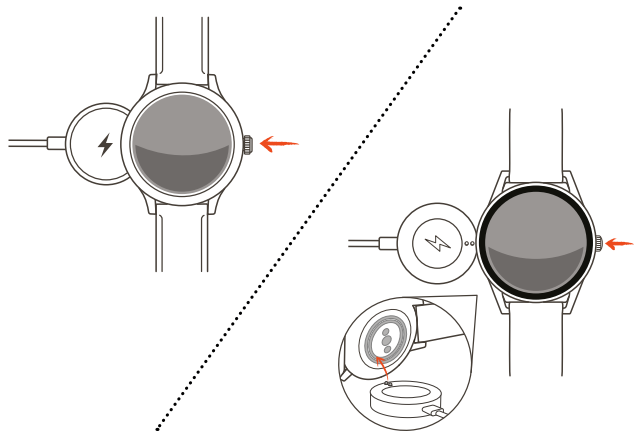


STEP 1

CHARGE AND POWER ON

Connect your smartwatch to the included charger. When it's fully charged, press the button to turn it on.



WARNING: To avoid damage to your watch, only use with included charger. Do not use a USB hub, USB splitter, USB y-cable, battery pack or other peripheral device to charge.

STEP 2

DOWNLOAD & PAIR

Download the latest version of the Wear OS by Google™ App onto your phone from the App Store™ or Google Play™ Store. Open the app, enable Bluetooth™ and follow the prompts to pair your smartwatch. Once paired, your smartwatch screen will walk you through the rest of the setup.



Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.



Android, Google, Google Play and other marks are trademarks of Google LLC.

Need some help? Visit www.fossil.com/support for how-to's, troubleshooting tips, frequently asked questions and more.

For more information on how to use your watch, visit support.google.com/wearos

For users in China: download and install the Chinese version of the Wear OS by Google™ App from any major app market.

HEART RATE TRACKING



DAILY USE: Wear the strap above your wrist bone with the watch flat against your skin.
EXERCISE: Tighten the strap and move the watch higher on your wrist. Loosen when done.

TRIN 1: OPLADNING

Forbind dit ur til opladeren. Når dit ur er opladet, trykker du på knappen for at tænde det.

ADVARSEL: Anvend kun sammen med inkluderede oplader for at undgå skade på dit ur. Anvend ikke en USB-hub, USB-splitter, USB y-kabel, batteripakke eller andet perifert udstyr til at oplade.

TRIN 2: KOM I GANG

På din telefon skal du downloade app'en Wear OS by Google™ fra App Store™ eller Google Play™ Store. Åben appen Wear OS by Google™ på din telefon og følg anvisningerne på din telefon for at parre dit ur med din telefon. Når de er parret, fører skærmen på dit ur dig gennem opsætningsproceduren.

For yderligere oplysninger se: www.fossil.com/support

Apple og Apple-logotyp er varemærker tilhørende Apple Inc., registrerede i USA. Wear OS by Google og Google Play er varemærker tilhørende Google LLC.

HJERTEFREKVENST-RACKER

DAGLIG BRUG: Bær remmen ovenover din håndledsknogle med uret fladt mod huden. MOTION: Stram remmen og flyt uret højere op på dit håndled. Løs op når træningen er overstået.

STAP 1: OPLADEN

Sluit uw horloge aan op de oplader. Wanneer uw horloge is opgeladen, drukt u op de knop om het in te schakelen.

WAARSCHUWING: Gebruik alleen de meegeleverde lader om schade aan uw horloge te voorkomen. Gebruik geen USB-hub, USB-splitter, USB Y-kabel, batterijpakket of andere randapparatuur om het horloge op te laden.

STAP 2: BEGINNEN

Download de Wear OS by Google™ app op uw telefoon uit de App Store™ of uit de Google Play™ Store. Open de Wear OS by Google™-app op uw telefoon en volg de instructies om uw horloge te koppelen met uw telefoon. Na het koppelen begeleidt het scherm van uw horloge u bij de configuratieprocedures.

Voor gedetailleerde informatie ga naar: www.fossil.com/support

Apple en het Apple-logo zijn handelsmerken van Apple Inc., gedeponeerd in de VS en andere landen. App Store is een servicemerk van Apple Inc. Wear OS by Google en Google Play zijn handelsmerken van Google LLC.

VOLGEN VAN HARTRITME

DAGELIJKS GEBRUIK: Draag de band om uw pols met het horloge plat op de huid. TRAINING: Plaats het horloge iets hoger op uw pols en trek de band wat strakker aan. Maak de band na de sessie weer wat losser.

STEG 1: LADDA

Anslut din klocka till laddaren. När din klocka är laddad, tryck på knappen för att slå på den.

WARNING: Använd endast den medföljande laddaren för att undvika skador på klockan. Använd inte en USB-hub, USB-delare, USB-y-kabel, ett batteripaket eller annan kringutrustning för att ladda.

STEG 2: KOM IGÅNG

På din telefon, ladda ner Wear OS by Google™-App över den från App Store™ eller Google Play™ Store. Öppna appen Wear OS by Google™ på din telefon och följ anvisningarna för att para ihop din klocka med din telefon. När de har parats ihop kommer skärmen på din klocka att vägleda dig genom inställningsprocessen.

För detaljerad information kan du besöka: www.fossil.com/support

Apple och Apples logotyp är varumärken som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. App Store är ett servicemärke som tillhör Apple Inc. Wear OS by Google och Google Play är varumärken som tillhör Google LLC.

PULSMÄTNING

DAGLIGT BRUK: Bär remmen ovanför handledsbenet med klockan platt mot huden. TRÄNING: Dra åt remmen och flytta klockan högre upp på din handled. Lossa när du är klar.

TRINN 1: LADING

Koble klokken til laderen. Når klokken er ladet, trykker du på knappen for å slå den på.

ADVARSEL: For å unngå skade på klokken, bruk kun tilhørende lader. Ikke bruk en USB-hub, USB-splitter, USB-y-kabel, batteripakke eller andre eksterne enheter for å lade.

TRINN 2: KOM I GANG

På telefonen, last ned Wear OS by Google™-app fra App Store™ eller Google Play™ Store. Åpne Wear OS by Google™-appen på telefonen din og følg instruksjonene for å koble sammen klokken med telefonen. Når de er sammenkoblet, vil klokkeskjermen lede deg gjennom oppsettet.

For detaljert informasjon, gå til: www.fossil.com/support

Apple og Apple-logoen er varemærker som tilhører Apple Inc., registrert i USA og andre land. App Store er et varemærke som tilhører Apple Inc. Wear OS by Google og Google Play er varemærker som tilhører Google LLC.

HJERTEFREKVENS MÅLER

DAGLIG BRUK: Fest remmen over håndleddet med klokken flatt mot huden. TRENING: Stram remmen og flytt klokken høyere på håndleddet. Løsne når du er ferdig.

SCHRITT 1: AUFLADEN

Verbinden Sie Ihre Uhr mit dem Ladegerät. Wenn Ihre Uhr aufgeladen ist, drücken Sie auf die Taste, um sie einzuschalten.

ACHTUNG: Um Schäden an Ihrer Uhr zu vermeiden, verwenden Sie nur das mitgelieferte Ladegerät. Nutze zum Aufladen weder ein USB-Hub noch einen USB-Splitter oder ein USB-Y-Kabel, einen Akku oder sonstige Peripheriegeräte.

SCHRITT 2: LEGEN SIE LOS

Laden Sie die Wear OS by Google™-App über den App Store™ oder Google Play™ Store auf Ihrem Telefon herunter. Öffnen Sie die Wear OS by Google™-App auf Ihrem Telefon und folgen Sie den Aufforderungen, um Ihre Uhr mit Ihrem Telefon zu koppeln. Sobald diese gekoppelt wurde, werden Sie über den Bildschirm Ihrer Uhr durch das Setup-Verfahren geleitet.

Für weitere Informationen, besuchen Sie: www.fossil.com/support

Apple und das Apple Logo sind Handelsmarken von Apple Inc., registriert in den USA und anderen Ländern. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc. Wear OS by Google und das Google Play sind Handelsmarken von Google LLC.

HERZFREQUENZTRACKING

TÄGLICHER GEBRAUCH: Trage das Armband oberhalb deines Handgelenkknöchens mit der Uhr flach auf der Haut. BEIM TRAINING: Ziehe das Armband fest und schiebe die Uhr am Handgelenk hoch. Nach Abschluss lösen.

ÉTAPE 1 : CHARGEMENT

Connectez votre montre au chargeur. Lorsque votre montre est chargée, appuyez sur le bouton pour l'allumer.

ATTENTION : pour éviter d'endommager votre montre, utilisez uniquement le chargeur inclus. N'utilisez pas d'hub USB, de répartiteur USB, de câble USB en Y, de bloc batterie ou d'autre périphérique pour charger.

ÉTAPE 2 : DÉMARRAGE

Sur votre téléphone, téléchargez l'application Wear OS by Google™ dans l'App Store™ ou Google Play™. Ouvrez l'application Wear OS by Google™ sur votre téléphone et suivez les instructions pour synchroniser votre montre à votre téléphone. Une fois votre montre synchronisée, l'écran vous guidera à travers les procédures de configuration.

Pour des informations détaillées, rendez-vous sur : www.fossil.com/support
Pour plus d'informations sur l'utilisation de votre montre, visitez support.google.com/wearos

Apple et le logo Apple sont des marques déposées par Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc. Wear OS by Google et Google Play sont des marques déposées de Google LLC.

SUIVI DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

UTILISATION QUOTIDIENNE: Portez le bracelet au-dessus de l'os du poignet avec la montre à plat contre la peau. EXERCICE: Serrez le bracelet et placez la montre plus haut sur votre poignet. Desserrez quand fini.

PUNTO 1: RICARICA

Collega il tuo orologio ad un caricatore. Quando l'orologio è carico, premi il tasto per accenderlo.

ATTENZIONE: onde evitare danni all'orologio, usare soltanto il caricatore in dotazione. Non usare un hub USB, un cavo USB a "Y", un battery pack o altri dispositivi periferici per caricare il dispositivo.

PUNTO 2: INTRODUZIONE

Sul tuo telefono, scarica l'app Wear OS by Google™ da App Store™ o Google Play™ Store. Apra l'app Wear OS by Google™ sul tuo telefono e segua le istruzioni per l'accoppiamento dell'orologio con il telefono. Una volta eseguito l'accoppiamento, il quadrante dell'orologio indicherà le procedure di configurazione da seguire.

Per informazioni dettagliate, visitare: www.fossil.com/support

Apple e il logo Apple sono marchi registrati di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc. Wear OS by Google e Google Play sono marchi registrati di Google LLC.

MONITORAGGIO FREQUENZA CARDIACA

USO QUOTIDIANO: Indossare il cinturino sopra l'osso del polso, mantenendo l'orologio in piano sulla pelle. ESERCIZIO: Stringere il cinturino e spostare ulteriormente l'orologio sopra al polso. Allentare quando fatto.

PASSO 1: CARREGAR

Ligue o seu relógio ao carregador. Quando o seu relógio estiver carregado, carregue no botão para ligá-lo.

AVISO: Para evitar danificar o seu relógio, utilize apenas o carregador incluído. Não use um concentrador USB, divisor USB, cabo Y USB, conjunto de baterias ou outro dispositivo periférico para carregar.

PASSO 2: COMEÇAR

No seu telefone, transfira a app Wear OS by Google™ a partir da App Store™ ou da Google Play™ Store. Abra a aplicação Wear OS by Google™ no seu telefone e siga as indicações para emparelhar o seu relógio com o seu telefone. Depois de emparelhado, o ecrã do seu relógio guiará-o através dos procedimentos de configuração.

Per informazioni dettagliate, visitare: www.fossil.com/support

Apple e o logótipo Apple são marcas registadas de Apple Inc., registadas nos EUA e noutros países. App Store é uma marca de serviço de Apple Inc. Google Play e o logótipo Google Play são marcas registadas de Google LLC.

CONTROLAR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

UTILIZAÇÃO DIÁRIA: Utilize a correia acima do osso do seu pulso com o relógio plano contra a sua pele. EXERCÍCIO: Aperte a correia e mova o relógio mais alto do que o seu pulso. Solte quando terminar.

PASO 1: CARGA

Conecte el reloj al cargador. Cuando el reloj esté cargado, presione el botón para encenderlo.

ADVERTENCIA: Para prevenir daños en su reloj, utilice únicamente el cargador que se proporciona. No utilice un concentrador USB, un distribuidor USB, un cable en "Y" USB, una batería portátil u otros dispositivos periféricos para cargar.

PASO 2: EMPEZAR

Descargue la aplicación Wear OS by Google™ en la App Store™ o Google Play Store™ en el teléfono. Abra la app Wear OS by Google™ en tu teléfono y sigue las indicaciones para emparejar el reloj con tu teléfono. Una vez emparejado, la pantalla de tu reloj te guiará por los procesos de la instalación.

Para más información, visite: www.fossil.com/support

Apple e il logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Wear OS by Google y Google Play son marcas comerciales de Google LLC.

SEGUIMIENTO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

USO DIARIO: Lleve puesta la correa por encima del hueso de la muñeca con el reloj extendido contra la piel. EJERCICIO: Ajuste la correa y mueva el reloj más arriba en la muñeca. Aflojar cuando haya terminado.

KROK 1: ŁADOWANIE

Podłącz zegarek do ładowarki. Po naładowaniu akumulatora zegarka naciśnij przycisk włączający urządzenie, p. knappen for at tænde det.

OSTRZEŻENIE: Aby uniknąć uszkodzenia zegarka, należy używać wyłącznie dołączonej ładowarki. Do ładowania nie należy używać koncentratora ani rozdzielacza USB, kabla USB typu Y, akumulatorów wieloelementowych ani innych urządzeń zewnętrznych.

KROK 2: WPROWADZENIE

Pobierz na swoim telefonie aplikację Wear OS by Google™ ze sklepu App Store™ lub Google Play™. Uruchom aplikację Wear OS by Google™ na telefonie i postępuj zgodnie z komunikatami, aby sparować zegarek z telefonem. Następnie na ekranie zegarka zostaną wyświetlone instrukcje umożliwiające przeprowadzenie konfiguracji.

Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: www.fossil.com/support

Apple oraz logo Apple są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. App Store jest znakiem usługowym firmy Apple Inc. Wear OS by Google oraz Google Play są znakami towarowymi firmy Apple Inc. Wear OS by Google oraz Google Play są znakami towarowymi firmy Google LLC.

MIERZENIE PULSU

CODZIENNE UŻYTKOWANIE: Załóż pasek powyżej kości nadgarstka w taki sposób, aby zegarek przylegał do skóry. WCZESNIA: Zaciśnij pasek i przesuń zegarek w górę nadgarstka. Po zakończeniu poluzuj pasek.

1. ADIM : ŞARJ

Saatinizi şarj cihazına bağlayın. Şarj olduğunda saatinizi açmak için düğmeye basın.

UYARI: Saatimize zarar gelmesini önlemek için yalnızca içerikteki şarj cihazını kullanın. Cihazınızı şarj etmek için USB çoğaltıcı, USB bölücü, USB y-kablosu, pil takımı ya da diğer çevre birimlerini kullanmayın.

2. ADIM: BAŞLARKEN

Telefonunuzdan App Store™ ve Google™ Mağazasından Wear OS by Google™ indirin. Telefonunuzda Wear OS by Google™ uygulamasını açın ve saatinizi telefonunuzla eşleştirmek için ilettileri takip edin. Eşleştikten sonra saat ekranınızda kurulum işlemleri için rehberlik sunulacaktır.

Daha fazla bilgi için, şu sayfaya gidin: www.fossil.com/support

Apple oraz logo Apple są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. App Store jest znakiem usługowym firmy Apple Inc. Wear OS by Google ve Google Play in ticari markalardır Google LLC.

KALP ATIŞI TAKİBİ

GÜNLÜK KULLANIM: Kayış saat teninize düz olacak şekilde bileğinizin üstüne takın. EGZERSİZ: Kayış sıkılaştırın ve saati bileğinizde yukarıya hareket ettirin. Bittiğinde gevşetin.

LANGKAH 1: ISI DAYA

Hubungkan jam tangan Anda ke pengisi daya. Ketika jam tangan sedang diisi daya, tekan tombol untuk menghidupkannya.

PERINGATAN: Untuk menghindari kerusakan pada jam tangan Anda, hanya gunakan pengisi baterai disertakan. Mohon untuk tidak menggunakan hub USB, splitter USB, kabel y USB, baterai, atau perangkat tambahan lainnya untuk mengisi daya.

LANGKAH 2: MEMULAI

Di ponsel Anda, unduh aplikasi Wear OS by Google™ dari App Store™ atau Google Play™ Store. Buka aplikasi Wear OS by Google™ pada ponsel Anda dan ikuti petunjuk untuk menyalakan jam tangan dengan ponsel Anda. Setelah disalakan, layar jam tangan Anda akan memandu Anda melewati prosedur pengaturan.

Untuk informasi terperinci, kunjungi: www.fossil.com/support

Apple dan logo Apple adalah merek dagang dari Apple Inc., terdaftar di AS dan negara-negara lain. App Store adalah merek layanan dari Apple Inc. Wear OS by Google dan Google Play adalah merek dagang dari Google LLC. Google Play dan logo Google Play adalah merek dagang dari Google LLC.

PELACAKAN DETAK JANTUNG

PENGUNAAN SEHARI-HARI: Kenakan tali di atas tulang pergelangan tangan Anda dengan jam tangan menempel rata di atas kulit Anda. LATIHAN: Kencangkan tali dan pindahkan jam tangan lebih tinggi pada pergelangan tangan Anda. Kendurkan bila sudah selesai.