.



Si tocas la página de detalles del estado de actividad, verás los pasos (y un gráfico de pasos por día de la semana), la distancia, las calorías y los datos de tiempo de inactividad.



Ten en cuenta que también puedes llegar a la página de estado de actividad deslizando hacia arriba por la esfera del reloj para entrar en el menú y seleccionando Estado de actividad en el menú.

Frecuencia cardíaca

Deslizar a la derecha por la esfera del reloj te lleva a la página de la frecuencia cardíaca. Al entrar en esta página el reloj empieza a medir automáticamente la frecuencia cardíaca.



Frecuencia cardíaca en reposo

Si está activada la medición de la frecuencia cardíaca durante todo el día, el valor de la frecuencia cardíaca en reposo de hoy se mostrará debajo de la medición de la frecuencia cardíaca actual. Para activar la medición de frecuencia cardíaca durante todo el día, abre la aplicación Timex Smart, ve a “Perfil - Metropolitan R de TIMEX® - Detección de la frecuencia cardíaca” y elige activar la detección automática de la frecuencia cardíaca.

Además, si está activada la medición de la frecuencia cardíaca durante todo el día, al pulsar en la página de frecuencia cardíaca se accede a la página de detalles de la frecuencia cardíaca, que muestra los valores de la frecuencia cardíaca actual, la máxima y la mínima de hoy, así como un gráfico de tu frecuencia cardíaca durante el día (si está activada la medición de la frecuencia cardíaca durante todo el día). Deslizar hacia arriba por la página de detalles muestra el porcentaje de tiempo pasado en cada una de las zonas de frecuencia cardíaca a lo largo del día. Ten en cuenta que las zonas de frecuencia cardíaca pueden verse o modificarse a través de la aplicación yendo a “Perfil - Zonas de frecuencia cardíaca”.



Ten en cuenta que también puedes llegar a la página de frecuencia cardíaca deslizando hacia arriba por la esfera del reloj para entrar en el menú y seleccionando Frecuencia cardíaca en el menú.

Menú principal

El menú principal da acceso a todas las funciones del reloj. Puedes personalizar el orden del menú y ocultar o mostrar las opciones del menú a través de la aplicación, yendo al ajuste del reloj y seleccionando Ajustes de pantalla.

Estado de actividad

La página de estado de actividad se explica más arriba. También puedes acceder a esta página a través del menú principal.

Frecuencia cardíaca

La página de frecuencia cardíaca se explica más arriba. También puedes acceder a esta página a través del menú principal.

Entrenamiento

Los modos de entrenamiento se explican en la sección de entrenamientos más abajo, pero esta opción de menú te lleva a la selección del tipo de entrenamiento para empezar tu entrenamiento.



Revisión de actividades

El modo de revisión de actividades te permite ver la lista de entrenamientos anteriores guardados en tu reloj, así como los detalles de los mismos.



Los entrenamientos que aún no se hayan sincronizado con la aplicación tendrán un punto rojo entre el icono del entrenamiento y la distancia.

Puedes tocar un entrenamiento para seleccionarlo y ver los detalles del mismo. Los detalles que se muestran dependerán del tipo de entrenamiento, pero pueden incluir un gráfico para los entrenamientos basados en GPS, gráficos de las zonas de frecuencia cardíaca y de las zonas de frecuencia cardíaca y muchas métricas del entrenamiento.

Para eliminar un entrenamiento del reloj, desliza hacia abajo hasta la parte inferior de la página de detalles y selecciona el icono para borrar. Ten en cuenta que los entrenamientos ya sincronizados con la aplicación solo se borrarán del reloj.

Tiempo

El modo de tiempo muestra las condiciones meteorológicas actuales para la ubicación seleccionada. Deslizar hacia arriba por esta página muestra el pronóstico de 7 días.



Ten en cuenta que el reloj debe sincronizarse regularmente con la aplicación para que muestre los datos meteorológicos. Además, para seleccionar la ciudad y las unidades de temperatura deseadas, ve en la aplicación a Ajustes del tiempo en los ajustes del reloj.

Música

La función de control de la música te permite controlar la aplicación de música en tu teléfono móvil. Debes haber iniciado la aplicación de música en tu teléfono antes de entrar en este modo.

El control de música te permite ver la información del tema actual, ajustar el volumen, reproducir/pausar y avanzar o retroceder.



Notificaciones

El modo de Centro de notificaciones te permite ver las notificaciones guardadas en tu teléfono. Debes habilitar los tipos de notificaciones deseados a través de la aplicación yendo a los ajustes del reloj y seleccionando los tipos de notificación (llamada entrante, alertas de la aplicación, alertas de inactividad, alerta de objetivo de actividad, SMS entrante y correo electrónico entrante).



Las notificaciones aparecerán brevemente como una ventana emergente cuando se reciban y luego se podrá acceder a ellas a través del centro de notificaciones. Haz clic en la notificación para ver y desplazarte por su contenido, o desliza hacia la izquierda y pulsa el icono de borrar para eliminarla del centro de notificaciones.



Alarma

El modo de alarma te permite ajustar o cambiar hasta 10 alarmas en el reloj.

Toca el botón + para añadir una nueva alarma o toca una existente para editarla. Selecciona AM/PM y la hora y los minutos y luego haz clic en la flecha para seleccionar si la alarma se activará una vez o se repetirá en días específicos de la semana. Para guardarla, haz clic en la marca de verificación.



Para activar o desactivar la alarma, haz clic en el círculo antes de la hora y una marca verde indicará que está activada.

Para borrar una alarma, desliza a la izquierda y toca el icono de borrar.

Cuando la alarma se active, pulsa cualquiera de los dos botones durante 2 segundos para detener la alarma o toca el icono Z en la parte inferior de la pantalla para que la alarma se active repetidamente durante 10 minutos.



Más

Más te lleva a un submenú de 4 elementos adicionales: Brújula, Temporizador, Cuenta atrás y Encontrar Móvil.

Brújula / Presión atmosférica / Altitud

Tu Metropolitan R de TIMEX® tiene una brújula y un sensor de presión atmosférica. Cuando selecciones este modo entrarás en la página de la brújula. Si se necesita una calibración, el reloj te pedirá que camines trazando un ocho para realizar la calibración. Una vez que termine la calibración, vibrará y te mostrará la pantalla de la brújula con tu rumbo actual y un indicador hacia el norte.



Deslizar hacia arriba por la página de la brújula te llevará a la página de la presión atmosférica. Deslizar hacia arriba una segunda vez te lleva a la página de la altitud. Ambos modos requieren una calibración inicial con el GPS. Para realizar la calibración con el GPS para el sensor de presión, pasa a la pantalla de altitud y sal al exterior donde haya una vista clara del cielo. La animación del GPS en la parte inferior de la pantalla cambiará de barras naranjas crecientes a barras verdes estacionarias cuando se complete la calibración con el GPS. Una vez completada, se mostrarán la altitud y las coordenadas y podrás deslizar hacia abajo para ir a la página de la presión atmosférica.



Temporizador

El modo Temporizador proporciona una función de cronómetro con una resolución de 1/100 de segundo y 99 vueltas.

Toca el botón de inicio (símbolo de reproducción) para iniciar el temporizador.

Toca el botón de parada (símbolo de pausa) para pausar o detener el temporizador.

Toca en el botón de vuelta para registrar una vuelta (y puedes deslizar hacia arriba o hacia abajo por la pantalla para ver la lista de vueltas)

Una vez parado, toca el botón de reinicio para borrar el temporizador.



Temporizador de cuenta atrás

El temporizador de cuenta atrás ofrece 8 opciones rápidas de cuenta atrás de 1 a 60 minutos, o puedes tocar el botón más para establecer una cuenta atrás personalizada en horas y minutos hasta las 23:59.



Pulsa el botón de inicio para comenzar la cuenta atrás.

Una vez que el temporizador de cuenta atrás comienza, puedes pausarlo tocando el botón de pausa y, una vez pausado, puedes reanudarlo tocando el botón de inicio o borrarlo tocando el botón de parada.



Cuando la cuenta atrás haya terminado, se te avisará con una vibración y un mensaje en la pantalla. Toca el botón X para descartar la notificación de finalización del temporizador.



Encontrar móvil (buscador de teléfonos)

Esta función te permite localizar el teléfono al que está conectado tu reloj. Esta función requiere que la aplicación Timex Smart esté funcionando en el teléfono.

Toca la opción Encontrar móvil para comenzar y el reloj intentará conectarse a tu teléfono. Si se encuentra en el rango de alcance de Bluetooth (~30 pies) y puede conectar con tu teléfono, este sonará si el volumen está activado y vibrará.

Una vez encontrado, toca el botón de detener el timbre del reloj para detener el modo de búsqueda del móvil. Si el reloj no puede conectarse al teléfono, mostrará una notificación de que no puede encontrar el teléfono.



Ajustes del reloj

Como se mencionó anteriormente en la sección relativa a dónde encontrar varios ajustes, hay algunos que pueden cambiarse en el mismo reloj. Esos ajustes se explican a continuación.

Esfera del reloj

Este ajuste te permite cambiar entre las 3 esferas cargadas del reloj. Dos están programadas en el reloj y no se pueden cambiar, pero la tercera se puede cargar y cambiar a través de la opción de ajustes del reloj de la aplicación Timex Smart.

Desliza a izquierda o derecha para moverte entre las opciones de esferas del reloj y toca una para seleccionarla.



Apagado automático de la pantalla

Este ajuste te permite ajustar el tiempo de espera para apagar la pantalla



Inicio rápido

Este ajuste te permite elegir la función del botón inferior. Esto permite un acceso rápido a cualquiera de las siguientes funciones: estado de actividad, frecuencia cardíaca, entrenamiento, tiempo, notificaciones, alarma, brújula, cuenta atrás, temporizador, control de música, encontrar móvil
También puedes optar por deshabilitar esta opción

Siempre en pantalla

Este ajuste te permite habilitar o deshabilitar la visualización de la hora siempre en pantalla, que es una visualización tenue de la hora en la que está es visible sin tener que encender la pantalla.
También te permite elegir que la pantalla siempre activa sea un reloj analógico o digital.
Ten en cuenta que esta opción reducirá considerablemente la duración de la pila

Sistema

Este elemento muestra la siguiente información relativa a tu reloj y proporciona opciones para reiniciar, apagar o restablecer el reloj a los ajustes de fábrica.

Acerca de: información sobre el software del reloj

Reglamentación: información reglamentaria

Reiniciar: reiniciar el reloj

Apagar: apagar el reloj

Restablecimiento de los ajustes de fábrica: borrar todos los ajustes y restablecer el reloj (ten en cuenta que después de realizar esta función tendrás que volver a emparejar tu reloj con la aplicación).

Entrenamientos

Tu Metropolitan R de TIMEX® admite 6 modos de entrenamiento (Correr al aire libre, Caminar/senderismo al aire libre, Ciclismo al aire libre, Cinta de correr, Ciclismo de interior y Estilo libre (otros deportes).

Los modos de entrenamiento al aire libre utilizan el GPS para rastrear la distancia y generar el trazado del recorrido durante el entrenamiento. La cinta de correr utiliza el acelerómetro del reloj para seguir tus pasos y calcular tu distancia (que puede calibrarse al final de cada entrenamiento en la cinta de correr para mejorar la precisión).

El ciclismo de interior y el estilo libre/otros deportes solo registran el tiempo y la frecuencia cardíaca.



Modos de entrenamiento al aire libre

Los tres modos de entrenamiento al aire libre utilizan el GPS del reloj. Para asegurarte de que todos tus entrenamientos se registren correctamente, debes esperar a que el GPS obtenga tu posición inicial antes de comenzar el entrenamiento. Cuando selecciones uno de los modos de entrenamiento al aire libre, el botón IR estará de color gris hasta que el GPS esté listo. Una vez que esté listo, el botón IR se volverá naranja y la animación del GPS cambiará de barras naranjas crecientes a barras verdes estacionarias. En ese momento estarás listo para comenzar tu entrenamiento tocando el botón naranja “IR”.

Ten en cuenta que para la primera vez que uses el GPS este puede tardar dos minutos o más en calcular tu ubicación inicial. Después de eso, debería ser considerablemente más rápido siempre que empieces en un lugar que tenga una vista sin obstáculos del cielo. Si estás en un área con edificios altos a tu alrededor o cubierta de árboles, el GPS tardará más tiempo en descodificar los datos de los satélites para calcular tu ubicación inicial.



Ajustes del entrenamiento

Al entrar en uno de los modos de entrenamiento, debajo del botón “IR” verás el icono de ajustes. Toca este icono para configurar el objetivo del entrenamiento, el recordatorio del entrenamiento (alertas), la pausa automática y los gráficos en tiempo real. Los ajustes disponibles varían según el tipo de entrenamiento.

Objetivos del entrenamiento

Este ajuste te permite configurar objetivos para tu entrenamiento, y el reloj te irá avisando una vez que los alcances. Estos objetivos pueden ser la distancia, la duración y/o las calorías.

Puedes establecer y habilitar cualquier combinación de los tres. Toca la flecha a la derecha del objetivo para configurarlo y luego toca el círculo a la izquierda del objetivo para habilitarlo. Aparecerá una marca de verificación verde junto a los objetivos habilitados.

Recordatorios de entrenamiento (alertas)

Este ajuste permite configurar alertas de entrenamiento para la distancia, la frecuencia cardíaca, la zona de frecuencia cardíaca y el ritmo.

Puedes establecer y habilitar cualquier combinación de los tres. Toca la flecha a la derecha del objetivo para configurarlo y luego toca el círculo a la izquierda del objetivo para habilitarlo. Aparecerá una marca de verificación verde junto a los objetivos habilitados.

Pausa automática

Este ajuste te permite habilitar o deshabilitar una pausa automática, en la que el reloj detendrá automáticamente el entrenamiento cuando dejes de moverte y reanudará el entrenamiento de forma automática cuando empieces a moverte de nuevo.

Gráfico en tiempo real

Esta configuración permite activar o desactivar la visualización de una tercera página durante el entrenamiento que contiene un gráfico de la frecuencia cardíaca o el ritmo.



Durante el entrenamiento

Una vez que el entrenamiento haya comenzado verás la página de entrenamiento principal. Esta página muestra el tiempo transcurrido, la distancia, el ritmo o la velocidad, la frecuencia cardíaca y la zona de frecuencia cardíaca.

Desliza hacia arriba o hacia abajo para moverte entre las otras páginas de entrenamiento. Algunos tipos de entrenamiento, como el ciclismo de interior y el estilo libre, solo tienen una página de entrenamiento, y otros, como los tipos de entrenamiento al aire libre, tienen una segunda página.

Si habilitas el gráfico en tiempo real, habrá una segunda o tercera página que muestre el gráfico en tiempo real.



Desliza hacia la derecha durante tu entrenamiento para ver una página con la hora, la fecha y el nivel de pila actuales.



Pausar o detener tu entrenamiento

Para pausar o detener el entrenamiento, mantén pulsado el botón superior hasta que el círculo alrededor del botón de pausa se complete.

Para reanudar el entrenamiento, toca el botón de inicio/reproducción

Para detener el entrenamiento, toca el botón de parada



Resumen del entrenamiento

Cuando el entrenamiento se detenga verás un resumen de tu entrenamiento. Puedes desplazarte por las páginas del resumen para ver varios detalles sobre tu entrenamiento. Los elementos y las métricas que se muestran variarán en función del tipo de entrenamiento.

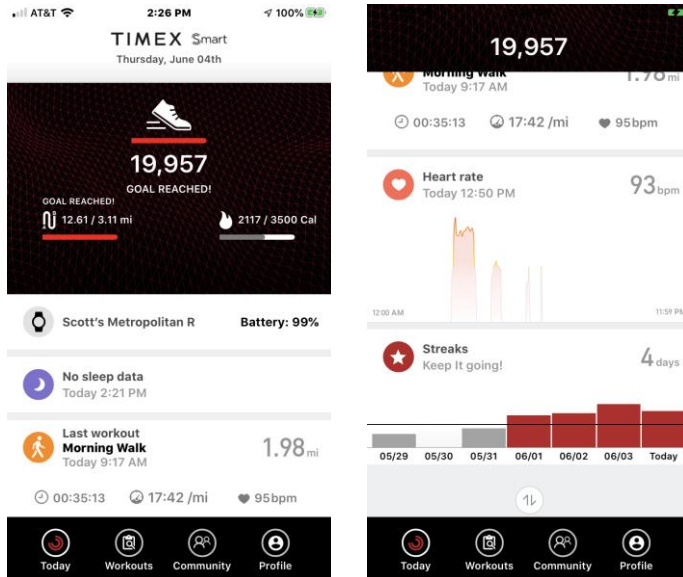
Calibración de la distancia para entrenamientos en cinta de correr

El modo de entrenamiento en la cinta de correr permite calibrar el algoritmo de cálculo de la distancia a tu estilo de correr o caminar. Al final de un entrenamiento en la cinta de correr se te presentará una pantalla que muestra la distancia calculada y podrás desplazarte hacia arriba o hacia abajo para ajustar la distancia a la distancia reportada por la cinta de correr para calibrar tu reloj.

Aplicación inteligente de Timex

Hoy (pantalla principal)

La pantalla principal de Hoy muestra un resumen de la actividad diaria, así como enlaces a los detalles del sueño, la frecuencia cardíaca, los entrenamientos y las rachas. El entrenamiento guardado más reciente aparecerá siempre en la pantalla principal. La pantalla principal también muestra el reloj emparejado actualmente y su nivel de pila. Si tocas en el panel de tu reloj podrás acceder rápidamente a los ajustes del mismo. Desplázate hacia abajo para ver todos los paneles de pantalla principal.

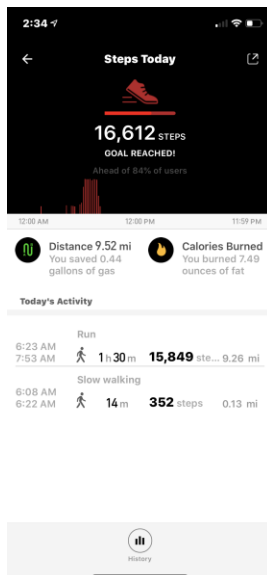


Deslizar para sincronizar

La aplicación se sincronizará con tu reloj cuando la abras. Para forzar la sincronización de los datos del reloj a petición, desliza hacia abajo por los paneles blancos y se iniciará la sincronización.

Seguimiento de la actividad

Toca un icono de actividad (pasos, distancia o calorías) en la parte superior de la pantalla para ver los cuadros y gráficos de actividad.



Al hacer clic en Distancia, Pasos o Calorías en esta pantalla se cambiará entre ellos. Esta pantalla también muestra los eventos de actividad detallados que se detectan automáticamente a lo largo del día. Toca el icono de compartir en la parte superior derecha de la pantalla para compartir una instantánea de tu actividad diaria en Facebook, Twitter o Instagram.

Toca el icono de historial en la parte inferior de la pantalla para ver los totales diarios, semanales o mensuales de tus datos de actividad.

Tu reloj

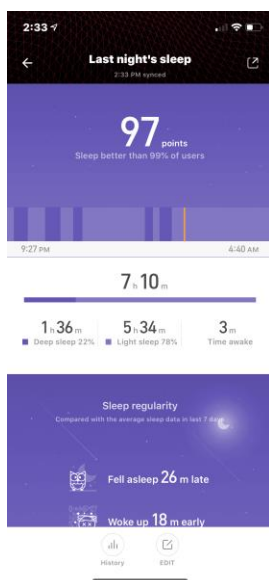
Tu reloj actualmente activo se muestra debajo de la sección de actividad y si está en comunicación con tu teléfono se muestra su nivel de pila. Al hacer clic en este panel de la pantalla principal accederás a la pantalla de Ajustes del dispositivo, que se detalla en la sección de perfil a continuación.

Último entrenamiento

Este panel muestra los detalles de tu último entrenamiento sincronizado desde tu reloj. Haz clic en este panel para ver los detalles de tu entrenamiento como se explica a continuación en la sección Entrenamientos.

Sueño de anoche

Si duermes con el reloj, esta banda mostrará el resumen y la puntuación de tu sueño. Haz clic en el panel para ver el análisis detallado de tu sueño y para acceder a los datos anteriores de tu sueño.



La pantalla detallada de sueño muestra tu puntuación en la parte superior y los detalles del sueño profundo, el sueño ligero y el tiempo de vigilia durante la noche. Debajo de esta sección se muestra un análisis de la calidad de tu sueño. Desliza a derecha o izquierda para moverte entre los días.

Al hacer clic en el icono de historial en la parte inferior de la pantalla de sueño se muestran los datos anteriores de tu sueño en la vista diaria, semanal o mensual.

Hacer clic en el icono de edición en la parte inferior de la pantalla te permite ajustar la hora a la que te dormiste o despertaste.

Frecuencia cardíaca

Este panel muestra un gráfico de los datos de tu frecuencia cardíaca durante el día (si la detección automática de la frecuencia cardíaca está activada en los ajustes del dispositivo) y muestra la última medición de tu frecuencia cardíaca. Al hacer clic en esta banda se accede a la pantalla detallada de la frecuencia cardíaca.



La pantalla detallada de la frecuencia cardíaca muestra el gráfico de tu frecuencia cardíaca diaria en la parte superior de la pantalla (donde puedes hacer clic en cualquier punto para ver el valor en ese momento). Puedes desplazarte a la izquierda o a la derecha para moverte entre los días.

Debajo del gráfico se muestra tu frecuencia cardíaca en reposo (si está disponible según los ajustes del reloj). Al hacer clic en él accederás a una pantalla que muestra tus datos históricos de frecuencia cardíaca en reposo.

Debajo de la frecuencia cardíaca en reposo hay un desglose de las zonas de frecuencia cardíaca a lo largo del día y tus valores mínimo, máximo y promedio de frecuencia cardíaca.

Por último, en la parte inferior de la pantalla puedes ver el último valor de frecuencia cardíaca medido manualmente y puedes hacer clic en él para mostrar las mediciones anteriores.

Rachas

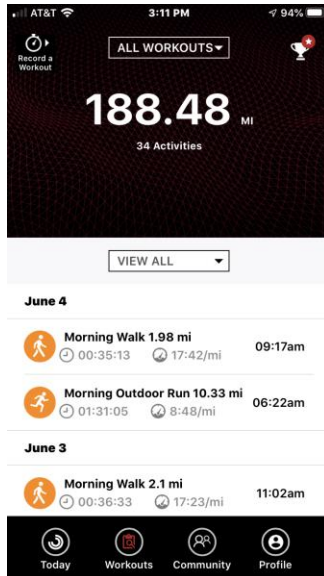
Este panel muestra durante cuántos días seguidos has alcanzado tu objetivo de actividad y muestra un gráfico de tu actividad con respecto al objetivo durante los últimos siete días. Al hacer clic en esta banda accedes a una pantalla desde la que puedes compartir una instantánea de tu racha actual en los medios sociales.

Reordenar

Por último, en la parte inferior de la pantalla principal verás un icono para reordenar la pantalla principal. Haz clic en este icono y podrás mover los paneles de la pantalla principal (manteniendo el dedo en las tres líneas de la derecha y deslizando el elemento hasta su ubicación deseada). También puedes mover elementos a la parte inferior, donde se ocultarán de la vista en la pantalla principal. Deslízalos de nuevo hacia arriba para que vuelvan a estar a la vista. Por último, pulsa el botón de guardar en la parte superior derecha para guardar los cambios que has hecho.

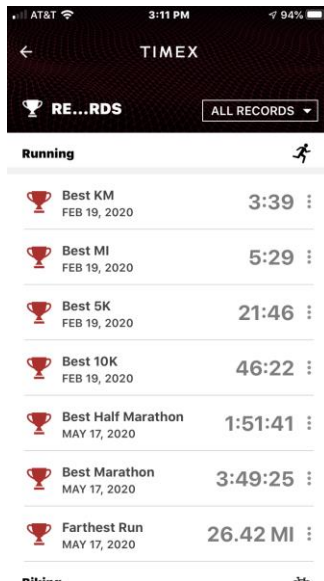
Entrenamientos

Cuando se guarde un entrenamiento en el reloj, aparecerá aquí. Esta función guarda todos tus entrenamientos y lleva un seguimiento de tus récords. Revisa un entrenamiento específico tocando el entrenamiento (icono/fecha/nombre del entrenamiento). Las opciones de filtro incluyen por deporte (Correr, Ciclismo, etc.) o por fecha (Últimos 7 días, Último mes, etc.).



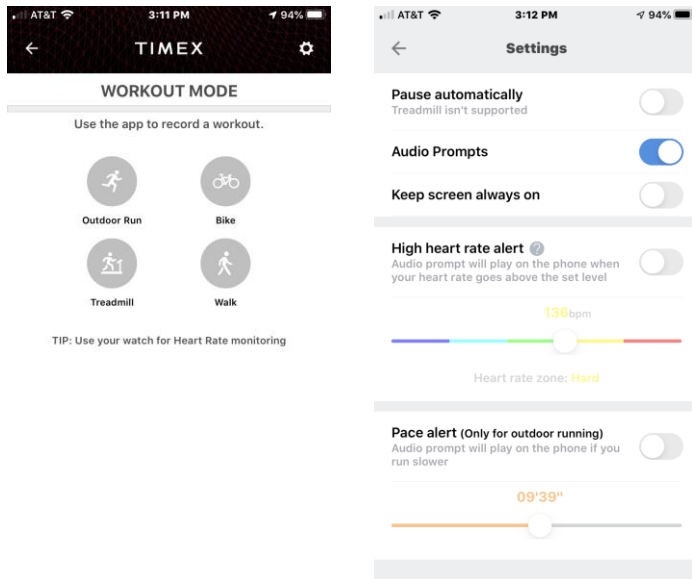
Récords

Toca en Récords (icono de trofeo arriba a la derecha) para ver tus logros más recientes. Cuando se detecte un nuevo récord, aparecerá una estrella junto al trofeo. Los récords también pueden ser compartidos con los medios sociales tocando los puntos verticales a la derecha de cada récord. Desliza el récord a la izquierda para mostrar la opción de borrar un récord.



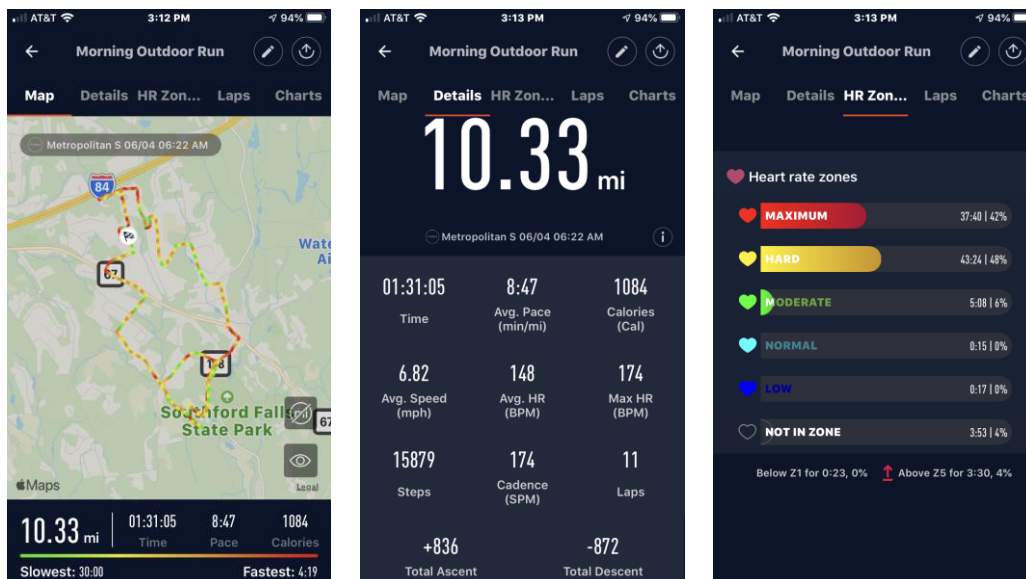
Grabación de entrenamientos con la aplicación

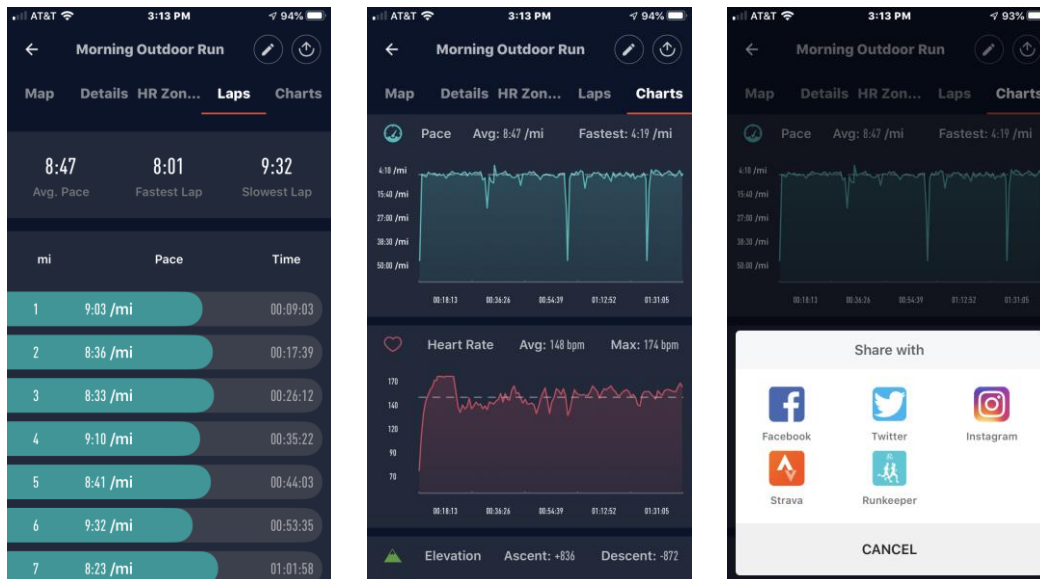
También puedes realizar un entrenamiento con la aplicación. Esta opción se puede utilizar para cosas como entrenamientos en la cinta de correr o en la bicicleta, en los que puedes desear tener la pantalla del teléfono más grande, pero aun así tener el entrenamiento grabado y visible dentro de tu feed de entrenamientos en la aplicación. Este modo utiliza la frecuencia cardíaca del reloj si llevas puesto el reloj mientras realizas el entrenamiento con la aplicación. Toca el icono “Grabar un entrenamiento” en la parte superior izquierda para iniciar un entrenamiento y grabarlo con la aplicación. El icono de ajustes en la parte superior derecha de esta pantalla te permite activar la pausa automática, las indicaciones de audio, la pantalla siempre encendida, la alerta de frecuencia cardíaca alta y la alerta de ritmo.



Detalles del entrenamiento

Puedes hacer clic en un entrenamiento del feed de entrenamientos para ver los detalles del mismo. Los detalles del entrenamiento son específicos de cada deporte e incluyen un mapa del GPS cuando esté disponible (solo para entrenamientos con GPS). Para ver los detalles específicos de un deporte, pulsa Detalles, Zonas de frecuencia cardíaca, Vueltas y Gráficos. Los entrenamientos se pueden renombrar o eliminar haciendo clic en el icono de edición de la parte superior derecha o compartir en los medios sociales o sitios de fitness haciendo clic en el icono de compartir (consulta Añadir cuentas en la sección Perfil para saber cómo enlazar una cuenta de un sitio de fitness).





Comunidad

Esta característica permite compartir datos de actividad y entrenamiento entre los usuarios que poseen un reloj Timex. Los usuarios necesitan añadir otro usuario como “Amigo”, y pueden hacerlo tocando el icono del más en la parte inferior de la pantalla o, una vez que hayan añadido amigos, tocando el icono de la parte superior izquierda y usando los siguientes mecanismos:

- Escanear el código QR
- Hacer que otra persona escanee tu Código QR (Mi código QR)
- Búsqueda por ID de usuario

Las notificaciones proporcionan los mensajes para las solicitudes de amistad.

Una vez que hayas añadido a un amigo, toca al usuario desde la lista de amigos y se mostrará su página de perfil con los totales de la actividad de hoy y los entrenamientos más recientes. Mientras ves el feed de entrenamientos de un amigo, el icono de elipse en elipse de la parte superior derecha ofrece la posibilidad de retirar a un amigo de la lista.

Mientras ves la lista de amigos, haz clic en el icono de la parte superior derecha para ver la tabla de la clasificación de un día de tus amigos y tus pasos de ese día.

Perfil

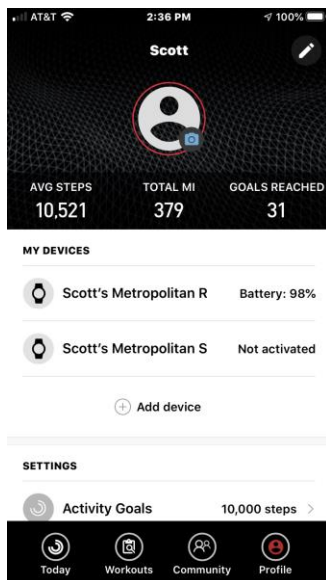
Toca el icono del lápiz superior derecho para cambiar cualquier información básica del perfil (nombre de usuario, sexo, altura, peso, unidades, etc.). Utiliza esta sección para cambiar cualquiera de los siguientes datos:

- Mis dispositivos: añadir dispositivos Timex Smart adicionales o cambiar entre dispositivos
- Objetivos de actividad (pasos, distancia, calorías)
- Zonas de entrenamiento de la frecuencia cardíaca
- Mi cuenta y datos
 - Administrar tus datos
 - Borrar datos
 - Borrar cuenta
 - Revocar autorización
 - Exportar datos
- Añadir cuentas: enlazar con otras aplicaciones como Strava o Training Peaks
- Ayuda
- Retroalimentación: proporcionar registros del reloj o las aplicaciones a nuestros desarrolladores
- Recolección de datos: recolectar datos de los sensores del reloj para enviarlos a nuestros desarrolladores

- Análisis inteligente: proporciona análisis y perspectivas sobre el sueño
- Presentación de la aplicación: proporciona una breve introducción a la aplicación y dónde encontrar cosas
- Acerca del dispositivo
 - Versión de la aplicación
 - Versión del algoritmo
 - Enlace al acuerdo de software
 - Política de privacidad
 - Descargo de responsabilidad de fitness
 - Salir de tu cuenta

Añadir dispositivos adicionales en Timex Smart

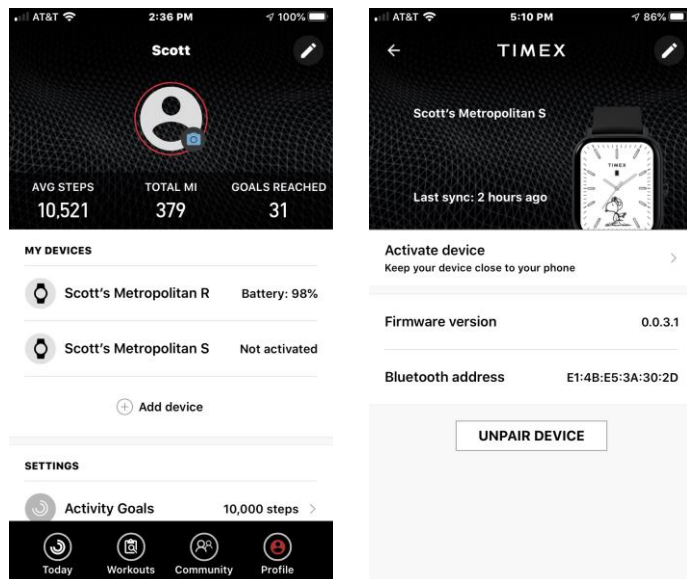
Haz clic en “Añadir dispositivo” debajo de tu dispositivo Timex Smart actual en la sección Mis dispositivos de la página de perfil para añadir dispositivos adicionales. Selecciona el tipo de dispositivo y sigue las instrucciones de emparejamiento para tu dispositivo.



Si estás añadiendo un dispositivo adicional (en lugar de sustituir uno) se te preguntará si deseas que el nuevo dispositivo esté “activo”. Solo puede haber activo un dispositivo a la vez. El dispositivo activo será aquel con el que se sincronice la aplicación, pero mientras no haya otro dispositivo activo podrás seguir usándolo y, si realizas entrenamientos con él mientras no está activo, una vez que lo cambies a activo los entrenamientos se sincronizarán con tu cuenta Timex Smart y aparecerán en tu feed de entrenamientos.

Cambiar entre dispositivos Timex Smart

Si tienes varios dispositivos Timex Smart, puedes cambiar de un dispositivo a otro sin tener que desemparejar y reparar. Para ello, a través de Perfil-Mis dispositivos selecciona el dispositivo que deseas activar y haz clic en “Activar dispositivo”. Al hacerlo se te notificará que el dispositivo actualmente activo se detendrá y luego, una vez que pulses OK, el otro dispositivo se activará. Ten en cuenta que aunque los entrenamientos realizados mientras un dispositivo no está activo se sincronizarán cuando el dispositivo se active más tarde, los datos de actividad (pasos, distancia, calorías y sueño) no lo harán. Esto es para evitar la duplicación de datos.



Ajustes del dispositivo

Personaliza tu reloj utilizando la página de Ajustes del dispositivo, que sirve como mecanismo principal para editar, ver y sincronizar los ajustes específicos del reloj, como por ejemplo:

- Ajustes de la esfera del reloj: descarga otras esferas del reloj o sincroniza una previamente descargada a tu reloj
- Llamadas entrantes: activa o desactiva alertas en el reloj sobre cuándo se está recibiendo una llamada. También puedes configurar un retraso para que si contestas el teléfono antes, el reloj no te avise de la llamada entrante.
- Alertas de aplicaciones: esta función te permite controlar qué aplicaciones envían notificaciones al reloj.
- Alerta de inactividad: esto te permite activar una alerta de “activación”, si estás parado durante más de una hora. También puedes establecer el período de tiempo durante el día en el que se activa esta alerta.
- SMS entrante: habilita notificaciones para los mensajes de texto.
- Correo electrónico entrante: habilita alertas para los correos electrónicos entrantes. Los correos electrónicos entrantes tendrán funciones independientes en el sistema iOS, y el correo electrónico de Android se usará como una alerta de aplicaciones
- Alerta de objetivo de actividad: habilita o deshabilita y elige el objetivo de actividad (Pasos, Distancia o Calorías) que deseas que se te notifique cuando lo alcances. Recibirás notificaciones de estar a mitad de camino y al completar tu objetivo del día.

Otras funciones:

- Encontrar el reloj: cuando se selecciona esta función, el reloj, al estar en el rango de Bluetooth, vibrará (y alertará) durante un período de 10 segundos y sonará.
- Ubicación en la muñeca: esta función se utiliza para identificar en qué muñeca llevarás el reloj. Este ajuste optimiza el comportamiento del modo Levantar la muñeca para ver información.
- Levantar la muñeca para ver información: ajustes para permitir que la pantalla se encienda automáticamente al girar la muñeca para ver el reloj
- Ajuste del idioma: elige el idioma del reloj

- **Detección de la frecuencia cardíaca:** esta función permite especificar cómo se utiliza el monitor de la frecuencia cardíaca. Las opciones incluyen: Automático (monitorización de 24 horas), Asistente de sueño (utilizado solo durante el sueño) y apagado. Los intervalos de detección de la frecuencia cardíaca también pueden ajustarse con las siguientes opciones: 1, 5, 10, o 30 minutos. Se necesita un minuto para medir con precisión la frecuencia cardíaca en reposo, pero esto reducirá la duración de la pila.
- **Ajustes de visualización:** esta función te permite personalizar el menú principal del reloj. Las opciones incluyen ocultar y ordenar los elementos del menú.
- **Ajustes de tiempo:** esta función te permite especificar una ciudad y seleccionar las unidades de temperatura a mostrar en el reloj.
- **Versión del firmware.**
- **Dirección de Bluetooth.**
- **Desemparejar dispositivo:** desconecta el reloj de la aplicación y borra todos los datos del reloj.

Información de seguridad y del producto

©2020 Timex Group USA, Inc. TIMEX® es una marca comercial registrada de Timex Group USA, Inc. en Estados Unidos y otros países.

Google Play y el logo de Google Play son marcas comerciales registradas de Google LLC.

Bluetooth® es una marca comercial registrada de Bluetooth SIG, Inc.

Este dispositivo cumple con la sección 15 de las Reglas de la FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no provocara interferencias nocivas y (2) aceptará todas las interferencias que reciba, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Número de modelo: M06A; ID de la FCC: 2AC8UM06A e IC: 21806-M06A

AVISO DE IFETEL: “La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.”

Table des matières

Bienvenue	68
Caractéristiques TIMEX® Metropolitan R.....	68
Présentation du produit	68
Chargement.....	68
Allumer et éteindre la montre	69
Informations importantes sur votre montre.....	69
Étanchéité	69
Porter	69
GPS.....	69
Suivi de l'activité et du sommeil	69
Mises à jour de la montre.....	70
Configuration, synchronisation et Bluetooth	70
Jumeler votre montre avec votre téléphone	70
Réglages.....	71
Montre	71
Menu de raccourcis (glisser vers le bas à partir du cadran de la montre).....	71
Menu Paramètres	71
Application mobile	72
Tableau de bord	72
Paramètres de la montre (cliquez sur le nom de la montre).....	72
Profil – Modifier (Icône en haut à droite de l'application).....	72
Profil – Mes appareils.....	72
Profil - Paramètres	72
Profil - Fonctionnalités	72
À propos de – Informations et déconnection du compte	72
Opérations de base et navigation de fonction	73
Opérations de base.....	73
Bouton supérieur :	73
Bouton du bas :	73
Navigation via l'écran tactile.....	73
Contrôler le menu de raccourcis	74
Lampe de poche.....	75
Ajustement de la luminosité	75
DND (Mode ne pas déranger)	75
Mode Économiseur de Batterie	76
Verrouillage de l'écran.....	76
Changer le cadran de la montre	77
Statut de l'activité.....	77
Fréquence cardiaque.....	78
Fréquence cardiaque au repos.....	78
Menu principal.....	79
Statut de l'activité.....	79
Fréquence cardiaque	79
Séance d'exercice	79
Examen des activités	79
Météo.....	80
Musique	80
Notifications	81
Alarme	81
Plus	82
Boussole / Pression d'air / Altitude	82
Minuterie	83
Compte à rebours.....	83

Trouver portable (Phone Finder)	84
Paramètres de la montre	85
Cadran de montre.....	85
Arrêt automatique de l'écran	85
Démarrage Rapide	85
Toujours afficher	85
Système.....	86
Séances d'exercice.....	86
Modes d'entraînement extérieur	86
Paramètres d'entraînement	87
Objectifs d'entraînement	87
Rappels d'entraînement (Alertes).....	87
Pause automatique	87
Graphique en temps réel.....	87
Durant votre séance d'exercice.....	88
Pause ou arrêt de votre entraînement.....	89
Résumé de l'entraînement	89
Calibraton de distance pour les séances d'entraînement de tapis roulant	89
Timex Smart App.....	90
Aujourd'hui (Tableau de bord).....	90
Tirer vers la synchronisation	90
Suivi d'activité.....	90
Votre montre.....	91
Dernière séance d'entraînement	91
Le sommeil de la nuit dernière	91
Fréquence cardiaque	92
Périodes	92
Réorganiser.....	92
Séances d'exercice.....	93
Enregistrements	93
Enregistrement des séances d'entraînement avec l'application	94
Détails de l'entraînement.....	94
Communauté.....	95
Profil	96
Ajout d'appareils Timex Smart supplémentaires.....	96
Commutation entre les appareils Timex Smart.....	97
Réglages du Dispositif.....	97
Sécurité & Information produit.....	98

Bienvenue

Félicitations pour l'achat de votre montre TIMEX® Metropolitan R. Ce mode d'emploi vous expliquera les caractéristiques et les fonctions de votre montre TIMEX® Metropolitan R et de l'application mobile TIMEX® Smart qui l'accompagne pour iOS ou Android.

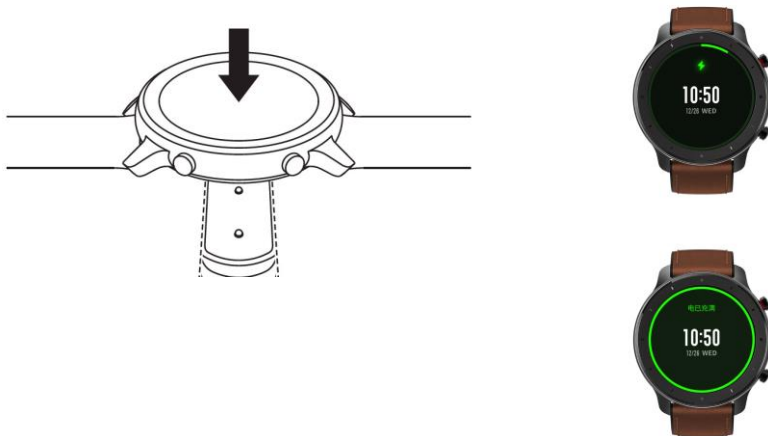
Caractéristiques TIMEX® Metropolitan R

- Pile longue durée
- Compatible avec smartphones iOS et Android
- GPS pour une distance, une allure et une vitesse précises en extérieur
- Baromètre pour une mesure d'élévation précise
- Capteur de fréquence cardiaque optique très précis
- Suivi de l'activité quotidienne des pas, de la distance, des calories et du sommeil
- Prend en charge plusieurs types de notifications (appels, SMS, inactivité, etc.)
- Les modes d'exercice fournissent l'heure, la distance, la fréquence cardiaque, le rythme, la vitesse, les calories et l'heure de la journée
- Fonctions de synchronisation : Alarmes, chronomètre et minuterie
- Contrôle de la musique du téléphone connecté
- De nombreux cadrans au choix

Présentation du produit

Chargement

Votre montre doit être complètement chargée avant de l'utiliser. Fixez le câble de charge magnétique au port de charge de la montre comme indiqué ci-dessous. Branchez l'extrémité USB du câble dans n'importe quel port USB alimenté ou chargeur USB.



Le chargement peut prendre jusqu'à deux heures et demie si la pile de la montre est complètement déchargée. La montre affichera l'indicateur de charge lorsqu'elle est connectée au chargeur et indiquera quand elle est complètement chargée.

La batterie de votre montre peut durer jusqu'à 25 jours, mais cela varie en fonction de certains paramètres (luminosité du rétroéclairage, détection de la fréquence cardiaque et notifications d'application) et de l'utilisation de l'exercice GPS.

Allumer et éteindre la montre

Appuyez et maintenez le bouton supérieur de la montre pendant 3 secondes pour allumer la montre. Pour éteindre la montre, dans le menu de la montre, sélectionnez Paramètres, Système, Arrêt.

Informations importantes sur votre montre

Étanchéité

Votre TIMEX® Metropolitan R résiste à 30 m sous l'eau. Cela signifie que vous pouvez faire de l'exercice et prendre une douche avec votre montre et qu'elle peut être immergée. **Il n'est pas recommandé de nager avec votre montre.**

Porter

Votre montre est dotée d'un capteur de fréquence cardiaque optique intégré (les 2 voyants LED à l'arrière du boîtier). Porter la montre trop lâchement peut avoir un impact sur la collecte de données par le capteur de fréquence cardiaque.

Serrez la montre autour de votre poignet, confortablement mais fermement, au moins un doigt de largeur au-dessus de l'os de votre poignet.

Remarque : Lorsque vous portez la montre pendant les séances d'exercice, qui impliquent beaucoup de mouvements du poignet (comme l'haltérophilie), le port de la montre aussi loin au-dessus du poignet que possible fournira la mesure la plus précise de la fréquence cardiaque.



GPS

Votre montre dispose également d'un GPS qui nécessite des mises à jour logicielles périodiques (A-GPS) pour fonctionner de manière optimale. **Notez que pour l'enregistrement approprié des séances d'exercice en plein air, vous devez attendre que le GPS obtienne votre emplacement initial (le bouton GO passera du gris à l'orange sur l'écran de début d'exercice) avant de commencer votre séance d'exercice.** Notez également que l'antenne GPS dans cette montre a été optimisée pour les performances sur le poignet gauche, de sorte que la montre fournira la meilleure précision GPS lorsqu'elle est portée sur le poignet gauche. La montre peut être portée sur l'un ou l'autre poignet pour toutes les autres activités.

Suivi de l'activité et du sommeil

Votre montre dispose également d'un accéléromètre intégré utilisé pour suivre l'activité (pas et distance). L'accéléromètre est utilisé pour calculer la distance pour les séances d'exercice de course et de marche non GPS et peut être calibré en utilisant le mode d'exercice « Tapis roulant » pour une meilleure précision. Votre montre utilise une combinaison de l'accéléromètre et du capteur de fréquence cardiaque pour suivre votre sommeil.

Notez que l'algorithme de sommeil ne fera que suivre les événements de sommeil, qui se produisent pendant la nuit. Il ne fera pas le suivi des siestes ou des événements de sommeil de jour.

Votre montre dispose également d'un baromètre (capteur de pression) pour mesurer les changements d'altitude pendant les séances d'exercice en plein air.

Mises à jour de la montre

Périodiquement, votre montre nécessitera des mises à jour. Ces mises à jour peuvent être liées au logiciel ou pour la mise à jour des données A-GPS du satellite. Les mises à jour A-GPS se font tous les deux jours afin d'assurer les meilleures performances GPS pour vos séances d'exercice en plein air.

Notez que les mises à jour telles que A-GPS prennent moins d'une minute, mais les mises à jour logicielles majeures peuvent prendre jusqu'à 15 à 30 minutes. Pendant qu'une mise à jour est en cours, l'application et la montre afficheront les progrès de la mise à jour.

La plupart des mises à jour démarrent automatiquement lorsque vous synchronisez la montre avec l'application mobile, mais à tout moment vous pouvez rechercher les mises à jour disponibles sur l'application en cliquant sur la montre, sur l'écran du tableau de bord et en faisant défiler vers le bas pour « vérifier les mises à jour ».

Vous pouvez vérifier la version du logiciel de votre montre en regardant la « Version du micrologiciel » juste en dessous de « Rechercher les mises à jour » sur l'application mobile ou en allant dans paramètres, système, à propos, sur la montre.

Vous pouvez vérifier quand le A-GPS a été mis à jour pour la dernière fois sur la montre à partir de paramètres, système, à propos, sur l'écran de la montre. S'il s'est écoulé sept jours ou plus depuis sa mise à jour, il est préférable de synchroniser la montre avec l'application mobile avant d'effectuer un exercice en plein air pour une synchronisation GPS plus rapide et une meilleure précision GPS.

Configuration, synchronisation et Bluetooth

Jumeler votre montre avec votre téléphone

1. Veuillez télécharger le Timex Smart depuis l'Apple Store ou le Google Play Store et vous inscrire ou vous connecter à votre compte.



2. Ouvrez l'application. Si vous avez créé un nouveau compte, vous serez invité à configurer votre profil utilisateur (entrez votre sexe, votre taille, votre poids et votre âge pour configurer les algorithmes de suivi d'activité). Vous serez alors amené à l'écran « Sélectionner un appareil à jumeler ». (Si vous ajoutez votre Metropolitan R à un compte Timex Smart existant, allez à « Profil, ajouter un appareil » pour accéder à l'écran « Sélectionner un périphérique à jumeler »).

3. Sélectionnez « TIMEX® Metropolitan R » dans la liste et numérisez le code QR de la montre avec l'appareil photo de votre téléphone.

4. Cochez la case de votre montre pour accepter la demande de jumelage et terminer le processus.



5. Après le jumelage, la montre doit généralement être mise à jour. La mise à jour peut prendre jusqu'à 30 minutes. Veuillez garder la montre près de votre téléphone jusqu'à ce que le processus soit terminé. Si l'une des mises à jour échoue, vous devrez peut-être vous éloigner des autres appareils Bluetooth et réessayer la mise à jour.



Réglages

Voici une référence rapide pour savoir où trouver différents paramètres pour la montre et l'application mobile :

Montre

Menu de raccourcis (glisser vers le bas à partir du cadran de la montre)

- Mode lampe de poche
- Mode ne pas déranger
- Affichage luminosité
- Verrouillage d'affichage – Verrouiller temporairement l'écran tactile pour éviter l'activation accidentelle

Menu Paramètres

- Face de la montre – Basculer entre 3 faces de montre chargées
- Arrêt automatique de l'écran - Ajuster le délai d'attente pour éteindre l'écran
- Démarrage rapide – Choisissez un raccourci pour le bouton inférieur
- Affichage permanent - Activer ou désactiver l'affichage permanent de l'heure
- Système
 - À propos de – Informations sur le logiciel de la montre
 - Réglementation – Informations réglementaires
 - Redémarrer – Redémarrer la montre
 - Arrêt – Mise hors tension de la montre
 - Réinitialisation - Effacer tous les réglages et réinitialiser la montre

Application mobile

Tableau de bord

Ordre du tableau de bord (icône au bas du tableau de bord)

Paramètres de la montre (cliquez sur le nom de la montre)

Sélection des faces de la montre (télécharger pour regarder à partir de l'application)

Paramétrage des notifications

Alerte d'inactivité

Alerte d'objectif d'activité

Trouver la montre

Réglage de diffusion de la fréquence cardiaque (Diffusion des FC à d'autres équipements de conditionnement physique)

Emplacement du poignet

Soulever le poignet pour afficher les paramètres d'information

Choix de langue

Détection de la fréquence cardiaque

Paramètres d'affichage - Commande de menu montre et éléments visibles/masqués

Paramétrage des vibrations

Paramètres météo

Vérifier les mises à jour du logiciel de la montre

Détacher le dispositif (Déconnecter la montre du compte)

Profil – Modifier (Icône en haut à droite de l'application)

Nom d'utilisateur

Sexe

Date de naissance

Unités de mesure

Poids

Taille

Profil – Mes appareils

Ajouter ou supprimer une montre

Activer une montre différente (basculer entre les montres)

Profil - Paramètres

Objectifs d'activité

Zones de fréquence cardiaque

Profil - Fonctionnalités

Modifier le mot de passe et gérer les données du compte

Connecter Timex Smart aux sites de fitness (Strava, Runkeeper, etc.) et Apple Health/Google Fit

Accéder à l'aide

Commentaires – Envoyer des journaux de montre et/ou d'application pour le dépannage

Analyse intelligente pour l'analyse de la qualité du sommeil

À propos de – Informations et déconnection du compte

Démarrage rapide

Opérations de base et navigation de fonction

Votre TIMEX® Metropolitan R dispose d'un écran tactile AMOLED et de deux boutons physiques.

Opérations de base

Bouton supérieur :

Appuyez brièvement pour allumer l'écran.

Appuyez brièvement pour éteindre l'écran.

Appuyez brièvement sur d'autres pages pour revenir rapidement au cadran de la montre.

Appuyez pendant 10 secondes pour éteindre la montre.

Bouton du bas :

Appuyez brièvement pour allumer l'écran.

Appuyez brièvement sur la montre pour accéder rapidement à la liste des modes d'exercice. (Cette fonction peut être changée en d'autres fonctions via « paramètres, démarrage rapide » sur la montre.)

Vous pouvez appuyer longtemps sur l'un ou l'autre des deux boutons pour sortir du mode économiseur de batterie, mettre en pause une séance d'exercice active ou arrêter l'alerte d'alarme.

Réveiller la montre – Appuyez sur le bouton supérieur pour activer l'écran ou si « Soulevez le poignet pour afficher les informations » est activé via les paramètres de la montre dans l'application, faites pivoter votre poignet vers vous pour activer l'écran.

Balayez vers la gauche, la droite, vers le haut ou vers le bas pour basculer entre différentes pages de fonction.

Appuyez pour entrer dans une page de fonction.

Faites glisser le curseur vers la droite pour revenir au niveau de menu précédent après avoir tapé pour entrer dans une page de fonction.

Navigation via l'écran tactile

Balayez vers le bas à partir du cadran de la montre pour entrer dans le menu de contrôle de raccourci, qui vous permet d'ouvrir rapidement la lampe de poche, définir la luminosité, contrôler le mode ne pas déranger, entrer dans le mode économiseur de batterie, et verrouiller l'écran.



Balayez vers la gauche ou à droite à partir du cadran de la montre pour entrer dans les modes État d'activité et Fréquence cardiaque



Balayez vers le haut à partir du cadran de la montre pour entrer dans le menu principal.



Contrôler le menu de raccourcis

Balayez vers le bas à partir du cadran de la montre pour entrer dans le menu de contrôle de raccourcis.



Lampe de poche

Appuyer sur l'icône de la lampe de poche ouvre la fonction lampe de poche. Le fond blanc sur l'écran de la montre permet d'éclairer une petite zone la nuit. Vous pouvez arrêter la fonction lampe de poche en glissant à droite ou en appuyant sur le bouton supérieur.



Ajustement de la luminosité

En appuyant sur l'icône de réglage de la luminosité, vous accédez aux paramètres d'ajustement de la luminosité. Luminosité automatique : La montre ajustera automatiquement la luminosité de l'écran en fonction de la lumière ambiante. Luminosité manuelle : Vous pouvez ajuster la luminosité de l'écran comme vous le souhaitez.



DND (Mode ne pas déranger)

Activer le DND : Avec le mode DND activé, la montre ne vibrera pas lors de la réception d'alertes de votre téléphone mobile.

Temps DND : Vous pouvez sélectionner la période pendant laquelle le mode DND est activé.

DND intelligent : Si vous vous endormez avec la montre, la montre activera automatiquement le mode DND.

Désactiver le DND : Le mode DND est désactivé, de sorte que la montre vibrera lors de la réception des notifications.



Mode Économiseur de Batterie

Le mode économiseur de batterie peut minimiser la consommation d'énergie de la montre et prolonger considérablement sa durée de vie de la batterie. Avec le mode économiseur de batterie, la montre n'enregistrera que les pas et le temps de sommeil. Toutes les autres fonctions sont désactivées.



Pour sortir du mode économiseur de batterie, appuyez longuement sur l'un ou l'autre bouton de la montre jusqu'à ce que le cercle se termine.



Verrouillage de l'écran

Sélectionnez le mode de verrouillage de l'écran pour désactiver l'écran tactile, empêchant l'activation accidentelle de celui-ci pendant la douche, etc. Appuyez sur l'un ou l'autre bouton pour désactiver le mode de verrouillage de l'écran.



Changer le cadran de la montre

Deux cadrans de montre sont disponibles et une troisième peut être chargée et échangée via l'application. Pour changer le cadran de la montre sur la montre : Appuyez longuement sur le cadran de la montre pendant 2 secondes, ou allez « Paramètres - paramètres de cadran de la montre ». Balayez vers la gauche et la droite pour afficher les cadrans de montre disponibles, puis appuyez pour en sélectionner un.

Pour charger ou remplacer le troisième cadran de montre via l'application : Sélectionnez votre montre sur le tableau de bord ou sélectionnez « Profil – TIMEX® Metropolitan R – paramètres de cadran de montre ». Appuyez sur le bouton + pour télécharger de nouveaux cadrans de montre ou sélectionnez celui que vous avez précédemment téléchargé, puis appuyez sur « Définir comme cadran de montre active » pour le charger sur la montre.

Notez que les cadrans de montre détaillés peuvent prendre une minute ou plus à charger.



Statut de l'activité

Glisser à gauche sur le cadran de la montre vous amène à la page d'état de l'activité qui affiche les pas actuels, la distance et les calories (calories actives et basiques brûlées) et les progrès vers votre objectif de pas quotidien.



Appuyer sur la page d'état de l'activité vous montre vos pas (et un graphique des pas par jour de la semaine), la distance, les calories et les données de temps d'inactivité.



Notez que vous pouvez également accéder à la page État de l'activité en balayant le cadran de la montre pour entrer dans le menu et en sélectionnant État de l'activité dans le menu.

Fréquence cardiaque

Balayez vers la droite sur le cadran de la montre pour accéder à la page de fréquence cardiaque. Lorsque vous entrez dans cette page, la montre commence automatiquement à mesurer la fréquence cardiaque.



Fréquence cardiaque au repos

Si la mesure de la fréquence cardiaque toute la journée est activée, votre valeur de la fréquence cardiaque au repos pour aujourd'hui sera indiquée sous la mesure actuelle de la fréquence cardiaque. Pour activer la mesure de la fréquence cardiaque toute la journée, ouvrez l'application Timex Smart, accédez à « Profil – TIMEX® Metropolitan R – Détection de la fréquence cardiaque », et choisissez d'activer la détection automatique de la fréquence cardiaque.

En outre, si la mesure de la fréquence cardiaque toute la journée est activée, appuyer sur la page de la fréquence cardiaque vous amène à la page de détail de la fréquence cardiaque, qui montre les valeurs actuelles, maximales et minimales de la fréquence cardiaque pour aujourd'hui ainsi qu'un graphique de votre fréquence cardiaque tout au long de la journée (si la mesure de la fréquence cardiaque toute la journée est activée). Glisser vers le haut sur la page de détails montre le pourcentage de temps passé dans chacune des zones de fréquence cardiaque tout au long de la journée. Notez que les zones de fréquence cardiaque peuvent être visualisées ou modifiées via l'application en allant sur « Profil – Zones de fréquence cardiaque ».



Notez que vous pouvez également accéder à la page de fréquence cardiaque en glissant vers le haut du cadran de montre pour entrer dans le menu et en sélectionnant la fréquence cardiaque dans le menu.

Menu principal

Le menu principal donne accès à toutes les fonctionnalités de la montre. Vous pouvez personnaliser l'ordre du menu et masquer ou masquer les options de menu via l'application, en allant aux paramètres de montre et en sélectionnant Paramètres d'affichage.

Statut de l'activité

La page d'état de l'activité est expliquée ci-dessus. Vous pouvez également accéder à cette page via le menu principal.

Fréquence cardiaque

La page de fréquence cardiaque est expliquée ci-dessus. Vous pouvez également accéder à cette page via le menu principal.

Séance d'exercice

Les modes d'exercice sont expliqués dans la section séances d'exercice ci-dessous, mais cette option de menu vous amène à la sélection de type d'exercice pour commencer votre séance d'exercice.



Examen des activités

Le mode d'examen des activités vous permet de voir la liste des séances d'exercice antérieures stockées sur votre montre et de voir les détails.



Les séances d'exercice non encore synchronisées avec l'application auront un point rouge entre l'icône d'exercice et la distance.

Vous pouvez appuyer sur une séance d'exercice pour le sélectionner et afficher les détails de celui-ci. Les détails affichés dépendront du type d'exercice, mais peuvent inclure une parcelle pour les séances d'exercice GPS, graphiques de la fréquence cardiaque et les zones de fréquence cardiaque et de nombreuses mesures pour l'exercice.

Pour supprimer une séance d'exercice de la montre, faites défiler vers le bas de la page de détails et sélectionnez l'icône supprimer. Notez que les séances d'exercice déjà synchronisées avec l'application ne seront supprimées que de la montre.

Météo

Le mode météo affiche la météo actuelle pour votre emplacement sélectionné. Le défilement vers le haut sur cette page affiche les prévisions de 7 jours.



Notez que la montre doit être régulièrement synchronisée avec l'application pour afficher les données météorologiques. En outre, pour sélectionner la ville souhaitée et les unités de température, dans l'application aller sur Paramètres de la montre, Paramètres météorologiques.

Musique

La fonction de contrôle de la musique vous permet de contrôler votre application musicale sur votre téléphone mobile. Votre application de musique doit être démarrée sur votre téléphone avant d'entrer dans ce mode.

Le contrôle de musique vous permet de voir les informations de la chanson actuelle, d'ajuster le volume, de lire/de mettre en pause et de sauter vers l'avant ou vers l'arrière.



Notifications

Le mode Centre de notification vous permet d'afficher les notifications stockées depuis votre téléphone. Vous devez activer les types de notifications souhaités via l'application en allant regarder les paramètres et en sélectionnant les types de notification (appel entrant, alertes d'application, alertes d'inactivité, alerte d'objectif d'activité, SMS entrant et e-mail entrant).



Les notifications apparaissent brièvement sous forme de fenêtre contextuelles lorsqu'elles sont reçues, puis peuvent être consultées via le centre de notifications. Cliquez sur la notification pour afficher et faire défiler son contenu, ou balayez vers la gauche et appuyez sur l'icône supprimer pour la supprimer du centre de notifications.



Alarme

Le mode alarme vous permet de régler ou de modifier jusqu'à 10 alarmes sur la montre. Cliquez sur le bouton + pour ajouter une nouvelle alarme ou appuyez sur une alarme existante pour la modifier. Sélectionnez AM/PM et l'heure et les minutes, puis cliquez sur la flèche pour déterminer si l'alarme se déclenche une fois ou se répète à des jours précis de la semaine. Pour l'enregistrer, cliquez sur la marque.



Pour activer ou désactiver l'alarme, cliquez sur le cercle précédant l'heure et une marque verte indiquera qu'elle est activée.

Pour supprimer une alarme, balayez vers la gauche et appuyez sur l'icône supprimer. Lorsque l'alarme se déclenche, appuyez sur l'un ou l'autre bouton pendant 2 secondes pour arrêter l'alarme ou appuyez sur l'icône Z en bas de l'écran pour reporter l'alarme de 10 minutes.



Plus

Plus vous amène un sous-menu de 4 éléments supplémentaires - Boussole, Minuterie, Chronomètre et Trouver portable

Boussole / Pression d'air / Altitude

Votre TIMEX[®] Metropolitan R dispose d'une boussole et d'un capteur de pression d'air. Lorsque vous sélectionnez ce mode, vous entrez dans la page boussole. Si un calibrage est nécessaire, la montre vous demandera de marcher dans un chiffre 8 pour effectuer le calibrage. Une fois le calibrage terminé, elle vibre et vous montre l'affichage de la boussole avec votre cap actuel et une aiguille vers le nord.



Glisser vers le haut sur la page de boussole vous amène à la page de pression d'air. Glisser une deuxième fois vous amène à la page altitude. Ces deux modes nécessitent un calibrage initial à l'aide du GPS. Pour effectuer le calibrage GPS pour le capteur de pression, faites glisser vers l'écran d'altitude et allez à l'extérieur où il y a une vue claire du ciel. L'animation GPS en bas de l'écran passera des barres oranges à des barres vertes stationnaires lorsque le calibrage GPS est terminé. Une fois terminé, votre altitude et vos coordonnées seront affichées et vous pouvez glisser vers le bas pour passer à la page de pression d'air.



Minuterie

Le mode minuterie offre une fonction de chronomètre avec une résolution au 1/100e de seconde et 99 tours.

Appuyez sur le bouton de démarrage (symbole de lecture) pour démarrer la minuterie.

Appuyez sur le bouton d'arrêt (symbole de pause) pour faire une pause ou arrêter la minuterie.

Appuyez sur le bouton Tour pour enregistrer un tour (et vous pouvez faire défiler vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour voir la liste des tours)

Une fois arrêté, appuyez sur le bouton de réinitialisation pour effacer la minuterie.



Compte à rebours

Le compte à rebours offre 8 choix rapides de compte à rebours de 1 à 60 minutes ou vous pouvez appuyer sur le bouton plus pour définir un temps de compte à rebours personnalisé en heures et minutes jusqu'à 23:59.



Appuyez sur le bouton de démarrage pour commencer le compte à rebours.
Une fois que le compte à rebours commence, vous pouvez le mettre en pause en appuyant sur le bouton pause, puis une fois en pause, vous pouvez le reprendre en appuyant sur le bouton de démarrage ou le décaler en appuyant sur le bouton d'arrêt.



Lorsque le compte à rebours est terminé, vous serez alerté par une vibration et un message sur l'écran. Appuyez sur le bouton X pour annuler la notification de fin de minuterie.



Trouver portable (Phone Finder)

Cette fonction vous permet de localiser le téléphone auquel votre montre est connectée. Cette fonction exige que l'application Timex Smart s'exécute sur le téléphone.

Appuyez sur l'option Trouver portable pour commencer et la montre tentera de se connecter à votre téléphone. S'il est dans la gamme Bluetooth (~ 10 mètres) et peut se connecter, votre téléphone sonnera si le volume est allumé et vibrera.

Une fois trouvé, appuyez sur le bouton de l'anneau d'arrêt sur la montre pour arrêter le mode trouver portable. Si la montre ne peut pas se connecter au téléphone, elle affichera une notification indiquant qu'elle ne peut pas trouver le téléphone.



Paramètres de la montre

Comme mentionné ci-dessus dans la section concernant où trouver divers paramètres, certains peuvent être changés sur la montre elle-même. Ces paramètres sont expliqués ci-dessous.

Cadran de montre

Ce paramètre vous permet de basculer entre les 3 cadrans de montre chargés. Deux sont programmés dans la montre et ne peuvent pas être modifiés, mais le troisième peut être chargé et modifié via l'option paramètres de la montre de l'application Timex Smart.

Balayez vers la gauche ou la droite pour vous déplacer entre les choix de cadran, puis appuyez sur un pour le sélectionner.



Arrêt automatique de l'écran

Ce paramètre vous permet d'ajuster le délai d'expiration pour désactiver l'affichage



Démarrage Rapide

Ce paramètre vous permet de choisir la fonction du bouton inférieur. Cela permet un accès rapide à l'une des fonctions suivantes : État de l'activité, Fréquence cardiaque, Exercice, Météo, Notifications, Alarme, Boussole, Compte à rebours, Minuterie, Contrôle de musique, Trouver portable

Vous pouvez également choisir de désactiver cette option

Toujours afficher

Ce paramètre vous permet d'activer ou de désactiver l'affichage de l'heure en permanence, c'est-à-dire un affichage de l'heure faible, visible sans avoir à allumer l'écran.

Il vous permet également de choisir l'affichage de l'heure en analogique ou en numérique.

Notez que cette option réduira considérablement la durée de vie de la batterie

Système

Cet article affiche les informations suivantes concernant votre montre et fournit des options pour redémarrer, désactiver ou réinitialiser votre montre.

À propos de – Informations sur le logiciel de la montre

Réglementation – Informations réglementaires

Redémarrer – Redémarrer la montre

Arrêt – Mise hors tension de la montre

Réinitialisation – Effacer tous les paramètres et réinitialiser la montre (Notez qu'après avoir exécuté cette fonction, vous devrez à nouveau jumeler votre montre avec l'application).

Séances d'exercice

Votre TIMEX® Metropolitan R prend en charge 6 modes d'entraînement (course en plein air, marche extérieure / randonnée, cyclisme en plein air, tapis roulant, cyclisme en salle et freestyle (autres sports)).

Les modes exercice en plein air utilisent le GPS pour suivre la distance et générer le tracé du parcours d'exercice. Tapis roulant utilise l'accéléromètre de la montre pour suivre vos pas et calculer votre distance (qui peut être calibré à la fin de chaque séance d'entraînement sur tapis roulant pour améliorer la précision).

Le cyclisme en salle et le Freestyle/autres sports ne suivent que le temps et la fréquence cardiaque.



Modes d'entraînement extérieur

Les trois modes d'entraînement extérieurs utilisent le GPS de la montre. Pour vous assurer que l'ensemble de votre séance d'entraînement est correctement enregistré, vous devez attendre que le GPS obtienne votre position initiale avant de commencer l'entraînement. Lorsque vous sélectionnez l'un des modes d'entraînement en plein air, le bouton GO sera gris jusqu'à ce que le GPS soit prêt. Une fois qu'il est prêt, le bouton GO devient orange et l'animation GPS passe de barres orange croissantes à des barres vertes fixes. À ce stade, vous êtes prêt à commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur le bouton GO orange.

Notez que pour la première utilisation du GPS, cela peut prendre deux minutes ou plus pour le GPS afin de calculer votre emplacement initial. Après cela, il devrait être beaucoup plus rapide tant que vous commencez dans un endroit qui a une vue dégagée du ciel. Si vous êtes dans une zone avec de grands bâtiments autour de vous ou une couverture d'arbres, il faudra plus de temps au GPS pour décoder les données des satellites et calculer votre emplacement initial.



Paramètres d'entraînement

Lorsque vous entrez l'un des modes d'entraînement, sous le bouton GO, vous verrez l'icône paramètres. Appuyez sur cette icône pour configurer l'objectif d'entraînement, le rappel d'entraînement (alertes), la pause automatique et les graphiques en temps réel. Les paramètres disponibles varient en fonction du type d'entraînement.

Objectifs d'entraînement

Ce paramètre vous permet de configurer des objectifs cibles pour votre entraînement, et la montre vous alertera une fois qu'ils seront atteints. Ces objectifs peuvent être la distance, la durée et /ou les calories.

Vous pouvez définir et activer n'importe quelle combinaison des trois. Appuyez sur la flèche à droite de l'objectif pour la configurer, puis appuyez sur le cercle à gauche de l'objectif pour l'activer. Une marque verte apparaîtra à côté des objectifs activés.

Rappels d'entraînement (Alertes)

Ce paramètre vous permet de configurer les alertes d'entraînement pour la distance, la fréquence cardiaque, la zone de fréquence cardiaque et le rythme.

Vous pouvez définir et activer n'importe quelle combinaison des trois. Appuyez sur la flèche à droite de l'objectif pour la configurer, puis appuyez sur le cercle à gauche de l'objectif pour l'activer. Une marque verte apparaîtra à côté des objectifs activés.

Pause automatique

Ce paramètre vous permet d'activer ou de désactiver la pause automatique, où la montre mettra automatiquement en pause l'entraînement lorsque vous arrêtez de bouger et reprendra l'entraînement lorsque vous recommencerez à bouger.

Graphique en temps réel

Ce paramètre vous permet d'activer ou de désactiver l'affichage d'une troisième page pendant l'entraînement contenant un graphique en cours d'exécution de la fréquence cardiaque ou le rythme.



Durant votre séance d'exercice

Une fois l'entraînement commencé, vous verrez la page d'entraînement principale. Cette page montre le temps écoulé, la distance, le rythme ou la fréquence cardiaque de vitesse, et la zone de fréquence cardiaque.

Faites glisser vers le haut ou vers le bas pour se déplacer entre les autres pages d'exercice. Certains types d'exercice, tels que le cyclisme en salle et le freestyle n'ont qu'une seule page d'entraînement, et d'autres comme les types d'entraînement en plein air ont une deuxième page.

Si vous activez le graphique en temps réel, il y aura une deuxième ou troisième page montrant le graphique en temps réel.



Balayez à droite pendant votre séance d'entraînement pour afficher une page avec l'heure, la date et le niveau actuels de la batterie.



Pause ou arrêt de votre entraînement

Pour mettre en pause ou arrêter l'entraînement, maintenez le bouton supérieur jusqu'à ce que le cercle autour du bouton pause soit rempli.

Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur le bouton début/lecture

Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur le bouton d'arrêt



Résumé de l'entraînement

Après l'arrêt de l'entraînement, un résumé de votre entraînement vous sera présenté. Vous pouvez faire défiler les pages du résumé pour afficher divers détails sur votre séance d'entraînement. Les éléments et les mesures affichés varient en fonction du type d'entraînement.

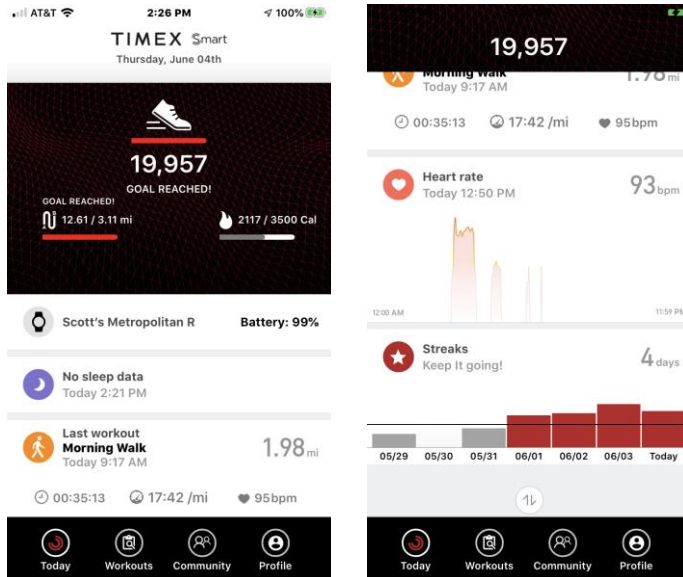
Calibrage de distance pour les séances d'entraînement de tapis roulant

Le mode d'entraînement sur tapis roulant permet de calibrer l'algorithme de calcul de la distance sur votre style de course ou de marche. À la fin d'une séance d'entraînement sur tapis roulant, vous verrez un écran affichant la distance calculée. Vous pouvez faire défiler l'écran vers le haut ou vers le bas pour ajuster la distance en fonction de celle indiquée par le tapis roulant afin de calibrer votre montre.

Timex Smart App

Aujourd'hui (Tableau de bord)

Le tableau de bord d'aujourd'hui affiche le résumé de l'activité quotidienne ainsi que des liens vers le sommeil détaillé, la fréquence cardiaque, les séances d'entraînement et les parcours. L'entraînement enregistré le plus récent apparaîtra toujours sur le tableau de bord. Le tableau de bord affiche également votre montre actuellement jumelée et son niveau de batterie. En appuyant sur le panneau de votre montre, vous pouvez accéder rapidement aux réglages. Faites défiler vers le bas pour voir tous les panneaux du tableau de bord.

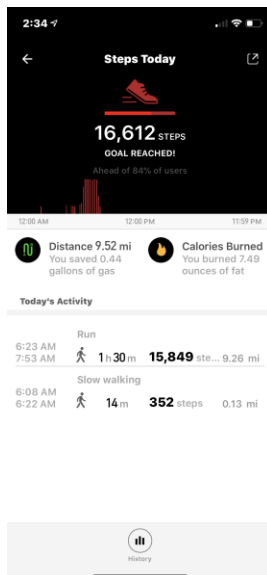


Tirer vers la synchronisation

L'application se synchronise généralement avec votre montre lorsque vous l'ouvrez. Pour forcer à synchroniser les données de la montre à la demande, faites glisser le curseur sur les panneaux blancs et une synchronisation démarrera.

Suivi d'activité

Appuyez sur une icône d'activité (étapes, distance ou calories) en haut de l'écran pour afficher les graphiques et les graphiques d'activité.



En cliquant sur Distance, Pas ou Calories dans cet écran, vous passerez de l'un à l'autre. Cet écran affiche également les événements d'activité détaillés détectés automatiquement tout au long de votre journée. Appuyez sur l'icône partager en haut à droite de l'écran pour partager un instantané de votre activité quotidienne sur Facebook, Twitter ou Instagram.

Appuyez sur l'icône historique en bas de l'écran pour afficher les totaux quotidiens, hebdomadaires ou mensuels de vos données d'activité.

Votre montre

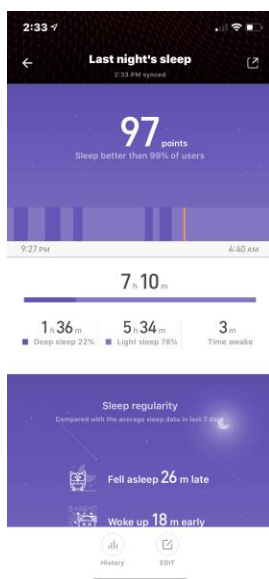
Votre montre active s'affiche sous la section activité et si elle est en communication avec votre téléphone, son niveau de batterie est affiché. En cliquant sur ce panneau du tableau de bord, vous accédez à l'écran des paramètres de l'appareil, qui est détaillé dans la section profil ci-dessous.

Dernière séance d'entraînement

Ce panneau affiche les détails de votre dernière séance d'entraînement synchronisée à partir de votre montre. Cliquez sur ce panneau pour voir les détails de votre séance d'entraînement comme expliqué ci-dessous dans la section Séances d'entraînement.

Le sommeil de la nuit dernière

Si vous portez votre montre pour dormir, ce bandeau affichera le résumé et le score de votre sommeil. Cliquez sur le panneau pour voir l'analyse détaillée de votre sommeil et pour accéder à vos données de sommeil passées.



L'écran de sommeil détaillé montre votre score en haut et les détails du sommeil profond, le sommeil léger et le temps éveillé pour la nuit. Ci-dessous cette section, votre analyse de la qualité du sommeil est affichée. Balayez vers la gauche ou la droite pour passer d'un jour à l'autre.

En cliquant sur l'icône historique en bas de l'écran de veille, vous affichez vos données de sommeil passées en mode quotidien, hebdomadaire ou mensuel.

En cliquant sur l'icône de modification en bas de l'écran, vous pouvez ajuster l'heure à laquelle vous vous êtes endormi ou réveillé.

Fréquence cardiaque

Ce panneau montre un graphique de vos données de fréquence cardiaque tout au long de la journée (si la détection automatique de la fréquence cardiaque est activée dans les paramètres de l'appareil) et montre votre dernière mesure de la fréquence cardiaque. En cliquant sur ce bandeau, vous accédez à l'écran détaillé du rythme cardiaque.



L'écran détaillé de fréquence cardiaque affiche votre graphique de fréquence cardiaque de jour en haut de l'écran (où vous pouvez cliquer sur n'importe quel point pour voir la valeur à ce moment-là). Vous pouvez glisser vers la gauche ou la droite pour passer d'un jour à l'autre.

Sous le graphique, votre fréquence cardiaque au repos est affichée (si elle est disponible selon les paramètres de la montre). En cliquant dessus, vous accédez à un écran qui affiche vos données historiques de fréquence cardiaque au repos.

Sous la fréquence cardiaque au repos se trouve une ventilation de vos zones de fréquence cardiaque tout au long de la journée et de vos valeurs minimales, maximales et moyennes de fréquence cardiaque.

Enfin, en bas de l'écran, vous pouvez voir votre dernière valeur de fréquence cardiaque mesurée manuellement et pouvez cliquer dessus pour afficher les mesures précédentes.

Périodes

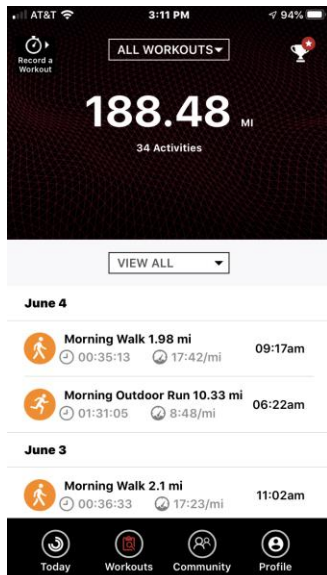
Ce panneau montre combien de jours d'affilée vous avez atteint votre objectif d'activité et montre un graphique de votre activité vers l'objectif pour les sept derniers jours. En cliquant sur ce bandeau, vous accédez à un écran où vous pouvez partager un instantané de votre parcours actuel sur les médias sociaux.

Réorganiser

Enfin, en bas du tableau de bord, vous verrez une icône pour réorganiser le tableau de bord. Cliquez sur cette icône et vous pouvez déplacer les panneaux de tableau de bord (en tenant votre doigt sur les trois lignes sur la droite et en glissant l'élément à son emplacement souhaité). Vous pouvez également déplacer les éléments vers le bas où ils seront cachés de la vue sur le tableau de bord. Faites-les glisser vers le haut pour les ramener en évidence. Enfin, appuyez sur le bouton Enregistrer en haut à droite pour enregistrer les modifications que vous avez apportées.

Séances d'exercice

Quand une séance d'entraînement est enregistrée sur la montre, elle apparaîtra ici. Cette fonctionnalité stocke toutes vos séances d'entraînement et garde une trace de vos dossiers. Passez en revue une séance d'entraînement spécifique en appuyant sur l'entraînement (icône/date/nom de l'entraînement). Les options de filtre incluent le sport (course, cyclisme, etc.) ou la date (derniers 7 jours, le mois dernier, etc.).



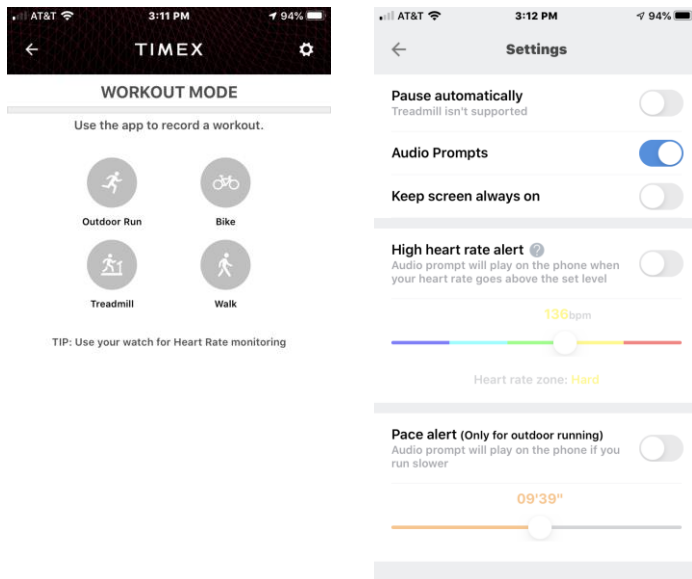
Enregistrements

Appuyez sur les Enregistrements (icône du trophée en haut à droite) pour afficher vos réalisations les plus récentes. Lorsqu'un nouvel enregistrement est détecté, une étoile apparaît à côté du trophée ! Les enregistrements peuvent également être partagés sur les médias sociaux en appuyant sur les points verticaux à droite de chaque enregistrement. Faites glisser l'enregistrement vers la gauche pour afficher l'option effacer un enregistrement.



Enregistrement des séances d'entraînement avec l'application

Vous pouvez également faire une séance d'entraînement avec l'application. Cette option peut être utilisée pour les entraînements sur tapis roulant ou sur vélo, lorsque vous souhaitez disposer de l'écran de téléphone, plus grand, tout en enregistrant l'entraînement et en le rendant visible dans votre flux d'entraînement sur l'application. Ce mode utilise la fréquence cardiaque de la montre si vous portez votre montre lors de l'exécution de l'entraînement avec l'application. Appuyez sur l'icône « Enregistrer une séance d'entraînement » en haut à gauche pour commencer une séance d'entraînement et l'enregistrer à l'aide de l'application. L'icône paramètres en haut à droite de cet écran vous permet d'activer la pause automatique, les messages audio, l'écran toujours allumé, l'alerte de fréquence cardiaque élevée et l'alerte de rythme.



Détails de l'entraînement

Vous pouvez cliquer sur une séance d'entraînement à partir du flux d'entraînement pour voir les détails de la séance. Les détails de l'entraînement sont spécifiques au sport et comprennent une carte GPS lorsqu'elles sont disponibles (entraînements GPS uniquement). Consultez les détails spécifiques au sport en appuyant sur détails, zones de fréquence cardiaque, tours et graphiques. Les séances d'entraînement peuvent être renommées ou supprimées en cliquant sur l'icône modifier en haut à droite ou partagées sur les médias sociaux ou les sites de remise en forme en cliquant sur l'icône de partage (voir Ajouter des comptes dans la section Profil pour savoir comment lier un compte de site de fitness).



Communauté

Cette fonctionnalité permet le partage de données d'activité et d'entraînement entre les utilisateurs qui possèdent une montre Timex. Les utilisateurs doivent ajouter un autre utilisateur en tant qu'« ami », et peuvent le faire en appuyant sur l'icône plus en bas de l'écran, ou une fois que vous avez ajouté des amis, en appuyant sur l'icône en haut à gauche et en utilisant les mécanismes suivants :

- Scannez le code QR
- Demandez à une autre personne de scanner son code QR (Mon code QR)
- Recherchez par ID utilisateur

Les notifications fournissent la messagerie pour les demandes d'amis.

Une fois qu'un ami a été ajouté, appuyez sur l'utilisateur de la liste Ami et sa page de profil affiche les totaux d'activité d'aujourd'hui et les séances d'entraînement les plus récentes. Lors de la visualisation du flux d'entraînement d'un ami, l'icône ellipse en haut à droite Ellipsis fournit la possibilité de « retirer un ami ».

Lors de l'affichage de la liste d'amis, cliquez sur l'icône en haut à droite pour afficher le classement pour une journée sélectionnée de vos amis et vos pas pour ce jour.

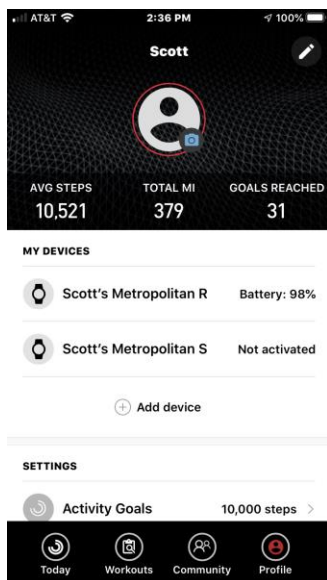
Profil

Appuyez sur l'icône du crayon en haut à droite pour modifier les informations de profil de base (nom d'utilisateur, sexe, taille, poids, unités, etc.). Utilisez cette section pour modifier :

- Mes appareils – Ajouter des périphériques Timex Smart supplémentaires ou basculer d'un appareil à l'autre
- Objectifs d'activité (pas, distance, calories)
- Zones d'entraînement de la fréquence cardiaque
- Mon compte et mes données
 - Gérer vos données
 - Effacer les données
 - Supprimer le compte
 - Révocation de l'autorisation
 - Exporter des données
- Ajouter des comptes - Lier d'autres applications telles que Strava ou Training Peaks
- Aide
- Commentaires – Fournir des journaux de montres ou d'applications à nos développeurs
- Collecte de données – Collecter des données de capteurs à partir de la montre à envoyer à nos développeurs
- Analyse intelligente – Fournit des analyses et des idées sur le sommeil
- App Walkthrough – Fournit une brève introduction à l'application et où trouver des éléments
- À propos
 - Version de l'application
 - Version algorithmique
 - Lien vers l'accord sur les logiciels
 - Politique de confidentialité
 - Décharge de responsabilité
 - Déconnexion de votre compte

Ajout d'appareils Timex Smart supplémentaires

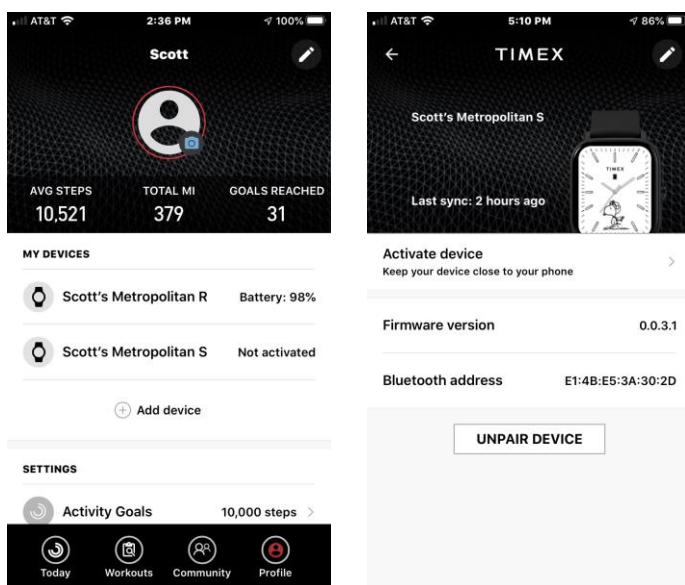
Cliquez sur « Ajouter un appareil » sous votre appareil Timex Smart actuel dans la section Mes périphériques de la page de profil pour ajouter des périphériques supplémentaires. Sélectionnez le type d'appareil et suivez les instructions de jumelage de votre appareil.



Si vous ajoutez un appareil supplémentaire (par opposition au remplacement d'un appareil), on vous demandera si vous souhaitez rendre le nouvel appareil « actif ». Un seul appareil peut être actif à la fois. Le périphérique actif sera celui avec lequel l'application se synchronise, mais alors qu'un autre appareil n'est pas actif, vous pouvez toujours utiliser l'appareil et si vous effectuez des séances d'entraînement avec lui alors qu'il n'est pas actif, une fois que vous le passez sur actif, les séances d'entraînement se synchroniseront avec votre compte Timex Smart et apparaîtront dans votre flux d'entraînement.

Commutation entre les appareils Timex Smart

Si vous possédez plusieurs appareils Timex Smart, vous pouvez basculer d'un appareil à l'autre sans avoir à les séparer ou les jumeler à nouveau. Pour ce faire, via Profil-Mes appareil,s sélectionnez l'appareil que vous souhaitez activer et cliquez sur « Activer l'appareil ». Vous serez informé que le périphérique actuellement actif sera arrêté, puis une fois que vous appuyez sur OK l'autre appareil sera activé. Notez que même si les entraînements effectués alors qu'un appareil n'est pas actif se synchronisent lorsque l'appareil est activé par la suite, les données d'activité (pas, distance, calories et sommeil) ne le seront pas. Il s'agit d'éviter la duplication des données.



Réglages du Dispositif

Personnalisez votre montre à l'aide de la page Paramètres de périphérique, qui sert de mécanisme principal pour l'édition, l'affichage et la synchronisation des paramètres spécifiques à la montre tels que :

- Paramètres cadran de montre - Téléchargez des cadrans de montre supplémentaires ou synchronisez un cadran téléchargé précédemment sur votre montre
- Appels entrants – Activez ou désactivez les alertes sur la montre lorsqu'un appel est reçu. Vous pouvez également définir un délai de sorte que si vous répondez au téléphone avant, la montre ne vous informera pas de l'appel entrant.
- Alertes d'application - Cette fonctionnalité vous permet de contrôler les applications qui envoient des notifications à la montre.
- Alerte d'inactivité – Cela vous permet d'activer une alerte « activez », si vous êtes stationnaire pendant plus d'une heure. Vous pouvez également définir la période de temps pendant la journée où cette alerte est activée.
- SMS entrants – Activer les notifications pour les messages texte.
- E-mail entrant – Activer les alertes pour les e-mails entrants. Les e-mails entrants auront des fonctions indépendantes dans le système iOS, et l'e-mail Android sera utilisé comme alertes APP

- Alerte d'objectif d'activité - Activez ou désactivez et choisissez l'objectif d'activité (pas, distance ou calories) que vous souhaitez être notifié d'atteindre. Vous recevrez des notifications d'être à mi-chemin et d'atteindre votre objectif pour la journée.

Autres caractéristiques :

- Trouver la montre - Lorsque cette fonction est sélectionnée, la montre, lorsqu'elle est à portée de Bluetooth, vibre (et émet une alerte) pendant une période de 10 s et émet un son.
- Emplacement du poignet - Cette fonction est utilisée pour identifier le poignet sur lequel vous porterez la montre. Ce paramètre optimise le comportement du mode soulever le poignet pour afficher les informations.
- Soulever le poignet pour afficher les informations - Paramètres permettant à l'écran de s'allumer automatiquement lorsque vous faites pivoter votre poignet pour voir la montre
- Paramètre de langue – Choisir la langue de la montre
- Détection de la fréquence cardiaque - Cette fonctionnalité vous permet de spécifier comment le moniteur de fréquence cardiaque est utilisé. Ces options comprennent : Automatique (surveillance de 24 heures), Assistant veille (utilisé pendant le sommeil seulement) et OFF. La détection de fréquence cardiaque peut également être ajustée grâce aux options suivantes : 1, 5, 10, ou 30 minutes. 1 minute est nécessaire pour une mesure précise de la fréquence cardiaque au repos, mais réduira la durée de vie de la batterie.
- Paramètres d'affichage - Cette fonctionnalité vous permet de personnaliser le menu principal de la montre. Les options incluent la dissimulation et la commande des éléments de menu.
- Paramètres météorologiques - Cette fonctionnalité vous permet de spécifier une ville et de sélectionner les unités de température à afficher sur la montre.
- Version du firmware
- Adresse Bluetooth
- Détacher l'appareil – Déconnectez la montre de l'application et effacez toutes les données de la montre

Sécurité & Information produit

© 2020 Timex Group USA, Inc. TIMEX® est une marque déposée de Timex Group USA, Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays.

Google Play et le logo Google Play sont des marques déposées de Google LLC.

Bluetooth® est une marque déposée de Bluetooth SIG, Inc.

Ce dispositif est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes: (1) Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences nuisibles et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable.

Numéro de modèle: M06A; FCC ID: 2AC8UM06A et IC: 21806-M06A