

# 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.

---

### Turning On and Setting Up the Device

Before you can use your device, you must plug it into a power source to turn it on.

To use the connected features of the device, it must be paired directly through the Garmin Connect™ Mobile app, instead of from the  settings on your smartphone.

- 1 From the app store on your smartphone, install the Garmin Connect Mobile app.
- 2 Plug the small end of the USB cable into the charging port on your device.

- 3 Plug the USB cable into a power source to turn on the device (page 9).  
Hello! appears when the device turns on.
- 4 Open the Garmin Connect Mobile app, and follow the instructions to complete the pairing and setup process.

After you pair successfully, the device restarts. Your device syncs automatically when you open the Garmin Connect Mobile app.

## Using the Device

Swipe	Swipe the touchscreen ① to scroll through widgets and menu options.
Hold	Hold the touchscreen to open and close the menu.

Tap	Tap the touchscreen to make a selection. Tap ↶ to return to the previous screen.
Double tap	During a timed activity, double tap the touchscreen to start and stop an activity.
Wrist gesture	Rotate and lift your wrist toward your body to turn the backlight on. Rotate your wrist away from your body to turn the backlight off.

## Widgets

Your device comes preloaded with widgets that provide at-a-glance information. You can swipe the touchscreen to scroll through the widgets. You can tap widgets to view additional information, such as a graph of your heart rate and your step total for the previous day. Some widgets require a paired smartphone.

**NOTE:** You can use the Garmin Connect Mobile app to select the watch face and add or remove widgets, such as music controls for your smartphone.

<p>Time and date</p>	<p>The current time and date. The time and date are set automatically when the device acquires satellite signals. The device updates the time and date when you sync your device with a smartphone or computer.</p>
	<p>The total number of steps taken and your step goal for the day. The device learns and proposes a new step goal for you each day.</p>
	<p>Your current heart rate in beats per minute (bpm) and seven-day average resting heart rate.</p>
	<p>The total number of floors climbed and your floors climbed goal for the day.</p>
	<p>Your intensity minutes total and goal for the week.</p>
	<p>The amount of total calories burned for the day, including both active and resting calories.</p>
<p>70 </p>	<p>Your current stress level. The device measures your heart rate variability while you are inactive to estimate your stress level. A lower number indicates a lower stress level.</p>

	The current temperature and weather forecast from a paired smartphone.
	Notifications from your smartphone, including calls, texts, social network updates, and more, based on your smartphone notification settings.
	Controls for the music player on your smartphone.

## Wearing the Device and Heart Rate

- Wear the device above your wrist bone.

**NOTE:** The device should be snug but comfortable, and it should not move while running or exercising.

**NOTE:** The heart rate sensor is located on the back of the device.

- See the owner's manual for more information about wrist-based heart rate.

## Recording a Timed Activity

You can record a timed activity, which can be saved and sent to your Garmin Connect account.

- 1 Hold the touchscreen to view the menu.

- 2 Select .
- 3 Swipe to select an activity:
  - Select  for walking.
  - Select  for running.
  - Select  for cycling.
  - Select  for a cardio activity.
  - Select  for strength training.
  - Select  for other activity types.
- 4 Select **Outside** or **Inside**.
- 5 If your location is set to outside, go outside, and wait while the device locates GPS satellites.  
It may take a few minutes to locate satellite signals. When satellites are located, a message appears.
- 6 Double tap the touchscreen to start the timer.
- 7 Start your activity.
- 8 Swipe to view additional data screens.
- 9 After you complete your activity, double tap the touchscreen to stop the timer.  
**TIP:** You can double tap the touchscreen to resume the timer.
- 10 Swipe to select an option:
  - Select  to save the activity.
  - Select  to delete the activity.

### **Garmin Move IQ™**

The Move IQ feature automatically detects activity patterns, such as walking, running, biking, swimming, and elliptical training, for at least 10 minutes. You can view the event

type and duration on your Garmin Connect timeline, but they do not appear in your activities list, snapshots, or newsfeed. For more detail and accuracy, you can record a timed activity on your device. The Move IQ feature can automatically start a timed activity for walking and running. You can view the full details of timed activities on your Garmin Connect account.

## Device Information

### 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 port on your computer.

**3** Charge the device completely.

### **Temperature Specifications**

**Operating temperature range:** From -20° to 50°C (from -4° to 122°F)

**Charging temperature range:** From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)

### **Getting the Owner's Manual**

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

Go to [www.garmin.com/manuals](http://www.garmin.com/manuals)

## Manuel de démarrage rapide

### 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 sur le produit.

---

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

---

## **Mise sous tension et paramétrage de l'appareil**

Avant de pouvoir allumer et utiliser votre appareil, vous devez le brancher à une source d'alimentation.

Pour que vous puissiez utiliser les fonctions connectées de la montre, celle-ci doit être couplée directement via l'application Garmin Connect Mobile et non pas via les paramètres de votre smartphone.

- 1** À partir de la boutique d'applications sur votre smartphone, installez l'application Garmin Connect Mobile.
- 2** Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port situé sur votre appareil.

- 3** Branchez le câble USB sur une source d'alimentation pour allumer l'appareil (page 18).

Hello! s'affiche quand vous allumez l'appareil.

- 4** Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile et suivez les instructions données pour procéder au couplage et au réglage.

Une fois le couplage correctement effectué, l'appareil redémarre. Votre appareil se synchronise automatiquement lorsque vous ouvrez l'application Garmin Connect Mobile.

### Utilisation de l'appareil

Faire défiler	Faites glisser l'écran tactile  pour faire défiler les widgets et les options du menu.
Maintenir enfoncé	Maintenez votre doigt enfoncé sur l'écran tactile pour ouvrir et fermer le menu.
Appuyer	Appuyez sur l'écran tactile pour valider un choix. Appuyez sur  pour revenir à l'écran précédent.

Appuyer deux fois	Pendant une activité chronométrée, appuyez deux fois sur l'écran tactile pour démarrer et arrêter l'activité.
Mouvement du poignet	Faites pivoter votre poignet en le levant vers vous pour activer le rétroéclairage. Faites pivoter votre poignet en l'éloignant de vous pour désactiver le rétroéclairage.

## Widgets

Votre appareil est fourni avec des widgets qui offrent des données accessibles en un clin d'œil. Vous pouvez balayer l'écran tactile pour faire défiler les widgets. Vous pouvez appuyer sur les widgets pour afficher des informations supplémentaires, notamment le graphique représentant votre fréquence cardiaque et le total de vos pas de la journée précédente. Certains widgets nécessitent un smartphone couplé.

**REMARQUE** : grâce à l'application Garmin Connect Mobile, vous pouvez sélectionner un cadran pour votre montre et ajouter/supprimer des widgets, comme les commandes de la musique sur votre smartphone.

<p>Heure et date</p>	<p>L'heure et la date actuelles. L'heure et la date sont réglées automatiquement quand l'appareil acquiert des signaux satellites. L'appareil met à jour l'heure et la date chaque fois que vous le synchronisez avec un ordinateur ou un smartphone.</p>
	<p>Le nombre total de pas effectués et votre objectif de pas à effectuer pour la journée. L'appareil interprète votre condition et vous suggère un nouvel objectif de pas chaque jour.</p>
	<p>Votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm), ainsi qu'une moyenne de votre fréquence cardiaque au repos sur sept jours.</p>
	<p>Le nombre total d'étages gravis et votre objectif d'étages à gravir pour la journée.</p>
	<p>Le nombre total et l'objectif de minutes intensives pour la semaine.</p>
	<p>Le nombre de calories totales brûlées pour la journée, y compris les calories actives et les calories au repos.</p>

	<p>Votre niveau d'effort actuel. L'appareil mesure la variabilité de votre fréquence cardiaque lorsque vous êtes inactif afin d'estimer votre niveau d'effort. Plus le chiffre est bas, plus le niveau d'effort est bas.</p>
	<p>Les prévisions météo et de température provenant d'un smartphone couplé.</p>
	<p>Les notifications en provenance de votre smartphone, telles que les appels, les SMS et les mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone.</p>
	<p>Les commandes du lecteur audio sur votre smartphone.</p>

## Port de l'appareil et fréquence cardiaque

- Portez votre appareil autour du poignet, au-dessus de l'os.  
**REMARQUE** : l'appareil doit être suffisamment serré pour ne pas bouger lorsque vous courez ou lorsque vous vous entraînez, tout en restant confortable.

**REMARQUE** : le capteur de fréquence cardiaque est situé à l'arrière de l'appareil.

- Consultez le manuel d'utilisation pour en savoir plus sur la fréquence cardiaque au poignet.

## **Enregistrement d'une activité chronométrée**

Vous pouvez enregistrer une activité chronométrée, qui peut être enregistrée puis envoyée à votre compte Garmin Connect.

- 1** Maintenez la pression sur l'écran tactile pour afficher le menu.
- 2** Sélectionnez .
- 3** Balayez l'écran pour sélectionner une activité :
  - Sélectionnez  pour la marche.
  - Sélectionnez  pour la course à pied.
  - Sélectionnez  pour le cyclisme.
  - Sélectionnez  pour une activité cardio.
  - Sélectionnez  pour la musculation.
  - Sélectionnez  pour d'autres types d'activités.
- 4** Sélectionnez **Extérieur** ou **Intérieur**.

- 5** Si votre position est définie sur Extérieur, sortez et attendez que l'appareil détecte un signal GPS.  
Cette opération peut prendre plusieurs minutes. Une fois le signal satellite acquis, un message s'affiche.
- 6** Appuyez deux fois sur l'écran tactile pour démarrer le chronomètre.
- 7** Démarrez votre activité.
- 8** Faites glisser votre doigt pour afficher des écrans de données supplémentaires.
- 9** À la fin de votre activité, appuyez deux fois sur l'écran tactile pour arrêter le chronomètre.  
**ASTUCE** : vous pouvez appuyer deux fois sur l'écran tactile pour redémarrer le chronomètre.
- 10** Balayez l'écran pour sélectionner une option :
  - Sélectionnez  pour enregistrer l'activité.
  - Sélectionnez  pour supprimer l'activité.

## **Garmin Move IQ**

La fonction Move IQ détecte automatiquement des activités telles que la marche, le vélo, la natation, la course à pied ou le vélo elliptique, pendant au moins 10 minutes. Vous pouvez voir le type d'événement ainsi que sa durée sur votre ligne du temps Garmin Connect, mais ces événements ne s'affichent pas dans votre

liste d'activités, vos aperçus ou vos flux. Pour enregistrer l'activité avec plus de détails et de précision, enregistrez une activité chronométrée. La fonction Move IQ peut automatiquement démarrer une activité chronométrée pour la marche et la course à pied. Vous pouvez afficher la totalité des détails relatifs à vos activités chronométrées sur votre compte Garmin Connect.

## Informations sur l'appareil

### 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 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.

- 5 Si votre position est définie sur Extérieur, sortez et attendez que l'appareil détecte un signal GPS.  
Cette opération peut prendre plusieurs minutes. Une fois le signal satellite acquis, un message s'affiche.
- 6 Appuyez deux fois sur l'écran tactile pour démarrer le chronomètre.
- 7 Démarrez votre activité.
- 8 Faites glisser votre doigt pour afficher des écrans de données supplémentaires.
- 9 À la fin de votre activité, appuyez deux fois sur l'écran tactile pour arrêter le chronomètre.  
**ASTUCE** : vous pouvez appuyer deux fois sur l'écran tactile pour redémarrer le chronomètre.
- 10 Balayez l'écran pour sélectionner une option :
  - Sélectionnez  pour enregistrer l'activité.
  - Sélectionnez  pour supprimer l'activité.

## Garmin Move IQ

La fonction Move IQ détecte automatiquement des activités telles que la marche, le vélo, la natation, la course à pied ou le vélo elliptique, pendant au moins 10 minutes. Vous pouvez voir le type d'événement ainsi que sa durée sur votre ligne du temps Garmin Connect, mais ces événements ne s'affichent pas dans votre

liste d'activités, vos aperçus ou vos flux. Pour enregistrer l'activité avec plus de détails et de précision, enregistrez une activité chronométrée. La fonction Move IQ peut automatiquement démarrer une activité chronométrée pour la marche et la course à pied. Vous pouvez afficher la totalité des détails relatifs à vos activités chronométrées sur votre compte Garmin Connect.

## Informations sur l'appareil

### 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 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 USB de votre ordinateur.
- 3 Chargez complètement l'appareil.

### **Caractéristiques de température**

#### **Plage de températures de**

**fonctionnement** : de -20 °C à 50 °C  
(de -4 °F à 122 °F)

#### **Plage de températures de chargement :**

de 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)

### **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 [www.garmin.com/manuals/](http://www.garmin.com/manuals/).