

MARQ (Gen 2)

Carbon Edition

Athlete

Quick Start Manual	1
快速入門手冊.....	25
クイックスタートマニュアル	51

© 2023 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin, the Garmin logo, MARQ, and QuickFit are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ, Firstbeat Analytics, HRM-Pro, Garmin Connect, Garmin Express, and Garmin Pay 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. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

M/N: AA4263

EN

MARQ (GEN 2) CARBON EDITION ATHLETE

EN

Take your performance to the highest spot on the podium.
MARQ Athlete (Gen 2) – Carbon Edition is a modern tool watch like no other.
With an ultra-strong lightweight fused carbon fiber case and a stunning
AMOLED touchscreen display, this watch is as unique as its owner.

Button Operations

Power on



Turn flashlight on/off

Turn display on/off

Go up

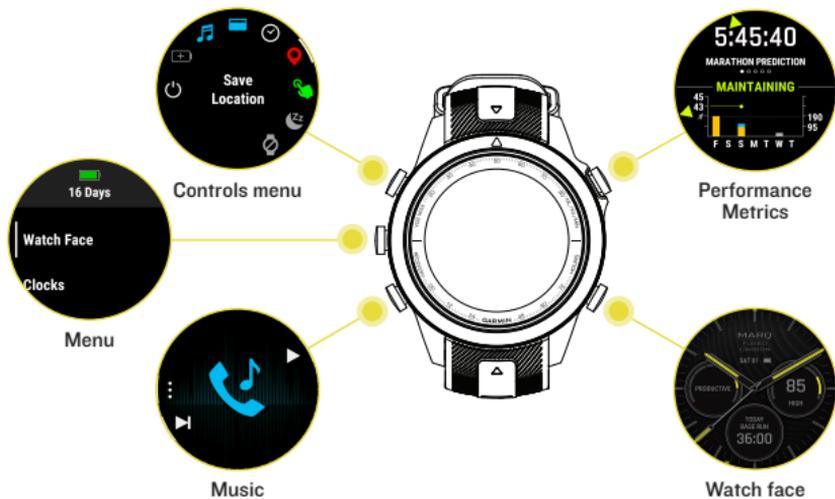
Go down



Start/Select

Go back

Hot Keys



Enable/disable touchscreen



Touch Operations



- Select
- Menu
- Scroll/Pan
- Go back
- Action menu

EN



Scroll through items



Loop through items



Select an item



Open the menu

Primary Watch Face



Getting Started



Glances



Activities/Apps

Introduction

WARNING

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

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

Take your performance to the highest spot on the podium. MARQ Athlete (Gen 2) - Carbon Edition is a modern tool watch like no other, featuring an ultrastrong and lightweight fused carbon fiber case and a stunning AMOLED touchscreen display. Train with a variety of built-in sports apps, then push your limits with performance metrics and endurance tracking. With the MARQ Athlete watch, victory is within your grasp.

Getting Started

When using your watch the first time, you should complete these tasks to set it up and get to know the basic features.

- 1 Hold **LIGHT** to turn on the watch ([page 8](#)).
- 2 Follow the on-screen instructions to complete the initial setup. During the initial setup, you can pair your phone with your watch to receive notifications, sync your activities, and more ([page 10](#)). If you are upgrading from a compatible watch, you can migrate your watch settings, saved courses, and more when you pair your new MARQ Athlete watch with your phone.
- 3 Charge the watch ([page 17](#)).
- 4 Start an activity ([page 12](#)).

EN

Device Overview

EN



1 Touchscreen

- Tap to choose an option in a menu.
- Hold the watch face data to open the glance or feature.
NOTE: This feature is not available on all watch faces.
- Swipe up or down to scroll through the glance loop and menus.
- Swipe right to return to the previous screen.
- Cover the screen with your palm to return to the watch face and turn down the screen brightness.

2 LIGHT

- Hold to turn on the watch.
- Press to turn down the screen brightness.
- Quickly press twice to turn on the flashlight.
- Hold to view the controls menu.

3 UP · MENU

- Press to scroll through the glance loop and menus.
- Hold to view the menu.

4 DOWN

- Press to scroll through the glance loop and menus.
- Hold to view the music controls from any screen.

5 START · STOP

- Press to choose an option in a menu.
- Press to view the activity list and start or stop an activity.
- Hold to open the performance glance.

6 BACK · LAP

- Press to return to the previous

screen.

- Press to record a lap, rest, or transition during a multisport activity.

Enabling and Disabling the Touchscreen

- Hold **DOWN** and **START**.
- Hold **LIGHT**, and select .
- Hold **MENU**, select **System** > **Touch**, and select an option.

Using the Watch

- Hold **LIGHT** to view the controls menu.
The controls menu provides quick access to frequently used functions, such as turning on do not disturb mode, saving a location, and turning the watch off.
- From the watch face, press **UP** or **DOWN** to scroll through the glance loop (page 8).
- From the watch face, press **START** to start an activity or open an app

(page 8).

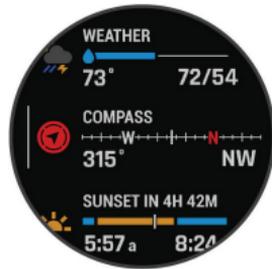
- Hold **MENU** to customize the watch face, adjust settings, and pair wireless sensors.

Viewing the Glance Loop

Glances provide quick access to health data, activity information, built-in sensors, and more. When you pair your watch, you can view data from your phone, such as notifications, weather, and calendar events.

1 Press **UP** or **DOWN**.

The watch scrolls through the glance loop and displays summary data for each glance.



TIP: You can also swipe to scroll or

tap to select options.

- 2 Press **START** to view more information.
- 3 Select an option:
 - Press **DOWN** to view details about a glance.
 - Press **START** to view additional options and functions for a glance.

Smart Features

Pairing Your Phone

To use the connected features on your watch, you must pair it directly through the Garmin Connect app, instead of from the Bluetooth® settings on your phone.

- 1 During the initial setup on your watch, select  when you are prompted to pair with your phone.
- 2 Scan the QR code with your phone, and follow the on-screen instructions to complete the pairing and setup process.

Syncing the Time with GPS

Each time you turn on the device

and acquire satellites, the device automatically detects your time zones and the current time of day. You can also manually sync the time with GPS when you change time zones, and to update for daylight saving time.

- 1 Hold **MENU**.
- 2 Select **System > Time > Time Sync**.
- 3 Wait while the device locates satellites.

Setting Up Your Garmin Pay Wallet

NOTICE

This feature is not available for/in all regions.

The Garmin Pay feature allows you to use your watch to pay for purchases in participating stores. You can add one or more participating credit or debit cards to your Garmin Pay wallet. Go to garmin.com/garminpay/banks to find participating financial institutions.

- 1 From the Garmin Connect app, select  or .

2 Select **Garmin Pay > Get Started**.

3 Follow the on-screen instructions.

You can open your Garmin Pay wallet from the controls menu on your watch. See the owner's manual for more information on using the Garmin Pay feature.

Music

NOTICE

The copyright of music provided by third-party music services are owned by the record companies. The record companies license the music tracks or albums to third-party music services with a time limit, and the music license must be periodically updated and renewed. If you often listen to downloaded music offline, you will need to reconnect your watch to the internet every 7 days (via Wi-Fi or Garmin Connect) so that you can continue to make use of third-party offline music services.

You can download audio content to your device, so you can listen when your smartphone is not nearby. The Garmin Connect app and Garmin Express application allow you to download audio content from a third-party provider or your computer.

You can use the music controls to control music playback on your smartphone or to play music stored on your device. To listen to audio content stored on your device, you must connect headphones with Bluetooth technology.

Connect IQ Features

You can add Connect IQ apps, data fields, glances, music providers, and watch faces to your watch using the Connect IQ store on your watch or phone (Garmin.com/connectiqapp).

Activities and Apps

Your watch can be used for indoor, outdoor, athletic, and fitness activities. When you start an activity, the watch displays and records sensor data. You

can create custom activities or new activities based on default activities. When you finish your activities, you can save and share them with the Garmin Connect community.

Starting an Activity

- 1 From the watch face, press **START**.
- 2 Select an activity.
- 3 If the activity requires GPS, go outside, and wait while the watch locates satellites.
- 4 Press **START** to start the activity timer.

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

- 5 After you complete your activity, press **STOP** to stop the activity timer.
- 6 Select **Save** to save the activity and review the activity summary.

Going for a Run

- 1 Press **START**.
- 2 Select an activity.

- 3 Go outside, and wait while the device locates satellites.
- 4 If necessary, wait while the device connects to your wireless sensors.
- 5 Press **START** to start the activity timer.
NOTE: The device does not record your activity data until you start the activity timer.
- 6 Go for a run.
- 7 After you complete your run, press **STOP** to stop the activity timer.
- 8 Select **Save**.

Triathlon Training

When you participate in a triathlon, you can use the triathlon activity to quickly transition to each sport segment, to time each segment, and to save the activity.

- 1 Press **START**.
- 2 Select **Triathlon**.
- 3 Press **START** to start the activity timer.
- 4 Press **LAP** at the beginning and end of each transition.

5 After you complete your activity, press **STOP**, and select **Save**.

Physiological Measurements

These performance measurements are estimates that can help you track and understand your training activities and race performances. These estimates are provided and supported by Firstbeat Analytics.

- Daily suggested workouts
- Functional threshold power (FTP)
- Heat and altitude acclimation
- HRV status
- Lactate threshold
- Performance condition
- Predicted race times
- Recovery time
- Training Effect
- Training Effect and primary benefit
- Training load (acute load)
- Training load focus
- Training status
- VO2 max.

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

Training Status

Training status shows you how your training affects your fitness level and performance. Your training status is based on changes to your VO2 max., acute load, and HRV status over an extended time period. You can use your training status to help plan future training and continue improving your fitness level.

- Peaking
- Productive
- Maintaining
- Recovery
- Unproductive
- Detraining
- Overreaching
- Strained

- No Status

HRM-Pro Plus

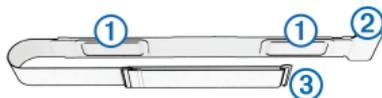
Your watch is compatible with the HRM-Pro Plus accessory. The HRM-Pro Plus accessory is a chest heart rate monitor that you can pair with compatible devices using ANT+ and Bluetooth technology. You can wear the heart rate monitor to record heart rate data and receive real-time feedback on your running form. The heart rate monitor's activity tracking feature records your step count, calories, intensity minutes, and all-day heart rate. You must pair the heart rate monitor with your watch to view your heart rate data. If your MARQ watch was packaged with the HRM-Pro Plus accessory, the devices are already paired.

Putting On the Heart Rate Monitor

You should wear the heart rate monitor directly on your skin, just below your sternum. It should be snug enough to stay in place during your activity. If necessary, you can purchase a strap

extender at Garmin.com.sg/buy.

- 1 Wet the electrodes ① on the back of the heart rate monitor to create a strong connection between your chest and the transmitter.



- 2 Wear the heart rate monitor with the Garmin logo facing right-side up. The loop ② and hook ③ connection should be on your right side.
- 3 Wrap the heart rate monitor around your chest, and connect the strap hook to the loop.

NOTE: Make sure the care tag does not fold over.

After you put on the heart rate monitor, it is active and sending data.

Running Dynamics

You can use your compatible MARQ device paired with the HRM-Pro Plus accessory or other running dynamics

accessory to provide realtime feedback about your running form. If your MARQ device was packaged with the HRM-Pro Plus accessory, the devices are already paired.

The running dynamics accessory has an accelerometer that measures torso movement in order to calculate six running metrics. For more information about running dynamics, see your owner's manual.

Cadence: Cadence is the number of steps per minute. It displays the total steps (right and left combined).

Vertical oscillation: Vertical oscillation is your bounce while running. It displays the vertical motion of your torso, measured in centimeters.

Ground contact time: Ground contact time is the amount of time in each step that you spend on the ground while running. It is measured in milliseconds.

NOTE: Ground contact time and balance are not available while

walking.

Ground contact time balance: Ground contact time balance displays the left/right balance of your ground contact time while running. It displays a percentage. For example, 53.2 with an arrow pointing left or right.

Stride length: Stride length is the length of your stride from one footfall to the next. It is measured in meters.

Vertical ratio: Vertical ratio is the ratio of vertical oscillation to stride length. It displays a percentage. A lower number typically indicates better running form.

Device Information

Viewing Device Information

You can view device information, such as the E-label, unit ID, software version, regulatory information, and license agreement.

- 1 Hold **MENU**.
- 2 Select **System > About**.

About the AMOLED Display

By default, the watch settings are optimized for battery life and performance.

Image persistence, or pixel “burn-in,” is normal behavior for AMOLED devices. To extend the display life, you should avoid displaying static images at high brightness levels for long time periods. To minimize burn-in, the MARQ Athlete display turns off after the selected timeout. You can turn your wrist toward your body, tap the touchscreen, or press a button to wake the device.

Wearing the Watch



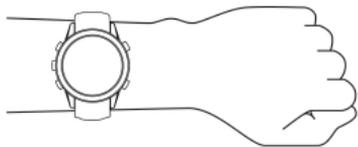
CAUTION

Some users may experience skin irritation after prolonged use of the watch, especially if the user has sensitive skin or allergies. If you notice any skin irritation, remove the watch and give your skin time to heal. To help prevent skin irritation, ensure the watch is clean and dry, and do not overtighten

the watch on your wrist. For more information, go to Garmin.com.sg/legal/fit-and-care.

- Wear the watch above your wrist bone.

NOTE: The watch should be snug but comfortable. For more accurate heart rate readings, the watch should not shift while running or exercising. For pulse oximeter readings, you should remain motionless.



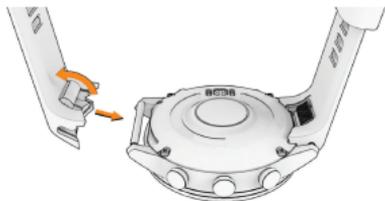
NOTE: The optical sensor is located on the back of the watch.

- See the owner’s manual for more information.

Changing Integrated QuickFit Accessories

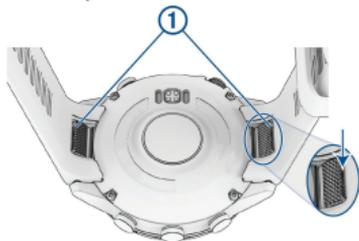
- 1 Pull to open the latch, and remove

the integrated QuickFit strap or bracelet from the watch.



- 2 Pull to open the latch on the integrated strap or bracelet, and align it with the watch.
- 3 Close the latch over the watch pin.

NOTE: Make sure the strap or bracelet is secure. There should be a small gap ① between the latch and the strap or bracelet.



Charging the Device

WARNING

This device contains a lithium-ion battery. See the *Important Safety and Product Information* guide in Quick Start Manual for product warnings and other important information.

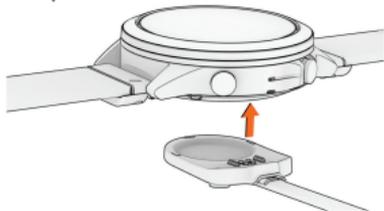
Both the device and its charger contain magnets. Under certain circumstances, magnets may cause interference with some medical devices, including pacemakers and insulin pumps. Devices and chargers that contain magnets should be kept away from such medical devices.

NOTICE

Both the device and its charger contain magnets. Under certain circumstances, magnets may cause damage to some electronic devices, including hard drives in laptop computers. Use caution when devices and chargers that contain magnets are near electronic devices.

To prevent corrosion, thoroughly clean and dry the contacts and the surrounding area before charging or connecting to a computer. Refer to the cleaning instructions in the owner's manual.

- 1 Align the charger with the back of the device, and press the charger into place.



- 2 Plug the USB cable into a USB charging port.
The watch displays the current battery charge level.

MARQ Specifications

NOTE: Visit the product page for full specifications.

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

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

HRM-Pro Plus Specifications

Battery type: User-replaceable CR2032, 3 V

Battery life: Up to 1 yr. at 1 hr./day

Water resistance: 5 ATM¹

Operating temperature range: From 0° to 40°C (from 32° to 104°F)

Troubleshooting

Restarting Your Watch

- 1 Hold **LIGHT** until the watch turns off.
- 2 Hold **LIGHT** to turn on the watch.

Getting the Owner's Manual

The owner's manual includes instructions for using device features and accessing regulatory information.

Go to Garmin.com/manuals/MARQAthleteGen2.

¹ The device withstands pressure equivalent to a depth of 50 m. For more information, go to Garmin.com.sg/legal/waterrating.



Getting More Information

You can find more information about this product on the Garmin website.

- Go to support.Garmin.com/en-SG/ for additional manuals, articles, and software updates.
- Go to Garmin.com.sg/buy, or contact your Garmin dealer for information about optional accessories and replacement parts.
- Go to Garmin.com.sg/legal/atdisclaimer for information about feature accuracy.

This is not a medical device.

Important Safety and Product Information



WARNING

Failure to heed the following warnings could result in an accident or medical event resulting in death or serious injury.

Marine Warnings

If your device provides tide information, this feature is for informational purposes only. It is the user's responsibility to heed all posted tide or water related guidance, to remain aware of your surroundings, and to use safe judgment around the water at all times. Failure to heed this warning could result in property damage, serious personal injury, or death.

If your device includes the anchor feature, you should use it as a tool for situational awareness only, as it may not prevent groundings or collisions in all circumstances. You are responsible for safe and prudent operation of your vessel, for remaining aware of your surroundings, and for using safe judgment on the water at all times. Failure to heed this warning could result in property damage, serious personal injury, or death.

Battery Warnings

A lithium-ion battery can be used in this device. Coin cell batteries are used in the accessory.

If these guidelines are not followed, batteries may experience a shortened life span or may present a risk of damage to the device, fire, chemical burn,

electrolyte leak, and/or injury.

- Do not expose the device or batteries to fire, explosion, or other hazard.
-  **BATTERIES ARE HAZARDOUS AND MUST BE KEPT AWAY FROM CHILDREN.**
-  **NEVER PUT NEW OR USED BATTERIES IN MOUTH OR IN ANY PART OF THE BODY.**

Severe or fatal injuries can occur within 2 hours if swallowed or placed inside the body. If this occurs or is suspected, seek medical attention immediately.

- Do not disassemble, modify, remanufacture, puncture or damage the device or batteries.
- Do not remove or attempt to remove the non-user replaceable battery.

Device Warnings

- To avoid possible device damage, do not leave the device exposed to a heat source or in a high-temperature location, such as in the sun in an unattended vehicle.
- Do not operate or store the device for an extended time period outside of the applicable temperature range listed in the printed manual in the product packaging.
- Do not use a power cable, data cable, and/or power adapter that is not supplied by Garmin or is not properly certified.

Health Warnings

- If you have a pacemaker or other internal electronic device, consult your physician before using a heart rate monitor.

- The optical wrist heart rate monitor and pulse oximeter emit lights and flash occasionally. Consult your physician if you have epilepsy or are sensitive to bright or flashing lights.
 - Always consult your physician before beginning or modifying any exercise program.
 - The device, accessories, heart rate monitor, pulse oximeter, and related data are intended to be used only for recreational purposes, not medical purposes, and are not intended to diagnose, monitor, treat, cure, or prevent any disease or condition.
 - The heart rate and blood oxygen saturation readings are for reference only, and no responsibility is accepted for the consequences of any erroneous readings.
 - While the optical wrist heart rate monitor and pulse oximeter technologies typically provide accurate estimates of a user's heart rate and blood oxygen saturation respectively, there are inherent limitations with the technologies that may cause some of the readings to be inaccurate under certain circumstances, including the user's physical characteristics, device fit and position, and type and intensity of activity.
 - Activity trackers rely on sensors that track your movement and other metrics. The data provided by these devices is intended to be a close estimation of your activity and metrics tracked, but may not be completely accurate.
-

Safety and Tracking Warning

The assistance feature allows you to send your location to an emergency contact. This is a supplemental feature and should not be relied upon as a primary method to obtain emergency assistance. The Garmin Connect app does not contact emergency services on your behalf.

The incident detection feature is only available during certain outdoor activities. For more information, see the device owner's manual.

Bicycle Warnings

- Always use your best judgement, and operate the bicycle in a safe manner.
 - Make sure your bicycle and hardware are properly maintained and that all parts are correctly installed.
-

Navigation Warnings

If your Garmin device uses or accepts map data, follow these guidelines to ensure safe navigating.

- Always carefully compare information displayed on the device to all available navigation sources, including weather conditions, maps, street/trail signs and conditions, waterway restrictions, and other factors that may affect safety. Always resolve any discrepancies or questions before continuing navigation, and defer to posted signs and conditions.
- Use this device only as a navigational aid. Do not attempt to use the device for any purpose requiring precise measurement of direction, distance, location, or topography.

- Always use your best judgment and exercise common sense when making off-road navigational decisions. The device is designed to provide route suggestions only. It is not a replacement for attentiveness and proper preparation for outdoor activities. Do not follow the route suggestions if they suggest an illegal course or would put you in an unsafe situation.
- Always be mindful of the effects of the environment and the inherent risks of the activity before embarking on off-road activities, especially the impact that weather and weather-related trail conditions can have on the safety of your activity. Ensure that you have the proper gear and supplies for your activity before navigating unfamiliar paths and trails.

Magnet Warning

Both the device and its charger may contain magnets. Under certain circumstances, magnets may cause interference with some medical devices, including pacemakers and insulin pumps. Devices and chargers that contain magnets should be kept away from such medical devices.



Failure to heed the following cautions could result in minor or moderate injury, or property damage.

Skin Irritation

Some users may experience skin irritation after prolonged use of the watch, especially if the user has sensitive skin or allergies. If you notice any skin irritation, remove the watch and give your skin time

to heal. To help prevent skin irritation, ensure the watch is clean and dry, and do not overtighten the watch on your wrist. For more information, go to Garmin.com.sg/legal/fit-and-care.

NOTICE

Failure to heed the following notice could result in personal or property damage, or negatively impact the device functionality.

Battery Notices

- Replaceable coin cell batteries may contain perchlorate material. Special handling may apply. See www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- Contact your local waste disposal department to dispose of the device/batteries in accordance with applicable local laws and regulations.

GPS Notice

The navigation device may experience degraded performance if you use it in proximity to any device that uses a terrestrial broadband network operating close to the frequencies used by any Global Navigation Satellite System (GNSS), such as the Global Positioning Service (GPS). Use of such devices may impair reception of GNSS signals.

Magnet Notice

Both the device and its charger may contain magnets. Under certain circumstances, magnets may cause damage to some electronic devices, including hard drives in laptop computers. Use caution when devices and chargers that contain

magnets are near electronic devices.

Product Environmental Programs

Information about the Garmin product recycling program and WEEE, RoHS, REACH, and other compliance programs can be found at Garmin.com/aboutGarmin/environment.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its thirdparty providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third- party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software.

You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Map Data Information

Garmin uses a combination of governmental and private data sources. Virtually all data sources contain some inaccurate or incomplete data. In some countries, complete and accurate map information is either not available or is prohibitively expensive.

MARQ Limited Warranty

MARQ series are warranted to be free from defects in materials or workmanship for two years from the date of purchase. The Garmin standard limited warranty. For more information, go to Garmin.com.sg/support/warranty.

© 2023 Garmin Ltd. 及其子公司版權所有

Garmin、Garmin 標誌、MARQ 及 QuickFit 均為 Garmin Ltd. 或其子公司於美國和其他國家註冊的商標。Connect IQ、Firstbeat Analytics、HRM-Pro、Garmin Connect、Garmin Express 及 Garmin Pay 均為 Garmin Ltd. 或其子公司的商標。未經 Garmin Ltd. 或其子公司同意，不得任意使用這些商標。

BLUETOOTH® 文字及圖像為 Bluetooth SIG, Inc. 所有。Garmin 已取得此類商標使用許可。其他商標與商品名稱均為其各自擁有者所有。

M/N: AA4263

TW

TW

MARQ (GEN 2) CARBON EDITION ATHLETE

超越自我，登峰造極。

MARQ 運動家 (Gen 2) – 碳纖特仕版，一款與眾不同的現代工藝腕錶。
這款手錶採用堅固輕巧的碳纖維錶殼，搭配高彩度的 AMOLED 觸控螢幕，
展現個人獨一無二的特色。

TW

按鍵操作

開啟電源



開/關手電筒



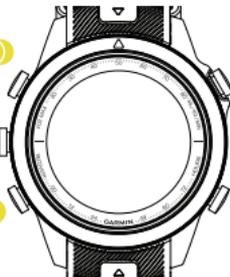
開/關螢幕



向上



向下



開始/選擇

返回

快捷鍵

TW



啟用/停用觸控螢幕



觸控操作



- 選擇
- 選單
- 捲動/平移
- 返回
- 動作選單

TW



捲動瀏覽項目



循環切換項目



選擇一個項目

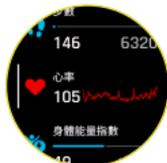


開啟選單

主要錶面



開始使用



概覽



活動/應用程式

產品介紹

警告

關於產品警告以及其它重要資訊，請參閱快速入門手冊中的《安全及產品資訊須知》。

在開始或改變任何運動計畫之前，請務必先諮詢您的醫師。

超越自我，登峰造極。MARQ 運動家 (Gen 2) – 碳纖特仕版 是一款與眾不同的現代工藝腕錶，採用了堅固輕巧的碳纖維錶殼以及高彩度的 AMOLED 觸控螢幕。使用豐富的內建運動應用程式訓練，再透過表現指標及耐力追蹤功能挑戰自我極限。有了 MARQ Athlete 手錶，您已勝券在握。

開始使用

初次使用手錶時，您應完成這些動作以將手錶設定好並了解其基本功能。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵以開啟手錶 (第 31 頁)。

- 2 依照螢幕指示完成初始設定。

初始設定時，您可以將您的手機與手錶配對以接收通知、同步活動，並使用更多功能 (第 33 頁)。如果您是從相容的手錶升級，您可以在配對新的 MARQ Athlete 手錶及手機時，移入您的手錶設定及儲存的路線等資料。

- 3 將手錶充飽電 (第 42 頁)。
- 4 開始一個活動 (第 37 頁)。

裝置介紹



① 觸控螢幕

- 點一下以選擇選單內的選項。
- 長按時間錶面上的數據開啟概覽或功能。

備註：此功能不適用於所有錶面。

- 向上或向下滑以捲動概覽循環清單與選單。
- 向右滑以返回前一個畫面。
- 用手掌蓋住螢幕以返回時間錶面並降低螢幕亮度。

② LIGHT

- 長按以開啟手錶。
- 按鍵以調低螢幕亮度。
- 快速按兩下以開啟手電筒。
- 長按以檢視快捷目錄。

③ UP · MENU

- 按鍵以捲動概覽循環清單與選單。
- 長按以檢視選單。

④ DOWN

- 按鍵以捲動概覽循環清單與選單。
- 長按從任何畫面檢視音樂控制。

⑤ START · STOP

- 按鍵以選取選單內的選項。
- 按鍵以檢視活動清單，並開始或停止活動。
- 長按以開啟表現概覽。

⑥ BACK · LAP

- 按鍵以回到前一個畫面。
- 按鍵以在複合式活動期間內，記錄計圈、休息或轉換時間。

啟用或停用觸控螢幕

- 長按 **DOWN** 鍵與 **START** 鍵。
- 長按 **LIGHT** 鍵，然後選擇 。
- 長按 **MENU** 鍵，選擇 **系統** > **觸控**，並選擇一個選項。

使用手錶

- 長按 **LIGHT** 鍵以檢視快捷目錄。

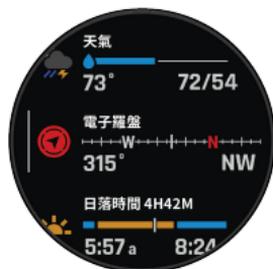
快捷目錄提供了快速進入常用功能的捷徑，例如開啟勿擾模式、儲存位置及裝置關機等。

- 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵捲動概覽循環清單 (第 31 頁)。
- 在時間錶面，按下 **START** 鍵以開始活動或開啟應用程式 (第 31 頁)。
- 長按 **MENU** 鍵以自訂錶面、調整設定與配對無線感測器。

檢視概覽循環清單

概覽可讓您快速取用健康數據、活動資訊、內建感測器等。手錶在配對後，即可檢視手機的資料，例如通知、天氣或行事曆。

- 1 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵。
手錶將捲動概覽循環清單，並顯示各概覽的摘要資訊。



小秘訣：您也可以滑動螢幕以捲動瀏覽或點選以選擇選項。

- 2 按下 **START** 鍵以檢視更多資訊。
- 3 選擇一個選項：
 - 按下 **DOWN** 鍵以檢視概覽的詳細資訊。
 - 按下 **START** 鍵以檢視概覽的更多選項與功能。

智慧功能

配對您的手機

要使用手錶的智慧連結功能，必須先在 Garmin Connect app 內進行配對，而非從您手機的藍牙設定頁面配對。

TW

- 1 在手錶初始設定中，當出現手機配對提示時，選擇 ✓。
- 2 用手機掃描 QR 碼，並依照螢幕上的指示完成配對及設定程序。

TW

與 ANT+ 感測器配對

首次使用無線 ANT+ 或藍牙感測器連結 Garmin 裝置之前，必須先將裝置與感測器進行配對。

小秘訣：當啟用感測器且在裝置附近活動時，部分 ANT+ 感測器會自動與您的裝置配對。

- 1 與其它無線感測器保持至少 10 公尺以上的距離。
- 2 若您要配對的是心率感測器，請先佩戴心率帶。
若沒有佩戴的話，心率感測器不會傳送或接收資料。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **感測器與配件 > 新增**。
- 5 裝置與感測器保持在 3 公尺以內的距離，然後等待裝置與感測器連結。

使用 GPS 同步時間

每次開啟裝置完成衛星定位後，裝置會自動偵測您的時區及時間。您也可以**在變換時區或日光節約時間前後**手動將時間與 GPS 同步。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 時間 > 同步時間**。
- 3 等待裝置接收衛星訊號。

悠遊卡行動支付

注意

此商品屬授權品，鎖卡後即無法重新錄碼。

若有無法支付或無法感應之情況，請再試一次或詢問該交易機台是否支援悠遊卡支付功能。

若非手錶感應所造成的交易問題及相關資訊，請參考悠遊卡使用說明或洽悠遊卡公司諮詢。

透過 MARQ 的 NFC 行動支付功

能，用手錶直接感應，就能輕鬆使用悠遊卡支付服務，例如租借 YouBike，搭乘捷運、公車、火車等大眾交通運輸工具，或是在便利超商消費，讓生活更加智慧便利。

備註：詳細交易適用範圍請參考悠遊卡網站(www.easycard.com.tw)。

備註：此功能不適用於所有地區。

開始使用悠遊卡

- 1 進行儲值或交易時，只需將手錶正面靠近讀卡機感應加值及扣款，即可完成交易。
- 2 長按 **LIGHT** 鍵進入快捷目錄，選擇  進入行動支付頁面，切換至悠遊卡即顯示目前餘額。

設定餘額通知

使用悠遊卡付款後，裝置會以通知顯示餘額。裝置預設每次付款都會顯示餘額，您可以透過 Garmin Connect app 更改此設

定。

- 1 從 Garmin Connect app 選擇您的裝置。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 餘額通知**。
- 3 選擇一個選項：
 - 永遠。
 - 低於 \$100。
 - 低於 \$200。
 - 低於 \$500。
 - 關閉。

檢視悠遊卡卡號

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 關於** 檢視悠遊卡卡號。

悠遊卡使用說明



設定 Garmin Pay 電子錢包

注意

此功能不適用於所有地區。

TW

Garmin Pay 功能讓您使用手錶在合作的商店內消費。您可以將一張或多張信用卡或簽帳卡加到 Garmin Pay 電子錢包。請前往 Garmin.com.tw/minisite/garmin-pay/banks 檢視合作的金融機構。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇  或 。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 開始使用**。
- 3 依照螢幕指示操作。

您可以從手錶的快捷目錄開啟您的 Garmin Pay 電子錢包。請詳閱使用者手冊以取得更多有關使用 Garmin Pay 功能的資訊。

音樂功能

注意

第三方音樂服務所提供的歌曲是

由唱片公司取得合法授權，而唱片公司針對每一首歌曲或專輯所提供給第三方音樂服務的播放授權都有期限上的限制，您必須定期進行歌曲版權的相關確認以及更新歌曲授權。如果您較常在離線模式收聽音樂，請每 7 天將手錶與網際網路連線(透過 Wi-Fi 或 Garmin Connect)，以便進行授權確認，確保能夠持續使用第三方離線音樂服務。

您可以將音樂檔案下載至裝置，即使手機不在身邊也能持續聽音樂。Garmin Connect app 與 Garmin Express 應用軟體能讓您從第三方服務商或電腦下載音樂內容。

您可以使用裝置控制已配對智慧型手機上的音樂播放，也可以播放儲存於裝置中的音樂。若要聽儲存於裝置中的音樂，必須使用藍牙耳機連結裝置。

Connect IQ 功能

您可以使用手錶或手機上的

Connect IQ 商店 (Garmin.com/connectiqapp) 將 Connect IQ 應用程式、資料欄位、概覽、音樂供應商和錶面新增至手錶。

活動與應用程式

您的手錶適用於室內、戶外、體育或健身活動。當您開始一個活動時，手錶會顯示並記錄感測器數據，您可以建立自訂活動，或者根據預設活動建立新活動。當結束活動時，您可以儲存活動並於 Garmin Connect 社群分享。

開始活動

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 如果活動需要 GPS，請至開放的戶外空間等待手錶接收衛星訊號。
- 4 按下 **START** 鍵以開始活動計時。

備註：手錶在活動計時開始前不會記錄您的活動數據。

- 5 完成活動後，按下 **STOP** 鍵停止活動計時器。
- 6 選擇 **儲存** 以儲存活動並檢視活動摘要。

開始跑步

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 到戶外，等待裝置接收衛星訊號。
- 4 如有需要，請等待裝置連線至無線感測器。
- 5 按下 **START** 鍵以開始活動計時。

備註：裝置在活動計時器開始前不會記錄您的活動數據。

- 6 開始跑步。
- 7 跑步活動結束後，按下 **STOP** 鍵停止活動計時。
- 8 選擇 **儲存**。

鐵人三項訓練

在參加鐵人三項時，您可以選擇鐵人三項活動以快速轉換運動項

目、記錄各項目運動時間，並儲存完整活動。

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **鐵人三項**。
- 3 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
- 4 在每次轉換的開始與結束時，按下 **LAP** 鍵。
- 5 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

生理指標參數

這些表現數據的估算值可以幫助您追蹤並了解您的訓練活動及比賽表現。這些估算值是由 Firstbeat Analytics 提供及支援。

- 每日建議訓練
- 功能閾值功率 (FTP)
- 熱適應與高度適應
- HRV 狀態
- 乳酸閾值
- 體能表現狀況
- 預估完賽時間

- 預估恢復時間
- 訓練效果
- 訓練效果及主要功效
- 訓練負荷 (短期負荷)
- 訓練負荷焦點
- 訓練狀態
- 最大攝氧量 (VO2 Max.)

備註：第一次使用此功能的數值可能會不太準確。手錶需要多次的活動紀錄以了解您的表現。詳細資訊請參閱 Garmin.com.tw/minisite/runningscience。

訓練狀態

訓練狀態顯示您的訓練如何影響您的體能與表現。訓練狀態是根據您的最大攝氧量、短期負荷與 HRV 狀態長時間的改變而取得。您可以使用您的訓練狀態幫助您規劃未來的訓練，以持續提升您的體能。

- 巔峰
- 高效訓練
- 維持效果

- 恢復訓練
- 效率不佳
- 中斷
- 過度訓練
- 緊繃
- 無狀態

HRM-Pro Plus

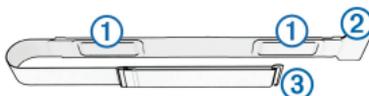
您的手錶相容於 HRM-Pro Plus 配件。HRM-Pro Plus 配件是一款可透過 ANT+ 及藍牙與相容裝置配對的胸帶式心率感測器。您可以佩戴此心率感測器記錄心率資料並接收有關跑姿的即時回饋。心率感測器的活動追蹤功能會記錄你的步數、卡路里、熱血時間及全天心率。您必須將心率感測器與手錶配對才能檢視您的心率資料。如果您的 MARQ 手錶隨附 HRM-Pro Plus 配件，則兩台裝置已配對。

佩戴心率感測器

心率感測器應佩戴在胸骨正下方並與皮膚直接接觸，其應緊貼皮膚，運動中也不應鬆脫滑動。如

有需要，您可以至 [Garmin.com.tw/buy](https://www.garmin.com/tw/buy) 購買延長帶。

- 1 以水沾濕心率感測器背面的電極 ① 以強化皮膚與發射器之間的連接。



- 2 穿戴心率感測器時 Garmin 標誌應正面朝上。扣環 ② 和帶扣 ③ 應在身體的右側接合。
- 3 將心率帶繞住胸部，然後將帶扣扣上扣環。

備註：確保維護標籤沒有被折到。

心率帶在您戴上之後便會啟動並開始傳送資料。

跑步動態

您可以將您的相容 MARQ 裝置與 HRM-Pro Plus 配件或其他跑步動態配件配對使用，以接收即時跑姿回饋。如果您的 MARQ 裝置隨附 HRM-Pro Plus 配件，則兩台

TW

裝置已配對。

跑步動態感測器內有加速度計，可感測使用者的軀幹動態，以計算六項跑步數據。如需更多關於跑步動態的資訊，請參閱使用者手冊。

步頻：每分鐘的步數，顯示的數字為總步數（左右腳加總）。

垂直振幅：跑步過程中身體彈跳的幅度，顯示您的軀幹垂直移動的距離，測量單位為公分。

觸地時間：跑步時每一步與地面接觸的時間。單位為毫秒。

備註：步行期間不會計算觸地時間與觸地平衡。

觸地時間平衡：觸地時間平衡顯示跑步時左腳 / 右腳的觸地時間平衡，以百分比顯示。例如 53.2% 加上一個左箭頭或右箭頭。

步幅：步幅為您跨出一步與下一步間的距離，測量單位為公尺。

移動效率：垂直振幅與步幅的比例，以百分比顯示。數值越低通常代表跑步的效率越好。

裝置資訊

檢視裝置資訊

您可以檢視裝置資訊，如電子標籤、機台序號、軟體版本、法規資訊與授權合約。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 關於**。

關於 AMOLED 螢幕

手錶設定預設會最佳化電池效能與性能。AMOLED 螢幕因為老化而出現的烙印情形實屬正常現象。為延長螢幕壽命，應避免長時間以高亮度顯示靜態圖像。為了將烙印降至最低，MARQ Athlete 會在超過選擇的顯示時間後關閉螢幕。您可以將手腕轉向身體、點一下螢幕，或按下按鍵喚醒手錶。

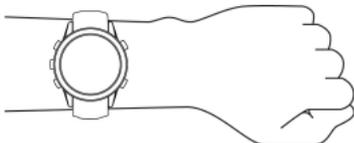
佩戴手錶

⚠ 重要

長時間使用手錶後，部分使用者可能會感到皮膚不適，特別是有敏感性皮膚或過敏的使用者。如果您發現任何皮膚不適的症狀，請先拿下手錶，讓您的皮膚有時間修復。為了防止皮膚不適，請確保手錶清潔與乾燥，也不要將手錶戴得太緊。如需更多資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/fit-and-care。

- 請依圖示建議佩戴手錶。

備註：手錶佩戴應保持舒適服貼。要得到準確的心率數據，手錶在您跑步或訓練時不應滑動。讀取脈搏血氧時，您應保持靜止不動。



備註：光學感測器位於手錶

背面。

- 如需更多資訊，請參閱使用者手冊。

更換一體成型式 QuickFit 配件

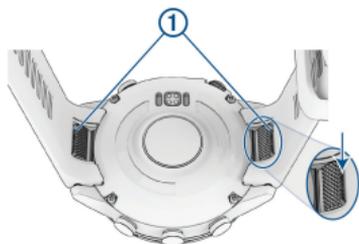
- 1 拉開鎖扣，並從手錶取下一體成型式 QuickFit 錶帶或錶鍊。



- 2 拉開一體成型式錶帶或錶鍊上的鎖扣，並將其與手錶對齊。
- 3 將鎖扣扣上彈簧棒。

備註：請確定錶帶或錶鍊牢固。鎖扣與錶帶或錶鍊之間應該有一點空隙 ①。

TW



TW

為裝置充電

⚠ 警告

裝置內含鋰離子電池。請參閱產品包裝內的《安全及產品資訊須知》取得產品警告和其他重要資訊。

裝置及其充電器皆可能含有磁鐵。在特定情況下，磁鐵可能會干擾某些植入式醫療裝置，包括心律調節器及胰島素幫浦。這些含有磁鐵的裝置及充電器應遠離上述醫療裝置。

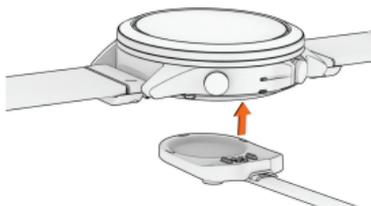
注意

裝置及其充電器皆可能含有磁鐵。在特定情況下，磁鐵可能會

損壞某些電子裝置，包括硬碟與筆記型電腦。當這些含有磁鐵的裝置及充電器在電子裝置附近時，請特別留意。

為避免鏽蝕，在充電或連接至電腦前，請徹底清潔並擦乾傳輸接點與周圍區域。請參閱使用者手冊中的清潔說明。

- 1 將充電器對準裝置背面，將充電器壓入定位。



- 2 將 USB 線插入 USB 充電埠。手錶會顯示目前的電池電量。

MARQ 產品規格

備註：完整規格資訊請參考產品頁。

電池種類：可充電式鋰離子電池
操作溫度範圍：-20°~ 60°C

充電溫度範圍：0°~ 45°C
無線傳輸介面：Wi-Fi、ANT+、
藍牙、NFC

HRM-Pro Plus 規格

電池類型：可自行更換的
CR2032 3V 電池
電池效能：最長可達 1 年(平均
每天使用 1 小時)
防水等級：5 ATM¹
操作溫度範圍：0°~ 40°C
無線傳輸介面：ANT+、藍牙

疑難排解

重新啟動手錶

- 1 長按 **LIGHT** 鍵直到手錶關機。
- 2 長按 **LIGHT** 鍵以開啟手錶。

取得使用者手冊

使用者手冊中包含使用裝置功能和取得法規資訊的說明。

前往 Garmin.com/manuals/MARQAthleteGen2。



取得更多資訊

您可以在 Garmin 網站上取得更多關於本產品的資訊。

- 前往 support.Garmin.com/zh-TW/ 取得更多手冊、文章與軟體更新。
- 前往 Garmin.com.tw/buy 或聯繫您的 Garmin 經銷商以取得選購配件與替換零件的資訊。
- 前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer 取得功能準確度的資訊。
本產品非醫療裝置。

¹ 可承受等同 50 公尺水深的壓力，更多資訊請參考 Garmin.com.tw/legal/waterrating。

安全及產品資訊須知

警告

未能注意下列警告，有可能導致事故或醫療問題，進而造成死亡或嚴重傷害。

航海警告

如果您的裝置有提供潮汐資訊，該功能目的僅為提供參考資訊。使用者有責任在水域附近注意潮汐或水域相關公告及指示、保持對環境的警覺，並隨時做出安全的判斷。未能注意此警告，可能會導致財產損失、嚴重的人身傷害，甚至死亡。

如果您的裝置有船錨功能，您應僅將其作為增加環境感知的工具使用，因為它並不能在所有情況避免擱淺或碰撞。您有責任安全謹慎地操作船隻、隨時保持環境警覺，並在水上隨時做出安全判斷。未能注意此警告，可能會導致財產損失、嚴重的人身傷害，甚至死亡。

電池警告

此裝置可使用鋰離子電池。配件會使用鈕扣電池。

若未遵照下列準則，裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短，或有裝置損壞、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏或受傷的風險。

- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
-  電池具危險性，請勿將電池放置在兒童可取得的地方。
-  請勿將新的或用過的電池放入口中

或身體的任何部位中。

吞下電池或將電池放入體內 2 小時內即可造成嚴重或致命傷害。如發生或疑似發生此狀況，請立即尋求醫療協助。

- 請勿拆解、變造、再製、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出無法由使用者自行更換的電池。

裝置警告

- 為避免裝置損傷，請勿將裝置曝露於熱源或高溫下，例如將裝置放在無人且太陽直射的車上。
- 請勿在包裝印刷手冊上所註明的操作溫度範圍外操作或保存裝置。
- 請勿使用非 Garmin 提供或沒有適當認證的電源線、傳輸線或變壓器。

健康警告

- 若您有使用心律調節器或其他植入式電子裝置，使用心率感測器前請先與您的醫師進行諮詢。
- 光學心率感測器與脈搏血氧感測器會閃爍綠光、紅光與紅外線光。如果您有癲癇或對強光或閃光敏感，請諮詢您的醫師。
- 在開始或改變任何運動計畫之前，請務必先諮詢您的醫生。
- 本裝置、配件、心率感測器、脈搏血氧感測功能及相關數據僅供休閒而非醫療用途使用，不可用於診斷、監測、治療或預防任何疾病或病症。
- 測得的心率與血氧飽和度數值僅供參

考，本公司不對任何數值錯誤造成的後果負責。

- 光學心率感測器和脈搏血氧感測通常能提供使用者精確的心率估算和血氧飽和度，但該技術本身的侷限性可能會導致某些數值在某些情況下是不準確的，包括使用者的身體狀態、裝置的吻合度和位置，以及活動的種類與強度。
- 活動追蹤功能依賴感測器來偵測您的移動與其他數據。裝置提供的資料為您的活動及數據的估算，可能不完全準確。

安全與追蹤警告

本裝置的援助功能以讓您傳送您的位置給緊急連絡人。此輔助功能不能作為主要的緊急救援方式。Garmin Connect app 亦不會代表您聯絡緊急服務。

事故偵測功能僅適用於特定戶外活動。如需更多資訊，請參閱裝置的使用者手冊。

騎乘警告

- 請務必在您個人最良好的判斷下，以安全的方式操作自行車。
- 請確保自行車及硬體均經過適當的保養，且所有零件都已正確安裝。

導航警告

如果您的 Garmin 裝置使用地圖資料，請遵循以下準則以確保安全導航。

- 務必仔細比對裝置上顯示的資訊與所有可用導航來源，包括天氣狀況、地圖、街道 / 林道指標與狀況、航道限制以及其他可能影響導航安全的因素。為了安

全起見，在繼續導航之前，請先釐清所有資訊差異或問題，並遵守公告的道路標誌與道路狀況。

- 本裝置僅限導航輔助之使用，請勿嘗試將本裝置用於需要精確方向、距離、位置或地形數據的任何用途。
- 做出越野導航決定時，請務必運用個人最佳判斷及常識。裝置旨在提供路線的建議，無法取代戶外活動所需的注意力及適當準備。如果裝置建議的路線違反法規或可能危及您的安全，請勿跟隨路線建議。
- 在開始越野活動前，請務必注意環境的影響以及活動本身的風險，特別是天氣或受天氣影響的林道狀況對活動安全的影響。在前往探索不熟悉的路徑和林道前，請務必為活動備妥適當的裝備及補給品。

磁鐵警告

裝置及其充電器皆可能含有磁鐵。在特定情況下，磁鐵可能會干擾某些醫療裝置，包括心律調節器及胰島素幫浦。這些含有磁鐵的裝置及充電器應遠離上述醫療裝置。



重要

未能注意下列警告，有可能導致輕度或中度傷害或財產損失。

皮膚過敏

長時間使用手錶後，部分使用者可能會感到皮膚不適，特別是有敏感性皮膚或過敏

的使用者。如果您發現任何皮膚不適的症狀，請先拿下手錶，讓您的皮膚有時間修復。為了防止皮膚不適，請確保手錶清潔與乾燥，也不要將手錶戴得太緊。如需更多資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/fit-and-care。

TW

注意

未能注意下列注意事項，有可能導致個人或財產損失，或對裝置功能產生不良的影響。

電池注意事項

- 可替換的鈕扣電池可能含有高氯酸鹽物質，可能需使用特殊處置方式。請參考 www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate。
- 請洽詢當地廢棄物處置部門以依照當地適用法規處置裝置 / 電池。

GPS 注意事項

裝置附近若有任何使用到接近全球導航衛星系統 (例如 GPS) 頻率的地面寬頻網路的裝置，則導航的性能可能會下滑，這些裝置會阻礙 GNSS 訊號的接收。

磁鐵注意事項

裝置及其充電器皆可能含有磁鐵。在特定情況下，磁鐵可能會損壞某些電子裝置，包括硬碟與筆記型電腦。當這些含有磁鐵的裝置及充電器在電子裝置附近時，請特別留意。

產品環境計劃

Garmin 產品回收計劃及 WEEE、RoHS、REACH 和其他符合性計劃的資訊可以在 Garmin.com/zh-TW/sustainability/environment/ 取得。

低功率電波輻射器材管理宣告

本產品謹遵循中華民國國家通訊傳播委員會所頒布電信管理法，並經驗證通過合格，請使用者遵循相關電信法規以避免違反規定受罰。若使用者欲攜帶本機至其他國家應用，也請遵循該地區或國家之相關法令限制。根據國家通訊傳播委員會低功率射頻器材技術規範規定

3.8.2 章節：

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

軟體使用授權聲明

在使用本裝置前，您必需先同意下列有關本機台軟體之授權限制與聲明，請務必仔細閱讀下列條文。

在您購買及使用本產品時，Garmin Ltd. 及其子公司僅同意您使用已內建於該產品之中、英文版軟體工具，亦即該軟體原始碼

之所有權、智慧財產權，仍均屬於 Garmin Ltd. 及其子公司所擁有。

上述產品之中、英文版軟體工具之財產所有權，均受到美國政府、產品販售國家或地區政府與全球智慧財產權的相關公約保護，包含全部軟體程式結構、組態、原始編碼之商業價值，均歸屬 Garmin 商業機密。您同意不自行將這個軟體重新編譯、組合、修正、轉換組合、轉換工程或降低人們的使用功能、產生偏差功能等行為，您亦同意不自行出口或轉口本軟體至其他尚屬美國政府明文禁運地區的國家或地區。請您遵守上述聲明與條款。



製造銷售：台灣國際航電股份有限公司
聯絡地址：新北市汐止區樟樹二路 68 號
電話：(02)2642-8999
客服專線：(02)2642-9199



廢電池請回收，當機台不易拆解時，
請整機交由資源回收系統回收。

地圖資訊

Garmin 圖資整合了政府與個人來源的資料。幾乎所有來源的資料都有一些不準確或不完整的部分。在某些國家，完整與準確的地圖資訊甚至是無法取得或極昂貴的。

MARQ 有限保固

MARQ 系列產品主機自購買日起享有二年材料或製造工藝瑕疵造成損壞的保固服務。關於 Garmin 保固條款，請前往 Garmin.com.tw/support/warranty 了解更多資訊。

TW

產品保證

Garmin Ltd. 及其子公司以自有品牌「Garmin」，自行生產行銷全球衛星定位系統接收機，產品面涵蓋航空、航海、資源調查、個人攜帶、陸上及應用系統等。

本公司已通過 ISO9001 品質管理認證之要求，所有產品在出廠時，均經過嚴格之品質檢測合格，並負責產品之售後服務工作。若本產品在客戶正常使用情形下發生故障，經鑑定為產品本身之問題，在保證期限內，本公司負免費維修之責任，保固期限為二年。

注意事項：本產品若屬在下列七種狀況下，導致故障發生，則不在本公司保證範圍內，請注意：

- 1 天災、火災、地震等不可抗力之災害及人為處理上之疏忽。
- 2 對零配件等加以不當修理及改造或調整。
- 3 使用本公司指定的消耗品以外之物時。

4 零配件與消耗品之自然損耗。

5 購買後因運送移動、掉落所產生之故障或損害。

6 保證期過後之故障或損害。

7 塗改本保證書之字句。

另外，產品送回台灣國際航電股份有限公司的運費，由使用者自行承擔；回送使用者的部份，則由台灣國際航電股份有限公司負責。您的寶貴意見，是我們未來開發新產品的重要訊息與方向。謝謝您的協助與支持。

請自行填寫下列資料保存：

產品型號：

產品序號：

購買日期：

限用物質含有情況標示聲明書

設備名稱：GPS 航儀腕錶

型號(型式)：AA4263

單元 Unit	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
印刷電路板組件	—	○	○	○	○	○
螢幕 / 背光	—	○	○	○	○	○
電纜組件 / 連接器	—	○	○	○	○	○
錶殼	○	○	○	○	○	○
錶帶	○	○	○	○	○	○
備考 1：“○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。						
備考 2：“—”係指該項限用物質為排除項目。						

TW

TW

© 2023 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin, Garmin ロゴ, MARQ, QuickFit は、米国またはその他の国における Garmin Ltd. またはその子会社の登録商標です。Connect IQ, Firstbeat Analytics, HRM-Pro, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Pay は、Garmin Ltd. またはその子会社の商標です。Garmin の許可を得ずに使用することはできません。

BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

M/N: AA4263

JP

MARQ (GEN 2) CARBON EDITION ATHLETE

頂点に導く至極のアプローチ。

MARQ Athlete (Gen 2) - Carbon Editionは、他に類を見ないモダンツールウォッチです。頑丈かつ軽量のカーボンファイバーを融合したケースと、美しいAMOLEDタッチスクリーンディスプレイを備えた時計は、持ち主と同じようにユニークな存在です。

キー操作

電源オン ●

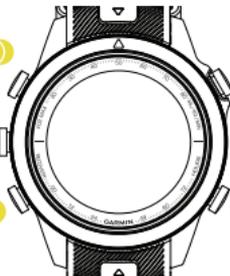


フラッシュライトの点灯/消灯 ●●

ディスプレイのオン/オフ ●

上にスクロール ●

下にスクロール ●

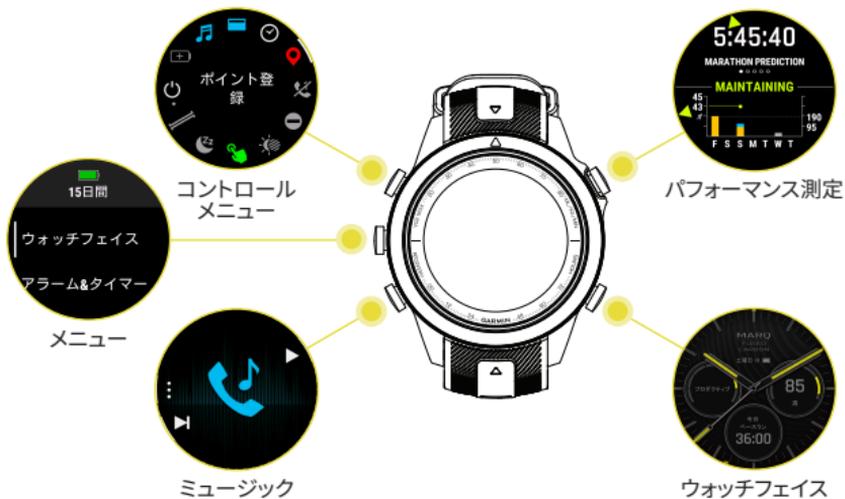


● スタート/決定

● 戻る

ショートカットキー

JP



タッチスクリーン有効/無効



タッチ操作



- 選択
- メニュー
- スクロール
- 戻る
- アクションメニュー

JP



項目を
スクロール



項目をループ



項目を選択



メニューを開く

初期設定のウォッチフェイス



JP

基本の機能にアクセスする



ウィジェット



アクティビティ&
アプリ

製品の紹介

⚠ 警告

製品をご使用になる前に、安全および製品に関する警告と注意事項を必ずお読みください。

トレーニングを開始または計画する際には、事前にかかりつけの医師にご相談ください。

頂点に導く至極のアプローチ。MARQ Athlete (Gen 2) - Carbon Edition は、他に類を見ないモダンツールウォッチです。軽量かつ耐久性に優れたカーボン製のフレームと、驚くほど美しい AMOLED タッチスクリーンディスプレイを採用。デバイスに内蔵の多彩なスポーツアプリでトレーニングし、パフォーマンス測定と持久力のトラッキング機能で能力を押し上げます。MARQ Athlete ウォッチで、勝利を掴め。

はじめに

デバイスをご使用になる前に、次のことを必ずご確認ください。

操作マニュアルのダウンロード

デバイスの操作方法や各種機能、その他の情報について、詳しくは操作マニュアルをご参照ください。下記の URL から PDF 版の操作マニュアルをダウンロードできます。または、二次元コードから Web 版の操作マニュアルを確認できます。

download.garmin.com/jp/download/manuals/MARQ-Athlete_Gen2_OM_JA.pdf



製品のサポート情報

製品に関するヘルプやビデオ、

JP

ソフトウェア更新などのサポート情報は、以下の二次元コードからサポートセンターにアクセスして確認できます。

Garmin.com/manuals/MARQAthleteGen2



チュートリアルビデオ

デバイスの操作方法や各種機能を説明するチュートリアルビデオに以下の二次元コードからアクセスできます。



標準付属品の確認

製品の外箱に記載の標準付属品が同梱されていることをご確認ください。万が一不足しているものがある場合は、当社までお問い合わせください。

デバイスのセットアップ

デバイスを初めてご使用になるときは、次の手順でデバイスのセットアップを行います。

- 1 **LIGHT** キーを長押ししてデバイスの電源をオンにします。(59 ページ)
- 2 画面に表示される指示に従って、初期設定を完了します。

初期設定でスマートフォンとのペアリングを開始することができます。デバイスでスマートフォンの通知を確認したり、アクティビティを同期したりするには、スマートフォンとのペアリングが必要です(62 ページ)。

互換性のあるウォッチから MARQ Athlete Gen2 にアップグレードした場合、スマートフォンとペアリングすることでデバイスの設定や保存済みのコースなどのデータを移行できます。

- 3 デバイスを充電します。
(71 ページ)
- 4 アクティビティを開始します。
(65 ページ)

最新ソフトウェアの確認

デバイスのセットアップ完了後、デバイスの最新ソフトウェアの確認と更新を行ってください。

デバイスをより快適にご利用いただくために、デバイスのソフトウェアは常に最新の状態にアップデートしてください。

ソフトウェア更新は、Garmin Express または Garmin Connect Mobile アプリで行うことができます。Garmin Express について、詳しくは Garmin.com/ja-JP/

[software/express](#) をご参照ください。

Garmin Connect Mobile アプリでソフトウェアの確認と更新を行うには、デバイスをスマートフォンなどのモバイル端末とペアリングします。

デバイス概要



- ① **タッチスクリーン**
 - ・ **タップ**：メニューのオプションを選択
 - ・ **ウォッチフェイス上のデータを長押し**：関連するメニューやウィジェツ

トを開く

注意：この機能は一部のウォッチフェイスに対応しています。

- ・ **上または下にスワイプ：**ウィジェット/メニュー/メッセージをスクロール
- ・ **右にスワイプ：**前の画面に戻る
- ・ **手の平で画面を覆う：**ウォッチフェイスに戻りディスプレイの輝度を低下

② LIGHT キー

- ・ **長押し：**電源オン
- ・ **押す：**ディスプレイの輝度を低下
- ・ **2回押す：**フラッシュライト点灯
- ・ **長押し：**コントロールメニューを表示

③ UP・MENU キー

- ・ **押す：**ウィジェット/メ

ニュー/メッセージをスクロール

- ・ **長押し：**メニューページを表示

④ DOWN キー

- ・ **押す：**ウィジェット/メニュー/メッセージをスクロール
- ・ **長押し：**ミュージックコントロールを表示

⑤ START・STOP キー

- ・ **押す：**メニューのオプションを選択
- ・ **押す：**アクティビティ&アプリを表示、アクティビティ開始/停止
- ・ **長押し：**パフォーマンスウィジェットを表示

⑥ BACK・LAP キー

- ・ **押す：**前のページに戻る
- ・ **押す：**ラップ取得、休息に移行、トランジション切り替え(マルチスポーツアクティビティ実行

中)

タッチスクリーンをオン/オフにする

- **DOWN** キーと **START** キーを同時に長押しします。
- **LIGHT** キーを長押しし、 を選択します。
- **MENU** キー長押し > [**システム**] > [**タッチ**] からオプションを選択します。

主なキー操作

- **LIGHT** キーを長押ししてコントロールメニューを表示します。
コントロールメニューから、電源オフやサイレントモード、ポイント登録などの使用頻度の高い機能に素早くアクセスすることができます。
- ウォッチフェイスページから **UP** キーまたは **DOWN** キーを押して、ウィジエッ

トを表示します。(59 ページ)

- ウォッチフェイスページで **START** キーを押してアクティビティ&アプリページを開きます。(59 ページ)
- **MENU** キーを長押ししてメニューページを開きます。メニューページから、ウォッチフェイスの変更、センサーとのペアリング、各種設定の変更が行えます。

ウィジェットを確認する

ウィジェットでヘルスデータやアクティビティデータ、センサーデータを一目で確認することができます。スマートフォンとデバイスをペアリングすると、スマートフォンの通知や天気情報、カレンダーのスケジュールなどを確認できます。

- 1 **UP** キーまたは **DOWN** キーを押します。

JP

ウィジェットの一覧をスクロールします。各ウィジェットの概要が表示されます。



ヒント：タッチスクリーンをスワイプして画面をスクロールできます。タップしてオプションを選択できます。

- 2 **START** キーを押すと、ウィジェットが全画面で表示されます。
- 3 次のオプションを選択します。
 - **DOWN** キーを押してウィジェットの詳細を表示します。
 - **START** キーを押してウィ

ジェットに関連する機能またはオプションを表示します。

スマートフォン連携機能

スマートフォンとペアリングする

デバイスの機能を最大限に活用するには、スマートフォンなどのモバイル端末とデバイスをペアリングする必要があります。ペアリングは、スマートフォンの Bluetooth 設定からではなく、Garmin Connect Mobile アプリで行います。

- 1 デバイスの初期設定中にスマートフォンとのペアリングを確認するメッセージが表示されたら、✓を選択します。
- 2 デバイスの画面の二次元コードをスマートフォンでスキャンして、画面の指示に従ってペアリングとセットアップを完了します。

GPS で時刻を同期する

デバイスの時刻は、GPS 受信時にタイムゾーンと現在の時刻が自動設定されます。タイムゾーンとサマータイムを更新する場合には、次の手順で GPS との時刻の同期を行います。

- 1 **MENU** キーを長押しします。
- 2 **[システム] > [時刻] > [時刻同期]** の順に選択します。
- 3 上空の開けた屋外で静止して、GPS の受信が完了するまで待ちます。

Garmin Pay ウォレットをセットアップする

注意

この機能は一部の国または地域で利用できない場合があります。

Garmin Pay の機能を使うと、対応する加盟店や交通機関などでデバイスを使ってお支払いができます。次の手順でカードを Garmin Pay ウォレットに登録し

ます。利用可能な金融機関または交通系 IC カードについては、以下の URL をご参照ください。

Garmin.co.jp/minisite/garmin-pay

- 1 Garmin Connect Mobile アプリで、 または  を選択します。
- 2 **[Garmin Pay] > [はじめに]** の順に選択します。
- 3 画面の指示に従って操作し、セットアップを完了します。

デバイスのコントロールメニューから Garmin Pay ウォレットを開くことができます。Garmin Pay のご使用方法について、詳しくは操作マニュアルをご参照ください。

音楽

注意

音楽プロバイダから提供される音楽の著作権は、レコード会社が所有しています。レコード会社

は、音楽やアルバムのライセンスを音楽プロバイダに期限付きで供与しており、音楽ライセンスは定期的に更新される必要があります。デバイスにダウンロードした音楽のライセンスを更新するため、1週間ごとにデバイスをWi-FiまたはGarmin Connect Mobileアプリ経由でインターネットに接続してください。

デバイスに音楽をダウンロードすると、スマートフォンが近くになくとも音楽を再生できます。Garmin Connect MobileアプリまたはGarmin Expressを使用して、音楽プロバイダまたはPCの音楽をデバイスにダウンロードします。

ミュージックコントロールでスマートフォンまたはデバイスにダウンロードした音楽の再生をコントロールできます。デバイスにダウンロードした音楽を聴くには、イヤホンとデバイスをBluetooth接続する必要があります。

ます。

Connect IQ 機能

デバイスまたはスマートフォンのConnect IQストア(Garmin.com/connectiqapp)から、ウォッチフェイスやデータ項目、ウィジェット、アプリケーションを追加してデバイスをカスタマイズすることができます。

アクティビティとアプリ

デバイスは、屋内、屋外、アシレチック、フィットネス向けの様々なアクティビティに対応しています。アクティビティを開始すると、GPSや各種センサーから得たデータを画面に表示して記録します。デフォルトのアクティビティをもとにアクティビティをカスタマイズしたり新規作成できます。デバイスに保存したアクティビティデータは、Garmin Connectにアップロードしてウェブ上やアプリでデータを閲覧・管理・共有することが

できます。

アクティビティを開始する

- 1 ウォッチフェイスページで **START キー**を押します。
- 2 アクティビティを選択します。
- 3 GPS を利用する屋外アクティビティの場合は、上空の開けた場所で静止してGPSの受信を完了します。
- 4 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。
注意：タイマーを開始しないとデータは記録されません。

- 5 アクティビティ終了後、**STOP キー**を押してタイマーを停止します。
- 6 **【保存】**を選択してアクティビティを保存し、アクティビティの概要を確認します。

ランを開始する

- 1 **START キー**を押します。
- 2 アクティビティを選択します。

- 3 上空の開けた場所で静止してGPSの受信を完了します。
- 4 必要な場合は、デバイスとセンサーを接続します。
- 5 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。
注意：タイマーを開始しないとデータは記録されません。
- 6 ランニングを開始します。
- 7 ランニング終了後、**STOP キー**を押してタイマーを停止します。
- 8 **【保存】**を選択します。

トライアスロンを開始する

トライアスロンアクティビティでは、トランジションと各スポーツのセグメントを素早く切り替えて、セグメントごとのタイムを計測してアクティビティを保存することができます。

- 1 **START キー**を押します。
- 2 **【トライアスロン】**を選択します。

- 3 **START キー**を押してアクティビティのタイマーを開始します。
- 4 トランジションの開始時と終了時に、**LAP キー**を押します。
- 5 アクティビティ終了後、**STOP キー**を押してタイマーを停止し、[保存]を選択して完了します。

生理学的測定機能

トレーニングとパフォーマンスの把握と追跡に役立つ次の機能を利用できます。これらの機能は、Firstbeat Analytics により提供・サポートされています。

- 今日のおすすめワークアウト
- 機能的作業閾値パワー (FTP)
- パフォーマンスの高度 / 暑熱適応
- HRV ステータス
- 乳酸閾値
- パフォーマンスコンディション

- 予想タイム
- リカバリータイム
- トレーニング効果
- トレーニング効果と主なメリット
- トレーニング負荷 (短期的負荷)
- トレーニング負荷バランス
- トレーニングステータス
- VO2 Max

注意：初めのうちは測定精度が低いことがあります。デバイスにあなたのパフォーマンスを学習させるため、アクティビティを複数回実行してください。詳しくは [Garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/](https://garmin.co.jp/minisite/garmin-technology/running/) をご参照ください。

トレーニングステータス

VO2 Max と短期的負荷、HRV ステータスの長期間のデータを基に、トレーニングが自身のパフォーマンスにもたらす効果を示します。トレーニングの計画

や、フィットネスレベルの向上に役立てることができます。

- ピーキング
- プロダクティブ
- キープ
- リカバリー
- アンプロダクティブ
- デイトレーニング
- オーバーリーチ
- 疲労
- ステータスなし

HRM-Pro Plus

このデバイスは HRM-Pro Plus アクセサリーに対応しています。HRM-Pro Plus アクセサリーは、ANT+ と Bluetooth の両方で接続可能な胸部ベルト式心拍計です。胸部ベルト式心拍計を装着して、心拍データを記録したり、ランニングフォームに関するデータを計測することができます。また、ステップ数、消費カロリー、週間運動量、心拍数などのライフログデータを取得

することができます。HRM-Pro Plus アクセサリーの取得データを確認するには、デバイスとのペアリングが必要です。デバイス購入時に HRM-Pro Plus アクセサリーが同梱品として付属している場合は、あらかじめデバイスにペアリングされています。

ハートレートセンサーを装着する

ハートレートセンサーは素肌の上に直接装着します。アクティビティ中にベルトがずれないように、胸部にしっかりと装着してください。

- 1 導電ストラップの裏側のセンサー部分①を少量の水で湿らせます。



- 2 センサー発信部の Garmin ロゴが上向きになるようにストラップを胸骨の下あたりに巻き付けます。

ループ②とフック③が身体の右側に来るようにします。

- 3 ストラップを胸に巻き付け、フックをループに掛けます。

注意：ケアタグが導電ストラップのセンサー部分に重ならないようにしてください。

JP

ハートレートセンサーは、身体に装着中にのみ起動し、ペアリングおよびデータの取得、送信が可能になります。

ランニングダイナミクス

ランニングダイナミクスポッドや HRM-Pro Plus アクセサリーなどのランニングダイナミクス機能対応のセンサーを接続して、ランニングフォームに関するデータを計測することができます。デバイス購入時に HRM-Pro Plus アクセサリーが同梱品として付属している場合は、あらかじめデバイスにペアリングされています。

センサーに内蔵の加速度計で胸

体の動きを測定し、次の6つの項目を計測します。ランニングダイナミクス機能について、詳しくは操作マニュアルをご参照ください。

ピッチ：一分間あたりの左右合計の歩数 (spm)

上下動：一歩あたりの体の上下動の幅 (cm)

接地時間 (GCT)：一歩あたりの地面に足がついている時間 (ms = 1000 分の 1 秒)

注意：接地時間と GCT バランスは、歩いているときは表示されません。

GCT バランス：左右の接地時間の割合 (%)。左右のバランスが均一な状態で 50-50 となり、左右どちらかに偏っている場合は向きを表す矢印 (← / →) とその割合が表示される。

歩幅：一歩当たりの歩幅 (m)

上下動比：歩幅に対する上下動幅の比率 (%)。数値が低い

ほどランニングフォームがよいとされる。

デバイス情報

デバイス情報を確認する

デバイスのユニット ID、ソフトウェアバージョン、規制情報、ライセンス契約などの情報を確認します。

- 1 MENU キーを長押しします。
- 2 [システム] > [バージョン情報] の順に選択します。

AMOLED ディスプレイについて

デバイスは初期設定でバッテリー稼働時間とパフォーマンスが最適化されています。

AMOLED ディスプレイは画像の焼き付きを引き起こしやすいという特性を持ちます。ディスプレイの表示寿命を損なわないために、高輝度の静止画を長時間表示することを避ける必要があります。焼き付きを最小限にする

ために、デバイスのディスプレイは設定した点灯時間が経過すると自動で消灯します。手首を体の方に返す動作(ジェスチャー)や、タッチスクリーンのタップ、キーの押下でディスプレイを点灯させることができます。

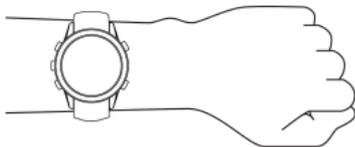
デバイスを装着する



注意

デバイスを長期間装着すると、特に敏感肌やアレルギーをお持ちの方は、皮膚に炎症やかぶれが生じることがあります。皮膚に炎症やかぶれが生じた場合には、症状が改善するまでデバイスを取り外してください。皮膚の炎症やかぶれを防ぐため、デバイスを常に清潔で乾燥した状態に保ってください。腕に装着する際は、デバイスを手首に締め付けすぎないようにしてください。詳しくは、[Garmin.co.jp/legal/fit-and-care](https://www.garmin.co.jp/legal/fit-and-care) をご参照ください。

- 手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。
注意：運動中に本体がずれないようにぴったりと、きつすぎない程度にバンドを調整します。血中酸素レベルを測定するときは、動かないでください。



注意：光学センサーはデバイスの裏面に搭載されています。

- 詳しくは操作マニュアルをご参照ください。

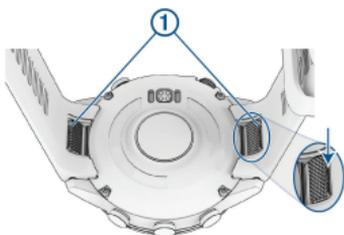
QuickFit アクセサリー(一体型タイプ)を交換する

- 1 ラッチ(留め具)を引き、一体型 QuickFit バンドまたはブレスレットを取り外します。



- 2 一体型バンドまたはブレスレットのラッチを引いて開き、ウォッチ本体に合わせます。
- 3 ピンを挟んでラッチを閉じます。

注意：バンドまたはブレスレットがしっかりと固定されていることを確認します。ラッチとバンドまたはストラップの間に隙間①が少し空いた状態で正しく閉じられています。



デバイスを充電する

⚠ 警告

本製品は、リチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーのお取り扱いに関する注意やその他の情報について、「安全および製品に関する警告と注意事項」を必ずお読みください。

デバイスと充電器には磁石が使用されています。磁石は、特定の状況下で、ペースメーカーやインスリンポンプなどの体内埋め込み型医療機器に影響を及ぼす可能性があります。磁石が使われているデバイスおよび充電器は医療機器から遠ざけてください。

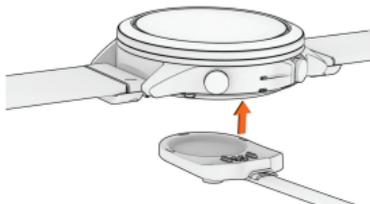
注意

デバイスと充電器には磁石が使用されています。特定の状況下で、磁石はノートパソコンのハード

ディスクなどの電子機器に影響を及ぼす可能性があります。磁石が使われているデバイスおよび充電器を電子機器の近くで使用する場合は注意してください。

さびや腐食を防ぐため、充電やPCへの接続を行う前に、端子やその周辺の汚れや水分をクリーニングしてください。クリーニング方法について、詳しくは操作マニュアルをご参照ください。

- 1 充電器をデバイスの裏面に合わせ、押し込みます。



- 2 USB ケーブルを充電可能なUSBポートに差し込みます。デバイスの画面に現在のバッテリー充電レベルが表示されます。

仕様

注意：詳細な仕様は [Garmin.co.jp](https://www.garmin.com/ja-JP) の製品のページをご覧ください。

動作温度範囲：-20 ～ 60°C

充電温度範囲：0 ～ 45°C

HRM-Pro Plus 仕様

バッテリータイプ：CR2032 (3V)

バッテリー稼働時間：約1年間(1日1時間使用)

防水性能：5 ATM*

動作温度範囲：0 ～ 40°C

* 防水性能について、詳しくは [Garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/](https://www.garmin.com/ja-JP/legal/waterrating-definitions/) をご参照ください。

トラブルシューティング

デバイスを再起動する

- 1 デバイスの電源がオフになるまで、**LIGHT** キーを長押しします。
- 2 再度 **LIGHT** キーを長押ししてデバイスの電源をオンにします。

デバイスに関するその他の情報

デバイスに関する最新・補足情報は、Garmin のウェブサイト ([Garmin.co.jp](https://www.garmin.com/ja-JP)) をご参照ください。

- サポートセンター [support.Garmin.com/ja-JP/](https://support.garmin.com/ja-JP/)
- アクティビティトラッキングとフィットネス測定の精度 [Garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/](https://www.garmin.com/ja-JP/legal/atdisclaimer/)

このデバイスは医療用機器ではありません。

安全および製品に関する警告と注意事項

警告

次に示される警告に従わなかった場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。

海洋に関する警告

デバイスが潮汐データを提供する場合、この機能は情報提供のみを目的としています。案内されている潮汐または水に関する案内をよく読み、周囲の状況に注意して常に安全な判断を行うことについては、ユーザーが責任を負います。この警告に従わなかった場合、物的損害、重傷、または死亡につながるおそれがあります。

デバイスにアンカー機能が備わっている場合、この機能は状況認識のためのツールであり、すべての状況下で座礁や衝突を防止できるわけではありません。船舶を安全かつ慎重に操作し、周囲の状況を把握し、水上で常に安全な判断をすることについては、ユーザーが責任を負います。この警告に従わなかった場合、物的損害、重傷、または死亡につながるおそれがあります。

バッテリーに関する警告

このデバイスにはリチウムイオンバッテリーが使用されています。アクセサリーには、ボタン電池が使用されています。次に示す注意事項に従わなかった場合、

バッテリーの使用寿命が短くなったり、デバイスの破損、発火、化学熱傷、電解液漏洩、けがの原因となるおそれがあります。

- デバイスおよびバッテリーを火気に近づけるなどの危険にさらす行為はおやめください。

-  **電池はお子様の手が届かないところに保管してください。**

-  **電池を口や体内に入れてください。**

誤飲により化学熱傷や内部器官の穿孔を引き起こし、死に至るおそれがあります。誤飲による深刻な熱傷は、2時間以内に引き起こされます。万一誤飲した場合には、直ちに医師の診察を受けてください。

- デバイスおよびバッテリーを改造、分解、再製造しないでください。デバイスおよびバッテリーに穴を開けたり、傷つけたりしないでください。
- バッテリーが着脱不可能な製品のバッテリーを取り外さないでください。

デバイスに関する警告

- デバイスを熱源にさらしたり、高温になる場所(直射日光の当たる無人の車内など)に放置しないでください。デバイスが破損するおそれがあります。
- 規定の温度範囲外でのデバイス操作や長期間の保管はおやめください。規定の温度範囲についてはマニュアル

ルに記載されています。

- 電源 / データ通信ケーブルおよび電源アダプターは、必ずお使いの製品に対応する Garmin 純正アクセサリまたは正規認証品をご使用ください。

健康に関する警告

- ペースメーカーなどの身体に埋め込み式の医療用電子機器をご使用中の方は、心拍計の使用について必ず事前にかかりつけの医師にご相談ください。
- デバイスに内蔵型の光学式心拍計と血中酸素トラッキングセンサーは点灯、点滅します。光感受性でんかんや光線過敏症の方は、かかりつけの医師にご相談ください。
- トレーニングを開始または計画する際には、事前にかかりつけの医師にご相談ください。
- デバイスとアクセサリ、心拍計、血中酸素トラッキングセンサーまたはそれらに関連するデータは、フィットネスとウェルネスの範囲での使用を意図しています。
- デバイスとその機能は、自己診断又は医師への相談をはじめとする医学的な使用を意図するものではなく、疾病の治療、診断、予防を目的とした医療機器ではありません。
- デバイスに内蔵の光学式心拍計および血中酸素トラッキングセンサーは、使用者の正確な心拍数および血中

酸素レベルの推定値を提供しますが、技術固有の制限により、使用者の身体的特徴、デバイス装着時のフィット感やデバイスの位置、アクティビティの種類や強度などにより生じる特定の状況下で測定データが不正確となる場合があります。

- アクティビティトラッカー(活動量計)は、センサーにより使用者の動きや健康指標をモニターしており、これらデバイスによって提供される統計内容および情報は、使用者の活動や動きに近い値であり、完全に正確な値であることを保証するものではありません。

セーフティ&トラッキング機能に関する警告

援助要請機能で、緊急連絡先に位置情報を送信することができます。この機能は補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect Mobile アプリがユーザーに代わって救急医療機関等への連絡や救助の要請を行うことはありません。

事故検出機能は、一部の屋外アクティビティ実行中のみ利用可能な機能です。詳しくは操作マニュアルをご参照ください。

自転車に関する警告

- 自転車の運転の際には、交通ルールとマナーを守り安全な運転を心がけてください。

- 自転車は定期的にメンテナンスをして、車体およびパーツが適正に整備された状態にしてください。

ナビゲーションに関する警告

地図データに対応した Garmin デバイスをご使用の場合には、次に示される内容に従って安全にナビゲーションを利用してください。

- ナビゲーションを利用するには、デバイスに表示される情報と実際の状況(天候、掲示地図、道路または水路の標識や状況、交通制限など)を常に照らし合わせ、細心の注意を払ってナビゲーションを行ってください。デバイスに表示される情報と実際の状況が異なる、あるいは疑わしい場合には、むやみにナビゲーションを続行せず、道路標識や掲示物、実際の道路状況に従ってください。
- デバイスはナビゲーション・エイドとしてのみご利用ください。方向、距離、ロケーション、地形等を正確に計測する目的での使用はおやめください。
- デバイスが提示する未舗装路のナビゲーションルートは、あくまで参考情報です。ナビゲーションの利用者は、デバイスに表示される情報と実際の状況を照らし合わせて、ご自身の経験や判断を優先し、進行するルートを選択してください。万一、デバイスが不法なルートや利用者を危険にさらすおそれのあるルート

提示した場合には、絶対に従わないでください。

- 未舗装路でのアクティビティは、常に危険が伴うということに留意してください。環境の変化、特に天候の変化には、十分ご注意ください。慣れない行路では特に危険ですので、事前に十分な装備と携行品を準備して臨んでください。

磁石に関する警告

デバイスおよび充電器には、磁石が使われている場合があります。磁石は、特定の状況下で、ペースメーカーやインスリンポンプなどの体内埋め込み型医療機器に影響を及ぼす可能性があります。磁石が使われているデバイスおよび充電器は医療機器から遠ざけてください。



注意

次に示される注意に従わなかった場合、軽度あるいは中等度の傷害を負うおそれがあります。

皮膚の炎症に関する注意

デバイスを長期間装着すると、特に敏感肌やアレルギーをお持ちの方は、皮膚に炎症やかぶれが生じることがあります。皮膚に炎症やかぶれが生じた場合には、症状が改善するまでデバイスを取り外してください。皮膚の炎症やかぶれを防ぐため、デバイスを常に清潔で乾燥した状態に保ってください。腕に装着する際

は、デバイスを手首に締め付けすぎないようにしてください。詳しくは、Garmin.co.jp/legal/fit-and-care をご参照ください。

注意

次に示される注意事項に従わなかった場合、使用者がけがを負ったり、デバイスが破損またはデバイスの機能に悪影響を及ぼすおそれがあります。

バッテリーに関する注意

デバイスまたはバッテリーを廃棄する際の廃棄方法については、お住まいの各自治体が定める方法に従ってください。

GPS に関する注意

GPS などの全地球航法衛星システム (GNSS) と近い周波数で動作する地上広帯域ネットワークを使用する電子機器等の近くでデバイスを使用した場合、デバイスの衛星測位性能が低下することがあります。

磁石に関する注意

デバイスと充電器には磁石が使われている場合があります。特定の状況下で、磁石はノートパソコンのハードディスクなどの電子機器に影響を及ぼす可能性があります。磁石が使われているデバイスおよび充電器を電子機器の近くで使用する場合は注意してください。

製品環境プログラム

Garmin 製品のリサイクルプログラムおよび WEEE、RoHS、REACH 他コンプライアンスプログラムに関する情報は、以下の URL をご参照ください。Garmin.com/aboutGarmin/environment

ソフトウェア・ライセンス契約

デバイスの使用者は、その使用に際しては、以下のソフトウェア・ライセンス契約の諸条件に同意する必要がありますので、本ライセンス契約をよくお読みください。

Garmin 社 (以下「Garmin」) は使用者に対して、本製品の通常操作について、実行可能なバイナリー形式で本機器に組み込まれたソフトウェア (以下「ソフトウェア」) を使用する限定ライセンスを供与する。ソフトウェアに関する標記、所有権、知的財産権は、引き続き Garmin が有する。

使用者は、以下のことを承認する：

- ソフトウェアが、Garmin 所有財産であり、アメリカ合衆国の著作権法および国際著作権協定に従って保護されていること。
- ソフトウェアの構造、編成、コードは、Garmin の貴重な企業秘密であること。
- ソースコード形式のソフトウェアも、Garmin の貴重な企業秘密であること。

使用者は、以下のことを行わないことに同意する：

- ソフトウェアその他ソフトウェア部品について、理解できる形式へのデコンパイル、リバースエンジニアリン

グ、逆コンパイル、または逆アセンブルなどのソースコード解析作業

使用者は、アメリカ合衆国の輸出管理法に違反して、ソフトウェアをいかなる国にも輸出または再輸出しないことに合意する。

地図データ情報

Garmin 社は地図データの情報源として政府提供データと民間データの両方を扱っています。すべてのデータ源には、不正確または不完全なデータがある程度含まれています。

製品の修理をご依頼の前に

製品の修理・点検をご依頼の前に、オンラインサポートセンターのサポート情報をご確認ください。製品名またはシリアルナンバーを入力して関連するヘルプを検索できます。

■オンラインサポートセンター

support.Garmin.com/ja-JP/



製品の不具合は、ソフトウェアのバージョンアップやマスターリセット(初期化)の実施により解消することがあります。

以下の URL のご案内をご確認ください。

■ソフトウェアアップデート

Garmin.co.jp/download/



■マスターリセット(初期化)

Garmin.co.jp/support_reset/



その他、製品に関してお困りの際は、カスタマーサポートにお問い合わせください。

■カスタマーサポート

0570-049530(ナビダイヤル)

受付時間 10:00 ~ 17:00

(土日祝日・年末年始等の休業日を除く)

製品の保証と修理について

当社では、保証規定の内容に基づき、製品の無償修理を承ります。

保証期間

MARQ コレクションの保証期間は、お買い上げ日より2年間(本体のみ)です。

保証規定

保証規定については、以下の URL をご参照ください。

Garmin.com/ja-JP/legal/consumer-limited-warranty/



製品の修理

製品の修理・点検をご依頼の際は、お買い上げの販売店または当社オンライン修理・点検依頼窓口へお申し込みください。

■オンライン修理・点検依頼窓口

Garmin.co.jp/support_repair/



ガーミンジャパン株式会社

〒354-0036

埼玉県富士見市ふじみ野東1丁目7番地6



support.Garmin.com
September 2023
190-02971-A7_0A

