

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



Podręcznik
użytkownika

Spis treści

Wstęp	4
Pierwsze kroki.....	4
Aktywacja inteligentnej opaski CIRQ	
A.....	4
Ogólne informacje o urządzeniu.....	5
Zakładanie inteligentnej opaski CIRQ	
A.....	5
Wskazówki dotyczące noszenia	
opaski.....	6
Dioda LED sygnalizująca stan	
modułu.....	7
Parowanie i konfiguracja	9
Parowanie urządzenia z aplikacją	
Garmin Connect™.....	9
Garmin Connect™.....	9
Subskrypcja Garmin Connect+™.....	10
Korzystanie z aplikacji Garmin	
Connect™.....	10
Ustawienia strony głównej.....	11
Ręczne synchronizowanie danych	
z aplikacją Garmin Connect™.....	12
Śledzenie aktywności	14
Aktywności.....	14
Rejestrowanie aktywności z inteligentnej	
opaski CIRQA.....	14
Rejestrowanie aktywności z poziomu	
Garmin Connect™.....	14
Dodawanie lub usuwanie ulubionej	
aktywności.....	15
Automatycznie wykryte aktywności....	15
Włączanie i wyłączanie automatycznie	
wykrytych aktywności.....	15
Rozpoczynanie treningu.....	15
Ustawienia aktywności.....	15
Monitorowanie snu	16
Korzystanie z automatycznego śledzenia	
snu.....	16
Alarmy	17
Ustawianie alarmu.....	17
Edycja alarmu.....	17

Odkładanie lub zatrzymywanie	
alarmu.....	17
Zdrowie i dobre samopoczucie	
– ustawienia	18
Ustawianie trybu pulsoksymetru.....	18
Przesłanie danych tętna.....	18
Powiadomienia i alerty	
– ustawienia	19
Ustawianie alertów nietypowego	
tętna.....	19
Ustawienia menedżera zasilania	20
Profil użytkownika – ustawienia	21
Zmiana miejsca noszenia.....	21
Wyświetlanie wieku	
sprawnościowego.....	21
Sprawdzanie szacowanego pułapu	
tlenowego.....	21
Tryb wózka inwalidzkiego.....	22
Informacje o strefach tętna.....	22
Ustawienia płci.....	22
Funkcje bezpieczeństwa	
i monitorowania	23
Włączanie i wyłączanie funkcji LiveTra	
ck.....	23
Dodawanie kontaktów.....	23
Ustawienia systemowe	24
Dostosowywanie preferencji	
dotyczących tempa i prędkości.....	24
Informacje o urządzeniu	25
Ładowanie urządzenia.....	25
Sprawdzanie poziomu naładowania	
baterii.....	25
Podłączanie urządzenia do	
komputera.....	25
Zmienianie paska.....	26
Dbanie o urządzenie.....	26
Pranie w palce.....	27
Dane techniczne.....	27
Rozwiązywanie problemów	28

Aktualizacje produktów.....	28
Resetowanie urządzenia.....	28
Lokalizowanie zgubionego urządzenia.....	28
Źródła dodatkowych informacji.....	28

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

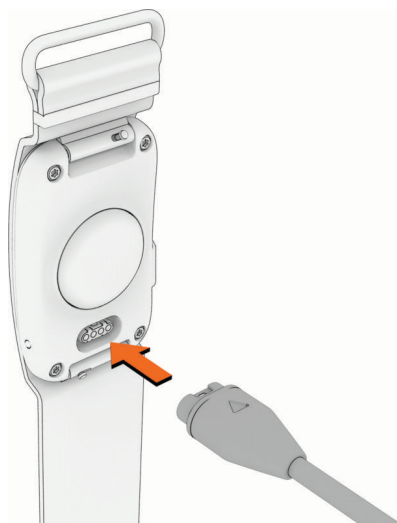
Pierwsze kroki

Przy pierwszym użyciu urządzenia wykonaj poniższe czynności w celu skonfigurowania urządzenia i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

- 1 Podłącz urządzenie do ładowarki, aby je włączyć ([Aktywacja inteligentnej opaski CIRQA](#), strona 4).
- 2 Pobierz aplikację Garmin Connect™ na telefon, a następnie sparuj urządzenie ([Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect™](#), strona 9).
- 3 Naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia](#), strona 25).
- 4 Sprawdź dostępność aktualizacji oprogramowania ([Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect™](#), strona 11).
Aby zapewnić najlepsze działanie urządzenia, należy regularnie aktualizować jego oprogramowanie. Aktualizacje oprogramowania zawierają zmiany i ulepszenia wpływające na prywatność, bezpieczeństwo i poszczególne funkcje.
- 5 Rozpocznij aktywność ([Rejestrowanie aktywności z inteligentnej opaski CIRQA](#), strona 14).

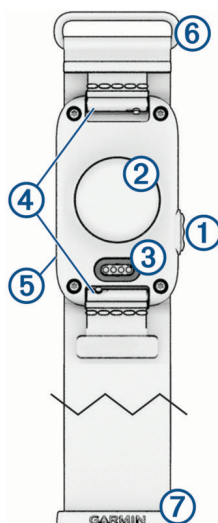
Aktywacja inteligentnej opaski CIRQA

- 1 Podłącz przewód (koniec ▲) do portu ładowania.



- 2 Drugi koniec kabla włóż do portu USB do ładowania.
Dioda LED miga na ● (fioletowo) w aktywnym trybie parowania ([Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect™](#), strona 9).

Ogólne informacje o urządzeniu



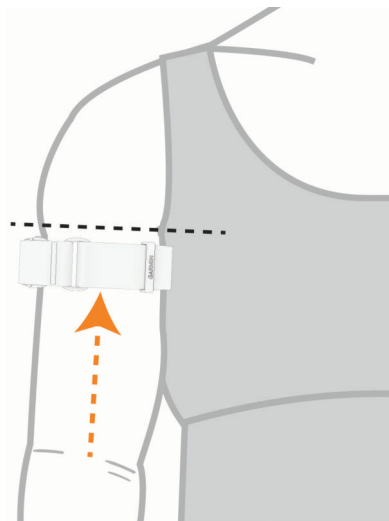
①	Przycisk
②	Czujnik
③	Port ładowania
④	Szpilki zwalniające
⑤	Wskaźnik LED
⑥	Metalowa klamra
⑦	Pasma

Zakładanie inteligentnej opaski CIRQA

- 1 Rozwiń opaskę.
- 2 Utwórz pętlę, przewlekając opaskę przez drążek utrzymujący.

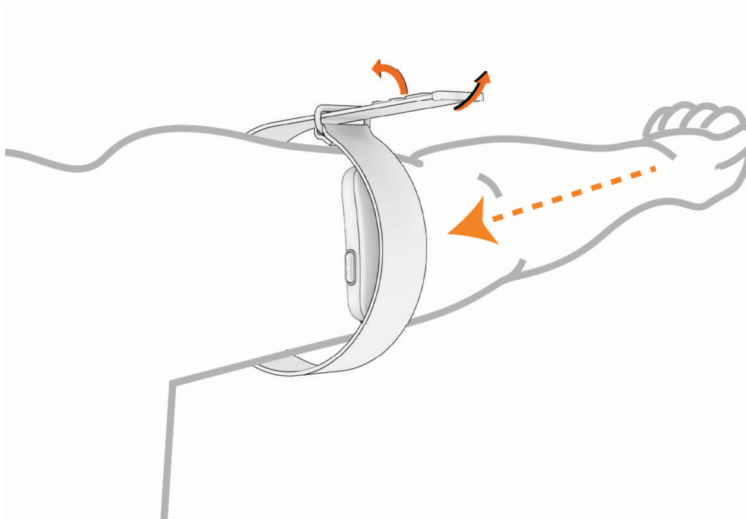


- 3 Umieść ramię lub nadgarstek w pętli.
- 4 Wybierz opcję:
 - Jeślinosisz opaskę na nadgarstku, zamocuj koniec opaski na części z rzepami.
 - Jeślinosisz opaskę na ramieniu, przejdź do kroku 5.
- 5 Wsuń opaskę na ramię.



Opaska powinna znajdować się nad łokciem.

- 6 Zegnij rękę w łokciu i zamocuj koniec opaski na części z rzepami.



- 7 W razie potrzeby zdejmij opaskę z ramienia i wyreguluj ją, tak aby wygodnie leżała (*Wskazówki dotyczące noszenia opaski, strona 6*).
- 8 Umieść moduł w miejscu, gdzie nie będzie przeszkadzał w aktywnościach ani nie zostanie przygnieciony podczas snu.

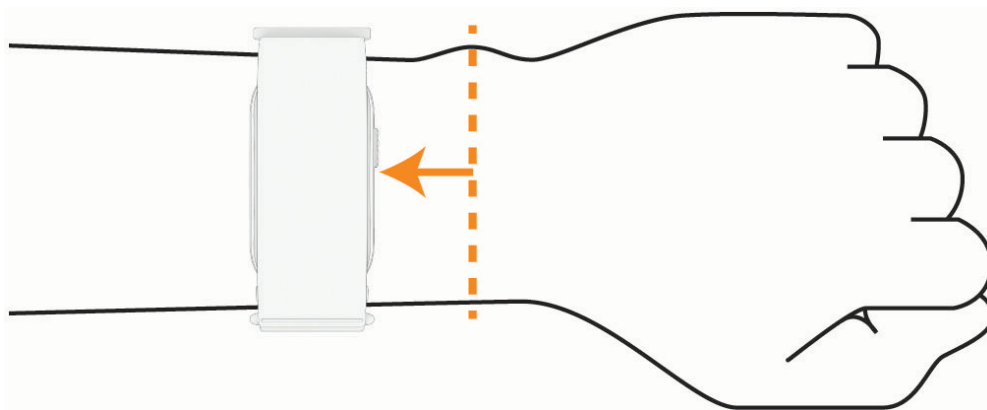
Wskazówki dotyczące noszenia opaski

⚠ PRZESTROGA

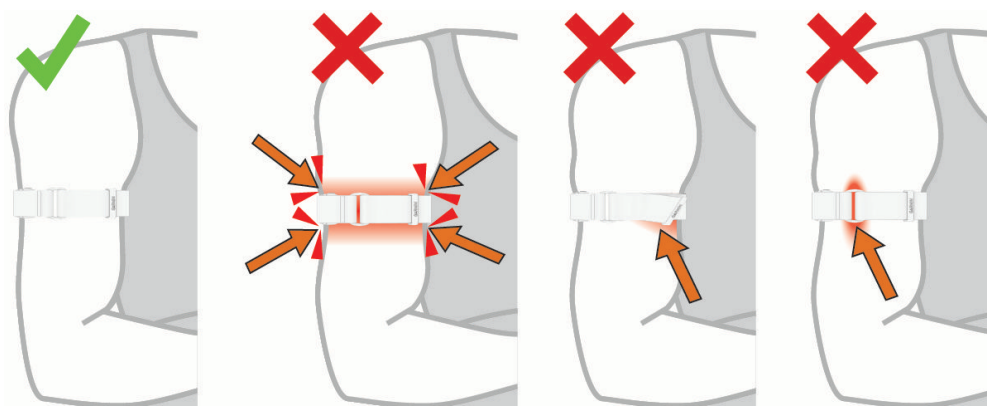
Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z opaski, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergię. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć opaskę i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby opaska była czysta i sucha, a także nie zakładać jej zbyt ciasno na nadgarstku.

Opaska CIRQA powinna lekko przylegać do ramienia, a jednocześnie być wygodna w noszeniu.

- W przypadku większych ramion i nadgarstków należy zapiąć pas bliżej drążka utrzymującego.
- Sprawdź dopasowanie opaski, aby zminimalizować dyskomfort.
Dobranie odpowiedniego dopasowania może zająć trochę czasu.
- Załóż opaskę powyżej kości nadgarstka.



- Opaski nie powinny zakładać się zbyt ciasno na ramieniu lub nadgarstku.



- Umieść moduł na zewnętrznej stronie ramienia.
PORADA: Moduł można umieścić bliżej wewnętrznej strony ramienia, jeśli tak jest wygodniej.
- Unikaj kładzenia się bezpośrednio na module.
- Unikaj noszenia obcisłej odzieży, która mogłaby uciskać opaskę.
- Opaskę należy regularnie myć, a także umyć ją przed pierwszym założeniem ([Pranie w pralce, strona 27](#)).

Dioda LED sygnalizująca stan modułu

Działanie wskaźnika LED	Stan
Miga na ● (fioletowo)	Moduł jest w aktywnym trybie parowania. Urządzenie jest w trybie parowania przez 15 minut. Urządzenie pozostaje w trybie parowania dłużej niż 15 minut, jeśli nigdy nie zostało sparowane.
Miga na ● (zielono) podczas aktywności	Aktywność została rozpoczęta. Dioda LED nadal miga podczas aktywności.
Świeci na ● (zielono) podczas aktywności	Aktywność została wstrzymana. Wstrzymanie aktywności jest możliwe tylko w aplikacji Garmin Connect™ (Rejestrowanie aktywności z poziomu Garmin Connect™, strona 14).
Miga na ● (czerwono) podczas aktywności	Aktywność została zatrzymana. Dioda LED miga do momentu zapisania, wznowienia lub odrzucenia aktywności.
Miga na ● (pomarańczowo)	Moduł przesyła dane dotyczące tętna (Przesłanie danych tętna, strona 18).
Miga na ○ (biało)	Sparowany moduł włącza się lub uruchamia się ponownie.
Miga wszystkimi kolorami	Niesparowany moduł włącza się.
Świeci naprzemiennie na ● i ● (zielono i pomarańczowo)	Moduł aktualizuje oprogramowanie.

Działanie wskaźnika LED	Stan
Nieprzerwanie miga na  (czerwono)	Błąd parowania. Sparuj ponownie (Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect™, strona 9). Wystąpił błąd. Może być konieczne zresetowanie modułu (Resetowanie urządzenia, strona 28).
Naprzemiennie miga na  ,  i  (zielono, żółto i czerwono)	Moduł jest resetowany do domyślnych ustawień fabrycznych.

Dioda LED stanu baterii

Po włączeniu tej funkcji w aplikacji Garmin Connect można dwukrotnie dotknąć górnej części urządzenia, aby wyświetlić aktualny stan baterii ([Ustawienia menedżera zasilania, strona 20](#)).

Działanie wskaźnika LED	Stan
Świeci na  (zielono) przez około 2 sekundy	Wskazuje całkowicie naładowaną baterię.
Miga na  (zielono)	Trwa ładowanie modułu. Wraz ze wzrostem stanu naładowania zwiększają się odstępy między mignięciami do momentu pełnego naładowania.
Świeci na  (pomarańczowo)	Oznacza słabą baterię.
Świeci na  (czerwono)	Oznacza krytycznie niski poziom naładowania baterii.

Parowanie i konfiguracja

Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect™

Aby korzystać z inteligentnej opaski CIRQA — w tym z funkcji online oraz danych dotyczących zdrowia i aktywności — należy ją sparować z aplikacją Garmin Connect.

- 1 Umieść telefon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 2 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację  Garmin Connect. Możesz zeskanować kod QR za pomocą smartfonu, aby otworzyć aplikację Garmin Connect.



- 3 Podłącz moduł do źródła zasilania za pomocą przewodu USB (*Aktywacja inteligentnej opaski CIRQA, strona 4*).

Dioda LED będzie migać na  (fioletowo). Urządzenie pozostaje w trybie parowania do momentu, aż zostanie sparowane. W razie potrzeby naciśnij przycisk, aby ponownie włączyć tryb parowania.

PORADA: Jeśli urządzenie zostało już sparowane, przed ręcznym przejściem do trybu parowania należy je usunąć z ustawień Bluetooth® w smartfonie. Aby ręcznie przejść do trybu parowania, naciśnij szybko przycisk trzy razy lub przytrzymaj go przez około 6 sekundy, aż dioda LED zacznie migać na  (fioletowo) (*Dioda LED sygnalizująca stan modułu, strona 7*).

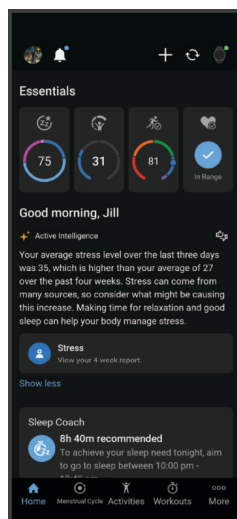
- 4 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji Garmin Connect.

Garmin Connect™

Garmin Connect zapewnia narzędzia do śledzenia i analizowania danych dotyczących zdrowia i aktywności. Możesz połączyć się ze znajomymi w Garmin Connect, aby dzielić się doświadczeniami i wzajemnie się wspierać. Rejestruj wszystkie swoje aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki i wiele innych. Aby utworzyć bezpłatne konto, możesz pobrać aplikację ze sklepu z aplikacjami w smartfonie (garmin.com/connectapp) lub przejść na stronę connect.garmin.com.

Zapisuj aktywności: Po ukończeniu oraz zapisaniu aktywności w urządzeniu można przesłać ją do konta Garmin Connect i trzymać ją tam przez dowolny czas.

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, takie jak czas, dystans, tętno czy spalone kalorie.



Planuj treningi: Możesz wybrać cel fitness i załadować jeden z dokładnych planów treningowych.

Śledź swoje postępy: Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.

Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności i udostępniać łącze do swoich aktywności.

Zarządzaj ustawieniami: Możesz dostosowywać ustawienia urządzenia i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

Subskrypcja Garmin Connect+™

Możesz udoskonalić dane, połączenia i treningi dostępne na koncie Garmin Connect za pomocą subskrypcji Garmin Connect+. Aby utworzyć konto, można pobrać aplikację Garmin Connect ze sklepu z aplikacjami w telefonie lub przejść na stronę connect.garmin.com.

Active Intelligence (SI): Otrzymuj wskazówki SI dotyczące danych i aktywności, a w tym odżywiania.

LiveTrack+: Wysyłaj wiadomości tekstowe LiveTrack, otrzymaj spersonalizowaną stronę profilową oraz wyświetlaj poprzednie sesje LiveTrack.

Monitorowanie aktywności w pomieszczeniu: Wyświetlaj dane dotyczące aktywności i treningów w pomieszczeniu w czasie rzeczywistym – jest to idealna opcja do dostosowania swojej wydajności w trakcie aktywności.

Statystyki aktywności na żywo: Śledź trening w aplikacji Garmin Connect i przeglądaj bieżące dane treningowe.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności lub urządzeń.

Wskazówki dotyczące treningu: Otrzymaj dodatkowe wsparcie i wskazówki od ekspertów dzięki planom treningowym Garmin® Coach.

Rejestrowanie odżywiania: Monitoruj codzienne nawyki żywieniowe za pomocą obszernych baz danych żywności i przeglądaj szczegółowe raporty na temat makroskładników i spalonych kalorii. Korzystając z kompatybilnego urządzenia Garmin, możesz łatwo wyświetlać codzienne podglądy dotyczące odżywiania, ręcznie rejestrować posiłki i otrzymywać zarówno poranne, jak i wieczorne raporty dotyczące odżywiania. W aplikacji Garmin Connect możesz skanować UPC, rejestrować nowe produkty spożywcze, tworzyć cele żywieniowe itp.

Pulpit wydajności: Wyświetlaj dane treningowe wedle własnych preferencji na spersonalizowanych wykresach, w tym wskaźniki odżywcze.

Funkcje społecznościowe: Uzyskaj dostęp do ekskluzywnych odznak, wyzwań z odznakami oraz podwójnych punktów za wykonywanie wyzwań. Możesz odświeżyć zdjęcie profilowe za pomocą ramek, które można dostosować.

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect™

Po sparowaniu urządzenia z telefonem ([Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect™](#), strona 9) możesz użyć aplikacji Garmin Connect, aby przesłać wszystkie dane dotyczące Twojej aktywności na konto Garmin Connect.

- 1 Sprawdź, czy aplikacja Garmin Connect jest uruchomiona na Twoim telefonie.
- 2 Umieść urządzenie w pobliżu telefonu, w odległości nie większej niż 10 m (30 stóp).
Urządzenie automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect i kontem Garmin Connect.

Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect™

Zanim możliwe będzie przeprowadzenie aktualizacji oprogramowania urządzenia za pomocą aplikacji Garmin Connect, musisz założyć konto Garmin Connect oraz sparować urządzenie z kompatybilnym telefonem (*Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect™, strona 9*).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect™, strona 12*).

Ujednolicony stan wytrenowania

Jeśli korzystasz z więcej niż jednego urządzenia Garmin® na koncie Garmin Connect™, możesz wybrać, które z nich będzie głównym źródłem danych w codziennym użytkowaniu oraz w celach treningowych.

W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia**.

Podstawowe urządzenie treningowe: Ustawia priorytetowe źródło danych pomiarów treningowych, takich jak stan wytrenowania i charakter obciążenia.

Podstawowe urządzenie ubieralne: Ustawia priorytetowe źródło danych odczytów codziennych parametrów zdrowia, takich jak kroki i sen. Powinno to być urządzenie ubieralne, które nosisz najczęściej.

PORADA: Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca częstą synchronizację z kontem Garmin Connect.

Ustawienia strony głównej

Ekran główny aplikacji Garmin Connect™ zawiera aktualizowane na bieżąco informacje. Możesz dostosować ekran główny tak, aby odzwierciedlał Twoje cele związane ze sprawnością fizyczną lub stanem zdrowia. Niektóre ustawienia wymagają subskrypcji Garmin Connect+.

PORADA: Jeśli z kontem Garmin Connect połączone są dodatkowe urządzenia, dostępne są dodatkowe ustawienia.

Na ekranie głównym aplikacji Garmin Connect przewiń w dół i wybierz **Edytuj ekran główny**.

Nazwa	Opis
Body Battery™	Wyświetla bieżący całonocny poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin (<i>Body Battery™, strona 12</i>).
Spalone kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Wyzwania	Monitoruje postępy podczas udziału w wyzwaniu w aplikacji Garmin Connect lub umożliwia utworzenie własnego wyzwania.
Zdarzenia	Wyświetla wyścigi lub inne wydarzenia dodane do kalendarza aplikacji Garmin Connect.
Wiek sprawnościowy	Wyświetla obliczony wiek sprawnościowy w porównaniu z osobą tej samej płci. Urządzenie wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Index™, urządzenie wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.
Plany Garmin® Coach	Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu adaptacyjnego planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu, jeśli dotyczy.
Odznaki globalne	Monitoruje postępy podczas udziału w wyzwaniach dotyczących innych regionów.
Stan zdrowia	Wyświetla wskaźniki stanu zdrowia, takie jak oddech i zmienność tętna. PORADA: Możesz wybrać każdy czynnik, aby przejrzeć swoją historię, sprawdzić wartość bazową i uzyskać wgląd w swoje dane.
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Informacje na ekranie głównym	Wyświetla informacje dotyczące wskaźników zdrowia i aktywności.
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy.
Nawodnienie	Monitoruje ilość spożywanej wody i postępy w realizacji dziennego celu.
Minuty intensywnej aktywności	Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
Ostatnie 7 dni	Wyświetla listę aktywności, średnią ocenę jakości snu oraz wskaźniki zdrowia z ostatnich siedmiu dni.

Nazwa	Opis
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Rejestrowanie stylu życia	Monitoruje Twoje codzienne zachowania i pozwala zobaczyć, jak one wpływają na poszczególne wskaźniki zdrowia.
Cykl menstruacyjny	Monitoruje m.in. objawy fizyczne, libido, aktywność seksualną czy dni owulacji. Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.
Odżywianie	Wyświetla codzienne informacje o wartościach odżywczych, w tym kalorie i makroskładniki. Możesz również rejestrować spożywane posiłki. Aby monitorować i wyświetlać spożywane posiłki, musisz mieć aktywną subskrypcję Garmin Connect+ (Subskrypcja Garmin Connect+™ , strona 10).
Pulsoksymetr	Wyświetla informacje z pulsoksymetru rejestrowane przez cały dzień lub podczas snu w zależności od wybranego ustawienia.
Pchnięcia	W trybie wózka inwalidzkiego śledzi liczbę pchnięć wykonaną w ciągu dnia, cel pchnięć oraz dane z poprzednich dni (Tryb wózka inwalidzkiego , strona 22).
Resetuj stronę główną	Umożliwia wybranie układu z listy domyślnych układów strony głównej. To spowoduje nadpisanie dowolnych ustawień niestandardowych.
Oddech	Umożliwia wyświetlenie bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę, średniej częstotliwości oddechu podczas dnia oraz średnią częstotliwość oddechu podczas snu(xref).
Ocena jakości snu	Wyświetla całkowity czas snu, ocenę jakości snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy. Możesz także wyświetlić zaburzenia oddychania z dowolnej nocy (Monitorowanie snu , strona 16).
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Stres	Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Przy poziomie aktywności zbyt wysokim do tego, aby urządzenie mogło określić poziom wysiłku, pomiary wysiłku nie będą rejestrowane.
Tendencje (na podstawie aktywności)	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zarejestrowanej aktywności i historii dla danej dyscypliny sportowej.
Pułap tlenowy	Wyświetla bieżącą, szacowaną wartość pułapu tlenowego jako liczbę, opis oraz pozycję na kolorowym wskaźniku(xref).
Masa	Wyświetla ostatnie tendencje i historię Twojej masy ciała. Możesz wprowadzić swoją masę ciała ręcznie. Jeśli masz wagę Index sparowaną z kontem Garmin Connect, Twoja masa ciała będzie widoczna w podglądzie.
Wczoraj	Wyświetla listę aktywności, ocenę jakości snu oraz wskaźniki zdrowia z poprzedniego dnia.

Body Battery™

Urządzenie analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 5 do 100, gdzie wskaźnik od 5 do 25 oznacza bardzo mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia mały zapas energii, od 51 do 75 średni zapas energii, a od 76 do 100 duży zapas energii.

Można zsynchronizować urządzenie z kontem użytkownika Garmin Connect™, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery™](#), strona 12).

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery™

- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, urządzenie należy nosić podczas snu.
- Dobry sen łąduje Body Battery.
- Intensywna aktywność i wysoki poziom stresu mogą spowodować szybsze wyczerpywanie Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

Ręczne synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect™

Urządzenie CIRQA okresowo automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect, gdy urządzenie jest włączone i połączone z aplikacją Garmin Connect. Dane można również w każdej chwili zsynchronizować ręcznie.

- 1 Umieść urządzenie w pobliżu sparowanego telefonu.

2 Otwórz aplikację Garmin Connect.

PORADA: Aplikacja może być uruchomiona lub działać w tle.

3 Wybierz **••• > Urządzenia Garmin.**

4 Wybierz CIRQA.

5 Wybierz .

6 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

7 Dane dotyczące snu możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect.

Śledzenie aktywności

Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, przebyty dystans, minuty intensywnej aktywności, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas aktywności.

Liczba kroków wykonanych w ciągu dnia jest widoczna na Twoim koncie Garmin Connect™. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

Gdy włączony jest tryb wózka inwalidzkiego, urządzenie rejestruje inne pomiary, np. liczbę pchnięć zamiast kroków ([Tryb wózka inwalidzkiego, strona 22](#)).

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Aktywności

W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno **•••** > **Urządzenia Garmin**, wybierz urządzenie, a następnie wybierz kolejno **Opcje aktywności** > **Wszystkie aktywności**.

UWAGA: Niektóre aktywności pojawiają się w większej liczbie kategorii.

Niektóre aktywności mogą wymagać subskrypcji Garmin Connect+.

kategoria	Aktywności
Siłownia	Boks, Kardio, Ścianka wspinaczkowa, Orbitrek, Pokonywanie pięt, HIIT, Skakanie na skakance, Mieszane sztuki walki, Mobilność, Pilates, Wioślarstwo w pomieszczeniu, Stepper, Ćwiczenia siłowe, Chód w pomieszczeniu, Joga
Na zewnątrz	Jazda konna, Bouldering, Disc golf, Golf, Wędrówka, Jazda konna, Jazda na łyżworolkach, Alpinizm, Chód
Bieganie	Bieg na hali, Bieg, Bieg na stadionie, Bieg przełajowy, Bieżnia, Bieg przez.
Kolarstwo	Jazda rowerem, Dojazd do pracy, Kolarstwo w pomieszczeniu, Wycieczka rowerowa, BMX, e-Bike, e-MTB, Kolarstwo szutrowe, Kolarstwo ręczne, Kolarstwo ręczne w pomieszczeniu, Kolarstwo górskie, Kolarstwo szosowe
Pływanie	Pływanie
Sporty rakietowe	Badminton, Padel, Pickleball, Racketball, Squash, Tenis stołowy, Tenis
Sporty drużynowe	Futbol amerykański, Baseball, Koszykówka, Krykiet, Hokej na trawie, Gry, Hokej na lodzie, Lacrosse, Rugby, Piłka nożna, Softball, Siatkówka, Ultimate Disc
Sporty zimowe	Łyżwiarstwo, Narciarstwo, Snowboard, Rakiety śnieżne, Bieg narciarski stylem klasycznym, Bieg narciarski stylem łyżwowym
Sporty wodne	Wodniactwo, Wędkarstwo, Kajak, Wioślarstwo, Maski z rurką, SUP
Inna	Oddech, Medytacja, Taniec fitness, Inna

Rejestrowanie aktywności z inteligentnej opaski CIRQA

Możesz wybrać ulubioną aktywność w aplikacji Garmin Connect™ ([Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności, strona 15](#)).

- 1 Naciśnij przycisk na inteligentnej opasce CIRQA.
Dioda LED miga na  (zielono), a inteligentna opaska CIRQA wibruje, gdy zaczyna rejestrować aktywność.
- 2 Po zakończeniu aktywności ponownie naciśnij przycisk na inteligentnej opasce CIRQA.
Dioda LED miga na  (czerwono), a inteligentna opaska CIRQA wibruje. Po synchronizowaniu urządzenia aktywność pojawi się w aplikacji Garmin Connect.

Rejestrowanie aktywności z poziomu Garmin Connect™

Dowolną aktywność możesz rozpocząć i zatrzymać z poziomu aplikacji Garmin Connect. Jedną aktywność możesz również rozpocząć i zatrzymać z poziomu inteligentnej opaski CIRQA ([Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności, strona 15](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **+** > **Rejestruj aktywność**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz **Rozpocznij rejestrowanie**.
Inteligentna opaska CIRQA wibruje, a dioda LED miga na  (zielono).
- 4 Wybierz **Okrażenie**, aby oznaczyć okrażenie (opcjonalnie).

- 5 Wybierz **Stop**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby odrzucić aktywność, wybierz **Odrzuć**.
 - Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
 - Aby zapisać aktywność, wybierz **Zapisz**.

Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności

Możesz ustawić ulubioną aktywność, którą będzie można rozpoczynać i zatrzymywać z poziomu inteligentnej opaski CIRQA.

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz kolejno **Opcje aktywności** > **Edytuj**.
- 4 Wybierz aktywność.

Po naciśnięciu przycisku na inteligentnej opasce CIRQA rozpoczęty zostanie ulubiony typ aktywności.

Automatycznie wykryte aktywności

Urządzenie wykorzystuje zarejestrowane dane dotyczące ruchu i wysiłku fizycznego oraz dane historyczne z konta użytkownika do automatycznej identyfikacji aktywności. Może to obejmować dane lokalizacji GPS z połączonego smartfonu. Po wykryciu i zarejestrowaniu aktywności jest ona automatycznie przesyłana na konto Garmin Connect™, gdzie można ją edytować lub odrzucić. Aby korzystać z tej funkcji, musisz wyrazić zgodę na wykorzystanie danych o lokalizacji. Więcej informacji na temat automatycznego wykrywania aktywności znajduje się na stronie garmin.com/autoactivitydetection.

Włączanie i wyłączanie automatycznie wykrytych aktywności

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz kolejno **Zdrowie i dobre samopoczucie** > **Automatycznie wykryte aktywności**.

Rozpoczynanie treningu

Aplikacja Garmin Connect™ na telefonie poprowadzi Cię przez poszczególne etapy treningu, gdy nosisz urządzenie CIRQA.

Ta funkcja wymaga posiadania subskrypcji Garmin Connect+.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz kolejno **Treningi**.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Find Workout**.
- 5 Wybierz trening.
- 6 Wybierz kolejno **Zacznij trening** > **Rozpocznij rejestrowanie**.

Po rozpoczęciu treningu na ekranie telefonu wyświetlane są poszczególne etapy treningu, notatki dotyczące poszczególnych etapów (opcjonalnie) oraz aktualne dane dotyczące treningu.

Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aktywności do własnych potrzeb. Nie wszystkie ustawienia są dostępne we wszystkich typach aktywności.

W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**, wybierz posiadane urządzenie, a następnie **Opcje aktywności** i wybierz aktywność.

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów treningowych dla danej aktywności.

Okrążenia: Umożliwia ustawienie opcji Auto Lap dla funkcji, która automatycznie oznacza okrążenia. Opcja Automatyczny dystans oznacza okrążenia na określonej odległości.

GPS telefonu: Umożliwia włączenie lub wyłączenie modułu GPS w telefonie dla danej aktywności.

Pozycja opaski: Umożliwia ustawienie pozycji opaski na ramieniu lub nadgarstku.

Domyślnym położeniem jest opcja wybrana w profilu użytkownika (*Zmiana miejsca noszenia, strona 21*).

Liczenie powtórzeń: Umożliwia liczenie liczby powtórzeń podczas treningu. Opcja Tylko treningi włącza liczenie powtórzeń tylko podczas treningów z instruktorem (*Rozpoczynanie treningu, strona 15*).

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, urządzenie automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz ustawić swoje typowe godziny snu w aplikacji Garmin Connect™. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i ocenę jakości snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, rytmu okołodobowego i statusu zmienności tętna. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś urządzenie podczas snu.
 - 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect™ ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect™](#), strona 10).
- Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

Alarmy

Ustawianie alarmu

Aby można było ustawić alarm, urządzenie CIRQA musi być połączone z aplikacją Garmin Connect™.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie CIRQA.
- 3 Wybierz kolejno **Alarmy > Dodaj alarm**.
- 4 Wybierz **Czas**, aby ustawić godzinę alarmu.
- 5 Wybierz **Powtórz**, aby ustawić lub dostosować powtórzenie alarmu.
- 6 Aby ustawić budzik, by delikatnie wybudzał Cię w 30-minutowym okresie przed ustawioną godziną alarmu przy uwzględnieniu optymalnego czasu snu, włącz **Inteligentny budzik**.
UWAGA: Alarm zawsze włączy się o wybranej godzinie, niezależnie od wcześniejszych alarmów. Jeśli na przykład ustawisz budzik na godzinę 8:00, budzik może delikatnie powiadomić Cię o pobudce między godziną 7:30 a 8:00.
- 7 Aby ustawić alarm, którego siła wibrowania narasta, włącz opcję **Cichy początek**.
- 8 Wybierz **Zapisz**.
- 9 Aby ustawić i zapisać dodatkowe alarmy, wybierz **Dodaj alarm** i powtórz kroki od 4 do 8.

Edycja alarmu

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz CIRQA.
- 3 Wybierz kolejno **Alarmy > Edytuj**.
- 4 Wybierz alarm.
- 5 Wybierz opcję.
- 6 Wybierz **Zapisz**.

Odkładanie lub zatrzymywanie alarmu

Możesz skorzystać z aplikacji Garmin Connect™ w celu ustawienia alarmu ([Ustawianie alarmu, strona 17](#)).

Gdy moduł wibruje, wybierz jedną z opcji:

- Aby wstrzymać alarm, naciśnij przycisk.
- Aby wyłączyć alarm, przytrzymaj przycisk.

Zdrowie i dobre samopoczucie – ustawienia

W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**, wybierz posiadane urządzenie, a następnie Zdrowie i dobre samopoczucie.

Stan czujnika tętna: Umożliwia włączenie czujnika tętna.

Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie takich funkcji, jak szacowany pułap tlenowy, monitorowanie snu, minuty intensywnej aktywności, całodobowy pomiar stresu i pulsoksymetr.

Transmituj tętno: Umożliwia włączenie transmitowania tętna oraz rozpoczęcie i zakończenie transmitowania tętna z poziomu urządzenia (*Przesłanie danych tętna, strona 18*).

Pulsoksymetr: Umożliwia ustawienie trybu pulsoksymetru (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 18*).

Kroki dziennie: Umożliwia ustalenie dziennego celu liczby kroków na podstawie automatycznej średniej lub wprowadzenie własnego celu.

Intensywnych minut w tygodniu: Umożliwia ustalenie celu w postaci liczby minut treningu o określonej intensywności oraz korzystanie ze stref tętna do pomiaru intensywności.

Automatycznie wykryte aktywności: Umożliwia włączenie automatycznego wykrywania aktywności (*Automatycznie wykryte aktywności, strona 15*).

Ustawianie trybu pulsoksymetru

1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**.

2 Wybierz urządzenie.

3 Wybierz kolejno **Zdrowie i dobre samopoczucie** > **Pulsoksymetr**.

4 Wybierz opcję:

- Aby włączyć pomiary, nawet jeśli nie wykonujesz żadnej aktywności w ciągu dnia, wybierz opcję **Cały dzień**.

UWAGA: Włączenie trybu **Cały dzień** skraca czas działania baterii.

- Aby włączyć ciągłe pomiary w trakcie snu, wybierz opcję **Podczas snu**.

UWAGA: Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.

- Aby wyłączyć automatyczne pomiary, wybierz **Wyłączono**

Przesłanie danych tętna

Możesz przysyłać dane tętna z inteligentnej opaski CIRQA i przeglądać je w sparowanych urządzeniach. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do licznika rowerowego Edge® podczas jazdy rowerem.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**.

2 Wybierz urządzenie.

3 Wybierz kolejno **Zdrowie i dobre samopoczucie** > **Transmituj tętno**.

4 Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć transmitowanie tętna.

5 Wybierz **Sterowanie urządzeniem**, aby móc przytrzymać przycisk na urządzeniu przez trzy sekundy w celu włączenia lub wyłączenia transmitowania tętna (opcjonalnie).

Po włączeniu funkcji sterowania urządzeniem w celu rozpoczęcia transmitowania możesz przytrzymać przycisk na inteligentnej opasce CIRQA przez trzy sekundy, aż dioda LED zacznie migać na ● (żółto).

6 Sparuj inteligentną opaskę CIRQA z kompatybilnym urządzeniem Garmin®.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

Powiadomienia i alerty – ustawienia

W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**, wybierz posiadane urządzenie, a następnie Powiadomienia i alerty.

Alerty nietypowego tętna: Umożliwia dostosowanie alertów dotyczących wysokiego i niskiego tętna ([Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 19](#)).

Zbliża się pora spania: Włącza alarm, gdy zbliża się pora snu ([Monitorowanie snu, strona 16](#)).

Wiek sprawnościowy: Umożliwia włączenie alertów dotyczących zmian wieku sprawnościowego.

Alerty celu: Umożliwia włączenie alertów dotyczących celów, w tym m.in. liczby kroków oraz minut intensywnej aktywności w ciągu tygodnia.

Duży stres: Umożliwia włączenie alertów dotyczących wysokiego poziomu stresu.

Ocena jakości snu jest gotowa: Umożliwia włączenie alertu powiadamiającego o gotowej ocenie jakości snu.

Zmiana pułapu tlenowego: Umożliwia włączenie alertów dotyczących zmian pułapu tlenowego.

Ustawianie alertów nietypowego tętna

PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności trwającym co najmniej dziesięć minut. Ta funkcja nie informuje o spadku tętna poniżej wybranego progu podczas wybranej przerwy na sen skonfigurowanej w aplikacji Garmin Connect™. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

Można ustawić wartość progową dla tętna.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz kolejno **Powiadomienia i alerty** > **Alerty nietypowego tętna**.
- 4 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 5 Ustaw wartość progową dla tętna.

Przy każdym spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości progowej urządzenie zacznie wibrować oraz zostanie wyświetlony komunikat na telefonie.

Ustawienia menedżera zasilania

W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**, a następnie wybierz urządzenie i **Zarządzanie zasilaniem**.

Oszczędzanie baterii: Umożliwia zmniejszenie jasności diod LED i wyłączenie ustawień dotyczących tętna, rozpoczynania aktywności, automatycznego wykrywania aktywności oraz pulsoksymetru, aby wydłużyć czas pracy baterii.

Alert o niskim poziomie baterii: Gdy poziom naładowania baterii jest niski, urządzenie zacznie wibrować, a dioda LED zacznie migać na  (czerwono) (*[Sprawdzenie poziomu naładowania baterii, strona 25](#)*).

Powiadomienie o całkowicie naładowanej baterii: Gdy bateria jest w pełni naładowana, urządzenie zacznie wibrować, a dioda LED zacznie migać na  (zielono).

Stan naładowania baterii: Po włączeniu można dwukrotnie dotknąć urządzenia, aby wyświetlić stan naładowania baterii (*[Dioda LED sygnalizująca stan modułu, strona 7](#)*).

Profil użytkownika – ustawienia

Możesz zaktualizować swoje dane osobowe, takie jak wzrost, waga, strefy tętna i inne. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**, wybierz posiadane urządzenie, a następnie Profil użytkownika.

Pułap tlenowy: Umożliwia sprawdzenie aktualnej wartości szacunkowej pułapu tlenowego oraz daty ostatniej aktualizacji ([Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego, strona 21](#)).

Wiek sprawnościowy: Umożliwia wyświetlenie obecnego wieku sprawnościowego ([Wyświetlanie wieku sprawnościowego, strona 21](#)).

Płeć: Umożliwia ustawienie płci ([Ustawienia płci, strona 22](#)).

Data urodzin: Umożliwia wyświetlenie daty urodzin.

Aby zmienić datę urodzin, przejdź do [garmin.com](#) w celu zaktualizowania profilu konta.

Wzrost: Umożliwia ustawienie wzrostu.

Waga ciała: Umożliwia ustawienie wagi ciała.

Miejsce noszenia: Umożliwia wybranie ramienia lub nadgarstka, na którym nosisz opaskę ([Zmiana miejsca noszenia, strona 21](#)).

Tryb wózka inwalidzkiego: Umożliwia włączenie lub wyłączenie trybu wózka inwalidzkiego oraz ustawienie częstotliwości wykonywania ćwiczeń ([Tryb wózka inwalidzkiego, strona 22](#)).

Harmonogram snu: Umożliwia ustawienie harmonogramu snu ([Monitorowanie snu, strona 16](#)).

Strefy tętna: Umożliwia szacowanie maksymalnego tętna i określanie niestandardowych stref tętna ([Informacje o strefach tętna, strona 22](#)).

Zmiana miejsca noszenia

Inteligentna opaska CIRQA wykorzystuje informacje o miejscu noszenia urządzenia do określania wskaźników dotyczących zdrowia i aktywności. Możesz również ustawić miejsce noszenia dla każdej aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 15](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz kolejno **Profil użytkownika > Miejsce noszenia**.
- 4 Wybierz miejsce noszenia urządzenia.

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Urządzenie wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Index™, urządzenie wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.

UWAGA: Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Profil użytkownika – ustawienia, strona 21](#)).

W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno **••• > Statystyki zdrowia > Wiek sprawnościowy**.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

Urządzenie wymaga korzystania z danych tętna mierzonego na nadgarstku oraz 15-minutowego szybkiego marszu lub biegu z pomiarem czasu w celu wyświetlenia pułapu tlenowego.

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno **••• > Statystyka wydajności > Stan wytrenowania > Pułap tlenowy**.
Jeśli zarejestrowano 15-minutowy marsz lub bieg, na ekranie pojawi się szacowana wartość pułapu tlenowego. Urządzenie aktualizuje pułap tlenowy za każdym razem po ukończeniu chodu lub biegu z pomiarem czasu.
- 2 Wybierz kolejno **Pomoc > How to Get VO2 Max**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.

Tryb wózka inwalidzkiego

Tryb wózka inwalidzkiego aktualizuje listę dostępnych aktywności. Na przykład w trybie wózka inwalidzkiego zamiast aktywności biegania i chodzenia dostępne są aktywności pchania i jazdy na rowerze ręcznym w pomieszczeniach i na zewnątrz, takie jak Pchnięcia – prędkość biegu i Pchnięcia – prędkość chodu. Po włączeniu trybu wózka inwalidzkiego urządzenie śledzi ruchy użytkownika jako pchnięcia a nie kroki. Urządzenie nie aktualizuje szacunkowej wartości pułapu tlenowego w trybie wózka inwalidzkiego.

PORADA: Aby zapewnić optymalną wydajność, opaskę należy nosić na nadgarstku, a nie na ramieniu.

Po pierwszym włączeniu trybu wózka inwalidzkiego możesz wybrać częstotliwość ćwiczeń, aby ustawić poziom aktywności na odpowiedni algorytm. Tryb wózka inwalidzkiego możesz włączyć lub wyłączyć w ustawieniach profilu użytkownika (*Profil użytkownika – ustawienia, strona 21*).

Więcej informacji na temat fizjologii osób na wózku inwalidzkim możesz znaleźć na stronie garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę. Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji urządzenia trzeba wybrać płeć. Większość algorytmów sprawnościowych i treningowych ma charakter binarny. Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin® zaleca wybranie płci przypisanej podczas urodzin. Po wstępnej konfiguracji ustawienia profilu można dostosować na swoim koncie Garmin Connect™.

Profil i prywatność: Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

Ustawienia użytkownika: Ustawia płeć. Jeśli wybierzesz Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji urządzenia.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect™ nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, inteligentna opaska CIRQA musi być połączona z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth®. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do garmin.com/safety.

 **LiveTrack:** Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Obserwujących można zaprosić do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając im wyświetlanie strony internetowej.

Włączanie i wyłączanie funkcji LiveTrack

Przed rozpoczęciem pierwszej sesji LiveTrack należy skonfigurować kontakty w aplikacji Garmin Connect™ (*Dodawanie kontaktów, strona 23*).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć sesję LiveTrack za każdym razem po rozpoczęciu aktywności na powietrzu wybierz **Autostart**.
 - Aby rozpocząć sesję od razu, wybierz **Uruchom LiveTrack**.

Dodawanie kontaktów

Do aplikacji Garmin Connect™ można dodać maksymalnie 50 kontaktów. Adresów e-mail kontaktów można używać w funkcji LiveTrack.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Kontakty**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu (*Ręczne synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect™, strona 12*).

Dodawanie osób kontaktowych

Numery telefonu osób kontaktowych są używane do funkcji uzyskiwania pomocy i śledzenia.

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz **•••**.
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Funkcje bezpieczeństwa > Osoby kontaktowe > Dodaj osobę kontaktową**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje osoby kontaktowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako osobę kontaktową i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli dana osoba odmówi, musisz wybrać inną osobę kontaktową.

Ustawienia systemowe

W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**, wybierz posiadane urządzenie, a następnie **System**.

Format: Umożliwia ustawienie formatu godziny oraz jednostki miary. Możesz także ustawić preferencje dotyczące tempa lub prędkości każdej aktywności (*[Dostosowywanie preferencji dotyczących tempa i prędkości](#), strona 24*).

Resetuj: Umożliwia skonfigurowanie kopii zapasowych danych oraz zresetowanie danych użytkownika i jego ustawień (*[Resetowanie urządzenia](#), strona 28*).

Aktualizacja oprogramowania: Umożliwia zainstalowanie pobranej aktualizacji oprogramowania oraz ręczne sprawdzenie dostępności aktualizacji (*[Aktualizacje produktów](#), strona 28*).

Wyłącz: Umożliwia wyłączenie inteligentnej opaski CIRQA.

Tryb USB: Przełącza urządzenie w tryb MTP (Media Transfer Protocol) lub w tryb Garmin® w przypadku podłączenia do komputera.

O systemie: Wyświetlenie informacji o urządzeniu, oprogramowaniu i licencji.

Dostosowywanie preferencji dotyczących tempa i prędkości

Możesz ustawić rejestrowanie aktywności na podstawie tempa lub prędkości.

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz kolejno **System** > **Format** > **Preferencje tempa/prędkości**.
- 4 Wybierz aktywność.

Informacje o urządzeniu

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

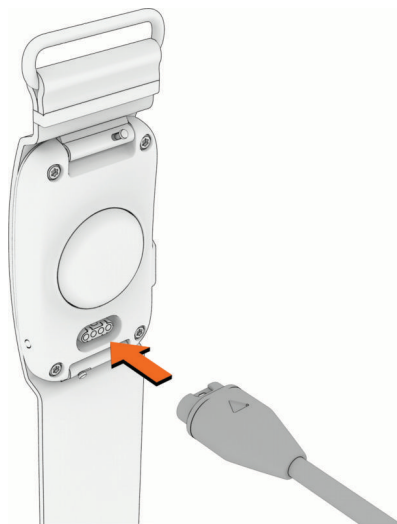
NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki, a także obszar wokół nich przed rozpoczęciem ładowania.

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia będzie poza dopuszczalnym zakresem (*Dane techniczne, strona 27*).

Do urządzenia dołączony jest opatentowany przewód do ładowania. Aby uzyskać informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych, odwiedź stronę garmin.com lub skontaktuj się ze sprzedawcą Garmin®.

- 1 Znajdź tył modułu.
- 2 Podłącz przewód (koniec ▲) do portu ładowania.



- 3 Drugi koniec kabla włóż do portu USB do ładowania.
- 4 Całkowicie naładuj urządzenie.
Podczas ładowania dioda LED miga na ● (zielono). Po naładowaniu dioda LED świeci na ● (zielono).
Ładowanie urządzenia może potrwać maksymalnie 90 minut.

Sprawdzanie poziomu naładowania baterii

W aplikacji Garmin Connect™ wybierz ikonę urządzenia w prawym górnym rogu.
Stan naładowania jest widoczny obok nazwy urządzenia.

Podłączanie urządzenia do komputera

CIRQA możesz podłączyć do komputera w celu zainstalowania aktualizacji oprogramowania lub plików i danych aktywności do komputera.

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz CIRQA.
- 3 Wybierz kolejno **System** > **Dostęp do plików USB**.
- 4 Włącz **Dostęp do plików przez przewód USB**.
- 5 Podłącz przewód (koniec ▲) do portu ładowania.
- 6 Podłącz drugą wtyczkę przewodu do portu USB komputera.
Zależnie od systemu operacyjnego zainstalowanego w komputerze urządzenie widoczne jest jako urządzenie przenośne, dysk wymienny lub wolumin wymienny.

UWAGA: Systemy operacyjne Mac® nie wykrywają domyślnie urządzenia. Musisz użyć oprogramowania Garmin Express™ do interakcji z plikami na urządzeniu.

Zmianianie paska

Pasek można zastąpić paskiem na ramię lub paskiem na nadgarstek. Aby kupić pasek, przejdź na stronę garmin.com.

Moduł jest kompatybilny z paskami materiałowymi o szerokości 24 mm, wyposażonymi w szpilkę zwalniającą o szerokości 14 mm.

Do modułu nie pasują paski innych producentów.

- 1 Przesuń szpilkę zwalniającą na teleskopie, aby zdjąć pasek.



- 2 Powtórz poprzednią czynność po drugiej stronie.
- 3 Włóż jedną stronę teleskopu z nowym paskiem do mocowania w module.



- 4 Przesuń szpilkę zwalniającą i wciśnij pasek.
- 5 Powtórz poprzednie czynności, aby zamocować drugi koniec paska.

Dbanie o urządzenie

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Nie wolno myć czujnika w pralce. Moduł jest w stanie wytrzymać sporadyczne opady deszczu lub zachłapanie wodą. Wypranie modułu w pralce lub suszenie go w suszarce może spowodować jego uszkodzenie (*Pranie w pralce, strona 27*).

Do czyszczenia modułu nie wolno używać ostrych przedmiotów ani materiałów ściernych.

Należy uważać, by nie zarysować czujnika z tyłu jego modułu.

Pranie w pralce

Przed wypraniem opaski w pralce należy odpiąć od niej moduł.

- Przed wypraniem opaski zapnij pasek na rzepy.
- Wypierz opaskę w pralce razem z innymi rzeczami do prania lub wypierz tylko samą opaskę.
- Umieść opaskę w woreczku lub siatce do prania, aby zabezpieczyć ją przed splątaniem.
- Użyj małej ilości delikatnego detergentu.

UWAGA: Nie wolno używać wybielaczy ani detergentów, które zawierają środki o silnym działaniu, płynu do zmiękczenia tkanin ani środków o działaniu ściągającym.

- Nastaw pralkę na cykl prania delikatnych tkanin przy maksymalnej temperaturze 40°C (104°F).
- Podczas suszenia na świeżym powietrzu opaska powinna wisieć lub leżeć na płasko.

Dane techniczne

Pasek na ramię	S–M: 36 × 2,4 × 0,2 cm (14,2 × 9,5 × 0,08 cala) L–XL: 50 × 2,4 × 0,2 cm (19,7 × 9,5 × 0,08 cala)
Pasek na nadgarstek	S–M: 24,5 × 2,4 × 0,2 cm (9,6 × 9,5 × 0,08 cala) L–XL: 28,5 × 2,4 × 0,2 cm (11,2 × 9,5 × 0,08 cala)
Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 10 dni
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2400–2483,5 MHz: <13 dBm
Klasa wodoodporności	5 ATM ¹

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza dostępność aktualizacji po sparowaniu z telefonem przy użyciu technologii Bluetooth®. Dostępność aktualizacji możesz sprawdzić ręcznie w ustawieniach systemu ([Ustawienia systemowe, strona 24](#)). Zainstaluj aplikację Garmin Connect™ w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin®:

- Aktualizacje oprogramowania
- Dane są przesyłane do aplikacji Garmin Connect na telefonie
- Rejestracja produktu

Resetowanie urządzenia

Przed zresetowaniem wszystkich ustawień domyślnych należy zsynchronizować urządzenie z aplikacją Garmin Connect™, aby przesłać dane aktywności.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie CIRQA.
- 3 Wybierz kolejno **System > Resetuj**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości fabryczne wszystkich ustawień urządzenia, w tym dane profilu użytkownika, zachowując historię aktywności oraz pobrane aplikacje i pliki, wybierz opcję **Przywróć ustawienia domyślne**.
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień urządzenia oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Skasuj dane i zresetuj ustawienia**.

Dioda LED miga na    w sposób ciągły, aż proces resetowania zostanie zakończony.

Resetowanie urządzenia może potrwać do 10 minut.

- 5 Sparuj ponownie ([Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect™, strona 9](#)).

Lokalizowanie zgubionego urządzenia

Możesz skorzystać z tej funkcji, aby zlokalizować zgubione urządzenie Garmin® znajdujące się w zasięgu sparowanego telefonu.

Jeśli urządzenie znajduje się poza zasięgiem, wyświetli się informacja o ostatnim połączeniu oraz ostatnia znana lokalizacja GPS na mapie.

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz **Znajdź moją opaskę**.

Telefon rozpocznie wyszukiwanie sparowanej opaski inteligentnej CIRQA. Urządzenie będzie wibrować do momentu naciśnięcia przycisku.

- 4 W aplikacji Garmin Connect wybierz **OK**.

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę garmin.com lub skontaktuj się ze sprzedawcą firmy Garmin® w celu uzyskania informacji na temat kompatybilnych urządzeń i części zamiennych.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/ataccuracy.

Produkt nie jest urządzeniem medycznym. Funkcja pulsoksymetru nie jest dostępna we wszystkich krajach.

© 2026 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Garmin® oraz logo Garmin są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. CIRQA™ oraz Garmin Connect™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach/regionach.

M/N: AA5192