

# Smartwatch Track GO

Relógio Inteligente

**PRO** SERIES

Manual Digital do Usuário

i2GO<sup>®</sup>



# Relógio Inteligente TRACK GO

# SUMÁRIO



<b>Conheça seu Relógio Inteligente</b>	<b>03</b>
<b>Instruções de Uso - Smartwatch</b>	<b>04</b>
1. Funções do Botão Físico	04
2. Primeiro Carregamento	04
3. Download do Aplicativo e Emparelhamento	04
4. Operação da Tela	04
5. Cuidado e Manutenção	05
6. Instruções de Segurança	05
7. Menu Principal	05
8. Detalhamento das Funções	06
• Treino	06
• Registro de Treino	07
• Alexa	07
• Telefone	07
• Exercício de Respiração	08
• Música	08
• Relógio	08
• Cronômetro	09
• Ruído	09
• Definições	09
<b>Instruções de Uso - Aplicativo</b>	<b>10</b>
Tela “Os Meus”	10
Tela “O Meus” - Definição de Unidade	10
Tela “O Meus” - Configurações	11
Tela “O Meus” - Configuração - Sincronização de Dados	11
Tela “O Meus” - Configuração - Privacidade e Segurança	12
Tela “O Meus” - Configuração - Compartilhamento e Autorização de Dados	12

Tela “O Meus” - Configuração - Compartilhamento e Autorização de Dados - Apple Health	13
Tela “O Meus” - Configuração - Compartilhamento e Autorização de Dados - Strava	13
Tela “O Meus” - Configuração - Modificar E-mail	14
Tela “O Meus” - Configuração - Alterar Senha	14
Tela “O Meus” - Configuração	15
Tela “O Meus” - Configuração - Terminar Sessão	15
Tela “O Meus” - Configuração - Cancelar Conta	16
Tela “Equipamento”	16
Instruções de Bateria	17
Tela “Equipamento” - Mercado de Papel de Parede	18
Tela “Equipamento” - Notificação	19
Tela “Equipamento” - Alarme	20
Tela “Equipamento” - Chamadas	21
Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde	22
Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde Stress	22
Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde Lembrete de Beber Água	23
Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde Lembrete de Passeio	23
Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde Monitoramento do Sono	24
Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde Nível de Som Ambiente	24
Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde Monitoramento do Período Menstrual	25
Tela “Equipamento” - Alexa	26
Tela “Equipamento” - Mais definições	26
Configuração	27

Tela “Configuração” - Tipos de Treino	28
Tela “Configuração” - Clima	29
Tela “Configuração” - Relógio Mundial	29
Tela “Configuração” - Brilho do Visor	30
Tela “Configuração” - Atalhos	30
Tela “Configuração” - Idioma	31
Tela “Exercícios”	32
Tela “Exercícios” - Treino	33
Tela “Início”	34
Tela “Início” - Gestão de Bem-estar - Desenvolvimento de Hábitos de Sono	35
Tela “Início” - Gestão de Bem-estar - Programa de Treino de Corrida	36
Tela “Início” - Gestão de Bem-estar - Programa de Gestão do Peso	37
Garantia, Especificações Técnicas e Itens Inclusos	38

# Conheça seu Relógio Inteligente

## TRACK GO

i2GO® **PRO SERIES**



Display HD de 1,69 polegadas



Contador de passos e distância percorrida



Contador de calorias



Monitoramento de sono



Notificações de aplicativos, mensagens e chamadas, controle de música, alarme e resistência



Monitoramento da Saúde: Batimentos cardíacos, oxigenação sanguínea, medidor de estresse e exercício de respiração



Planos de Fundo: Mais de 100 opções de planos de fundo para seu Smartwatch e 8 planos de fundo armazenados



Modos Esportivos: 60 Modos esportivos disponíveis

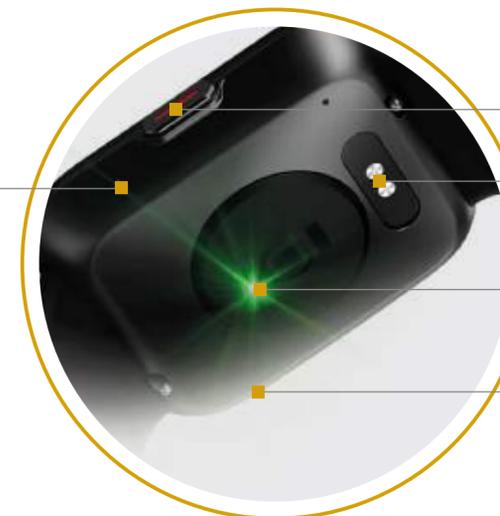


App: Aplicativo interativo e prático para configuração



Gestão e Bem-estar: Programas de desenvolvimento de hábitos de sono e melhora de desempenho de corrida

Microfone



Botão Físico

Contato Magnético de Carregamento

Sensor de Batimento Cardíaco e Oxigenação

Speaker

# Instruções de Uso - Smartwatch

## 1 Funções do Botão Físico

### Toque rápido:

1. Retornar a tela inicial.
2. Acender a tela.

### Toque longo:

1. Ativar Alexa.

## 2 Primeiro Carregamento

### Ligando:

Com o relógio desligado, ligue o cabo de carregamento magnético ao conector de carregamento no relógio. O carregamento começa e o relógio irá ligar.

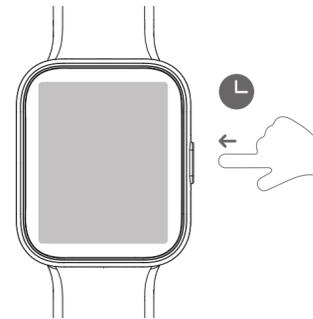


**Nota:** Indicamos carregar o relógio antes do primeiro uso e sempre utilizar o cabo carregador original que acompanha o relógio.

Pressione o botão físico por alguns segundos para ligar o relógio.

### Desligando:

Para desligar pressione rapidamente o botão lateral, e vá até configurações > definições > desligar.



## 3 Download do Aplicativo e Emparelhamento



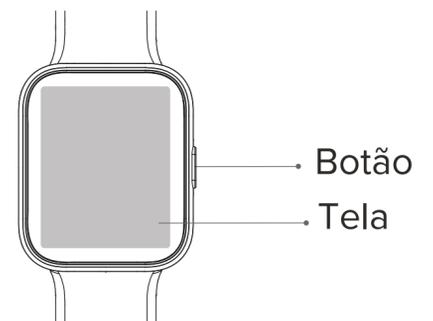
## 4 Operação da Tela

### Deslizamento para cima e para baixo:

1. **Para cima:** Alternar o menu.
2. **Para baixo:** Notificações e mensagens.

### Deslizamento para esquerda e direita:

1. Atalhos para informações.



# Instruções de Uso - Smartwatch

## 4 Operação de Tela

### Toque na tela:

1. Acender o display.

### Manter a tela pressionada:

1. Alterar o Watchfaces.

## 5 Cuidado e Manutenção

1. Mantenha o produto limpo e seco.
2. Não use o relógio muito apertado.
3. Não use produtos domésticos para limpar o relógio.
4. Resistente à água: Não utilizar em saunas e banhos quentes.

## 6 Instruções de Segurança

1. Não coloque o relógio e seus acessórios em condições extremas de temperatura, caso contrário pode causar riscos como falha, incêndio ou explosão. Proteja o produto de fortes impactos para não danificar o produto.

2. Não desmonte ou modifique o produto e seus acessórios.

## 7 Menu Principal



Pressionando o botão do relógio irá abrir o menu principal do Smartwatch.

## Informações de Saúde

Nesta tela você consegue ter acesso a leituras dos seus objetivos diários, como:

- **Treino:** Nesta tela você consegue ter acesso a todos os treinos escolhidos.
- **Alexa:** Nesta opção é possível dar comando de voz pela Alexa.
- **Telefone:** Nesta opção você encontra os botões de contatos frequentes, histórico de chamada e teclado de discagem.
- **Registro de Treino:** Nesta opção você encontra os registros dos treinos.
- **Frequência Cardíaca:** Nesta opção você encontra o monitoramento de frequência cardíaca.
- **Oxigênio no Sangue:** Nesta opção você encontra o monitoramento para ver a saturação de oxigênio no sangue.
- **Stress:** Nesta opção você encontra a medição de nível de stress.
- **Exercício de Respiração:** Nesta opção você encontra um exercício para ajudar na respiração.
- **Sono:** Nesta opção você encontra os registros do sono.

# Instruções de Uso - Smartwatch

## Outras Funções

- **Previsão do Tempo:** Nesta opção você encontra a previsão do tempo local.
- **Música:** Nesta opção você encontra o modo música.
- **Relógio:** Nesta opção você encontra o modo relógio.
- **Ruído:** Nesta opção você encontra o modo de medir o som do ambiente.
- **Lanterna:** Modo lanterna.
- **Encontrar telefone:** Modo buscar telefone.
- **Definições:** Neste modo você encontra diversas definições para configurar.

## 8 Detalhamento das Funções

### Treino

Nesta tela você consegue ter acesso a todos os treinos escolhidos.

Para iniciar o treino, basta clicar no treino, aguardar a contagem regressiva de 3 segundos e iniciar o exercício.



Para finalizar o treino, basta pressionar o botão principal até aparecer a mensagem para finalizar o treino.



# Instruções de Uso - Smartwatch

## Registro de Treino

Nesta opção fica registrado os últimos treinos realizados, clicando em cima você consegue ter a leitura do: tempo de exercício, distância, passos, velocidade média, calorias, frequência média de passada, comprimento médio de passada, frequência cardíaca e zona de frequência cardíaca.



## Alexa

Nesta opção é possível dar comandos pessoais como, qual a previsão do tempo, adicionar ou consultar lista de compras, definir alarme ou até mesmo um lembrete.

Para acionar a Alexa basta pressionar o botão Home até o logo aparecer, surgindo o texto:

**Como posso ajudar? A ouvir...**



## Telefone

Nesta opção você encontra os botões de contatos frequentes, histórico de chamada e teclado de discagem.

- **Contatos frequentes:** Nesta opção você pode adicionar via App VeryFit até 10 contatos favoritos para fazer ligações diretamente do smartphone.
- **Histórico de chamadas:** Nesta opção ficam armazenadas até 40 chamadas, sendo possível rediscar clicando em cima.
- **Tela de discagem:** Nesta opção é possível discar os números diretamente da tela do relógio.



# Instruções de Uso - Smartwatch

## Exercício de Respiração

Nesta função você pode escolher fazer o exercício de respiração rápido, normal ou devagar e também definir o tempo que deseja fazer o exercício.



## Música

Nesta opção você consegue ter o controle de dar Play/Pause, Avançar/Voltar e controlar o volume das suas músicas.



## Relógio

Nesta opção encontramos os botões de alarme, cronômetros, timer e relógio mundial.

- **Alarme:** Nesta função você consegue configurar alarmes diários, clicando no sinal de +.
- Para apagar basta clicar em cima e clicar na lixeira vermelha.



# Instruções de Uso - Smartwatch

## Cronômetro

Nesta função você acessa o cronômetro sendo possível parar ou salvar vários tempos clicando no botão azul.



## Ruído

Nesta opção é possível medir o nível de som no ambiente.



## Definições

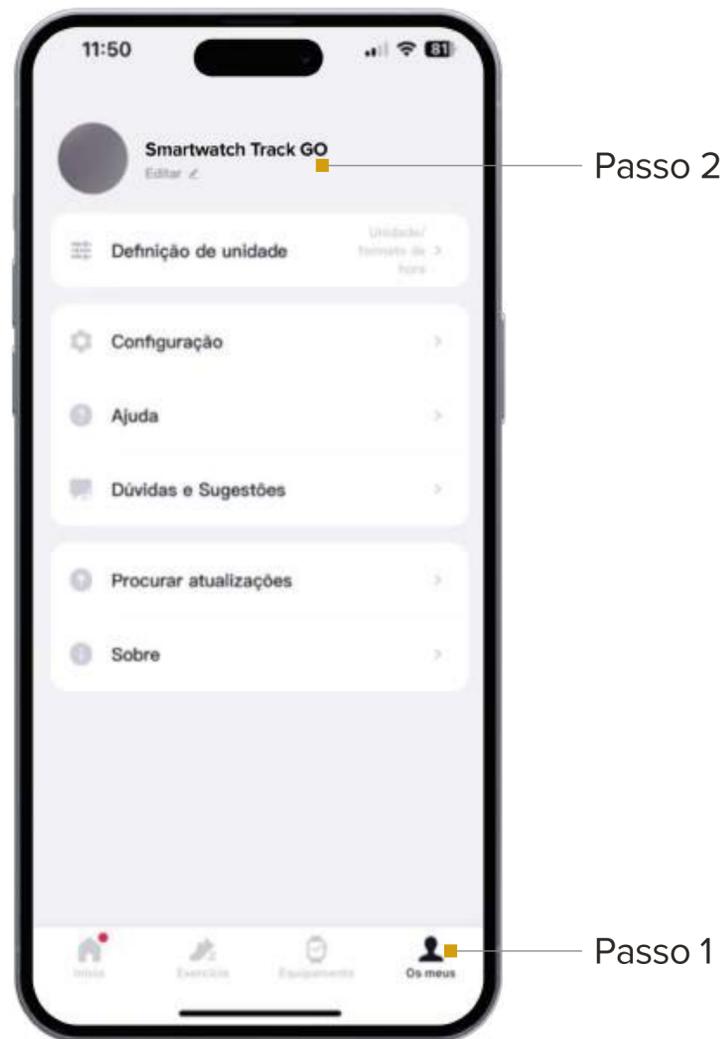
Nesta opção você encontra diversas configurações, como:

- **Levantar o pulso para ativar a tela:** Basta habilitar ou desabilitar o botão.
- **Não incomodar:** Basta habilitar ou desabilitar o botão.
- **Definição de toque:** Nesta opção é possível ativar ou desativar o modo silencioso, ativar, desativar ou controlar o volume de toque. Escolher um toque e toque de texto.
- **Visão Menu:** Nesta opção é possível escolher se o menu irá aparecer em lista ou em ícones.
- **Papel de parede:** Nesta opção poderá escolher entre as 7 watchfaces salvas na memória do smartphone.
- **Ajuste de brilho:** Nesta opção é possível ajustar a intensidade do brilho clicando em cima do botão.
- **Hora de ligar a tela:** Nesta opção você configura quanto tempo deseja que a tela do Smartwatch fique acesa. Para alterar basta rolar para cima ou para baixo.
- **Controle automático do brilho:** Nesta opção você pode habilitar ou desabilitar o controle automático do brilho.
- **Desligar:** Nesta opção você desliga o Smartwatch.
- **Reiniciar:** Nesta opção você reinicia o Smartwatch.
- **Resetar:** Nesta opção você reseta as configurações de fábrica.
- **Sobre:** Nesta opção você encontra as informações do Smartwatch.
- **Ajuda:** Nesta opção você escaneia o QR Code para ter acesso a um manual de ajuda.

# Instruções de Uso - Aplicativo

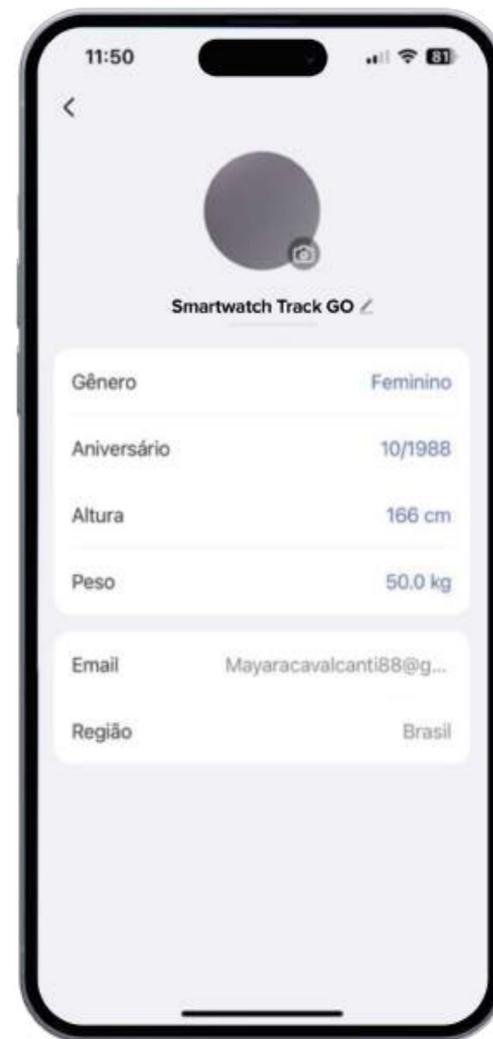
## Tela “Os Meus”

No aplicativo VeryFit, para cadastrar os dados pessoais, na barra inferior, vá em “Os meus”, e depois clique em editar no canto esquerdo superior da tela.



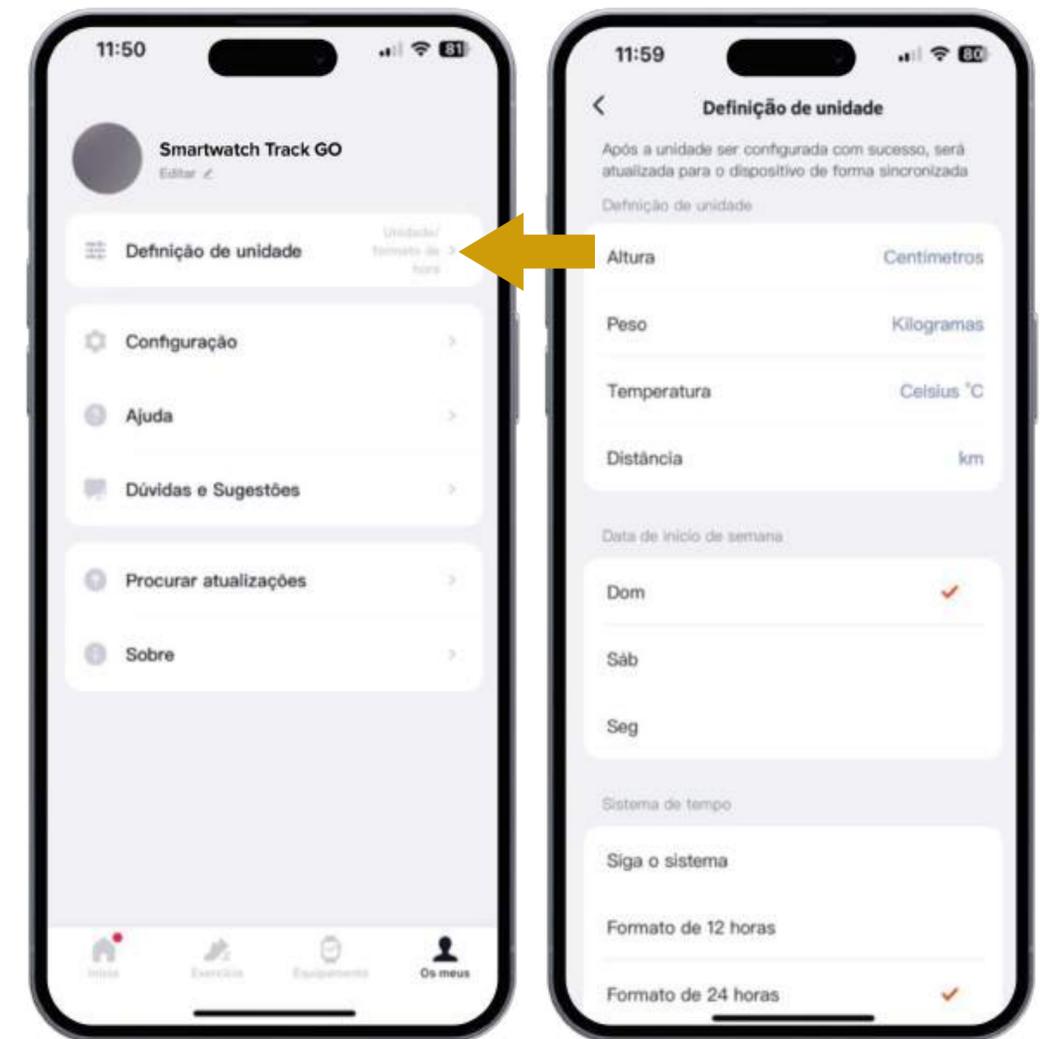
## Tela “Os Meus”

Nesta tela você pode inserir uma foto e preencher os dados solicitados.



## Tela “Os Meus” - Definição de Unidade

Nesta opção é possível configurar leituras e medidas, como altura, peso, temperatura, distância, início de dias da semana e formato de horas.

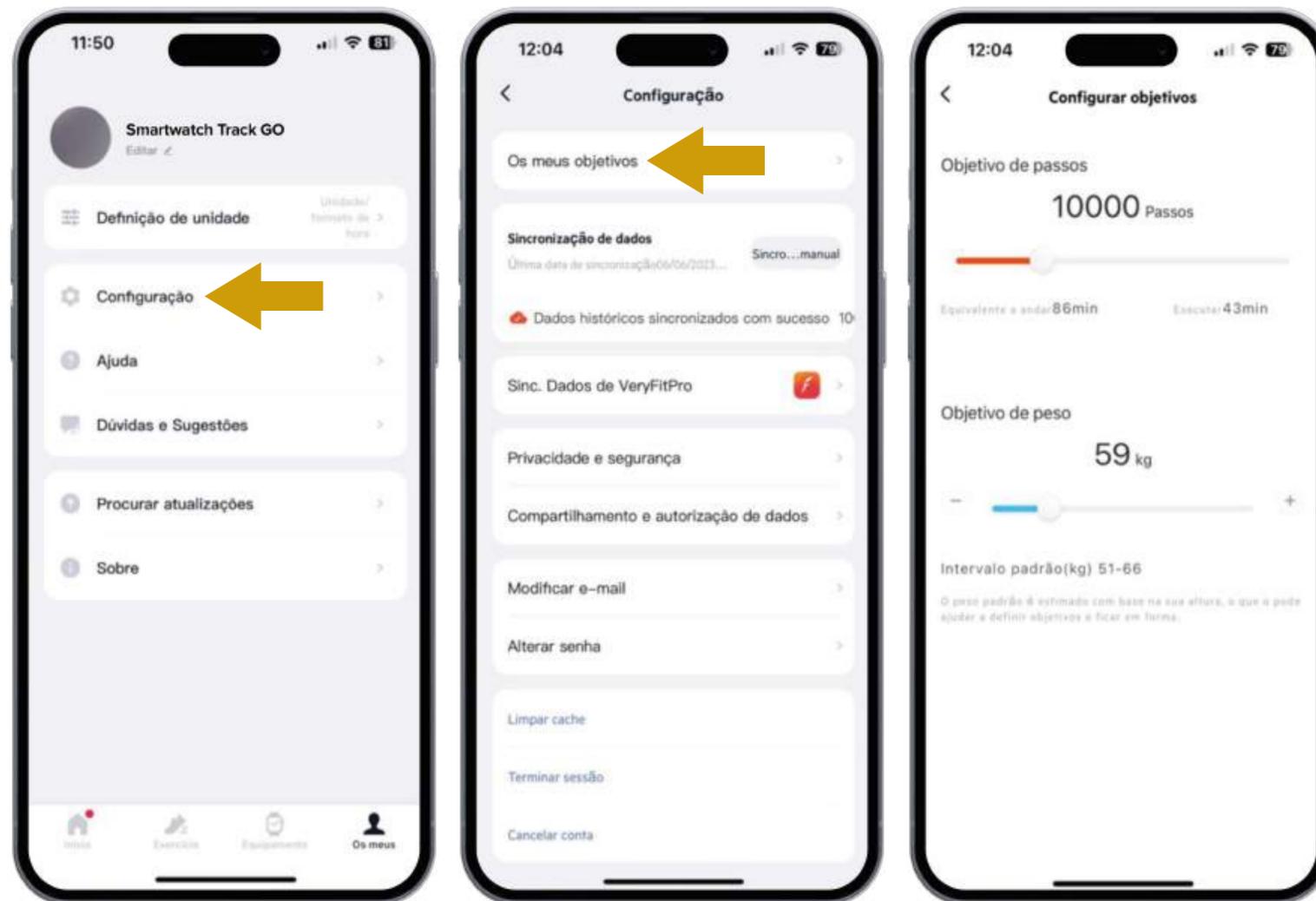


\* Após essa tela ser configurada, essas informações serão atualizadas automaticamente no seu smartphone.

# Instruções de Uso - Aplicativo

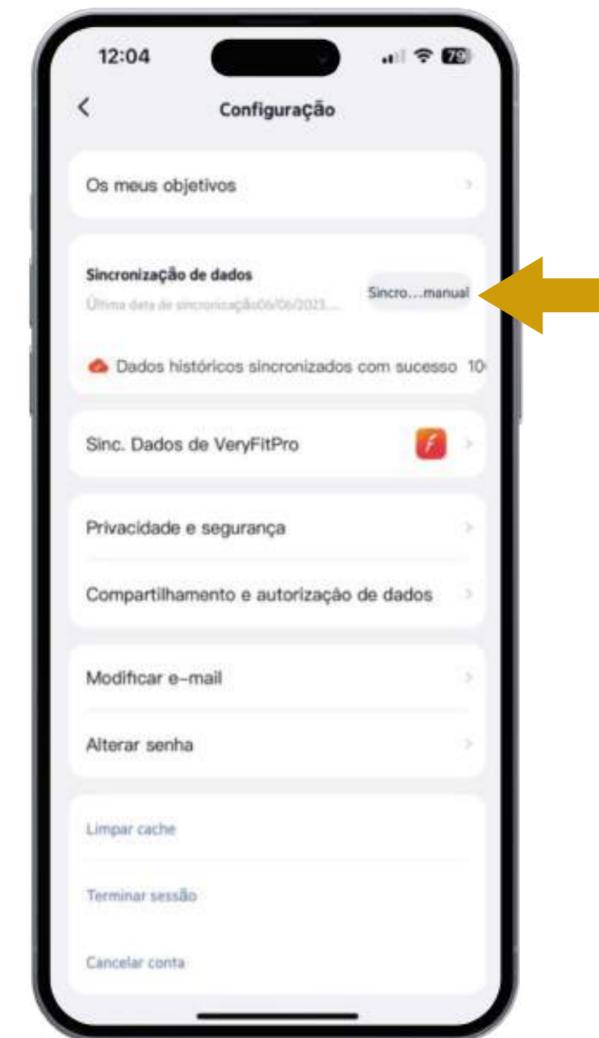
## Tela “Os Meus” - Configurações

Na tela de Configurações você pode configurar seus objetivos de passos e peso.



## Tela “Os Meus” - Configuração - Sincronização de Dados

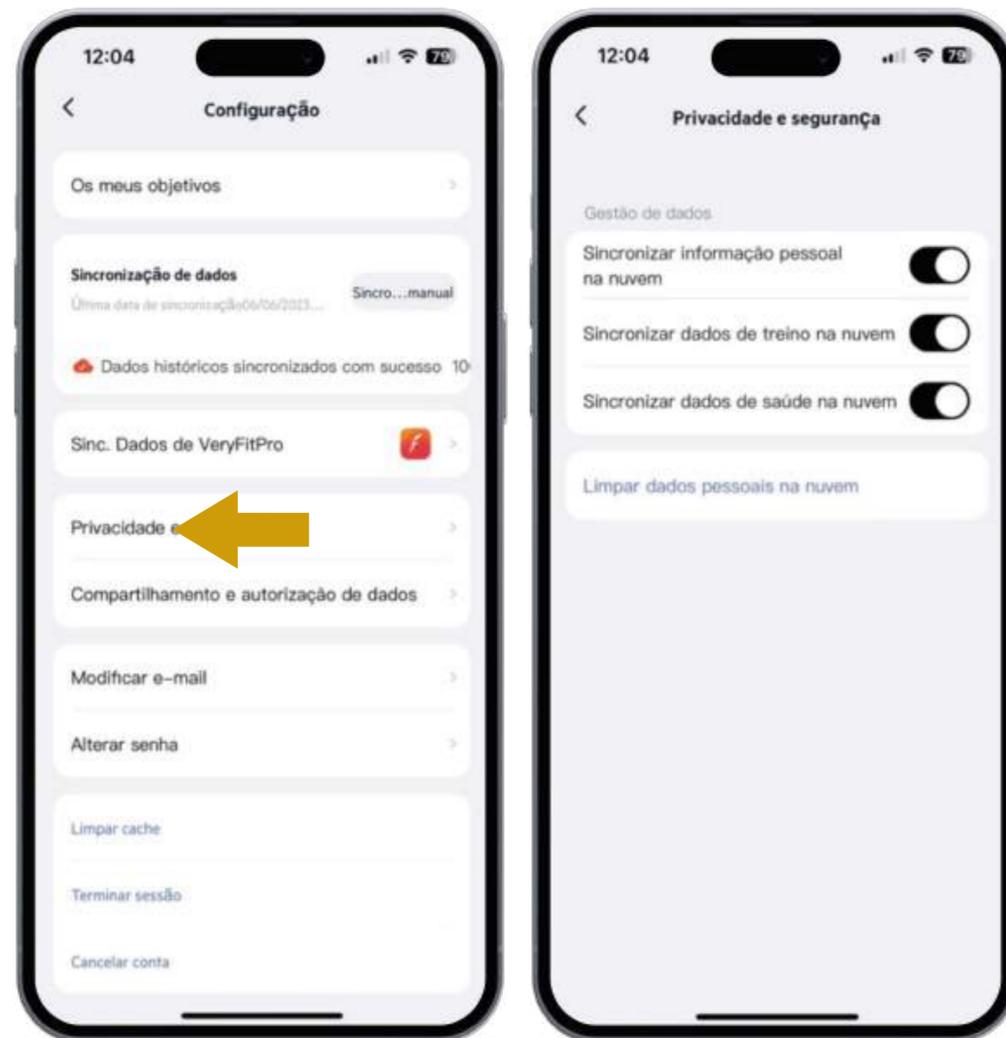
Clicando na opção de sincronização de dados, você sincroniza manualmente na hora os últimos dados.



# Instruções de Uso - Aplicativo

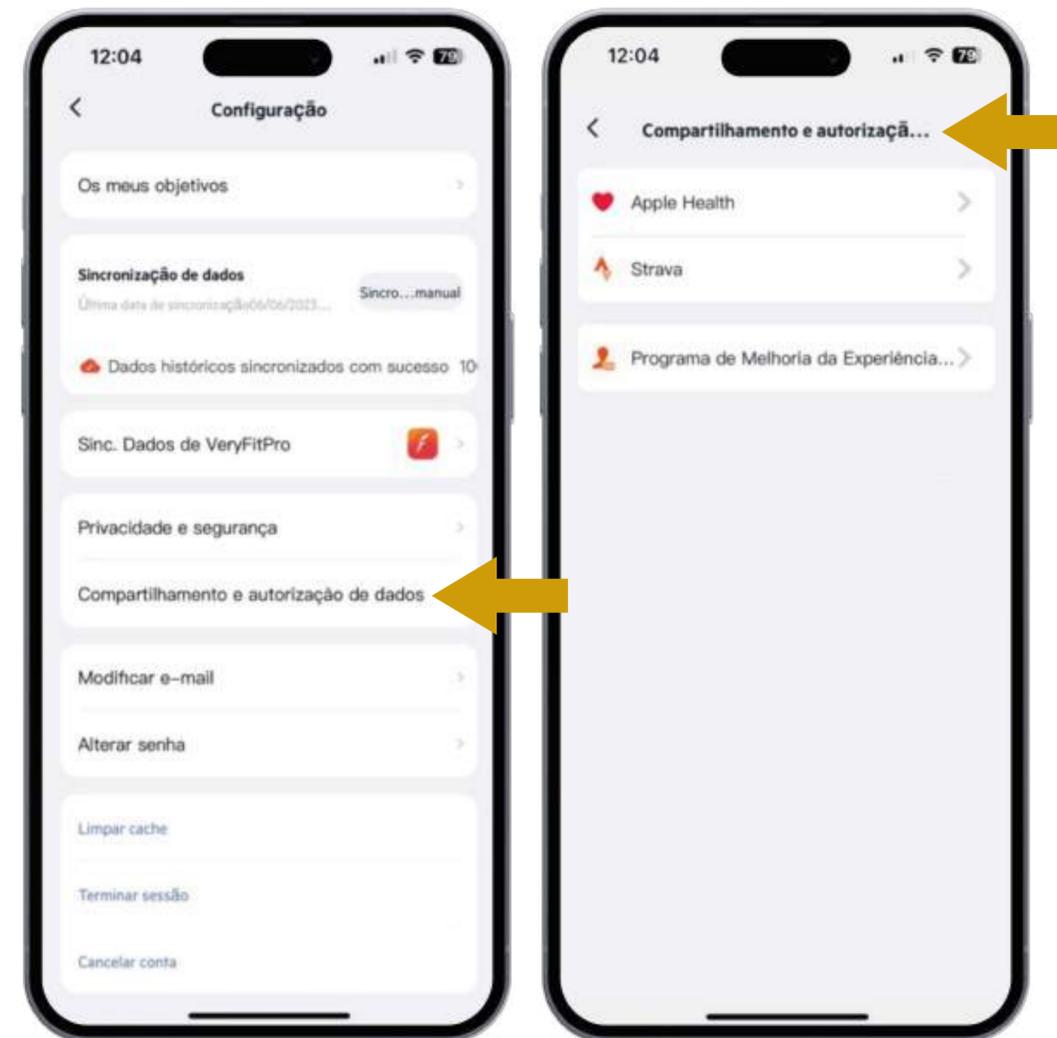
## Tela “Os Meus” - Configuração - Privacidade e Segurança

Nesta tela é possível gerenciar habilitando e desabilitando as opções de armazenamento em nuvem.



## Tela “Os Meus” - Configuração - Compartilhamento e Autorização de Dados

O compartilhamento é compatível com o Apple Health e com o Strava.

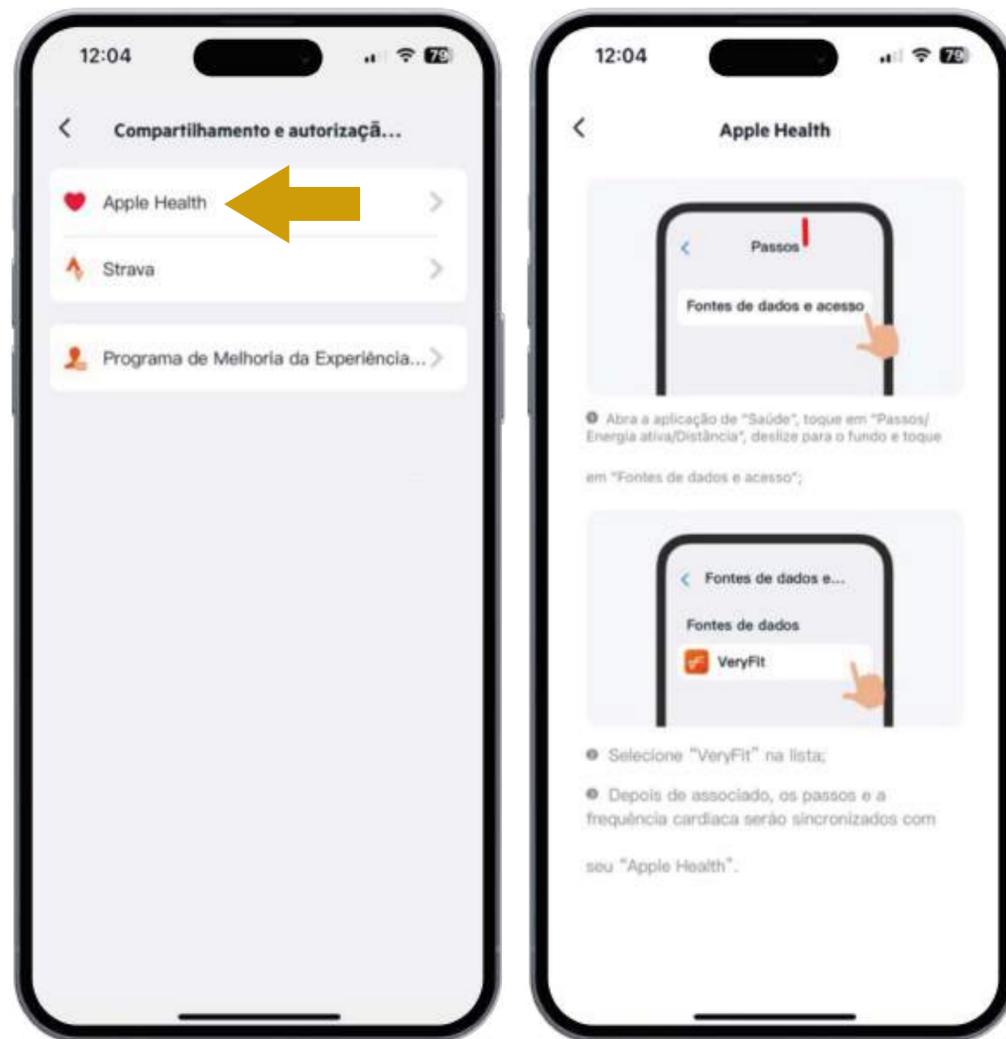


\*Android é compatível com Google Fit.

# Instruções de Uso - Aplicativo

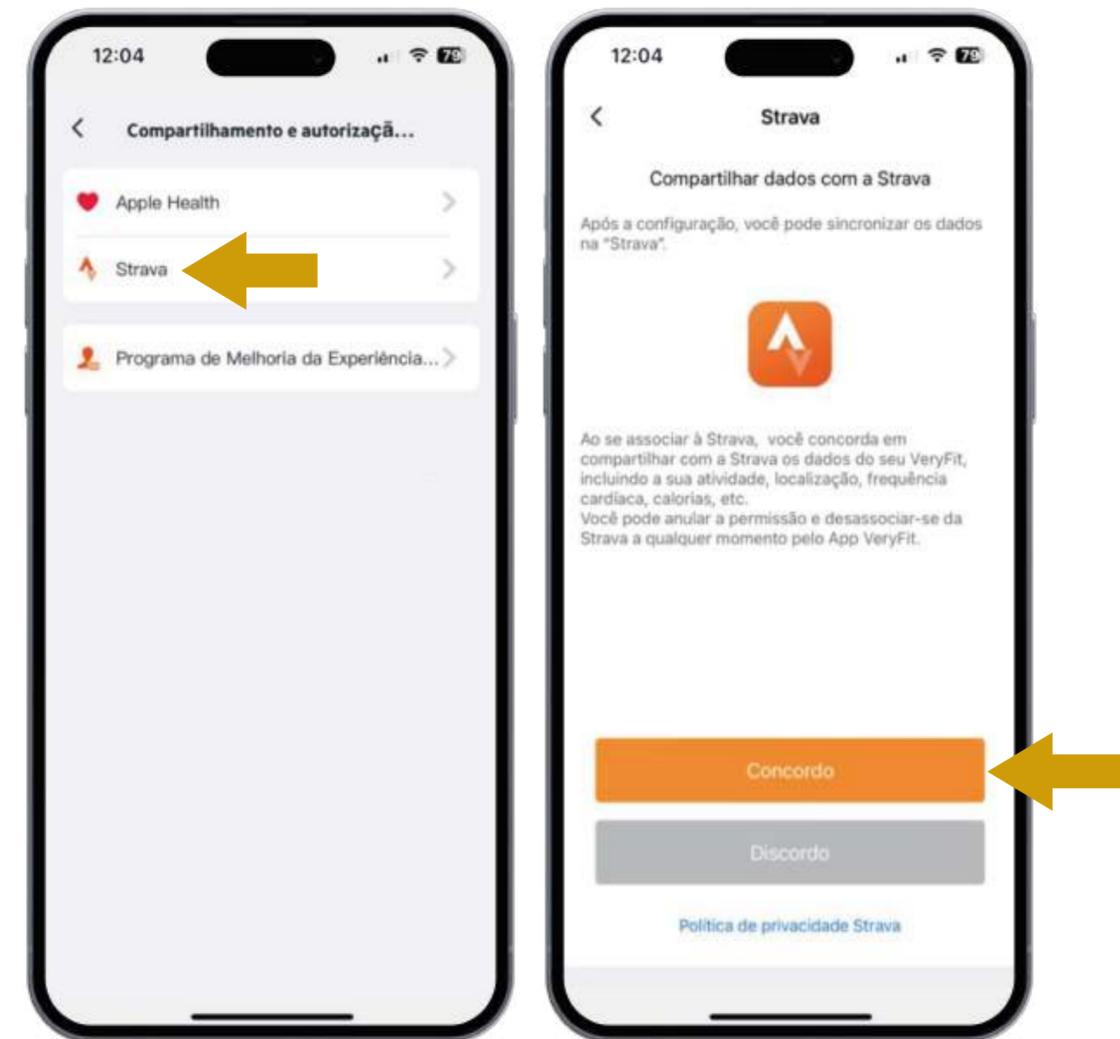
## Tela “Os Meus” - Configuração - Compartilhamento e Autorização de Dados - Apple Health

Clicando na opção do Apple Health, abre o passo a passo para a configuração.



## Tela “Os Meus” - Configuração - Compartilhamento e Autorização de Dados - Strava

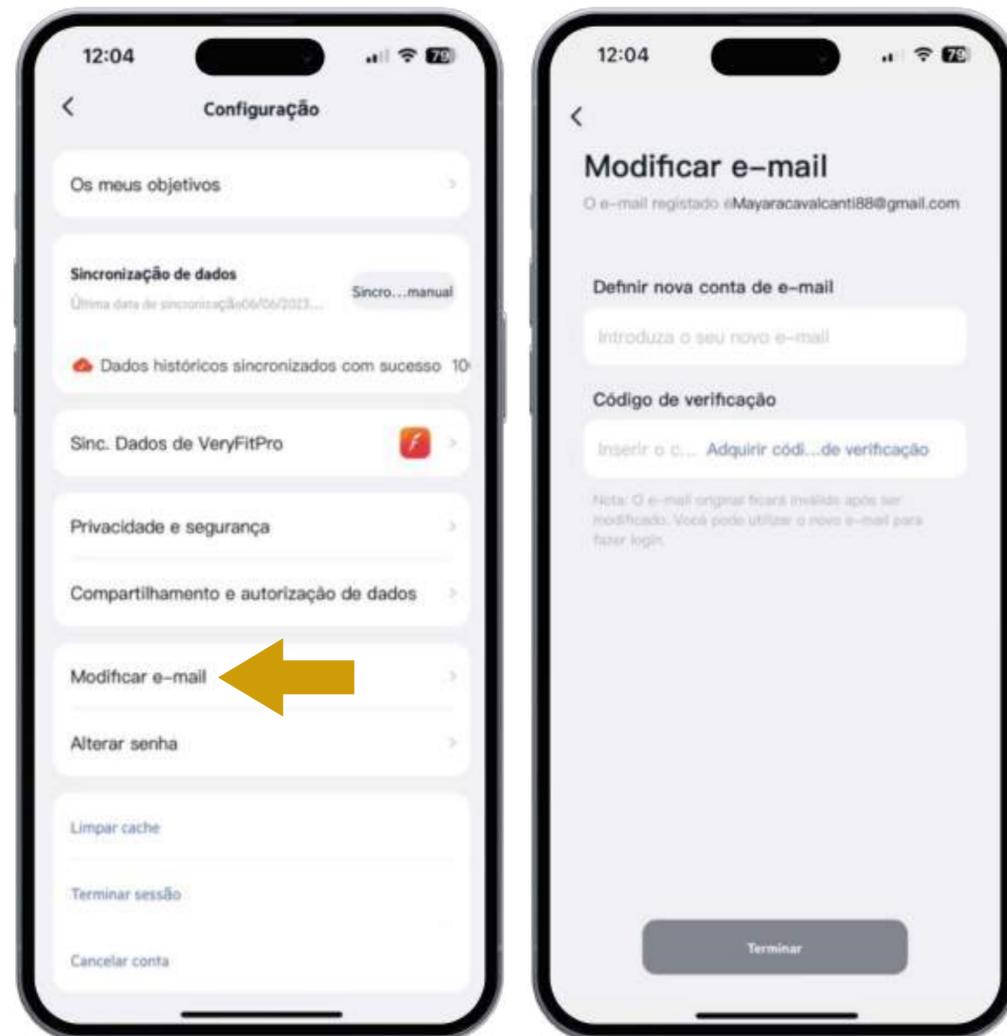
Clicando na opção Strava e em “Concordo”, você será direcionado para área de login do Strava.



# Instruções de Uso - Aplicativo

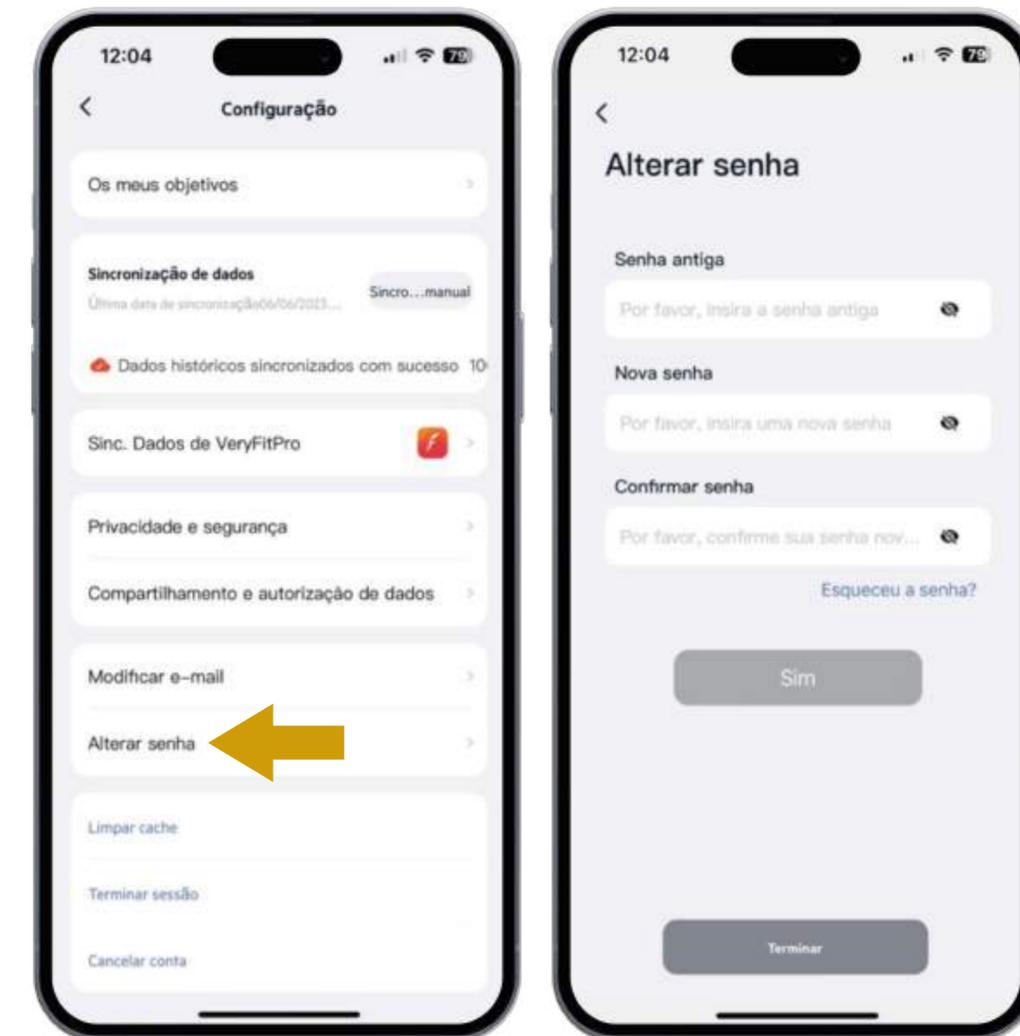
## Tela “Os Meus” - Configuração - Modificar E-mail

Nesta opção é possível modificar o e-mail que está registrado na conta do app. Basta preencher com o novo e-mail e com o código de verificação que foi enviado para ele. Após isso, clicar em “Terminar”.



## Tela “Os Meus” - Configuração - Alterar senha

Nesta opção é possível alterar a senha de acesso no app por uma senha nova. Basta digitar a senha antiga, logo após a nova senha e repetir a nova senha. Para finalizar, clicar em “Sim”.



# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Os Meus” - Configuração

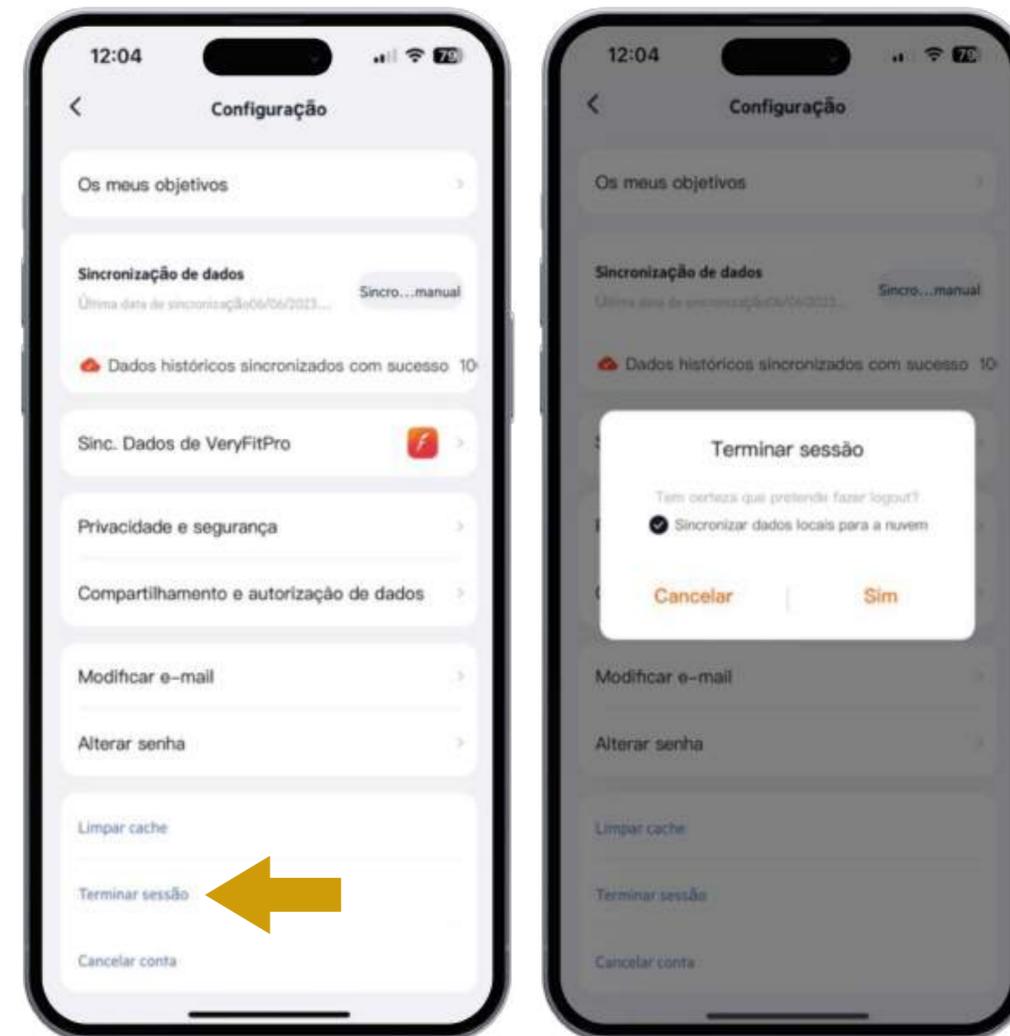
Ao clicar em “Limpar cache” ele será automaticamente limpo.



\* Limpar cache do celular é um procedimento útil para liberar a memória do dispositivo, podendo deixá-lo mais rápido e até mesmo corrigir alguns erros ou bugs. Esse tipo de arquivo temporário guarda informações que são acessadas com frequência para que o sistema do telefone encontre esses dados mais rápido.

## Tela “Os Meus” - Configuração - Terminar Sessão

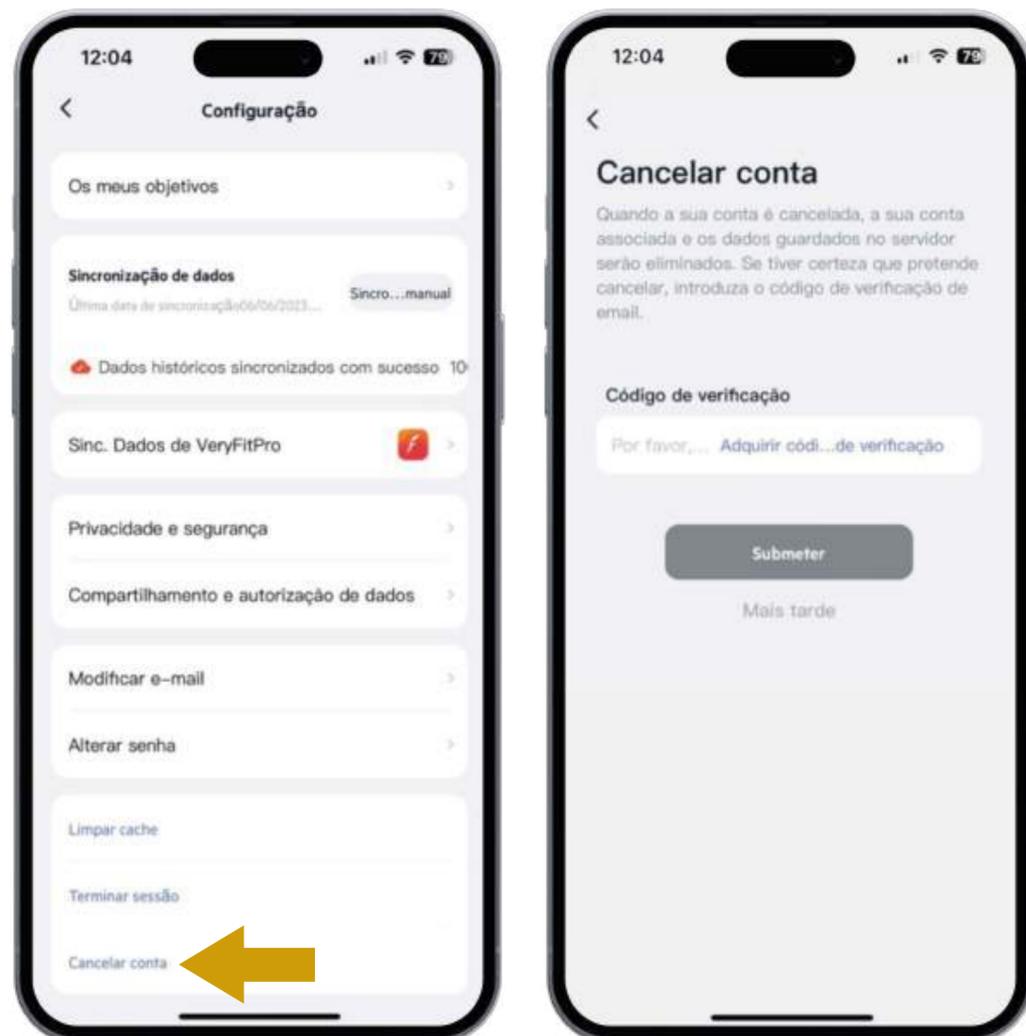
Clicando em “Terminar sessão”, será feito o logout do aplicativo.



# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Os Meus” - Configuração - Cancelar Conta

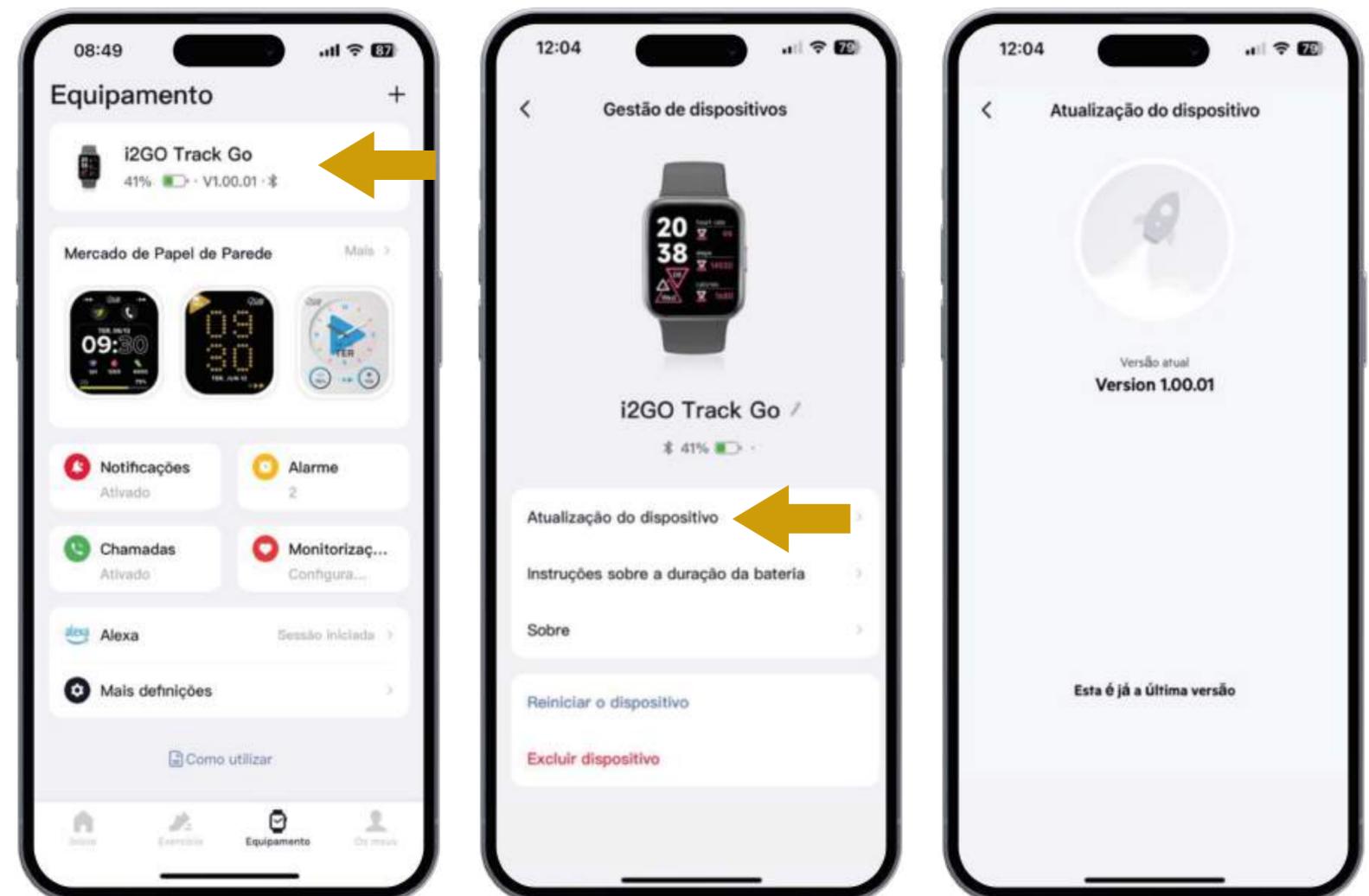
Clicando em “Cancelar conta”, automaticamente a conta será deletada do aplicativo e todos os dados serão eliminados. Para cancelar, basta clicar em “Adquirir código”, digitar o código que será enviado ao seu e-mail e clicar em “Submeter”.



## Tela “Equipamento”

Na tela de “Equipamento”, clicando no botão i2GO Track Go irá abrir a Gestão de dispositivo.

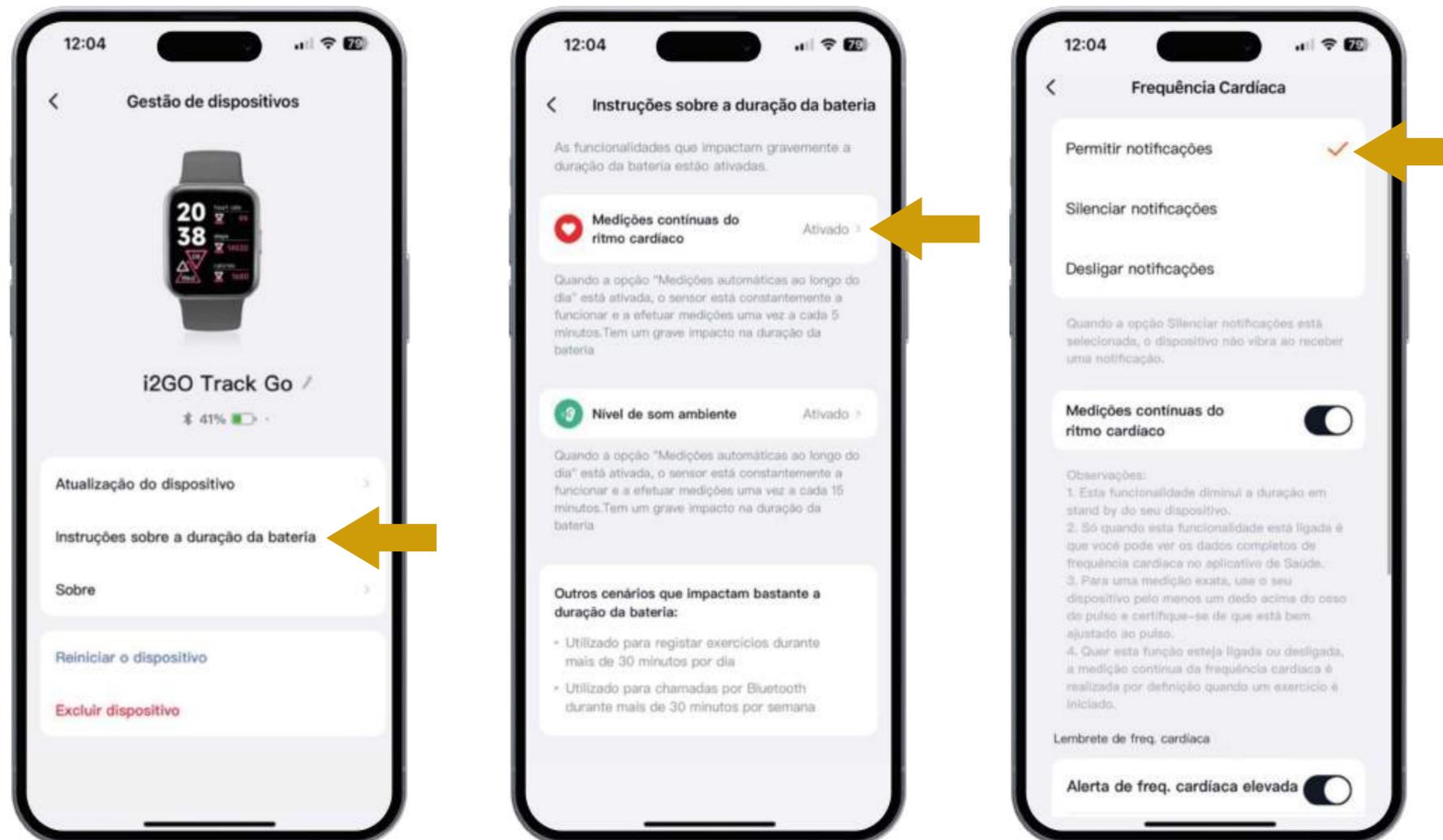
\*Buscar atualizações periodicamente.  
Quando tem atualização aparece um alerta nesta opção.



# Instruções de Uso - Aplicativo

## Instruções de Bateria

Nesta opção é possível gerenciar as funções do Smartwatch que impactam na duração da bateria. Para gerenciar, basta entrar na função e ativar ou desativar as funções.



# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Equipamento” - Mercado de Papel de Parede

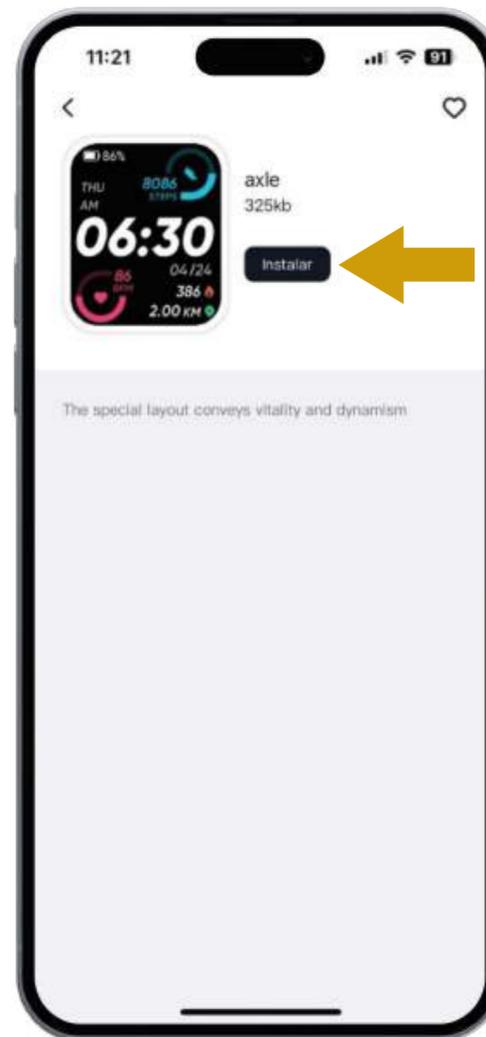
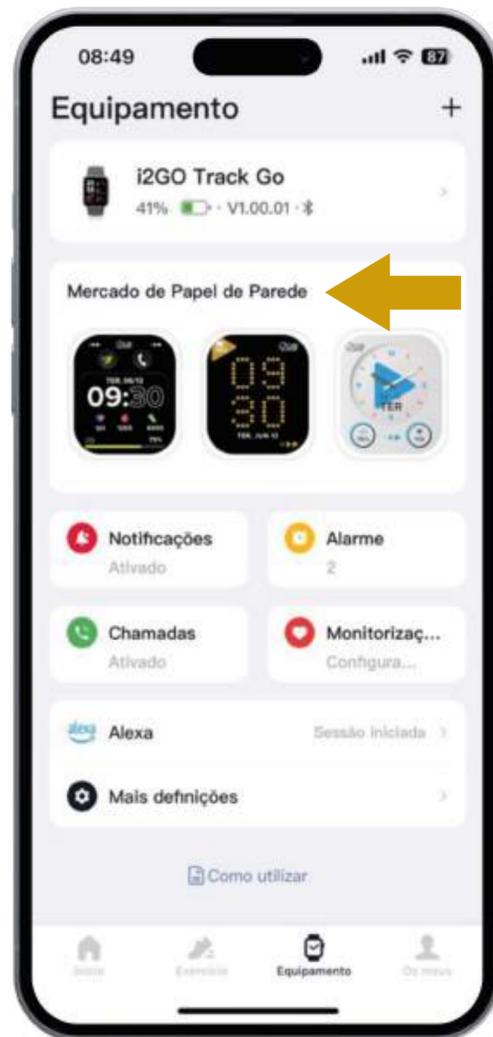
Nesta opção estará disponível todos os papéis de parede para o Smartwatch.

Em “Novidades”, estará todos os modelos, ou você pode buscar por categoria, como: Função, Fotografia, Prático, Feminino, Artístico, Simples e Festival.

Para instalar, basta clicar no papel de parede escolhido e clicar em “Instalar”. Pronto, já estará instalado em seu Smartwatch.

Você pode favoritizar também, clicando no coração no canto superior direito.

Nesta tela você encontra os papéis de parede já instalados e os salvos como “Favoritos”.



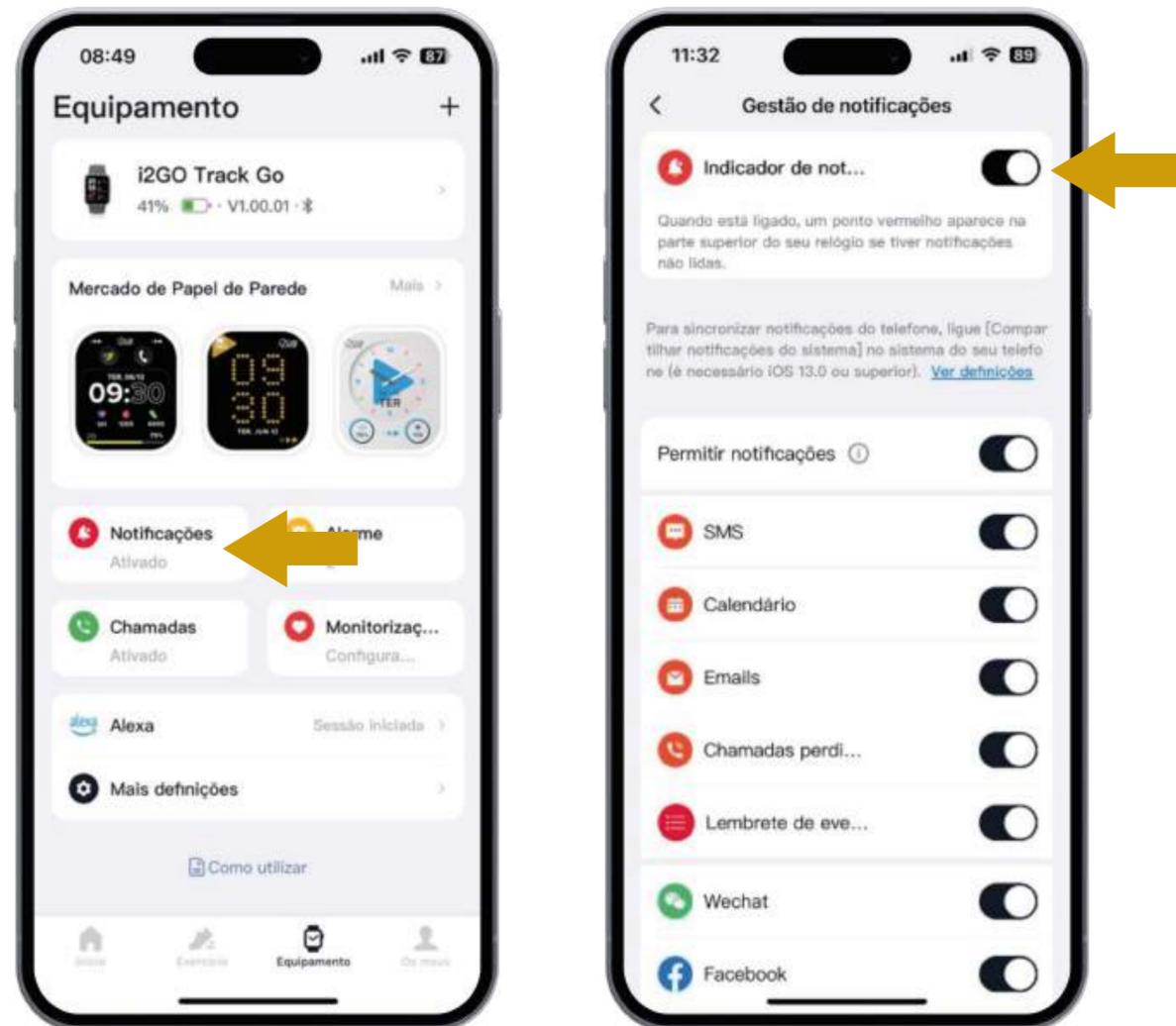
\*Esta página é atualizada e administrada periodicamente pelo servidor do aplicativo com inclusões e remoções de papéis de parede.



# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Equipamento” - Notificação

Para ativar as notificações, vá na tela “Equipamento”, clique em “Notificações”, habilite o botão de notificação e escolha quais as notificações deseja receber.



Selecione as opções que deseja receber a notificação em seu Smartwatch:

- |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• SMS</li> <li>• Calendário</li> <li>• E-mail</li> <li>• Chamadas perdidas</li> <li>• Lembrete de evento</li> <li>• Wechat</li> <li>• Facebook</li> <li>• Instagram</li> <li>• WhatsApp</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• WhatsApp Business</li> <li>• TikTok</li> <li>• YouTube</li> <li>• Pinterest</li> <li>• QQ</li> <li>• Twitter</li> <li>• Messenger</li> <li>• LinkedIn</li> <li>• Line</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viber</li> <li>• Skype</li> <li>• Kakao Talk</li> <li>• V Kontakte</li> <li>• Tumblr</li> <li>• Snapchat</li> <li>• Telegram</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

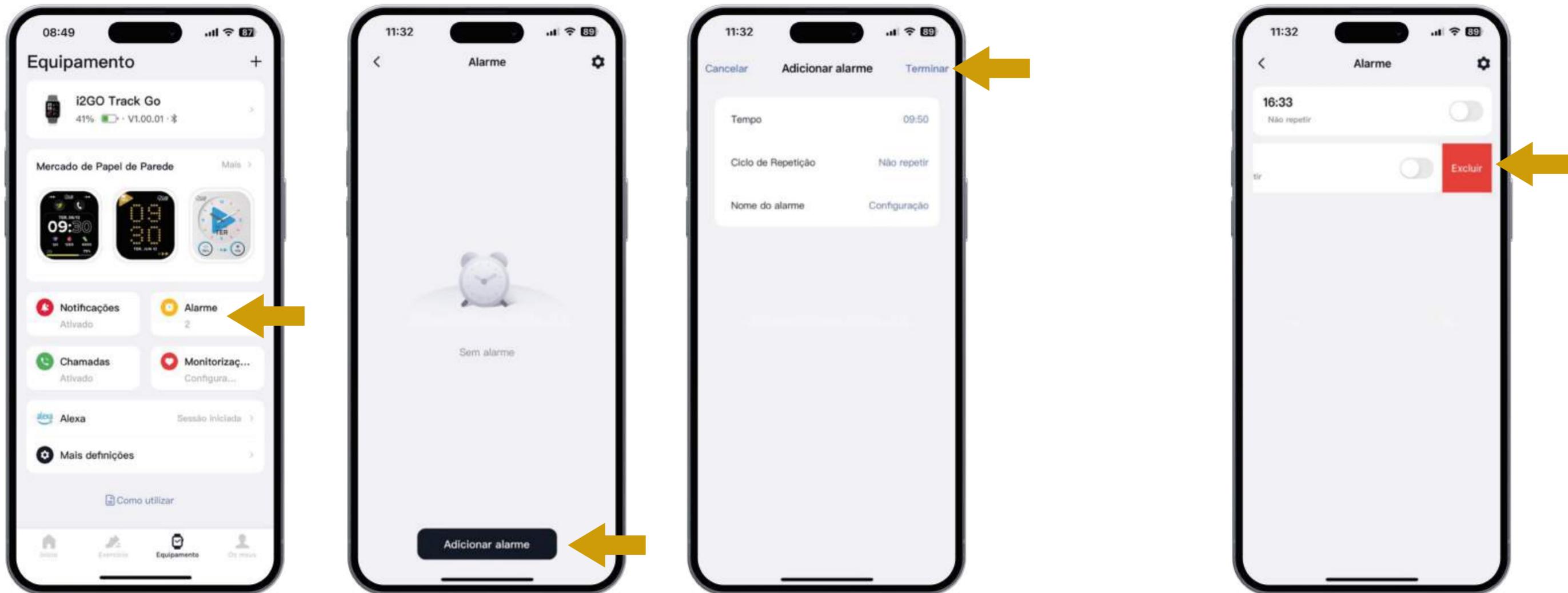
**OBS:** Nas configurações do seu smartphone selecione “Notificações” e deixe habilitado “Mostrar prévia”.

# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Equipamento” - Alarme

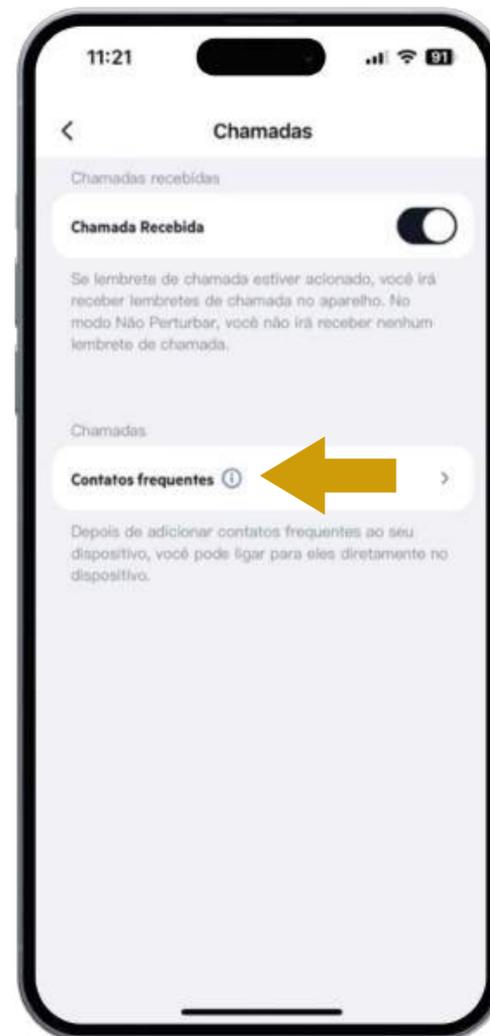
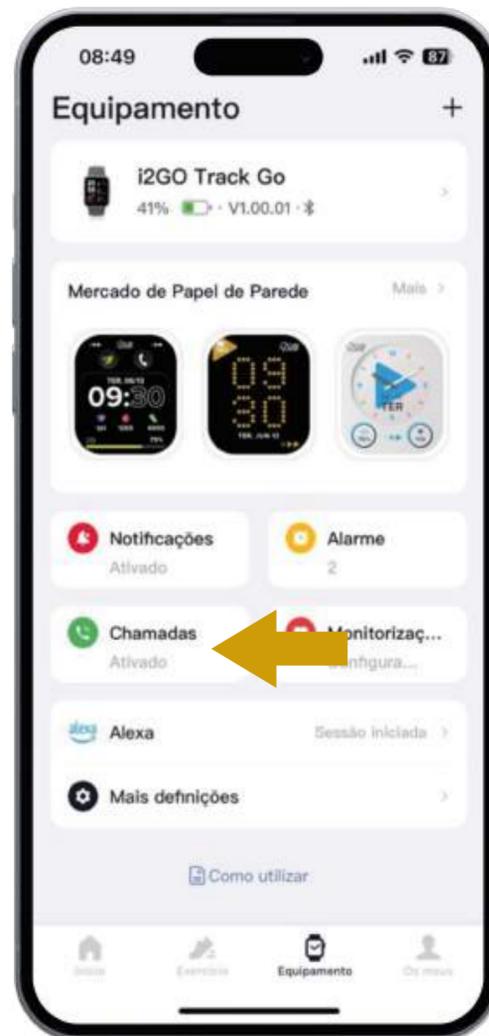
Para adicionar um alarme, clique no botão “Adicionar alarme”, em seguida configure de acordo com sua necessidade, e clique em “Terminar”. Pronto!

Para desabilitar o alarme, basta desativar o botão, ou para excluir, basta arrastar para a esquerda e clicar em “Excluir”.



# Instruções de Uso - Aplicativo

Tela “Equipamento” - Chamadas  
Habilite a opção de “Chamadas recebidas”.



Em “Contatos frequentes”, é possível salvar até 10 contatos frequentes. Depois de adicionar os contatos, você poderá ligar para eles diretamente do seu Smartwatch.

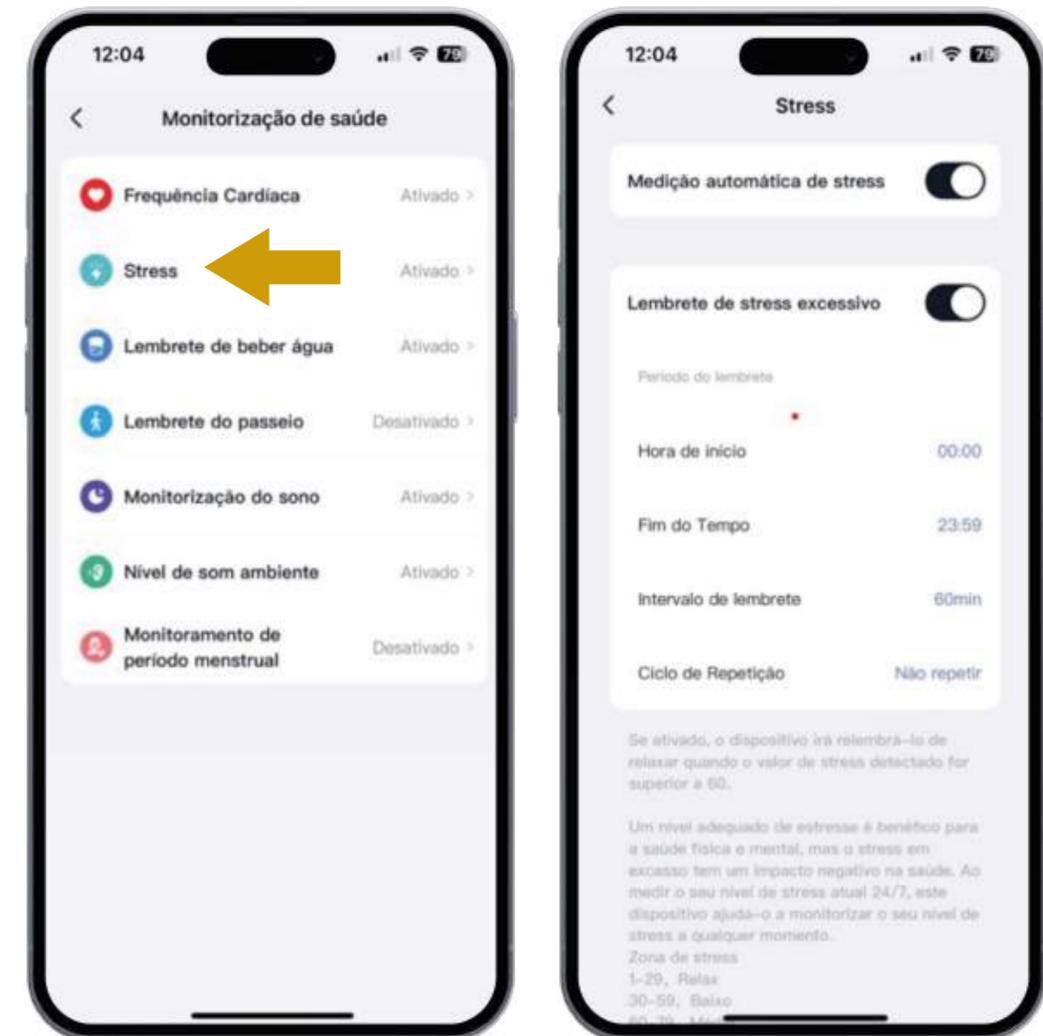
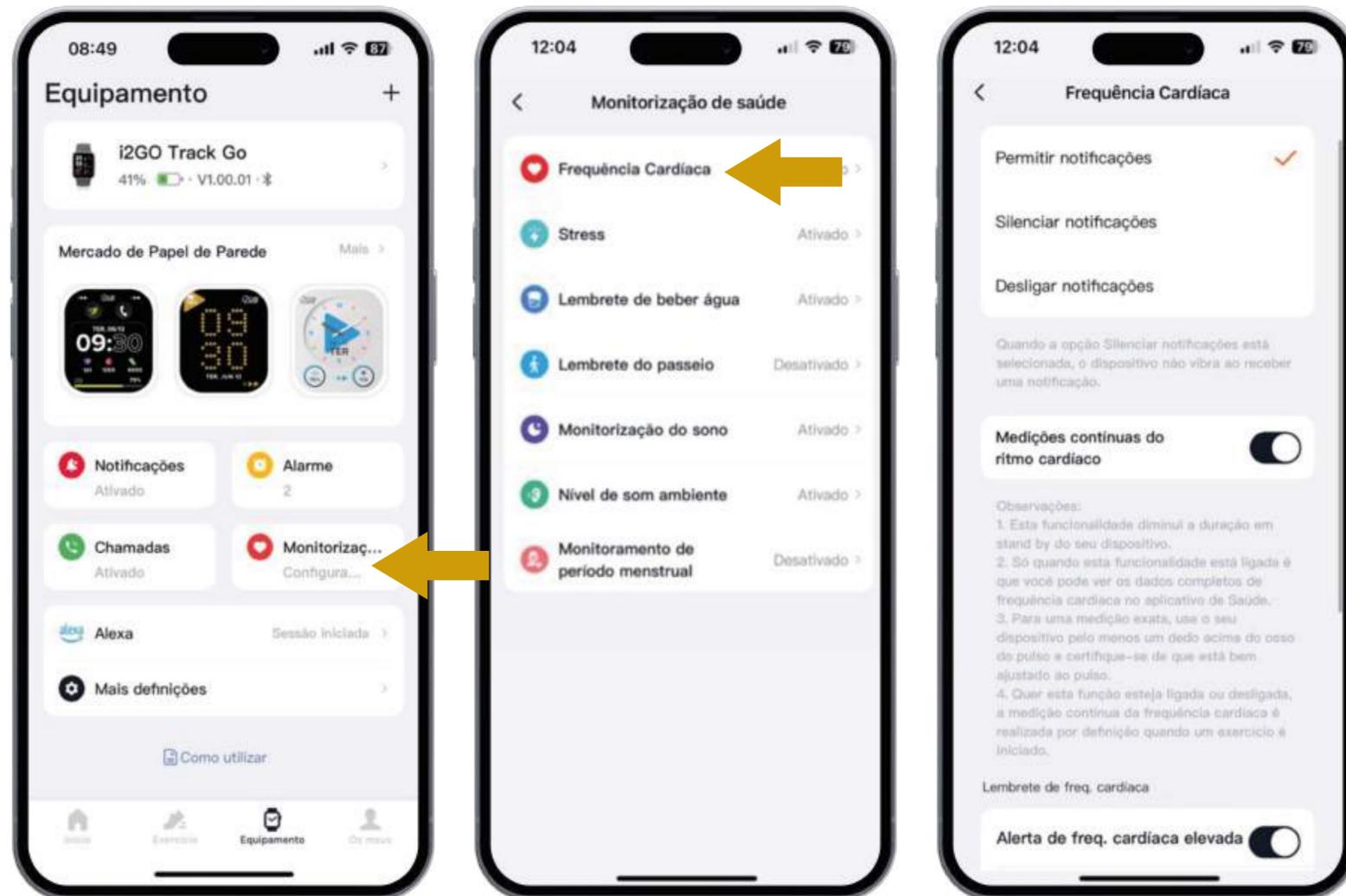
# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde

Nesta opção você pode gerenciar as opções de monitoramento cardíaco, como, notificações, alerta de frequência cardíaca elevada, alerta de frequência cardíaca baixa e medições contínuas.

## Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde - Stress

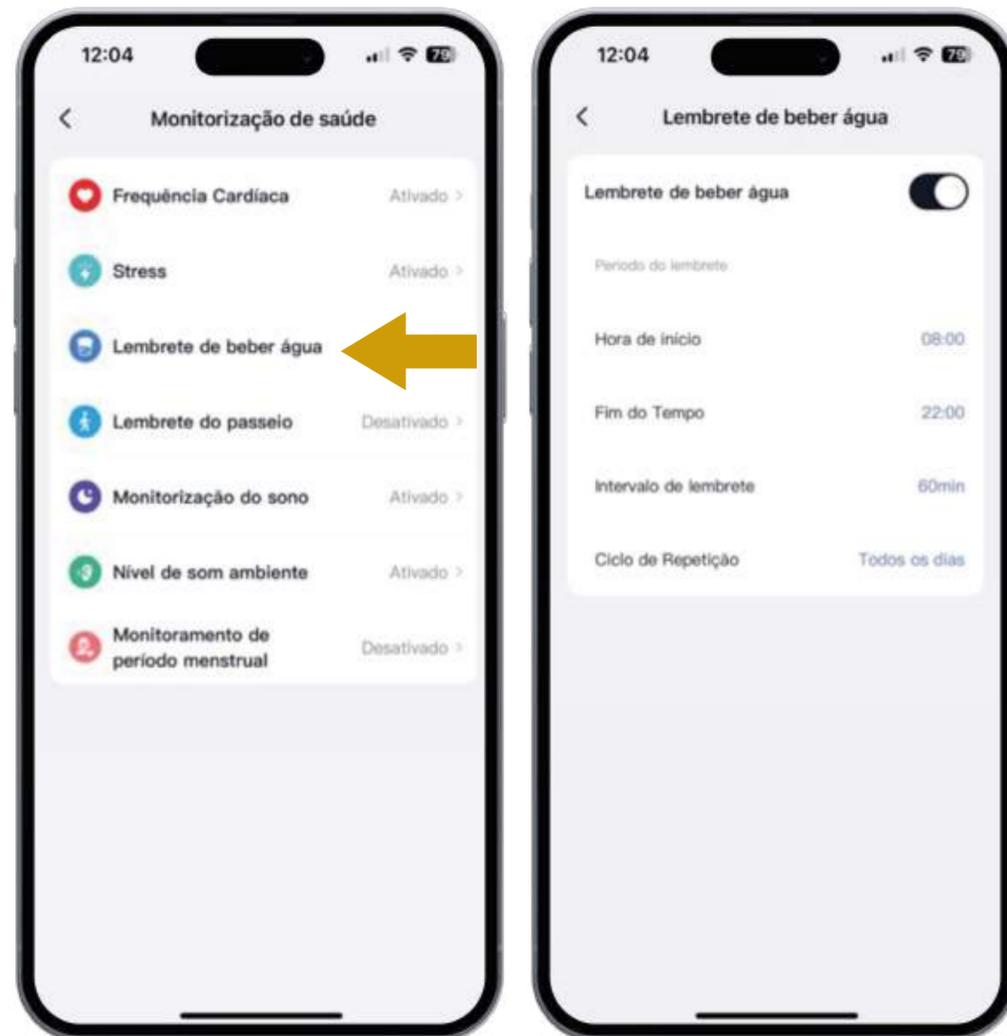
Nesta opção é possível gerenciar a medição automática de stress e até mesmo configurar um lembrete para fazer a medição agendada.



# Instruções de Uso - Aplicativo

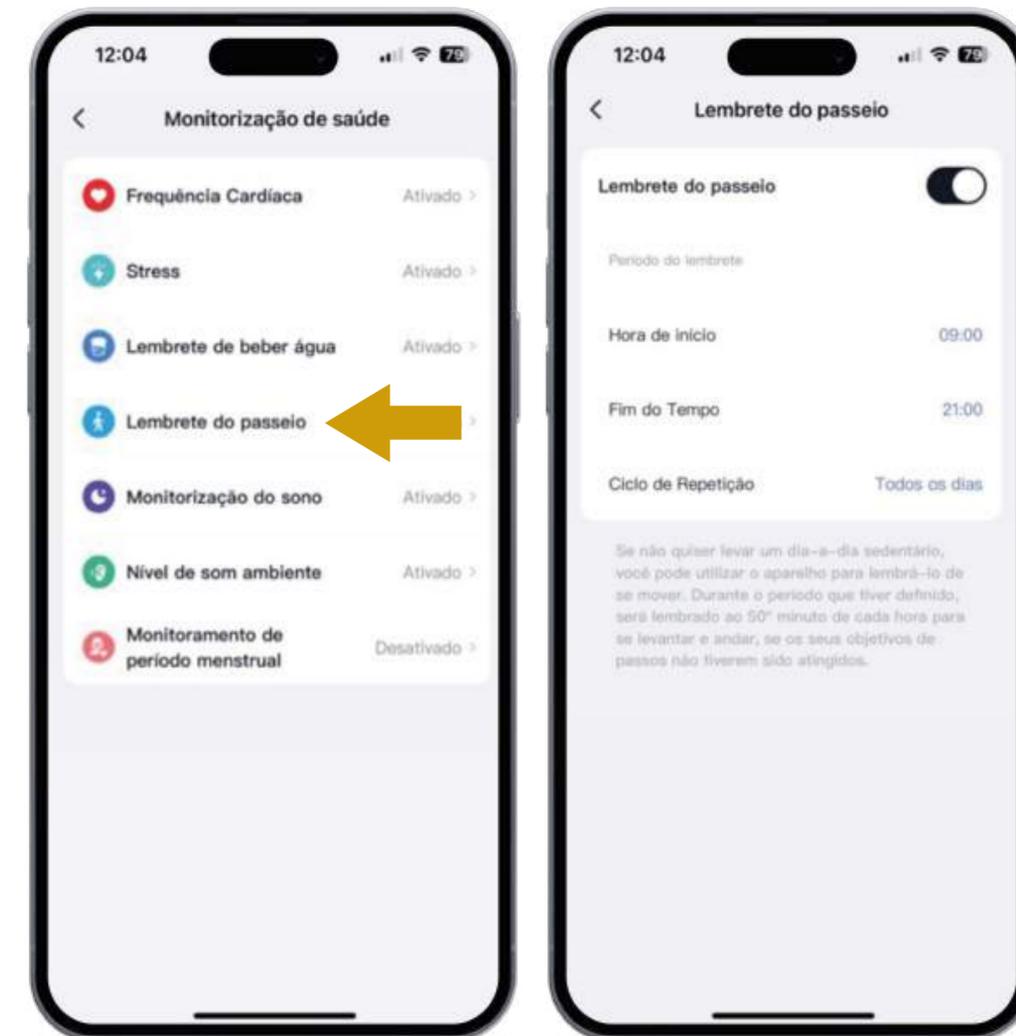
## Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde - Lembrete de Beber Água

Nesta opção é possível gerenciar o lembrete de beber água, basta habilitar o botão e configurar os horários e repetições do lembrete.



## Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde - Lembrete do Passeio

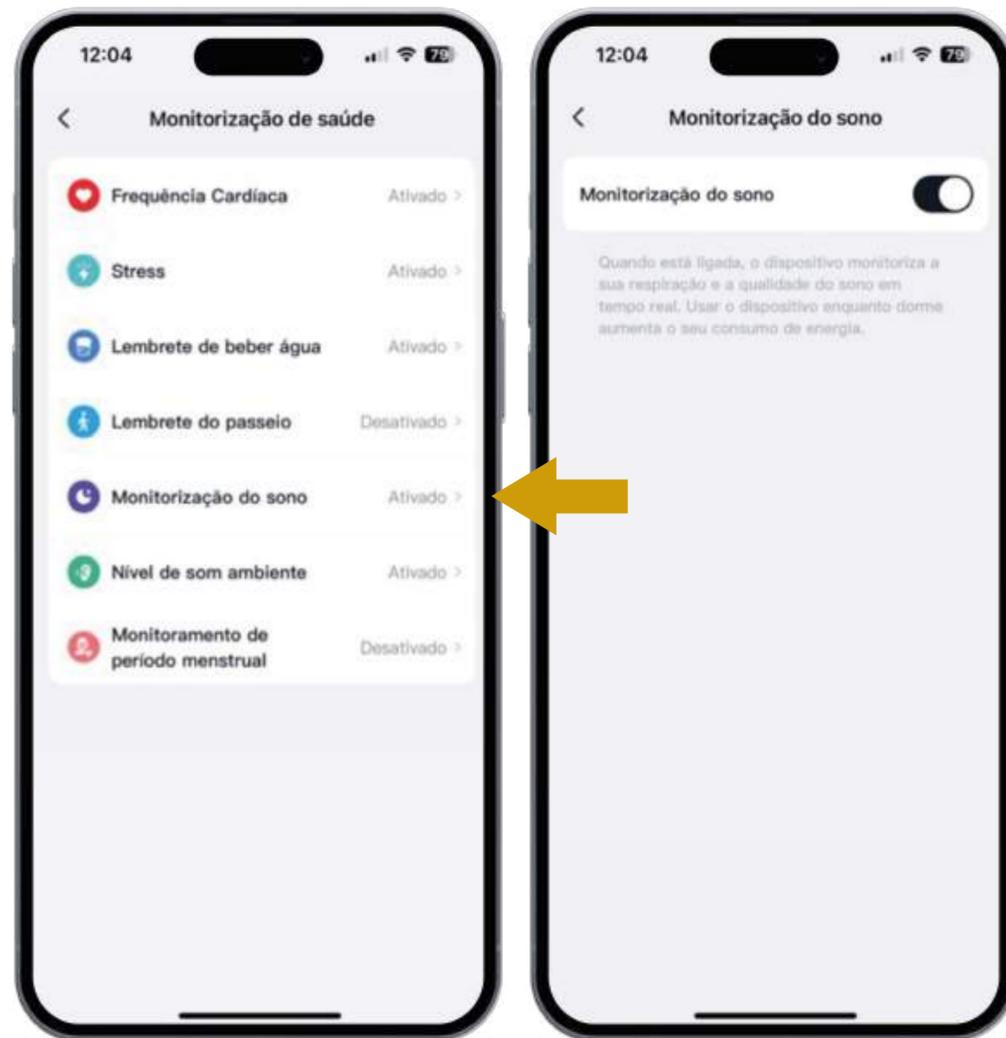
Nesta opção é possível gerenciar o lembrete de passeio, basta habilitar o botão e configurar os horários e repetições do lembrete.



# Instruções de Uso - Aplicativo

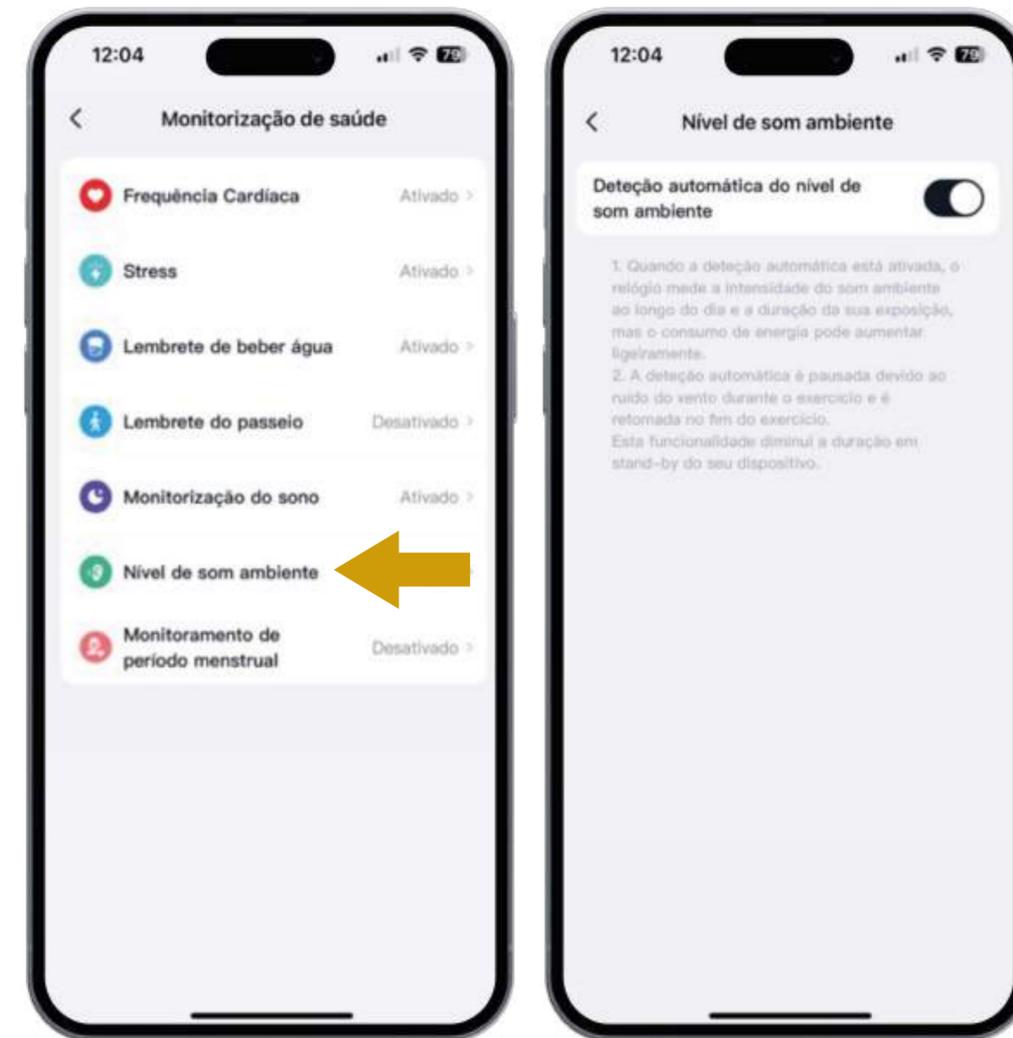
## Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde - Monitoramento do Sono

Nesta opção você pode habilitar ou desabilitar o monitoramento automático de sono.



## Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde - Nível de Som Ambiente

Nesta opção, você pode habilitar ou desabilitar a detecção automática do nível de som. Quando habilitada, o relógio mede a intensidade do som do ambiente ao longo do dia.



# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Equipamento” - Monitoramento de Saúde Monitoramento de Período Menstrual

Nesta opção, você pode configurar o monitoramento do ciclo menstrual, é recomendado alterar as suas definições de acordo com o período real de cada mês para poder ter previsões mais exatas e lembretes.

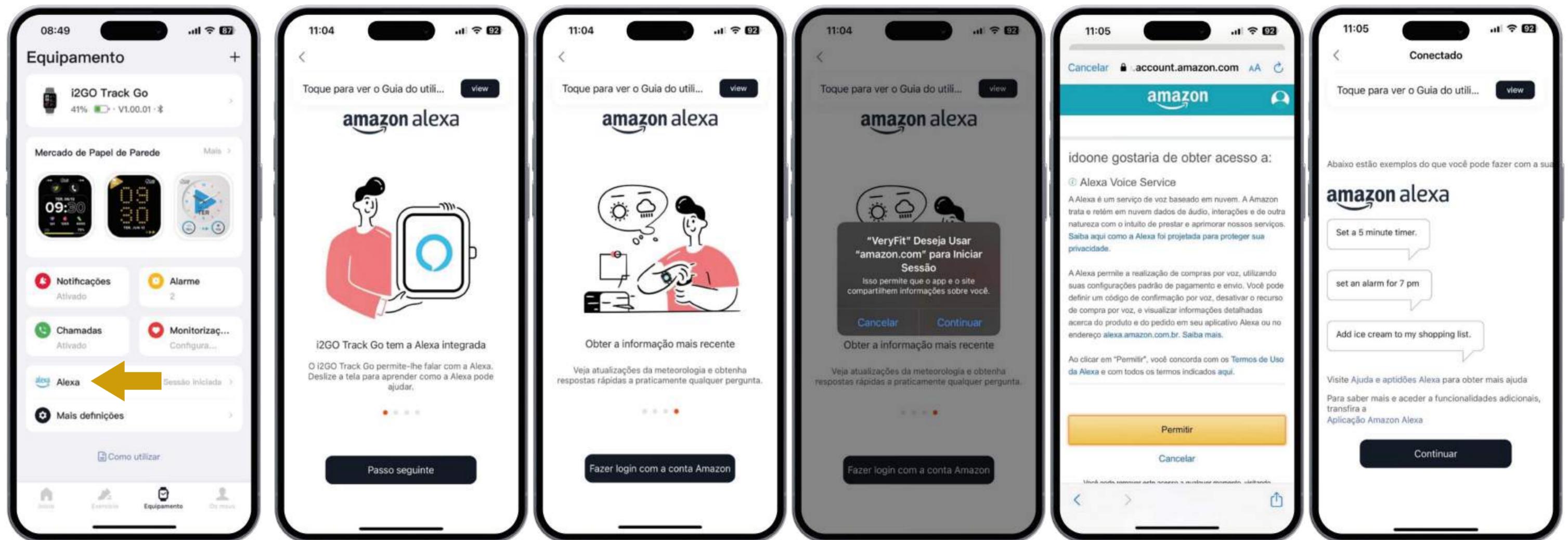


# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Equipamento” - Alexa

Clicar em “Passo Seguinte” e ir avançando as etapas, e fazer login na conta Amazon e de permissão no App.

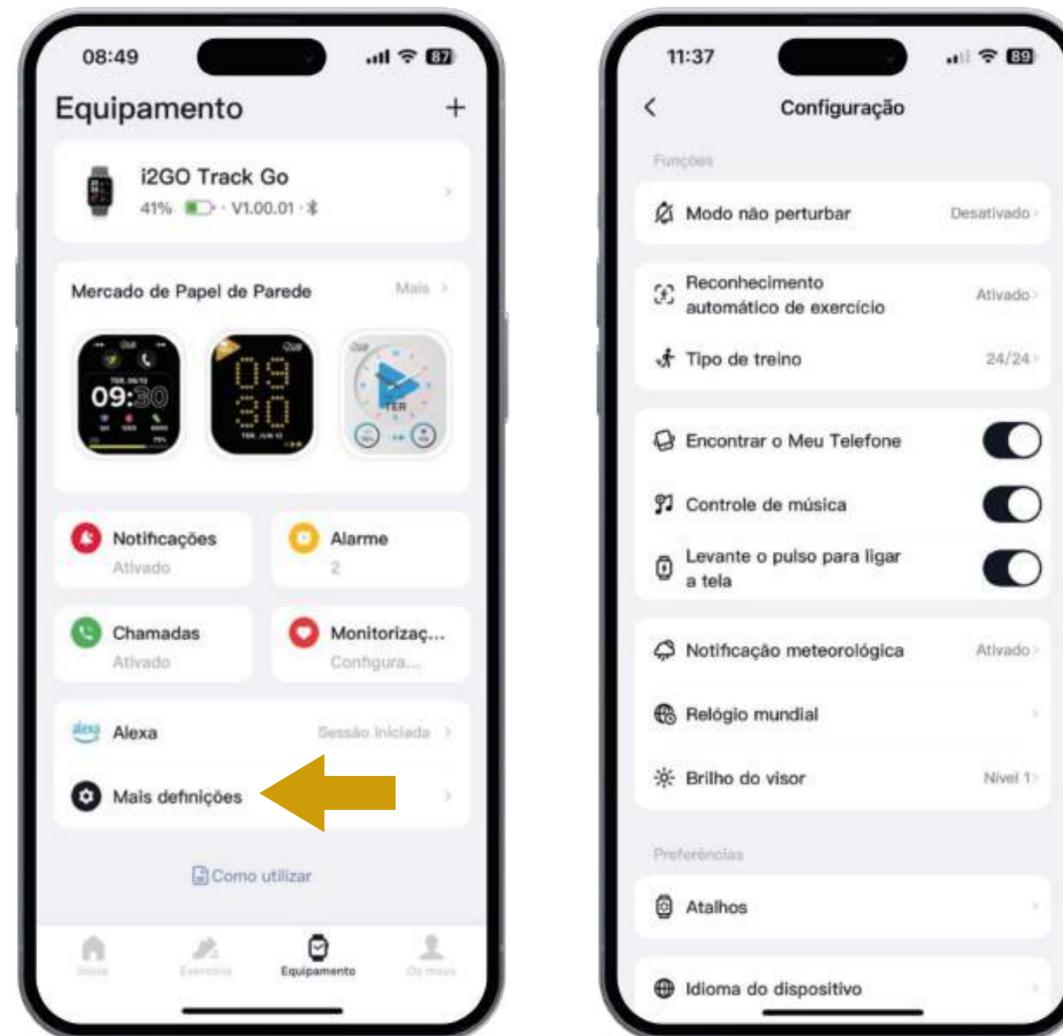
Faça login na conta Amazon e clique em ‘Permitir’ e “Continuar”. Pronto! Alexa está pronta para usar.



# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Equipamento” - Mais Definições Configuração

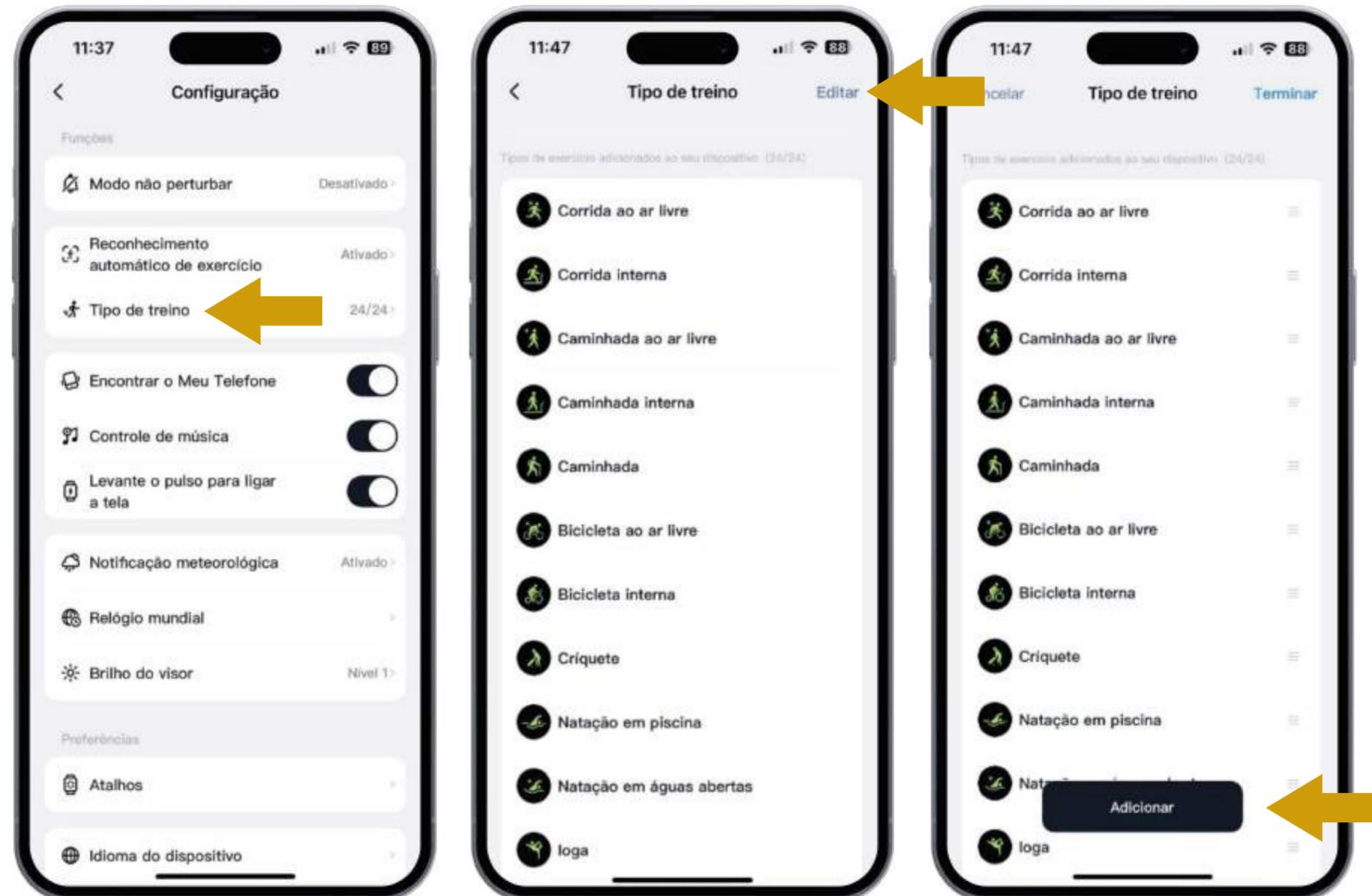
Nesta tela é possível configurar diversas funções como: Modo não perturbar, ativar encontrar o meu telefone, controle de música, notificação meteorológica, entre outros.



# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Configuração” - Tipo de Treino

Os treinos listados são os treinos que aparecerão no seu Smartwatch. Para alterá-los, clique em “Editar”, “Adicionar” e selecione os treinos de sua preferência. Para finalizar clique em “Terminar”.



Na tela do Smartwatch aparecem 24 modos esportivos:

\*Obs. Esses são os modos padrões de fábrica.

- |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida ao ar livre</li> <li>• Caminhada ao ar livre</li> <li>• Bicicleta ao ar livre</li> <li>• Treino Core</li> <li>• Treino funcional de força</li> <li>• Treino intervalado de alta intensidade</li> <li>• Workout</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alongamento</li> <li>• Outros</li> <li>• Caminhada</li> <li>• Remo</li> <li>• Elíptico</li> <li>• Pular corda</li> <li>• Natação em águas abertas</li> <li>• Halteres</li> <li>• Futebol</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxe</li> <li>• Tênis</li> <li>• Beach Tênis</li> <li>• Natação em piscina</li> <li>• Ioga</li> <li>• Pilates</li> <li>• Dança</li> <li>• Subir escadas</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

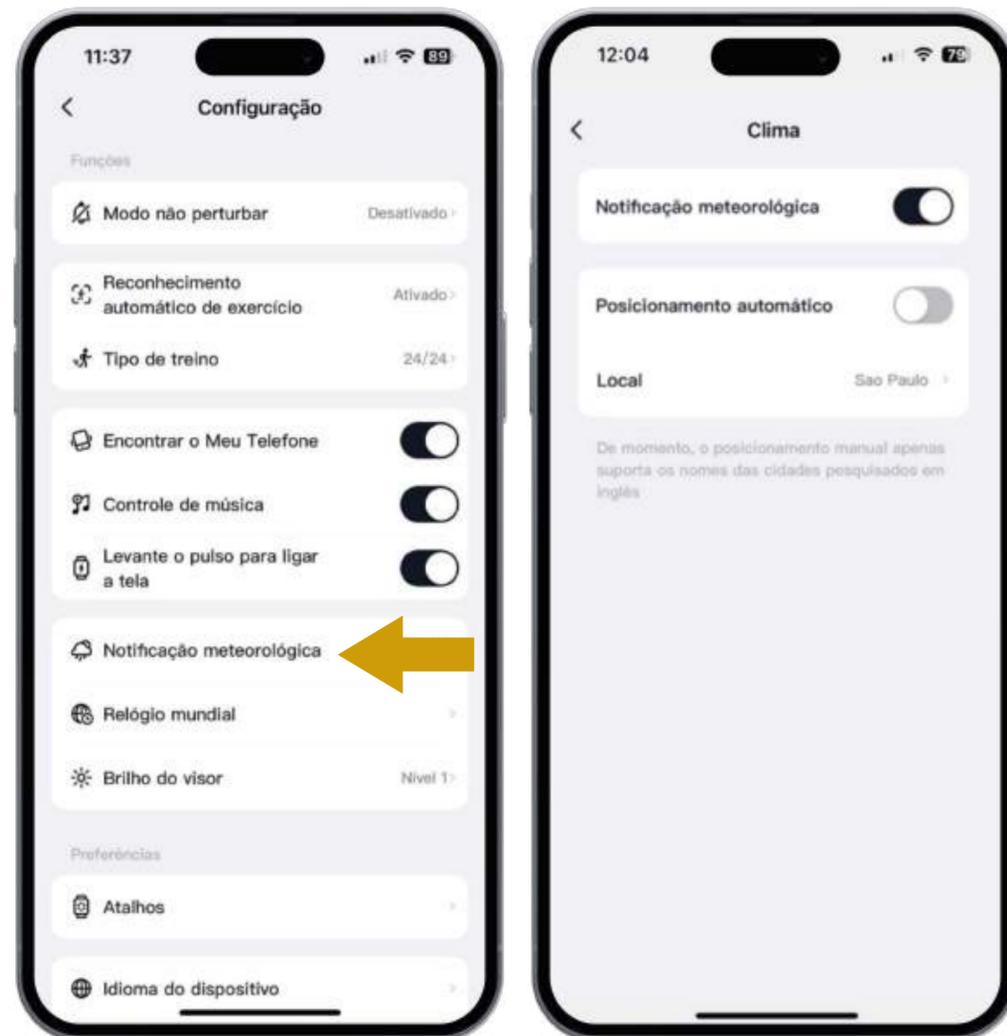
Os demais modos esportivos são:

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida interna</li> <li>• Caminhada interna</li> <li>• Bicicleta interna</li> <li>• Zumba</li> <li>• Treino de força tradicional</li> <li>• Aeróbica</li> <li>• Abdominais</li> <li>• Prancha</li> <li>• Flexões</li> <li>• Agachamentos</li> <li>• Críquete</li> <li>• Stepper</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polichinelos</li> <li>• Barra Fixa</li> <li>• Joelho Alto</li> <li>• Treino com barras</li> <li>• Sparring (Sombra)</li> <li>• Barra horizontal</li> <li>• Barras paralelas</li> <li>• Máquina de cardio</li> <li>• Máquina de escalada</li> <li>• Boliche</li> <li>• Tênis de mesa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Golfe</li> <li>• Basquetebol</li> <li>• Hóquei</li> <li>• Futebol americano</li> <li>• Handebol</li> <li>• Dança de rua</li> <li>• Escalada</li> <li>• Trenó</li> <li>• Patinação</li> <li>• Surf</li> <li>• Vela</li> <li>• Skate</li> <li>• Montanhismo</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Instruções de Uso - Aplicativo

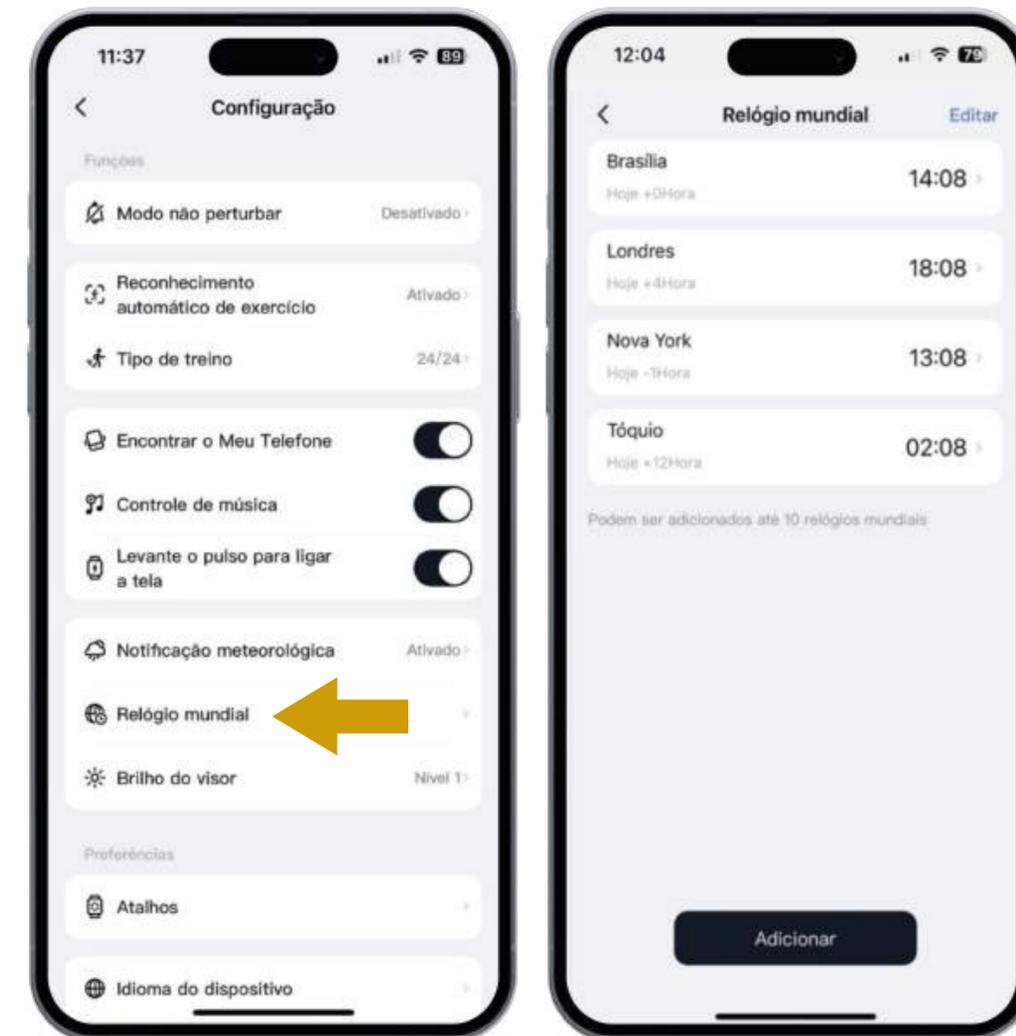
## Tela “Configuração” - Clima

Nesta opção você pode habilitar a notificação meteorológica e o local que deseja saber a previsão.



## Tela “Configuração” - Relógio Mundial

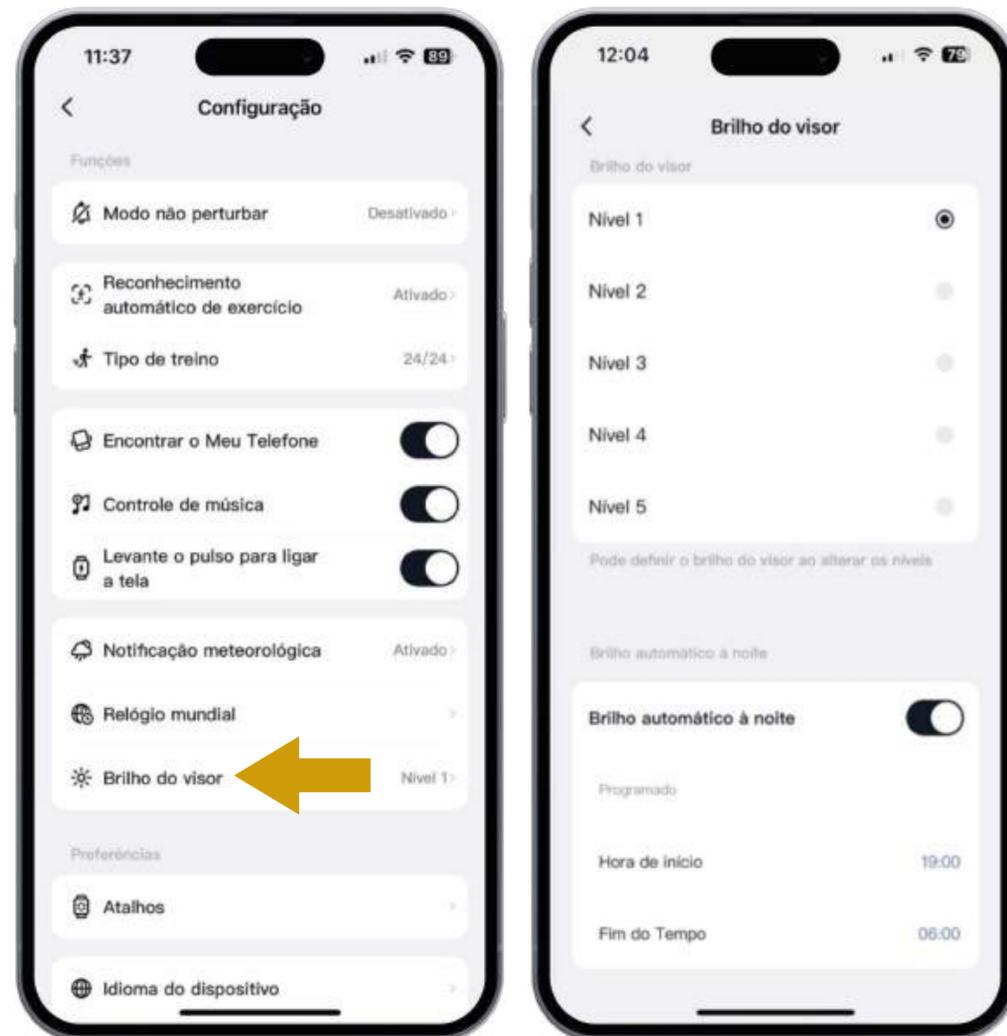
Nesta opção você pode adicionar vários relógios mundiais. Basta clicar em adicionar e escolher o relógio que deseja ter na lista. Para apagar, clique em “Editar” e clique no botão vermelho. Ou arraste o relógio para a esquerda.



# Instruções de Uso - Aplicativo

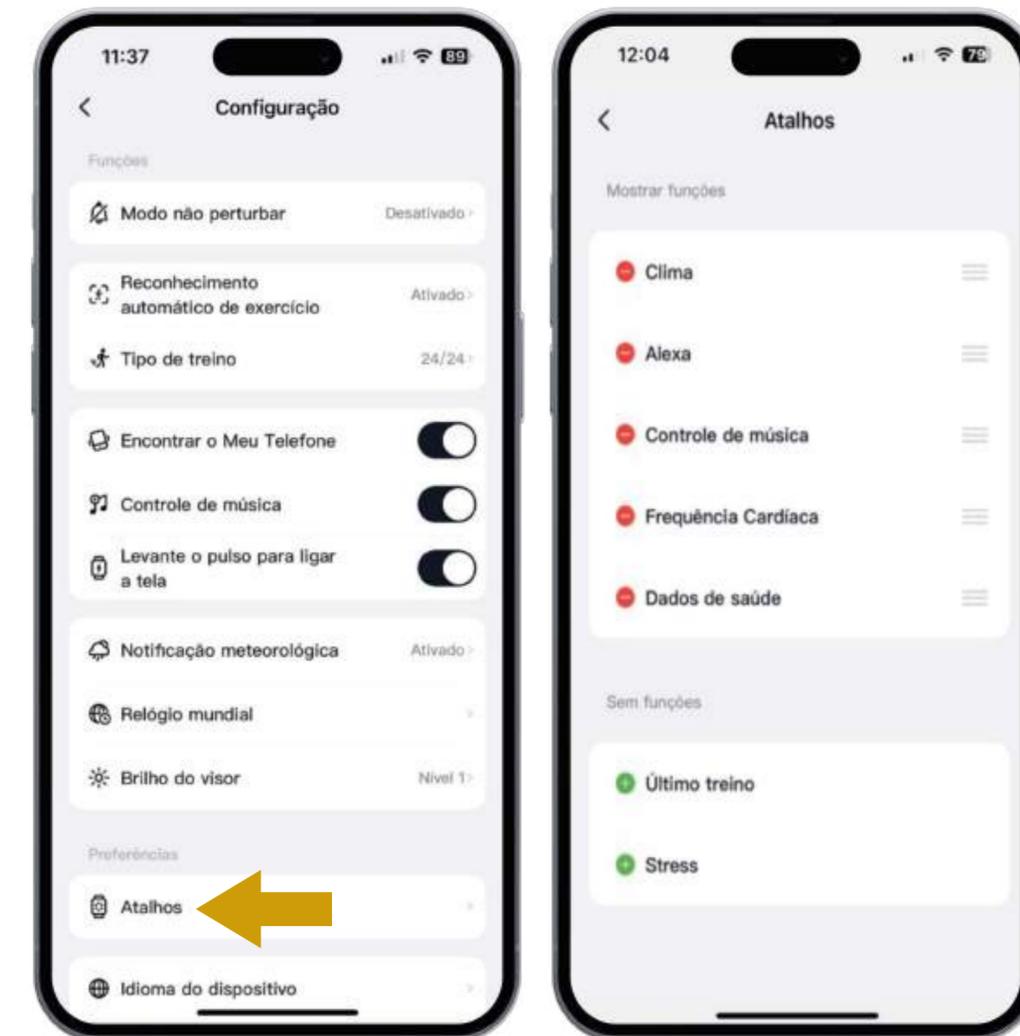
## Tela “Configuração” - Brilho do Visor

Nesta opção você pode configurar o nível do brilho da tela ou até mesmo gerenciar o brilho automático definindo a hora do início e do fim do tempo.



## Tela “Configuração” - Atalhos

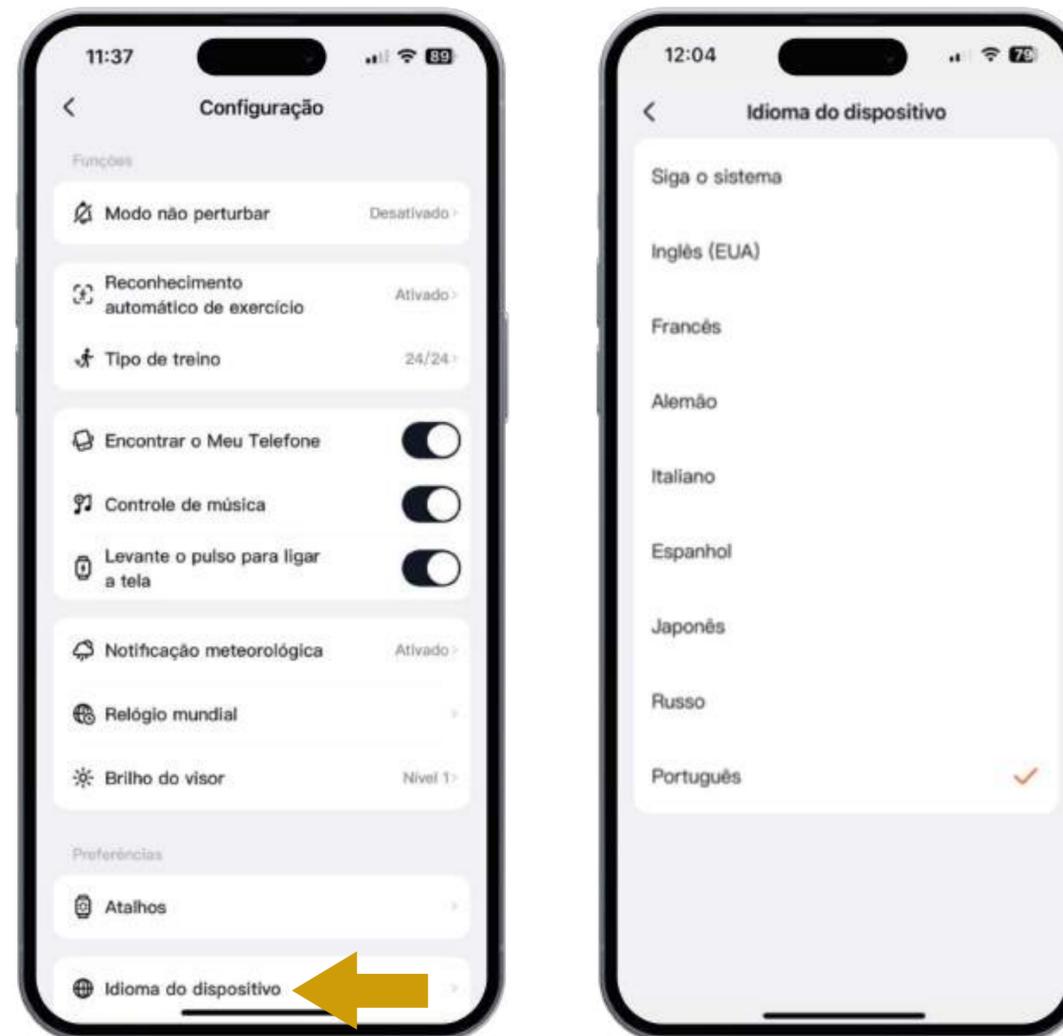
Nesta opção você pode gerenciar alguns atalhos e funções para o Smartwatch. Para adicionar, basta clicar no sinal de +, ou para tirar, clicar no sinal de -.



# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Configuração” - Idioma

Nesta opção você configura o idioma do Smartwatch. Basta clicar em cima do idioma escolhido que automaticamente o idioma será alterado.

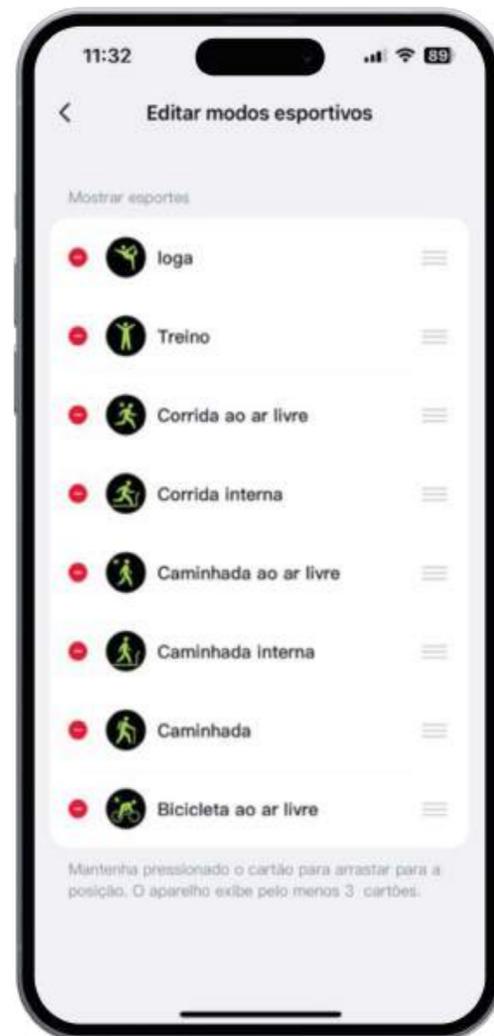


# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Exercícios”

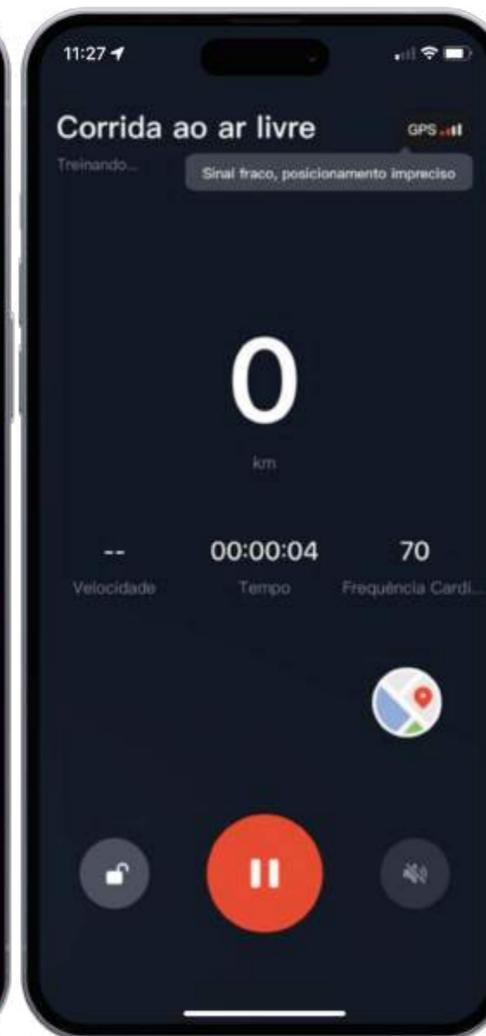
Nesta tela os exercícios disponíveis são: ioga, treino, corrida ao ar livre, corrida interna, caminhada ao ar livre, caminhada interna, caminhada e bicicleta ao ar livre.

Escolher qual o exercício que deseja fazer e clicar em “Iniciar”. Logo irá iniciar a contagem regressiva de 3 segundos. Para finalizar o exercício, basta manter pressionado o botão “Stop” por alguns segundos e pronto. Os dados serão salvos automaticamente.



\*Esses treinos podem somente ser retirados da tela, não permitindo incluir outros treinos.

\*Neste modo ativa o GPS do celular.



# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Exercícios” - Treino

Nesta opção, você pode ativar o alerta de limite superior de frequência cardíaca e também escolher qual o valor da contagem/min para o alerta.



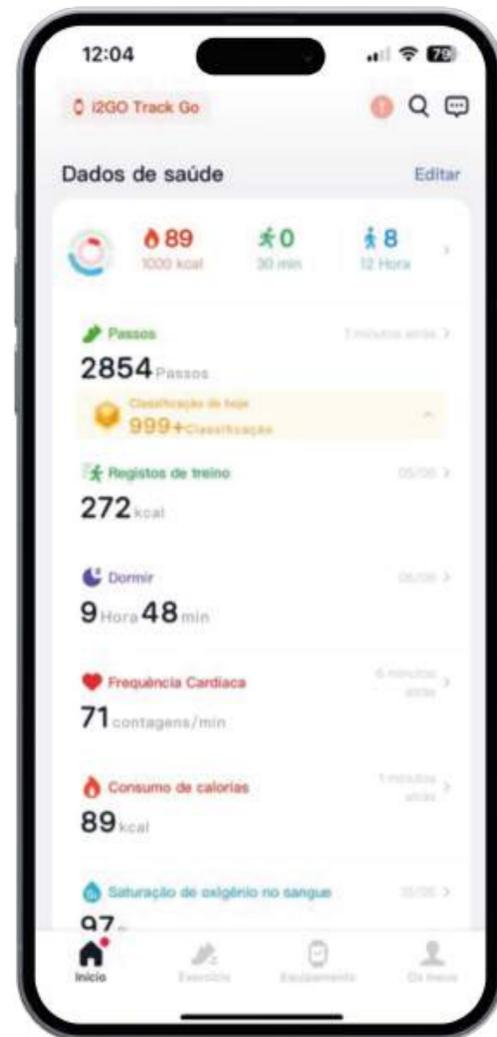
Um alerta aparecerá no Smartwatch. Quando chegar ao limite definido. Ao lado, seguem as referências dos limites.



# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Início”

Nesta tela de início é possível achar um resumo de todas as leituras e funções:

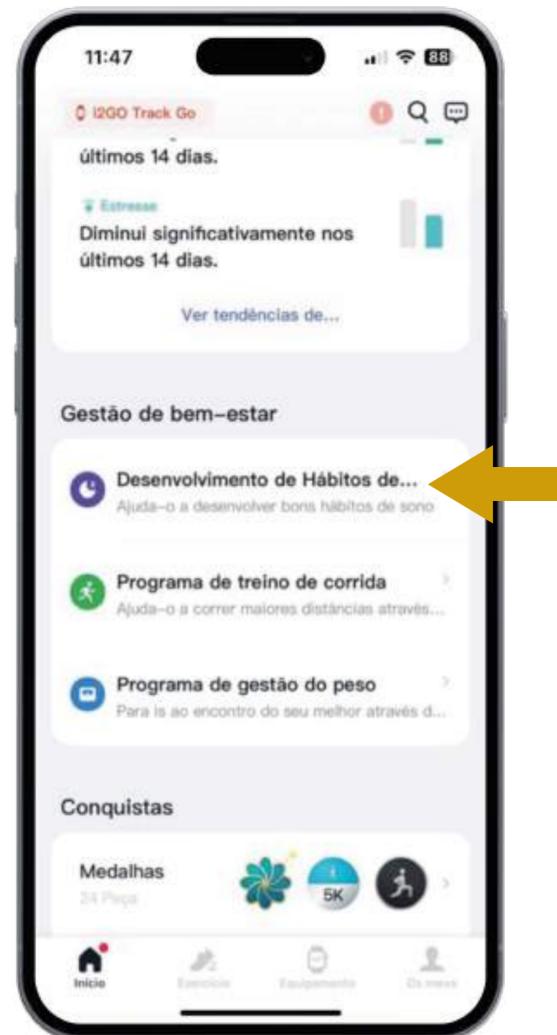


- **Passos:** Acompanhamento diário, semanal, mensal e anual. É possível também ter um comparativo de passos em relação a semana e ao mês anterior.
- **Registro de Treino:** Acompanhamento diário, semanal e mensal dos registros de treino. É possível também acompanhar a avaliação física de cada treino.
- **Dormir:** Acompanhamento diário, semanal e mensal dos registros de sono. Acompanhamento por gráfico da frequência cardíaca, stress e qualidade respiratória durante o sono. Também é possível acompanhar análise de sono, quantas horas teve o sono ativo, rem, sono leve e sono profundo. Nesta tela também tem a função de configurar os hábitos e sons para ajudar a dormir, podendo ser programado para desligar automaticamente.
- **Frequência Cardíaca:** Acompanhamento diário, semanal e mensal dos registros de frequência cardíaca e ritmo em repouso.
- **Consumo de Calorias:** Acompanhamento diário, semanal e mensal dos registros de consumo de calorias.
- **Saturação de Oxigênio no Sangue:** Acompanhamento diário, semanal e mensal dos registros de saturação e acompanhamento de nível, normal, médio ou baixo.
- **Stress:** Acompanhamento diário, semanal e mensal dos registros de stress. É possível ver também o comparativo de nível de stress do dia comparado a 7 dias e a 1 mês atrás.
- **Nível de Som Ambiente:** Acompanhamento diário, semanal e mensal dos registros de som no ambiente. É possível ver a comparação do dia e da semana anterior.
- **Peso:** Acompanhamento diário, semanal e mensal dos registros de peso. É possível também criar um plano de gestão de peso onde é possível comparar o consumo de gastos, rastrear dietas e sugestões de gastos através de atividades.
- **Distâncias:** Acompanhamento diário, semanal e mensal dos registros de distâncias. É possível ver a comparação do dia, da semana e do mês anterior.
- **Tendências:** Nesta opção você acompanha um resumo dos comparativo das leituras dos dias anteriores.
- **Gestão de Bem-estar:** Nesta opção fica centralizado as opções de gestão de bem-estar, como desenvolvimento de hábitos de sono, programa de treino e programa de gestão de peso.
- **Conquistas:** Nesta opção você acompanha as medalhas conquistadas de acordo com os objetivos, passos, treinos exercícios e etc. E relatório semanal onde consta um resumo de toda as leituras em um único local.
- **Minha família:** Nesta opção você pode adicionar um membro da sua família, e poderá ter acesso aos dados de saúde, exercícios e também ajudá-lo a gerenciar o dispositivo.

# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Início”

Nesta tela de início é possível achar uma área de “Gestão de Bem-estar”, onde é possível achar a função “Desenvolvimento de Hábitos de Sono”.



## Tela “Início” - Gestão de Bem-estar - Desenvolvimento de Hábitos de Sono

Desenvolvimento de hábitos de sono é uma solução proposta por profissionais da saúde para melhorar o seu sono durante 21 dias.



Você precisa definir um horário do seu plano, para dormir e para acordar. Após isso sua agenda de sono será criada e você poderá ir acompanhando suas fases.

### São 4 fases:

- 1º Fase da observação
- 2º Fase da correção
- 3º Fase da formação
- 4º Fase da estabilidade

Na Fase 4º da estabilidade você verá que o relógio biológico do seu corpo recordará conscientemente o seu cérebro que está próximo da hora de dormir.

# Instruções de Uso - Aplicativo

## Tela “Início”

Nesta tela de início é possível achar uma área de “Gestão de Bem-estar”, onde é possível achar a função “Programa de treino de corrida”.



Este programa de treino destina-se a ajudar atletas a se adaptarem aos ritmos de corrida através de uma prática de corrida passo a passo e a períodos de descanso científicos, melhorando assim suas capacidades de corrida.

### São 3 planos:

- Corrida básica de 3 km
- Treino de aperfeiçoamento 5 km
- Treino de aperfeiçoamento 10 km

Inicie o plano desejado!

# Instruções de Uso - Aplicativo

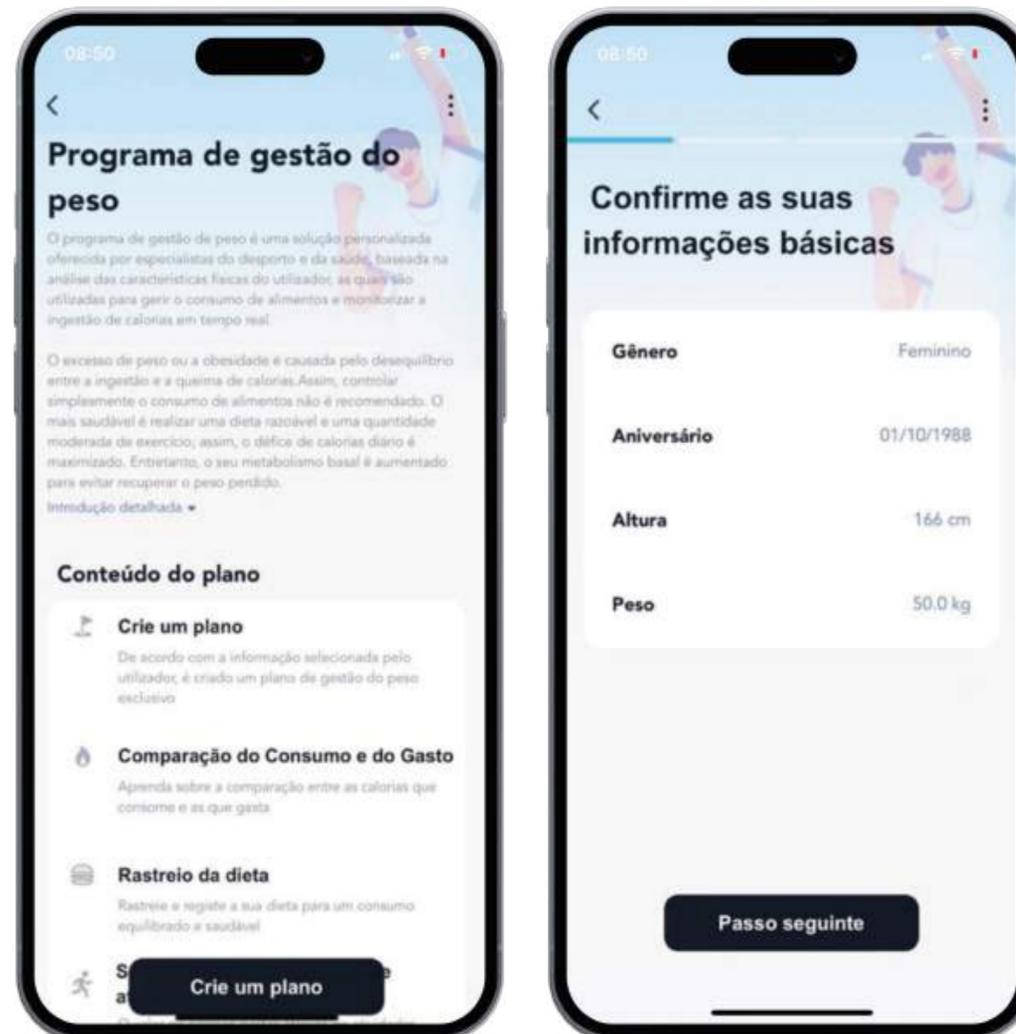
## Tela “Início”

Nesta tela de início é possível achar uma área de “Gestão de Bem-estar”, onde é possível achar a função “Programa de gestão do peso”.



## Tela “Início” - Gestão de Bem-estar - Programa de Gestão do Peso

O programa de gestão de peso é uma solução personalizada oferecida por especialistas do desporto e da saúde.



### O conteúdo do plano:

- Crie um plano
- Comparação de consumo e do gasto
- Rastreo da dieta
- Sugestões de gastos através de atividades

Crie um plano e preencha com suas informações. Vá configurando e avançando as etapas.

Você precisa registrar os alimentos que está consumindo para o aplicativo ir calculando quantas kcal já foram consumidas e qual o tempo de atividade ele irá sugerir.

**OBS:** Plano disponível apenas para perda de peso.

# Garantia, Especificações Técnicas e Itens Inclusos

## Atenção:

Leia todas as instruções e avisos antes de usar este produto. Todos os produtos passaram por uma inspeção cuidadosa para garantir sua qualidade. O uso incorreto deste produto pode causar danos como, aquecimento excessivo, vapores tóxicos, incêndio ou explosão, pelos quais o fabricante não é responsável. Não desmonte ou tente modificar este dispositivo de maneira nenhuma.

## Garantia:

Temos o compromisso de fabricar produtos da mais alta qualidade. Para garantir isso, este produto tem garantia contra defeitos de fabricação por 1 ano. Registre seu produto e obtenha mais informações em: [i2go.com.br](http://i2go.com.br). Esta garantia não cobre danos causados pelo uso e desgaste normal do produto.

## Especificações técnicas:

**Bateria:** 300 mAh

**Tempo de Carregamento:** Aproximadamente 2 horas

**Nível Impermeável:** IP68, ou seja, significa que o aparelho é protegido contra poeira e resistente a um mergulho na água de forma contínua, em geral, até 3 metros de profundidade por 30 minutos.

**Temperatura de Operação:** 0°C - 60°C

**Frequência:** 2402 - 2480 MHz

**Tamanho:** 45,15 x 38,2 x 11,85 mm

**Tela:** 1,69" IPS Full Touch

**Resolução da Tela:** 240 x 280 px

**Tensão de Carregamento:** 5 V ± 0,2 V

**Duração da Bateria:** 7 dias

**Peso:** 39,5 g

**Conexão Bluetooth®:** 5.1

Para maiores informações, consulte o site da Anatel - [www.gov.br/anatel/pt-br/](http://www.gov.br/anatel/pt-br/)  
**Res. 680**

  
**17805-22-10771**

“Este equipamento não tem direito à proteção contra interferência prejudicial e não pode causar interferência em sistemas devidamente autorizados”.

## Itens Inclusos:

1 Smartwatch

1 Cabo Carregador

1 Manual