

GARMIN®

fēnix® 3 HR



Quick Start Manual	3
Manuel de démarrage rapide	10
Manuale di avvio rapido	20
Schnellstartanleitung	28
Guía de inicio rápido	38
Manual de Inicio Rápido	47

Garmin®, ANT+®, fēnix®, and the Garmin logo are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ™ and Garmin Connect™ 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. Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

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

fēnix® 3 HR Quick Start Manual

Getting Started

WARNING

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

Keys



① LIGHT 	Select to turn the backlight on and off. Hold to turn the device on and off.
② START STOP	Select to start or stop an activity. Select to choose an option in a menu.

③ BACK LAP	Select to return to the previous page. Select to record a lap or a rest during an activity.
④ DOWN 	Select to scroll through widgets, menus, and messages. Hold to view the clock from any page.

⑤ UP 	Select to scroll through widgets, menus, and messages. Select to dismiss a short message or notification. Hold to view the main menu.
--	---

Charging the Device

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.

The device is powered by a built-in lithium-ion battery that you can charge using a standard wall outlet or a USB port on your computer.

- 1 Plug the USB end of the cable into the AC adapter or a computer USB port.
- 2 Plug the AC adapter into a standard wall outlet.
- 3 Pinch the sides of the charging cradle ① to open the arms on the cradle.



- 4 With the contacts aligned, place the device into the cradle ② and release the arms to hold the device in place.

When you connect the device to a power source, the device turns on, and

the battery charge level appears on the screen.

- 5 Charge the device completely.

Pairing Your Smartphone with Your Device

You should connect your fēnix® device to a smartphone to use the full features of the device.

- 1 Go to garmin.com/apps, and download the Garmin Connect™ Mobile app to your smartphone.
- 2 Bring your smartphone within 10 m (33 ft.) of your device.
- 3 On the fēnix device, hold **UP**.

- 4 Select **Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.

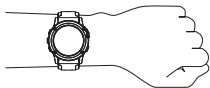
- 5 On your smartphone, open the Garmin Connect Mobile app.

- 6 Follow the on-screen instructions.

Wearing the Device and Heart Rate

- Wear the fēnix 3 HR device above your wrist bone.

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



- Do not damage the heart rate sensor on the back of the device.
- See the owner's manual for more information about wrist-based heart rate.

Connect IQ™ Features

You can add Connect IQ features to your watch from Garmin® and other providers using the Garmin Connect Mobile app. You can customize your device with watch faces, data fields, widgets, and apps.

Downloading Connect IQ Features

- 1 From the settings in the Garmin Connect Mobile app, select **Connect IQ Store**.
- 2 Follow the on-screen instructions.

Viewing Widgets

Your device comes preloaded with several widgets, and more are available when you pair your device with a smartphone.

- 1 From any screen, hold **DOWN**.
The clock appears.
- 2 Select **UP** or **DOWN**.

The device cycles through the available widgets.

- 3 If you are recording an activity, select **BACK** to return to the activity data pages.
- 4 Select **START** to view additional options and functions for a widget (optional).

Viewing the Heart Rate Widget

- 1 From the clock, select **DOWN**.



- 2 Select **START** to view your average resting heart rate values for the last 7 days.

Activities

Your device can be used for indoor, outdoor, athletic, and fitness activities. When you start an activity, the device displays and records sensor data. You can save activities and share them with the Garmin Connect community.

You can also add Connect IQ activity apps to your device using your Garmin Connect account (page 7).

Starting an Activity

When you start an activity, GPS turns on automatically (if required). When you stop the activity, the device returns to watch mode.

- 1 From the clock, select **START**.
- 2 Select an activity.
- 3 If necessary, follow the on-screen instructions to enter additional information.
- 4 If necessary, wait while the device connects to your ANT+® sensors.
- 5 If the activity requires GPS, go outside, and wait while the device locates satellites.
- 6 Select **START** to start the timer.

NOTE: The device does not record your activity data until you start the timer.

Stopping an Activity

- 1 Select **STOP**.
If you do not save the activity manually after stopping the activity, the

device saves it automatically after 25 minutes have passed.

- 2 Select **Save**.

Device Information

Temperature Specifications

fēnix 3 HR operating

temperature range: From -20° to 55°C (from -4° to 131°F)

fēnix 3 HR charging

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

Heart rate monitor operating

temperature range: From

-10° to 50°C (from 14° to 122°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/fenix3.

fēnix® 3 HR Manuel de démarrage rapide

Mise en route



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.

Boutons



① LIGHT ⏻	Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage. Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer et éteindre l'appareil.
② START STOP	Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou arrêter une activité. Appuyez sur ce bouton pour choisir une option dans le menu.

③ BACK LAP	Appuyez sur ce bouton pour revenir à la page précédente. Appuyez sur ce bouton pour enregistrer un circuit ou une période de repos au cours d'une activité.
④ DOWN 	Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les widgets, les menus et les messages. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher l'horloge à partir de n'importe quelle page.

⑤ UP 	Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les widgets, les menus et les messages. Appuyez sur ce bouton pour ignorer un message court ou une notification. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu principal.
--	---

Chargement de l'appareil

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.

L'appareil est alimenté par une batterie intégrée au lithium-ion que vous pouvez charger à l'aide d'une prise murale standard ou d'un port USB de votre ordinateur.

- 1 Branchez l'extrémité USB du câble à l'adaptateur secteur ou au port USB d'un ordinateur.

- 2 Branchez l'adaptateur secteur sur une prise murale standard.
- 3 Pincez les bords du socle de chargement ① pour ouvrir les bras du socle.



- 4 Contacts alignés, placez l'appareil dans le socle ② et relâchez les bras pour

maintenir l'appareil en place.

Lorsque vous connectez l'appareil à une source d'alimentation, l'appareil s'allume et le niveau de charge de la batterie apparaît à l'écran.

- 5 Chargez complètement l'appareil.

Couplage de votre smartphone avec votre appareil

Vous devez connecter votre appareil fênix à un smartphone pour accéder à toutes ses fonctionnalités.

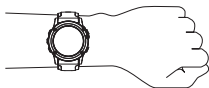
- 1 Rendez-vous sur garmin.com/apps, puis téléchargez l'application Garmin Connect Mobile sur votre smartphone.
- 2 Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pi) de votre appareil.
- 3 Sur l'appareil fēnix, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Paramètres** > **Bluetooth** > **Coupler portable**.
- 5 Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin ConnectMobile.

- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Port de l'appareil et fréquence cardiaque

- Portez votre appareil fēnix 3 HR autour du poignet, au-dessus de l'os.

REMARQUE : l'appareil doit être suffisamment serré pour ne pas bouger lorsque vous courez, tout en restant confortable.



- Veillez à ne pas endommager le capteur de

fréquence cardiaque situé à l'arrière de l'appareil.

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

Objets Connect IQ

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

Téléchargement d'objets Connect IQ

- 1 Dans les paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Boutique Connect IQ**.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Affichage des widgets

Si votre appareil est fourni préchargé avec plusieurs widgets, vous pouvez en télécharger d'autres lorsque vous coupez votre appareil avec un smartphone.

- 1 Dans n'importe quel écran, appuyez longuement sur **DOWN**.

L'horloge apparaît.

- 2 Sélectionnez **UP** ou **DOWN**.

L'appareil fait défiler les widgets disponibles.

- 3 Si vous enregistrez une activité, sélectionnez **BACK** pour revenir aux pages de données d'activité.
- 4 Sélectionnez **START** pour voir les options et les fonctions supplémentaires d'un widget (facultatif).

Affichage du widget Fréquence cardiaque

- 1 A partir de l'horloge, sélectionnez **DOWN**.



- 2 Sélectionnez **START** pour afficher votre fréquence cardiaque moyenne au repos au cours des 7 derniers jours.

Activités

Vous pouvez utiliser votre appareil pour des activités

sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air. Quand vous démarrez une activité, l'appareil affiche et enregistre des données de capteur. Vous avez la possibilité d'enregistrer des activités et de les partager avec la communauté Garmin Connect.

Vous pouvez aussi ajouter des applications d'activité Connect IQ à votre appareil à l'aide de votre compte Garmin Connect (page 16).

Démarrage d'une activité

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

nécessaire). Lorsque vous arrêtez l'activité, l'appareil revient au mode montre.

- 1** À partir de l'horloge, sélectionnez **START**.
- 2** Sélectionnez une activité.
- 3** Si besoin, suivez les instructions à l'écran pour saisir des informations complémentaires.
- 4** Si besoin, attendez que l'appareil se connecte aux capteurs ANT+.
- 5** Si votre activité nécessite la fonction GPS, allez dehors, et patientez pendant l'acquisition des signaux satellites.

- 6 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.

REMARQUE : l'appareil n'enregistre pas les données de votre activité tant que vous n'avez pas lancé le chrono.

Arrêt d'une activité

- 1 Sélectionnez **STOP**.
Si vous n'enregistrez pas votre activité manuellement après avoir arrêté l'activité, l'appareil l'enregistre automatiquement au bout de 25 minutes.
- 2 Sélectionnez **Enregistrer**.

Informations sur l'appareil

Caractéristiques de température

Plage de températures de fonctionnement de la fênix 3 HR : de -20 à 55 °C (de -4 à 131 °F)

Plage de températures de chargement de la fênix 3 HR : de 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)

Plage de températures de fonctionnement du moniteur de fréquence cardiaque : de -10 à 50 °C (de 14 à 122 °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/fenix3.

fēnix® 3 HR Manuale di avvio rapido

Operazioni preliminari

AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere

la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Tasti



① LIGHT ☰	Selezionare per attivare o disattivare la retroilluminazione. Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo.
② START STOP	Selezionare per avviare o interrompere un'attività. Selezionare per scegliere un'opzione in un menu.
③ BACK LAP	Selezionare per tornare alla pagina precedente. Selezionare per registrare un Lap o un periodo di riposo durante un'attività.
④ DOWN ⌚	Selezionare per scorrere i widget, i menu e i messaggi. Tenere premuto per visualizzare l'orologio da qualsiasi pagina.

⑤ UP 	Selezionare per scorrere i widget, i menu e i messaggi. Selezionare per ignorare un messaggio o una notifica breve. Tenere premuto per visualizzare il menu principale.
--	--

Caricamento del dispositivo

AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del

collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia nel Manuale Utente.

Il dispositivo è alimentato da una batteria incorporata agli ioni di litio ricaricabile utilizzando una presa a muro standard (con apposito adattatore) o una porta USB di un computer.

- 1 Inserire l'estremità del cavo USB nell'adattatore CA o in una porta USB del computer.
- 2 Inserire l'adattatore CA in una presa a muro standard.

- 3 Premere i lati della base di ricarica ① per aprire le braccia dell'alloggiamento.



- 4 Con i contatti allineati, inserire il dispositivo nella base ② e rilasciare le braccia per tenere il dispositivo in posizione.

Una volta collegato a una fonte di alimentazione, il dispositivo si accende e viene visualizzato il livello di carica della batteria.

- 5 Caricare completamente il dispositivo.

Associazione dello smartphone al dispositivo

Connettere il dispositivo fēnix a uno smartphone per utilizzare le funzioni complete del dispositivo.

- 1 Visitare il sito Web garmin.com/apps e scaricare l'app Garmin

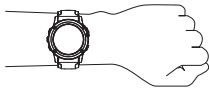
Connect Mobile sullo smartphone.

- 2 Mantenere lo smartphone a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dal dispositivo.
- 3 Sul dispositivo fēnix, tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare **Impostazioni > Bluetooth > Assoc. disp. mobile**.
- 5 Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect Mobile.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Applicazione del dispositivo con frequenza cardiaca

- Indossare il dispositivo fēnix 3 HR sopra l'osso del polso.

NOTA: il dispositivo deve aderire comodamente al polso ma non deve muoversi durante la corsa.



- Non danneggiare il sensore della frequenza cardiaca sulla parte posteriore del dispositivo.

- Consultare il Manuale Utente per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca rilevata dal polso.

Funzioni Connect IQ

È possibile aggiungere funzioni Connect IQ all'orologio di Garmin e di altri fornitori utilizzando l'app Garmin Connect Mobile. È possibile personalizzare il tuo dispositivo con quadranti dell'orologio, campi dati, widget e app.

Download di funzioni Connect IQ

- 1 Nelle impostazioni dell'app Garmin Connect Mobile,

selezionare **Connect IQ Store**.

- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Visualizzazione dei widget

Il dispositivo viene precaricato con diversi widget e altri sono disponibili quando si associa il dispositivo a uno.

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **DOWN**. Viene visualizzato l'orologio.
- 2 Selezionare **UP** o **DOWN**. Il dispositivo scorre i widget disponibili.

- 3 Se si sta registrando un'attività, selezionare **BACK** per tornare alle pagine dati dell'attività.
- 4 Selezionare **START** per visualizzare ulteriori opzioni e funzioni per un widget (opzionale).

Widget della frequenza cardiaca

- 1 Nell'orologio, selezionare **DOWN**.



- 2 Selezionare **START** per visualizzare la media dei valori della frequenza cardiaca degli ultimi 7 giorni.

Attività

Il dispositivo può essere utilizzato per le attività in ambienti chiusi, all'aperto, sportive e di fitness. Quando si avvia un'attività, il dispositivo visualizza e registra i dati relativi ai sensori. È possibile salvare le attività e condividerle con la community Garmin Connect.

È possibile anche aggiungere ulteriori app Connect IQ al

dispositivo utilizzando l'account Garmin Connect (pagina 25).

Avvio di un'attività

Quando si avvia un'attività, il GPS si avvia automaticamente (se necessario). Quando si interrompe l'attività, il dispositivo torna in modalità orologio.

- 1** Nell'orologio, selezionare **START**.
- 2** Selezionare un'attività.
- 3** Se necessario, seguire le istruzioni visualizzate per immettere ulteriori informazioni.

4 Se necessario, attendere che il dispositivo si colleghi ai sensori ANT+.

5 Se l'attività richiede il GPS, recarsi all'aperto e attendere che il dispositivo termini la ricerca dei satelliti.

6 Selezionare **START** per avviare il timer.

NOTA: il dispositivo non registra i dati dell'attività finché il timer non viene avviato.

Interruzione di un'attività

- 1** Selezionare **STOP**.
Se l'attività non viene salvata manualmente al

termine della stessa, il dispositivo la salva automaticamente dopo 25 minuti.

2 Selezionare **Salva**.

Info sul dispositivo

Specifiche di temperatura

Temperatura operativa **fēnix**

3 HR: da -20° a 55 °C (da -4° a 131 °F)

Temperatura di ricarica **fēnix**

3 HR: da 0° a 45 °C (da 32° a 113 °F)

Temperatura operativa della

fascia cardio: da -10 a 50 °C (da 14 a 122 °F)

Manuale Utente

Il Manuale Utente include le istruzioni per l'utilizzo delle funzioni del dispositivo e l'accesso alle informazioni sulle normative.

Visitare il sito Web
www.garmin.com/manuals/fenix3.

fēnix® 3 HR Schnellstartanleitung

Erste Schritte

WARNING

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung

"Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

Tasten



① LIGHT ⏻	Wählen Sie diese Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
② START STOP	Wählen Sie diese Taste, um eine Aktivität zu starten oder zu beenden. Wählen Sie diese Taste, um eine Option in einem Menü auszuwählen.

③ BACK LAP	Wählen Sie diese Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Wählen Sie diese Taste, um während einer Aktivität eine Runde oder eine Pause aufzuzeichnen.
④ DOWN 	Wählen Sie diese Taste, um durch Widgets, Menüs und Nachrichten zu blättern. Halten Sie die Taste gedrückt, um von einer beliebigen Seite die Uhr anzuzeigen.

⑤ UP ≡	Wählen Sie diese Taste, um durch Widgets, Menüs und Nachrichten zu blättern. Wählen Sie diese Taste, um eine kurze Nachricht oder Benachrichtigung zu verwerfen. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Hauptmenü anzuzeigen.
-----------------------	---

Aufladen des Geräts

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch in den Anweisungen zum Reinigen.

Die Stromversorgung des Geräts erfolgt über einen integrierten Lithium-Ionen-Akku, der über eine Steckdose oder einen USB-Anschluss am

Computer aufgeladen werden kann.

- 1 Schließen Sie den USB-Stecker des Kabels an das Netzteil oder einen USB-Anschluss am Computer an.
 - 2 Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.
 - 3 Drücken Sie die Seiten der Ladeklemme ① zusammen, um die Greifarme der Klemme zu öffnen.
 - 4 Wenn die Kontakte aufeinander ausgerichtet sind, setzen Sie das Gerät in die Klemme ein ②, und lassen Sie die Greifarme los, damit das Gerät sicher sitzt.
- Wenn Sie das Gerät an eine Stromquelle



anschließen, schaltet es sich ein, und auf dem Display wird der Ladezustand angezeigt.

- 5 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Koppeln des Smartphones mit dem Gerät

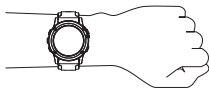
Sie sollten das fēnix Gerät mit einem Smartphone verbinden, um alle Funktionen zu verwenden.

- 1 Laden Sie unter garmin.com/apps die Garmin Connect Mobile App auf das Smartphone herunter.
- 2 Achten Sie darauf, dass das Smartphone und das Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 3 Halten Sie auf dem fēnix Gerät die Taste **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Mobilgerät koppeln**.
- 5 Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect Mobile App.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Tragen des Geräts und Messen der Herzfrequenz

- Tragen Sie das fēnix 3 HR Gerät über dem Handgelenk.

HINWEIS: Das Gerät sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein. Außerdem sollte es beim Laufen nicht verrutschen.



- Beschädigen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite des Geräts.

- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie im Benutzerhandbuch.

Connect IQ Funktionen

Sie können der Uhr Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Dazu wird die Garmin Connect Mobile App verwendet. Sie können das Gerät mit Displaydesigns, Datenfeldern, Widgets und Apps anpassen.

Herunterladen von Connect IQ Funktionen

- 1 Wählen Sie in den Einstellungen der Garmin

Connect Mobile App die Option **Connect IQ-Shop**.

- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Anzeigen von Widgets

Auf dem Gerät sind verschiedene Widgets vorinstalliert. Weitere Widgets sind verfügbar, wenn Sie das Gerät mit einem Smartphone koppeln.

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt.

Die Uhr wird angezeigt.

- 2 Wählen Sie **UP** oder **DOWN**.

Das Gerät blättert durch die verfügbaren Widgets.

- 3 Wenn Sie eine Aktivität aufzeichnen, wählen Sie **BACK**, um zu den Aktivitätsdatenseiten zurückzukehren.
- 4 Wählen Sie **START**, um weitere Optionen und Funktionen für ein Widget anzuzeigen (optional).

Anzeigen des Herzfrequenz-Widgets

- 1 Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **DOWN**.



- 2 Wählen Sie **START**, um Ihre durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe für die letzten 7 Tage anzuzeigen.

Aktivitäten

Das Gerät lässt sich für Indoor-, Outdoor-, Sport- und Fitnessaktivitäten verwenden. Bei Beginn einer Aktivität zeigt das Gerät Sensordaten an und zeichnet sie auf. Aktivitäten

können gespeichert und mit der Garmin Connect Community geteilt werden.

Sie können dem Gerät außerdem Aktivitäts-Apps von Connect IQ hinzufügen. Verwenden Sie dazu Ihr Garmin Connect Konto (Seite 34).

Starten von Aktivitäten

Wenn Sie eine Aktivität beginnen, wird das GPS automatisch aktiviert (sofern erforderlich). Wenn Sie die Aktivität beenden, kehrt das Gerät in den Uhrmodus zurück.

- 1 Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **START**.

- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Display, um weitere Informationen einzugeben.
- 4 Warten Sie bei Bedarf, während das Gerät eine Verbindung mit den ANT+ Sensoren herstellt.
- 5 Wenn für die Aktivität GPS erforderlich ist, gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satellitensignale erfasst.
- 6 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.

HINWEIS: Das Gerät zeichnet erst Aktivitätsdaten auf, wenn der Timer gestartet wird.

Beenden von Aktivitäten

- 1 Wählen Sie **STOP**.

Wenn Sie die Aktivität nach Anhalten der Aktivität nicht manuell speichern, wird sie vom Gerät nach 25 Minuten automatisch gespeichert.

- 2 Wählen Sie **Speichern**.

Geräteinformationen

Technische Daten

Betriebstemperaturbereich der fēnix 3 HR: -20 °C bis 55 °C (-4 °F bis 131 °F)

**Ladetemperaturbereich der
fēnix 3 HR: 0 °C bis 45 °C
(32 °F bis 113 °F)**

**Betriebstemperaturbereich
des**

Herzfrequenzsensors:
-10 °C bis 50 °C (14 °F bis
122 °F)

Benutzerhandbuch

Das Benutzerhandbuch enthält Anweisungen zum Verwenden von Gerätefunktionen sowie für den Zugriff auf aufsichtsrechtliche Informationen.

Rufen Sie die Website
www.garmin.com/manuals/fenix3 auf.

fēnix® 3 HR Guía de inicio rápido

Inicio

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 avisos e información importante sobre el producto.

Botones



① LIGHT ⏻	Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Mantenlo pulsado para encender y apagar el dispositivo.
--------------------------	---

② START STOP	Púlsalo para iniciar o detener una actividad. Púlsalo para seleccionar una opción en un menú.
③ BACK LAP	Púlsalo para volver a la página anterior. Púlsalo para registrar una vuelta o un descanso durante una actividad.

④ DOWN 🕒	Púlsalo para desplazarte por widgets, menús y mensajes. Mantenlo pulsado para ver el reloj desde cualquier página.
⑤ UP ≡	Púlsalo para desplazarte por widgets, menús y mensajes. Púlsalo para ignorar un mensaje o una notificación breves. Mantenlo pulsado para ver el menú principal.

Carga del dispositivo

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.

El dispositivo recibe alimentación de una batería de ión-litio integrada que puedes recargar usando una toma de pared estándar o un puerto USB del ordenador.

- 1 Conecta el extremo USB del cable al adaptador de

- CA o al puerto USB de un ordenador.
- 2 Conecta el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
 - 3 Aprieta los laterales del soporte cargador ① para que se abran los anclajes del mismo.



- 4 Con los contactos alineados, coloca el dispositivo en el soporte ② y suelta los anclajes para fijarlo en su sitio.

Al conectar el dispositivo a una fuente de alimentación, se enciende, y se muestra el nivel de carga de la batería en la pantalla.

- 5 Carga por completo el dispositivo.

Vinculación de tu smartphone con el dispositivo

Para utilizar todas las funciones del dispositivo fénix,

deberás conectarlo a un smartphone.

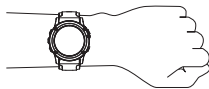
- 1 Visita garmin.com/apps y descárgate la aplicación Garmin Connect Mobile en tu smartphone.
- 2 Sitúa tu smartphone a una distancia de 10 m (33 ft) de tu dispositivo.
- 3 En el dispositivo fénix, mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Configuración > Bluetooth > Vincular dispositivo móvil**.
- 5 En tu smartphone, abre la aplicación Garmin Connect Mobile.

- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Colocación del dispositivo y detección de la frecuencia cardiaca

- Ponte el dispositivo fénix 3 HR en la muñeca.

NOTA: el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo y no debe moverse durante la carrera.



- Procura no dañar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del dispositivo.
- Consulta el manual del usuario para obtener más información acerca de la frecuencia cardiaca a través de la muñeca.

Funciones Connect IQ

Puedes añadir funciones Connect IQ al reloj de Garmin u otros proveedores a través de la aplicación Garmin Connect Mobile. Puedes personalizar tu dispositivo con pantallas para el reloj, campos de datos, widgets y aplicaciones.

Descarga de funciones de Connect IQ

- 1 En la configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Tienda Connect IQ**.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Visualización de widgets

El dispositivo viene con varios widgets preinstalados y, cuando lo vinculas con un Smartphone, puedes encontrar algunos widgets más.

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **DOWN**. Aparece el reloj.

- 2 Selecciona **UP** o **DOWN**.
El dispositivo se desplazará por los widgets disponibles.
- 3 Si estás registrando una actividad, selecciona **BACK** para volver a las páginas de datos de la actividad.
- 4 Selecciona **START** para ver más opciones y funciones de un widget (opcional).

Visualización del widget de frecuencia cardiaca

- 1 En el reloj, selecciona **DOWN**.



- 2 Selecciona **START** para ver el valor de tu frecuencia cardiaca media en reposo de los últimos 7 días.

Actividades

El dispositivo se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el dispositivo muestra y registra los datos de

los sensores. Puedes guardar actividades y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect.

También puedes añadir aplicaciones de actividades de Connect IQ a tu dispositivo utilizando tu cuenta Garmin Connect (página 43)página 43).

Inicio de una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario). Al detener la actividad, el dispositivo vuelve al modo reloj.

- 1** En el reloj, selecciona **START**.
- 2** Selecciona una actividad.
- 3** Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla para introducir información adicional.
- 4** Si es necesario, espera a que el dispositivo se conecte a los sensores ANT+.
- 5** Si la actividad requiere GPS, sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 6** Selecciona **START** para iniciar el temporizador.

NOTA: el dispositivo no registra los datos de la actividad hasta que no se inicia el temporizador.

Detener una actividad

- 1 Selecciona **STOP**.

Si no guardas la actividad manualmente después de detenerla, el dispositivo la guarda automáticamente transcurridos 25 minutos.

- 2 Selecciona **Guardar**.

Información del dispositivo

Especificaciones de temperatura

fēnix 3 HR: rango de temperatura de funcionamiento: de -20 °C a 55 °C (de -4 °F a 131 °F)

fēnix 3 HR: rango de temperatura de carga: de 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)

Rango de temperatura de funcionamiento del monitor de frecuencia cardiaca: de -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)

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/fenix3.

fēnix® 3 HR Manual de Inicio Rápido

Como começar

ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes de segurança e do produto* na embalagem do produto para avisos relativos

ao produto e outras informações importantes.

Teclas



①

LIGHT



Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação. Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo.

② START STOP	Selecione para iniciar e parar a atividade. Selecione para escolher uma opção no menu.
BACK LAP	Selecione para regressar à página anterior. Selecione para registar uma volta ou um descanso durante uma atividade.

④ DOWN 	Selecione para percorrer os widgets, os menus e as mensagens. Mantenha premido para ver o relógio a partir de qualquer página.
--	--

⑤ UP 	Selecione para percorrer os widgets, os menus e as mensagens. Selecione para ignorar uma mensagem curta ou notificação. Mantenha premido para ver o menu principal.
--	--

Carregar o dispositivo

AVISO

Para evitar corrosão, limpe e seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o

dispositivo a um computador. Consulte as instruções de limpeza no manual do utilizador.

O dispositivo é alimentado por uma pilha de íões de lítio integrada, que pode carregar através de uma tomada de parede comum ou de uma porta USB do seu computador.

- 1 Ligue a extremidade USB do cabo ao adaptador AC ou a uma porta USB do seu computador.
- 2 Ligue o adaptador AC a uma tomada de parede padrão.

- 3 Aperte os lados do suporte de carregamento ① para abrir os braços do suporte.



- 4 Com os contactos alinhados, coloque o dispositivo no suporte ② e liberte os braços para manter o dispositivo no lugar.

Ao ligar o dispositivo a uma fonte de alimentação, o dispositivo é ativado e o nível da bateria é apresentado no ecrã.

- 5 Carregue completamente o dispositivo.

Emparelhar o seu smartphone com o seu dispositivo

Deve ligar o seu dispositivo fênix a um smartphone para utilizar todas as funcionalidades do dispositivo.

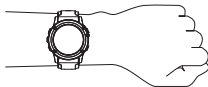
- 1 Aceda a garmin.com/apps e transfira a aplicação Garmin Connect Mobile para o smartphone.

- 2 Coloque o smartphone a uma distância de menos de 10 m (33 pés) do dispositivo.
- 3 No dispositivo fênix, mantenha **UP** (Para cima) premido.
- 4 Selecione **Definições > Bluetooth > Emparelhar disp. móvel**.
- 5 No smartphone, abra a aplicação Garmin Connect Mobile.
- 6 Siga as instruções no ecrã.

Usar o dispositivo e o ritmo cardíaco

- Use o dispositivo fênix 3 HR acima do osso do pulso.

NOTA: o dispositivo deve ficar justo, mas confortável, não se devendo mover enquanto corre.



- Não danifique o sensor de ritmo cardíaco que se encontra na parte traseira do dispositivo.

- Consulte o manual do utilizador para obter mais informações sobre a medição do ritmo cardíaco baseada no pulso.

Funcionalidades do Connect IQ

Pode adicionar funcionalidades Connect IQ ao seu relógio da Garmin e de outros fornecedores através da aplicação Garmin Connect Mobile. pode personalizar o seu dispositivo com mostradores de relógio, campos de dados, widgets e aplicações.

Transferir funcionalidades Connect IQ

- 1 Nas definições da aplicação Garmin Connect Mobile, selecione **Loja Connect IQ**.
- 2 Siga as instruções no ecrã.

Ver widgets

O dispositivo inclui vários widgets e existem mais disponíveis após emparelhar o seu dispositivo com um smartphone.

- 1 A partir de qualquer ecrã, mantenha premido o ícone **DOWN**.
O relógio é apresentado.

- 2 Selecione **UP** ou **DOWN**.

O dispositivo percorre os widgets disponíveis.

- 3 Se está a gravar uma atividade, selecione **BACK** para regressar às páginas de dados da atividade.
- 4 Selecione **START** para ver opções e funções adicionais de um widget (opcional).

Consultar o widget do ritmo cardíaco

- 1 A partir do relógio, selecione **DOWN**.



- 2 Selecione **START** para ver os seus valores médios de ritmo cardíaco em repouso nos últimos 7 dias.

Atividades

O dispositivo pode ser utilizado para atividades no interior, ao ar livre, atléticas e de fitness. Quando inicia uma atividade, o dispositivo apresenta e regista os dados do sensor. Pode guardar atividades e partilhá-

las com a comunidade Garmin Connect.

Também pode adicionar aplicações de atividade Connect IQ ao seu dispositivo utilizando a sua conta Garmin Connect (página 52).

Iniciar uma atividade

Ao iniciar uma atividade, o GPS é ativado automaticamente (conforme necessário). Ao parar a atividade, o dispositivo regressa ao modo de relógio.

- 1** A partir do relógio, selecione **START**.
- 2** Selecione uma atividade.

- 3** Se necessário, siga as instruções no ecrã para introduzir informações adicionais.
- 4** Se necessário, espere até que o dispositivo ligue aos seus sensores ANT+.
- 5** Se a atividade precisar de GPS, saia para a rua e aguarde até que o dispositivo localize satélites.
- 6** Selecione **START** para iniciar o cronómetro.

NOTA: o dispositivo não regista os seus dados de atividade até iniciar o cronómetro.

Parar uma atividade

1 Selecione **STOP**.

Se não guardar manualmente a atividade após a interromper, o dispositivo guarda-a automaticamente ao fim de 25 minutos.

2 Selecione **Guardar**.

Informação sobre o dispositivo

Especificações de temperatura

Intervalo de temperatura de funcionamento do fênix

3 HR: de -20 °C a 55 °C
(de -4 °F a 131 °F)

Intervalo de temperatura de carregamento do fênix 3

HR: de 0 a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)

Intervalo de temperatura de funcionamento do monitor de ritmo cardíaco:

de -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)

Obter o manual do utilizador

O manual do utilizador inclui instruções para utilizar as funcionalidades do dispositivo e aceder a informações regulamentares.

Aceda a www.garmin.com/manuals/fenix3.



© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Printed in Taiwan

www.garmin.com/support

January 2016

190-01840-96_0A



Part Information

GPN:	190-01840-96
Description:	fenix 3 HR Quick Start Manual (ML)
Part Type:	Manuals / Printed Literature
Lifecycle Phase:	Production
Rev:	A IR#075825

Item Attribution

Document Review Required:	
Item Notes:	
Preferred Rating:	
ESD Sensitive:	
Moisture Sensitive:	
Limited Shelf Life:	
Magnetic Sensitive:	