

FRENCH (FR)
L'anglais est la langue officielle de l'Ontario et du Québec. Cependant, les services de santé sont offerts en français dans les régions francophones.
ITALIAN
L'italien est la langue officielle de la région de la Capitale nationale. Cependant, les services de santé sont offerts en français dans les régions francophones.
GERMAN (DE)
L'allemand est la langue officielle de la région de la Capitale nationale. Cependant, les services de santé sont offerts en français dans les régions francophones.
SPANISH (ES)
L'espagnol est la langue officielle de la région de la Capitale nationale. Cependant, les services de santé sont offerts en français dans les régions francophones.
PORTUGUESE (PT)
Le portugais est la langue officielle de la région de la Capitale nationale. Cependant, les services de santé sont offerts en français dans les régions francophones.
ACAP/PROTECTOR GENERAL
L'Association canadienne des médecins professionnels (ACMP) est une association professionnelle de médecins qui agit en tant que protecteur général des patients. Elle est responsable de garantir que les services de santé sont fournis de manière sûre, efficace et éthique.

ITALIAN (IT)
L'italiano è la lingua ufficiale della regione della Capitale nazionale. Tuttavia, i servizi sanitari sono offerti in francese nelle regioni francofone.
GERMAN (DE)
Das Deutsche ist die offizielle Sprache der Region der Nationalen Hauptstadt. Jedoch werden Gesundheitsdienste in den französischsprachigen Regionen in französischer Sprache angeboten.
SPANISH (ES)
El español es el idioma oficial de la región de la Capital Nacional. Sin embargo, los servicios de salud se ofrecen en francés en las regiones francófonas.
PORTUGUESE (PT)
O português é a língua oficial da região da Capital Nacional. No entanto, os serviços de saúde são oferecidos em francês nas regiões francófonas.
ACAP/PROTECTOR GENERAL
A Associação Canadense dos Médicos Profissionais (ACMP) é uma associação profissional de médicos que atua como protetora geral dos pacientes. É responsável por garantir que os serviços de saúde sejam fornecidos de maneira segura, eficaz e ética.

GERMAN (DE)
Das Deutsche ist die offizielle Sprache der Region der Nationalen Hauptstadt. Jedoch werden Gesundheitsdienste in den französischsprachigen Regionen in französischer Sprache angeboten.
SPANISH (ES)
El español es el idioma oficial de la región de la Capital Nacional. Sin embargo, los servicios de salud se ofrecen en francés en las regiones francófonas.
PORTUGUESE (PT)
O português é a língua oficial da região da Capital Nacional. No entanto, os serviços de saúde são oferecidos em francês nas regiões francófonas.
ACAP/PROTECTOR GENERAL
A Associação Canadense dos Médicos Profissionais (ACMP) é uma associação profissional de médicos que atua como protetora geral dos pacientes. É responsável por garantir que os serviços de saúde sejam fornecidos de maneira segura, eficaz e ética.

GERMAN (DE)
Das Deutsche ist die offizielle Sprache der Region der Nationalen Hauptstadt. Jedoch werden Gesundheitsdienste in den französischsprachigen Regionen in französischer Sprache angeboten.
SPANISH (ES)
El español es el idioma oficial de la región de la Capital Nacional. Sin embargo, los servicios de salud se ofrecen en francés en las regiones francófonas.
PORTUGUESE (PT)
O português é a língua oficial da região da Capital Nacional. No entanto, os serviços de saúde são oferecidos em francês nas regiões francófonas.
ACAP/PROTECTOR GENERAL
A Associação Canadense dos Médicos Profissionais (ACMP) é uma associação profissional de médicos que atua como protetora geral dos pacientes. É responsável por garantir que os serviços de saúde sejam fornecidos de maneira segura, eficaz e ética.

CHINESE (SIMPLIFIED)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。
CHINESE (TRADITIONAL)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。
CHINESE (TRADITIONAL)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。
CHINESE (TRADITIONAL)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。

CHINESE (SIMPLIFIED)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。
CHINESE (TRADITIONAL)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。
CHINESE (TRADITIONAL)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。
CHINESE (TRADITIONAL)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。

CHINESE (SIMPLIFIED)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。
CHINESE (TRADITIONAL)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。
CHINESE (TRADITIONAL)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。
CHINESE (TRADITIONAL)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。

CHINESE (SIMPLIFIED)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。
CHINESE (TRADITIONAL)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。
CHINESE (TRADITIONAL)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。
CHINESE (TRADITIONAL)
中文是加拿大官方的语言。然而，在法语区，医疗服务是用法语提供的。



WARNING

See important product information included in the product box for the product warnings and other important information. Always consult your physician before you begin or modify any exercise program.

WATCH OVERVIEW

- LINKAGE NOTIFICATIONS
- HOLD TO MOVE NOTIFICATIONS
- NOTIFICATIONS PAGES, PRESS TO SCROLL UP
- DURING A WORKOUT, PRESS TO RECORD A LAP OR HOLD FOR MANUAL STOP/START PAGES
- DURING A MULTISPORT WORKOUT, PRESS TO TRANSITION OR HOLD TO REVERT TRANSITIONS
- TURN ON/OFF BACKLIGHT
- PAUSE LEFT
- HELD TO OPEN MENU/RELEVANT TOGGLE (ON/OFF) VIBRATION
- WORKOUT TYPE SELECTION MENU
- MINIMUM MENU PAGES, PRESS TO RETURN A WORKOUT, PRESS TO START OR PAUSE

SETUP

1. CHARGE YOUR WATCH BEFORE USE

Before use, it is recommended to fully charge your ELEMENT™ (SW) before use. Full charging takes about 2-3 hours. Plug the watch into a USB charging cable and a USB port of your computer or a USB wall charger. Cover the ELEMENT™ (SW) back, holding it on the right side and push down on the left side. Full watch activity starts once fully charged.

2. DOWNLOAD THE WARIO ELEMENT™ APP TO YOUR PHONE

Download the Wario Element™ app from the App Store or Google Play.

SETUP

3. TURN ON YOUR ELEMENT™ (SW)

Hold the right button on the ELEMENT™ (SW).

4. SCAN QR CODE TO PAIR WITH PHONE

The QR code will show the phone to connect to the watch. Go to the phone's settings to pair the phone.

5. FOLLOW PROMPTS TO SET UP ELEMENT™ (SW)

Follow the prompts on the watch screen to set up your watch.

6. COMPLETE SETUP

When the watch is set up, you can start using it. The watch will automatically download and update your device.

NOTICE

Keep the watch open or charging your ELEMENT™ (SW). Keep the watch connected to your mobile phone. At times software is available, the ELEMENT™ Companion App will automatically download and update your device.

WEARING ELEMENT™ (SW)

OPTIMAL WATCH POSITION

To receive 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 your arm.

PAIRING SENSORS

1. GO TO MENU

Hold the bottom left button to open the menu.

2. SELECT 'SENSORS'

In the menu, select 'SENSORS'.

3. ACTIVATE THE SENSOR AND HOLD NEXT TO ELEMENT™ (SW)

Hold the sensor next to the watch to activate it.

4. SELECT THE SENSOR AND SAVE

Select the sensor you want to use and save the settings.

STARTING A WORKOUT

1. SELECT WORKOUT PROFILE

Press the middle right button to enter workout profile menu and choose 'START WORKOUT'.

2. 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 watch 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 workout and confirm your selection by selecting 'STOP'. 'Workout will be saved automatically unless it was a very short interval. In this case ELEMENT™ (SW) 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 'CONTINUE' and follow step 2.

FUNCTIONS DURING A WORKOUT

1. NAVIGATE TO WORKOUT PAGE

Press bottom left button to go to workout page.

2. SELECT TRANSITION WORKOUT PROFILE

From the right to three to enter workout profile menu and choose 'TRANSITION WORKOUT PROFILE'.

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 watch button will turn green as well.

4. START WORKOUT

Press the middle right button to start your workout.

5. TRANSITIONS

Available Transitions are on by default and ELEMENT™ (SW) will automatically transition from each top of the transition however, if a manual transition is required, press the top right button to transition to the next leg.

6. HOLD ELEMENT™ (SW) TO STOP/PAUSE

Press the middle right button to stop or pause your workout.

7. RETURN TO WORKOUT

Press the bottom left button to return to your workout.

8. PAUSE/STOP WORKOUT

Press the middle right button to pause or stop your workout.

SPANISH

ADVERTENCIA Consulte la información importante sobre el producto incluida en el paquete, incluida la información sobre el uso seguro del producto y los riesgos de lesiones. Siempre consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

VERIFICACIÓN DE LA CARGA Antes de usar el reloj, asegúrese de que esté completamente cargado. Se recomienda cargar el reloj durante 2-3 horas. Conecte el reloj a un cable de carga USB y a un puerto USB de su computadora o a un cargador de pared USB. Cubra la parte posterior del reloj, manteniéndolo por el lado derecho y presione hacia abajo el lado izquierdo. El reloj comenzará a funcionar una vez que esté completamente cargado.

DESCARGA DE LA APLICACIÓN WARIO ELEMENT™ EN SU TELÉFONO Descargue la aplicación Wario Element™ desde la App Store o Google Play.

ACTIVACIÓN DEL SENSOR Y PAIRING Mantenga el sensor cerca del reloj para activarlo. Seleccione 'SENSORS' en el menú y presione el botón inferior izquierdo para abrir el menú. Seleccione 'SENSORS' y presione el botón superior derecho para confirmar su selección. Mantenga el sensor cerca del reloj para activarlo. Seleccione el sensor que desea usar y presione el botón inferior izquierdo para guardar los ajustes.

COMPLETAR LA CONFIGURACIÓN Cuando el reloj esté configurado correctamente, podrá comenzar a usarlo. El reloj se actualizará automáticamente y se actualizará cuando esté disponible una nueva versión de la aplicación. Mantenga el reloj conectado a su teléfono móvil. A veces, el software está disponible para descargar y actualizar automáticamente. La aplicación Wario Element™ Companion App se descargará y actualizará automáticamente cuando esté disponible una nueva versión de la aplicación.

NOTA Mantenga el reloj abierto o cargando el ELEMENT™ (SW). Mantenga el reloj conectado a su teléfono móvil. A veces, el software está disponible para descargar y actualizar automáticamente. La aplicación Wario Element™ Companion App se descargará y actualizará automáticamente cuando esté disponible una nueva versión de la aplicación.

NOTICIAS Transiciones están activadas por defecto y ELEMENT™ (SW) cambiará automáticamente de cada parte superior de la transición, sin embargo, si se requiere una transición manual, presione el botón superior derecho para cambiar a la siguiente transición.

DETENER EL EJERCICIO Presione el botón superior derecho para detener o pausar su ejercicio. Presione el botón inferior izquierdo para volver al menú de inicio. Si desea volver al ejercicio, presione el botón inferior izquierdo para seleccionar 'CONTINUAR' y siga los pasos 2.

REENTRARSE AL EJERCICIO Si no desea detener su ejercicio y desea volver a su ejercicio, presione el botón inferior izquierdo para seleccionar 'CONTINUAR' y siga los pasos 2.

PAUSAR/DETENER EL EJERCICIO Presione el botón superior derecho para pausar o detener su ejercicio.

REENTRARSE AL EJERCICIO Presione el botón inferior izquierdo para volver a su ejercicio.

8. PAUSAR/DETENER EL EJERCICIO Presione el botón superior derecho para pausar o detener su ejercicio.

FRENCH

AVERTISSEMENT Consultez les informations importantes sur le produit incluses dans le paquet, y compris les informations sur l'utilisation sûre du produit et les risques de blessures. Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

VÉRIFICATION DE LA CHARGE Avant d'utiliser la montre, assurez-vous qu'elle est complètement chargée. Il est recommandé de charger la montre pendant 2-3 heures. Branchez la montre sur un câble de charge USB et un port USB de votre ordinateur ou un chargeur mural USB. Couvrez le dos de la montre, maintenez-la par le côté droit et appuyez sur le côté gauche. La montre commencera à fonctionner une fois qu'elle sera complètement chargée.

TÉLÉCHARGER L'APPLICATION WARIO ELEMENT™ SUR VOTRE TÉLÉPHONE Téléchargez l'application Wario Element™ depuis l'App Store ou Google Play.

ACTIVER LE CAPTEUR ET PAIRING Maintenez le capteur près de la montre pour l'activer. Sélectionnez 'SENSORS' dans le menu et appuyez sur le bouton inférieur gauche pour ouvrir le menu. Sélectionnez 'SENSORS' et appuyez sur le bouton supérieur droit pour confirmer votre sélection. Maintenez le capteur près de la montre pour l'activer. Sélectionnez le capteur que vous souhaitez utiliser et appuyez sur le bouton inférieur gauche pour enregistrer les paramètres.

FINALISER LA CONFIGURATION Lorsque la montre est correctement configurée, vous pouvez commencer à l'utiliser. La montre se mettra à jour automatiquement et sera mise à jour lorsqu'une nouvelle version de l'application sera disponible. Gardez la montre connectée à votre téléphone portable. Parfois, le logiciel est disponible pour être téléchargé et mis à jour automatiquement. L'application Wario Element™ Companion App sera téléchargée et mise à jour automatiquement lorsqu'une nouvelle version de l'application sera disponible.

NOTICE Gardez la montre ouverte ou chargez votre ELEMENT™ (SW). Gardez la montre connectée à votre téléphone portable. Parfois, le logiciel est disponible pour être téléchargé et mis à jour automatiquement. L'application Wario Element™ Companion App sera téléchargée et mise à jour automatiquement lorsqu'une nouvelle version de l'application sera disponible.

NOTICES Les transitions sont activées par défaut et ELEMENT™ (SW) changera automatiquement de chaque partie supérieure de la transition, cependant, si une transition manuelle est requise, appuyez sur le bouton supérieur droit pour passer à la transition suivante.

ARRÊTER L'ACTIVITÉ Appuyez sur le bouton supérieur droit pour arrêter ou mettre en pause votre activité. Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour retourner au menu d'accueil. Si vous souhaitez reprendre votre activité, appuyez sur le bouton inférieur gauche pour sélectionner 'CONTINUER' et suivez les étapes 2.

REPRENDRE L'ACTIVITÉ Si vous ne souhaitez pas arrêter votre activité et souhaitez revenir à votre activité, appuyez sur le bouton inférieur gauche pour sélectionner 'CONTINUER' et suivez les étapes 2.

ARRÊTER/METTRE EN PAUSE L'ACTIVITÉ Appuyez sur le bouton supérieur droit pour arrêter ou mettre en pause votre activité.

REPRENDRE L'ACTIVITÉ Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour reprendre votre activité.

8. ARRÊTER/METTRE EN PAUSE L'ACTIVITÉ Appuyez sur le bouton supérieur droit pour arrêter ou mettre en pause votre activité.

FRENCH (continued)

ARRÊTER/METTRE EN PAUSE L'ACTIVITÉ Appuyez sur le bouton supérieur droit pour arrêter ou mettre en pause votre activité. Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour retourner au menu d'accueil. Si vous souhaitez reprendre votre activité, appuyez sur le bouton inférieur gauche pour sélectionner 'CONTINUER' et suivez les étapes 2.

REPRENDRE L'ACTIVITÉ Si vous ne souhaitez pas arrêter votre activité et souhaitez revenir à votre activité, appuyez sur le bouton inférieur gauche pour sélectionner 'CONTINUER' et suivez les étapes 2.

ARRÊTER/METTRE EN PAUSE L'ACTIVITÉ Appuyez sur le bouton supérieur droit pour arrêter ou mettre en pause votre activité.

REPRENDRE L'ACTIVITÉ Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour reprendre votre activité.

8. ARRÊTER/METTRE EN PAUSE L'ACTIVITÉ Appuyez sur le bouton supérieur droit pour arrêter ou mettre en pause votre activité.

ALL FEATURE DETAILS AND INSTRUCTIONS

For more information on the features of the ELEMENT™ Companion App, visit our website for more information. For full feature details and user instructions, go to: WARIOELEMENT.COM/PRODUCT/BASIC/EN/EN

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Caution: Any changes or modifications to this device not explicitly approved by manufacturer could void your authority to operate this equipment.

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement.

IC warning statements:

-English Warning Statement:

"This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's licence-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device."

The digital apparatus complies with Canadian CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B).

-French Warning Statement:

“Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.”

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

This equipment complies with IC radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment and meets RSS-102 of the IC radio frequency (RF) Exposure rules. This equipment has very low levels of RF energy that are deemed to comply without testing of specific absorption ratio (SAR). Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements énoncées pour un environnement non contrôlé et respecte les règles d'exposition aux fréquences radioélectriques (RF) CNR-102 de l'IC. Cet équipement émet une énergie RF très faible qui est considérée conforme sans évaluation du débit d'absorption spécifique (DAS).