

GARMIN.

Quick Start Manual	2
Manuel de démarrage rapide	16
Guía de inicio rápido	33

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.

Keys



①	LIGHT	Select to turn the device on. Select to turn the backlight on and off. Hold to view the controls menu.
②	START STOP	Select to start and stop the timer. Select to choose an option or to acknowledge a message.

③	BACK	Select to return to the previous screen. Select to record a lap during an activity.
④	DOWN	Select to scroll through the widgets, data screens, options, and settings. Hold for controls on a device.
⑤	UP	Select to scroll through the widgets, data screens, options, and settings. Hold to view the menu.

GPS Status and Status Icons

The GPS status ring and icons temporarily overlay each data screen. For outdoor activities, the status ring turns green when GPS is ready. A flashing icon means the device is searching for a signal. A solid icon means the signal was found or the sensor is connected.

GPS	GPS status
	Battery status
	Smartphone connection status
	Wi-Fi® technology status
	Heart rate status

Pairing Your Smartphone with Your Device

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

- 1 From the app store on your smartphone, install and open the Garmin Connect Mobile app.
- 2 Bring your smartphone within 10 m (33 ft.) of your device.
- 3 Select **LIGHT** to turn on the device.
The first time you turn on the device, it is in pairing mode.
- 4 Follow the instructions in the app to complete the pairing and setup process.

Tips for Existing Garmin Connect Users

- 1 From the Garmin Connect Mobile app, select  or .
- 2 Select **Garmin Devices > Add Device**.

Going for a Run

The first fitness activity you record on your device can be a run, ride, or any outdoor activity. You may need to charge the device before starting the activity (page 15).

- 1 Select **START**, and select an activity.
- 2 Go outside, and wait while the device locates satellites.
- 3 Select **START** to start the timer.
- 4 Go for a run.

- 5 After you complete your run, select **STOP** to stop the timer.
- 6 Select an option:
 - Select **Resume** to restart the timer.
 - Select **Save** to save the run and reset the timer. You can select the run to view a summary.



Customizing Your Activity List

- 1 Hold **UP**.
- 2 Select **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Select an option:
 - Select an activity to customize the settings, set the activity as a favorite, change the order of appearance, and more.
 - Select **Add** to add more activities or create custom activities.

Smart Features

Viewing the Widgets

Your device comes preloaded with widgets that provide at-a-glance information. Some widgets require a Bluetooth connection to a compatible smartphone.

- From the time of day screen, select **UP** or **DOWN**.

Available widgets include heart rate and activity tracking. The performance widget requires several activities with heart rate and outdoor runs with GPS. For more information, see the owner's manual.

- Select **START** to view additional options and functions for a widget.

Viewing the Controls Menu

The controls menu contains options, such as turning on do not disturb mode, locking the keys, and turning the device off.

- 1 From any screen, hold **LIGHT**.



- 2 Select **UP** or **DOWN** to scroll through the options.

Bluetooth Connected Features

The device has several Bluetooth connected features for your compatible smartphone using the Garmin Connect Mobile app. For more information, go to www.garmin.com/manuals/.

Downloadable Features

You can download features such as apps, widgets, and watch faces from Garmin® and other providers using the Connect IQ™ Mobile app.

Downloading Connect IQ Features Using Your Computer

- 1 Connect the device to your computer using a USB cable.
- 2 Go to **apps.garmin.com**, and sign in.
- 3 Select a Connect IQ feature, and download it.
- 4 Follow the on-screen instructions.

Physiological Measurements

These performance measurements are estimates that can help you track and understand your training activities and race performances. The measurements require a few activities using wrist-based heart rate or a compatible chest heart rate monitor. These estimates are provided and supported by Firstbeat.

- Training status
- VO2 max.
- Recovery time
- Training load
- Predicted race times

NOTE: The estimates may seem inaccurate at first. The device requires you to complete a few activities to learn about your performance. For more information, go to www.garmin.com/physio.

Running Dynamics

You can use your compatible device paired with a running dynamics accessory to provide real-time feedback about your running form. The running dynamics accessory has an accelerometer that measures torso movement in order to calculate six running metrics.

- Cadence
- Vertical oscillation
- Ground contact time
- Ground contact time balance
- Stride length
- Vertical ratio

NOTE: For more information, go to www.garmin.com/runningdynamics.

Heart Rate Features

The device has wrist-based heart rate monitoring, and there are several heart rate-related features available in the default widget loop.



Your current heart rate in beats per minute (bpm). The widget also displays a graph of your heart rate for the last four hours, highlighting your highest and lowest heart rate.



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.



Your current Body Battery™ energy level. The device calculates your current energy reserves based on sleep, stress, and activity data. A higher number indicates a higher energy reserve.

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

You can also control access on your paired smartphone using your device.

Connecting to a Third-Party Provider

Before you can download files to your compatible watch from a supported third-party provider, you must connect to the provider using the Garmin Connect app.

- 1 From the Garmin Connect app, select  or **...**.
- 2 Select **Garmin Devices**, and select your device.
- 3 Select **...**.
- 4 Select **Get Apps**, locate a provider, and follow the on-screen instructions.

Connecting to a Wi-Fi Network

To sync your device with a third-party 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.
- 4 Select **General > Wi-Fi Networks > Add a Network**.
- 5 Select an available Wi-Fi network, and enter the login details.

Downloading Content Before you can download audio content you must connect to a Wi-Fi network (page 9).

- 1 Hold **DOWN** from any screen to open the controls.
- 2 Hold **UP**.
- 3 Select **Providers**.
- 4 Select **Add**.
- 5 Select a item to download to the device.

NOTE: Downloading content can drain the battery. You may need to connect the device to an external power source if the remaining battery life is insufficient.

Downloading Content from a Third-Party Provider

Before you can download content from a third-party provider, you must connect to a Wi-Fi network (page 9).

- 1 Hold **DOWN** from any screen to open the controls.
- 2 Hold **UP**.
- 3 Select **Providers**.
- 4 Select a connected provider.
- 5 Select a playlist or other item to download to the device.
- 6 If necessary, select **BACK** until you are prompted to sync with the service, and select **Yes**.
- 7 You may be required to connect the device to an external power source if the remaining battery life is insufficient.
Downloading audio content can drain the battery.

Downloading Personal Audio Content

Before you can send your personal to your device, you must install the Garmin Express™ application on your computer (www.garmin.com/express).

You can load your personal audio files, such as .mp3 and .aac files, to a device from your computer.

- 1 Connect the device to your computer using the included USB cable.
- 2 On your computer, open the Garmin Express application, select your device, and select .

TIP: For Windows® computers, you can select  and browse to the folder with your audio files. For Apple® computers, the

Garmin Express application uses your iTunes® library.

- 3** In the **My** or **iTunes Library** list, select an audio file category, such as songs or playlists.
- 4** Select the checkboxes for the audio files, and select **Send to Device**.
- 5** If necessary, in the list, select a category, select the checkboxes, and select **Remove From Device** to remove audio files.

Connecting using Bluetooth Technology

To access data 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 **UP**.
- 4** Select **Settings > Sensors & Accessories > Add New > Headphones**.
- 5** Select your headphones to complete the pairing process.

Listening to Content

- 1** Hold **DOWN** from any screen to open the controls.
- 2** Connect your headphones with Bluetooth technology.
- 3** Hold **UP**.

- 4 Select **Providers**, and select an option:
 - To listen to downloaded to the watch from your computer, select (page 11).
 - To listen to from your smartphone, select **Control Phone**.
 - To listen to from a third-party provider, select the name of the provider.
- 5 Select  to open the playback controls.

Emergency and Tracking Features

CAUTION

Incident detection and assistance 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 tracking features that work with your compatible smartphone. These features require you to install the Garmin Connect app on your smartphone.

NOTE: You can enter emergency contacts in your Garmin Connect account.

Assistance: Allows you to send an automated text message with your name and GPS location to your emergency contacts using the Garmin Connect app.

Incident detection: Allows the Garmin Connect app to send a message to your emergency contacts when the device detects an incident.

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.

Garmin Connect

Your Garmin Connect account gives you the tools to analyze activity tracking and sleep data, participate in challenges, and download software updates. You can also customize your device settings, including watch faces, visible widgets, workouts, and much more.

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 on the device, it should not move while running or exercising.



NOTE: The optical sensor is located on the back of the device.

- See the owner's manual for more 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 charging port.
- 3 Charge the device completely.

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.

Getting More Information

- Go to support.garmin.com for additional manuals, articles, and software updates.
- Go to www.garmin.com/intosports.
- Go to www.garmin.com/learningcenter.
- Go to buy.garmin.com, or contact your Garmin dealer for information about optional accessories and replacement parts.

Specifications

Operating temperature range: From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)

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

Wireless frequency: 2.4 GHz @ +14 dBm nominal

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 importantes sur le produit.

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

Boutons



①	LIGHT	Appuyez sur ce bouton pour allumer l'appareil. Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu des commandes.
②	START STOP	Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chrono. Permet de choisir une option ou de confirmer la lecture d'un message.
③	BACK	Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent. Appuyez sur ce bouton pour enregistrer un circuit pendant une activité.

④	DOWN	Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les widgets, les écrans de données, les options et les paramètres. Maintenez ce bouton enfoncé pour accéder aux commandes de la musique sur une
⑤	UP	Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les widgets, les écrans de données, les options et les paramètres. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu.

État du GPS et icônes d'état

Les icônes et la bague d'état du GPS affichent provisoirement chaque écran de données.

Dans le cadre d'activités de plein air, la bague d'état devient verte lorsque le GPS est prêt.

Une icône clignotante signifie que l'appareil recherche un signal. Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que le capteur est connecté.

GPS	Etat du GPS
	Etat de la batterie
	État de la connexion du Smartphone
	Wi-FiEtat de la technologie
	Etat de la fréquence cardiaque

Couplage de votre smartphone avec votre appareil

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 Bluetooth de votre smartphone.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect Mobile.
- 2 Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pi) de votre appareil.
- 3 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.
Lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, celui-ci est réglé sur le mode couplage.
- 4 Suivez les instructions dans l'application pour terminer la procédure de couplage et de réglage.

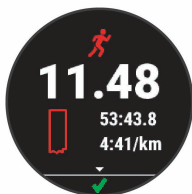
Astuces pour les utilisateurs Garmin Connect existants

- 1 Dans l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil**.

Prêt... Partez

La première activité sportive que vous enregistrez sur votre appareil peut être une course, un parcours ou toute autre activité en extérieur. Vous devrez peut-être recharger l'appareil avant de commencer l'activité (page 31).

- 1 Sélectionnez **START**, puis une activité.
- 2 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 3 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.
- 4 Allez vous entraîner.
- 5 Une fois votre course terminée, sélectionnez **STOP** pour arrêter le chrono.
- 6 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Reprendre** pour redémarrer le chrono.
 - Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer la course et remettre le chrono à zéro. Vous pouvez sélectionner la course pour obtenir un résumé.



Personnalisation de la liste de vos activités

- 1 Maintenez enfoncé le bouton **UP**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez une activité afin de personnaliser les paramètres, définissez-la comme activité favorite, modifiez l'ordre d'apparence, etc.

- Sélectionnez **Ajouter** pour ajouter des activités ou créer des activités personnalisées.

Fonctions Intelligentes

Affichage des widgets

Votre appareil est fourni avec des widgets qui offrent des données accessibles en un clin d'œil. Certains d'entre eux nécessitent une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

- Depuis l'écran de l'heure, sélectionnez **UP** ou **DOWN**.

Les widgets disponibles comprennent le suivi de la fréquence cardiaque et des activités. Le widget Performance implique la réalisation de plusieurs activités avec un moniteur de fréquence cardiaque et des courses en extérieur avec le GPS activé. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

- Sélectionnez **START** pour voir les options et les fonctions supplémentaires d'un widget.

Affichage du menu des commandes

Le menu des commandes contient des options, comme le mode Ne pas déranger, le verrouillage des boutons et l'arrêt de l'appareil.

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **LIGHT**.



- 2 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les options.

Fonctionnalités Bluetooth connectées

L'appareil propose plusieurs fonctionnalités connectées Bluetooth pour votre smartphone compatible, via l'application Garmin Connect Mobile. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.garmin.com/manuals/forerunner245.

Fonctions téléchargeables

Vous pouvez télécharger des fonctions comme des applications, des widgets et des lunettes de montre sur Garmin et auprès d'autres fournisseurs à l'aide de l'application Connect IQ Mobile.

Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
- 2 Rendez-vous sur **apps.garmin.com** et connectez-vous.
- 3 Sélectionnez une fonction Connect IQ et téléchargez-la.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Mesures physiologiques

Les mesures de performances sont des estimations vous permettant de suivre et de comprendre vos entraînements ainsi que vos performances de course. Ces mesures impliquent que vous fassiez quelques activités utilisant un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat.

- Statut d'entraînement
- VO2 max.
- Temps de récupération
- Effort d'entraînement
- Prévisions de temps de course

REMARQUE : au début, les estimations peuvent manquer de précision. Pour en savoir plus sur vos performances, vous devez effectuer plusieurs activités avec votre appareil. Pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/physio.

Dynamiques de course à pied

Vous pouvez utiliser votre appareil compatible et le coupler avec un accessoire de dynamiques de course pour recevoir un retour en temps réel sur votre profil de coureur. L'accessoire de dynamiques de course intègre un accéléromètre qui mesure les mouvements de votre torse et calcule six métriques de course.

- Cadence
- Oscillation verticale
- Temps de contact au sol

- Equilibre du temps de contact au sol
- Longueur de foulée
- Rapport vertical

REMARQUE : pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/runningdynamics.

Fonctions de fréquence cardiaque

L'appareil enregistre votre fréquence cardiaque au poignet et plusieurs fonctions liées à la fréquence cardiaque sont disponibles dans la série de widgets par défaut.

	Votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm). Le widget affiche aussi un graphique de votre fréquence cardiaque durant les quatre dernières heures et met en évidence le niveau le plus haut et le niveau le plus bas.
	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.
	Votre niveau d'énergie Body Battery actuel. L'appareil calcule vos réserves d'énergie actuellement disponibles en fonction de vos données de sommeil, d'effort et d'activité. Plus le chiffre est élevé, plus la réserve d'énergie est pleine.

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.

Connexion à une source tierce

Avant de pouvoir télécharger de la musique ou d'autres fichiers audio sur votre montre compatible à partir d'une source tierce prise en charge, vous devez vous connecter à la source en question à l'aide de l'application Garmin Connect.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Musique**.
- 4 Sélectionnez **Télécharger des applications de musique** pour trouver une source, puis 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.

Téléchargement de contenu audio auprès de

Avant de pouvoir télécharger du contenu audio auprès de , vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi (page 25).

- 1 Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 3 Sélectionnez **Sources de musique >**
.
- 4 Sélectionnez **Ajouter de la musique et des podcasts**.
- 5 Sélectionnez une liste de chansons ou un autre élément à télécharger sur l'appareil.

REMARQUE : le téléchargement de contenu audio peut vider la batterie. Si le niveau de la batterie est insuffisant, vous devrez peut-être connecter l'appareil à une source d'alimentation externe.

Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce

Avant de pouvoir télécharger du contenu audio auprès d'une source tierce, vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi (page 25).

- 1** Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2** Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 3** Sélectionnez **Sources de musique**.
- 4** Sélectionnez une source connectée.
- 5** Sélectionnez une liste de chansons ou un autre élément à télécharger sur l'appareil.
- 6** Si besoin, appuyez sur **BACK** jusqu'à être invité à synchroniser votre appareil au service, puis sélectionnez **Oui**.
- 7** Si le niveau de la batterie est insuffisant, vous devrez peut-être connecter l'appareil à une source d'alimentation externe.

Le téléchargement de contenu audio peut vider la batterie.

Téléchargement de contenu audio personnel

Avant de pouvoir envoyer de la musique personnelle sur votre appareil, vous devez installer l'application Garmin Express sur votre ordinateur (www.garmin.com/express).

Vous pouvez télécharger vos fichiers audio personnels, au format .mp3 et .aac par exemple, sur un appareil à partir de votre ordinateur.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB inclus.
- 2 Sur votre ordinateur, ouvrez l'application Garmin Express, sélectionnez votre appareil, puis sélectionnez **Musique**.
ASTUCE : sur un ordinateur Windows, vous pouvez sélectionner  et accéder au dossier contenant vos fichiers audio. Sur un ordinateur Apple, l'application Garmin Express utilise votre bibliothèque iTunes.
- 3 Dans la liste **Ma musique** ou **Bibliothèque iTunes**, sélectionnez une catégorie de fichier audio, comme chansons ou listes de chansons.
- 4 Cochez la case des fichiers audio, puis sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.
- 5 Si besoin, dans la liste sélectionnez une catégorie, cochez les cases, puis sélectionnez **Supprimer de l'appareil** pour supprimer des fichiers audio.

Connexion d'écouteurs via la technologie 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 votre doigt appuyé sur **UP**.

- 4 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > Ajouter Nouveau > Casque**.
- 5 Sélectionnez vos écouteurs pour terminer le couplage.

Ecoute de musique

- 1 Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Connectez votre casque via la technologie Bluetooth.
- 3 Maintenez le bouton **UP** 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** (page 27).
 - Pour écouter de la musique à partir de votre smartphone, sélectionnez **Contrôler sur le téléphone**.
 - Pour écouter la musique provenant d'une source tierce, sélectionnez le nom de cette source.
- 5 Sélectionnez **⋮** pour accéder aux commandes du lecteur audio.

Fonctions de suivi et d'urgence

ATTENTION

Les fonctions de détection d'incident et d'assistance 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 est doté de fonctions de suivi qui fonctionnent avec votre smartphone compatible. Ces fonctions nécessitent l'installation de l'application Garmin Connect sur votre smartphone.

REMARQUE : vous pouvez indiquer des contacts d'urgence sur votre compte Garmin Connect.

Assistance : permet d'envoyer un SMS automatisé contenant votre nom et votre position GPS à vos contacts d'urgence via l'application Garmin Connect.

Détection d'incident : permet à l'application Garmin Connect d'envoyer un message à vos contacts d'urgence lorsque l'appareil détecte un incident.

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.

Garmin Connect

Votre compte Garmin Connect vous offre les outils nécessaires pour analyser les données de suivi d'activité, de sommeil, pour participer aux challenges et pour télécharger les mises à jour logicielles. Vous pouvez aussi personnaliser les paramètres de votre appareil, notamment le cadran, les widgets visibles, les entraînements et bien plus encore.

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 sur votre appareil, celui-ci ne doit pas bouger pendant que vous courez ni pendant vos entraînements.



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

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

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.

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/)

Informations complémentaires

- Rendez-vous sur support.garmin.com pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/learningcenter.
- Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

Caractéristiques techniques

Plage de températures de fonctionnement :
de -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)

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

Fréquence sans fil : 2,4 GHz à +14 dBm
nominal

Guía de inicio rápido

Introducción



ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Botones



①	LIGHT	Púlsalo para encender el dispositivo. Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Mantenlo pulsado para ver el menú de controles.
②	START STOP	Púlsalo para iniciar y detener el temporizador. Púlsalo para elegir una opción o para confirmar que has leído un mensaje.
③	BACK	Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Púlsalo para registrar una vuelta durante una actividad.

④	DOWN	Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración. Manténlo pulsado para acceder a los controles de música del.
⑤	UP	Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración. Manténlo pulsado para ver el menú.

Estado del GPS e iconos de estado

Los iconos y el anillo de estado del GPS se superponen temporalmente en las pantallas de datos. Para actividades en exteriores, el anillo de estado se ilumina en verde cuando el GPS esté listo. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

GPS	Estado del GPS
	Estado de la batería
	Estado de conexión del smartphone
	Estado de la tecnología Wi-Fi
	Estado de la frecuencia cardíaca

Vincular tu smartphone con el dispositivo

Para utilizar las funciones de conexión del dispositivo, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Connect Mobile y no desde la configuración de Bluetooth tu smartphone.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
- 2 Sitúa tu smartphone a menos de 10 m (33 ft) de tu dispositivo.
- 3 Pulsa **LIGHT** para encender el dispositivo. La primera vez que se enciende el dispositivo, está en modo vinculación.
- 4 Sigue las instrucciones de la aplicación para completar el proceso de vinculación y configuración.

Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect

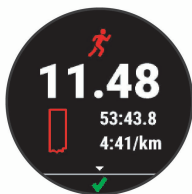
- 1 En la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo**.

Salir a correr

La primera actividad deportiva que registres en el dispositivo puede ser una carrera, un recorrido o cualquier actividad al aire libre. Es posible que tengas que cargar el dispositivo antes de iniciar la actividad (página 48).

- 1 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una actividad.

- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 3 Pulsa **START** para iniciar el temporizador.
- 4 Sal a correr.
- 5 Una vez completada la carrera, pulsa **STOP** para detener el temporizador.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Continuar** para volver a iniciar el temporizador.
 - Selecciona **Guardar** para guardar la carrera y restablecer el temporizador. Puedes seleccionar la carrera para ver un resumen.



Personalizar la lista de actividades

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona una actividad para personalizar la configuración, establecer la actividad como favorita, cambiar el orden de presentación y más.

- Selecciona **Añadir** para añadir más actividades o crear actividades personalizadas.

Funciones inteligentes

Visualizar widgets

El dispositivo incluye widgets para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Determinados widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

- En la pantalla de la hora del día, pulsa **UP** o **DOWN**.

Los widgets disponibles incluyen frecuencia cardíaca y monitor de actividad. El widget de rendimiento requiere la realización de varias actividades con frecuencia cardíaca y carreras en exteriores utilizando el GPS. Para obtener más información, consulta el manual del usuario.

- Pulsa **START** para ver más opciones y funciones de un widget.

Consultar el menú de controles

El menú de controles contiene las opciones, como activar el modo no molestar, bloquear los botones o apagar el dispositivo.

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.



- 2 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las opciones.

Funciones de conectividad Bluetooth

El dispositivo te permite utilizar varias funciones de conectividad Bluetooth en tu smartphone compatible a través de la aplicación Garmin Connect Mobile. Para obtener más información, visita www.garmin.com/manuals/forerunner245.

Aplicaciones para descargar

Tienes la opción de descargar distintas aplicaciones, widgets, o pantallas para el reloj de Garmin y de otros proveedores a través de la aplicación Connect IQ.

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita **apps.garmin.com** y regístrate.
- 3 Selecciona una función Connect IQ y descárgala.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Medidas fisiológicas

Las medidas de rendimiento son estimaciones que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ello. Estas medidas requieren la realización de unas cuantas actividades utilizando un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho. Firstbeat proporciona y respalda las estimaciones.

- Estado de entrenamiento
- VO2 máximo
- Tiempo de recuperación
- Carga de entrenamiento
- Tiempos de carrera estimados

NOTA: en un principio, las estimaciones pueden parecer poco precisas. Para conocer tu rendimiento, el dispositivo necesita que completes varias actividades. Para obtener más información, visita www.garmin.com/physio.

Dinámica de carrera

Puedes utilizar el accesorio de dinámica de carrera con tu dispositivo compatible para proporcionar información en tiempo real acerca de tu técnica de carrera. El accesorio de dinámica de carrera tiene un acelerómetro que mide el movimiento del torso para calcular seis métricas de carrera.

- Cadencia
- Oscilación vertical
- Tiempo de contacto con el suelo

- Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo
- Longitud de zancada
- Relación vertical

NOTA: para obtener más información, visita www.garmin.com/runningdynamics.

Funciones de frecuencia cardíaca

El dispositivo cuenta con un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca y varias funciones relacionadas con la frecuencia cardíaca disponibles en el bucle de widgets predeterminado.

	Tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm). El widget también muestra un gráfico de tu frecuencia cardíaca en las últimas cuatro horas, que destaca tus frecuencias cardíacas máxima y mínima.
	El nivel de estrés actual. El dispositivo mide la variabilidad de la frecuencia cardíaca mientras permaneces inactivo para realizar una estimación de tu nivel de estrés. Un número más bajo indica un nivel de estrés inferior.
	Tu nivel de energía de Body Battery actual. El dispositivo calculará tus reservas de energía actuales en función de los datos de sueño, estrés y actividad. Cuanto mayor sea el número, mayor será la reserva energética.

Música

Podrás descargar contenido de audio en un dispositivo desde el ordenador o un proveedor externo para poder escuchar música aunque no tengas cerca tu smartphone. Para escuchar contenido de audio almacenado en tu dispositivo, debes conectar los auriculares por medio de la tecnología Bluetooth.

También puedes controlar la reproducción de música en tu smartphone vinculado a través de tu dispositivo.

Establecer la conexión con un proveedor externo

Para poder descargar música u otros archivos de audio de un proveedor externo admitido en tu reloj compatible, debes establecer la conexión con el proveedor mediante la aplicación Garmin Connect.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** y, a continuación, tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Música**.
- 4 Selecciona **Obtener aplicaciones de música**, localiza un proveedor y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Conectar a una red Wi-Fi

Para sincronizar tu dispositivo con un proveedor de música de terceros, debes conectarte a Wi-Fi. Conectar el dispositivo a una red Wi-Fi también ayuda a aumentar la

velocidad de transferencia de archivos de mayor tamaño.

- 1 Sitúate dentro del alcance de una red Wi-Fi.
- 2 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 3 Selecciona **Dispositivos Garmin** y, a continuación, tu dispositivo.
- 4 Selecciona **General > Redes Wi-Fi > Añadir una red**.
- 5 Selecciona una red Wi-Fi disponible e introduce los datos de inicio de sesión.

Descargar contenido de audio de Para poder descargar contenido de audio de , debes conectarte a una red Wi-Fi (página 42).

- 1 Mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Mantén pulsado **UP**.
- 3 Selecciona **Proveedores de música >**
.
- 4 Selecciona **Añadir música y podcasts**.
- 5 Selecciona una lista de reproducción u otro elemento para descargarlo en el dispositivo.

NOTA: la descarga de contenido de audio puede agotar la batería. Es posible que tengas que conectar el dispositivo a una fuente de alimentación externa si el nivel de batería restante es insuficiente.

Descargar contenido de audio de proveedores externos

Para poder descargar contenido de audio de un proveedor externo, debes conectarte a una red Wi-Fi (página 42).

- 1** Mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2** Mantén pulsado **UP**.
- 3** Selecciona **Proveedores de música**.
- 4** Selecciona un proveedor conectado.
- 5** Selecciona una lista de reproducción u otro elemento para descargarlo en el dispositivo.
- 6** Si es necesario, pulsa **BACK** hasta que se te pida realizar la sincronización con el servicio y, a continuación, selecciona **Sí**.
- 7** Es posible que tengas que conectar el dispositivo a una fuente de alimentación externa si el nivel de batería restante es insuficiente.

La descarga de contenido de audio puede agotar la batería.

Descarga de contenido de audio personal

Para poder enviar tu música personal a tu dispositivo, debes instalar la aplicación Garmin Express en el ordenador (www.garmin.com/express).

Puedes cargar tus archivos de audio personales, como .mp3 y .aac, en un dispositivo desde el ordenador.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB incluido.
- 2 En el ordenador, abre la aplicación Garmin Express, selecciona tu dispositivo y, a continuación, selecciona **Música**.
SUGERENCIA: para equipos Windows, puedes seleccionar  y acceder a la carpeta que contiene los archivos de audio. Para equipos Apple, la aplicación Garmin Express utiliza tu biblioteca de iTunes.
- 3 En la lista **Mi música** o **Biblioteca de iTunes**, selecciona una categoría de archivos de audio, como canciones o listas de reproducción.
- 4 Selecciona las casillas de verificación correspondientes a los archivos de audio y, a continuación, selecciona **Enviar a dispositivo**.
- 5 Si es necesario, en la lista **Eliminar del dispositivo**, selecciona una categoría, marca las casillas de verificación y, a continuación, selecciona **Eliminar del dispositivo** para borrar los archivos de audio.

Conectar los auriculares mediante la tecnología Bluetooth

Para escuchar la música cargada en tu dispositivo , debes conectar los auriculares mediante la tecnología Bluetooth.

- 1 Sitúa los auriculares a menos de 2 m (6,6 ft) de tu dispositivo.
- 2 Activa el modo de vinculación en los auriculares.

- 3 Mantén pulsada **UP**.
- 4 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Añadir nueva > Auriculares**.
- 5 Selecciona tus auriculares para completar el proceso de vinculación.

Reproducir música

- 1 Mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Conecta los auriculares mediante la tecnología Bluetooth.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Proveedores de música** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para escuchar música descargada al reloj desde el ordenador, selecciona **Mi música** (página 44).
 - Para escuchar música desde tu smartphone, selecciona **Teléfono de control**.
 - Para escuchar música desde otros proveedores, selecciona el nombre del proveedor.
- 5 Selecciona **⋮** para abrir los controles de reproducción de música.

Funciones de seguimiento y emergencia

ATENCIÓN

La detección de incidentes y la asistencia son funciones complementarias y no se debe confiar en ellas como métodos principales para obtener ayuda de emergencia. La aplicación

Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia en tu nombre.

El dispositivo cuenta con funciones de seguimiento que funcionan con tu smartphone compatible. Estas funciones requieren la instalación de la aplicación Garmin Connect en el smartphone.

NOTA: puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

Asistencia: te permite enviar mensajes de texto automáticos con tu nombre y ubicación GPS a tus contactos de emergencia por medio de la aplicación Garmin Connect.

Detección de incidencias: permite que la aplicación Garmin Connect envíe un mensaje a tus contactos de emergencia cuando el dispositivo detecta un incidente.

LiveTrack: permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

Garmin Connect

La cuenta de Garmin Connect proporciona las herramientas necesarias para analizar el monitor de actividad y los datos de sueño, participar en retos y descargar actualizaciones de software. También puedes personalizar la configuración del dispositivo, como por

ejemplo, las pantallas para el reloj, los widgets visibles, las sesiones de entrenamiento y mucho más.

Información del dispositivo

Usar el dispositivo

- Ponte el dispositivo en la muñeca. **NOTA:** el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardiaca más precisas con el dispositivo, no debe moverse durante la carrera o el ejercicio.



NOTA: el sensor óptico está ubicado en la parte trasera del dispositivo.

- Consulta el manual del usuario para obtener más información.

Cargar el dispositivo

ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los

rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza en el manual del usuario.

- 1 Conecta el extremo pequeño del cable USB al puerto de carga del dispositivo.



- 2 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto de carga USB.
- 3 Carga por completo el dispositivo.

Cómo obtener el manual del usuario

El manual del usuario incluye instrucciones para utilizar las funciones del dispositivo y acceder a la información sobre las normativas vigentes.

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

Más información

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita www.garmin.com/intosports.

- Visita **www.garmin.com/learningcenter**.
- Visita **buy.garmin.com** o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Especificaciones

Rango de temperatura de funcionamiento:
de -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)

Rango de temperatura de carga: de 0 °C a
45 °C (de 32 °F a 113 °F)

Frecuencia inalámbrica: 2,4 GHz a +14 dBm
nominales



support.garmin.com

© 2018 Garmin Ltd. or its subsidiaries
Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, and *are
trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries,
registered in the USA and other countries. Body
Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, and
Garmin Express™ are trademarks of Garmin Ltd. or its
subsidiaries. These trademarks may not be used
without the express permission of Garmin.

Apple® and iTunes® are trademarks of Apple Inc.,
registered in the U.S. and other countries. The
Bluetooth® word mark and logos are owned by the
Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by
Garmin is under license. Advanced heartbeat
analytics by Firstbeat. The Spotify® software is subject
to third party licenses found here:

[https://developer.spotify.com/legal/third-party-
licenses](https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses). Wi-Fi® is a registered mark of Wi-Fi Alliance
Corporation. Windows® is a registered trademark of
Microsoft Corporation in the United States and other
countries. Other trademarks and trade names are
those of their respective owners.

M/N: A03568, M/N: AA3568

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



Printed in Taiwan
November 2018
190-02455-90_0A

