© 2020 Garmin Ltd. or its subsidiaries
Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, and Garmin Pay™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Wi-Fi® is a registered mark of Wi-Fi Alliance Corporation. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

M/N: A03947, A03948

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

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

EN

Quick Start Manual

Introduction

⚠ WARNING

See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

Always consult your physician before you begin or modify any exercise program.

Device Overview

Ⓐ **Action button**: Press to turn on the device.

Press to start and stop the activity timer.

Hold for 2 seconds to view the controls menu, including device power.

Hold until you feel 3 vibrations to launch the

assistance feature (page 13).

Ⓑ **Back (Menu) button**: Press to return to the previous screen, except during an activity.

During an activity, press to mark a new lap, start a new set or pose, or advance to the next stage of a workout.

Hold to view a menu of device settings and options for the current screen.

Ⓒ **Touchscreen**: Swipe up or down to scroll through glances, features, and menus.

Tap to select.

Double-tap to wake the device.

Swipe right to return to the previous screen.

During an activity, swipe right to view the watch face and glances.

From the watch face, swipe right to view the shortcut feature.

EN

Setting Up Your Watch

To take full advantage of the series features, complete these tasks.

- Pair the device with your smartphone using the Garmin Connect™ app (page 6).
- Set up Wi-Fi® networks (page 7).
- Set up music (page 8).
- Set up your Garmin Pay™ wallet (page 12).
- Set up safety features (page 13).

Pairing Your Smartphone

To set up the device, it must be paired directly through the Garmin Connect app, instead of from the Bluetooth® settings on your smartphone.

1. From the app store on your smartphone, install and open the Garmin Connect app.
2. Press Ⓐ to turn on the device.

3 Select an option to add your device to your Garmin Connect account:

- If this is the first device you have paired with the Garmin Connect app, follow the on-screen instructions.
- If you have already paired another device with the Garmin Connect app, from the ☰ or ••• menu, select **Garmin Devices** > **Add Device**, and follow the on-screen instructions.

Connecting to a Wi-Fi Network

To sync your device with a third-party music provider, you must connect to Wi-Fi. Connecting the device to a Wi-Fi network also helps to increase the transfer speed of larger files.

1 Move within range of a Wi-Fi network.

2 From the Garmin Connect app, select ☰ or •••.

3 Select **Garmin Devices**, and select your device.

EN

EN

4. Select **General** > **Wi-Fi Networks** > **Add a Network**.
5. Select an available Wi-Fi network, and enter the login details.

Music

On a device, you can download audio content to your device from your computer or from a third-party provider, so you can listen when your smartphone is not nearby. To listen to audio content stored on your device, you must connect headphones with Bluetooth technology.

You can also control music playback on your paired smartphone using your device.

Downloading Personal Audio Content

1. Install the Garmin Express™ application on your computer (**www.garmin.com/express**).
2. Connect the device to your computer using the included USB cable.
3. Open the Garmin Express application, select your device, and select **Music**.

Connecting to a Third-Party Provider

Before you can download music or other audio files to your watch from a supported third-party provider, you must connect the provider to your device.

Some third-party music provider options are already installed on your device. For more options, you can download the Connect IQ™ app.

1. From the controls menu on the device, select ♫.
2. Select IQ.
3. Select the name of the provider, and follow the on-screen instructions.

Connecting Bluetooth Headphones

To listen to music loaded onto your device, you must connect headphones using Bluetooth technology.

1. Bring the headphones within 2 m (6.6 ft.) of your device.
2. Enable pairing mode on the headphones.
3. Hold Ⓑ.

EN

EN

4 Select ⚙ > **Music** > **Headphones** > **Add New**.

5 Select your headphones to complete the pairing process.

Listening to Music

1 Open the music controls.

2 Connect your headphones with Bluetooth technology.

3 Hold Ⓑ.

4 Select **Music Providers**, and select an option:

- To listen to music downloaded to the watch from your computer, select **My Music**.
- To control music playback on your smartphone, select **Phone**.
- To listen to music from a third-party provider, select the name of the provider and select a playlist to download.

5 Select ••• to open the music playback controls.

Using the Controls Menu

The controls menu contains customizable shortcuts, such

as locking the touchscreen and turning the device off.

1 From any screen, hold Ⓐ for 2 seconds.

2 Select an option.

Apps and Activities

Your device includes a variety of preloaded apps and activities.

Apps: Apps provide interactive features for your device, such as navigating to saved locations.

Activities: Your device comes preloaded with indoor and outdoor activity apps, including running, cycling, strength training, golfing, and more. When you start an activity, the device displays and records sensor data, which you can save and share with the Garmin Connect community.

Starting an Activity

When you start an activity, GPS turns on automatically (if required).

EN

EN

1. Press Ⓐ.
2. Select an activity.
3. If the activity requires GPS signals, go outside to an area with a clear view of the sky, and wait until the device is ready.
4. Press Ⓐ to start the activity timer.

   The device records activity data only while the activity timer is running.

Stopping an Activity

1. Press Ⓐ.
2. Select an option:
   - To save the activity, select ✔.
   - To discard the activity, select 🗑.

Setting Up Your Garmin Pay Wallet

The Garmin Pay feature allows you to use your watch to pay for purchases in participating stores. You can add one or more participating credit or debit cards to your Garmin Pay wallet. Go to garmin.com/garminpay/banks to find participating financial institutions.

1. From the Garmin Connect app, select ☰ or •••.
2. Select **Garmin Pay** > **Get Started**.
3. Follow the on-screen instructions.

You can open your Garmin Pay wallet from the controls menu on your device. See the owner's manual for more information on using the Garmin Pay feature.

Safety and Tracking Features

⚠ CAUTION

The safety and tracking features are supplemental features and should not be relied on as a primary method to obtain emergency assistance. The Garmin Connect app does not contact emergency services on your behalf.

The device has safety and tracking features that must be set up with the Garmin Connect app.

EN

EN

NOTICE

To use these features, you must be connected to the Garmin Connect app using Bluetooth technology. You can enter emergency contacts in your Garmin Connect account.

Assistance: Allows you to send an automated message with your name, LiveTrack link, and GPS location to your emergency contacts.

Incident detection: When the device detects an incident during an outdoor walk, run, or bike activity, the device sends an automated message, LiveTrack link, and GPS location to your emergency contacts.

LiveTrack: Allows friends and family to follow your races and training activities in real time. You can invite followers using email or social media, allowing them to view your live data on a Garmin Connect tracking page.

Connect IQ Features

You can add Connect IQ features to your watch from Garmin® and other providers

using the Connect IQ app. You can customize your device with watch faces, data fields, widgets, and apps.

Device Information

Wearing the Device

- Wear the device above your wrist bone.

  NOTE: The device should be snug but comfortable. For more accurate heart rate readings, the device should not move while running or exercising. For pulse oximeter readings, you should remain motionless.

  NOTE: The optical sensor is located on the back of the device.
- See the owner's manual for more information.

About the OLED Display

By default, the watch settings are optimized for battery life and performance.

Image persistence, or pixel "burn-in," is normal behavior for OLED devices. To extend the display life, you should avoid displaying static images

at high brightness levels for long time periods. To minimize burn-in, the display turns off after the selected timeout. You can turn your wrist toward your body, double-tap the touchscreen, or press a button to wake the device.

Changing the Bands

Charging the Device

⚠ WARNING

This device contains a lithium-ion battery. See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

NOTICE

To prevent corrosion, thoroughly clean and dry the contacts and the surrounding area before charging or connecting to a computer. Refer to the cleaning instructions in the owner's manual.

1 Plug the small end of the USB cable into the charging port on your device.

2 Plug the large end of the USB cable into a USB charging port.

3 Charge the device completely.

Specifications

Operating temperature range: From -20º to 50ºC (from -4º to 122ºF)

Charging temperature range: From 0º to 45ºC (from 32º to 113ºF)

Wireless frequencies: 2.4 GHz @ 19 dBm maximum, 13.56 MHz @ -44 dBm maximum

Getting the Owner's Manual

The owner's manual includes instructions for using device features and accessing regulatory information.

Go to **garmin.com/manuals/**.

Manuel de démarrage rapide

FR

Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Présentation de l'appareil

Ⓐ **Bouton action** : appuyez sur ce bouton pour allumer l'appareil.

Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chronomètre d'activité.

Maintenez ce bouton enfoncé pendant 2 secondes pour afficher le menu des commandes, y compris l'option Marche/Arrêt de l'appareil.

Pour lancer la fonction d'assistance, maintenez ce bouton enfoncé jusqu'à ce que vous sentiez 3 vibrations (page 29).

Ⓑ **Bouton (du menu) retour en arrière** : appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent, sauf pendant une activité.

Pendant une activité, appuyez sur ce bouton pour marquer un nouveau circuit, démarrer une nouvelle série, passer à l'exercice suivant ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.

maintenez le bouton enfoncé pour afficher un menu de paramètres pour l'appareil et des options pour l'écran affiché.

Ⓒ **Écran tactile** : faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour parcourir les résumés de

FR

widget, les fonctions et les menus.

Appuyez pour sélectionner.

Appuyez deux fois pour activer l'appareil.

Faites glisser l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent.

Pendant une activité, faites glisser votre doigt vers la droite pour afficher le cadran de montre et les résumés de widget.

Sur le cadran de montre, faites glisser votre doigt sur la droite pour afficher la fonction de raccourci.

Configuration de votre montre

Pour tirer pleinement parti des fonctionnalités series, suivez les étapes ci-dessous.

- Couplez l'appareil avec votre smartphone à l'aide de l'application Garmin Connect (page 21).
- Configurez les réseaux Wi-Fi (page 22).
- Configurez la musique (page 23).

- Configurez votre portefeuille Garmin Pay (page 28).
- Configurez les fonctions de sécurité (page 29).

Couplage de votre smartphone

Pour que vous puissiez configurer votre appareil , celui-ci doit être couplé directement via l'application Garmin Connect et non pas via les paramètres Bluetooth de votre smartphone.

1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect.

2 Appuyez sur Ⓐ pour allumer l'appareil.

3 Pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :

- Si c'est le premier appareil que vous couplez avec l'application Garmin Connect, suivez les instructions à l'écran.
- Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin

FR

Connect, accédez au menu ☰ ou •••, puis sélectionnez **Appareils Garmin** > **Ajouter un appareil** et suivez les instructions à l'écran.

Connexion à un réseau Wi-Fi

Pour synchroniser votre appareil avec une source de musique tierce, vous devez vous connecter à Wi-Fi. Vous pouvez connecter l'appareil à un réseau Wi-Fi pour accélérer la vitesse de transfert des fichiers volumineux.

1. Placez-vous à portée d'un réseau Wi-Fi.
2. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ☰ ou •••.
3. Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre appareil.
4. Sélectionnez **Général** > **Réseaux Wi-Fi** > **Ajouter un réseau**.
5. Sélectionnez un réseau Wi-Fi disponible et saisissez les informations de connexion.

Musique

Vous pouvez télécharger des pistes audio sur votre appareil à partir de votre ordinateur ou d'une source tierce. Ainsi, vous pouvez écouter votre musique même lorsque votre smartphone n'est pas à portée de main. Pour écouter les pistes audio stockées sur votre appareil, vous devez connecter des écouteurs via la technologie Bluetooth.

Vous pouvez aussi contrôler la lecture de la musique sur votre smartphone couplé à partir de votre appareil.

Téléchargement de contenu audio personnel

1. Installez l'application Garmin Express sur votre ordinateur (**www.garmin.com/express**).
2. Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB inclus.
3. Ouvrez l'application Garmin Express, sélectionnez votre appareil, puis sélectionnez **Musique**.

Connexion à une source tierce

Avant de pouvoir télécharger de la musique ou d'autres

fichiers audio sur votre montre à partir d'une source tierce prise en charge, vous devez connecter la source en question à votre appareil.

Certaines sources de musique tierces sont déjà installées sur votre appareil. Pour en utiliser d'autres, vous pouvez télécharger l'application Connect IQ.

1. Dans le menu des commandes de votre appareil, sélectionnez ♫.
2. Sélectionnez IQ.
3. Sélectionnez le nom de la source, puis suivez les instructions à l'écran.

Branchement du casque Bluetooth

Pour écouter la musique téléchargée sur votre appareil , vous devez connecter un casque via la technologie Bluetooth.

1. Placez votre casque à moins de 2 m (6,6 pi) de votre appareil.
2. Activez le mode de couplage sur les écouteurs.
3. Maintenez enfoncé Ⓑ.
4. Sélectionnez ⚙ > **Musique** > **Casque** > **Ajouter nouveau**.

5 Sélectionnez vos écouteurs pour terminer le couplage.

Ecoute de musique

1 Ouvrez les commandes de la musique.

2 Connectez votre casque via la technologie Bluetooth.

3 Maintenez enfoncé Ⓑ.

4 Sélectionnez **Sources de musique** et choisissez une option :

- Pour écouter de la musique téléchargée sur la montre depuis votre ordinateur, sélectionnez **Ma musique**.
- Pour contrôler la lecture de la musique sur votre smartphone, sélectionnez **Téléphone**.
- Pour écouter la musique provenant d'une source tierce, sélectionnez le nom de cette source, puis choisissez une liste de chansons à télécharger.

5 Sélectionnez ••• pour accéder aux commandes du lecteur audio.

FR

FR

Utilisation du menu des commandes

Le menu des commandes contient des raccourcis personnalisables, comme le verrouillage de l'écran tactile et l'arrêt de l'appareil.

1 Sur n'importe quel écran, maintenez Ⓐ enfoncé pendant 2 secondes.

2 Sélectionnez une option.

Applications et activités

Votre appareil contient un grand nombre d'applications et d'activités préchargées.

Applications : les applications fournissent des fonctions interactives pour votre appareil, telles que la navigation vers les positions enregistrées.

Activités : l'appareil est livré avec des applications d'activités sportives en salle et en plein air préchargées, pour la course à pied, le cyclisme, la musculation, le golf, etc. Lorsque vous démarrez une activité,

l'appareil affiche et enregistre les données du capteur que vous pouvez ensuite enregistrer et partager avec la communauté Garmin Connect.

Démarrage d'une activité

Lorsque vous démarrez une activité, le GPS s'allume automatiquement (si nécessaire).

1. Appuyez sur Ⓐ.
2. Sélectionnez une activité.
3. Si l'activité nécessite l'utilisation de signaux GPS, sortez et cherchez un lieu avec une vue dégagée du ciel. Attendez ensuite que l'appareil soit prêt.
4. Appuyez sur Ⓐ pour lancer le chronomètre d'activité.

   L'appareil enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.

Arrêt d'une activité

1. Appuyez sur Ⓐ.
2. Sélectionner une option :
   - Pour enregistrer l'activité, sélectionnez ✔.

FR

- Pour supprimer l'activité, sélectionnez 🗑.

FR

Configuration de votre portefeuille Garmin Pay

La fonction Garmin Pay vous permet d'utiliser votre montre pour payer vos achats dans les boutiques qui le permettent. Vous pouvez ajouter une ou plusieurs cartes de crédit ou de débit à votre portefeuille Garmin Pay. Rendez-vous sur garmin.com/garminpay/banks pour consulter la liste des établissements bancaires participant au programme.

1. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ☰ ou •••.
2. Sélectionnez **Garmin Pay** > **Démarrer**.
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Vous pouvez ouvrir votre portefeuille Garmin Pay depuis le menu des commandes de votre appareil. Pour plus d'informations sur l'utilisation de la fonction Garmin Pay, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Fonctions de suivi et de sécurité

⚠ ATTENTION

Les fonctions de sécurité et de suivi sont des fonctions complémentaires qui ne doivent pas être utilisées en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

L'appareil intègre des fonctions de suivi et de sécurité que vous devez configurer dans l'application Garmin Connect.

AVIS

Pour utiliser ces fonctions, vous devez être connecté à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth. Vous pouvez indiquer des contacts d'urgence sur votre compte Garmin Connect.

Assistance : permet d'envoyer un message automatisé contenant votre nom, un lien LiveTrack et votre position GPS à vos contacts d'urgence.

Détection d'incident : quand l'appareil détecte un incident

FR

pendant une marche, une course ou une session de vélo en extérieur, il envoie un message automatisé, un lien LiveTrack ainsi que votre position GPS à vos contacts d'urgence.

LiveTrack : permet à vos amis et à votre famille de suivre vos courses et vos entraînements en temps réel. Vous pouvez inviter des abonnés par e-mail ou sur les réseaux sociaux. Ils pourront ainsi consulter vos données en temps réel sur une page de suivi Garmin Connect.

Connect IQObjets

Vous pouvez ajouter des fonctions Connect IQ à votre montre provenant de Garmin et d'autres fournisseurs à l'aide de l'application Connect IQ. Vous pouvez aussi personnaliser votre appareil avec des cadrans de montre, des champs de données, des widgets et des applications.

Informations sur l'appareil

Port de l'appareil

- Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os.

REMARQUE : l'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, l'appareil ne doit pas bouger pendant que vous courez ni pendant vos entraînements. Pour effectuer un relevé avec l'oxymètre de pouls, vous devez rester immobile.

REMARQUE : le capteur optique est situé à l'arrière de l'appareil.

- Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

À propos de l'écran OLED

Par défaut, les paramètres de la montre sont réglés pour optimiser l'autonomie de la batterie et les performances.

Le phénomène de rémanence de l'image est normal sur un appareil à écran OLED. Pour prolonger la durée de vie de l'écran, vous devez éviter d'afficher

des images fixes à haut niveau de luminosité sur de longues périodes. Pour éviter au maximum le phénomène de rémanence de l'image, l'écran s'éteint une fois écoulé le temps défini. Vous pouvez tourner votre poignet vers votre corps, appuyer deux fois sur l'écran tactile ou appuyer sur un bouton pour réactiver l'appareil.

Changement des bracelets

Chargement de l'appareil

⚠ AVERTISSEMENT

Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres

informations importantes sur le produit.

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage du manuel d'utilisation.

1. Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port situé sur votre appareil.
2. Branchez la grande extrémité du câble USB sur un port de chargement USB.
3. Chargez complètement l'appareil.

Caractéristiques

Plage de températures de fonctionnement : de -20 à 50 C (de -4 à 122 F)

Plage de températures de chargement : de 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)

Fréquences sans fil : 2,4 GHz à 19 dBm maximum ; 13,56 MHz à -44 dBm maximum

Téléchargement du manuel d'utilisation

Le manuel d'utilisation comprend des instructions sur la manière d'utiliser des fonctionnalités de l'appareil et d'obtenir des informations de réglementation.

Rendez-vous sur **garmin.com/manuals** /.

Manuale di avvio rapido

Introduzione

⚠ AVVERTENZA

Per *avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti*, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.