

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



Príručka
používateľa

Obsah

Úvod.....	3	Nastavenia Zdravie a wellness.....	17
Začíname.....	3	Nastavenie režimu pulzového	
Aktivácia inteligentného náramku CIR		oxymetra.....	17
QA.....	3	Prenos údajov srdcového tepu.....	17
O zariadení.....	4	Nastavenia položky Upozornenia....	18
Nasadenie inteligentného náramku CIR		Nastavenie upozornenia na nezvyčajný	
QA.....	4	srdcový tep.....	18
Tipy na nosenie náramku.....	5	Nastavenia správcu napájania.....	19
Stavová LED dióda modulu.....	6	Nastavenia Profil používateľa.....	20
Párovanie a nastavenia.....	8	Zmena miesta nosenia.....	20
Párovanie zariadenia s aplikáciou		Zobrazenie kondičného veku.....	20
Garmin Connect™	8	Získanie odhadovanej hodnoty VO2	
Garmin Connect™	8	Max.....	20
Predplatné Garmin Connect+™	9	Režim invalidného vozíka.....	20
Používanie aplikácie Garmin		Informácie o zónach srdcového tepu..	21
Connect™	9	Nastavenia pohlavia.....	21
Nastavenia domovskej obrazovky...	10	Bezpečnostné a monitorovacie	
Manuálna synchronizácia údajov		funkcie.....	22
s aplikáciou Garmin Connect™	11	Zapnutie a vypnutie LiveTrack.....	22
Sledovanie aktivity.....	13	Pridanie kontaktov.....	22
Aktivity.....	13	Nastavenia systému.....	23
Zaznamenávanie aktivity z		Prispôsobenie preferencií tempa	
inteligentného náramku CIRQA.....	13	a rýchlosti.....	23
Zaznamenávanie aktivity pomocou		Informácie o zariadení.....	24
aplikácie Garmin Connect™	13	Nabíjanie zariadenia.....	24
Pridanie alebo odstránenie obľúbenej		Kontrola úrovne batérie.....	24
aktivity.....	14	Pripojenie zariadenia k počítaču.....	24
Automaticky rozpoznané aktivity.....	14	Výmena remienka.....	25
Zapnutie a vypnutie automaticky		Starostlivosť o zariadenie.....	25
rozpoznaných aktivít.....	14	Pranie v práčke.....	26
Začatie cvičenia.....	14	Technické údaje.....	26
Nastavenia aktivít.....	14	Riešenie problémov.....	27
Sledovanie spánku.....	15	Aktualizácie produktov.....	27
Používanie automatického sledovania		Reštartovanie zariadenia.....	27
spánku.....	15	Vyhľadanie strateného zariadenia.....	27
Alarmy.....	16	Ako získať ďalšie informácie.....	27
Nastavenie budíka.....	16		
Úprava budíka.....	16		
Odloženie alebo zastavenie			
budíka.....	16		

Úvod

VÝSTRAHA

Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.

Začíname

Pri prvom použití zariadenia by ste mali vykonať nasledujúce kroky na jeho nastavenie a oboznámenie sa s jeho základnými funkciami.

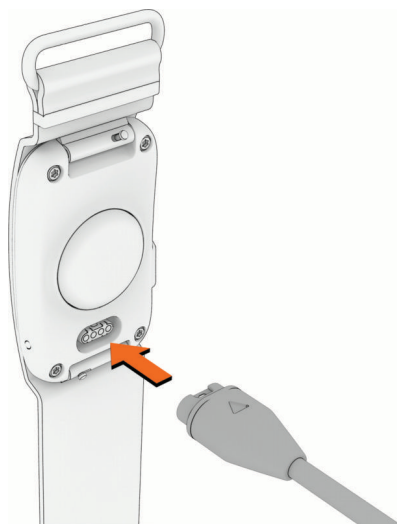
- 1 Zariadenie zapojte do nabíjačky, aby sa dalo zapnúť (*Aktivácia inteligentného náramku CIRQA, strana 3*).
- 2 Stiahnite si aplikáciu Garmin Connect™ do telefónu a spárujte zariadenia (*Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect™, strana 8*).
- 3 Nabite zariadenie (*Nabíjanie zariadenia, strana 24*).
- 4 Skontrolujte aktualizácie softvéru (*Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect™, strana 10*).

Ak chcete, aby vám zariadenie slúžilo čo najlepšie, musíte aktualizovať jeho softvér. Aktualizácie softvéru obsahujú zmeny a vylepšenia súkromia, bezpečnosti a funkcií.

- 5 Spustíte aktivitu (*Zaznamenávanie aktivity z inteligentného náramku CIRQA, strana 13*).

Aktivácia inteligentného náramku CIRQA

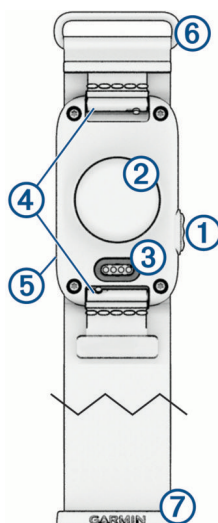
- 1 Kábel () zapojte do nabíjacieho portu.



- 2 Opačný koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.

Indikátor LED zariadenia bliká  (nafialovo) v aktívnom režime párovania (*Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect™, strana 8*).

O zariadení



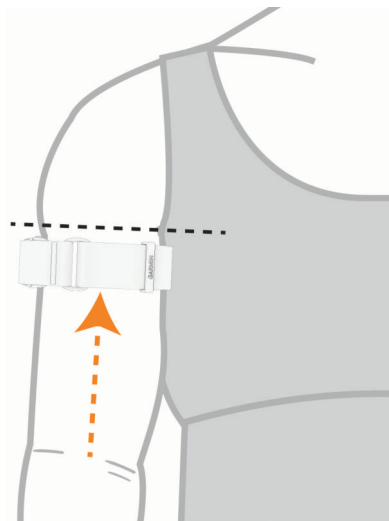
①	Tlačidlo
②	Snímač
③	Nabíjací port
④	Rýchlopínacie kolíky
⑤	LED
⑥	Príchytná spona
⑦	Remienok

Nasadenie inteligentného náramku CIRQA

- 1 Rozložte náramok.
- 2 Prevlečením remienka cez príchytnú lištu vytvorte slučku.

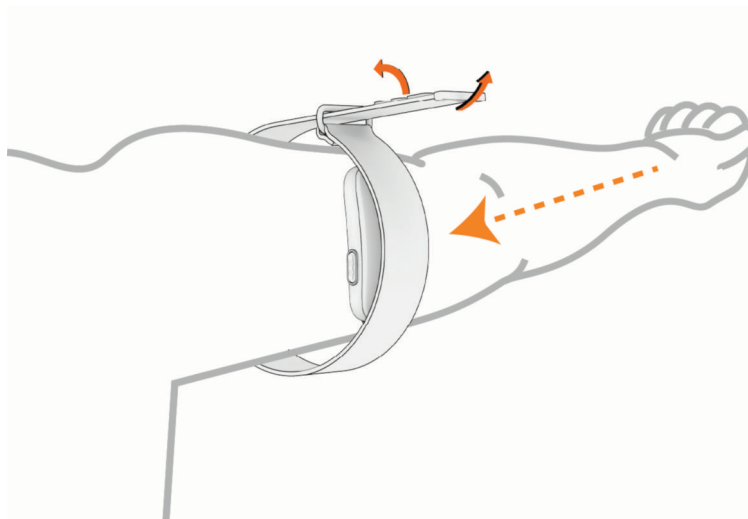


- 3 Vložte rameno alebo zápästie do slučky.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak náramok nosíte na zápästí, pripevnite koniec náramku na časť so suchým zipsom.
 - Ak nosíte náramok na ramene, pokračujte krokom 5.
- 5 Posuňte náramok na hornú časť ramena.



Náramok by mal byť nad lakťom.

- 6 Ohnite rameno a koniec popruhu upevnite na časť so suchým zipsom.



- 7 V prípade potreby si zložte náramok z ramena a upravte si ho tak, aby bol pohodlný (*Tipy na nosenie náramku, strana 5*).
- 8 Umiestnite modul tak, aby vám neprekážal pri aktivitách a aby ste na ňom neležali počas spánku.

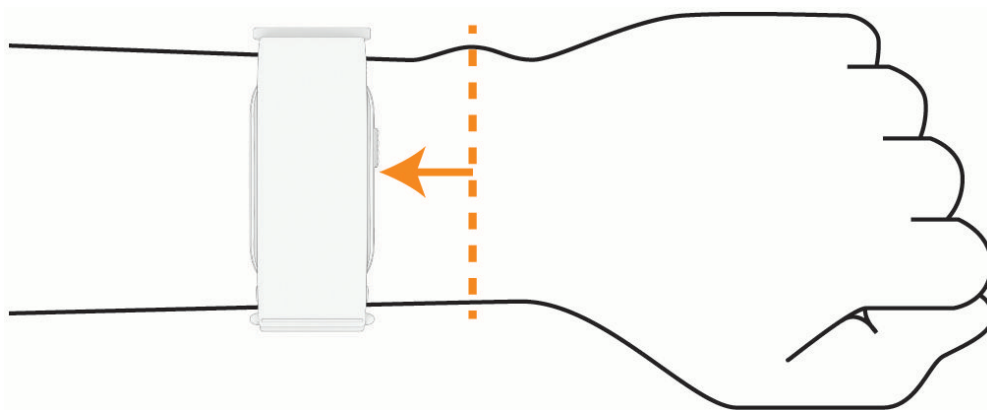
Tipy na nosenie náramku

⚠ UPOZORNENIE

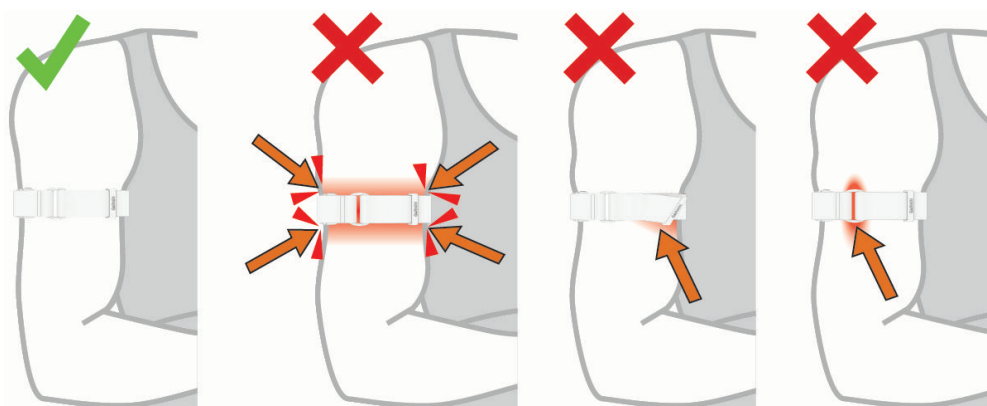
Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní náramku, predovšetkým vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte náramok a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždeniu pokožky zaistíte, aby bol náramok čistý a suchý, a zároveň náramok na ruke príliš neťahujete.

Náramok CIRQA by mal na ramene alebo zápästí ľahko priliehať, ale mal by byť zároveň pohodlný.

- V prípade väčších ramien a zápästí upevnite náramok bližšie k príchytnej lište.
- Skontrolujte, či vám náramok dobre sedí, aby ste minimalizovali nepohodlie. Nájdenie pohodlného nastavenia môže chvíľu trvať.
- Náramok noste nad zápästnou kosťou.



- Nenapínajte náramok na ramene alebo zápästí príliš silno.



- Umiestnite modul na vonkajšiu stranu ramena.
TIP: modul môžete prispôbiť bližšie k vnútornej strane ramena, ak je to pohodlnejšie.
- Vyhnite sa ležaniu priamo na module.
- Vyhnite sa tesnému oblečeniu, ktoré by mohlo stláčať náramok.
- Náramok pravidelne umývajte a umyte ho pred prvým nasadením ([Pranie v práčke, strana 26](#)).

Stavová LED dióda modulu

Aktivita LED diódy	Stav
Bliká ● (nafialovo)	Modul je v aktívnom režime párovania. Zariadenie je v režime párovania na 15 minút. Zariadenie zostane v režime párovania dlhšie ako 15 minút, ak ešte nikdy nebolo spárované.
Bliká ● (nazeleno) počas aktivity	Aktivita bola spustená. Indikátor LED bude počas aktivity naďalej blikáť.
Neprerušovane svieti ● (nazeleno) počas aktivity	Aktivita je pozastavená. Pozastavenie aktivity je k dispozícii iba v aplikácii Garmin Connect™ (Zaznamenávanie aktivity pomocou aplikácie Garmin Connect™, strana 13).
Bliká ● (načerveno) počas aktivity	Aktivita bola zastavená. Indikátor LED bude blikáť, kým sa aktivita neuloží, neobnoví alebo nezruší.
Bliká ● (naoranžovo)	Modul prenáša údaje srdcového tepu (Prenos údajov srdcového tepu, strana 17).
Bliká ○ (nabiele)	Spárovaný modul sa zapína alebo rešartuje.
Blikajú všetky farby	Nespárovaný modul sa zapína.
Striedavo svieti ● ● (nazeleno, naoranžovo)	Modul aktualizuje softvér.

Aktivita LED diódy	Stav
Bliká ● (načerveno)	Párovanie neúspešné. Mali by ste znova vykonať párovanie (Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect™, strana 8). Vyskytla sa chyba. Môže byť potrebné resetovať modul (Reštartovanie zariadenia, strana 27).
Striedavo svieti ● ● ● (nazeleno, nažltlo, načerveno)	Modul sa resetuje na predvolené výrobné hodnoty.

Indikátor LED stavu batérie

Keď je táto funkcia povolená v aplikácii Garmin Connect, môžete dvojitým ťuknutím na hornú časť zariadenia zobrazíť aktuálny stav batérie ([Nastavenia správcu napájania, strana 19](#)).

Aktivita LED diódy	Stav
Neprerušovaná ● (zelená) približne na 2 sekundy	Označuje plne nabitú batériu.
Blikajúca ● (zelená)	Modul sa nabíja. Ako sa zvyšuje nabíjanie, doba blikania sa zvyšuje, až kým nie je úplne nabitá.
Neprerušovaná ● (oranžová)	Indikuje nízku úroveň batérie.
Neprerušovaná ● (červená)	Indikuje kriticky nízku úroveň batérie.

Párovanie a nastavenia

Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect™

Ak chcete používať inteligentný náramok CIRQA vrátane pripojených funkcií a zobrazovania údajov o zdraví a aktivitách, musí byť náramok spárovaný s aplikáciou Garmin Connect.

- 1 Telefón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- 2 Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu  Garmin Connect a otvorte ju.
Môžete naskenovať QR kód telefónom a otvoriť aplikáciu Garmin Connect.



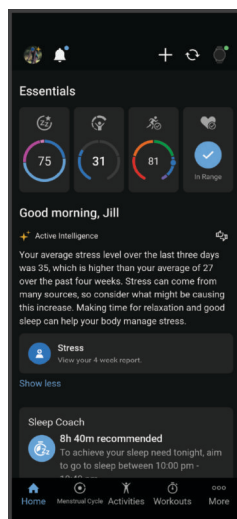
- 3 Pripojte modul k zdroju napájania pomocou kábla USB (*Aktivácia inteligentného náramku CIRQA, strana 3*).
Indikátor LED bliká ● (nafialovo). Zariadenie zostane v režime párovania, kým sa nespáruje. V prípade potreby stlačte tlačidlo na opätovnú aktiváciu režimu párovania.
TIP: ak ste už zariadenie spárovali, musíte ho pred manuálnym prechodom do režimu párovania odstrániť z nastavení Bluetooth® v telefóne. Ak chcete manuálne prejsť do režimu párovania, trikrát rýchlo stlačte tlačidlo alebo ho podržte približne 6 sekúnd, kým indikátor LED nezačne blikáť ● (nafialovo) (*Stavová LED dióda modulu, strana 6*).
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke v aplikácii Garmin Connect.

Garmin Connect™

Garmin Connect vám poskytuje nástroje na sledovanie a analýzu údajov o vašom zdraví a aktivitách. Na platforme Garmin Connect sa môžete spojiť s priateľmi, zdieľať obsah a navzájom sa povzbudzovať. Zaznamenávajte udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, prechádzok, jazdenia, plávania, turistiky a ďalších aktivít. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, môžete si aplikáciu stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo svojom telefóne (garmin.com/connectapp), alebo prejdite na stránku connect.garmin.com.

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu nahráť na váš účet Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

Analyzujte svoje údaje: môžete zobrazíť podrobnejšie informácie o svojej aktivite vrátane času, vzdialenosti, srdcového tepu a spálených kalórií.



Naplánujte si tréning: môžete si zvoliť kondičný cieľ a načítať jeden z každodenných tréningových plánov.

Sledujte svoj pokrok: môžete sledovať denne svoje kroky, zapojiť sa do priateľskej súťaže so svojimi pripojenými priateľmi a plniť svoje ciele.

Zdieľajte svoje aktivity: môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si aktivity navzájom alebo zdieľať prepojenia na svoje aktivity.

Spravujte svoje nastavenia: na svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia svojho zariadenia a nastavenia používateľa.

Predplatné Garmin Connect+™

Údaje, pripojenia a tréningy dostupné vo vašom účte Garmin Connect môžete vylepšiť pomocou predplatného Garmin Connect+. Ak sa chcete zaregistrovať, môžete si aplikáciu Garmin Connect stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne, alebo prejdite na stránku connect.garmin.com.

Aktívna inteligencia (AI): získavajte poznatky o svojich údajoch a aktivitách vrátane výživy vytvorené umelou inteligenciou.

LiveTrack+: odosielať textové správy LiveTrack, získajte personalizovanú profilovú stránku a prezerať predchádzajúce relácie LiveTrack.

Sledovanie aktivít v interiéri: zobrazte údaje o aktivitách v interiéri a tréningoch v reálnom čase, čo vám umožní prispôbiť výkon počas aktivity.

Štatistiky aktivity naživo: postupujte podľa cvičenia v aplikácii Garmin Connect a zobrazujte tréningové údaje v reálnom čase.

SPRÁVA: Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity alebo zariadenia.

Navádzanie pri tréningu: získajte ďalšiu odbornú podporu a poradenstvo pre vybrané tréningové plány Garmin®.

Zaznamenávanie výživy: sledujte svoju dennú výživu pomocou rozsiahlych stravovacích databáz a prezerať si podrobné správy o makroživinách a skonsumovaných kalóriách. Z kompatibilného zariadenia Garmin môžete ľahko zobrazíť prehľad dennej výživy, manuálne zaznamenať jedlo a dostávať ranné a večerné správy o výžive. V aplikácii Garmin Connect môžete skenovať kódy UPC, zaznamenávať nové jedlo, vytvárať výživové ciele a oveľa viac.

Infopanel výkonu: zobrazte údaje o tréningu podľa vlastných preferencií pomocou prispôbených tabuliek a grafov vrátane metrík o výžive.

Sociálne funkcie: získajte prístup k exkluzívnym odznakom, výzvam na získanie odznakov a dvojnásobným bodom za výzvy. Môžete aktualizovať svoj profilový avatar pomocou prispôsobiteľných rámečkov.

Používanie aplikácie Garmin Connect™

Po spárovaní zariadenia s telefónom (*Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect™, strana 8*) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahráť všetky údaje aktivít do svojho účtu Garmin Connect.

- 1 Skontrolujte, či je v telefóne spustená aplikácia Garmin Connect.
- 2 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti maximálne 10 m (30 stôp) od telefónu.
Zariadenie automaticky zosynchronizuje údaje s aplikáciou Garmin Connect a vaším účtom Garmin Connect.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect™

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a zariadenie musíte spárovať s kompatibilným telefónom (*Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect™*, strana 8).

Zosynchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect™*, strana 11).

Zlúčený stav tréningov

Ak používate viac ako jedno zariadenie Garmin® v rámci účtu Garmin Connect™, môžete si vybrať, ktoré zariadenie bude primárnym zdrojom údajov na každodenné používanie a na účely tréningu.

V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **••• > Nastavenia**.

Primárne tréningové zariadenie: nastaví zdroj prioritných údajov pre tréningové údaje, ako je tréningový stav a zameranie záťaže.

Primárne nositeľné zariadenie: nastaví zdroj prioritných údajov pre denné zdravotné metriky, ako sú kroky a spánok. Malo by to byť nositeľné zariadenie, ktoré používate najčastejšie.

TIP: na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov Garmin odporúča časté synchronizovanie s účtom Garmin Connect.

Nastavenia domovskej obrazovky

Vaša domovská obrazovka Garmin Connect™ poskytuje rýchle informácie, ktoré sa synchronizujú počas celého dňa. Svoju domovskú obrazovku môžete prispôsobiť tak, aby zodpovedala vašim cieľom v oblasti tréningu alebo zdravia. Niektoré nastavenia vyžadujú predplatné Garmin Connect+.

TIP: Ak máte k svojmu účtu Garmin Connect pripojené ďalšie zariadenia, máte k dispozícii ďalšie nastavenia. Na domovskej obrazovke Garmin Connect sa posuňte nadol a vyberte položku **Upraviť domovskú obrazovku**.

Názov	Opis
Body Battery™	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín (<i>Body Battery™</i> , strana 11).
Spálené kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Výzvy	Sleduje váš pokrok, keď sa zúčastňujete výzvy Garmin Connect alebo vytvoríte vlastnú výzvu.
Udalosti	Zobrazuje preteky alebo iné udalosti z vášho kalendára Garmin Connect.
Kondičný vek	Zobrazuje váš vypočítaný kondičný vek v porovnaní s osobami rovnakého pohlavia. Na výpočet kondičného veku vaše zariadenie používa informácie, ako váš vek, BMI, údaje srdcového tepu v pokoji a históriu intenzívnych aktivít. Ak máte váhu Index™, zariadenie namiesto BMI použije na výpočet kondičného veku metriku percentuálneho podielu telového tuku. Zmeny v cvičení a životnom štýle môžu mať vplyv na váš kondičný vek.
Plány od trénera Garmin®	Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa v prípade potreby prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Globálne odznaky	Sleduje váš pokrok, ak sa zúčastňujete výziev z iných regiónov.
Zdravotný stav	Zobrazuje zdravotné metriky, ako napríklad dýchanie a variabilitu srdcovej frekvencie. TIP: môžete vybrať každý faktor a zobraziť históriu, zobraziť základnú hodnotu a získať prehľad o svojich údajoch.
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).
Prehľady na domovskej obrazovke	Zobrazuje prehľady o vašich zdravotných metrikách a aktivitách.
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie.
Hydratácia	Sleduje množstvo vody, ktorú spotrebujete, a pokrok smerom k dennému cieľu.
Minúty intenzívneho cvičenia	Sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.
Posledných 7 dní	Zobrazuje zoznam vašich aktivít, priemerné skóre spánku a zdravotné metriky za posledných sedem dní.
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.

Názov	Opis
Zaznamenávanie životného štýlu	Sleduje vaše každodenné správanie a umožňuje vám vidieť, ako správanie ovplyvňuje určité zdravotné metriky.
Menštruačný cyklus	Sleduje vaše telesné symptómy, sexuálnu túžbu, sexuálnu aktivitu, dni ovulácie a ďalšie metriky. O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.
Výživa	Zobrazuje denný prehľad výživy vrátane kalórií a makroživín. Môžete si tiež zaznamenávať príjem jedla. Na sledovanie a prezeranie svojej výživy musíte mať aktívne predplatné Garmin Connect+ (Predplatné Garmin Connect+ , strana 9).
Pulzový oxymeter	Zobrazuje hodnoty z pulzného oxymetra zaznamenané počas dňa alebo spánku v závislosti od vašich aktuálnych nastavení.
Posuny	V režime invalidného vozíka sleduje denný počet potlačení invalidného vozíka, cieľ potlačení a údaje za predchádzajúce dni (Režim invalidného vozíka , strana 20).
Obnoviť Domov	Umožňuje vám vybrať si zo zoznamu predvolených rozložení domovskej obrazovky. Tento výber prepíše akékoľvek vlastné nastavenia.
Dýchanie	Zobrazuje vašu aktuálnu respiračnú frekvenciu v nádychoch za minútu, priemernú respiračnú frekvenciu počas bdenia a priemernú respiračnú frekvenciu počas spánku(xref).
Skóre spánku	Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc. Môžete si tiež zobrazíť všetky nočné odchýlky dýchania (Sledovanie spánku , strana 15).
Kroky	Sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.
Námaha	Zobrazuje aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne stresu. Ak ste natoľko aktívni, že zariadenie nedokáže určiť úroveň námahy, merania námahy sa nezaznamenajú.
Trendy (na základe aktivít)	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity a histórie špecifikovaného športu.
VO2 max.	Zobrazuje váš aktuálny odhad hodnoty VO2 max. ako číslo, opis a pozíciu na farebnom ukazovateli(xref).
Hmotnosť	Zobrazuje vaše nedávne trendy a históriu hmotnosti. Hmotnosť môžete zadať manuálne. Ak máte váhu Index spárovanú so svojím účtom Garmin Connect, údaje o vašej hmotnosti sa zobrazia v prehľade.
Včera	Zobrazuje zoznam vašich aktivít, skóre spánku a zdravotné metriky za predchádzajúci deň.

Body Battery™

Vaše zariadenie analyzuje variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 5 do 100, pričom 5 až 25 označuje veľmi nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje nízku zásobu energie, 51 až 75 označuje strednú zásobu energie a 76 až 100 označuje vysokú zásobu energie.

Zariadenie môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect™ a zobrazíť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie ([Tipy pre Vylepšené Body Battery™ údaje](#), strana 11).

Tipy pre Vylepšené Body Battery™ údaje

- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete zariadenie používať aj počas spánku.
- Dobrý spánok nabíja Body Battery.
- Namáhavá aktivita a veľa stresu spôsobia, že Body Battery sa bude míňať rýchlejšie.
- Príjem potravy alebo stimulátov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect™

CIRQA pravidelne automaticky synchronizuje údaje s aplikáciou Garmin Connect keď je zariadenie aktívne a pripojené k aplikácii Garmin Connect. Údaje môžete kedykoľvek synchronizovať aj manuálne.

1 Priložte zariadenie k spárovanému telefónu.

2 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.

TIP: aplikácia môže byť otvorená alebo spustená v pozadí.

3 Vyberte **••• > Zariadenia Garmin**.

4 Vyberte zariadenie CIRQA.

5 Vyberte .

6 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.

7 Prezrite si údaje o spánku v aplikácii Garmin Connect.

Sledovanie aktivity

Funkcia sledovania aktivity denne zaznamenáva počet krokov, prejdenu vzdialenosť, minúty intenzívneho cvičenia, spažené kalórie a štatistiky spánku za každý zaznamenaný deň. Spažené kalórie zahŕňajú bazálny metabolizmus tela a kalórie spažené aktivitou.

Počet krokov prejdenuých za deň sa zobrazuje vo vašom účte Garmin Connect™. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje.

Keď je aktivovaný režim invalidného vozíka, zariadenie zaznamenáva rôzne metriky, ako sú potlačenia, namiesto krokov (*Režim invalidného vozíka, strana 20*).

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrick na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Aktivity

V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin**, vyberte svoje zariadenie a vyberte položku **Možnosti aktivity > Všetky aktivity**.

SPRÁVA: niektoré aktivity sa zobrazujú vo viacerých kategóriách.

Niektoré aktivity môžu vyžadovať predplatné Garmin Connect+.

Kategória	Aktivity
Telocvičňa	Boxovanie, Kardio, Lezenie vnútri, Eliptický trenažér, Stúpanie po schodoch, HIIT, Skákanie cez švihadlo, Zmiešané bojové umenia, Mobilita, Pilates, Veslovanie na trenažéri, Stepper, Sila, Chôdza v interiéri, Jóga
Exteriér	Jazda na koni, Bouldering, Disc Golf, Golf, Turistika, Jazda na koni, Inline korčuľovanie, Horolezectvo, Chôdza
Beh	Krytá dráha, Beh, Dráhový beh, Cezpoľný beh, Bežiaci pás, Prekážkové preteky
Bicyklovanie	Bicyklovanie, Dochádzanie na bicykli, Bicyklovanie v interiéri, Cyklovýlet, BMX, Bicykel eBike, eMTB, Gravel Bike, Ručné bicyklovanie, Ručné bicyklovanie v interiéri, Horský bicykel, Cestný Bike
Plávanie	Plávanie
Raketové športy	Bedminton, Padel, Pickleball, Raketbal, Squash, Stolný tenis, Tenis
Tímové športy	Americký futbal, Bejzbal, Basketbal, Kriket, Pozemný hokej, Hry, Ľadový hokej, Lakros, Rugby, Futbal, Softbal, Volejbal, Lietajúci tanier Ultimate
Zimné športy	Klizisko, Lyžovanie, Snowboard, Snežnice, Bežecké lyžovanie klasickou technikou, Bežecké lyžovanie korčuľarskou technikou
Vodné športy	Loď, Rybolov, Kajak, Veslovanie, Dýchacia trubica, Pádlovanie na surfovej doske
Iné	Dýchanie, Meditácia, Tanečný fitness, Iné

Zaznamenávanie aktivity z inteligentného náramku CIRQA

Môžete vybrať obľúbenú aktivitu v aplikácii Garmin Connect™ (*Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity, strana 14*).

- 1 Stlačte tlačidlo na inteligentnom náramku CIRQA.
Indikátor LED začne blikať ● (nazeleno) a inteligentný náramok CIRQA bude vibrovať, keď začne zaznamenávať vašu aktivitu.
- 2 Po dokončení aktivity znova stlačte tlačidlo na inteligentnom náramku CIRQA.
Indikátor LED začne blikať ● (načerveno) a inteligentný náramok CIRQA bude vibrovať. Aktivita sa zobrazí v aplikácii Garmin Connect po synchronizácii zariadenia.

Zaznamenávanie aktivity pomocou aplikácie Garmin Connect™

Aktivitu môžete spustiť a zastaviť z aplikácie Garmin Connect. Jednu aktivitu môžete tiež spustiť a zastaviť z inteligentného náramku CIRQA (*Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity, strana 14*).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **+ > Zaznamenať aktivitu**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Začať nahrávať**.
Váš inteligentný náramok CIRQA začne vibrovať a indikátor LED bude blikať ● (nazeleno).
- 4 Výberom položky **Okruh** označíte okruh (voliteľné).
- 5 Stlačte tlačidlo **Zastaviť**.

- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Aktivitu odstránite výberom položky **Odhodiť**.
 - Ak chcete pokračovať v aktivite, vyberte položku **Pokračovať**.
 - Na uloženie aktivity vyberte možnosť **Uložiť**.

Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity

Obľúbenú aktivitu si môžete nastaviť tak, aby sa mohla spúšťať a zastavovať pomocou inteligentného náramku CIRQA.

- 1 V aplikácii Garmin Connect™ vyberte ••• > **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Možnosti aktivity** > **Upraviť**.
- 4 Vyberte aktivitu.

Keď stlačíte tlačidlo na inteligentnom náramku CIRQA, spustí sa obľúbený typ aktivity.

Automaticky rozpoznané aktivity

Vaše zariadenie používa zaznamenané údaje o pohybe a námahe spolu s historickými údajmi z vášho účtu na automatickú identifikáciu vašich aktivít. Môže to zahŕňať aj údaje o polohe GPS z vášho pripojeného telefónu. Keď sa rozpozná a zaznamená aktivita, automaticky sa nahrá do vášho účtu Garmin Connect™, kde ju môžete upraviť alebo odstrániť. Musíte súhlasiť s použitím údajov o vašej polohe na účely tejto funkcie. Ďalšie informácie o automaticky rozpoznávaných aktivitách nájdete na stránke garmin.com/autoactivitydetection.

Zapnutie a vypnutie automaticky rozpoznávaných aktivít

- 1 V aplikácii Garmin Connect™ vyberte ••• > **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Zdravie a wellness** > **Automaticky rozpoznané aktivity**.

Začatie cvičenia

Aplikáciu Garmin Connect™ môžete v telefóne použiť na to, aby vás sprevádzala viacerými krokmi cvičenia, keď používate zariadenie CIRQA.

Táto funkcia vyžaduje predplatné Garmin Connect+.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte ••• > **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Tréningy**.
- 4 V prípade potreby vyberte položku **Find Workout**.
- 5 Vyberte cvičenie.
- 6 Vyberte položku **Cvičiť** > **Začať nahrávať**.

Po začatí cvičenia telefón zobrazí každý krok cvičenia, poznámky o jednotlivých krokoch (voliteľné) a aktuálne údaje o cvičení.

Nastavenia aktivít

Tieto nastavenia umožňujú prispôbiť každú predinštalovanú aktivitu podľa vašich potrieb. Nie všetky nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít.

V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku ••• > **Zariadenia Garmin**, vyberte svoje zariadenie, vyberte položku **Možnosti aktivity** a vyberte požadovanú aktivitu.

Upozornenia: Nastaví tréningové upozornenia pre aktivitu.

Okruhy: Nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap na automatické označovanie okruhov. Možnosť Automatická vzdialenosť slúži na označovanie okruhov po určitej vzdialenosti.

Telefón GPS: Zapne alebo vypne GPS telefónu pre danú aktivitu.

Poloha náramku: Nastaví polohu náramku na rameno alebo zápästie.

Predvolená poloha je strana, ktorú ste vybrali vo svojom profile používateľa (*Zmena miesta nosenia, strana 20*).

Počet opakovaní: povolí počítanie opakovaní počas tréningu. Možnosť Iba tréningy umožňuje počítanie opakovaní iba počas riadených cvičení (*Začatie cvičenia, strana 14*).

Sledovanie spánku

Keď spíte, zariadenie automaticky zistí váš spánok a sleduje vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje zvyčajné hodiny spánku môžete nastaviť v aplikácii Garmin Connect™. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Spánkový tréner vám poskytuje odporúčania týkajúce sa potreby spánku na základe vašej histórie spánku a aktivity, cirkadiánneho rytmu a stavu HRV. Svoje podrobné štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Majte na sebe zariadenie aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje sledovania spánku do svojho účtu Garmin Connect™ ([Používanie aplikácie Garmin Connect™](#), strana 9).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Alarmy

Nastavenie budíka

Predtým, ako budete môcť nastaviť budík, musí byť vaše zariadenie CIRQA pripojené k aplikácii Garmin Connect™.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie CIRQA.
- 3 Vyberte položky **Pripomienky > Pridať budík**.
- 4 Výberom položky **Čas** nastavíte čas budíka.
- 5 Výberom položky **Opakovať** nastavíte alebo prispôsobíte opakovanie budíka.
- 6 Ak chcete nastaviť budík tak, aby vás jemne prebudil v 30-minútovom okne pred naplánovaným budíkom na základe optimálneho času spánku, zapnite možnosť **Inteligentný budík**.
SPRÁVA: okrem skorších budíkov sa budík spustí vždy aj vo zvolenom čase. Ak si napríklad nastavíte budík na 8:00, môže vás začať jemne prebúdzat' niekedy medzi 7:30 a 8:00.
- 7 Ak chcete nastaviť budík, ktorý začne jemne vibrovať a potom sa bude zvyšovať intenzita, zapnite položku **Tichý štart**.
- 8 Vyberte položku **Uložiť**.
- 9 Ak chcete nastaviť a uložiť ďalšie budíky, vyberte položku **Pridať budík** a zopakujte kroky 4 až 8.

Úprava budíka

- 1 V aplikácii Garmin Connect™ vyberte **••• > Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie CIRQA.
- 3 Vyberte položky **Pripomienky > Upraviť**.
- 4 Vyberte budík.
- 5 Vyberte možnosť.
- 6 Vyberte položku **Uložiť**.

Odloženie alebo zastavenie budíka

Môžete použiť aplikáciu Garmin Connect™ na nastavenie budíka ([Nastavenie budíka, strana 16](#)).

Keď modul vibruje, vyberte jednu z možností:

- Na odloženie budíka stlačte tlačidlo.
- Na zastavenie budíka podržte tlačidlo.

Nastavenia Zdravie a wellness

V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku ••• > **Zariadenia Garmin**, vyberte svoje zariadenie a vyberte položku Zdravie a wellness.

Stav monitora srdcového tepu: povoľuje monitor srdcového tepu.

vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypnú aj funkcie odhadovanej hodnoty VO2 Max., štatistik spánku, minút intenzívnej aktivity, funkcia celodennej námahy a snímač pulzového oxymetra na zápästí.

Odoslať srdcový tep: povoľuje prenášanie srdcového tepla a možnosť spustiť a zastaviť prenášanie zo zariadenia (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 17*).

Pulzový oxymeter: slúži na nastavenie režimu pulzového oxymetra (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 17*).

Kroky počas dňa: umožňuje používať automatický priemer na nastavenie denného cieľa krokov alebo nastaviť vlastný cieľ.

Počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň: umožňuje nastaviť cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a povoliť používanie zón srdcového tepu na meranie intenzity.

Automaticky rozpoznané aktivity: Umožňuje automatické rozpoznávanie aktivít (*Automaticky rozpoznané aktivity, strana 14*).

Nastavenie režimu pulzového oxymetra

1 V aplikácii Garmin Connect™ vyberte ••• > **Zariadenia Garmin**.

2 Vyberte zariadenie.

3 Vyberte položku **Zdravie a wellness** > **Pulzový oxymeter**.

4 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete zapnúť merania, keď počas dňa nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte položku **Celý deň**.
SPRÁVA: zapnutím režimu **Celý deň** skráťte výdrž batérie.
- Ak chcete zapnúť nepretržité merania počas spánku, vyberte položku **Počas spánku**.
SPRÁVA: nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO2 počas spánku.
- Výberom položky **Vypnúť(é)** vypnete automatické merania.

Prenos údajov srdcového tepu

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete z inteligentného náramku CIRQA prenášať a zobrazovať v spárovaných zariadeniach. Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do cyklopočítača Edge® pri jazde na bicykli.

SPRÁVA: prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

1 V aplikácii Garmin Connect™ vyberte ••• > **Zariadenia Garmin**.

2 Vyberte zariadenie.

3 Vyberte položku **Zdravie a wellness** > **Odoslať srdcový tep**.

4 Vyberte položku **Stav** na zapnutie alebo vypnutie prenosu údajov o srdcovom tepe.

5 Vyberte položku **Ovládanie zariadenia**, aby ste mohli podržaním tlačidla na zariadení na tri sekundy zapnúť alebo vypnúť prenos údajov o srdcovom tepe (voliteľné).

Keď je ovládanie zariadenia zapnuté, môžete podržať tlačidlo na svojom inteligentnom náramku CIRQA na tri sekundy, kým indikátor LED nezačne blikať ● (nažltlo), čím sa spustí prenos.

6 Spárujte svoj inteligentný náramok CIRQA s kompatibilným zariadením Garmin®.

SPRÁVA: pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.

Nastavenia položky Upozornenia

V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku ••• > **Zariadenia Garmin**, vyberte svoje zariadenie a vyberte položku Upozornenia.

Upozornenia na nezvyčajný srdcový tep: umožňuje prispôbiť upozornenia na vysoký a nízky srdcový tep (*Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 18*).

Blíži sa čas na spanie: povolí upozornenie, keď sa blíži čas na spanie (*Sledovanie spánku, strana 15*).

Vek podľa telesnej kondície: povolí upozornenia pri zmene vášho kondičného veku.

Upozornenia cieľa: povolí upozornenia na ciele vrátane krokov a cieľov v rámci minút intenzívnej aktivity za týždeň.

Vysoká námaha: povolí upozornenia na vysoký stres.

Skóre spánku pripravené: povolí upozornenie, keď je pripravené vaše skóre spánku.

Zmena VO₂ max.: povolí upozornenia pri zmene hodnoty VO2 Max.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

UPOZORNENIE

Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po minimálne desaťminútovej dobe nečinnosti. Táto funkcia vás neupozorní, ak váš srdcový tep klesne pod určené hraničné hodnoty počas priestoru na spánok nastaveného v aplikácii Garmin Connect™. Neupozorňuje ani na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte ••• > **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Upozornenia** > **Upozornenia na nezvyčajný srdcový tep**.
- 4 Vyberte položku **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.
- 5 Nastavte prahovú hodnotu srdcového tepu.

Vždy keď srdcový tep prekročí prahovú hodnotu alebo klesne pod túto hodnotu, na telefóne sa zobrazí hlásenie a zariadenie bude vibrovať.

Nastavenia správcu napájania

V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku ••• > **Zariadenia Garmin**, vyberte svoje zariadenie a vyberte položku **Správca výkonu**.

Šetrič batérie: znižuje jas indikátora LED a deaktivuje nastavenia srdcového tepu, spustenia aktivity, automatického rozpoznania aktivity a pulzného oxymetra, aby sa predĺžila výdrž batérie.

Upozornenie na nízky stav nabitia batérie: zariadenie vibruje a indikátor LED bliká ● (načerveno), keď je úroveň batérie nízka (*Kontrola úrovne batérie, strana 24*).

Upozornenie na úplné nabitie batérie: zariadenie vibruje a indikátor LED bliká ● (nazeleno), keď je batéria úplne nabitá.

Stav batérie: ak je táto funkcia zapnutá, môžete dvakrát ťuknúť na zariadenie a zobrazíť úroveň nabitia batérie (*Stavová LED dióda modulu, strana 6*).

Nastavenia Profil používateľa

Môžete aktualizovať osobné informácie, ako sú výška, hmotnosť, zóny srdcového tepu a oveľa viac. Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku ••• > **Zariadenia Garmin**, vyberte svoje zariadenie a vyberte položku Profil používateľa.

VO2 Max: umožňuje vám zobraziť váš aktuálny odhad hodnoty VO2 Max. a informáciu o tom, kedy sa naposledy aktualizovala ([Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max., strana 20](#)).

Vek podľa telesnej kondície: zobrazuje váš aktuálny kondičný vek ([Zobrazenie kondičného veku, strana 20](#)).

Pohlavie: slúži na nastavenie vášho pohlavia ([Nastavenia pohlavia, strana 21](#)).

Dátum narodenia: zobrazuje váš dátum narodenia.

Na zmenu dátumu narodenia musíte aktualizovať svoj profil na lokalite garmin.com.

Výška: nastavenie vašej výšky.

Hmotnosť: nastavenie vašej hmotnosti.

Miesto nosenia: umožňuje vám zvoliť, na ktorom ramene alebo zápästí budete náramok nosiť ([Zmena miesta nosenia, strana 20](#)).

Režim invalidného vozíka: slúži na zapnutie alebo vypnutie režimu invalidného vozíka a nastavenie frekvencie cvičenia ([Režim invalidného vozíka, strana 20](#)).

Plán spánku: umožňuje nastaviť váš plán spánku ([Sledovanie spánku, strana 15](#)).

Zóny srdcového tepu: umožňuje vám odhadnúť váš maximálny srdcový tep a určiť vlastné zóny srdcového tepu ([Informácie o zónach srdcového tepu, strana 21](#)).

Zmena miesta nosenia

Váš inteligentný náramok CIRQA využíva miesto nosenia zariadenia na určenie metrík sledovania zdravia a aktivít. Môžete tiež nastaviť miesto nosenia pre jednotlivé aktivity ([Nastavenia aktivít, strana 14](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect™ vyberte ••• > **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Profil používateľa** > **Miesto nosenia**.
- 4 Vyberte miesto nosenia.

Zobrazenie kondičného veku

Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia. Na výpočet kondičného veku vaše zariadenie používa informácie, ako váš vek, BMI, údaje srdcového tepu v pokoji a históriu intenzívnych aktivít. Ak máte váhu Index™, zariadenie namiesto BMI použije na výpočet kondičného veku metriku percentuálneho podielu telového tuku. Zmeny v cvičení a životnom štýle môžu mať vplyv na váš kondičný vek.

SPRÁVA: dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenia Profil používateľa, strana 20](#)), aby bol kondičný vek čo najpresnejší.

V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku ••• > **Štatistiky zdravia** > **Vek podľa telesnej kondície**.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

Na zobrazenie odhadovanej hodnoty VO2 Max. potrebuje zariadenie údaje o srdcovom tepe na zápästí a časovanú 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh.

- 1 V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku ••• > **Štatistiky výkonu** > **Tréningový stav** > **VO2 Max**.
Ak ste zaznamenali 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh, zobrazí sa vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Zariadenie aktualizuje vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy, keď dokončíte stopovanú chôdzu alebo beh.
- 2 Vyberte položku **Pomocník** > **How to Get VO2 Max**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Po dokončení testu sa zobrazí správa.

Režim invalidného vozíka

Režim invalidného vozíka aktualizuje vaše dostupné aktivity. Režim invalidného vozíka obsahuje napríklad aktivity na interiérové a exteriérové zaberanie a handcyklovanie, ako sú Tlačenie – Rýchlosť behu a Tlačenie – rýchlosť chôdze namiesto bežeckých a chodeckých aktivít. Keď je režim invalidného vozíka zapnutý, vaše zariadenie sleduje vaše pohyby ako potlačenia, nie ako kroky. V režime invalidného vozíka hodinky nebudú aktualizovať vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max.

TIP: v záujme optimálneho výkonu by ste mali nosiť náramok na zápästí namiesto hornej časti ramena.

Keď režim invalidného vozíka povolíte po prvýkrát, môžete si vybrať frekvenciu cvičenia, aby sa nastavila úroveň aktivity na správny algoritmus. Režim invalidného vozíka môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach svojho profilu používateľa (*Nastavenia Profil používateľa, strana 20*).

Ďalšie informácie o fyziológii pri používaní invalidného vozíka nájdete na stránke garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Informácie o zónach srdcového tepu

Mnoho atlétov používa zóny srdcového tepu na meranie a zvýšenie kardiovaskulárnej sily a zlepšenie kondície. Zóna srdcovej frekvencie je stanovený rozsah úderov za minútu. Päť bežne akceptovaných zón srdcového tepu je číslovaných od 1 po 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Zóny srdcového tepu sa vo všeobecnosti počítajú na základe percentuálnych hodnôt maximálneho srdcového tepu.

Nastavenia pohlavia

Keď si prvýkrát nastavíte zariadenie, musíte si nastaviť pohlavie. Väčšina fitness a tréningových algoritmov je binárna. Garmin® odporúča na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov vybrať si pohlavie priradené pri narodení. Po úvodnom nastavení si môžete prispôbiť nastavenia profilu vo svojom Garmin Connect™ účte.

Profil a súkromie: umožňuje vám prispôbiť údaje vo vašom verejnom profile.

Nastavenia používateľa: nastaví vaše pohlavie. Ak vyberiete možnosť Nešpecifikované, algoritmy, ktoré vyžadujú binárny vstup, použijú pohlavie, ktoré ste zadali pri prvom nastavení zariadenia.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

UPOZORNENIE

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie predstavujú doplnkové funkcie a nemali by ste sa na ne spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect™ vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte inteligentný náramok CIRQA pripojiť k aplikácii Garmin Connect pomocou technológie Bluetooth®. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

Ďalšie informácie o bezpečnostných a monitorovacích funkciách nájdete na adrese garmin.com/safety.

 **LiveTrack:** táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych médií, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na webovej stránke.

Zapnutie a vypnutie LiveTrack

Pred prvým spustením relácie LiveTrack musíte nastaviť kontakty v aplikácii Garmin Connect™ (*Pridanie kontaktov, strana 22*).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položky **••• > Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack**.
- 2 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete spustiť reláciu LiveTrack vždy po spustení outdoorovej aktivity, vyberte možnosť **Automatické spustenie**.
 - Ak chcete spustiť reláciu okamžite, vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.

Pridanie kontaktov

Do aplikácie Garmin Connect™ môžete pridať až 50 kontaktov. Kontaktné e-mailové adresy môžete používať pre funkciu LiveTrack.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položky **••• > Kontakty**.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní kontaktov musíte údaje zosynchronizovať, aby sa zmeny použili na vašom zariadení (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect™, strana 11*).

Pridanie núdzových kontaktov

Telefónne čísla núdzových kontaktov sa používajú na účely bezpečnosti a sledovania.

- 1 V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku **•••**.
- 2 Vyberte položku **Bezpečnosť a sledovanie > Bezpečnostné funkcie > Núdzové kontakty > Pridať núdzový kontakt**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vaše núdzové kontakty dostanú upozornenie o žiadosti, keď ich pridáte ako núdzový kontakt, pričom žiadosť môžu prijať alebo odmietnuť. Ak kontakt žiadosť odmietne, musíte si zvoliť iný núdzový kontakt.

Nastavenia systému

V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku ••• > **Zariadenia Garmin**, vyberte svoje zariadenie a vyberte položku **Systém**.

Formát: nastavuje formát času a merné jednotky. Môžete tiež nastaviť preferenciu tempa alebo rýchlosti pre jednotlivé aktivity (*Prispôbenie preferencií tempa a rýchlosti, strana 23*).

Vynulovať: nakonfiguruje zálohy údajov a resetuje používateľské údaje a nastavenia (*Reštartovanie zariadenia, strana 27*).

Aktualizácia softvéru: nainštaluje stiahnuté aktualizácie softvéru a umožňuje manuálne skontrolovať aktualizácie (*Aktualizácie produktov, strana 27*).

Vypnúť: vypne inteligentný náramok CIRQA.

Režim USB: nastavuje, aby zariadenie pri pripojení k počítaču používalo protokol prenosu médií (MTP) alebo režim Garmin®.

Info: zobrazuje informácie o zariadení, softvéri a licencii.

Prispôbenie preferencií tempa a rýchlosti

Aktivity môžete nastaviť tak, aby pri zaznamenávaní používali tempo alebo rýchlosť.

- 1 V aplikácii Garmin Connect™ vyberte ••• > **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Systém > Formát > Preferencia tempa/rýchlosti**.
- 4 Vyberte aktivitu.

Informácie o zariadení

Nabíjanie zariadenia

⚠ VÝSTRAHA

Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

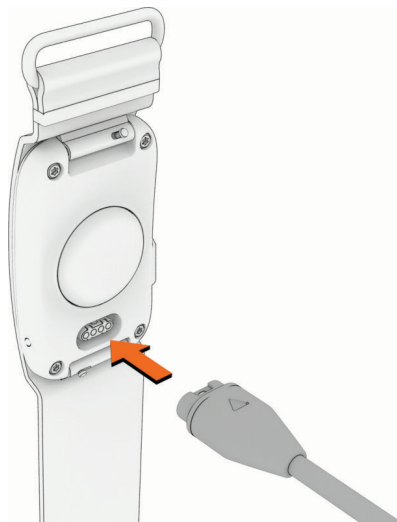
OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie.

SPRÁVA: pri teplotách mimo schváleného rozsahu sa zariadenie nebude nabíjať (*Technické údaje, strana 26*).

Vaše zariadenie sa dodáva s originálnym nabíjacím káblom. Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na garmin.com alebo kontaktujte svojho predajcu Garmin®.

- 1 Nájdite zadnú stranu modulu.
- 2 Kábel (▲) zapojte do nabíjacieho portu.



- 3 Opačný koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
- 4 Úplne nabite zariadenie.

Počas nabíjania bliká indikátor LED ● (nazeleno). Po dokončení nabíjania nepretržite svieti indikátor LED ● (nazeleno).

Nabitie zariadenia môže trvať až 90 minút.

Kontrola úrovne batérie

V aplikácii Garmin Connect™ vyberte ikonu vášho zariadenia v pravom hornom rohu. Stav batérie sa zobrazuje vedľa názvu zariadenia.

Prípojenie zariadenia k počítaču

Zariadenie CIRQA môžete pripojiť k počítaču, aby ste nainštalovali aktualizácie softvéru alebo preniesli súbory alebo údaje o aktivitách do počítača.

- 1 V aplikácii Garmin Connect™ vyberte ••• > **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie CIRQA.
- 3 Vyberte položku **Systém > Prístup k súborom USB**.
- 4 Aktivujte položku **Prístup k súborom prostredníctvom rozhrania USB**.
- 5 Zapojte kábel (so zakončením v tvare ▲) do nabíjacieho portu na zariadení.
- 6 Opačný koniec kábla USB zapojte do portu USB na počítači.

V závislosti od operačného systému počítača sa zariadenie zobrazí buď ako prenosné zariadenie, vyberateľná jednotka alebo vyberateľná mechanika.

SPRÁVA: operačné systémy Mac® predvolene nerozpoznávajú zariadenie. Musíte použiť softvér Garmin Express™ na interakciu so súborami na zariadení.

Výmena remienka

Remienok náramka môžete nahradiť remienkom na rameno alebo remienkom na zápästie. Ak si chcete zakúpiť remienky, prejdite na lokalitu garmin.com.

Modul je kompatibilný s látkovými remienkami širokými 24 mm s rýchlopínacím kolíkom širokým 14 mm.

Modul nie je kompatibilný s remienkami tretích strán.

- 1 Posuňte poistku na oske s pružinou a odpojte remienok.



- 2 Zopakujte predchádzajúci krok na druhej strane.
- 3 Jednu stranu osky s pružinou nového remienka vložte do modulu.



- 4 Posuňte rýchlopínací kolík a remienok zatlačte na miesto.
- 5 Zopakujte predchádzajúce kroky a nainštalujte druhý koniec remienka.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Zabráňte prudkým nárazom a so zariadením zaobchádzajte opatrne, v opačnom prípade sa môže skrátiť životnosť produktu.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie.

Modul neperte v práčke. Modul by mal odolávať príležitostnému dažďu alebo striekajúcej vode. Vloženie modulu do práčky alebo sušičky ho môže poškodiť (*Pranie v práčke, strana 26*).

Na čistenie modulu nepoužívajte ostré ani abrazívne predmety.

Zabráňte poškrabaniu snímača na zadnej strane modulu.

Pranie v práčke

Pred práním remienka v práčke musíte z remienka vybrať modul.

- Pred práním zapnite suché zipsy na remienku.
- Remienok perte v práčke spolu s bežnou dávkou bielizne alebo samostatne.
- Remienok vložte do vrečka na pranie alebo sieťového vrečka na bielizeň, aby sa nezmotal.
- Použite malé množstvo jemného pracieho prostriedku.

SPRÁVA: nepoužívajte bielidlo ani pracie prostriedky, ktoré obsahujú agresívne chemikálie, aviváž, bielidlo alebo abrazívne materiály.

- Práčku nastavte na jemný cyklus s teplou vodou s maximálnou teplotou 40 °C (104 °F).
- Pri sušení remienka na vzduchu remienok zavesť alebo položte na rovnú plochu.

Technické údaje

Remienok na rameno	S/M: 36,0 x 2,4 x 0,2 cm (14,2 x 9,5 x 0,08 pal.) L/XL: 50,0 x 2,4 x 0,2 cm (19,7 x 9,5 x 0,08 pal.)
Remienok na zápästie	S/M: 24,5 x 2,4 x 0,2 cm (9,6 x 9,5 x 0,08 pal.) L/XL: 28,5 x 2,4 x 0,2 cm (11,2 x 9,5 x 0,08 pal.)
Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 10 dní
Rozsah prevádzkovej teploty	-20 °C až 60 °C (-4 °F až 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Frekvencia bezdrôtového rozhrania	2 400 – 2 483,5 MHz: < 13 dBm
Odolnosť voči vode	5 ATM ¹

¹ Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 50 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku garmin.com/waterrating.

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Vaše zariadenie automaticky kontroluje dostupnosť aktualizácií, keď je spárované s telefónom pomocou technológie Bluetooth®. Aktualizácie môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému ([Nastavenia systému, strana 23](#)). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect™ aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin®:

- Aktualizácie softvéru
- Údaje sa nahrávajú do aplikácie Garmin Connect v telefóne
- Registrácia produktu

Reštartovanie zariadenia

Pred obnovením všetkých predvolených nastavení by ste mali zariadenie synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect™, aby ste nahrali údaje o svojich aktivitách.

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie CIRQA.
- 3 Vyberte položku **Systém > Vynulovať**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia vrátane údajov profilu používateľa, ale uložiť históriu aktivity a stiahnuté aplikácie a súbory, vyberte položku **Obnoviť predvolené nastavenia**.
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.

Indikátor LED nepretržite bliká    do dokončenia resetovania.

resetovanie zariadenia môže trvať až 10 minút.

- 5 Znova vykonajte párovanie ([Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect™, strana 8](#)).

Vyhľadanie strateného zariadenia

Túto funkciu môžete použiť na pomoc s vyhľadávaním strateného zariadenia Garmin®, ktoré je v dosahu spárovaného telefónu.

Ak vaše zariadenie nie je v dosahu, zobrazí sa čas posledného pripojenia a na mape sa zobrazí posledná známa poloha GPS.

- 1 V aplikácii Garmin Connect™ vyberte **••• > Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Nájsť môj náramok**.
Telefón začne vyhľadávať spárovaný inteligentný náramok CIRQA. Zariadenie bude vibrovať, kým nestlačíte tlačidlo.
- 4 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **OK**.

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- Informácie o kompatibilných zariadeniach a náhradných dieloch nájdete na webovej lokalite garmin.com alebo kontaktujte predajcu Garmin®.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto nie je medicínske zariadenie. Funkcia pulzového oxymetra nie je dostupná vo všetkých krajinách.

© 2026 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Garmin® a logo Garmin sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. CIRQA™ a Garmin Connect™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Slovnú známku a logá Bluetooth® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licenci. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov. Mac® je ochranná známka spoločnosti Apple Inc. registrovaná v USA a iných krajinách a regiónoch.

M/N: AA5192