

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



Användarhandbok

Innehållsförteckning

Introduktion.....3

Komma igång.....	3
Aktivera smartbandet CIRQA.....	3
Översikt över enheten.....	4
Sätta på sig smartbandet CIRQA.....	4
Tips för användning av bandet.....	5
Lysdiod för modulstatus.....	6

Ihopparring och konfiguration..... 8

Para ihop enheten med appen Garmin Connect™	8
Garmin Connect™	8
Garmin Connect+™ abonnemang.....	9
Använda Garmin Connect™ appen.....	9
Heminställningar.....	10
Synkronisera data manuellt med appen Garmin Connect™	11

Aktivitetsspårning..... 12

Aktiviteter.....	12
Registrera en aktivitet från smartbandet CIRQA.....	12
Registrera en aktivitet från Garmin Connect™	12
Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet.....	13
Identifiera aktiviteter automatiskt.....	13
Slå på och stäng av automatiskt identifierade aktiviteter.....	13
Påbörja ett träningspass.....	13
Aktivitetsinställningar.....	13

Sömnspårning..... 14

Använda automatisk sömnmätning....	14
------------------------------------	----

Larm.....15

Ställa in larm.....	15
Redigera ett larm.....	15
Pausa eller stoppa ett larm.....	15

Inställningar för Hälsa & välmående.....16

Ställa in pulsoximeterläget.....	16
Sända pulsdata.....	16

Inställningar för Aviseringar & varningar..... 17

Ställa in en varning för onormal puls..	17
---	----

Inställningar för strömhantering..... 18

Inställningar för Användarprofil..... 19

Ändra bärplats.....	19
Visa din konditionsålder.....	19
Få ditt förväntade VO2-maxvärde.....	19
Rullstolsläge.....	19
Om puls zoner.....	20
Inställningar för kön.....	20

Säkerhets- och spårningsfunktioner..... 21

Sätta på och stänga av LiveTrack.....	21
Lägga till kontakter.....	21

Systeminställningar.....22

Anpassa inställningar för tempo/fart..	22
--	----

Enhetsinformation..... 23

Ladda enheten.....	23
Kontrollera batterinivån.....	23
Ansluta enheten till en dator.....	23
Byta armband.....	24
Skötsel av enheten.....	24
Maskintvätt.....	25
Specifikationer.....	25

Felsökning.....26

Produktuppdateringar.....	26
Återställa enheten.....	26
Hitta en borttappad enhet.....	26
Mer information.....	26

Introduktion

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

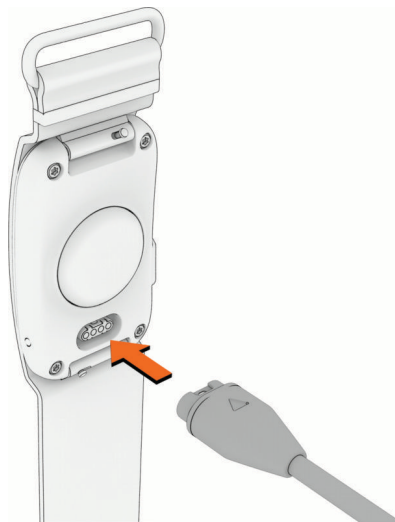
Komma igång

Första gången du använder enheten ska du utföra följande åtgärder för att konfigurera den och lära dig de grundläggande funktionerna.

- 1 Anslut enheten till laddaren för att slå på den (*Aktivera smartbandet CIRQA, sidan 3*).
- 2 Hämta appen Garmin Connect™ till din telefon och para ihop enheterna (*Para ihop enheten med appen Garmin Connect™, sidan 8*).
- 3 Ladda enheten (*Ladda enheten, sidan 23*).
- 4 Sök efter programuppdateringar (*Uppdatera programvaran med Garmin Connect™ appen, sidan 9*).
För bästa upplevelse bör du hålla programvaran på din enhet uppdaterad. Med programvaruuppdateringar får du ändringar och förbättringar vad gäller integritet, säkerhet och funktioner.
- 5 Starta en aktivitet (*Registrera en aktivitet från smartbandet CIRQA, sidan 12*).

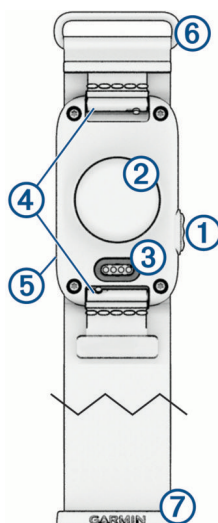
Aktivera smartbandet CIRQA

- 1 Sätt i kabeln (ände med ▲) i laddningsporten.



- 2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-laddningsport.
Lysdioden blinkar ● (lila) i aktivt ihopparningsläge (*Para ihop enheten med appen Garmin Connect™, sidan 8*).

Översikt över enheten



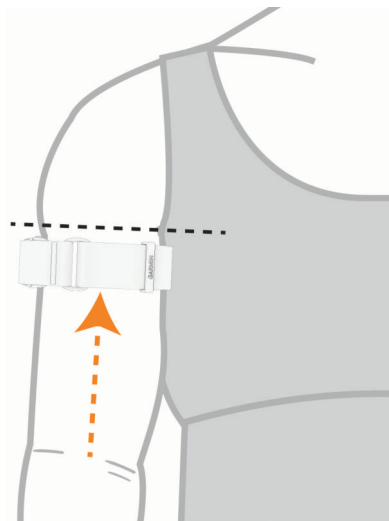
①	Knapp
②	Sensor
③	Laddningsuttag
④	Stift för snabbfäste
⑤	Lysdiod
⑥	Fäststång
⑦	Band

Sätta på sig smartbandet CIRQA

- 1 Vik ut bandet.
- 2 Forma en ögla genom att trä bandet genom fäststången.

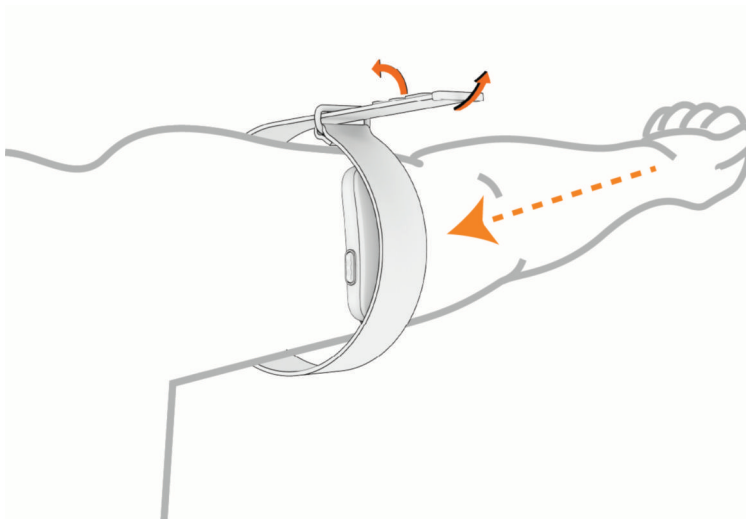


- 3 Placera armen eller handleden i ögla.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du bär bandet på handleden fäster du bandets ände på en kardborrsektion.
 - Om du bär bandet på armen går du vidare till steg 5.
- 5 Dra på bandet på överarmen.



Armbandet ska sitta ovanför armbågen.

- 6 Böj armen och fäst bandets ände på en kardborresektion.



- 7 Om det behövs tar du bort bandet från armen och justerar bandet så att det sitter bekvämt (*Tips för användning av bandet, sidan 5*).
- 8 Placera modulen där den inte stör dina aktiviteter eller hamnar under kroppen när du sover.

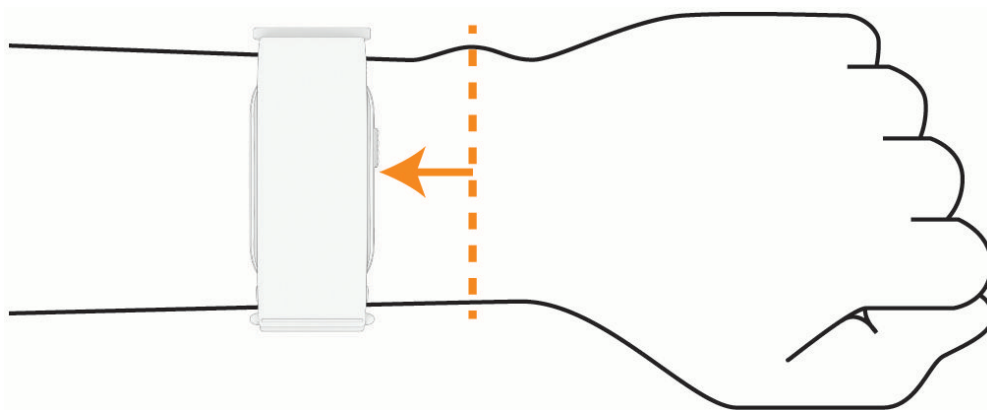
Tips för användning av bandet

⚠ VARNING

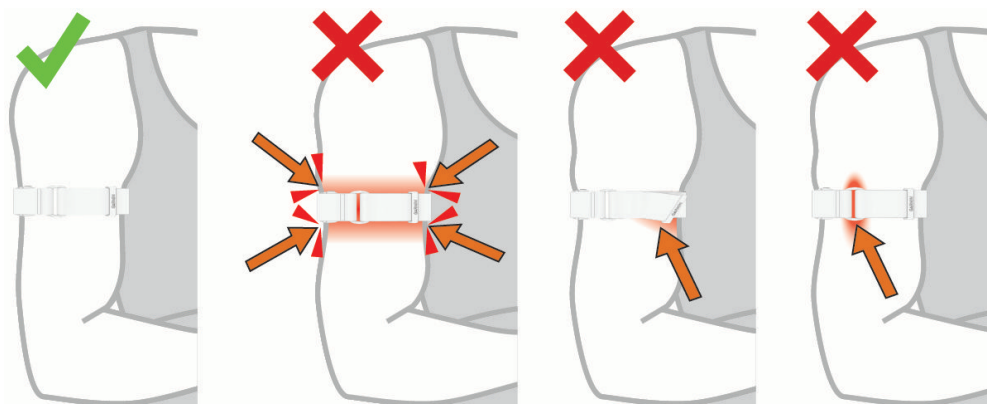
Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av bandet, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig bandet och ge huden tid att läka. Se till att bandet är rent och torrt och dra inte åt det för hårt för att undvika hudirritation.

Smartbandet CIRQA ska sitta åt lätt armen eller handleden men ändå kännas bekvämt.

- På större armar och handleder fäster du remmen närmare fäststången.
- Kontrollera bandets passform för att minimera obehag.
Det kan ta tid att hitta en bekväm passform.
- Bär bandet ovanför handlovsbenet.



- Dra inte åt bandet för hårt på armen eller handleden.



- Placera modulen på utsidan av armen.
TIPS: Du kan justera modulen närmare armens insida om det känns bekvämare.
- Undvik att ligga direkt ovanpå modulen.
- Undvik åtsittande kläder som kan trycka ihop bandet.
- Tvätta bandet regelbundet och innan du använder det för första gången ([Maskintvätt, sidan 25](#)).

Lyssdiod för modulstatus

Lyssdiodsaktivitet	Status
Blinkar ● (lila)	Modulen är i aktivt ihoppningsläge. Enheten är i ihoppningsläge i 15 minuter. Enheten förblir i ihoppningsläge längre än 15 minuter om den aldrig har parats tidigare.
Blinkar ● (grönt) under aktivitet	Aktiviteten startades. Lyssdioden fortsätter att blinka under aktiviteten.
Lyser med fast ● (grönt) sken under aktivitet	Aktiviteten pausades. Att pausa en aktivitet är endast tillgängligt i appen Garmin Connect™ (Registrera en aktivitet från Garmin Connect™, sidan 12).
Blinkar ● (rött) under aktivitet	Aktiviteten stoppades. Lyssdioden fortsätter blinka tills aktiviteten sparas, återupptas eller tas bort.
Blinkar ● (orange)	Modulen sänder pulsdata (Sända pulsdata, sidan 16).
Blinkar ○ (vitt)	Den ihoppade modulen slås på eller startas om.
Blinkar i alla färger	Den oparade modulen slås på.
Växlande ● ● (grönt, orange)	Modulen uppdaterar programvaran.

Lysdiodsaktivitet	Status
Blinkar ● (rött)	Ihoppningen misslyckades. Para ihop igen (<i>Para ihop enheten med appen Garmin Connect™, sidan 8</i>). Ett fel har inträffat. Du kan behöva återställa modulen (<i>Återställa enheten, sidan 26</i>).
Växlande ● ● ● (grönt, gult, rött)	Modulen återställs till fabriksinställningarna.

Lyssdiod för batteristatus

När den är aktiverad i appen Garmin Connect kan du trycka på den övre delen av enheten två gånger för att visa aktuell batteristatus (*Inställningar för strömhantering, sidan 18*).

Lysdiodsaktivitet	Status
Lyser med fast ● (grön) sken i ungefär 2 sekunder	Indikerar ett fulladdat batteri.
Blinkar ● (grönt)	Modulen laddas. När laddningen ökar så ökar blinkningsperioden tills det är fulladdat.
Lyser med fast ● (orange) sken	Indikerar låg batterinivå.
Lyser med fast ● (rött) sken	Indikerar kritisk låg batterinivå.

Ihopparning och konfiguration

Para ihop enheten med appen Garmin Connect™

Om du vill använda smartbandet CIRQA inklusive anslutna funktioner och visa hälso- och aktivitetsdata, måste det paras ihop med appen Garmin Connect.

- 1 Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från enheten.
- 2 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du appen  Garmin Connect.
Du kan skanna QR-koden med telefonen för att öppna appen Garmin Connect.



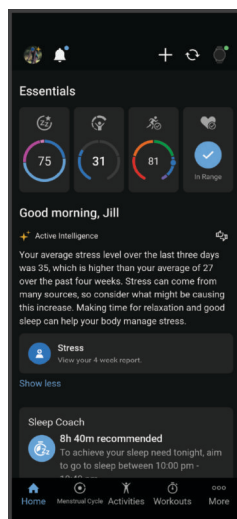
- 3 Anslut modulen till en strömkälla med USB-kabeln (*Aktivera smartbandet CIRQA, sidan 3*).
Lysdioden blinkar ● (lila). Enheten förblir i ihopparningsläge tills den paras ihop. Om det behövs trycker du på knappen för att återaktivera ihopparningsläget.
TIPS: Om du redan har parat ihop enheten måste du ta bort den från telefonens Bluetooth® inställningar innan du manuellt aktiverar ihopparningsläget. Aktivera ihopparningsläget manuellt genom att trycka på knappen tre gånger eller hålla knappen intryckt i cirka 6 sekunder tills lysdioden blinkar ● (lila) (*Lysdiod för modulstatus, sidan 6*).
- 4 Följ instruktionerna på skärmen i appen Garmin Connect.

Garmin Connect™

Garmin Connect ger dig verktyg för att spåra och analysera hälso- och aktivitetsdata. Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect för att dela och uppmuntra varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar och mycket mer. Om du vill registrera dig för ett kostnadsfritt konto kan du hämta appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/connectapp) eller gå till connect.garmin.com.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en aktivitet på enheten kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, puls samt kalorier som förbränts.



Planera din träning: Du kan välja ett träningsmål och läsa in något av träningsprogrammen med anvisningar dag för dag.

Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter eller dela länkar till aktiviteter.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa enheten och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Garmin Connect™ abonnemang

Du kan förbättra data, anslutningar och träning som finns på ditt Garmin Connect konto med ett Garmin Connect+ abonnemang. Om du vill registrera dig kan du hämta Garmin Connect appen från appbutiken i telefonen, eller gå till connect.garmin.com.

Aktiv intelligens (AI): Få AI-insikter om dina data och aktiviteter, inklusive kost.

LiveTrack+: Skicka LiveTrack sms, ta emot en anpassad profilsida och visa tidigare LiveTrack sessioner.

Spåra inomhusaktiviteter: Visa dina inomhusaktivitets- och träningsdata i realtid så att du kan justera dina prestationer under aktiviteten.

Aktivitetsstatistik i realtid: Följ ett träningspass i appen Garmin Connect och visa din träningsdata i realtid.

Obs!: Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter eller enheter.

Träningsvägledning: Få ytterligare expertsupport och vägledning för utvalda träningsprogram från Garmin® Coach.

Loggning av kost: Logga din dagliga kost med omfattande livsmedelsdatabaser och visa detaljerade rapporter om näringsämnen och hur många kalorier som du har ätit. Från din kompatibla Garmin enhet kan du enkelt se en översikt över din dagliga kost, logga mat manuellt och få morgon- och kvällsrapporter om kost. Från appen Garmin Connect kan du skanna streckkoden, logga nya livsmedel, skapa kostmål och mycket annat.

Performance dashboard: Se träningsdata på ditt sätt med anpassade diagram och grafer, inklusive koststatistik.

Sociala funktioner: Få tillgång till exklusiva utmärkelser, utmärkelseutmaningar och dubbla poäng för utmaningar. Du kan uppdatera din profilbild med anpassningsbara ramar.

Använda Garmin Connect™ appen

När du har parat ihop din enhet med din telefon (*Para ihop enheten med appen Garmin Connect™*, sidan 8) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

1 Kontrollera att appen Garmin Connect körs på din telefon.

2 Placera din enhet inom 10 m (30 fot) från telefonen.

Enheten synkroniserar automatiskt dina data med Garmin Connect appen och ditt Garmin Connect konto.

Uppdatera programvaran med Garmin Connect™ appen

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med appen Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone (*Para ihop enheten med appen Garmin Connect™*, sidan 8).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med appen Garmin Connect™, sidan 11*).

Enhetlig träningsstatus

När du använder fler än en Garmin® enhet med Garmin Connect™ kontot kan du välja vilken enhet som är den primära datakällan för vardaglig användning och för träning.

I appen Garmin Connect väljer du **••• > Inställningar**.

Primär träningsenhet: Ställer in den prioriterade datakällan för träningsdata som träningsstatus och belastningsfokus.

Primär wearable: Ställer in prioriterad datakälla för dagliga hälsodata som steg och sömn. Det här bör vara den wearable du använder oftast.

TIPS: Garmin rekommenderar att du synkroniserar ofta med ditt Garmin Connect konto för att få så exakta resultat som möjligt.

Heminställningar

Din Garmin Connect™ hemskärm ger snabb information som synkroniseras under dagen. Du kan anpassa hemskärmen så att den återspeglar dina konditions- eller hälsomål. För vissa inställningar krävs ett Garmin Connect+ abonnemang.

TIPS: Om du har fler enheter anslutna till ditt Garmin Connect konto har du ytterligare inställningar.

På Garmin Connect hemskärmen bläddrar du nedåt och väljer **Redigera Hem**.

Namn	Beskrivning
Body Battery™	Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna (<i>Body Battery™, sidan 11</i>).
Kalorier som förbränts	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Utmaningar	Spårar dina framsteg när du deltar i en Garmin Connect utmaning eller skapar din egen utmaning.
Händelser	Visar lopp eller övriga händelser i Garmin Connect kalendern.
Konditionsålder	Visar din beräknade kondition jämfört med en person av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på enheten. Om du har en Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.
Garmin® coach-program	Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin träningsprogram från tränaren på Garmin Connect kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt eventuellt tävlingsdatum.
Globala utmärkelser	Följer dina framsteg om du deltar i utmaningar från andra regioner.
Hälsostatus	Visar hälsomätvärden, t.ex. andning och pulsvariabilitet. TIPS: Du kan välja varje faktor för att visa din historik, se ditt standardvärde och få information om dina data.
Puls	Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.
Information på hemskärmen	Visar information om dina hälsodata och aktiviteter.
HRV-status	Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten.
Vätskeintag	Håller koll på den mängd vatten du dricker och dina framsteg mot ditt dagliga mål.
Intensiva minuter	Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.
Senaste 7 dagarna	Visar en lista över dina aktiviteter, genomsnittligt sömnresultat och hälsodata för de senaste sju dagarna.
Senaste aktiviteten	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.
Livsstilsloggning	Spårar ditt dagliga beteende och gör att du kan se hur beteenden påverkar vissa hälsodata.
Menstruationscykel	Spårar dina fysiska symptom, sexlust, sexuell aktivitet, ägglossningsdagar med mera. Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

Namn	Beskrivning
Kost	Visar en översikt över din dagliga kost, inklusive kalorier och näringsämnen. Du kan också logga ditt matintag. Du måste ha ett aktivt abonnemang på Garmin Connect+ för att logga och visa din kost (Garmin Connect+™ abonnemang, sidan 9).
Pulsoximeter	Visar din pulsoximeter som registrerats under dagen eller under sömnen, beroende på dina aktuella inställningar.
Körningar	I rullstolsläget registreras din dagliga rullstolskörning, ditt körningsmål och data för föregående dagar (Rullstolsläge, sidan 19).
Återställ Hem	Gör att du kan välja från en lista med standardlayouter på hemskärmen. Eventuella anpassade inställningar åsidosätts.
Andning	Visar din aktuella andningsfrekvens i andetag per minut, genomsnittlig andning i vaken tid och genomsnittlig andning under sömn(xref).
Sömnresultat	Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt. Du kan även se alla andningsvariationer under natten (Sömnspårning, sidan 14).
Steg	Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.
Stress	Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Om du är för aktiv för att enheten ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar.
Trender (aktivitetsbaserade)	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet och historik för den angivna sporten.
VO2 Max	Visar ditt aktuella uppskattade VO2-maxvärde som en siffra, beskrivning och läge på färgmätaren(xref).
Vikt	Visar dina senaste viktrender och historik. Du kan ange din vikt manuellt. Om du har parat ihop vågen Index med ditt konto Garmin Connect visas en överblick över viktdata.
Igår	Visar en lista över dina aktiviteter, sömnresultat och hälsodata för föregående dag.

Body Battery™

Enheten analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 5 till 100 där 5 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect™ konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery™ data, sidan 11](#)).

Tips för bättre Body Battery™ data

- För mer exakta resultat bör du bära enheten medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränger dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Synkronisera data manuellt med appen Garmin Connect™

CIRQA synkroniserar regelbundet data automatiskt med appen Garmin Connect när enheten är aktiverad och ansluten till appen Garmin Connect. Du kan även synkronisera data manuellt när som helst.

1 Placera enheten nära den hopparade telefonen.

2 Öppna Garmin Connect appen.

TIPS: Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.

3 Välj ••• > **Garmin-enheter**.

4 Välj enheten CIRQA.

5 Välj ↻.

6 Vänta medan data synkroniseras.

7 Visa sömndata i Garmin Connect appen.

Aktivitetsspårning

Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar stegräkning, tillryggalagd sträcka, intensiva minuter, kalorier som förbränts och sömnstatistik för varje registrerad dag. Dina förbrända kalorier omfattar din basalmetabolism plus aktivitetskalorier.

Antalet steg under dagen visas i kontot Garmin Connect™. Stegräkning uppdateras periodiskt.

När rullstolsläget är aktiverat registrerar enheten olika mätvärden, som körningar i stället för steg ([Rullstolsläge, sidan 19](#)).

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Aktiviteter

I appen Garmin Connect™ väljer du **••• > Garmin-enheter**, väljer din enhet och väljer **Aktivitetsalternativ > Alla aktiviteter**.

Obs!: Vissa aktiviteter visas i mer än en kategori.

Vissa aktiviteter kan kräva ett abonnemang på Garmin Connect+.

Kategori	Aktiviteter
Gym	Boxning, Konditionsträning, Klättring inomhus, Crosstrainer, Trappsteg, HIIT (Högintensiv intervallträning), Hopprep, MMA, Rörlighet, Pilates, Rodd inomhus, Trappmaskin, Styrka, Gå inomhus, Yoga
Utomhus	Ridning, Bouldering, Discgolf, Golf, Vandring, Ridning, Inlines, Bergsklättring, Gång
Löpning	Inomhusbana, Kör, Banlöpning, Trailrun, Löpband, Hinderlopp
Cykling	Cykling, Cykelpendling, Cykling inne, Cykeltour, BMX, eBike, Elmountainbike, Gruscykling, Handcykling, Handcykling inomhus, Mountainbike, Landsvägscykning
Simning	Simpass
Racketsporter	Badminton, Padel, Pickleball, Racketboll, Squash, Pingis, Tennis
Lagsporter	Amerikansk fotboll, Baseboll, Basket, Kricket, Landhockey, Spel, Hockey, Lacrosse, Rugby, Fotboll, Softboll, Volleyboll, Ultimate disc
Vintersport	Skridskoåkning, Skidåkning, Snowboard, Snöskovandring, Klassisk stil, Fristil
Vattensport	Båt, Fiske, Kajak, Rodd, Snorkel, Paddelbräda
Annan	Andningsterapi, Meditation, Dansträning, Annan

Registrera en aktivitet från smartbandet CIRQA

Du kan välja en favoritaktivitet i appen Garmin Connect™ ([Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet, sidan 13](#)).

- Tryck på knappen på smartbandet CIRQA.
Lysdioden blinkar ● (grönt) och smartbandet CIRQA vibrerar när det börjar registrera din aktivitet.
- När du är klar med aktiviteten trycker du på knappen på smartbandet CIRQA igen.
Lysdioden blinkar ● (rött) och smartbandet CIRQA vibrerar. Aktiviteten visas i appen Garmin Connect efter att enheten synkroniseras.

Registrera en aktivitet från Garmin Connect™

Du kan starta och stoppa en aktivitet från appen Garmin Connect. Du kan även starta och stoppa en aktivitet från CIRQA smartbandet ([Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet, sidan 13](#)).

- I appen Garmin Connect väljer du **+ > Registrera aktivitet**.
- Välj en aktivitet.
- Välj **Starta inspelning**.
Smartbandet CIRQA vibrerar och lysdioden blinkar ● (grönt).
- Välj **Varv** för att markera ett varv (valfritt).
- Välj **Stoppa**.
- Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort**.
 - Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
 - Om du vill spara aktiviteten väljer du **Spara**.

Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet

Du kan ställa in en favoritaktivitet så att den startar och stoppar från smartbandet CIRQA.

- 1 I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Aktivitetsalternativ** > **Ändra**.
- 4 Välj en aktivitet.

När du trycker på knappen på smartbandet CIRQA startas favoritaktivitetstypen.

Identifiera aktiviteter automatiskt

Din enhet använder registrerad rörelse- och ansträngningsdata, tillsammans med historiska data från ditt konto, för att automatiskt identifiera dina aktiviteter. Det kan omfatta GPS-platsdata från din anslutna telefon. När en aktivitet upptäcks och registreras överförs den automatiskt till ditt konto på Garmin Connect™ där du kan redigera eller ta bort den. Du måste godkänna att dina platsdata används för den här funktionen. Mer information om automatiskt identifierade aktiviteter finns på garmin.com/autoactivitydetection.

Slå på och stäng av automatiskt identifierade aktiviteter

- 1 I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Hälsa & välmående** > **Identifiera aktiviteter automatiskt**.

Påbörja ett träningspass

Du kan använda appen Garmin Connect™ på telefonen för att få vägledning genom flera steg i ett träningspass medan du bär CIRQA enheten.

För den här funktionen krävs ett Garmin Connect+ abonnemang.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ••• > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Träningspass**.
- 4 Om det behövs väljer du **Find Workout**.
- 5 Välj ett träningspass.
- 6 Välj **Kör träningspass** > **Starta inspelning**.

När du har påbörjat ett träningspass visar telefonen varje steg i passet, steganteckningar (valfritt) och information om det pågående träningspasset.

Aktivitetsinställningar

Med de här inställningarna kan du anpassa varje förinstallerad aktivitet efter dina behov. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Garmin-enheter**, väljer din enhet, väljer **Aktivitetsalternativ** och väljer en aktivitet.

Varningar: Ställer in träningsvarningar för aktiviteten.

Varv: Ställer in alternativen för funktionen Auto Lap för att markera varv automatiskt. Alternativet Automatisk sträcka markerar varv vid ett specifikt avstånd.

GPS i telefonen: Slår på eller stänger av GPS i telefonen för aktiviteten.

Bandets placering: Anger bandets placering på armen eller handleden.

Standardplaceringen är den sida du valde i din användarprofil ([Ändra bärplats, sidan 19](#)).

Repetitionsräkning: Aktiverar repetitionsräkning under ett träningspass. Alternativet Endast träningspass aktiverar endast repetitionsräkning under guidade träningspass ([Påbörja ett träningspass, sidan 13](#)).

Sömnspårning

Enheten mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in normala sovtider i appen Garmin Connect™. Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmars sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömntränaren ger rekommendationer om sömnbehov baserat på din sömn- och aktivitetshistorik, dygnsrytm samt HRV-status. Du kan visa detaljerad sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Använda automatisk sönmätning

- 1 Bär enheten när du sover.
- 2 Överför dina sönmättningsdata till ditt Garmin Connect™ konto ([Använda Garmin Connect™ appen, sidan 9](#)). Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Larm

Ställa in larm

Innan du kan ställa in ett larm måste enheten CIRQA vara aktiverad och ansluten till appen Garmin Connect™.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **•• > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj CIRQA enheten.
- 3 Välj **Alarm > Lägg till larm**.
- 4 Välj **Tid** för att ställa in larmtiden.
- 5 Välj **Repetera** för att ställa in eller anpassa upprepning av larmet.
- 6 Om du vill ställa in att ett larm ska väcka dig försiktigt under ett 30-minutersfönster innan det schemalagda larmet baserat på optimal sömntid aktiverar du **Smart väckningslarm**.
Obs!: Larmet startar alltid vid den tid du har valt, i tillägg till eventuella tidigare larm. Om du till exempel ställer väckarklockan på 08:00, kan väckarklockan försiktigt väcka dig mellan 07:30 och 08:00.
- 7 Om du vill ställa in ett larm som börjar vibrera svagt och sedan blir starkare aktiverar du **Tyst start**.
- 8 Välj **Spara**.
- 9 Om du vill ställa in och spara fler larm väljer du **Lägg till larm** och upprepar steg 4 till 8.

Redigera ett larm

- 1 I appen Garmin Connect™ väljer du **•• > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj enheten CIRQA.
- 3 Välj **Alarm > Ändra**.
- 4 Välj ett larm.
- 5 Välj ett alternativ.
- 6 Välj **Spara**.

Pausa eller stoppa ett larm

Du kan använda appen Garmin Connect™ för att ställa in ett larm ([Ställa in larm, sidan 15](#)).

När modulen vibrerar väljer du ett alternativ:

- Pausa larmet genom att trycka på knappen.
- Om du vill stoppa larmet håller du ned knappen.

Inställningar för Hälsa & välmående

I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Garmin-enheter**, välj din enhet och välj Hälsa & välmående.

Pulsstatus: Aktiverar pulsmätning.

Om du inaktiverar den handledsbaserade pulsmätaren inaktiveras även funktioner som ditt beräknade VO2 Max, sömnmätning, intensiva minuter, funktionen för stress under hela dagen samt den handledsbaserade pulsoximetersensorn.

Sänd puls: Aktiverar pulssändning och möjlighet att starta och stoppa sändning från enheten ([Sända pulsdata, sidan 16](#)).

Pulsoximeter: Ställer in pulsoximeterläget ([Ställa in pulsoximeterläget, sidan 16](#)).

Dagliga steg: Gör att du kan använda ett automatiskt medelvärde för att ställa in ett dagligt stegmål eller ange ett eget mål.

Intensiva minuter varje vecka: Gör att du kan ställa in ett mål för intensiva minuter och aktivera pulszoner för att mäta intensitet.

Identifiera aktiviteter automatiskt: Aktiverar automatisk aktivitetsidentifiering ([Identifiera aktiviteter automatiskt, sidan 13](#)).

Ställa in pulsoximeterläget

- 1 I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Hälsa & välmående > Pulsoximeter**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.
Obs!: Om du slår på läget **Heldag** minskar batteritiden.
 - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.
Obs!: Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.
 - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **Av**.

Sända pulsdata

Du kan sända pulsdata från smartbandet CIRQA och visa på ihopparade enheter. Du kan till exempel sända pulsdata till en Edge® cykeldator medan du cyklar.

Obs!: Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Hälsa & välmående > Sänd puls**.
- 4 Välj **Status** för att sätta på eller stänga av sändning av puls.
- 5 Välj **Enhetskontroll** för att kunna hålla ned knappen på enheten i tre sekunder så att du kan slå på eller stänga av sändning av puls (valfritt).
När enhetsstyrning är påslagen kan du hålla ned knappen på smartbandet CIRQA i tre sekunder tills lysdioden blinkar ● (gult) för att börja sända.
- 6 Para ihop smartbandet CIRQA med din Garmin® kompatibla enhet.
Obs!: Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

Inställningar för Aviseringar & varningar

I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Garmin-enheter**, väljer din enhet och väljer Aviseringar & varningar.

Varningar för onormal puls: Anpassar varningar för hög och låg puls (*Ställa in en varning för onormal puls, sidan 17*).

Det är snart läggdags: Aktiverar en varning när läggdags närmar sig (*Sömnspåring, sidan 14*).

Konditionsålder: Aktiverar varningar när din konditionsålder ändras.

Målvarningar: Aktiverar målvarningar, inklusive steg och veckomål för intensiva minuter.

Hög belastning: Aktiverar varningar för hög stress.

Sömnresultat redo: Aktiverar en varning när ditt sömnresultat är klart.

Ändringar i VO2 Max: Aktiverar varningar när ditt VO2 Max ändras.

Ställa in en varning för onormal puls

VARNING

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter minst tio minuters inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte när din puls sjunker under det valda tröskelvärdet under det valda sömnfönstret som konfigurerats i Garmin Connect™ appen. Den här funktionen meddelar dig inte om eventuella hjärtsjukdomar och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ••• > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Aviseringar & varningar** > **Varningar för onormal puls**.
- 4 Välj **Varning vid hög** eller **Varning vid låg**.
- 5 Ange pulströskelvärdet.

Ett meddelande visas på din telefon och enheten vibrerar varje gång du överstiger eller faller under tröskelvärdet.

Inställningar för strömhantering

I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Garmin-enheter**, välj din enhet och välj **Strömhantering**.

Batterisparläge: Minskar lysdiodernas ljusstyrka och avaktiverar puls, starta aktivitet, automatisk aktivitetsdetektering och inställningar för pulsoximeter för att förlänga batteritiden.

Varning för svagt batteri: Enheten vibrerar och lysdioden blinkar ● (rött) när batterinivån är låg ([Kontrollera batterinivån, sidan 23](#)).

Varning om fulladdat batteri: Enheten vibrerar och lysdioden blinkar ● (grönt) när batteriet är fulladdat.

Batteristatus: När det är aktiverat kan du trycka på enheten två gånger för att visa batterinivån ([Lysdiod för modulstatus, sidan 6](#)).

Inställningar för Användarprofil

Du kan uppdatera dina personuppgifter, t.ex. längd, vikt, pulszoner med mera. Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Garmin-enheter**, väljer din enhet och väljer Användarprofil.

VO2 Max: Gör att du kan se ditt aktuella uppskattade VO2 Max och när det uppdaterades senast (*Få ditt förväntade VO2-maxvärde, sidan 19*).

Konditionsålder: Visar din aktuella konditionsålder (*Visa din konditionsålder, sidan 19*).

Kön: Ställer in ditt kön (*Inställningar för kön, sidan 20*).

Födelsedatum: Visar ditt födelsedatum.

Om du vill ändra födelsedatum måste du uppdatera din kontoprofil på garmin.com.

Längd: Ställer in din längd.

Vikt: Ställer in din vikt.

Bärplats: Gör att du kan välja vilken arm eller handled bandet bärs på (*Ändra bärplats, sidan 19*).

Rullstolsläge: Slår på eller stänger av rullstolsläget och ställer in träningsfrekvens (*Rullstolsläge, sidan 19*).

Sovschema: Här kan du ställa in ditt sovschema (*Sömnspårning, sidan 14*).

Pulszoner: Gör att du kan uppskatta din maxpuls och fastställa egna pulszoner (*Om pulszoner, sidan 20*).

Ändra bärplats

Ditt CIRQA smartarmband använder enhetens bärplats för att fastställa hälso- och aktivitetsspåringsdata. Du kan också ställa in var varje aktivitet ska bäras (*Aktivitetsinställningar, sidan 13*).

- 1 I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Användarprofil > Bärplats**.
- 4 Välj bärplats.

Visa din konditionsålder

Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur kondition står sig mot personer av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på enheten. Om du har en Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

Obs!: Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av användarprofilen (*Inställningar för Användarprofil, sidan 19*).

I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Hälsostatistik > Konditionsålder**.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde

Enheten kräver handledsbaserade pulldata och en schemalagd 15 minuters rask promenad eller löptur för att visa ditt uppskattade VO2-maxvärde.

- 1 Från appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Prestationsstatistik > Träningsstatus > VO2 Max**.
Om du har registrerat en 15 minuters rask promenad eller löptur visas ditt VO2 Max-värde. Enheten uppdaterar ditt VO2-maxvärde varje gång du slutför en schemalagd promenad eller löprunda.
- 2 Välj **Hjälp > How to Get VO2 Max**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
Ett meddelande visas när testet har slutförts.

Rullstolsläge

Rullstolsläget uppdaterar dina tillgängliga aktiviteter. Rullstolsläget har till exempel rullstols- och handcykelaktiviteter inomhus och utomhus, som Körning – Löphastighet och Körning – Gånghastighet, i stället för löpning och gång. När rullstolsläget är aktiverat spårar enheten dina rörelser som körningar snarare än steg. Enheten uppdaterar inte din VO2 Max-uppskattning i rullstolsläge.

TIPS: För optimal prestanda bör du bära bandet på handleden istället för överarmen.

Första gången du aktiverar rullstolsläget kan du välja träningsfrekvens för att ställa in din aktivitetsnivå på rätt algoritm. Du kan aktivera eller inaktivera rullstolsläget i inställningarna för din användarprofil (*Inställningar för Användarprofil*, sidan 19).

Mer information om rullstolsfysiologi finns på garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Inställningar för kön

När du först konfigurerar enheten måste du välja ett kön. De flesta konditions- och träningsalgoritmer är binära. För att få så exakta resultat som möjligt rekommenderar Garmin® att du väljer det kön du föddes med. Efter den första konfigurationen kan du anpassa profilinställningarna i Garmin Connect™-kontot.

Profil och sekretess: Gör att du kan anpassa data i din offentliga profil.

Användarinställningar: Ställer in ditt kön. Om du väljer Inte angivet kommer de algoritmer som behöver binär inmatning att använda det kön du angav första gången du konfigurerade enheten.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

VARNING

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Appen Garmin Connect™ kontaktar inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste smartbandet CIRQA vara anslutet till appen Garmin Connect med hjälp av Bluetooth® teknik. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på garmin.com/safety.

 **LiveTrack:** Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en webbsida.

Sätta på och stänga av LiveTrack

Innan du kan starta din första LiveTrack-session, måste du konfigurera kontakter i appen Garmin Connect™ ([Lägga till kontakter, sidan 21](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **••• > Säkerhet och spårning > LiveTrack**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Autostart** för att starta en LiveTrack-session varje gång du startar en utomhusaktivitet.
 - Om du vill starta en session direkt väljer du **Starta LiveTrack**.

Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect™. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **••• > Kontakter**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din enhet ([Synkronisera data manuellt med appen Garmin Connect™, sidan 11](#)).

Lägga till hjälpkontakter

Hjälpkontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 I appen Garmin Connect™ väljer du **•••**.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Säkerhetsfunktioner > Hjälpkontakter > Lägg till en hjälpkontakt**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina hjälpkontakter får ett meddelande när du lägger till dem som hjälpkontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan hjälpkontakt.

Systeminställningar

I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Garmin-enheter**, väljer din enhet och väljer **System**.

Format: Ställer in tidsformat och måttenheter. Du kan också ställa in tempo- eller hastighetsinställningar för varje aktivitet ([Anpassa inställningar för tempo/fart, sidan 22](#)).

Nollställ: Konfigurerar säkerhetskopiering av data och återställer användardata och inställningar ([Återställa enheten, sidan 26](#)).

Programuppdatering: Installerar hämtade programvaruuppdateringar och gör att du kan söka efter uppdateringar manuellt ([Produktuppdateringar, sidan 26](#)).

Stäng av: Stänger av CIRQA smartarmbandet.

USB-läge: Anger att enheten ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin® läge när den är ansluten till en dator.

Om: Visar enhets-, programvaru- och licensinformation.

Anpassa inställningar för tempo/fart

Du kan ställa in aktiviteter som ska registreras med ditt tempo eller din fart.

- 1 I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **System** > **Format** > **Inställning för tempo/fart**.
- 4 Välj en aktivitet.

Enhetsinformation

Ladda enheten

⚠ VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

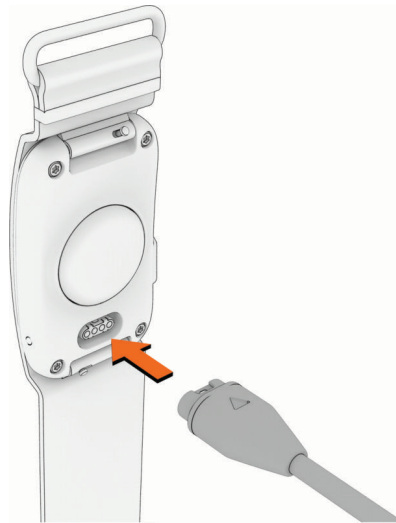
OBS!

För att förhindra korrosion ska du rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar.

Obs!: Det går inte att ladda enheten när den är utanför godkänt temperaturintervall (*Specifikationer, sidan 25*).

Enheten levereras med en egenutvecklad laddningskabel. Gå till garmin.com eller kontakta din Garmin® återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

- 1 Ta fram modulens baksida.
- 2 Sätt i kabeln (ände med ▲) i laddningsporten.



- 3 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-laddningsport.
- 4 Ladda enheten helt.
Lysdioden blinkar ● (grönt) vid laddning. Lysdioden lyser med fast ● (grönt) sken när enheten är färdigladdad.
Det kan ta upp till 90 minuter att ladda enheten.

Kontrollera batterinivån

I appen Garmin Connect™ väljer du din enhetsikon i det övre högra hörnet.

Batteristatusen visas bredvid enhetsnamnet.

Ansluta enheten till en dator

Du kan ansluta CIRQA till din dator för att installera programvaruuppdateringar eller överföra aktivitetsfiler eller data till datorn.

- 1 I appen Garmin Connect™ väljer du ●●● > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj enheten CIRQA.
- 3 Välj **System > USB-filåtkomst**.
- 4 Aktivera **Filåtkomst via USB**.
- 5 Sätt i kabeln (ände med ▲) i laddningsuttaget på enheten.
- 6 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-port.
Beroende på vilket operativsystem du har på datorn visas enheten antingen som en bärbar enhet, en extern enhet eller en extern volym.

Obs! Mac® operativsystem identifierar inte enheten som standard. Du måste använda Garmin Express™ programvara för att interagera med filer på enheten.

Byta armbandet

Du kan byta ut bandet mot ett armband eller handledsband. Om du vill köpa band går du till garmin.com.
Modulen är kompatibel med 24 mm breda tygband med en 14 mm brett stift för snabbfäste.

Modulen är inte kompatibel med tredjepartsband.

- 1 Skjut snabbfästets stift på fjäderstaven för att ta bort bandet.



- 2 Upprepa föregående steg på andra sidan.
- 3 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i modulen.



- 4 Skjut snabbfästets stift och tryck bandet på plats.
- 5 Upprepa föregående steg för att installera den andra änden av bandet.

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Tvätta inte modulen i tvättmaskinen. Modulen bör tåla tillfälligt regn eller vattenstänk. Om modulen placeras i tvättmaskinen eller torktumlaren kan modulen skadas ([Maskintvätt, sidan 25](#)).

Använd inte vassa eller slipande föremål när du rengör modulen.

Se till att du inte repar sensorn på modulens baksida.

Maskintvätt

Innan du tvättar bandet i en tvättmaskin måste du ta bort modulen från bandet.

- Sätt ihop kardborrbanden på bandet innan du tvättar det.
- Tvätta bandet i tvättmaskinen tillsammans med annan tvätt eller ensamt.
- Lägg bandet i en tvättpåse eller ett tvättnät så att det inte blir tilltrasslat.
- Använd en liten mängd mild tvättmedel.

Obs! Använd inte natriumhypoklorit (Klorin) eller tvättmedel som innehåller starka kemikalier, sköljmedel, blekmedel eller slipmedel.

- Kör tvättmaskinen på ett skonsamt program med varmt vatten som är max 40 °C (104 °F) varmt.
- När du lufttorkar bandet ska du hänga upp det eller lägga det plant.

Specifikationer

Armband	S/M: 36,0 x 2,4 x 0,2 cm (14,2 x 9,5 x 0,08 tum) L/XL: 50,0 x 2,4 x 0,2 cm (19,7 x 9,5 x 0,08 tum)
Armband	S/M: 24,5 x 2,4 x 0,2 cm (9,6 x 9,5 x 0,08 tum) L/XL: 28,5 x 2,4 x 0,2 cm (11,2 x 9,5 x 0,08 tum)
Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteritid	Upp till 10 dagar
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0 till 45 °C (från 32 till 113 °F)
Trådlös frekvens	2 400–2 483,5 MHz: < 13 dBm
Vattenklassning	5 ATM ¹

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Felsökning

Produktuppdateringar

Din enhet söker automatiskt efter uppdateringar när den är ihopparad med en telefon med Bluetooth® teknik. Du kan manuellt söka efter uppdateringar från systeminställningarna ([Systeminställningar, sidan 22](#)). Installera appen Garmin Connect™ på telefonen.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin® enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till appen Garmin Connect på telefonen
- Produktregistrering

Återställa enheten

Innan du återställer alla standardinställningar bör du synkronisera enheten med Garmin Connect™ appen för att överföra dina aktivitetsdata.

Du kan återställa alla enhetsinställningar till fabriksinställningarna.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **••• > Garmin-enheter**.
- 2 Välj CIRQA enheten.
- 3 Välj **System > Nollställ**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återställa samtliga av enhetens inställningar till fabriksinställningarna, inklusive användarprofildata, men spara aktivitetshistorik och hämtade appar och filer väljer du **Återställ standardinställningar**.
 - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar**.

Lysdioden blinkar    kontinuerligt tills återställningen är klar.

Det kan ta upp till 10 minuter att återställa enheten.

- 5 Para ihop igen ([Para ihop enheten med appen Garmin Connect™, sidan 8](#)).

Hitta en borttappad enhet

Du kan använda den här funktionen för att lokalisera en borttappad Garmin® enhet som är inom räckhåll för en parkopplad telefon.

Om enheten inte är inom räckhåll visas senaste gången den var ansluten och den senast kända GPS-positionen visas på kartan.

- 1 I appen Garmin Connect™ väljer du **••• > Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Hitta mitt band**.

Telefonen börjar söka efter det ihopparade CIRQA smartarmbandet. Enheten vibrerar tills du trycker på knappen.
- 4 I appen Garmin Connect väljer du **OK**.

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till garmin.com eller kontakta din Garmin® återförsäljare för information om kompatibla enheter och utbytesdelar.
- Gå till www.garmin.com/ataccuracy.

Det här är inte en medicinsk enhet. Pulsoximeterfunktionen är inte tillgänglig i alla länder.

© 2026 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Garmin® och Garmins logotyp är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. CIRQA™ och Garmin Connect™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare. Mac® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder och regioner.

M/N: AA5192