MARNING

UNREAD NOTIFICATIONS

WITHIN MENU PAGES. PI

O SCROLL UP

HOLD TO MUTE NOTIFICATION

JURING A WORKOUT. PRESS

MANUAL MULTISPORT MODE

DURING A MULTISPORT

WORKOUT, PRESS TO

TRANSITION OR HOLD T

WITHIN MENUS, PRESS T

CHANGE ZOOM LEVEL OF

DATA FIELDS OR WIDGET

REVERT TRANSITIONS

PAGE RIGHT

SCROLL DOWN

● + 6

O RECORD A LAP OR HOLD FOI

See Important Product Information included in the product box for product warnings and other important information.

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

WATCH OVERVIEW 👻



TURN ON/OFF BACKLIGHT

HOLD TO LOCK/UNLOCK BUTTONS

HOLD TO OPEN MENU RELE TO PAGE BEING VIEWED

WORKOUT TYPE SELECTION MENU WITHIN MENU PAGES. PRESS TO SELEC

DURING A WORKOUT, PRESS TO START OR PAUSE

SETUP 🔻

1. CHARGE YOUR WATCH BEFORE US

Before use, it is recommended to fully charge your ELEMNT RIVAL. Plug included USB charging cable into a USB port of your computer or a USB wall charger. Insert ELEMNT RIVAL into locating pins on right side and push down on left side till watch actively latches



2. DOWNLOAD THE WAHOO ELEMNT APP TO YOUR PHONE Ensure bluetooth is on.



SETUP 🔻

3. TURN ON YOUR ELEMNT RIV Hold top-left button on

ELEMNT RIVAL.

I. SCAN OR CODE TO PAIR WITH PHONE If OR code isn't shown, navigate to menu > system > pair phone.

5. FOLLOW PROMPTS TO SET UP ELEMNT RIVAL

6. COMPLETE SETUP

In the ELEMNT Companion App navigate to the PROFILE tak to finish set up, authorize other apps, customize power and heart zones

NOTICE

To get the best experience using your ELEMNT RIVAL, keep the watch connected to your mobile phone. As new software is available, the ELEMNT Companion App will automatically download and update

WEARING ELEMNT RIVAL 🔻

OPTIMAL WATCH POSITION

To ensure best quality heart rate readings, wear the watch away from the wrist bone and tighten the strap such that the watch should not move on vour arm.



PAIRING SENSORS 🔻

1. GO TO MENU Hold the bottom left button to get to the menu

In sensors menu select "Pair New."

2. SELECT "SENSORS"







STARTING A WORKOUT 👻

1. SELECT WORKOUT PROFILE Press middle right button to

enter workout profile menu and choose workout of choice.



2. GPS LOCK

If an outdoor workout profile is chosen, go outside and keep your watch still to acquire a GPS position lock indicated by a growing orange circle. Once lock is achieved the circle will turn green and the workout button will turn green as well.



3. START WORKOUT Press the middle right button 🛆 to start your workout.

PAUSING/STOPPING A WORKOUT 👻

1. PAUSE A WORKOUT

During a workout at any time press the middle right button to pause your workout

2. RESUME WORKOUT

To resume your workout press the middle right button again



3. STOP A WORKOUT

At the pause screen press the upper right button to stop your workou and confirm your selection by selecting "STOP". Workout will be saved automatically unless it was a very short workout, in this case ELEMNT RIVAL will ask if you would like to save the workout.

4. RETURN TO WORKOUT

If you do not want to stop your workout and would like to return to your workout, press the bottom left button 🖨 to select "CANCEL" and follow step 2.

TRIATHLON WORKOUT 👻

1. NAVIGATE TO WORKOUT PAGE Press bottom right button 🕒 to get to workout page.



3. GPS LOCK

If an outdoor workout profile is chosen, go outside and keep your watch still to acquire a GPS position lock. Once lock is achieved the circle will turn green and the workout button will turn green as well.

4. START WORKOUT

Press the middle right button 🛆 to start your workout.

5. TRANSITIONS

Touchless Transitions are on by default and ELEMNT RIVAL will automatically transition from each leg of the triathlon. However, if a manual transition is required, press the top right button o transition to the next leg.

Your ELEMNT RIVAL is capable of undoing transitions during a triathlon workout as well as editing workouts in the ELEMNT Companion App after syncing the workout. For those details please refer to the detailed instructions available on our website.

LL FEATURE DETAILS AND INSTRUCTIONS

torials are available on the SETTINGS tab <u>of the ELEMNT</u> npanion App which can provide further information. r full feature details and user instructions, go to: NAHOOFITNESS.COM/INSTRUCTIONS/RIVAL

spanish 🔻

ADVERTENCIA Consulta la hoja Información importante sobre el producto incluid en la caja del producto para conocer las advertencias sobre productos y otra información importante.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier program

ER DESCRIPCION GENERAL Activar el teléfono para la configuración. Encender/apagar retroiluminación // Mantener pulsado para bloguear/desbloguear botones

Página izquierda // Mantener pulsado para abrir el menú relevante para la página que se está visualizando

Notificaciones no leídas // Mantener pulsado para silenciar notificaciones / En las páginas del menú, pulsar para desplazarse hacia arriba // Durante un entrenamiento, pulsar para grabar una vuelta o mantener pulsado para el modo multideporte manual // Durante un entrenamiento multideporte, pulsar para la transición o mantener pulsado para revertir transiciones

En las páginas del menú, pulsar para seleccionar // Durante un entrenamiento ulsar para iniciar o pausar

Página derecha // En las páginas de menú, pulsar para desplazarse hacia abajo G+ Cambiar el nivel de zoom de los campos de datos o widgets

CONFIGURACIÓN 1. CARGA TU RELOJ ANTES DE USARLO. Antes de usarlo, se recomienda cargar por completo tu ELEMNT RIVAL. Enchufa el cable de carga USB incluido en un puerto USB de tu ordenador o un cargador de pared USB. Inserta el ELEMNT RIVAL en los pasadores de ubicación en el lado derecho y empuja hacia abajo en el lado izquierdo hast que el reloj se enganche activamente al cargador. // 2. DESCARGA LA APLICACIÓN WAHO ELEMNTA TU TELÉFONO. Asegúrate de que la función Bluetooth esté activada. // 3. ENCIENDE TU ELEMNT RIVAL. Mantén presionado el botón superior izquierdo del EL RIVAL // 4. ESCANEA EL CÓDIGO OR PARA CONECTAR CON TELÉEONO. Si no aparece e ódigo OR, ve a menú > sistema > conectar teléfono. // 5. SIGUE LAS INDICACIONES PAR CONFIGURAR EL ELEMNT RIVAL. En la aplicación ELEMNT complementaria, navega has estaña PERFIL para terminar la configuración, autorizar otras aplicaciones, personaliza a potencia y las zonas de frecuencia cardíaca. II AVISO. Para disfrutar de la meior experiencia con tu ELEMNT RIVAL, mantén el reloj conectado con tu teléfono móvil. A medida que haya nuevo software disponible, la aplicación ELEMNT complementaria descargará y actualizará automáticamente tu dispositivo.

USO DEL ELEMNT RIVAL POSICIÓN ÓPTIMA DEL RELOJ. Para garantizar la mejor calidad de las lecturas de la frecuencia cardíaca, coloca el reloi leios del hueso de la muñeca y aprieta la correa de manera que el reloi no se mueva en el brazo.

EMPAREJAMIENTO DE SENSORES 1. VE AL MENÚ. Mantén pulsado el botón inferio quierdo para acceder al menú. 2. SELECCIONA SENSORES. En el menú de sensores. selecciona "Conectar nuevo". 3. ACTIVA EL SENSOR Y MANTENTE AL LADO DEL ELEMNT RIVAL. 4. SELECCIONA EL SENSOR Y GUARDA.

NICIAR UN ENTRENAMIENTO 1. SELECCIONA EL PERFIL DE ENTRENAMIENTO. Pulsa e botón central derecho (símbolo) para acceder al menú del perfil de entrenamiento elegir el entrenamiento elegido. 2. BLOQUEO GPS. Si se elige un perfil de entrenamie al aire libre, sal al exterior y no muevas el reloj para adquirir un bloqueo de posición G indicado por un círculo narania creciente. Una vez alcanzado el bloqueo, el círculo se volverá verde al igual que el botón de entrenamiento. 3. INICIAR ENTRENAMIENTO. P empezar tu entrenamiento, pulsa el botón central derecho.

PAUSA/PARADA DE UN ENTRENAMIENTO 1, PAUSAR UN ENTRENAMIENTO, Durante un entrenamiento, pulsa el botón central derecho en cualquier momento para detener tu entrenamiento. 2. REANUDAR ENTRENAMIENTO. Para reanudar tu entrenamiento, pulsa

SPANISH continued 💌

e nuevo el botón central derecho. 3. DETENER UN ENTRENAMIENTO. En la pantalla de pausa, pulsa el botón superior derecho para detener el entrenamiento y confirma la selección seleccionando "STOP". El entrenamiento se guardará automáticamente a menos que sea un entrenamiento muy corto; en este caso ELEMNT RIVAL te preguntará i deseas guardar el entrenamiento.

FNTRENAMIENTO NE TRIATI ÓN 1 VE A LA PÁGINA DE ENTRENAMIENTO. Pulsa el botón inferior derecho para acceder a la página de entrenamiento. 2. SELECCIONA EL PERFIL DE ENTRENAMIENTO DE TRIATLÓN. Pulsa el botón superior derecho para entrar en el menú de perfil de entrenamiento y elegir el perfil de entrenamiento TRIATLÓN. 3. BLOQUEO GPS. Si se elige un perfil de entrenamiento al aire libre, sal al exterior y manté el reloi quieto para adquirir un bloqueo de posición GPS. Una vez alcanzado el bloqueo. el círculo se volverá verde al igual que el botón de entrenamiento. 4. INICIAR ENTRENAMIENTO. Para empezar tu entrenamiento, pulsa el botón central derecho. 5. FRANSICIONES. Las transiciones sin contacto están activadas de forma predeterminad ELEMNT RIVAL cambiará automáticamente a cada segmento del triatión. Sin embargo, i se requiere una transición manual, pulsa el botón superior derecho para pasar al siguiente segmento manualmente. Tu ELEMNT RIVAL puede deshacer las transiciones durante un entrenamiento de triatlón v editar los entrenamientos en la aplicación ELEMNT compañante después de sincronizar el entrenamiento. Para obtener más detalles, consulta las instrucciones detalladas disponibles en nuestro sitio web.

INSTRUCCIONES Y DETALLES COMPLETOS DE LAS CARACTERÍSTICAS Los tutoriales está lisponibles en la pestaña CONFIGURACIÓN de la aplicación ELEMNT complementara, ue puede proporcionar más información.

Para obtener información completa sobre las características y las instrucciones del usuario, ve a: WAHOOFITNESS.COM/INSTRUCTIONS/RIVAL

FRENCH 🕶

AVERTISSEMENT Consultez les informations importantes sur le produit figurant sur la oîte du produit pour connaître les avertissements et autres informations importantes Consultez touiours votre médecin avant de commencer ou de modifier un programme d'entraînement.

VIIF D'ENSEMBLE DE LA MONTRE Allumer le téléphone pour l'installation. Allumer/éteindre le rétro-éclairage // Maintenir enfoncé pour verrouiller/déverrouiller les boutons

Page de gauche // Maintenir enfoncé pour ouvrir le menu correspondant à la page affichée

Notifications non lues // Maintenir enfoncé pour désactiver les notifications // Dans les pages du menu, appuyez sur cette touche pour faire défiler vers le haut // Pendant une activité physique, appuvez sur cette touche pour enregistrer un tour u maintenez-la enfoncée pour le mode multisport manuel // Lors d'une activité physique multisports, appuyez sur la touche de transition ou maintenez-la enfoncée pour annuler les transitions

🛆 Dans les pages du menu, appuyez pour sélectionner 川 Pendant une activité 👘 physique, appuyez pour démarrer ou faire une pause

Page de droite // Dans les pages du menu, appuyez pour faire défiler vers le bas • Modifier le niveau de zoom des champs de données ou des widgets

CONFIGURATION 1. CHARGER VOTRE MONTRE AVANT DE L'UTILISER. Avant toute utilisation, il est recommandé de recharger complètement votre ELEMNT RIVAL. Branchez le câble de chargement USB fourni sur un port USB de votre ordinateur ou su un chargeur mural USB. Insérez ELEMNT RIVAL dans le logement sur le côté droit et poussez vers le bas sur le côté gauche jusqu'à ce que la montre s'enclenche sur le

FRENCH continued 🔻

chargeur, // 2. TÉLÉCHARGER L'APPLI WAHOO ELEMNT SUR VOTRE TÉLÉPHONE. Assurez-yous que le bluetooth est activé. // 3. ALLUMER VOTRE ELEMNT RIVAL. Maintenez enfoncé le bouton en haut à gauche de votre ELEMNT RIVAL, // 4. SCANNER LE CODE OR POUR L'ASSOCIER À VOTRE TÉLÉPHONE. Si le code OR ne s'affiche pas. accédez au Menu > Système > Associer téléphone. // 5. SUIVRE LES MESSAGES ONTEXTUELS POUR CONFIGURER VOTRE ELEMNT RIVAL, // 6. TERMINER LA CONFIGURATION. Dans l'application ELEMNT Companion, naviguez jusqu'à l'onglet PROFIL pour terminer la configuration, autoriser d'autres applications, personnaliser la zones de puissance et de rythme cardiague. II AVIS. Pour profiter au mieux de votre LEMNT RIVAL, assurez-vous que la montre soit connectée à votre téléphone portable ès qu'un nouveau logiciel est disponible, l'application ELEMNT Companion éléchargera et mettra automatiquement à jour votre appareil.

PORTER ELEMNT RIVAL POSITION OPTIMALE DE LA MONTRE. Pour assurer une lecture o vthme cardiaque de la meilleure qualité possible, portez la montre loin de l'os du poignet et serrez le bracelet de manière à ce que la montre ne bouge pas sur votre bras.

SSOCIER DES CAPTEURS 1. SE RENDRE SUR MENU, Maintenez enfoncé le bouton nférieur gauche pour accéder au menu. // 2. SÉLECTIONNER LES CAPTEURS. Dans le menu Capteurs, sélectionnez « Associer un nouveau dispositif » // 3. ACTIVER LE CAPTEUR ET LE MAINTENIR À CÔTÉ DE VOTRE ELEMNT RIVAL // 4. SÉLECTIONNER LE CAPTEUR ET COMMENCER À ENREGISTRER.

IMMENCER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE 1. SÉLECTIONNER LE PROFIL D'ENTRAÎNEMENT opuvez sur le bouton central droit (symbole) pour accéder au menu de profil entraînement et choisissez l'activité physique de votre choix. // 2. VERROUILLAGE GP i un profil d'activité physique en plein air est choisi, sortez et maintenez votre montre immobile pour obtenir une position GPS verrouillée indiquée par un cercle orange qui s'agrandit. Une fois le verrouillage obtenu, le cercle devient vert et le bouton d'activité physique passe également au vert. // 3. COMMENCER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. Appuyez su le bouton central droit pour commencer votre activité physique.

PAUSE/ARRÊT D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE 1. INTERROMPRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE. Pendant une activité physique, appuyez à tout moment sur le bouton central droit pour mettre en pause votre séance. // 2. REPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIOUE. Pour reprendre votre activité physique, appuyez à nouveau sur le bouton central droit. // 3. ARRÊTER UNE ACTIVITÉ PHYSIOUE, Sur l'écran de pause, appuvez sur le bouton supérieur droit pour arrêter votre activité physique et confirmez votre sélection en sélectionnant sur STOP ». L'activité physique sera automatiquement mémorisée, sauf s'il s'agit d'une séance très courte. Dans ce cas, ELEMNT RIVAL vous demandera si vous souhaitez la mémoriser. // 4. REPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. Si vous ne voulez pas arrêter votre ctivité physique et souhaitez la reprendre, appuyez sur le bouton inférieur gauche pour sélectionner « ANNULER » et suivez l'étape 2.

ACTIVITÉ PHYSIQUE TRIATHLON 1. NAVIGUER VERS LA PAGE ACTIVITÉ PHYSIQUE. ppuyez sur le bouton en bas à droite pour accéder à la page Activité physique // 2. ÉLECTIONNER LE PROFIL ACTIVITÉ PHYSIQUE TRIATHLON, Appuvez sur le bouton upérieur droit pour entrer dans le menu du profil d'activité physique et choisissez le profil d'activité physique TRIATHLON. // 3. VERROUILLAGE GPS. Si un profil d'activité hysique en plein air est choisi, sortez et maintenez votre montre immobile pour obteni ne position GPS verrouillée. Une fois le verrouillage obtenu, le cercle devient vert et le pouton d'activité physique passe également au vert. // 4. COMMENCER L'ACTIVITÉ PHYSIOUE, Appuyez sur le bouton central droit pour commencer votre activité physiq 5. TRANSITIONS. Les transitions sans contact sont activées par défaut et VOTRE ELEMNT RIVAL assurera automatiquement la transition à partir de chaque discipline d riathlon. Cependant, si une transition manuelle est nécessaire, appuvez sur le bouton en haut à droite pour passer manuellement à la discipline suivante. /otre ELEMNT RIVAL est capable d'annuler les transitions pendant une séance de triathlon







FRENCH continued 💌

ainsi que de modifier les activités physiques dans l'application ELEMNT Companion après avoir synchronisé l'activité. Pour en savoir plus, veuillez vous référer aux instructions détaillées disponibles sur notre site Internet.

DÉTAILS ET INSTRUCTIONS COMPLÈTES SUR LES FONCTIONNALITÉS Des tutoriels sont disponibles sur l'onglet PARAMÉTRES de l'application ELEMNT Companion qui propose de plus amples informations.

Pour plus de détails sur les fonctionnalités et les instructions d'utilisation, consultez le site : WAHOOFITNESS.COM/INSTRUCTIONS/RIVAL

ITALIAN 👻

AVVISO Consultare le Importanti informazioni sul prodotto contenute nella confezione, indicanti le avvertenze e altre importanti informazioni sul prodotto. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare qualsiasi programma di allenamento.

PANGRAMICA DELL'ORDUGGIO Accendere il telefono per effettuare la configurazione Attivarg/disattivare la retrollluminazione || Tenere premuto per bloccare/sbloccare i pulsanti P agiani sinista || Tenere premuto per adjrei li menu della pagina visualizzata Motifiche non lette || Tenere premuto per disattivare le notifiche || All'interno delle pagine del menu, premere per scorrere in allo || Durante l'allemannento, premere per registrare un giro o tenere premuto per passare alla modalità multisport manuale Durante l'allemanento multisport, premere per effettuare una transizione o tenere premuto per invertire le transizioni

All'interno delle pagine del menu, premere per selezionare // Durante l'allenamento, premere per iniziare o mettere in pausa

🕩 Pagina destr

+ O All'interno delle pagine del menu, premere per scorrere in basso // Modificare il livello di zoom dei campi o dei widget dati

EDNFIBURAZOME 1. CARICARE LOROLOGIO PRIMA DELL'USO. Prima dell'uso, si consiglia di caricare completamente ELEMNT RIVAL. Inserier i cavo di ricarica 208 formito in uni gresso USB del computer o in un caricabatterie con ingresso USB. Inserire ELEMNT RIVAL nel perni di posizionamento sul lato destro e signiere in basso sul lato sinistro fino a quand lo rologio si blocca sul caricabatterie attivandosi // 3. SCARICARE LAPP WAHOO ELEMNT SUL PROPRIO TELEFONO. Assicuraris che il bloctorothi sia aceso (1) 3. ACCENDERDE ELEMNT RIVAL. Tenere premuto il pulsante in alto a sinistra su ELEMNT RIVAL. // 4. SCANSIONARE IL QR CODE PER ACCOPPIARE IL TELEFONO. Sei LOGice QR non view visualizzato, andre al menu = sistema a accoppiamento telefono. // 5. SCUIRE LEISTRIZIONI PER CONFIGURARE ELEMNT RIVAL. // 6. COMPLETARE LACONFIGURAZIONE. Nell'appo complementare ELEMNT RIVAL. // 8. COMPLETARE LACONFIGURAZIONE. Nell'appo complementare ELEMNT RIVAL. // 8. COMPLETARE LACONFIGURAZIONE. Nell'appo complementare ELEMNT RIVAL alto refreguenza carinica. // AVVISO. Por ottenere la migliore esperienza dall'utilizza di ELEMNT RIVAL, tenere l'orologio connesso al proprio cellulare. Ogni volta che e disponibile un nuovo software, l'appo complementarea ELEMNT Rival. ELEMNT RIVAL, tenere l'orologio connesso al proprio cellulare. Ogni volta che e disponibile un nuovo software. // appo complementarea ELEMNT Rival. ELEMNT RIVAL ELEMNT RIVAL, tenere l'orologio connesso al proprio cellulare. Ogni volta che e disponibile un nuovo software. // appo complementarea ELEMNT Rival. Care esperima accoptiane da configurazione, algorina automaticamente il dificio positivo.

INDOSSARE ELENNT RIVÂL POSIZONE OTTIMALE DELL'OROLOGIO. Per garantire la migliore lettura della frequenza cardiaca, indossare l'orologio lontano dall'osso del polso e stringere la cinghia in modo che l'orologio non si muova sul braccio.

ACCOPPIAMENTO DEI SENSORI 1. ANDARE AL MENU, Tenere premuto il pulsante in basso a sinistra per accedere al menu. // 2. SELEZIONARE I SENSORI. Nel menu Sensori selezionare "Nuovo abbinamento". // 3. ATTURAELI SENSORE E TENERLO IN PROSSIMITÀ DI ELEMNT RIVAL. // 4. SELEZIONARE IL SENSORE E SALVARE.

INIZIARE L'ALLENAMENTO 1. SELEZIONARE PROFILO DI ALLENAMENTO

ITALIAN continued 🔽

Premere il pulsante centrale destro (simbolo) per accedere al menu del profilo di allenamento e scegliere l'allenamento desiderato. Il 2. BLOCCO GPS. Se si sceglie un profilo di allenamento all'aperto, uscire all'aperto con l'orologio, in modo che possa agganciarsi alla propria posizione GPS, indicata da un cerchio arancione che si espande Una volta agganciata, il cerchio diventerà verde, cosi come i pulsante di allenamento. J. 3. NIZIARE L'ALLENAMENTO. Premere il pulsante centrale a destra per iniziare l'allenamento.

METTERE L'ALLENAMENTO IN PAUSA/INTERROMPERE L'ALLENAMENTO 1. METTERE

L'ALLENAMENTO IN PAUSA. Durante l'allenamento, premere il pulsante centrale destro per mettere l'allenamento in pausa []. 2. RIPRENDER L'ALLENAMENTO. Per riprendere l'allenamento, premere nuovamente il pulsante centrale destro. [] 3. TERMINARE L'ALLENAMENTO. Nella schermata di pausa, premere il pulsante in lato a destra per interrompere l'allenamento e confermare selezionando "STOP". L'allenamento verrà salvato automaticamente a meno che non si tratti di un allenamento molto breve. In questo caso ELEMMT RIVAL chiederà se si desidera salvare l'allenamento. [] 4. TORNARE ALL'ALLENAMENTO. Se non si desidera interrompere l'allenamento ma si desidera riprenderlo, premere il pulsante in basso a sinistra per selezionare "ANNULLA" e seguire il passaggio 2.

ALLENAMENTODITRIGTUENT I. ANDARE ALLA PAGINA ALLENAMENTO. Premere il pulsante in basso a destra per andare alla pagina allennamento. JI 2. SELEZIONARE IL PROFILO DI ALLENAMENTO TRIATHLON. Premere il pulsante tein alto a destra per accedere al menu del profilo di allenamento allenamento al TAITHLON JI 2. BLOCCO GPS. Se si sceglie un profilo di allenamento a l'ATIHLON JI 2. BLOCCO GPS. Se si sceglie un profilo di allenamento il aperto, uscire all'aperto con l'orologio, in modo che possa agganciarsi alla propria posizione GPS. Una volta agganciato, il cerchi diventerà verde, così come il pulsante di allenamento. JI 4. NIZIARE L'ALLENAMENTO. Premere il pulsante cunto l'assima di allenamento. Jalenamento. JI 5. TRANSIZION. Le transizioni touchtes a destra per iniziare l'allenamento. JI 5. TRANSIZION. Le transizioni touchtes sono attive per impostazione predefinita e ELEMNT RIVAL passerà automaticamente da una disciplina all'atta del triathlon. Tuttavio, per effettuare una transizio menuale, premere il pulsante en alto a destra per passare manualmente alla disciplina successiva. ELEMNT RIVAL è in grado di dettarup transizioni durante un ellenomento di triathon e di modificare gli allenamenti. Per questi dettarella fueri per competento e le cultario e per questi dettaral). Fueri refirienze ol bell'atteri ori struzioni detto l'ano e prevesti osi tove bi.

INFORMAZIONI E ISTRUZIONI COMPLETE DELLE CARATTERISTICHE Nella scheda IMPOSTAZIONI dell'APP complementare ELEMNT sono disponibili dei tutorial che forniscono ulteriori informazioni. // Informazioni complete sulle caratteristiche e istruzioni d'uso sono disponibili su: WAHOOFITNESS.COM/ISTRUZIONI/RIVAL

GERMAN 🕶

ACHTOMS Sie finden wichtige Produktinformationen wie Produktwarnungen und andere wichtige Details auf der Verpackung des Produkts. // Sprechen Sie stets mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder verändern.

ÜBERBLICK ÜBER DIE UHR Telefon zur Einrichtung einschalten

Hintergrundbeleuchtung ein-/ausschalten // Zum Sperren/Entriegeln von Tasten gedrückt halter Dinke Seitenhälfte // Zur Öffnung des für die angezeigte Seite relevanten Menüs gedrückt halten

Olngelesene Benachrichtigungen // Zum Stummschalten von Benachrichtigungen gedrückt halten // Zum Hinaufscrollen in Menüseiten drücken // Zur Aufzeichnung einer Runde während eines Workouts drücken bzw. für manuellen Multisport-Modus gedrückt halten, // Während eines Multisport-Workouts für Übergänge drücken bzw. gedrückt halten, win Übergänge zurückzusteten

GERMAN continued 🕶

Zur Auswahl in Menüseiten drücken // Zum Starten oder Anhalten während eines Workouts drücken

- Rechte Seitenhälfte // Zum Herunterscrollen in Menüseiten drücken
- Eventse in the second secon

EINRICHTUNG 1. UHR VOR DEM GEBRAUCH AUEL ADEN. Vor dem Gebrauch sollten Sie Ihre ELEMNT RIVAL vollständig aufladen. Schließen Sie das mitgelieferte USB-Ladekabel an einen USB-Anschluss Ihres Computers oder ein USB-Wandladegerät an. Führen Sie die ELEMNT RIVAL in die Positionierstifte auf der rechten Seite ein und drücken Sie auf der linken Seite nach unten, bis die Uhr spürbar in das Ladegerät einrastet. // 2. WAHOO FLEMNT APP AUE IHR SMARTPHONE HERUNTERLADEN, Vergewissern Sie sich, dass Bluetooth aktiviert ist. // 3. ELEMNT RIVAL EINSCHALTEN, Halten Sie die linke obere Taste auf der ELEMNT RIVAL gedrückt. // 4. OR-CODE ZUR SYNCHRONISIERUNG MIT DEM SMARTPHONE SCANNEN. Wenn der QR-Code nicht angezeigt wird, navigieren Sie zu Menü System > Telefon synchronisieren, II 5. AUFFORDERUNGEN ZUR EINRICHTUNG DER ELEMNT RIVAL BEFOLGEN. // 6. EINRICHTUNG ABSCHLIESSEN. // Navigieren Sie in der ELEMNT Begleit-App zur Registerkarte PROFIL, um die Einrichtung abzuschließen, andere Apps zu autorisieren und die Leistungs- und Herzzonen anzupassen. // HINWEIS. Ihre ELEMNT RIVAL liefert die besten Ergebnisse, wenn sie mit Ihrem Mobiltelefon verbunden bleibt. Sobald neue Software verfügbar ist, wird die ELEMNT Begleit-App diese automatisch herunterladen und Ihr Gerät aktualisieren.

ELEMIT RIVAL TRAGEN OPTIMALE POSITION DER UHR. Für eine aussagekräftige Herzfrequenzmessung sollten Sie die Uhr nicht direkt am Handgelenk tragen, ziehen Sie das Armband so fest, dass die Uhr nicht am Arm verrutscht.

SENSOREN SYNCHRONISIEREN 1. ZUM MENÜ GEHEN. Halten Sie die linke untere Taste gedrückt, um zum Menü zu navigieren. JI 2. SENSOREN WÄHLEN. Wählen Sie im Sensormenü "Neu synchronisieren". JI 3. SENSOR AKTIVIEREN UND NEBEN DIE ELEMNT RIVAL HALTEN. JI 4. SENSOR AUSWÄHLEN UND SPEICHERN.

STARTENENES TRAININGS 1. WORKOUT-PROFIL-AUSWÄHLEN. Drücken Sie die mittlere rechte Taste, um das Workout-Profilmenü aufzurufen, und wählen Sie Ihr gewünschtes Workout. // 2. GPS-SPERRE. Wem Sie ein Outdoo-Frainingsprofil gewählt haben, gehen Sie nach draußen und halten Sie Ihre Uhr zur GPS-Positionsbestimmung sill. Dabei wird ein Sich vergrößernder orangefarbener Kreis angezigt. Sobal die Position bestimmt wurde, leuchtet der Kreis grün auf. Die Workout-Taste wechselt ebenfalls auf Grün. // 3. WORKOUT STARTEN. Drücken Sie auf die mittlerer erche Taste, um Ihr Workoutz satreten.

WORKDUT ANHAITEW BEENDEN 1. WORKDUT ANHAITEN. Während eines Workouts können siejedarzait auf ein mittere rechte Taste drücken, um es anzuhalten, J. 2. WORKOUT FORTSETZEN. Drücken Sie in der Pause-Anzeige die obere rechte Taste, um fortzufahren // 3. WORKOUT BEENDEN. Drücken Sie in der Pause-Anzeige die obere recht Taste, um Ihr Workout zu beenden, und bestätigen Sie Ihre Auswahl, in dem Sie "BEENDEN" wählen. Das Workout wird automatisch gespeichter, es sei denn, es warsehr kurz. In diesem Fäll müssen Sie auf der ELENNT RNAL-bestätigen, dass Sie das Trainingspeicher mochten // 12. UMWORKOUT ZURÜCKEHREN. Wenn Sie Ihr Workout nicht beenden und zum Workout zurückkehren möchten // 2. ZUWWORKOUT auf drücken Siedi euntere linke Taste, um "ABBRECHEN" zuwählen und Schrift zu befölgen.

TRIATEUN+WORKOUT 1. ZUB WORKOUT-SEITE NAVGEREN. Drücken Sie die untere rechte Taste, um zur Workout-Seite zu anvigieren. // 2. TRIATHLON-WORKOUT-PROFIL AUSWAHLEN. Drücken Sie die obere rechte Taste, um das. Workout-Profil-Menü aufzurden, und wählen Sie TRIATHLON-Workout-Profil // 3. GPS-SPERRE. Wenn Sie ein Outdoor-Träiningsprofilig wählt haben, gehen Sie nach draußen und haten Sie lehre Uhr zur GPS-Positionsbestimmung still. Sobald die Position bestimmt wurde, leuchtet der Kreis grün auf. Die Workout-Taste werchselt ebenfalls auf grün. // 4. WORKOUT STATEIN Drücken Sie auf die mittlere rechte Taste, um Ihr Workout zu starten. // 5. DBERGÄNGE Berührungslose Übergänge sind standardmäßig aktiviert, d.h. die ELEMINT RIVAL geht

GERMAN continued 🔽

automatisch zu jeder neuen Etappe des Triathlons über. Sollte jedoch ein manueller Übergang erforderlich sein, dricken Sie die obere zenthe Taste, um manuell zur nächsten Etappe überzugehen. In Ihrer ELENNT RIVAL können Sie Übergänge während eines Triathlon-Warkotst zurücksetzen sowie Workouts in der ELENNT Begleich App bearbeiten, nachdem das Workout synchronisiert wurde. Weitere Informationen dazu finden Sie in den detaillierten Anleitungen our funseer Website.

VOLLSTÄNDIGE INFORMATIONEN ZU FUNKTIONEN UND ANLEITUNGEN Auf der Registerkarte EINSTELLUNGEN der ELENNT Begleit-App finden Sie Tutorials mit weiteren Informationen. // Vollständige Informationen zu den Funktionen sowie Benutzeranieltungen finden Sie unter WAHOOFITNESS.COM/INSTRUCTIONS/RIVAL

CHINESE (SIMPLIFIED) 🔻

警告 有关产品警告和其他重要信息,请参阅产品包装盒中随附的重要产品信息。 在开始或修改任何锻炼计划之前,请务必咨询您的医生。

双看有致 打开手机进行设置 ◎ 打开兴药用关 II 长校以短定 /解锁按钮 ◎ 在该 // 长校以打开与正在查看页面相关的菜单 ◎ 未读通知 // 长校以特普通知 // 任老粱单页面。点校以向上滚动 // 锡炼期间,点校 以记录圆配,或长校设 L局探给运动模式 // 经给运动训练期间,点校切换,或长校撤

◆ 在菜单页面,点按以选择 // 锻炼期间,点按以开始或暂停
④ 右页 // 在菜单页面,点按以向下滚动
●+●更改数据字段或窗口小部件的缩放级别

22 1、使用前请为手表充电、使用前,違议将 ELEMNT RIVAL 电量充满,将随附的 以58 方电线插,包围放,包围边、58 型式方电器,将 ELEMNT RIVAL 枯石倒的 定位销,在左侧向下推,直到手表正确卡入充电器 /2 在手机上下载 WAHOO ELEMNT Ca用程序,确定盔了户后 /1.3 打死您的 ELEMT RIVAL 长校 ELEMNT RIVAL 上的左上角按钮 /1.4 扫描二维的手机配对,如果未显示二维码,则导航至菜 (menu) 矛统 (system)。 B0对手机 (Dair phone). /5.5 按照提示设置 ELEMNT RIVAL /16.完成设置,授权其他应用程序,自定义功率和心率定、/1注意,为获得 ELEMNT RIVAL 的最佳体验,请保持手表与手机连接。软件更新时,ELEMNT Companion CamB程序将自动; 数件更新密的设备

保戴 ELEMNT RIVAL 最佳手表位置.为确保最高质量的心率读数,请将手表远离腕 骨佩戴,并系紧表带,以免手表在手臂上移动。

記对传感器 1. 前往菜单. 长按左下角按钮以进入菜单(Menu). // 2. 选择传感器 在传感器(Sensor)菜单中,选择"新配对(Pair New)"// 3. 激活传感器并将于置于 ELEMNT RIVAL 的劳迫// 4. 选择传感器并保存

开始智振1 达择银练配置 按下中间库石 符号)按钮,以进入银练配置 (Workout Profile) 菜单,并选择银炼方式 //2.GPS 锁定,如果选择了户外银炼配置,请走到室 外,并保持手衣,动,以获取 GPS 位置错定(通过不断变大的橙色圆圈表示)。完成 锁定后,圆圈会变为绿色,锻炼按钮也会变为绿色。//3.开始银炼.点按右侧中间按钮 开始银炼。

暂停/停止截线,1 置守總統,在組练期间。您可以随时按下右側中间按钮,3 以置停線 族 //2 恢复 說感,要恢复 銀為, 再次按下 右側中间按钮 //3 央に 起錄,在 暂停屏幕上 ,按右上角按钮以停止银炼,然后选择"停止(STOP)"以输认您的选择,除非是极短 的损伤。否则能添待自动保存,在这种情况下,ELEMTT RN4L 希询问应是否希差保 存银烁, //4.返回银炼,如果您不想停止银线,并希望返回锻炼,则按下左下角按钮以 送择"取消(CANCEL)",然后按照步骤2 操作。

CHINESE (SIMPLIFIED) continued 🔻

铁人三项钢铁。1等航星锻炼页面、按下右下角按钮以出入锻炼(Workout)页面(12. 这样较人互调解除配置,按点上角按钮以为人规能配置实单,并选择以入"三项锻炼 (TRIATHLON)配置(13.GPS 稳定,如果选择了户外锻炼配置,通走测密力,并保持 手承不动,以获取 GPS 位置锁定,完成锁定后,圆层金支为46,影板按钮也会变为 96,14 开始锻炼,点技在前中间按钮开始锻炼,(15.切换,默认情况下,"无接触切 按(Touchless Transitions)处于开最线索。Lemnt Rival 将自动从联人三项的等项 运动切挽, 但如果需要手动切头,请按在上角体组,手动切换至下一项运动。 您的 Elemnt Rival能够在铁人三项锻炼期间取消切换,并在同步搜索后在 Elemnt Companio面 D相程序中编辑路线。详情声着如我们向出上的详细说明。

完整功能详惯和说明 Elemnt Companion 应用程序的设置选项卡上提供了教程, 可为您提供更多信息。// 有关完整功能详情和用户说明,请前往 WAHOOFITNESS.COM/INSTRUCTIONS/RIVAL

CHINESE (TRADITIONAL) 🗸

警告 請參閱產品盒中重要產品資訊的產品警告和其他重要資訊。 開始或改變任何運動計畫前,請務必諮詢您的醫生。

手錶概覽 開啟手機進行設定

 ● 開風/個問務/ // 授柱以領定/解損按鈕
● 頁面左側 // 按住以開啟與自前檢視頁面有間的選單
● 末調通知 // 按住以將追知認為結音 // 在這單頁面內,按下以向上播動 // 健身期間,按下以進行轉換,或證数1或股住以進入手動多種運動模式 // 多種運動健身期間,按下以 近行轉換,或證数1或股住以進入手動多種運動模式 // 多種運動健身期間,按下以 近行轉換,或證数1以值得與用,按下以開始或暫停
● 頁面右側 // 在選單頁面裡,按下以向「捲動 ● 1 ● 愛更資料欄10或小工具的處放程度

(設定1.使用前):結先將手錶充電(使用前):建議將充飽自LEMNT RIVAL 的電力。將 USB 充電線局入電腦的USB 医接換電流】USB 家用這座充電器。將LEMNT RIVAL 描入右側的定位鎖:然後將左側下壓:直到手錶緊密扣合差充電器。將LEMNT RIVAL MAHOO ELEMNT App T醫室您的手提上,該備定籃芬在開成狀態 /3. 開啟 ELEMNT RIVAL 的電影,按在 ELEMNT RIVAL 的左上方按鈕 // 4. 掃描行動修器來與 手機配對,四果行動條碼並未顯示,試前在「理單」「系統」OT 配對手與。9. 15. 投 照提示來說定 ELEMNT RIVAL // 6. 完成說定,在 ELEMNT Companion App 中前往下 的定程處! 課題以完成說定, 2. 保權其他App el 自訂電力和心=確。 // 注意。3. 万在使 用 ELEMNT RIVAL 的時候攤得是佳體驗: 請讓手報圈的與手機保持連結。有可用的 新說體時: FLEIMNT Companion App 消息的下鬆並更新認的變置。

配載 ELEMNT RIVAL 最佳手錶位置. 為獲得最高品質的心率讀數, 配戴手錶時請避開腕骨並將錶帶繫緊, 避免手錶滑動到手臂上。

配對盧原羅, 1.前往選單, 按住左下方按钮以前往選單。// 2. 選取威應器, 在威應器 選單中, 選取「配對新的裝置」// 3. 啟動威應器, 放置在 ELEMNT RIVAL 旁 // 4. 選取 威應器並儲存

開始健身1. 運取健身設定檔. 按下中間右側(符號)按鈕以進入健身設定檔題單) 接著運席您要防健身(12.GPS 強意)之類是實了戶於健身設定當:請前往戶外,並保 持手錶靜止不動來錄定 GPS 座標位置,進行鎖定時,畫面上會顯示發光的橘色圓圖。 鎖定完成後,圖圖將變為綠色,僅身按鈕也會變為綠色。(13.開始健身,按中央右側 按鈕以開始僅身。

暂停/停止健身1.暫停健身,健身期間,您可以隨時投下中央右側按鈕以暫停健身/ 2.繼續健身,若要繼續健身,請再次按下中央右側按鈕/1.9停止健身,在暫停畫面上 按下右上方的按鈕以停止健身,然後選取「停止」來確認您所選取的功能。健身資料 將會自動儲存(除非是非常短暫的健身),在此情況下下ELEMNTRIVAL會詢問您是

CHINESE (TRADITIONAL) continued

否要儲存健身資料。 // 4.返回健身. 如果您不想停止健身而想要返回健身,請按下左 下方按鈕以選取「取消」,然後依照步驟 2 來進行。

(截入三項建身1.前往健身員面,按下右下方按註以進入健身頁面,12.選擇進入三項 健身說定處,按下右上方按鈕以進入,保錄免疫證,還證,這麼,這樣 着(13.GPS 截定,如果選擇了戶外德身般定禮,請前往戶外,並保持手錶靜止不動來讓 定 GPS 是標位置。截定完功說,圖圖帶變是法錄它,健身的分析,並保持手錶靜止不動來讓 度身,投下兩個有相接起以開始發展。(15.募換,預做附為下,非持續式轉換會進於開 督狀態,這時不由之方按證,手動轉換是下一個項目。),您的 ELEMIT RivAL 能夠在還人 項健身期間還原轉換,也能在健身資料同步完成之後,於 ELEMIT Companion App 裡 編輯健身負許,如兩世多資訊,將會把公司方前站上的詳細說明。

完整功能與稅明 ELEMNT companion App 的「設定」標籤頁上參考教學指南,能 讓您獲得更多資訊。如需完整功能與使用說明,轉前往: WAHOOFITNESS.COM/INSTRUCTIONS/RIVAL

JAPANESE 🔻

書告 製品に関する警告およびその他の重要な情報については、製品に同梱の重要な製品 情報を参照してください。JJ エクササイズプログラムを開始または変更する際は、必ず事 前に医師にご相談ください。

ウォッチの概要 セットアップのため、携帯電話をオンにします

パックライトをオン/オフにします 押し続けるとボタンをロック/ロック解除します

● ページ左押し続けると表示中のページに関連するメニューを開きます

③ 通知を未熟にします 押し続けると通知をミュートします // メニューページ内で押すと上に スクロールします // ワークアウト中に押すとラップを記録し、押し続けると手動マルチスボー ツモードになります // マルチスポーツワークアウト中に押すとトランジションを実行し、押し 続けるとトランジションを取り消します

◇ メニューページ内で押すと通用しますワークアウト中に押すと開始または一時停止します

○ ページ右 メニューページ内で押すとスクロールダウンします ●+ ●データフィールドまたはウィジェットのズームレベルを変更します

ELEMNT RIVALの着用 理想的なウォッチの位置。心拍数測定の精度を最大限に高めるに は、ウォッチは手根骨から離れた場所に着けます。しっかりとストラップを締め、時計の位 置がズレないようにしてください。

センサーのペアリング1.メニューに移動します // 左下ボタンを押し続けてメニューを表示します。// 2.センサーを選択します・センサメニューで「新しいペアリング」を選択します // 3.センサーをプライブにしてELEMNT RIVALのそばに置きます // 4.センサーを選択し て保存します

JAPANESE continued 🔻

ワークアウトの開始1.ワークアウトブロファイルを選択します。中央右側(シンボル)ボタ ンを押してロークアウトブロファイル×ニューを表示し、希望のワークアウトを選択します # 2.GPSロック、屋外ワークアウトブロファイルが選択されている場合は、屋外に移動して 、ウォッチを動かさないようにすると、GPSボジションロックがかかります(オレンジ色の 行り拡大する表示が現れます)。こ、GPSボジションロックがかかります(オレンジ色の 行り拡大する表示が現れます)。ロックが完了すると行り茶母に送わり、ワークアウトボタ と幅船にます。

ワークアウトロー制修止(数7):0 ワークアウトの一時停止、ワークアウトやは、中央志ボタ ンを押せばいつきりつクアウトと一時停止できます/1.2 ワークアウトの商用、ワークア ウトを再開するには、中央左ボタンを再度埋止ます/1.3 ワークアウトの終了、一時停止面 面でも上のボタンを押きじつークアウトが終了します。(終了)を選択を確 認します。ワークアウト時間が極めて短かった場合を除き、ワークアウトは自動的に保存さ れます。時間が振っかた場合は、ELEMIT RNALがワークアウトを保存するかどうかを簡 いてきます。// 4 ワークアウトに戻る・ワークアウトを終了せずに再開したい場合は、左下 ボタンを押して「ドキンセル」を選択し、ステップコと従います。

トライアスロンワークアウト・1・ワークアウトページを開きます。古下ボタンを得してワーク アウトページを表示します。(2)、トライアスロンワークアウトブロファイルを選択とます。右 上ボタンを押してワークアウトブロファイルメニューを表示し、トライアスロンワークアウ ドブロファイルを選択します。(1)、659ロック、夏外ワークアウトブロファイルを選択れて いる場合は、屋外に移動して、ウォッチを動かさないようにすると、CPSボジョンロック がかります。ロックが完了するとFが接信と変わり、ワークアウトが多くも基色に変わり ます。(14、ロークアウトの開始、中央ボボタンを押してワークアウトを開始します。(3)、 トランジョン・プラオルトではタットレストランジョンがオンになっており、ELEMNT NIVALはトライアスロンの各区間から自動的にトランジョンを行います。ただし、手助で いうランジョンがが要な場合に、41とのボックを押すと手助で次の区間へのトランジジョンが使うなもなできます。) よりたできます。(1) ELEMNT RIVALでは、トライアスロンワークアウトやにトラ ンジョンの例えしを行うことができるだけでなく、ワークアウトのの開発したELEMNTコ ンパーオンアブリでワークアウトを編集することもできます。詳細については、当社のウェ ブサイトに掲載されている詳細的形成できか。(注)

全機能の野細と使い方 ELEMNTコンパニオンアプリの「設定」タブからチュートリアルを開 したができます。チュートリアルではさらに詳細な情報を確認することができます。// 全機 能の詳細と使い方は、WAHOOFITNESS.COM/INSTRUCTIONS/RIVALでご確認ください

KOREAN 🔫

3고 제품 상자에 포한된 약요.제품 정보에서 제품 경고 및 기타 중요 정보를 적인하십시오.운동 프로그램을 시작하거나 변경하기 전에 의사와 상당하십시오. ◎ 백리이트 차기(끄기 // 바음을 길게 눌러서 장금/장금 해제 ● 페이지 원쪽 // 열람 중인 페이지와 관련된 메뉴를 걸게 불러 열기 0 지와 않은 일일 // 일립 길에 늘러서 용소가 // 비누 페이지에서 눌러서 위로 스크를 산동 중 놀러서 팬물 기록하거나 길게 눌러서 수동 일티스포소 모드 확인 // 일티스포츠 운동 창 늘러서 관련하거나 길게 늘러서 응소가 // 비누 페이지에서 눌러서 위로 스크를 산동 중 놀러서 팬물 기록하거나 길게 놀러서 수동 일티스포소 모드 확인 // 일티스포츠 운동 창 늘러서 관련하거나 길게 늘러서 온다 페이기 ● 마 페이지에서 눌러서 선택 // 운동 중 놀러서 시작하거나 일시 정지 © 2른쪽 페이지 // 메뉴 페이지에서 불러서 아래로 스크를 ←) 데이터 또 도누 위켓의 획대/축소 수준 변경 11 사용 전에 시계 중단, 사용하기 전에 ELEMAT RNAL을 완전히 중전하는 것이 좋습니다. 통령 USo 등전 케이트를 걸려져 입 VSB 포트 또는 USB 중전기에 꽃쉽니다.

툴습니다, 통봉된 USD 충격케이블을 컴퓨터의 USB 포트 또는 USB 충전키에 꽃습니다. LEMNT RIVAL을 오른쪽에 있는 위치 지정 핀에 삽입하고 시계가 충전키에 제대로 걸릴 체지 왼쪽에서 아래로 빕니다 // 2. WAHOO ELEMNT 앱을 휴대폰으로 다운로드 Nuctooth가 커져 있는지 확인 // 3. ELEMNT RIVAL 켜기. ELEMNT RIVAL의 일찍 상단 튼길게 누르기 // 4. 휴대폰과 페이팅질 QR 코드 소전, QR 코드가 포시되지 않으면 메뉴 > 스템 > 휴대폰 페어링으로 이동합니다. // 5. 프롬프트를 따라 ELEMNT RIVAL 설정 //

KOREAN continued 🕶

6. 실정 안물, IF LEIMIT Companion 앱에서 PROFLE 탭으로 이동하여 실정을 따치고, 다른 앱을 승인하며, 파워 및 심장 영역을 사용자지정합니다. // 공지, LEIMIT RIVAL를 사용하여 최상의 경험을 얻으려면 시계를 휴대폰에 연결합니다. 새로운 소프트웨어를 사용함수 있으므로, LEIMIT Companion 앱이 자동으로 다운로드되어 기기를 업데이트합니다.

ELEMNT RIVAL 착용 최적의 시계 위치. 가장 정확한 심박 수 측정값을 얻으려면 손목뼈에서 떨어진 위치에 시계를 착용하고 스트랩을 조여 시계가 팔에서 움직이지 않도록 합니다.

센서 페어팅 1. 메뉴로 이동. 인쪽 하단 바튼을 길게 늘러서 메뉴로 이동합니다. // 2. 센서 선택. 센서 메뉴에서 'Pair New'(세 페어링) 선택 // 3. 센서를 활성화하여 ELEMNT RIVAL 몇을 길게 누르기 // 4. 센서 선택 및 저장

운동 시작1. 운동 프로벌 신택, 중앙 오른쪽(기회) 버튼을 놀러서 운동 프로벌 메뉴를 인력하고 선택할 운동물 그립니다 1/2. CF 장감 6: 아의 운동 프로필본 선택했으면 아의로 나가서 시계를 주황색 원으로 표시되는 GPS 위치 잠금을 포착하도록 계속 유지합니다. 잠금이 설정되면 원이 녹색으로 바뀌고 운동 버튼도 녹색으로 바뀝니다. // 3. 운동 시작. 중앙 오른쪽 버튼의 녹색으로 시작합니다.

운동 일시 정치, 중치, 운동 일시 정치, 운동하는 동안 언제든지 중앙 오른쪽 버튼을 높러 운동을 입시 정치한니다 / 1.2 운동 재계, 운동동 세계하려면 중앙 오른쪽 버튼을 논러 누릅니다 / 3. 운동 중지, 일시 정치 현면에서 오른쪽 상단 버튼을 높러 운동을 중지하고 'STOP'(중지)를 선택하여 선택을 확인합니다. 매우 업은 운동이 아니라면 운동은 자동으로 저정되며, 이 3우 ELEMNT RIVAL에서 운동 저장 여부를 질문하는 예시지기 표시됩니다. // 4. 운동으로 돌아가기. 운동을 중지하기를 원치 않으며 운동으로 들아가고 싶다면, 왼쪽 하단 버튼을 놀러 (CANCELY(취속)을 선택하고 2년계를 따릅니다.

트라이아슬린 운동 1: 6동 페이지로 이동, 하던 오른쪽 바른을 놀러 운동 페이지로 이동합니다, // 2: 트라이에슬은 운동 프로필 선택, 오르쪽 상난 바른을 참구중 프로필 메뉴를 입학하고 트라이에슬은 운동 프로필 선택, 오르쪽 상난 바른을 참구중 프로필 프로필을 선택했으면 아의로 나가시 세계를 다양 되게 장감을 포착하는도록 계속 유지합니다. 장금이 실정되면 원이 녹색으로 바뀌고 운동 버튼도 녹색으로 바뀝니다. // 4. 운동 시작. 오른쪽 중앙 버튼을 눌러 운동을 시작합니다. // 5. 전환, 무접점 전원은 기본적으로 취적, 오드쪽 중앙 버튼을 눌러 운동을 시작합니다. // 5. 전환, 무접점 전원은 기본적으로 취적, 오드쪽 주장 버튼을 눌러 운동을 시작합니다. // 5. 전환, 무접점 전원은 기본적으로 취적, 오드쪽 전환 비율을 눌러 운동을 시작합니다. // 5. 전환, 무접점 전원은 기본적으로 취직, 오드쪽 중앙 버튼을 눌러 운동을 취직한 다른 가간으로 수용으로 전환됩니다. 1/ ELEMIT RIVAL은 돈등을 증기한 후 ELEMIT Companion 앱에서 운동을 편집할 수 있을 뿐이나라 트라이에순을 운동 중에 전환을 취소할 수도 있습니다. 저세한 내용은 당시 웹 사이트에서 이용 가능한 자신한 지원 흡원 참조하십시오.

전체기능 세부 사항 및 지침 튜토리얼은 ELEMNT Companion 앱의 설정 탭에서 이용 가능하며 추가 정보가 제공될 수 있습니다. // 전체 기능 세부 사항 및 사용자 지침은 다음을 참조하십시오. WAHOOFITNESS.COM/INSTRUCTIONS/RIVAL

TH/

สำเดือน ดูข้อมูลผลิตภัณฑ์ที่สำคัญบนกล่องผลิตภัณฑ์สำหรับคำเดือนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และซ้อมูลที่สำคัก อัน ๆ ไปรัดปริกษาเนพท์ทุกครั้งก่อนที่จะเริ่มหรือปรับเปลี่ยนไปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ รายละเสียดเรียกวับเมาสิกา

รายละเอียดเกี่ยวกับนาพั

🚳 เปิด/ปิดไฟแบ็คไลท์ // กตศ้างไว้เพื่อล้อก/ปลตล้อกปุ่ม

🔵 หน้าข้าย // กตต้างไว้เพื่อเปิดเมนูทึเกี่ยวข้องกับหน้าที่ดู

👩 การแจ้งเตื้อนที่ยังไม่ได้อ่าน || กคต้ำไม่ที่ขยังไดเสียงกามนึงเตื้อน || ภายในเหน้ามนุ กดเพื่อเสือนขึ้น || ระหว่าง การออกกับสีขายให้เดยบันที่การอยาร์อกคต้างไว้เหรียงในหลมสิตติปอร์ตแบบแนนนนอ |[ในระหว่างการออกกำลัง กายแบบมัดติสปอร์ดไปที่ดงเพื่อเมือนหรือกคร้างไว้เพื่ออัตแน่เรียงกอย์คนุ

การแจ้งเดือนที่ยังไม่ได้อ่าน // กดคั่งไว้เพื่อปัดเสียงการแจ้งเตือน // ภายในหน้าเวน กดเพื่อเสือนขึ้ง // ระหว่างการออกกำลังกายไห้กดเพื่อบันทึกรอบหรือกดค้าไว้สำหรับใหมดมัดติสปอร์ตแบบแมนเวล // ระหว่างการออกกำลังกายแก้นเฉิดฝาส์ล ให้เดดเพื่อเสียงแร้กดค่านไว้ไม่ครับแได้ขนกลักษ์

🗈 หน้าขวา // ภายในหน้าเมน กดเพื่อเสือนลง

🙆 + 🚯 เปลี่ยนระดับการย่อ/ขยายของเขตข้อมูลหรือวิดเจ็ตข้อมูล

THAI continued 🔽

การที่สำนาว การ์ตมาศักรการอุณาล์มาได้ราน และการ์ได้ร่าน และกำได้รารรัก ELEMAT RIVAL กระคุญแรนแม้น เมื่อมาราชาร์ USI ที่แหกร้อมกันแต่งกันกร์กำกับกระกิจ USI ของคลมหัวแต่รกัสร้าที่ร่า USI แนนเส้นหมัด ได้ ELEMAT RIVAL อยื่นเท้าแรงคุ้มหมายที่สำหวามและกองการดำหน้าของการกรัพบราศักรก์ อย่ามมีเหล [] 2: จากมีเหลยแป WAHOO ELEMAT อยู่ในกร้างที่กร้างครูณ ตรวดอยไฟแปล้วเปลี่ Blacobol แต้ง]] 3: เด้า ELEMAT RIVAL จะอุอุณ, ตร้างก็กลุ่งที่หวามการกรางอยไฟแปล้วาเปลี่ [] 4: สถาน

วฟร GR เพื่อนัยที่มีเพริศักร์ เทากรัช GR ไม่แอย์ ให้ไปให้มา: ระบบ-รับสู่ใหรัศร์ [] / ร่างการกับแรน" กับต้อย่าง ELENT NUL [] & ส่งที่ได้ร้องสมรณี ในแขย ELENT Companion ไปให้เห็นไปไฟ้ได้ จัดที่ไม่สำค้าหมดการสมุญสไห้กินเขยให้ ๆ การแต่จำหรัดรานแล้วสิ่งหนังสืบครั้งครั้ง ได้สึกประมาณาสิ่งกัน ELENT NUL ที่ดีสุด ไป เห็นหากินสิ่งต่อกับกับก็จำหรือเลือนอุณูดลอด เวลา แขย [ELENT Companion จะความในจดและก็ปเดขยุการณ์กระดุบารณ์และต่อไปเขาคุณไตยด์กินมัติเปลยังหห่อเรื่อง

ส**วย ELEMINT RIVAL // ปริบตำแหน่งหนังหลังหมายสมที่สุด**, เพื่อให้แน่ใจว่าการอ่านอัตราการเห็นของหัวใจ จะมีคุณภาพสูงสุดให้สวมหาฟักในจุดที่ท่างออกไปจากกระดูกพ้อม้อและกระชับสายรัดเพื่อไม่ให้แาฬกาเลื่อนไปมา บนแขนของคุณของ.

เ**ชิ่นเซอร์การจับตู่**, 1. ไปที่เมน. กดปุ่มซ้ายล่างเพื่อไปยังเมนู. // 2. เลือกเซนเซอร์. ในเมนูเซ็นเซอร์เลือก "จับคู่ใหม่". // 3. เปิดใช้งานเซนเซอร์และถือถัดจาก ELEMNT RIVAL // 4. เลือกเซ็นเซอร์และบันทึก

ใ**ปทั้งโทรงออกก็อีกกา**ย 1. เลือกไปปีฟลีการออกกำอังกาย กอปุรชาวคราดาง (สัญร์ทษณ์) เฟละบำลุ่มมา ไปฟิงได้การออกกำอังกายและเลือกการออกกำอังกายที่ต้องการ. JP. 2. การลัดก GPS งากแล้อกไปฟิงไตรออกกำ อังกายกลางเหนึ่ง ไปตอกไปป้างเนตและอัติมาฟิการออกแก้ไห้เห็นเพื่อสิตกันเหน่น GPS ซึ่งระบำรี่ไดยรามและได้ที่ทำไ อังดีอสาว หนึ่งจากที่สิตกันหน่อน้ำใจ มากเฉพาะไปต้นหนึ่งได้ชาวและปุลอกกำอังกายจะเปลี่ยนเป็นไปข้องบ่งก กัน JJ. 3. วิเลอกกำอังกาย, กลุ่งกายจากเงินชื่อมารองเพื่อให้เราะออกเรื่องกายจะเปลี่ยนเป็นไปข้องบ่งก

การขุดสูงที่ในชุดออกกิจโอกาย 1. จัดการออกกิจโอกายข้องรา/ // กอปู่บาวของกอง เพียงให้แม่ไปไฟฟ์การออ ห่างใจภายและเอ็อการออกกิจโอกายที่ต้องการ // 2. การอิอก GPS หากเลือกไปไฟฟ์การออกกิจโอกายกลามเจ้ง ส่อกไปไฟ หมอกและเอ็อนาฟ์การออนุไปกิจโมฟิลิอกกันแทน GPS ซึ่งชะปรริโดงการเกมส์เส็ทกิจโจฟ์ตล่าง หลัง ถากที่สึกศักมแหน่งที่ประการสางหรือเสียกรอดกิจโอกายของคุณ.

การองการโอการโอการโอการีกา - เปลี่ยางการออกกำรังกาย, กองไม่กับความ่งงงให้ไม่จึงหวัดออกกำรังกาย [] 2. เลือก ไม่ไปสำหราดออกกำรังกาย แล้วหวัด - การบ่างการบางเรื่องร้างสูงไปไม่ได้การออกกำรังกาย [] 2. เลือก ส่งกายใจสำหรัก [] - การโอก (ES งากเลือกไม่ไม่ส่งการออกกำรังกายการบะจำไปสอกไม่รับกายและเรื่องไม่ไม่การออกกำรังกา ของสมให้เรียงการปรึกษณาแหน่ง (ES ไม่ส่าง หรืองารการได้การกายการประกิจ เพื่อกไม่รับกายสามาร้อง ประกอบกำรังการปรึกษณาให้การปรึกส่าง หรืองารการได้การกายการประกอบการประกอบกำรังการ ของสมให้เรียงการปรึกษณาแหน่ง (ES สำหรัด หรืองารการได้แต่ละบบกันสามาร์สองกำรังการ ประกอบกำรังการประกอบกำรังการปรึกษณาเหลืองางการปรึงการประกอบกำรังการ ประกอบกำรังการประกอบกำรังการปรึงการปรึงการปรึงการประกอบกำรังการ การออกกำรังการประกอบกำรังการปรึงการปรึงการปรึงการประกอบกำรังการ

าขอะเอ็อดกุณลักษณะและสำเนนะน้ำ. บทการล่อนต่าง ๆ จะมีอยู่ในแท็บการดังค่าของแอป ELEMNT Companion ซึ่งจะให้ข้อมูลเพิ่มเติม, สำหรับรายละเอ็อดทั้งหมดของคุณสักษณะและคำแนะนำการใช้งาน ปรดศรี/WAHOOFTRESS.COM/INSTRUCTIONS/RIVAL

wahoo





hultisport gps watch

