

GARMIN®

CIRQA

Смарт-браслет



Руководство
пользователя



Спорт Лайф

Магазин спортивных часов
и пульсометров

8 (800) 333-57-82
<https://magazin-sportlife.ru>

Содержание

Введение	3	Настройки уведомлений и оповещений	17
Начало работы	3	Оповещение об аномальном пульсе	17
Активация смарт-браслета CIRQA	3	Настройки менеджера питания	18
Обзор устройства	4	Настройки профиля пользователя	19
Надевание смарт-браслета CIRQA	4	Изменение места ношения	19
Советы по ношению браслета	5	Просмотр фитнес-возраста	19
Индикатор LED состояния модуля	6	Получение оценки VO2max	19
Сопряжение и настройка	8	Режим инвалидной коляски	19
Сопряжение с приложением Garmin Connect™	8	О зонах сердечного ритма	20
Garmin Connect™	8	Настройки пола	20
Подписка Garmin Connect+™	9	Функции безопасности и отслеживания	21
Использование Garmin Connect™	9	Включение и отключение LiveTrack	21
Настройки главного экрана	10	Добавление контактов	21
Синхронизация данных вручную	11	Системные настройки	22
Отслеживание активности	12	Настройка темпа и скорости	22
Активности	12	Сведения об устройстве	23
Запись занятия с помощью CIRQA	12	Зарядка устройства	23
Запись занятия из Garmin Connect™	12	Проверка уровня заряда	23
Добавление или удаление избранного занятия	13	Подключение к компьютеру	23
Автоматически определяемые занятия	13	Замена ремешка	24
Включение автоматического определения	13	Уход за устройством	24
Запуск тренировки	13	Машинная стирка	25
Настройки активности	13	Технические характеристики	25
Отслеживание сна	14	Устранение неполадок	26
Автоматическое отслеживание сна	14	Обновления продукта	26
Будильники	15	Сброс настроек устройства	26
Настройка будильника	15	Поиск потерянного устройства	26
Редактирование будильника	15	Дополнительная информация	26
Отложить или отключить будильник	15		
Настройки Health & Wellness	16		
Настройка режима пульсоксиметра	16		
Трансляция данных о частоте пульса	16		



Введение



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

См. руководство «Важные сведения о безопасности и продукте», вложенное в упаковку, для ознакомления с предупреждениями и другой важной информацией.

Перед началом или изменением любой программы физических упражнений всегда консультируйтесь с врачом.

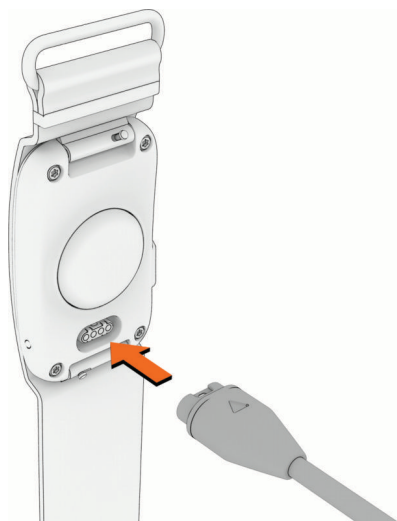
Начало работы

При первом использовании устройства выполните следующие действия для его настройки и ознакомления с основными функциями.

- 1 Подключите устройство к зарядному устройству, чтобы включить его (Активация смарт-браслета CIRQA, стр. 3).
- 2 Загрузите приложение Garmin Connect™ на телефон и выполните сопряжение устройств (Сопряжение устройства с приложением Garmin Connect™, стр. 8).
- 3 Зарядите устройство (Зарядка устройства, стр. 23).
- 4 Проверьте наличие обновлений ПО (Обновление ПО с помощью приложения Garmin Connect™, стр. 9). Для наилучшей работы рекомендуется поддерживать ПО устройства в актуальном состоянии. Обновления ПО включают изменения и улучшения в области конфиденциальности, безопасности и функциональности.
- 5 Начните занятие (Запись занятия с помощью смарт-браслета CIRQA, стр. 12).

Активация смарт-браслета CIRQA

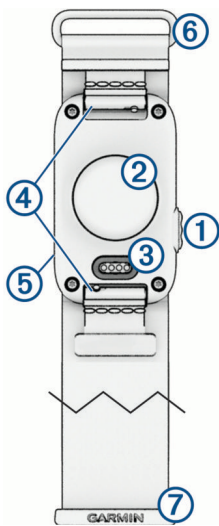
- 1 Подключите кабель (конец) к порту зарядки.



- 2 Подключите другой конец кабеля к USB-порту зарядки. Индикатор LED мигает фиолетовым в режиме активного сопряжения (Сопряжение устройства с приложением Garmin Connect™, стр. 8).



Обзор устройства



1 Кнопка	
2 Датчик	
3 Порт зарядки	
4 Штифты быстрого крепления	
5 Индикатор LED	
6 Удерживающая планка	
7 Ремешок	

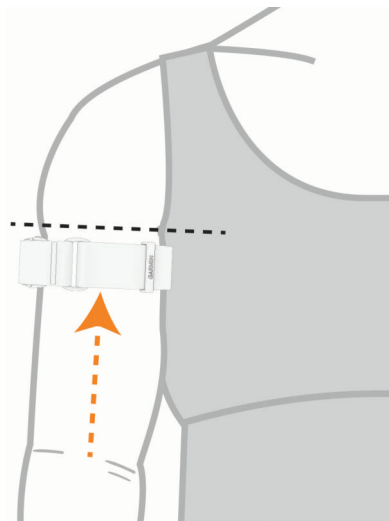
Надевание смарт-браслета CIRQA

- 1 Разверните ремешок.
- 2 Сформируйте петлю, продев ремешок через удерживающую планку.



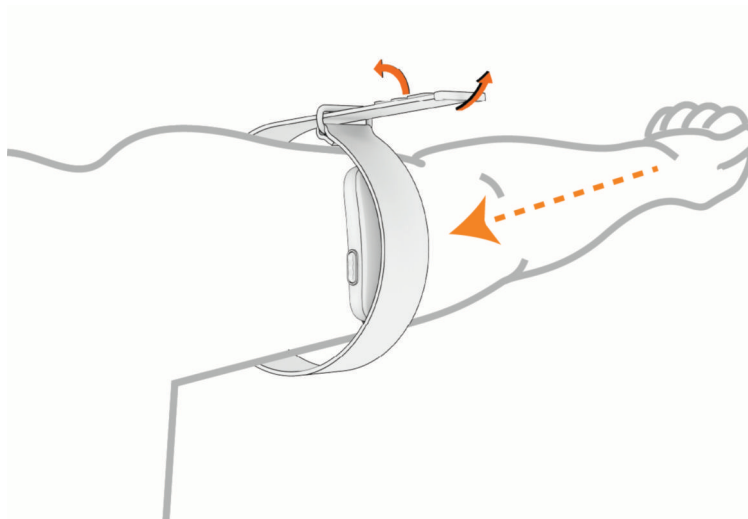
- 3 Вставьте руку или запястье в петлю.
- 4 Выберите один из вариантов:
 - Если вы носите браслет на запястье, застегните конец ремешка на секцию с крючками и петлями.
 - Если вы носите браслет на руке, перейдите к шагу 5.
- 5 Наденьте браслет на верхнюю часть руки.





Браслет должен располагаться выше локтя.

6 Согните руку и застегните конец ремешка на секцию с крючками и петлями.



7 При необходимости снимите браслет с руки и отрегулируйте его для комфортного ношения (Советы по ношению браслета, стр. 5).

8 Расположите модуль так, чтобы он не мешал вашим занятиям и не оказывался под вами во время сна.



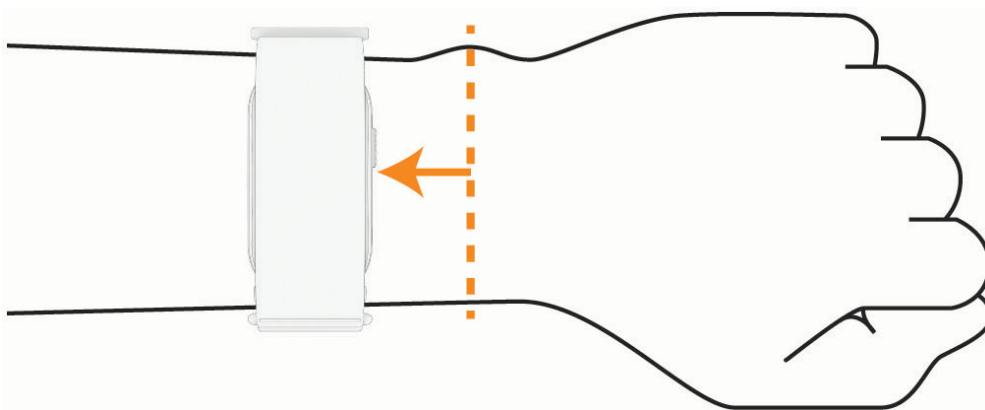
ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи при длительном использовании браслета, особенно если у них чувствительная кожа или аллергия. При появлении раздражения кожи снимите браслет и дайте коже время на восстановление. Чтобы предотвратить раздражение кожи, следите за чистотой и сухостью браслета и не затягивайте его слишком туго.

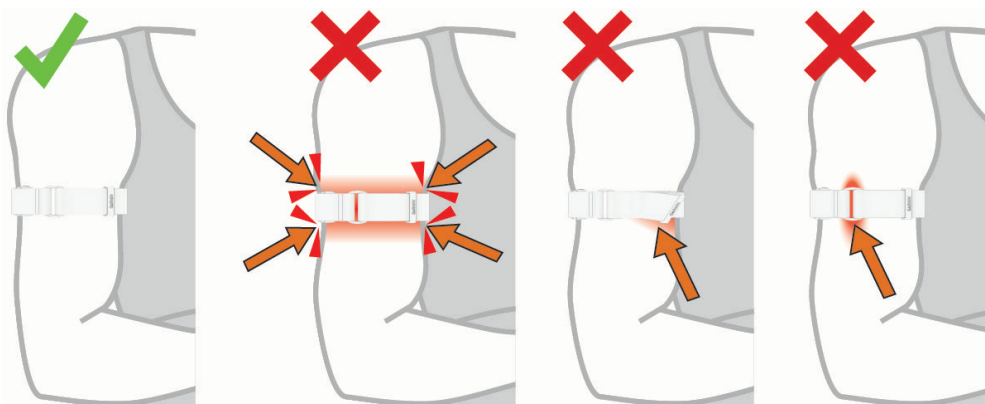
Смарт-браслет CIRQA должен слегка прилегать к руке или запястью, оставаясь при этом комфортным.

- Для рук и запястий большего размера застегивайте ремешок ближе к удерживающей планке.
- Проверяйте посадку браслета, чтобы свести дискомфорт к минимуму. Подбор комфортной посадки может занять некоторое время.
- Носите браслет выше косточки запястья.





- Не затягивайте браслет слишком туго на руке или запястье.



- Располагайте модуль на внешней стороне руки. СОВЕТ: если так удобнее, можно сдвинуть модуль ближе к внутренней стороне руки.
- Избегайте прямого давления на модуль.
- Избегайте тесной одежды, которая может сдавливать браслет.
- Регулярно стирайте браслет, а также перед первым использованием (Машинная стирка, стр. 25).

Индикатор LED состояния модуля

Активность LED	Состояние
Мигает (фиолетовым) Модуль находится в режиме активного сопряжения. Устройство остаётся в режиме сопряжения в течение 15 минут. Если устройство никогда не было сопряжено, режим сопряжения продолжается дольше 15 минут.	
Мигает (зелёным) во время занятия Занятие начато. Индикатор LED продолжает мигать в течение всего занятия.	
Горит постоянно (зелёным) во время занятия Занятие приостановлено. Пауза доступна только в приложении Garmin Connect™ (Запись занятия с помощью Garmin Connect™, стр. 12).	
Мигает (красным) во время занятия Занятие остановлено. Индикатор LED продолжает мигать до сохранения, возобновления или удаления занятия.	
Мигает (оранжевым) Модуль транслирует данные о частоте пульса (Трансляция данных о частоте пульса, стр. 16).	
Мигает (белым) Сопряжённый модуль включается или перезагружается.	
Мигает всеми цветами Несопряжённый модуль включается.	
Чередует зелёный и оранжевый Модуль обновляет ПО.	



Активность LED	Состояние
Мигает (красным) Сопряжение не выполнено. Выполните его повторно (Сопряжение устройства с приложением Garmin Connect™, стр. 8). Произошла ошибка. Возможно, потребуется сбросить настройки модуля (Сброс настроек устройства, стр. 26).	
Чередует зелёный, жёлтый и красный	Выполняется сброс модуля до заводских настроек.

Индикатор LED состояния аккумулятора
Если функция включена в приложении Garmin Connect, дважды коснитесь верхней части устройства, чтобы посмотреть текущее состояние аккумулятора (Настройки управления питанием, стр. 18).

Активность LED	Состояние
Горит постоянно (зелёным) около 2 секунд	Аккумулятор полностью заряжен.
Мигает (зелёным) Модуль заряжается. По мере увеличения заряда интервал между вспышками увеличивается вплоть до полной зарядки.	
Горит постоянно (оранжевым) Низкий заряд аккумулятора.	
Горит постоянно (красным) Критически низкий заряд аккумулятора.	



Сопряжение и настройка

Сопряжение устройства с приложением Garmin Connect™

Для использования смарт-браслета CIRQA, включая подключённые функции и просмотр данных о здоровье и активности, его необходимо сопрячь с приложением Garmin Connect.

1 Поднесите телефон на расстояние не более 10 м (33 фут.) к устройству.

2 В магазине приложений на телефоне установите и откройте приложение Garmin Connect. Для открытия приложения можно отсканировать QR-код.



3 Подключите модуль к источнику питания с помощью USB-кабеля (Активация смарт-браслета CIRQA, стр. 3). Индикатор LED мигает фиолетовым. Устройство остаётся в режиме сопряжения до его завершения. При необходимости нажмите кнопку для повторной активации режима.

СОВЕТ: если устройство уже было сопряжено, удалите его из настроек Bluetooth® телефона. Чтобы вручную перейти в режим сопряжения, быстро нажмите кнопку три раза или удерживайте её около 6 секунд, пока индикатор LED не начнёт мигать фиолетовым (Индикатор LED состояния модуля, стр. 6).

4 Следуйте инструкциям на экране в приложении Garmin Connect.

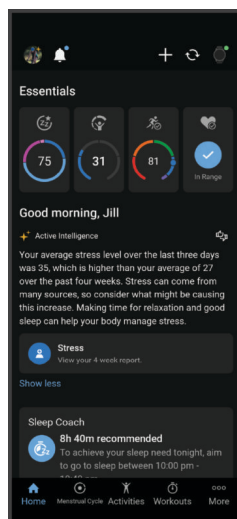
Garmin Connect™

Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания и анализа данных о здоровье и активности. Вы можете общаться с друзьями, делиться достижениями и поддерживать друг друга. Фиксируйте пробежки, прогулки, велопоездки, заплывы, походы и другие занятия. Бесплатную учётную запись можно создать в приложении (garmin.com/connectapp) или на сайте connect.garmin.com.

Сохранение активностей: загружайте сохранённые занятия в Garmin Connect и храните их без ограничения срока.

Анализ данных: просматривайте время, расстояние, частоту пульса, сожжённые калории и другие подробные показатели.





Планирование тренировок: выберите цель физической подготовки и загрузите пошаговый план.
Отслеживание прогресса: следите за ежедневными шагами, участвуйте в соревнованиях и достигайте целей.
Обмен активностями: следите за занятиями друзей и делитесь ссылками.
Управление настройками: настраивайте устройство и профиль в учётной записи Garmin Connect.

Подписка Garmin Connect+™

Вы можете расширить возможности данных, подключений и тренировок в учётной записи Garmin Connect с помощью подписки Garmin Connect+. Для оформления подписки загрузите приложение или перейдите на connect.garmin.com.
Active Intelligence (ИИ): получайте аналитику ИИ по данным и занятиям, включая питание.
LiveTrack+: отправляйте сообщения LiveTrack, получите персональную страницу и просматривайте прошлые сеансы.

Отслеживание занятий в помещении: просматривайте данные в реальном времени и корректируйте нагрузку.
Live Activity Stats: следите за тренировкой и её показателями в приложении Garmin Connect. ПРИМЕЧАНИЕ: функция доступна не для всех занятий и устройств.
Рекомендации по тренировкам: получайте экспертную поддержку для отдельных планов Garmin® Coach.

Ведение журнала питания: отслеживайте питание, макронутриенты и калории, вносите продукты вручную, сканируйте штрих-коды UPC и создавайте цели.
Панель показателей эффективности: просматривайте данные на настраиваемых диаграммах и графиках, включая показатели питания.
Социальные функции: получайте эксклюзивные значки, испытания, двойные очки и рамки аватара.

Использование приложения Garmin Connect™

После сопряжения устройства с телефоном (Сопряжение устройства с приложением Garmin Connect™, стр. 8) приложение Garmin Connect может загружать все данные занятий в вашу учётную запись.

- 1 Убедитесь, что приложение запущено на телефоне.
- 2 Поднесите устройство к телефону на расстояние до 10 м (30 фут.). Данные синхронизируются автоматически.

Обновление ПО с помощью приложения Garmin Connect™
Перед обновлением необходимо иметь учётную запись Garmin Connect и сопрячь устройство с совместимым телефоном (Сопряжение устройства с приложением Garmin Connect™, стр. 8).

Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect
(Синхронизация данных вручную с приложением Garmin Connect™, стр. 11).



Unified Training Status (единый статус тренировок)

Если с учётной записью Garmin Connect™ используется несколько устройств Garmin®, выберите основной источник данных для повседневного использования и тренировок. В приложении Garmin Connect выберите Ещё > Настройки.

Primary Training Device (основное устройство для тренировок): источник показателей Training Status и распределения нагрузки.

Primary Wearable (основной носимый гаджет): источник ежедневных показателей здоровья, включая шаги и сон. Выберите устройство, которое носите чаще всего.

СОВЕТ: для точных результатов регулярно синхронизируйтесь с Garmin Connect.

Настройки главного экрана

Главный экран Garmin Connect™ показывает сведения, синхронизируемые в течение дня. Настройте его под цели физической подготовки или здоровья. Для части параметров нужна подписка Garmin Connect+. Если подключены дополнительные устройства, доступны и дополнительные параметры. На главном экране прокрутите вниз и выберите «Редактировать главный экран».

Название	Описание
Body Battery™	Показывает текущий уровень Body Battery и график за последние часы (стр. 11).
Калории	Показывает количество калорий за текущий день.
Испытания	Отслеживает прогресс в испытаниях Garmin Connect и созданных вами испытаниях.
События	Показывает соревнования и другие события календаря Garmin Connect.
Возраст физической формы	Сравнивает вашу расчётную физическую форму с человеком того же пола. Учитывает возраст, ИМТ, ЧСС в покое и интенсивные нагрузки; при наличии весов Index™ вместо ИМТ используется процент жира. Тренировки и образ жизни влияют на результат.
Планы Garmin® Coach	Показывает запланированные тренировки адаптивного плана с учётом формы, расписания и даты старта.
Глобальные значки	Отслеживает прогресс в испытаниях других регионов.
Состояние здоровья	Показывает дыхание и HRV. Выберите показатель, чтобы посмотреть историю, базовый уровень и аналитику.
Частота пульса	Показывает текущую ЧСС и график средней ЧСС в покое.
Аналитика главного экрана	Показывает аналитику показателей здоровья и занятий.
Статус HRV	Среднее значение ночной вариабельности пульса за 7 дней.
Гидратация	Количество выпитой воды и прогресс дневной цели.
Минуты интенсивности	Время умеренных и интенсивных занятий, недельная цель и прогресс.
Последние 7 дней	Список занятий, средний балл сна и показатели здоровья за неделю.
Последняя активность	Краткая сводка последнего записанного занятия.
Журнал образа жизни	Показывает, как повседневные привычки влияют на показатели здоровья.
Менструальный цикл	Отслеживает симптомы, овуляцию и другие данные. Настройка - в разделе «Статистика здоровья».
Питание	Показывает калории и макронутриенты и позволяет вести журнал питания. Нужна активная подписка Garmin Connect+.
Pulse Ox	Показывает данные пульсоксиметра за день или во время сна в зависимости от настроек.



Название	Описание
Толчки	В режиме коляски: число толчков, цель и данные за прошлые дни (стр. 19).
Сброс главного экрана	Выбор стандартного макета, отменяющий пользовательские настройки.
Дыхание	Текущая частота дыхания и средние значения во время бодрствования и сна.
Балл сна	Время, балл и фазы сна за прошлую ночь, а также нарушения дыхания.
Шаги	Количество шагов, цель и данные за прошлые дни.
Стресс	Текущий уровень и график стресса. При высокой активности измерение не записывается.
Тенденции по занятиям	Сводка последнего занятия и история выбранного вида спорта.
VO2max	Расчётное VO2max: число, описание и положение на цветовой шкале.
Вес	Тенденции и история веса. Вес можно внести вручную или получить с весов Index.
Вчера	Занятия, балл сна и показатели здоровья за прошлый день.

Body Battery™

Устройство анализирует HRV, стресс, качество сна и активность, чтобы определить уровень Body Battery. Значения: 5-25 - очень низкий, 26-50 - низкий, 51-75 - средний, 76-100 - высокий запас энергии. Синхронизируйте устройство с Garmin Connect™, чтобы видеть актуальный уровень, тенденции и подробности.

Советы: носите устройство во время сна; полноценный сон восстанавливает запас; интенсивная нагрузка и стресс расходуют его быстрее; еда и кофеин напрямую не влияют.

Синхронизация данных вручную с Garmin Connect™

Устройство CIRQA периодически синхронизируется автоматически, когда активно и подключено к приложению. Синхронизацию можно запустить вручную.

- 1 Поднесите устройство к сопряжённому телефону.
- 2 Откройте Garmin Connect. Приложение может быть открыто или работать в фоне.
- 3 Выберите Ещё > Garmin Devices.
- 4 Выберите устройство CIRQA.
- 5 Выберите значок синхронизации.
- 6 Дождитесь завершения.
- 7 Просмотрите данные сна в Garmin Connect.



Отслеживание активности

Функция записывает ежедневные шаги, расстояние, минуты интенсивности, калории и статистику сна. Калории включают основной обмен и нагрузку. В режиме инвалидной коляски вместо шагов записываются толчки. Подробнее о точности: garmin.com/ataccuracy.

Активности

В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices, своё устройство, затем Activity Options > All Activities. ПРИМЕЧАНИЕ: некоторые занятия есть в нескольких категориях; для части нужна подписка Garmin Connect+.

Категория	Активности
Зал	Бокс, кардио, скалолазание в помещении, эллипс, лестница, HIIT, скакалка, ММА, мобильность, пилатес, гребля, степпер, силовая, ходьба, йога
На улице	Стрельба из лука, боулдеринг, диск-гольф, гольф, поход, верховая езда, ролики, альпинизм, ходьба
Бег	Бег в помещении, бег, трек, трейл, дорожка, гонки с препятствиями
Велоспорт	Велосипед, поездка на работу, в помещении, велотур, BMX, eBike, eMTB, гравий, ручной, MTB, шоссе
Плавание	Плавание
Ракеточные	Бадминтон, падел, пиклбол, ракетбол, сквош, настольный теннис, теннис
Командные	Американский футбол, бейсбол, баскетбол, крикет, хоккей, гейминг, лакросс, регби, футбол, софтбол, волейбол, алтимат
Зимние	Коньки, лыжи, сноуборд, снегоступы, классические и коньковые лыжи
Водные	Лодка, рыбалка, каяк, гребля, снорклинг, SUP
Прочее	Дыхательные упражнения, медитация, танцевальный фитнес, другое

Запись занятия с помощью смарт-браслета CIRQA

Выберите избранное занятие в Garmin Connect™ (стр. 13).

1 Нажмите кнопку. Индикатор LED мигает зелёным, браслет вибрирует и начинает запись.

2 После занятия снова нажмите кнопку. Индикатор мигает красным, браслет вибрирует. После синхронизации занятие появится в Garmin Connect.

Запись занятия из Garmin Connect™

Запускайте и останавливайте занятие в Garmin Connect. Одно избранное занятие можно запускать кнопкой браслета (стр. 13).

1 В Garmin Connect выберите Ещё > Record Activity.

2 Выберите занятие.

3 Выберите Start Recording. Браслет завибрирует, индикатор LED мигает зелёным.

4 Для круга выберите Lap (необязательно).

5 Выберите Stop.

6 Выберите: Discard - удалить; Resume - продолжить; Save - сохранить.



Добавление или удаление избранного занятия

Задайте занятие, которое запускается и останавливается кнопкой браслета CIRQA.

- 1 В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices.
- 2 Выберите устройство.
- 3 Выберите Activity Options > Edit.
- 4 Выберите занятие.

Автоматически определяемые занятия

Устройство использует движение, нагрузку, историю учётной записи и при наличии GPS телефона для автоматического определения занятий. Запись загружается в Garmin Connect™, где её можно изменить или удалить. Требуется согласие на использование местоположения. Подробнее: garmin.com/autoactivitydetection.

- 1 В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices.
- 2 Выберите устройство.
- 3 Выберите Health & Wellness > Auto-Detected Activities.

Запуск тренировки

Приложение Garmin Connect™ может пошагово вести тренировку при ношении CIRQA. Требуется подписка Garmin Connect+.

- 1 В Garmin Connect выберите Ещё > Garmin Devices.
- 2 Выберите устройство.
- 3 Выберите Workouts.
- 4 При необходимости выберите Find Workout.
- 5 Выберите тренировку.
- 6 Выберите Do Workout > Start Recording. Телефон покажет шаги, примечания и текущие данные.

Настройки активности

Настройте предустановленные занятия в Garmin Connect™: Ещё > Garmin Devices > ваше устройство > Activity Options > занятие. Не все параметры доступны всегда.

Alerts: тренировочные оповещения. Laps: Auto Lap по заданному расстоянию. Phone GPS: GPS телефона. Band Position: положение на руке или запястье. Rep Counting: подсчёт повторений; Workouts Only - только в тренировках с инструктором.



Отслеживание сна

Во время сна устройство автоматически определяет сон и отслеживает движения в обычные часы сна, заданные в Garmin Connect™. Статистика включает длительность, фазы, движения и балл сна. Тренер по сну даёт рекомендации с учётом истории сна и занятий, циркадного ритма и статуса HRV. Подробности доступны в Garmin Connect.

Автоматическое отслеживание сна

1 Носите устройство во время сна.

2 Загрузите данные в Garmin Connect™ (Использование приложения Garmin Connect™, стр. 9). Статистику сна можно просмотреть в учётной записи Garmin Connect.



Будильники

Настройка будильника

Перед настройкой будильника устройство CIRQA должно быть подключено к Garmin Connect™.

- 1 В Garmin Connect выберите Ещё > Garmin Devices.
- 2 Выберите CIRQA.
- 3 Выберите Alarms > Add Alarm.
- 4 В Time задайте время.
- 5 В Repeat задайте повторение.
- 6 Включите Smart Wake Alarm для мягкого пробуждения в 30-минутном окне до заданного времени с учётом фазы сна. Будильник обязательно сработает в заданное время, но может сработать раньше.
- 7 Для постепенного усиления вибрации включите Quiet Start.
- 8 Выберите Save.
- 9 Для дополнительных будильников выберите Add Alarm и повторите шаги 4-8.

Редактирование будильника

- 1 В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices.
- 2 Выберите CIRQA.
- 3 Выберите Alarms > Edit.
- 4 Выберите будильник.
- 5 Измените параметр.
- 6 Выберите Save.

Отложить или отключить будильник

Будильники настраиваются в Garmin Connect™ (Настройка будильника, стр. 15). Пока модуль вибрирует:

- Чтобы отложить будильник, нажмите кнопку.
- Чтобы отключить будильник, удерживайте кнопку.



Настройки Health & Wellness

В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices > своё устройство > Health & Wellness.

Heart Rate Status: включает датчик пульса. Его отключение также отключает VO2max, сон, минуты интенсивности, дневной стресс и Pulse Ox.

Broadcast Heart Rate: включает трансляцию пульса и управление ею с устройства (стр. 16).

Pulse Oximeter: задаёт режим пульсоксиметра.

Daily Steps: автоматическая или собственная цель шагов.

Weekly Intensity Minutes: цель минут интенсивности и использование зон пульса.

Auto-Detected Activities: автоматическое определение занятий.

Настройка режима пульсоксиметра

1 В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices.

2 Выберите устройство.

3 Выберите Health & Wellness > Pulse Oximeter.

4 Выберите: All Day - измерения в покое весь день (сокращает время работы); During Sleep - непрерывно во сне (необычная поза может занижить SpO2); Off - отключить автоматические измерения.

Трансляция данных о частоте пульса

Смарт-браслет CIRQA может передавать пульс на сопряжённые устройства, например велокомпьютер Edge®.

ПРИМЕЧАНИЕ: трансляция сокращает время работы аккумулятора.

1 В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices.

2 Выберите устройство.

3 Выберите Health & Wellness > Broadcast Heart Rate.

4 В Status включите или отключите трансляцию.

5 В Device Control разрешите управление удержанием кнопки 3 секунды (необязательно). При включённом управлении удерживайте кнопку до мигания индикатора жёлтым. Затем выполните сопряжение с совместимым устройством Garmin®. Инструкции различаются - см. руководство этого устройства.



Настройки уведомлений и оповещений

В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices > своё устройство > Notifications & Alerts.

Abnormal Heart Rate Alerts: высокий и низкий пульс. Bedtime Approaching: приближение сна. Fitness Age: изменение фитнес-возраста. Goal Alerts: достижение целей. High Stress: высокий стресс. Sleep Score Ready: готовность оценки сна. VO2 Max. Change: изменение VO2max.

Оповещение об аномальной частоте пульса



ВНИМАНИЕ

Функция срабатывает, если после 10 минут бездействия пульс превышает или опускается ниже заданного порога. Во время заданного окна сна низкий пульс не вызывает оповещение. Функция не диагностирует и не лечит заболевания. По вопросам сердца обращайтесь к врачу.

Можно задать пороговое значение частоты пульса.

1 В Garmin Connect выберите Ещё > Garmin Devices.

2 Выберите устройство.

3 Выберите Notifications & Alerts > Abnormal Heart Rate Alerts.

4 Выберите High Alert или Low Alert и задайте порог. При выходе за порог на телефоне появляется сообщение, а устройство вибрирует.



Настройки менеджера питания

В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices > своё устройство > Power Manager.

Battery Saver: снижает яркость LED и отключает пульс, запуск и автоматическое определение занятий, а также Pulse Ox для продления работы.

Low Battery Alert: при низком заряде устройство вибрирует, LED мигает красным (стр. 23).

Battery Fully Charged Alert: при полной зарядке устройство вибрирует, LED мигает зелёным.

Battery Status: дважды коснитесь устройства, чтобы посмотреть заряд (Индикатор LED состояния модуля, стр. 6).



Настройки профиля пользователя

Обновите рост, вес, зоны пульса и другие данные, используемые для расчёта тренировок. В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices > устройство > User Profile.

VO2 Max: оценка и дата обновления. Fitness Age: фитнес-возраст. Gender: пол. Birth Date: дата рождения (изменяется в профиле garmin.com). Height: рост. Weight: вес. Wearing Location: рука или запястье. Wheelchair Mode: режим коляски и частота упражнений. Sleep Schedule: расписание сна. Heart Rate Zones: оценка максимального пульса и пользовательские зоны.

Изменение места ношения

CIRQA учитывает место ношения для показателей здоровья и занятий. Его можно задать отдельно для каждого занятия (стр. 13).

- 1 В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices.
- 2 Выберите устройство.
- 3 Выберите User Profile > Wearing Location.
- 4 Выберите место ношения.

Просмотр фитнес-возраста

Фитнес-возраст сравнивает вашу форму с человеком того же пола и учитывает возраст, ИМТ, пульс в покое и интенсивные нагрузки. При наличии весов Index™ используется процент жира. Упражнения и образ жизни влияют на результат. Для точности заполните профиль. В Garmin Connect выберите Ещё > Health Stats > Fitness Age.

Получение оценки VO2max

Нужны данные пульса с запястья и 15-минутная быстрая ходьба или пробежка.

- 1 В Garmin Connect выберите Ещё > Performance Stats > Training Status > VO2 Max. Оценка обновляется после каждой хронометрируемой ходьбы или пробежки.
- 2 Выберите Help > How to Get VO2 Max.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Режим для пользователей инвалидных колясок

Режим заменяет бег и ходьбу занятиями с толчками и ручным велосипедом, считает толчки вместо шагов и не обновляет VO2max. Для точности носите браслет на запястье. При включении задайте частоту тренировок. Режим включается в User Profile.



Подробнее о физиологии пользователей инвалидных колясок:
garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

О зонах сердечного ритма

Зоны пульса помогают оценивать и развивать сердечно-сосудистую выносливость. Это диапазоны ударов в минуту. Пять стандартных зон пронумерованы от 1 до 5 по возрастанию интенсивности и обычно рассчитываются как процент максимального пульса.

Настройки пола

При первой настройке нужно выбрать пол. Для наиболее точных расчётов Garmin® рекомендует пол, присвоенный при рождении. Затем параметры можно изменить в Garmin Connect™. Profile & Privacy задаёт данные публичного профиля. User Settings задаёт пол. При выборе Not Specified алгоритмы с бинарным вводом используют значение, выбранное при первоначальной настройке.



Функции безопасности и отслеживания



ВНИМАНИЕ

Функции безопасности и отслеживания являются вспомогательными и не заменяют экстренную помощь. Garmin Connect™ не связывается с экстренными службами от вашего имени.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для работы CIRQA должен быть подключён к Garmin Connect по Bluetooth®. Телефон нужен тариф с передачей данных и покрытие сети. Контакты экстренной связи добавляются в Garmin Connect. Подробнее: garmin.com/safety.



LiveTrack: позволяет друзьям и близким следить за соревнованиями и тренировками в реальном времени по ссылке из письма или социальной сети.

Включение и отключение LiveTrack

Перед первым сеансом добавьте контакты в Garmin Connect™ (Добавление контактов, стр. 21).

1 В Garmin Connect выберите Ещё > Safety & Tracking > LiveTrack.

2 Выберите: Auto Start - запускать LiveTrack при каждом занятии на улице; Start LiveTrack - начать немедленно.

Добавление контактов

В Garmin Connect можно добавить до 50 контактов и использовать их email для LiveTrack.

1 Выберите Ещё > Contacts.

2 Следуйте инструкциям. После добавления синхронизируйте устройство (стр. 11).

Добавление контактов для экстренной помощи

Номера таких контактов используются функциями безопасности.

1 В Garmin Connect™ выберите Ещё.

2 Выберите Safety & Tracking > Safety Features > Assistance Contacts > Add Assistance Contact и следуйте инструкциям. Контакт получит запрос и может принять или отклонить его. При отказе выберите другой контакт.



Системные настройки

В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices > своё устройство > System.

Format: формат времени, единицы и темп/скорость. Reset: резервное копирование и сброс данных и настроек. Software Update: установка и ручная проверка обновлений. Power Off: выключение CIRQA. USB Mode: режим MTP или Garmin® при подключении к компьютеру. About: сведения об устройстве, ПО и лицензиях.

Настройка параметров темпа и скорости

Для занятий можно выбрать запись темпа или скорости.

- 1 В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices.
- 2 Выберите устройство.
- 3 Выберите System > Format > Pace/Speed Preference.
- 4 Выберите вид занятия.



Сведения об устройстве

Зарядка устройства



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

В устройстве используется литий-ионный аккумулятор. Меры предосторожности и важные сведения см. в руководстве «Важные сведения о безопасности и продукте».

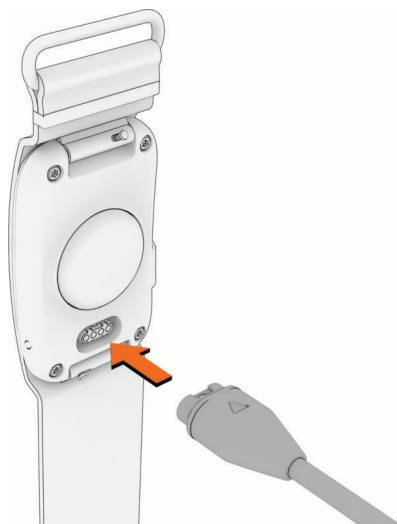
ВНИМАНИЕ

Во избежание коррозии перед зарядкой тщательно очистите и высушите контакты и область вокруг них.

ПРИМЕЧАНИЕ: устройство не заряжается вне допустимого диапазона температур (Технические характеристики, стр. 25). В комплекте есть фирменный кабель. Дополнительные аксессуары доступны на garmin.com и у дилеров Garmin®.

1 Найдите заднюю сторону модуля.

2 Подключите кабель к порту зарядки.



3 Подключите другой конец кабеля к USB-порту зарядки.

4 Полностью зарядите устройство. Во время зарядки LED мигает зелёным, после завершения горит зелёным постоянно. Зарядка может занять до 90 минут.

Проверка уровня заряда аккумулятора

В Garmin Connect™ выберите значок устройства в правом верхнем углу. Заряд показан рядом с названием.

Подключение устройства к компьютеру

Подключите CIRQA к компьютеру для обновления ПО и передачи файлов занятий и данных.

1 В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices.

2 Выберите CIRQA.

3 Выберите System > USB File Access.

4 Включите File Access Over USB.

5 Подключите кабель к порту зарядки.

6 Подключите другой конец к USB-порту компьютера. Устройство появится как портативное устройство, диск или том. На Mac® используйте Garmin Express™.



Замена ремешка

Ремешок можно заменить на нарукавный или наручный. Покупка: garmin.com. Модуль совместим с тканевыми ремешками шириной 24 мм и быстросъемным штифтом 14 мм, но не с ремешками сторонних производителей.

1 Сдвиньте быстросъемный штифт пружинного стержня и снимите ремешок.



2 Повторите шаг с другой стороны.

3 Вставьте одну сторону пружинного стержня нового ремешка в модуль.



4 Сдвиньте быстросъемный штифт и зафиксируйте ремешок.

5 Повторите шаги для другого конца ремешка.

Уход за устройством

ВНИМАНИЕ

Избегайте сильных ударов и грубого обращения: это сокращает срок службы.

Не используйте химические чистящие средства, растворители и репелленты, способные повредить пластик и покрытие.

Не храните устройство при экстремальных температурах: это может вызвать необратимые повреждения.

Не стирайте модуль в машине. Он выдерживает отдельные брызги и дождь, но машинная стирка и сушилка могут его повредить (стр. 25).

Не используйте острые или абразивные предметы для очистки модуля.



Не царапайте датчик на задней стороне модуля.

Машинная стирка

Перед стиркой снимите модуль.

- Застегните липучки.
- Стирайте с бельём или отдельно, лучше в сетчатом мешке.
- Используйте немного мягкого средства. Не используйте отбеливатель, агрессивную химию, кондиционер и абразивы.
- Выберите деликатный режим и тёплую воду не выше 40°C.
- Сушите ремешок на воздухе, повесив или разложив горизонтально.

Технические характеристики

Нарукавный ремешок	S/M: 36,0 x 2,4 x 0,2 см; L/XL: 50,0 x 2,4 x 0,2 см
Наручный ремешок	S/M: 24,5 x 2,4 x 0,2 см; L/XL: 28,5 x 2,4 x 0,2 см
Тип аккумулятора	Встроенный перезаряжаемый литий-ионный
Время работы	До 10 дней
Рабочая температура	От -20° до 60°C
Температура зарядки	От 0° до 45°C
Беспроводная частота	2400-2483,5 МГц: < 13 дБм
Водозащита	5 ATM(1)

(1) Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 50 м. Подробнее: www.garmin.com/waterrating.



Устранение неполадок

Обновления продукта

Устройство автоматически проверяет обновления при сопряжении с телефоном по Bluetooth®. Ручная проверка доступна в системных настройках (стр. 22). Установите Garmin Connect™ для обновлений ПО, загрузки данных и регистрации продукта.

Сброс настроек устройства

Перед сбросом синхронизируйте устройство с Garmin Connect™, чтобы загрузить данные.

1 В Garmin Connect выберите Ещё > Garmin Devices.

2 Выберите CIRQA.

3 Выберите System > Reset.

4 Выберите: Reset Default Settings - сбросить настройки и профиль, сохранив историю и файлы; Delete Data and Reset Settings - удалить все пользовательские данные и историю. LED мигает до завершения, которое может занять до 10 минут.

5 Выполните сопряжение повторно (стр. 8).



Поиск потерянного устройства

Функция ищет устройство Garmin® в зоне действия телефона. Если связи нет, показываются время последнего подключения и последнее GPS-местоположение.

1 В Garmin Connect™ выберите Ещё > Garmin Devices.

2 Выберите устройство.

3 Выберите Find My Band. CIRQA вибрирует, пока вы не нажмёте кнопку.

4 В Garmin Connect выберите OK.

Дополнительная информация

- support.garmin.com - руководства, статьи и обновления ПО.
 - garmin.com или дилер Garmin® - совместимые устройства и запасные части.
 - www.garmin.com/ataccuracy - сведения о точности.
- Устройство не является медицинским прибором. Pulse Ox доступен не во всех странах.







Спорт Лайф

**Магазин спортивных часов
и пульсометров**

8 (800) 333-57-82

<https://magazin-sportlife.ru>