GARMIN®

CIRQA™

Smart Band

Felhasználói kézikönyv

Tartalomjegyzék

Bevezetés 3
- Első lépések 3
- A(z) CIRQA okos karkötő aktiválása 3
- Az eszköz áttekintése 4
- A(z) CIRQA okos karkötő felvétele 4
  - Tippek a karkötő viseléséhez 5
- Modul állapotjelző LED-je 6

Párosítás és beállítás 8
- Az eszköz párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással 8
- Garmin Connect™ 8
  - Garmin Connect+™ Előfizetés 9
  - A Garmin Connect™ alkalmazás használata 9
  - Kezdőképernyő beállításai 10
  - Adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect™ alkalmazással 11

Tevékenységkövetés 13
- Tevékenységek 13
- Tevékenység rögzítése az CIRQA okos karkötőről 13
- Tevékenység rögzítése a Garmin Connect™ alkalmazásból 13
- Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása 14
- Automatikusan észlelt tevékenységek 14
  - A tevékenységek automatikus észlelésének be- és kikapcsolása 14
- Az edzés megkezdése 14
- Tevékenységbeállítások 14

Alváskövetés 15
- Az automatikus alváskövetés használata 15

Riasztások 16
- Riasztás beállítása 16
  - Riasztás szerkesztése 16
  - Riasztás elhalasztása vagy leállítása 16

Egészség és jólét beállítások 17
- A pulzoximéter módjának beállítása 17
- Pulzusadatok továbbítása 17

Értesítések és riasztások beállítások 18
- Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása 18

Energiagazdálkodási beállítások 19

A Felhasználói profil beállításai 20
- A viselés helyének módosítása 20
- Fitnesz életkor megtekintése 20
- A VO2 Max. becsült értékének megtekintése 20
- Kerekesszékes üzemmód 20
- A pulzustartományok ismertetése 21
- Nemi beállítások 21

Biztonsági és nyomonkövetési funkciók 22
- A LiveTrack be- és kikapcsolása 22
  - Névjegyek hozzáadása 22

Rendszerbeállítások 23
- A tempó és a sebesség beállításainak testreszabása 23

"Eszközadatok" 24
- Az eszköz töltése 24
- A töltöttségi szint ellenőrzése 24
- Az eszköz számítógéphez csatlakoztatása 24
- A szíj cseréje 25
- Az eszköz karbantartása 25
  - Gépi mosás 26
- Specifikációk 26

Hibaelhárítás 27
- Termékfrissítések 27
- Az eszköz alaphelyzetbe állítása 27
- Elveszett készülék megkeresése 27
- További információk beszerzése 27

Bevezetés

⚠ FIGYELMEZTETÉS

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

Az edzésprogram megkezdése, illetve módosítása előtt minden esetben kérje ki orvosa véleményét.

Első lépések

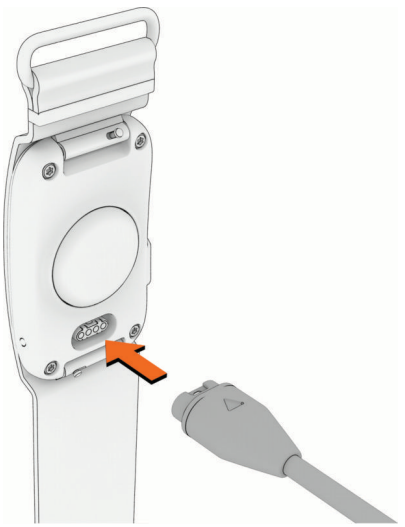
A készülék első használatakor végezze el a következő lépéseket a beállításhoz és az alapvető funkciók megismeréséhez.

1. A bekapcsoláshoz csatlakoztassa a készüléket a töltőhöz (*A(z) CIRQA okos karkötő aktiválása*, 3. oldal).
2. Töltse le a Garmin Connect™ alkalmazást a telefonjára, és párosítsa a készülékeket (*Az eszköz párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 8. oldal).
3. Töltse fel a készüléket (*Az eszköz töltése*, 24. oldal).
4. Szoftverfrissítések keresése (*Szoftver frissítése a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével*, 10. oldal).

   A legjobb élmény érdekében tartsa az eszköz szoftverét naprakészen. A szoftverfrissítésekkel javul az adatvédelem és a biztonság, és új funkciók is elérhetővé válnak.
5. Tevékenység indítása (*Tevékenység rögzítése az CIRQA okos karkötőről*, 13. oldal).

A(z) CIRQA okos karkötő aktiválása

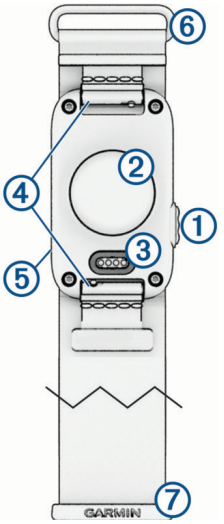
1. Csatlakoztassa a kábelt (a ▲ jelölt végén) a töltőportba.



2. Csatlakoztassa a kábel másik végét egy USB-töltőportba.

   A LED ● színnel villog az aktív párosítási üzemmódban (*Az eszköz párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 8. oldal).

Az eszköz áttekintése

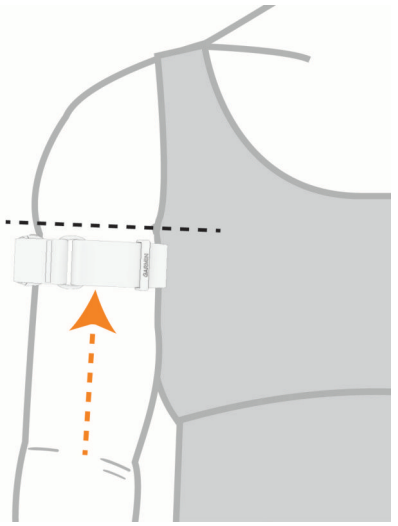


1	Gomb
2	Érzékelő
3	Töltőport
4	Gyorskioldó tűk
5	LED
6	Rögzítőelem
7	Szíj

A(z) CIRQA okos karkötő felvétele

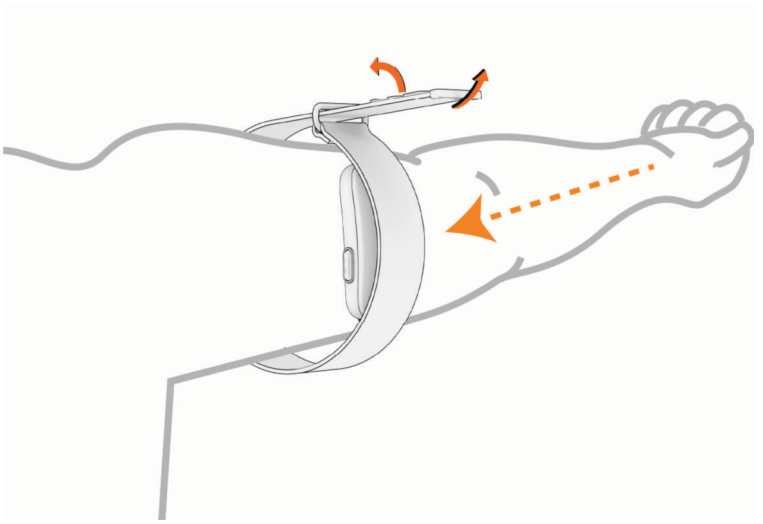
1 Hajtsa ki a karkötőt.
2 A karkötőt a rögzítőrúd alatt átfűzve alakítson ki egy hurkot.

3 Helyezze a karját vagy a csuklóját a hurokba.
4 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Ha a karkötőt a csuklóján viseli, rögzítse a karkötő végét a tépőzáras részhez.
   - Ha a karkötőt a karján viseli, folytassa az 5. lépéssel.
5 Csúsztassa a karkötőt a felkarjára.



A karkötőnek a könyök felett kell lennie.

6 Hajlítsa be a karját, és fűzze be a karkötő végét egy tetszés szerinti ponton.



7 Szükség esetén vegye le a karkötőt a karjáról, és állítsa be úgy, hogy kényelmes legyen (*Tippek a karkötő viseléséhez*, 5. oldal).

8 A modult olyan helyre igazítsa, ahol nem zavarja a tevékenységei közben, és alvás közben sem fekszik rá.

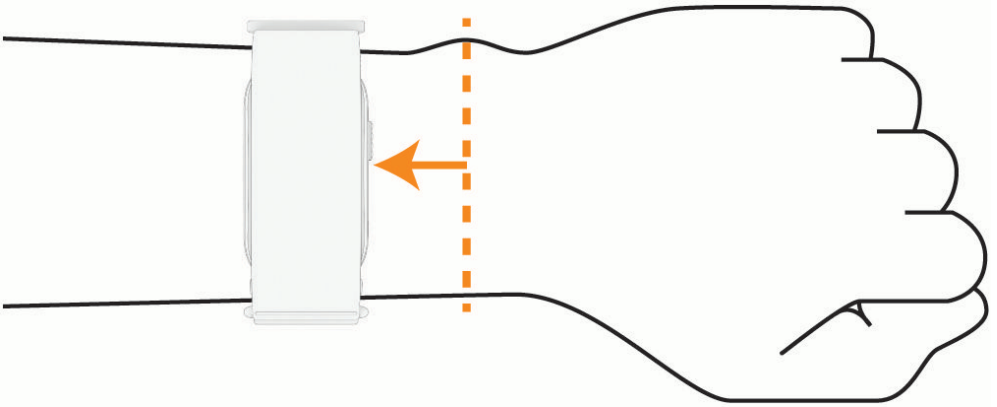
Tippek a karkötő viseléséhez

⚠ VIGYÁZAT

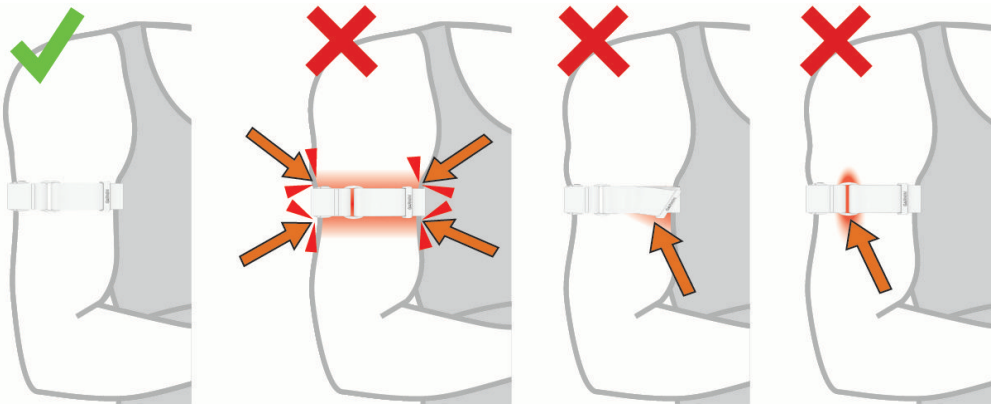
Az óra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrűek vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében győződjön meg róla, hogy az óra tiszta és száraz, és nem túl szoros.

A CIRQA okos karkötőt biztonságosan a karra vagy a csuklóra kell erősíteni, de fontos, hogy kényelmes legyen a viselése.

- Nagyobb kar vagy csukló esetén a szíjat a rögzítőrúdhoz közelebb rögzítse.
- A kellemetlenségek csökkentése érdekében ellenőrizze, hogy a karkötő megfelelően illeszkedik-e. szánjon elegendő időt a kényelmes pozíció megtalálására.
- Viselje a karkötőt a csuklócsont fölött.



- Ne szorítsa meg túlságosan a karkötőt a karján vagy a csuklóján.



- A modult a kar külső oldalán helyezze el.
  TIPP: ha úgy kényelmesebb, a modult közelebb is állíthatja a karja belső oldalához.
- Próbálja meg elkerülni, hogy közvetlenül az alvásfigyelőre fekszik.
- Kerülje a szűk ruházatot, amely összenyomhatja a karkötőt.
- Rendszeresen mossa ki a karkötőt, az első használat előtt is (*Gépi mosás*, 26. oldal).

Modul állapotjelző LED-je

LED tevékenysége	Állapot
Villogó ● (lila)	A modul aktív párosítási módban van. Az eszköz 15 percig párosítási üzemmódban marad. Ha az eszközt még soha nem párosították, 15 percnél hosszabb ideig párosítási módban marad.
Tevékenység közben ● (zöld) színnel villog	A tevékenység elindult. A LED a tevékenység teljes időtartama alatt villog.
Tevékenység közben folyamatosan ● (zöld) színnel világít	A tevékenység szünetel. A tevékenység szüneteltetése csak a Garmin Connect™ alkalmazásban érhető el (*Tevékenység rögzítése a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 13. oldal).
Tevékenység közben ● (piros) színnel villog	A tevékenység leállt. A LED addig villog, amíg a tevékenységet nem menti, folytatja vagy elveti.
● (narancssárga) színnel villog	A modul pulzusadatokat továbbít (*Pulzusadatok továbbítása*, 17. oldal).
○ (fehér) színnel villog	A párosított modul bekapcsol vagy újraindul.
Minden szín villog	A nem párosított modul be van kapcsolva.
Felváltva ● és ● (zöld, narancssárga) színnel világít	A modul frissíti a szoftverét.

LED tevékenysége	Állapot
● (piros) színnel villog	Párosítás sikertelen. Újra el kell végeznie a párosítást (*Az eszköz párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 8. oldal). Hiba történt. Előfordulhat, hogy vissza kell állítania a modult (*Az eszköz alap-helyzetbe állítása*, 27. oldal).
Felváltva ●, ● és ● (zöld, sárga, piros) színnel világít	Folyamatban van a modul alapértelmezett gyári értékeinek visszaállítása.

Akkumulátor állapotjelző LED-je

Ha engedélyezve van a Garmin Connect alkalmazásban, az akkumulátor aktuális állapotának megtekintéséhez koppintson kétszer az eszköz tetejére (*Energiagazdálkodási beállítások*, 19. oldal).

LED tevékenysége	Állapot
Körülbelül 2 másodpercig folyamatosan ● (zöld) színnel világít	Azt jelzi, hogy az akkumulátor teljesen fel van töltve.
● (zöld) színnel villog	A modul tölt. A töltöttség növekedésével a villogási időköz növekszik, amíg teljesen fel nem töltődik.
Folyamatosan ● (narancssárga) színnel világít	Alacsony akkumulátortöltöttséget jelez.
Folyamatosan ● (piros) színnel világít	Kritikusan alacsony akkumulátortöltöttséget jelez.

Párosítás és beállítás

Az eszköz párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással

A(z) CIRQA okos karkötő használatához, beleértve a csatlakoztatott funkciókat, valamint az egészségi és tevékenységadatok megtekintését, párosítani kell azt a Garmin Connect alkalmazással.

1 Helyezze az eszközt az óra 10 m-es (33 ft.) körzetébe.

2 Telefonja alkalmazás-áruházából telepítse, majd nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
A QR-kódot a telefonjával beolvasva megnyithatja a Garmin Connect alkalmazást.

3 Csatlakoztassa a modult egy áramforráshoz az USB-kábellel (*A(z) CIRQA okos karkötő aktiválása*, 3. oldal).
A LED folyamatosan ● fénnyel villog. Az eszköz a párosítás befejezéséig párosítási módban marad. Szükség esetén nyomja meg a gombot a párosítási mód ismételt aktiválásához.
TIPP: ha már párosította az eszközt, a párosítási mód kézi aktiválása előtt el kell távolítania azt a telefon Bluetooth® beállításai közül. A párosítási mód kézi aktiválásához nyomja meg gyorsan háromszor a gombot, vagy tartsa nyomva körülbelül 6 másodpercig, amíg a LED ● színnel nem villog (*Modul állapotjelző LED-je*, 6. oldal).

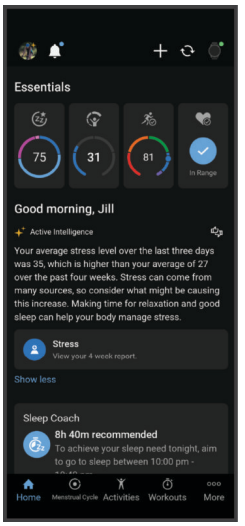
4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a Garmin Connect alkalmazásban.

Garmin Connect™

A(z) Garmin Connect a segítségével nyomon követheti és elemezheti egészségügyi és tevékenységi adatait. Kapcsolatba léphet ismerőseivel a(z) Garmin Connect alkalmazásban, hogy megoszthassák eredményeiket, és ösztönözhessék egymást. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit, például futásait, sétáit, kerékpártúráit, úszásait, gyalogtúráit és számos egyebet. Az ingyenes fiók létrehozásához töltse le az alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából (garmin.com/connectapp), vagy látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.

Tárolja tevékenységeit: miután befejezett és mentett egy tevékenységet a készülékén, feltöltheti azt Garmin Connect fiókjába, ahol azok bármeddig tárolhatók.

Elemezze adatait: megtekintheti a tevékenységeire vonatkozó részletes információkat: az időtartamot, a távolságot, a pulzusszámot és az elégetett kalóriák számát.



Tervezze meg az edzést: kiválaszthat egy fitneszcélt, és betöltheti az egyik napi edzéstervet.

Kövesse nyomon fejlődését: nyomon követheti az adott napon megtett lépéseket, baráti versenyt indíthat ismerőseivel, és elérheti kitűzött céljait.

Ossza meg tevékenységeit: kapcsolatba léphet barátaival, hogy követni tudják egymás tevékenységeit, illetve hivatkozásokat oszthat meg a tevékenységeihez.

Kezelje beállításait: Garmin Connect fiókjában testre szabhatja az eszközére vonatkozó és felhasználói beállításokat.

Garmin Connect+™ Előfizetés

Finomhangolhatja a rendelkezésre álló adatokat, kapcsolatokat és tréningeket a Garmin Connect fiókjában a Garmin Connect+ előfizetésével. A feliratkozáshoz töltse le az Garmin Connect alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából, vagy látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.

Aktív intelligencia (AI): kapjon AI-elemzéseket adatairól és tevékenységeiről, a táplálkozást is beleértve.

LiveTrack+: küldjön LiveTrack szöveges üzeneteket, kapjon személyre szabott profiloldalt, és tekintse meg a korábbi LiveTrack eseményeit.

Beltéri tevékenységek nyomonkövetése: tekintse meg valós időben a beltéri aktivitási és edzésadatait, ami lehetővé teszi, hogy teljesítményét a tevékenység során módosítsa.

Élő tevékenységstatisztikák: kövessen egy edzést a Garmin Connect alkalmazásban, és tekintse meg valós időben az edzésadatait.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenység és eszköz esetében érhető el.

Edzési segédlet: kapjon exkluzív szakértői segítséget a Garmin® Edző edzéstervekhez.

Táplálkozás naplózása: kövesse nyomon táplálkozását naponta a kiterjedt élelmiszer-adatbázisok segítségével, és tekintse meg a makrotápanyagokra és bevitt kalóriamennyiségre vonatkozó részletes jelentéseket. Kompatibilis Garmin eszközéről könnyedén megtekintheti táplálkozása napi áttekintését, kézzel naplózhat ételeket, és lekérheti reggeli és esti táplálkozási jelentéseit. A Garmin Connect alkalmazásból beolvashatja az UPC-t, új ételeket naplózhat, táplálkozási célokat hozhat létre és számos más lehetősége is van.

Teljesítmény-értékek: tekintse meg az edzési adatokat ahogy Önnek tetszik, testreszabott grafikonokkal és diagramokkal, a táplálkozási mérőszámokat is beleértve.

Közösségi funkciók: szerezzen hozzáférést exkluzív jelvényekhez, jelvényes kihívásokhoz és a kihívásokért járó dupla pontokhoz. Profilja avatárját testreszabható keretekkel frissítheti.

A Garmin Connect™ alkalmazás használata

A telefon és a készülék párosítását követően (*Az eszköz párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 8. oldal) a Garmin Connect alkalmazás segítségével feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect-fiókjába.

1. Ellenőrizze, hogy fut-e a telefonon a Garmin Connect alkalmazás.
2. Helyezze a készüléket a telefon 10 m-es (30 láb) körzetébe.

   A készülék automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással, valamint a Garmin Connect-fiókkal.

Szoftver frissítése a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével

A készülék szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie a készülék és egy kompatibilis telefon párosítását (*Az eszköz párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 8. oldal).

Szinkronizálja készülékét a Garmin Connect alkalmazással (*Adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 11. oldal).

Egységesített edzési állapot

Ha egynél több Garmin® készüléket használ Garmin Connect™-fiókjával, kiválaszthatja, melyik készülék legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használathoz, illetve edzéshez.

A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Beállítások** lehetőséget.

Elsődleges edzőkészülék: itt állíthatja be az edzés mérőszámainak elsődleges adatforrását, például az edzési állapotot és a terhelés fókuszát.

Elsődleges viselhető készülék: itt állíthatja be a napi egészségügyi adatok, például a lépésszám és az alvás elsődleges adatforrását. Ez az az viselhető készülék kellene legyen, amit a leggyakrabban visel.

TIPP: a Garmin a legpontosabb eredmény érdekében azt javasolja, hogy szinkronizálja gyakran Garmin Connect-fiókját.

Kezdőképernyő beállításai

A Garmin Connect™ kezdőképernyő gyorsan elérhető információkat biztosít, melyek egész nap szinkronizálódnak. A kezdőképernyő személyre szabható, hogy tükrözzék saját fitneszszintjét vagy egészségügyi céljait. Egyes beállításokhozGarmin Connect+-előfizetés szükséges.

TIPP: Ha további eszközök is össze vannak kapcsolva Garmin Connect fiókjával, további beállítások is elérhetők.

A Garmin Connect kezdőképernyőn görgessen lefelé, és válassza a **Kezdőképernyő szerkesztése** lehetőséget.

Név	Leírás
Body Battery™	Az egész napos viselés esetén megjeleníti aktuális Body Battery szintjét, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra szintjéről (*Body Battery™*, 11. oldal).
Elégetett kalóriák	Mutatja az adott nap kalóriaadatait.
Kihívások	Nyomon követi az előrehaladását, amikor részt vesz egy Garmin Connect kihívásban, vagy létrehozza a saját kihívását.
Események	Megjeleníti a versenyeket vagy egyéb eseményeket az Ön Garmin Connect naptárjából.
Fitneszkor	Megjeleníti a kiszámított fitneszértékét egy azonos nemű személyhez viszonyítva. Fitneszkora meghatározásához készüléke felhasznál bizonyos adatokat, például az Ön életkorát, testtömegindexét (BMI), nyugalmi pulzusszámát és intenzív tevékenységi előzményeit. Ha rendelkezik Index™ mérleggel, készüléke a BMI helyett a testzsírszázalék mérőszámot használja fitneszkora meghatározásához. Mozgással és életmódváltással befolyásolni lehet a fitneszéletkort.
Garmin® edző edzéstervek	Megjeleníti a beütemezett edzéseket, amikor kiválaszt egy Garmin edző edzéstervet Garmin Connect fiókjában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is, amennyiben van.
Globális kitűzők	Kövesse nyomon előrehaladását, amikor más régiókból származó kihívásokban vesz részt.
Egészségi állapot	Egészségi adatokat jelenít meg, például a légzést és a pulzusszám variabilitását. **TIPP:** minden tényezőt kiválaszthat, hogy megtekintse az előzményeket, a kiindulópontot és egyéb információkat.
Pulzusszám	Megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikonját.
Kezdőképernyő elemzések	Elemzéseket jelenít meg egészségi értékeiről és tevékenységeiről.
HRV állapota	Az éjszakai pulzusszám-változékonyság hétnapos átlagának megjelenítése.
Hidratálás	Követi a bevitt vízmennyiséget, valamint a napi célhoz képest elért haladását.
Intenzív percek	Nyomon követi a mérsékelt és intenzív testmozgással töltött idő mennyiségét, a heti intenzív percek kitűzött értékét és a cél irányában tett előrehaladást.
Utolsó 7 nap	Megjeleníti tevékenységei listáját, az átlagos alvási pontszámát, valamint egészségi értékeit az utolsó 7 nap során.
Legutóbbi tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.

Név	Leírás
Életstílus naplózása	Nyomon követi a mindennapi viselkedését, és lehetővé teszi, hogy lássa, miként hatnak ezek bizonyos egészségi értékekre.
Menstruációs ciklus	Kövesse nyomon fizikai tüneteit, libidóját, szexuális aktivitását, ovulációs napjait stb. További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításhoz a Garmin Connect alkalmazásban.
Táplálkozás	Megjeleníti napi táplálkozásának áttekintését, a kalóriákat és makrotápanyagokat is beleértve. A táplálékbevitelt is naplózhatja. A táplálkozás nyomon követéséhez és megtekintéséhez aktív Garmin Connect+ előfizetéssel kell rendelkeznie (*Garmin Connect+™ Előfizetés*, 9. oldal).
Pulzoximéter	Megjeleníti a nap során vagy alvás közben rögzített
Hajtás	Kerekesszékes üzemmódban nyomon követi a kerekesszék napi hajtási számát, a hajtási célt és az előző napok adatait (*Kerekesszékes üzemmód*, 20. oldal).
Kezdőlap visszaállítása	Lehetővé teszi, hogy válasszon a kezdőképernyő alapértelmezett elrendezéseinek listájáról. Ez felülírja az esetleges egyéni beállításokat.
Légzés	Megjeleníti aktuális légzésszámát percenkénti légzésszám formájában, az ébrenlét alatti átlagos légzésszámát, valamint az alvás közbeni átlagos légzésszámát(xref).
Alvási pontszám	Megjeleníti a teljes alvásidőt, az alvási pontszámot és az alvási szakaszokkal kapcsolatos adatokat az előző éjszakára vonatkozóan. Emellett megtekintheti az éjszaka során fellépő légzési változatokat is (*Alváskövetés*, 15. oldal).
Lépések	Nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött lépéscélt és az elmúlt napokra vonatkozó adatokat.
Stressz	Megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint az Ön stressz-szintjét szemléltető grafikont. Ha túl aktív ahhoz, hogy a készülék meg tudja határozni a stressz-szintet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre.
Trendek (tevékenységalapú)	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját, valamint az adott sportággal kapcsolatos előzményeket.
VO2 max.	Megjeleníti a VO2 max. aktuális becsült értékét számmal, leírással, valamint helyzettel a színes mutatón(xref).
Súly	Megjeleníti a legutóbbi testsúlyát és előzményeit. Súlyát saját maga is megadhatja. Ha van Index mérlege, melyet párosított a Garmin Connect fiókkal, testsúlya megjelenik az összefoglalóban.
Tegnap	Megjeleníti tevékenységei listáját, a alvási pontszámát, valamint egészségi értékeit az előző nap során.

Body Battery™

Készüléke a pulzusszám-változás, a stressz-szint, az alvás minősége és a tevékenységadatok alapján állapítja meg a Body Battery általános szintjét. Az autók üzemanyagmérőjéhez hasonlóan jelzi az elérhető energiatartalék mértékét. A Body Battery-szint skálája 5 és 100 között mozog – 5–25-ig nagyon alacsony, 26–50-ig alacsony, 51–75-ig közepes, 76–100-ig pedig magas energiatartalékról beszélünk.

Szinkronizálja készülékét Garmin Connect™ fiókjával a legfrissebb Body Battery szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez (*Tippek a Body Battery™ adatok rögzítéséhez*, 11. oldal).

Tippek a Body Battery™ adatok rögzítéséhez

- A pontosabb eredmények érdekében alvás közben is viselje a készüléket.
- A pihentető alvás közben töltődik a Body Battery.
- A nagy igénybevételt jelentő tevékenységek és a fokozott stressz miatt gyorsabban merül a Body Battery.
- Az elfogyasztott ételek, valamint a stimulánsok (például a koffein) nem befolyásolja a Body Battery szintjét.

Adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect™ alkalmazással

Az CIRQA eszköz időről időre automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással, amikor az eszköz ébren van, és csatlakoztatva van a Garmin Connect alkalmazáshoz. Ezenkívül az adatok manuálisan bármikor szinkronizálhatók.

1. Közelítse az eszközt a párosított telefonhoz.
2. Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
   TIPP: az alkalmazás már nyitva lehet, vagy a háttérben is futhat.
3. Válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
4. Válassza ki az CIRQA eszközt.
5. Válassza ki a ⟲.

6 Várja meg az adatok szinkronizálódását.
7 Tekintse meg az alvásadatokat a Garmin Connect alkalmazásban.

Tevékenységkövetés

A tevékenységkövetés funkció rögzíti a napi lépésszámot, a megtett távolságot, az intenzív percek és az elégetett kalóriák számát, valamint napi alvási statisztikákat. Az elégetett kalóriák számába a test normál anyagcseréjével és a különböző tevékenységekkel leadott kalóriák is beleszámítanak.

A nap során megtett lépések száma a Garmin Connect™ fiókjában jelenik meg. Az eszköz rendszeres időközönként frissíti a lépésszámot.

Ha a kerekesszékes üzemmód engedélyezve van, az óra különböző mérőszámokat rögzít, például a lépések helyett kerekesszékes hajtásokat (*Kerekesszékes üzemmód*, 20. oldal).

A tevékenységkövetés és az edzettségi mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Tevékenységek

A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget, válassza ki saját készülékét, majd válassza a **Tevékenység beállítása** > **Összes tevékenység** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: egyes tevékenységek több kategóriában is megjelenhetnek.

Egyes tevékenységekhez Garmin Connect+ előfizetésre lehet szükség.

kategória	Tevékenységek
Edzőterem	Boksz, Kardió, Beltéri falmászás, Elliptikus, Emeletmászás, HIIT, Ugrókötél, Vegyes küzdősport, Mobilitás, Pilates, Evezőpad, Lépcsőzés, Súlyzózás, Beltéri séta, Jóga
Kültéri	Lóháton, Falmászás, Disc golf, Golf, Túrázás, Lóháton, Görkorcsolyázás, Hegymászás, Séta
Futás	Fedett pálya, Futás, Futás pályán, Terepfutás, Futás futópadon, Akadályvers.
Kerékpározás	Kerékpározás, Kerékpáros ingázás, Szobakerékpár, Kerékpártúra, BMX, eBike, eMTB, Gravel kerékpár, Kézikerékpározás, Beltéri kézikerékpározás, MTB, Országúti kerékpár
Úszás	Úszás
Ütővel játszott sportok	Tollaslabda, Padel tenisz, Pickleball, Raketball, Squash, Asztalitenisz, Tenisz
Csapatsportok	Amerikai futball, Baseball, Kosárlabda, Krikett, Gyeplabda, Játékok, Jégkorong, Lacrosse, Rögbi, Futball, Softball, Röplabda, Ultimate
Téli sportok	Jégkorcsolyázás, Síelés, Snowboardozás, Hójárás, Klasszikus sífutás, Korcsolyázó sífutás
Vízi sportok	Hajó, Halászat, Kajak, Evezés, Légzőcső, SUP
Egyéb	Légzőgyakorlat, Meditáció, Táncfitnesz, Egyéb

Tevékenység rögzítése az CIRQA okos karkötőről

Válassza ki kedvenc tevékenységét a Garmin Connect™ alkalmazásban (*Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása*, 14. oldal).

1. Nyomja meg a gombot az CIRQA okos karkötőn.
   A LED ● színnel villog, a(z) CIRQA okos karkötő pedig rezeg, amikor elkezdi rögzíteni a tevékenységet.
2. A tevékenység befejezése után nyomja meg ismét a(z) CIRQA intelligens karkötő gombját.
   A LED ● színnel villog, a(z) CIRQA okos karkötő pedig rezeg. A tevékenység a készülék szinkronizálása után megjelenik az Garmin Connect alkalmazásban.

Tevékenység rögzítése a Garmin Connect™ alkalmazásból

A Garmin Connect alkalmazásból elindíthatja és leállíthatja a tevékenységeket. A(z) CIRQA okos karkötőről (*Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása*, 14. oldal) egy tevékenységet is elindíthat és leállíthat.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a + > **Tevékenység rögzítése** lehetőséget.
2. Válassza ki az egyik tevékenységet.
3. Válassza a **Rögzítés indítása** lehetőséget.
   Az CIRQA okos karkötő rezegni kezd, a LED pedig ● színnel villog.
4. Kör megjelöléséhez válassza a **Kör** lehetőséget (opcionális).
5. Válassza a **Leállítás** parancsot.
6. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A tevékenység elvetéséhez válassza ki az **Elvetés** ikont.
   - A tevékenység folytatásához válassza a **Folytatás** lehetőséget.

- A tevékenység mentéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget.

Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása

Beállíthat egy kedvenc tevékenységet, amelyet az CIRQA intelligens karkötőből indít el és állít le.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki eszközét.
3. Válassza a **Tevékenység beállítása** > **Szerkesztés** lehetőséget.
4. Válassza ki az egyik tevékenységet.

Amikor megnyomja a gombot az CIRQA okos karkötőn, elindul a kedvenc tevékenységtípus.

Automatikusan észlelt tevékenységek

Az eszköz a rögzített mozgás- és terhelési adatok, valamint a fiókjában tárolt korábbi adatok alapján automatikusan azonosítja a tevékenységeit. Ez magában foglalhatja a csatlakoztatott telefon GPS-helyadatait is. Amikor az eszköz egy tevékenységet észlel és rögzít, azt automatikusan feltölti Garmin Connect™-fiókjába, ahol szerkesztheti vagy elvetheti. A funkció használatához hozzá kell járulnia helyadatainak felhasználásához. Az automatikusan észlelt tevékenységekkel kapcsolatos további információkért látogasson el a következő weboldalra: garmin.com/autoactivitydetection.

A tevékenységek automatikus észlelésének be- és kikapcsolása

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki eszközét.
3. Válassza az **Egészség és jólét** > **Automatikusan észlelt tevékenységek** lehetőséget.

Az edzés megkezdése

Használhatja a Garmin Connect™ alkalmazást arra, hogy végigvezesse Önt egy edzés több lépésén, amikor CIRQA készülékét viseli.

Ehhez a funkcióhoz Garmin Connect+-előfizetés szükséges.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki eszközét.
3. Válassza ki az **Edzések** lehetőséget.
4. Ha szükséges, válassza az **Find Workout** lehetőséget.
5. Válasszon egy edzést.
6. Válassza ki az **Edzés indítása** > **Rögzítés indítása** lehetőséget.

Az edzés megkezdése után telefonja megjeleníti az edzések egyes lépéseit, a lépésekhez kapcsolódó jegyzeteket (opcionális) és az aktuális edzési adatokat.

Tevékenységbeállítások

Ezek a beállítások lehetővé teszik, hogy az előre betöltött tevékenységeket az igényei szerint testre szabja. Nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes beállítás.

A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget, majd az **Tevékenység beállítása** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.

Riasztások: Beállítja a tevékenységhez tartozó edzésriasztásokat.

Körök: Itt állíthatja be az Auto Lap funkcióra vonatkozó lehetőségeket a körök automatikus megjelöléséhez. Az Automatikus távolság lehetőség egy adott távolságnál jelöli meg a köröket.

Telefonos GPS: Ki- vagy bekapcsolja a telefon GPS-ét a tevékenységhez.

Óra helyzete: Beállítja a szíj helyzetét, hogy a felkaron vagy a csuklón helyezkedik el.

Az alapértelmezett pozíció a felhasználói profiljában kiválasztott oldal (*A viselés helyének módosítása*, 20. oldal).

Ismétlések számlálása: engedélyezi az ismétlések számolását edzés közben. A Csak edzések opció csak az irányított edzések során engedélyezi az ismétlések számlálását (*Az edzés megkezdése*, 14. oldal).

Alváskövetés

Alvás közben az eszköz automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect™ alkalmazásban állíthatja be. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvási pontszám. Az alvásedző az alvás- és a tevékenységi előzményei, a bioritmusa és a HRV-állapota alapján az alvásigényéhez ad ajánlásokat. Részletes alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

Az automatikus alváskövetés használata

1. Viselje készülékét alvás közben.
2. Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect™-fiókjába (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 9. oldal).

   Alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

Riasztások

Riasztás beállítása

Mielőtt riasztást állíthat be, a CIRQA eszközt csatlakoztatni kell a Garmin Connect™ alkalmazáshoz.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki az CIRQA eszközt.
3. Válassza a **Emlékeztetők** > **Emlékeztető hozzáadása** lehetőséget.
4. A riasztási idő beállításához válassza az **Idő** lehetőséget.
5. Az **Ismétlés** elemre kattintva beállíthatja vagy módosíthatja a riasztás ismétlődését.
6. Ahhoz, hogy az ébresztést az ütemezett riasztás előtti 30 perces idősávra igazíthassa az optimális alvásideje alapján, kapcsolja be az **Okos ébresztő** lehetőséget.

   MEGJEGYZÉS: ez a riasztás a korábbi riasztásokon felül is mindig megszólal a kiválasztott időpontban. Például, ha a riasztást reggel 8:00 órára állítja, a riasztó 7:30 és 8:00 óra között kezdi el felébreszteni Önt.
7. Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely finoman rezegni kezd, majd erősebbé válik, kapcsolja be a **Csendes kezdés** funkciót.
8. Válassza a **Mentés** lehetőséget.
9. További riasztások beállításához és mentéséhez válassza a **Emlékeztető hozzáadása** lehetőséget, majd ismételje meg a 4–8. lépéseket.

Riasztás szerkesztése

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki a CIRQA eszközt.
3. Válassza a **Emlékeztetők** > **Szerkesztés** lehetőséget.
4. Válasszon ki egy riasztást.
5. Válasszon ki egy beállítást.
6. Válassza a **Mentés** lehetőséget.

Riasztás elhalasztása vagy leállítása

Használhatja a Garmin Connect™ alkalmazást riasztás beállítására (*Riasztás beállítása*, 16. oldal).

Miközben a modul vibrál, válasszon ki egy lehetőséget:

- A riasztás késleltetéséhez nyomja meg a gombot.
- A riasztás leállításához tartsa lenyomva a gombot.

Egészség és jólét beállítások

A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget, válassza ki készülékét, és válassza az Egészség és jólét lehetőséget.

Pulzusmérő állapota: a szívritmusmonitor engedélyezése

a csuklón viselhető pulzusmérő letiltásával az olyan funkciókat is letiltja, mint a VO2 max. becsült értéke, az alváskövetés, az intenzív percek, az egész napos stressz funkció és a csuklón viselhető véroxigénszint-érzékelő.

Pulzus leadása: lehetővé teszi a pulzusszám közvetítését, valamint a közvetítés indítását és leállítását a készülékről (*Pulzusadatok továbbítása*, 17. oldal).

Pulzoximéter: a pulzoximéter módjának beállítása (*A pulzoximéter módjának beállítása*, 17. oldal).

Napi lépések száma: lehetővé teszi, hogy egy automatikus átlag alapján állítson be napi lépésszám-célt, vagy beállíthatja a saját célját.

Heti intenzitás (perc): lehetővé teszi az intenzív percekre vonatkozó cél beállítását, valamint a pulzusszámtartományok használatának engedélyezését az intenzitás méréséhez.

Automatikusan észlelt tevékenységek: Engedélyezi a tevékenységek automatikus észlelését (*Automatikusan észlelt tevékenységek*, 14. oldal).

A pulzoximéter módjának beállítása

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki eszközét.
3. Válassza az **Egészség és jólét** > **Pulzoximéter** lehetőséget.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Ha azt szeretné, hogy a készülék az inaktív időszakokban is végezzen mérést, válassza az **Egész nap** lehetőséget.

     MEGJEGYZÉS: az **Egész nap** mód bekapcsolása csökkenti az akkumulátor üzemidejét.
   - Ha azt szeretné, hogy a készülék folyamatos mérést végezzen, amíg Ön alszik, válassza az **Alvás közben** lehetőséget.

     MEGJEGYZÉS: a szokatlan alváspozíciók abnormálisan alacsony alvásidőhöz és SpO2 értékekhez vezethetnek.
   - Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza a **Kikapcsolás** lehetőséget.

Pulzusadatok továbbítása

Pulzusadatait elküldheti CIRQA okos karkötőjéről, majd megtekintheti a párosított készülékeken. Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® kerékpár-számítógépre.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki eszközét.
3. Válassza ki az **Egészség és jólét** > **Pulzus leadása** lehetőséget.
4. A Pulzusszám továbbítása funkció be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
5. Válassza az **Eszközvezérlés** lehetőséget, hogy az eszköz gombját három másodpercig nyomva tartva be- vagy kikapcsolhassa a pulzusadatok továbbítását (opcionális).

   Ha az eszközvezérlés be van kapcsolva, a pulzusadatok továbbításának elindításához tartsa nyomva a(z)CIRQA okos karkötő gombját három másodpercig, amíg a LED ● színnel nem villog.
6. Párosítsa CIRQA okos karkötőjét Garmin® kompatibilis készülékével.

   MEGJEGYZÉS: a párosítási útmutató lépései eltérnek az egyes Garmin kompatibilis eszközöknél. Lásd a felhasználói kézikönyvet.

Értesítések és riasztások beállítások

A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget, válassza ki saját készülékét, majd válassza az Értesítések és riasztások lehetőséget.

Rendellenes pulzusszámriasztások: a magas és alacsony pulzusra vonatkozó riasztások testreszabása (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása*, 18. oldal).

Közeledik a lefekvés ideje: riasztást engedélyez, amikor közeledik a lefekvés ideje (*Alváskövetés*, 15. oldal).

Fitnesz-kor: riasztásokat engedélyez, amikor változik a fitnesz-kora.

Célriasztások: célriasztásokat engedélyez, beleértve a lépésszámra és a heti intenzív percekre vonatkozó célokat.

Magas stressz-szint: engedélyezi a magas stressz-szinttel kapcsolatos riasztásokat.

Alvási pontszám elkészült: riasztást engedélyez, amikor elkészült az alváspontszáma.

VO2 legnagyobb eltérése: riasztásokat engedélyez, amikor változik a VO2 max. értéke.

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

⚠ VIGYÁZAT

Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám legalább tíz percig tartó inaktivitás után a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy. Ez a funkció nem értesíti, ha a pulzusszáma a Garmin Connect™ alkalmazásban beállított alvási ablak alatt a kiválasztott küszöbérték alá esik. Ez a funkció nem értesíti semmilyen lehetséges szívbetegségről, és nem célja semmilyen orvosi állapot vagy betegség kezelése vagy diagnosztizálása. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

Lehetősége van a pulzusszám küszöbértékének beállítására.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki eszközét.
3. Válassza az **Értesítések és riasztások** > **Rendellenes pulzusszámriasztások** lehetőséget.
4. Válassza a **Magas riasztás** vagy az **Alacsony riasztás** lehetőséget.
5. Állítsa be a pulzusszám küszöbértékét.

Minden alkalommal, amikor a pulzusszám az egyedi érték alá vagy fölé megy, a készülék rezegni kezd és megjelenik egy üzenetet a telefonján.

Energiagazdálkodási beállítások

A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget, válassza ki saját készülékét, majd válassza ki az **Energiagazdálkodás** lehetőséget.

Energiatakarékos: az akkumulátor üzemidejének meghosszabbítása érdekében csökkenti a LED fényerejét, valamint letiltja a pulzusmérést, a tevékenységindítást, az automatikus tevékenységészlelést és a pulzoximéter beállításait.

Alacsony akkumulátorfeszültség riasztás: alacsony akkumulátortöltöttség esetén az eszköz rezeg, a LED pedig ● színnel villog (*A töltöttségi szint ellenőrzése*, 24. oldal).

Teljesen feltöltött akkumulátor értesítése: amikor az akkumulátor teljesen feltöltődött, az eszköz rezeg, a LED pedig ● színnel villog.

Elem állapota: ha engedélyezve van, az akkumulátor töltöttségi szintjének megtekintéséhez koppintson kétszer az eszközre (*Modul állapotjelző LED-je*, 6. oldal).

A Felhasználói profil beállításai

Frissítheti személyes adatait, például testmagasságát, testsúlyát, pulzusszámtartományait stb. A készülék ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget, válassza ki készülékét, és válassza a Felhasználói profil lehetőséget.

VO2 max: lehetővé teszi az aktuális becsült VO2 max. érték és az utolsó frissítés időpontjának megtekintését (*A VO2 Max. becsült értékének megtekintése*, 20. oldal).

Fitnesz-kor: megjeleníti aktuális fitneszkorát (*Fitnesz életkor megtekintése*, 20. oldal).

Nem: beállíthatja a nemét (*Nemi beállítások*, 21. oldal).

Születési idő: megjeleníti a születési dátumát.

A születési dátuma módosításához frissítenie kell felhasználói fiókja profilját a garmin.com oldalon.

Testmagasság: a testmagasságát állítja be.

Súly: a testsúlyát állíthatja be.

Viselés helye: itt adhatja meg, melyik karján vagy csuklóján viseli a karkötőt (*A viselés helyének módosítása*, 20. oldal).

Kerekesszékes üzemmód: be- vagy kikapcsolja a kerekesszékes üzemmódot, és beállítja az edzés gyakoriságát (*Kerekesszékes üzemmód*, 20. oldal).

Alvás ütemezése: beállíthatja az alvás ütemezését (*Alváskövetés*, 15. oldal).

Pulzusszám-tartományok: itt becsülheti meg a maximális pulzusszámát, mely alapján egyedi pulzusszámtartományokat határozhat meg (*A pulzustartományok ismertetése*, 21. oldal).

A viselés helyének módosítása

CIRQA okoskarkötője a készülék viselési helye alapján határozza meg az egészségi és a tevékenységkövetési értékeket. A viselés helyét az egyes tevékenységekre külön is beállíthatja (*Tevékenységbeállítások*, 14. oldal).

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki eszközét.
3. Válassza a **Felhasználói profil** > **Viselés helye** lehetőséget.
4. Válassza ki a viselés helyét.

Fitnesz életkor megtekintése

Fitnesz életkorának ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű személyéhez. Fitneszkora meghatározásához készüléke felhasznál bizonyos adatokat, például az Ön életkorát, testtömegindexét (BMI), nyugalmi pulzusszámát és intenzív tevékenységi előzményeit. Ha rendelkezik Index™ mérleggel, készüléke a BMI helyett a testzsírszázalék mérőszámot használja fitneszkora meghatározásához. Mozgással és életmódváltással befolyásolni lehet a fitneszéletkort.

MEGJEGYZÉS: a lehető legpontosabb fitnesz-kor érdekében végezze el felhasználói profiljának beállását (*A Felhasználói profil beállításai*, 20. oldal).

A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Egészségügyi adatok** > **Fitnesz-kor** lehetőséget.

A VO2 Max. becsült értékének megtekintése

Ahhoz, hogy az eszköz megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, valamint egy időzített 15 perces gyorsabb sétára vagy futásra van szükség.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Teljesítmény-statisztikák** > **Edzés állapota** > **VO2 max** lehetőséget.

   Ha rögzített egy 15 perces gyorsabb sétát, megjelenik a VO2. max. becsült értéke. Az eszköz minden egyes időzített séta vagy futás után frissíti a VO2 max. becsült értékét.
2. Válassza a **Súgó** > **How to Get VO2 Max** lehetőséget.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
   A teszt befejeződése után egy üzenet jelenik meg.

Kerekesszékes üzemmód

A kerekesszékes üzemmód frissíti elérhető tevékenységeit. A kerekesszékes üzemmódon belül például beltéri és kültéri hajtási és kézikerékpározási tevékenységek érhetők el, így a futási vagy sétálási tevékenység helyett választhatja a futási vagy sétálási sebességen végzett hajtást. Ha a kerekesszékes üzemmód be van kapcsolva,

készüléke a hajtás alapján követi nyomon mozgását. A készülék nem frissíti a becsült VO2 max. értéket kerekesszékes üzemmódban.

TIPP: az optimális teljesítmény érdekében a karkötőt viselje a csuklóján, ne pedig a felkarján.

Amikor először kapcsolja be a kerekesszékes üzemmódot, kiválaszthatja az edzések gyakoriságát, hogy tevékenységszintjét a megfelelő algoritmusra állítsa. A kerekesszékes üzemmódot be- vagy kikapcsolhatja a felhasználói profil beállításaiban (*A Felhasználói profil beállításai*, 20. oldal).

A garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/ weboldalon további tájékoztatást olvashat a kerekesszéket használók fiziológiájáról.

A pulzustartományok ismertetése

Számos sportoló a pulzustartományok segítségével méri és javítja szív- és érrendszerének erősségét és edzettségi szintjét. A pulzustartomány két szívverés/perc érték közé eső tartomány. A rendszerben az öt általánosan elfogadott pulzustartomány 1-től 5-ig számozva (intenzitás szerint növekvő) szerepelnek. A pulzustartományokat általában a maximális pulzusszám különböző százalékos arányai segítségével számítják ki.

Nemi beállítások

Az eszköz első beállításakor ki kell választania a nemét. A legtöbb fitnesz- és edzési algoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin® azt ajánlja, hogy válassza a születésekor meghatározott nemét. A kezdeti beállítást követően testreszabhatja a profilbeállításokat Garmin Connect™-fiókjában.

Profil és adatvédelem: lehetővé teszi a nyilvános profilján található adatok testreszabását.

Felhasználói beállítások: beállíthatja a nemét. Ha a Nincs megadva lehetőséget választja, a bináris bemenetet igénylő algoritmusok az eszköz első beállításakor megadott nemet fogják használni.

Biztonsági és nyomonkövetési funkciók

⚠ VIGYÁZAT

A biztonsági és nyomon követési funkciók kiegészítő funkciók, amelyekre nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect™ alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

A biztonsági és nyomon követési funkciók használatához csatlakoztatnia kell az CIRQA okos karkötőt a Garmin Connect alkalmazáshoz a(z) Bluetooth® technológia használatával. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el ide: garmin.com/safety.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és tréningjeit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi oldalakon, így megtekinthetik elő adatait egy weboldalon.

A LiveTrack be- és kikapcsolása

Az első LiveTrack munkamenet megkezdése előtt be kell állítania a névjegyeket a Garmin Connect™ alkalmazásban (*Névjegyek hozzáadása*, 22. oldal).

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Biztonság és követés** > **LiveTrack** lehetőséget.
2 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Ahhoz, hogy LiveTrack munkamenetet indítson, amikor kültéri tevékenységet végez, válassza az **Automatikus indítás** lehetőséget.
   - Az azonnali elindításhoz válassza a **LiveTrack indítása** lehetőséget.

Névjegyek hozzáadása

Legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá a Garmin Connect™ alkalmazásban. A névjegyekhez tartozó e-mail-címek a LiveTrack funkcióval is használhatók.

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Kapcsolatok** lehetőséget.
2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a készüléken végrehajtott módosítások alkalmazásához (*Adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 11. oldal).

Segélynyújtási kapcsolatok hozzáadása

A segélynyújtási kapcsolatok telefonszámait a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használjuk.

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• ikont.
2 Válassza ki a **Biztonság és követés** > **Biztonsági funkciók** > **Segélynyújtási kapcsolatok** > **Segélynyújtási kapcsolat hozzáadása** lehetőséget.
3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A segélynyújtási kapcsolatok értesítést kapnak, amikor hozzáadja őket segélynyújtási kapcsolatként, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy partner elutasítja, másik segélynyújtási kapcsolatot kell választania.

Rendszerbeállítások

A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget, válassza ki saját készülékét, majd válassza ki a **Rendszer** lehetőséget.

Formátum: állítsa be az időformátumot és a mértékegységet. Emellett megadhat tempót vagy sebességbeállításokat is az egyes tevékenységekhez (*A tempó és a sebesség beállításainak testreszabása*, 23. oldal).

Visszaállítás: beállítja az adatok biztonsági mentését, és visszaállítja a felhasználói adatokat és beállításokat (*Az eszköz alaphelyzetbe állítása*, 27. oldal).

Szoftverfrissítés: telepíti a letöltött szoftverfrissítéseket, és lehetővé teszi a frissítések manuális ellenőrzését (*Termékfrissítések*, 27. oldal).

Kikapcsolás: kikapcsolja a CIRQA okoskarkötőt.

USB-mód: a készülék beállítása az MTP (médiaátviteli protokoll) vagy a Garmin® mód használatára számítógép használata esetén.

Névjegy: megjeleníti a készülék-, szoftver- és licencinformációkat.

A tempó és a sebesség beállításainak testreszabása

Beállíthat tevékenységeket, hogy a tempója vagy sebessége alapján rögzítésre kerüljenek.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki eszközét.
3. Válassza ki a **Rendszer** > **Formátum** > **Tempó/sebesség preferencia**.
4. Válassza ki az egyik tevékenységet.

"Eszközadatok"

Az eszköz töltése

⚠ FIGYELMEZTETÉS

Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

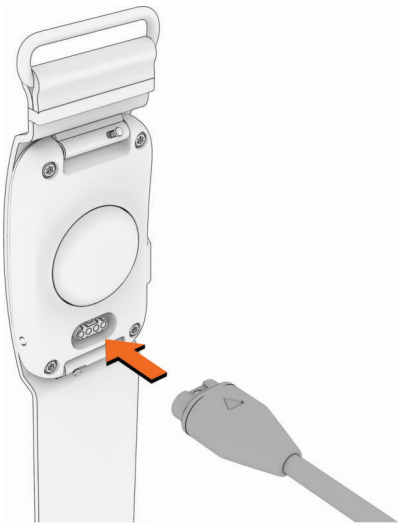
ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés előtt.

MEGJEGYZÉS: a jóváhagyott hőmérséklet-tartományon kívül eső hőmérsékleten az eszköz nem tölt (*Specifikációk*, 26. oldal).

Eszközéhez egy szabadalmaztatott töltőkábelt is adunk. A választható kiegészítők és cserealkatrészek megtekintéséhez látogasson el a garmin.com oldalra, vagy vegye fel Garmin® kereskedőjével a kapcsolatot.

1 Keresse meg a modul hátlapját.
2 Csatlakoztassa a kábelt (a ▲ jellel jelölt végén) a töltőportba.



3 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy USB-töltőportba.
4 Teljesen töltse fel az eszközt.

   A LED töltés közben ● (zöld) fénnyel villog. A LED folyamatos ● (zöld) fénnyel világít, amikor a töltés befejeződik.

   Az eszköz feltöltése akár 90 percet is igénybe vehet.

A töltöttségi szint ellenőrzése

A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza ki az eszköz ikonját a jobb felső sarokban.

Az eszköz neve mellett megjelenik az akkumulátor töltöttsége.

Az eszköz számítógéphez csatlakoztatása

A CIRQA eszközt egy számítógéphez csatlakoztatva szoftverfrissítéseket telepíthet, illetve a tevékenységgel kapcsolatos fájlokat és adatokat vihet át a számítógépre.

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2 Válassza ki a CIRQA eszközt.
3 Válassza a **Rendszer** > **USB-s fájlelérés** lehetőséget.
4 Engedélyezze a **Fájlelérés USB-n keresztül** lehetőséget.
5 Csatlakoztassa a kábelt (a ▲ jelölt végén) az eszköz csatlakozóportjába.
6 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy számítógép USB-portjához.

   A számítógép operációs rendszerétől függően a készülék hordozható készülékként, cserélhető meghajtóként vagy cserélhető kötetként jelenik meg.

MEGJEGYZÉS: a Mac® operációs rendszerek alapértelmezés szerint nem érzékelik az eszközt. A Garmin Express™ szoftvert kell használni az eszközön található fájlok eléréséhez.

A szíj cseréje

A szíjat lecserélheti felkar- vagy csuklószíjra. Szíjak vásárlásához keresse fel a garmin.com weboldalt.

A modul 14 mm széles gyorskioldó tűvel ellátott, 24 mm széles textilszíjakkal kompatibilis.

A modul nem kompatibilis harmadik felek által gyártott szíjakkal.

1 Csúsztassa el a rugósfülön található gyorskioldó tűt a szíj eltávolításához.

2 Ismételje meg az előző lépést a másik oldalon is.

3 Illessze az új szíj rugósfülének egyik oldalát a modulba.

4 Csúsztassa el a gyorskioldó tűt, és nyomja be a szíjat a helyére.

5 Ismételje meg az előző lépéseket a szíj másik végének felszereléséhez.

Az eszköz karbantartása

ÉRTESÍTÉS

Kerülje az erős ütéseket és a durva bánásmódot, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

Kerülje a vegyi tisztítószerek, oldószerek és rovarirtószerek használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.

Ne mossa ki a modult mosógépben. A modulnak ki kell bírnia, ha alkalmanként eső vagy fröccsenő víz éri. A modul károsodhat, ha mosógépbe vagy szárítóba kerül (*Gépi mosás*, 26. oldal).

Ne használjon éles vagy érdes tárgyat a modul tisztításához.

Ne karcolja meg a modul hátoldalán lévő érzékelőt.

Gépi mosás

A szíj mosógépben való mosása előtt a modult el kell távolítani a szíjról.

- Mosás előtt rögzítse a befűzhető zárakat a karkötőre.
- Mossa ki a karkötőt mosógépben normál mosással együtt vagy önmagában.
- Helyezze a karkötőt mosózsákba vagy hálós mosózsákba, hogy megakadályozza az összegubancolódását.
- Használjon kis mennyiségű enyhe mosószert.

  MEGJEGYZÉS: ne használjon fehérítőt vagy olyan mosószereket, amelyek erős vegyszereket, öblítőt, fehérítőt vagy súrolószert tartalmaznak!
- Indítsa el a mosógépet kímélő mosási programmal, maximum 40°C (104°F) hőmérsékletű meleg vízzel.
- Amikor levegőn szárítja a karkötőt, akassza fel vagy fektesse le vízszintesen.

Specifikációk

Felkarszíj	S/M: 36,0 x 2,4 x 0,2 cm (14,2 x 9,5 x 0,08 hüvelyk) L/XL: 50,0 x 2,4 x 0,2 cm (19,7 x 9,5 x 0,08 hüvelyk)
Csuklószíj	S/M: 24,5 x 2,4 x 0,2 cm (9,6 x 9,5 x 0,08 hüvelyk) L/XL: 28,5 x 2,4 x 0,2 cm (11,2 x 9,5 x 0,08 hüvelyk)
Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Akkumulátor üzemideje	Akár 10 nap
Üzemihőmérséklet-tartomány	-20 °C és 60 °C között (-4 °F és 140 °F között)
Töltési hőmérséklet	0 °C és 45 °C között (32 °F és 113 °F között)
Vezeték nélküli frekvencia	2400 - 2483,5 MHz: < 13 dBm
Vízbehatolás elleni védelem	5 ATM[1]

[1] A készülék 50 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Hibaelhárítás

Termékfrissítések

Eszköze automatikusan ellenőrzi a frissítéseket, ha telefonnal van párosítva és Bluetooth® technologiát használ. Frissítéseket manuálisan is kereshet a rendszerbeállításokban (*Rendszerbeállítások*, 23. oldal). Telepítse telefonjára a Garmin Connect™ alkalmazást.

Ez egyszerű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin® készülékek számára:

- Szoftverfrissítések
- Az adatok a telefonján levő Garmin Connect alkalmazásba töltődnek fel.
- Termékregisztráció

Az eszköz alaphelyzetbe állítása

Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása előtt szinkronizálja a készüléket a Garmin Connect™ alkalmazással a tevékenységadatok feltöltéséhez.

A készülék összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki a CIRQA készüléket.
3. Válassza a **Rendszer** > **Visszaállítás** lehetőséget.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza ki az **Gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget, ha gyári alapértékekre kívánja visszaállítani a készülék összes beállítását (beleértve a felhasználói profiladatokat is), de meg szeretné őrizni a tevékenységelőzményeket, valamint a letöltött alkalmazásokat és fájlokat.
   - Ha az összes készülékbeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** lehetőséget.

   A LED folyamatosan ● ● ● fénnyel ég, amíg az alaphelyzetbe állítás be nem fejeződik.

   az eszköz alaphelyzetbe állítása akár 10 percet is igénybe vehet.
5. Újbóli párosítás (*Az eszköz párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 8. oldal).

Elveszett készülék megkeresése

Ezt a funkciót egy elveszett Garmin® készülék megkeresésére használhatja, amely készülék egy párosított telefon hatókörén belül található.

Ha készüléke nincs a hatókörön belül, az az időpont jelenik meg, amikor a készülék utoljára csatlakozott a telefonhoz, valamint megjelenik a készülék utolsó ismert GPS-elhelyezkedése a térképen.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki eszközét.
3. Válassza a **Keresd meg az órámat** lehetőséget.

   A telefon elkezdi keresni a párosított CIRQA okoskarkötőt. A készülék rezeg, amíg meg nem nyomja a gombot.
4. A Garmin Connect alkalmazásban válassza az **OK** lehetőséget.

További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a **support.garmin.com** webhelyre.
- A kompatibilis eszközökre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a **garmin.com** oldalt vagy forduljon Garmin® márkakereskedőjéhez.
- Látogasson el a **www.garmin.com/ataccuracy** weboldalra.

  A készülék nem orvosi eszköz. A pulzoximéter funkció nem minden országban elérhető.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

A Garmin® és a Garmin logó a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegye. CIRQA™ és Garmin Connect™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

A Bluetooth® kifejezésvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik. Az Mac® az Apple, Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban és régiókban.

M/N: AA5192

2026. Július

GUID-D3BE589F-1A6C-4B6F-9ABC-07DB9AA6C739 v1