

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



Benutzerhandbuch

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....3

Erste Schritte.....	3
Aktivieren des CIRQA Smart Band.....	3
Übersicht über das Gerät.....	4
Anlegen des CIRQA Smart Band.....	4
Tipps zum Tragen des Bands.....	5
Status-LED des Geräts.....	6

Kopplung und Einrichtung.....8

Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect™ App.....	8
Garmin Connect™.....	8
Garmin Connect+™ Abonnement.....	9
Verwenden der Garmin Connect™ App.....	9
Hauptmenü-Einstellungen.....	10
Manuelle Synchronisierung von Daten mit der Garmin Connect™ App.....	12

Fitness Tracker.....13

Aktivitäten.....	13
Aufzeichnen einer Aktivität über das CIRQA Smart Band.....	13
Aufzeichnen von Aktivitäten in Garmin Connect™.....	13
Hinzufügen oder Entfernen von Lieblingsaktivitäten.....	14
Automatisch erkannte Aktivitäten.....	14
Aktivieren und Deaktivieren von automatisch erkannten Aktivitäten..	14
Starten eines Trainings.....	14
Aktivitätseinstellungen.....	14

Schlafüberwachung.....15

Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	15
--	----

Alarme.....16

Einstellen eines Alarms.....	16
Bearbeiten von Alarmen.....	16
Schlummern oder Stoppen eines Alarms.....	16

Einstellungen für Fitness.....17

Einrichten des Pulsoximetermodus....	17
Senden von Herzfrequenzdaten.....	17

Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme.....18

Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz.....	18
---	----

Power Manager-Einstellungen.....19

Einstellungen für das Benutzerprofil.....20

Ändern des Trageorts.....	20
Anzeigen des Fitnessalters.....	20
Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung..	20
Rollstuhlmodus.....	20
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	21
Einstellungen zum Geschlecht.....	21

Sicherheits- und Trackingfunktionen.....22

Ein- und Ausschalten von LiveTrack...	22
Hinzufügen von Kontakten.....	22

Systemeinstellungen.....23

Anpassen der Präferenzen für Pace und Geschwindigkeit.....	23
--	----

Geräteinformationen.....24

Aufladen des Geräts.....	24
Überprüfen des Akkuladestands.....	24
Verbinden des Geräts mit dem Computer.....	24
Auswechseln des Bands.....	25
Pflege des Geräts.....	25
Maschinenwäsche.....	26
Technische Daten.....	26

Fehlerbehebung.....27

Produkt-Updates.....	27
Zurücksetzen des Geräts.....	27
Auffinden eines verloren gegangenen Geräts.....	27
Weitere Informationsquellen.....	27

Einführung

⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

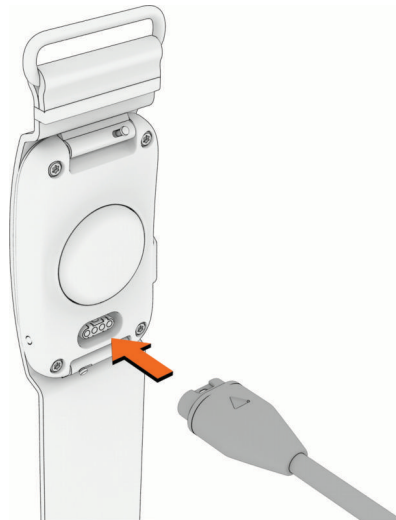
Erste Schritte

Führen Sie bei der ersten Verwendung des Geräts folgende Schritte aus, um es einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Ladegerät, um es einzuschalten ([Aktivieren des CIRQA Smart Band, Seite 3](#)).
- 2 Laden Sie die Garmin Connect™ App auf das Smartphone herunter und koppeln Sie die Geräte ([Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect™ App, Seite 8](#)).
- 3 Laden Sie das Gerät auf ([Aufladen des Geräts, Seite 24](#)).
- 4 Suchen Sie nach Software-Updates ([Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect™ App, Seite 10](#)).
Zur optimalen Nutzung des Geräts sollten Sie dessen Software auf dem aktuellen Stand halten. Mit Software-Updates werden Änderungen und Optimierungen in Bezug auf Datenschutz, Sicherheit und Funktionen vorgenommen.
- 5 Starten Sie eine Aktivität ([Aufzeichnen einer Aktivität über das CIRQA Smart Band, Seite 13](#)).

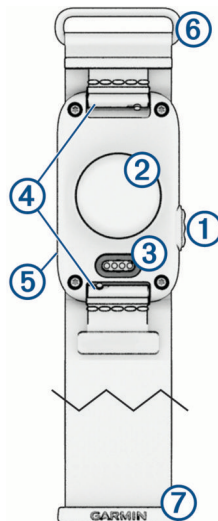
Aktivieren des CIRQA Smart Band

- 1 Stecken Sie das Kabel (das Ende mit dem Symbol ▲) in den Ladeanschluss.



- 2 Schließen Sie das andere Ende des Kabels an einen USB-Ladeanschluss an.
Die LED blinkt im aktiven Kopplungsmodus ● (lila) ([Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect™ App, Seite 8](#)).

Übersicht über das Gerät



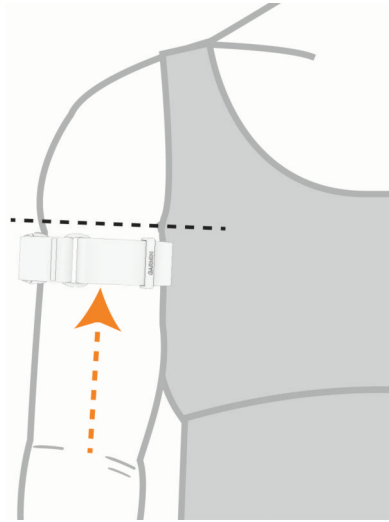
①	Taste
②	Sensor
③	Ladeanschluss
④	Entriegelungstifte
⑤	LED
⑥	Haltebügel
⑦	Band

Anlegen des CIRQA Smart Band

- 1 Falten Sie das Band auseinander.
- 2 Führen Sie das Band durch den Haltebügel, sodass eine Schlaufe entsteht.

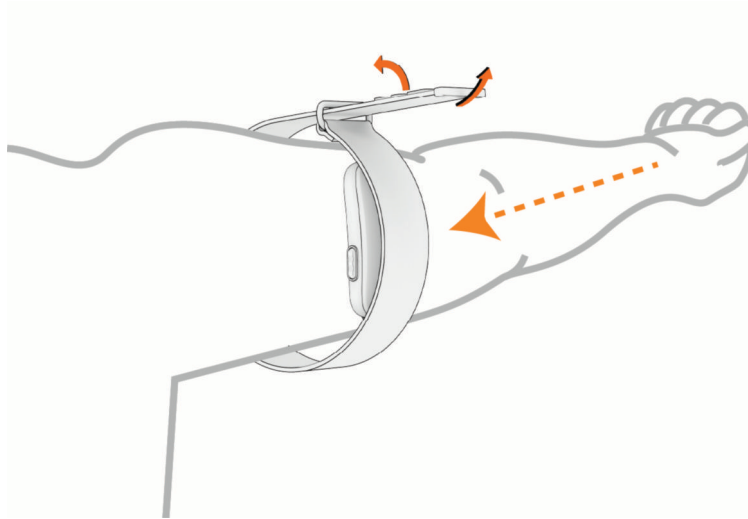


- 3 Führen Sie den Arm oder das Handgelenk in die Schlaufe ein.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wenn Sie das Band am Handgelenk tragen, befestigen Sie das Ende am Klettverschluss.
 - Wenn Sie das Band am Arm tragen, fahren Sie mit Schritt 5 fort.
- 5 Schieben Sie das Band nach oben an den Oberarm.



Das Bizepsband sollte oberhalb des Ellbogens sitzen.

- 6 Beugen Sie den Arm und befestigen Sie das Ende des Bands am Klettverschluss.



- 7 Nehmen Sie das Band bei Bedarf vom Arm und passen Sie es an, bis es angenehm sitzt (*Tipps zum Tragen des Bands, Seite 5*).
- 8 Positionieren Sie das Modul an einer Stelle, an der es bei Aktivitäten nicht stört oder an der Sie beim Schlafen nicht auf dem Band liegen.

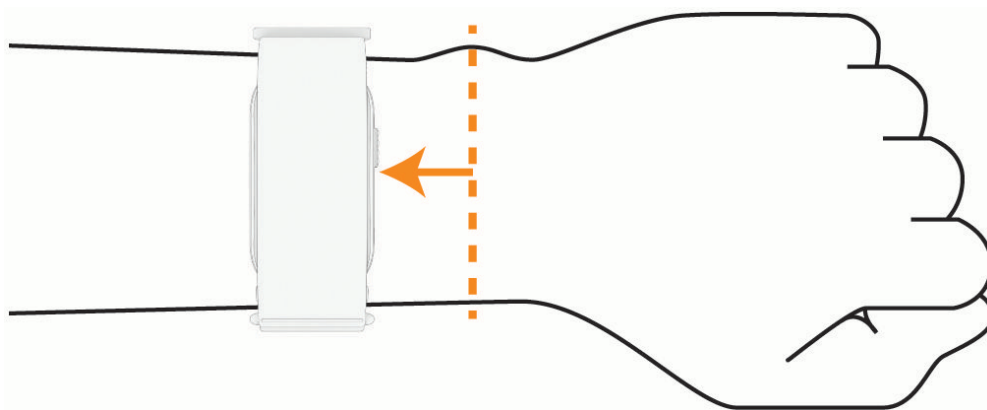
Tipps zum Tragen des Bands

⚠ ACHTUNG

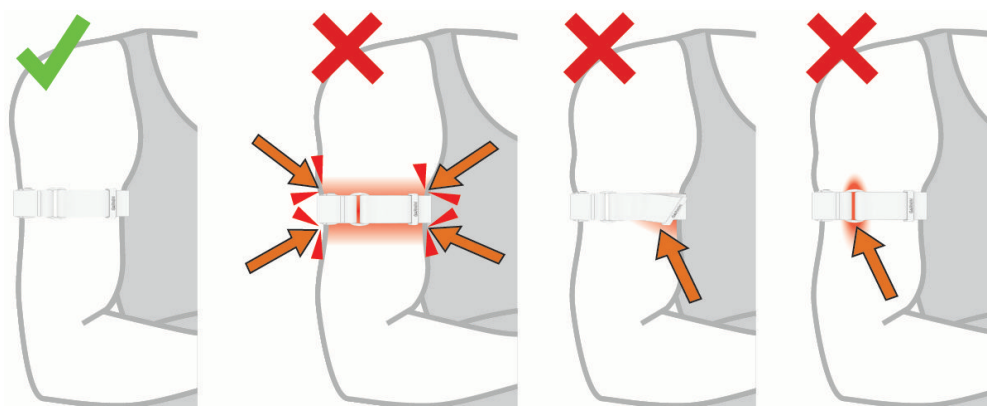
Bei einigen Benutzern kann es nach einer längeren Verwendung des Bands zu Hautirritationen kommen. Dies gilt insbesondere für Benutzer mit einer empfindlichen Haut oder Allergien. Falls Sie Hautirritationen bemerken, nehmen Sie das Band ab und lassen Sie die Haut abheilen. Stellen Sie zum Vermeiden von Hautirritationen sicher, dass das Band sauber und trocken ist, und tragen Sie es nicht zu fest am Arm.

Das CIRQA Smart Band sollte leicht eng am Arm oder Handgelenk anliegen, dabei aber angenehm zu tragen sein.

- Bei Armen und Handgelenken mit größerem Umfang schließen Sie das Band näher am Haltebügel.
- Überprüfen Sie den Sitz des Bands, damit es sich nicht unangenehm anfühlt.
Möglicherweise dauert es ein wenig, den richtigen Sitz zu finden.
- Tragen Sie das Band fest über dem Handgelenk.



- Ziehen Sie das Band nicht zu fest am Arm oder Handgelenk an.



- Positionieren Sie das Modul an der Außenseite des Arms.
TIPP: Falls es für Sie angenehmer ist, können Sie das Modul näher an der Innenseite des Arms tragen.
- Vermeiden Sie es, direkt auf dem Modul zu liegen.
- Vermeiden Sie enge Kleidung, die Druck auf das Band ausüben könnte.
- Waschen Sie das Band regelmäßig und auch vor dem ersten Tragen ([Maschinenwäsche, Seite 26](#)).

Status-LED des Geräts

Verhalten der LED	Status
Blinkt ● (lila)	Das Modul befindet sich im aktiven Kopplungsmodus. Das Gerät bleibt für 15 Minuten im Kopplungsmodus. Wenn das Gerät noch niemals gekoppelt wurde, bleibt es länger als 15 Minuten im Kopplungsmodus.
Blinkt während einer Aktivität ● (grün)	Die Aktivität wurde gestartet. Die LED blinkt während einer Aktivität weiterhin.
Leuchtet während einer Aktivität ● (grün)	Die Aktivität ist angehalten. Eine Aktivität kann nur in der Garmin Connect™ App angehalten werden (Aufzeichnen von Aktivitäten in Garmin Connect™, Seite 13).
Blinkt während einer Aktivität ● (rot)	Die Aktivität wurde gestoppt. Die LED blinkt fortwährend, bis die Aktivität gespeichert, fortgesetzt oder verworfen wurde.
Blinkt ● (orange)	Das Modul überträgt Herzfrequenzdaten (Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 17).
Blinkt ○ (weiß)	Das gekoppelte Modul schaltet sich ein oder wird neu gestartet.
Blinkt in allen Farben	Das nicht gekoppelte Modul schaltet sich ein.
Abwechselnd ● ● (grün, orange)	Das Modul aktualisiert die Software.

Verhalten der LED	Status
Blinkt ● (rot)	Die Kopplung ist fehlgeschlagen. Sie sollten das Gerät erneut koppeln (Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect™ App, Seite 8). Es ist ein Fehler aufgetreten. Möglicherweise müssen Sie das Modul zurücksetzen (Zurücksetzen des Geräts, Seite 27).
Abwechselnd ● ● ● (grün, gelb, rot)	Das Modul wird auf Werkseinstellungen zurückgesetzt.

LED für den Akkuladestand

Wenn die Option in der Garmin Connect App aktiviert ist, können Sie zweimal oben auf das Gerät tippen, um den aktuellen Akkuladestand anzuzeigen ([Power Manager-Einstellungen, Seite 19](#)).

Verhalten der LED	Status
Leuchtet ca. 2 Sekunden lang ● (grün)	Der Akku ist vollständig aufgeladen.
Blinkt ● (grün)	Das Modul wird aufgeladen. Mit zunehmendem Ladestand erhöht sich die Blinkdauer, bis das Gerät vollständig aufgeladen ist.
Leuchtet ● (orange)	Der Akku ist schwach.
Leuchtet ● (rot)	Der Akku ist sehr schwach.

Kopplung und Einrichtung

Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect™ App

Zum Verwenden des CIRQA Smart Band, einschließlich Online-Funktionen und Anzeige von Gesundheits- und Aktivitätsdaten, muss das Band mit der Garmin Connect App gekoppelt sein.

- 1 Achten Sie darauf, dass Smartphone und Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 2 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die  Garmin Connect App und öffnen Sie sie. Sie können den QR-Code mit dem Smartphone scannen, um die Garmin Connect App zu öffnen.



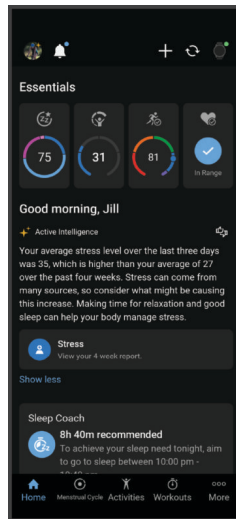
- 3 Verbinden Sie das Modul mithilfe des USB-Kabels mit einer Stromquelle (*Aktivieren des CIRQA Smart Band, Seite 3*).
Die LED blinkt  (lila). Das Gerät bleibt im Kopplungsmodus, bis es gekoppelt ist. Drücken Sie bei Bedarf die Taste, um den Kopplungsmodus erneut zu aktivieren.
TIPP: Wenn Sie das Gerät bereits gekoppelt haben, müssen Sie es aus den Bluetooth® Einstellungen des Smartphones entfernen. Erst dann können Sie den Kopplungsmodus manuell aktivieren. Für die manuelle Aktivierung des Kopplungsmodus drücken Sie die Taste dreimal schnell oder halten die Taste ca. 6 Sekunden lang gedrückt, bis die LED  (lila) blinkt (*Status-LED des Geräts, Seite 6*).
- 4 Folgen Sie den Anweisungen in der Garmin Connect App.

Garmin Connect™

Garmin Connect ermöglicht es Ihnen, Ihre Gesundheits- und Aktivitätsdaten aufzuzeichnen und zu analysieren. Sie können auf Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen und sich gegenseitig motivieren. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen und mehr. Zum Erstellen eines kostenlosen Kontos können Sie die App im App-Shop des Smartphones herunterladen (garmin.com/connectapp) oder die Website connect.garmin.com aufrufen.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem Sie eine Aktivität mit dem Gerät abgeschlossen und gespeichert haben, können Sie diese in Ihr Garmin Connect Konto hochladen und dort beliebig lange speichern.

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Herzfrequenz und Kalorienverbrauch.



Planen von Trainings: Sie können ein Fitnessziel auswählen und einen der nach Tagen unterteilten Trainingspläne laden.

Verfolgen Ihres Fortschritts: Sie können Ihre Schritte pro Tag speichern, an kleinen Wettkämpfen mit Ihren Verbindungen teilnehmen und Ihre Trainingsziele erreichen.

Teilen von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen oder Links zu Ihren Aktivitäten zu teilen.

Verwalten von Einstellungen: Sie können die Geräte- und Benutzereinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

Garmin Connect+™ Abonnement

Sie können die im Garmin Connect Konto verfügbaren Daten, Verbindungen und Trainings durch ein Garmin Connect+ Abonnement optimieren. Zum Registrieren können Sie die Garmin Connect App im App-Shop des Smartphones herunterladen oder connect.garmin.com besuchen.

Active Intelligence (AI): Erhalten Sie KI-Einblicke in Ihre Daten und Aktivitäten, einschließlich Ernährung.

LiveTrack+: Senden Sie LiveTrack SMS-Nachrichten, erhalten Sie eine personalisierte Profilseite und zeigen Sie vorherige LiveTrack Sitzungen an.

Verfolgen von Indoor-Aktivitäten: Sehen Sie sich in Echtzeit Daten Ihrer Indoor-Aktivitäten und Trainings an, um die Leistung direkt während der Aktivität anzupassen.

Live-Aktivitätsstatistiken: Folgen Sie einem Training in der Garmin Connect App und sehen Sie die Trainingsdaten in Echtzeit.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten oder Geräte verfügbar.

Trainingsanweisungen: Erhalten Sie zusätzliche Unterstützung und Anweisungen von Experten für ausgewählte Garmin® Coach-Trainingspläne.

Ernährungsaufzeichnung: Verfolgen Sie Ihre tägliche Ernährung mit umfangreichen Lebensmitteldatenbanken und zeigen Sie detaillierte Berichte zu Makronährstoffen und Kalorienaufnahme an. Auf Ihrem kompatiblen Garmin Gerät können Sie problemlos die tägliche Ernährungsübersicht anzeigen, manuell Lebensmittel aufzeichnen und morgendliche und abendliche Ernährungsberichte erhalten. In der Garmin Connect App können Sie den EAN scannen, neue Lebensmittel aufzeichnen, Ernährungsziele erstellen u.v.m.

Performance Dashboard: Zeigen Sie Ihre Trainingsdaten mit angepassten Diagrammen und Grafiken, einschließlich Ernährungsdaten, nach Ihren Wünschen an.

Social-Media-Funktionen: Erhalten Sie Zugriff auf exklusive Auszeichnungen, Auszeichnungs-Challenges und doppelte Punkte für Challenges. Sie können den Avatar Ihres Profils mit anpassbaren Frames aktualisieren.

Verwenden der Garmin Connect™ App

Nachdem Sie das Gerät mit dem Smartphone gekoppelt haben (*[Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect™ App](#), Seite 8*), können Sie über die Garmin Connect App alle Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochladen.

- 1 Vergewissern Sie sich, dass die Garmin Connect App auf dem Smartphone ausgeführt wird.
- 2 Achten Sie darauf, dass das Gerät und das Smartphone nicht weiter als 10 m (30 Fuß) voneinander entfernt sind.

Das Gerät synchronisiert die Daten automatisch mit der Garmin Connect App und Ihrem Garmin Connect Konto.

Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect™ App

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect™ App, Seite 8](#)).

Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect App ([Manuelle Synchronisierung von Daten mit der Garmin Connect™ App, Seite 12](#)).

Einheitlicher Trainingszustand

Wenn Sie mehr als ein Garmin® Gerät mit Ihrem Garmin Connect™ Konto verwenden, können Sie festlegen, welches Gerät als primäre Datenquelle für den Alltag und für das Training dienen soll.

Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ••• > **Einstellungen**.

Primäres Trainingsgerät: Legt die vorrangige Datenquelle für Trainingswerte wie Trainingszustand und Belastungsfokus fest.

Primäres Wearable: Legt die vorrangige Datenquelle für tägliche Gesundheitsdaten wie Schritte und Schlaf fest. Dies sollte das Wearable sein, das Sie am meisten tragen.

TIPP: Damit Sie die genauesten Ergebnisse erzielen, empfiehlt Garmin, oft eine Synchronisierung mit dem Garmin Connect Konto durchzuführen.

Hauptmenü-Einstellungen

Das Garmin Connect™ Hauptmenü bietet schnell Zugriff auf Informationen, die im Laufe des Tages synchronisiert werden. Sie können das Hauptmenü an Ihre Fitness- oder Gesundheitsziele anpassen. Für einige Einstellungen ist ein Garmin Connect+ Abonnement erforderlich.

TIPP: Wenn Sie weitere Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto verbunden haben, stehen zusätzliche Einstellungen zur Verfügung.

Blättern Sie im Garmin Connect Hauptmenü nach unten und wählen Sie **Startseite bearbeiten**.

Name	Beschreibung
Body Battery™	Wenn Sie das Gerät den ganzen Tag tragen, werden hier der aktuelle Body Battery Level und eine Grafik des Levels der letzten Stunden angezeigt (Body Battery™, Seite 11).
Kalorienverbrauch	Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.
Challenges	Verfolgt Ihren Fortschritt, wenn Sie an einer Garmin Connect Challenge teilnehmen oder eine eigene Challenge erstellen.
Events	Zeigt Wettkämpfe oder andere Events aus Ihrem Garmin Connect Kalender an.
Fitnessalter	Zeigt Ihre berechnete Fitness im Vergleich zur Fitness einer Person desselben Geschlechts an. Das Gerät nutzt Informationen wie Alter, Body Mass Index (BMI), Daten zur Herzfrequenz in Ruhe sowie das Protokoll von Aktivitäten mit hoher Intensität, um ein Fitnessalter bereitzustellen. Wenn Sie über eine Index™ Waage verfügen, verwendet das Gerät für die Ermittlung des Fitnessalters den Körperfettanteil anstelle des BMI. Sport und Lebensstil können sich auf das Fitnessalter auswirken.
Garmin® Coach-Pläne	Zeigt geplante Trainings an, wenn Sie in Ihrem Garmin Connect Konto einen adaptiven Garmin Coach-Trainingsplan wählen. Der Plan wird an Ihre aktuelle Fitness, Ihre Coaching- und Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst, sofern zutreffend.
Globale Auszeichnungen	Speichert Ihren Fortschritt, wenn Sie an Challenges aus anderen Regionen teilnehmen.
Health Status	Zeigt Gesundheitsdaten an, beispielsweise Atmung und Herzfrequenzvariabilität. TIPP: Sie können jeden Faktor auswählen, um Ihr Protokoll anzuzeigen, den Grundwert zu sehen und Einblicke in die Daten zu erhalten.
Herzfrequenz	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) sowie eine Grafik der durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe (RHF) an.
Hauptmenü-Insights	Zeigt Insights zu Ihren Gesundheitsdaten und Aktivitäten an.
HFV-Status	Zeigt einen 7-Tage-Durchschnitt Ihrer Herzfrequenzvariabilität über Nacht an.
Flüssigkeitsaufnahme	Verfolgt Ihren Wasserkonsum und Ihren Fortschritt beim Erreichen des Tagesziels.

Name	Beschreibung
Intensitätsminuten	Zeichnet die Zeit auf, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbracht haben, das Wochenziel für Intensitätsminuten und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels.
Letzte 7 Tage	Zeigt eine Liste der Aktivitäten, den durchschnittlichen Sleep Score und Gesundheitsdaten der letzten sieben Tage an.
Letzte Aktivität	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität an.
Lifestyle Logging	Zeichnet Ihre täglichen Verhaltensweisen auf, sodass Sie sehen können, wie sich die Verhaltensweisen auf bestimmte Gesundheitsdaten auswirken.
Menstruationszyklus	Zeichnet körperliche Symptome, Sexualtrieb, Ovulationstage u.v.m. auf. Sie können in der Garmin Connect App in den Einstellungen für Gesundheitsstatistiken weitere Informationen zu dieser Funktion erhalten und sie einrichten.
Ernährung	Zeigt eine Übersicht Ihrer täglichen Ernährung an, einschließlich Kalorien und Makronährstoffe. Sie können auch die Nahrungsaufnahme aufzeichnen. Sie benötigen ein aktives Garmin Connect+ Abonnement, um Ihre Ernährung zu verfolgen und anzuzeigen (Garmin Connect+™ Abonnement, Seite 9).
Pulsoximeter	Zeigt abhängig von den aktuellen Einstellungen die im Laufe des Tages oder beim Schlafen aufgezeichneten Pulsoximeterdaten an.
Schübe	Zeichnet im Rollstuhlmodus die tägliche Anzahl der Schübe im Rollstuhl, das Ziel für Schübe und die Daten für vorherige Tage auf (Rollstuhlmodus, Seite 20).
Hauptmenü zurücksetzen	Ermöglicht es Ihnen, eine Auswahl aus einer Liste von Standardlayouts für das Hauptmenü zu treffen. Hiermit werden benutzerdefinierte Einstellungen überschrieben.
Atmung	Zeigt die aktuelle Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute, die durchschnittliche Atmung im Wachzustand und die durchschnittliche Atmung beim Schlafen an(xref).
Sleep Score	Zeigt die Gesamtschlafzeit, einen Sleep Score und Informationen zu Schlafstadien für die vorherige Nacht an. Sie können auch Atemveränderungen über Nacht anzeigen (Schlafüberwachung, Seite 15).
Schritte	Zeichnet die Schrittzahl pro Tag, das Tagesziel Schritte und Daten für die vorherigen Tage auf.
Stress	Zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels an. Falls Sie zu aktiv sind und das Gerät den Stresslevel nicht ermitteln kann, werden keine Stresswerte aufgezeichnet.
Trends (aktivitätsbasiert)	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität und ein Protokoll der angegebenen Sportart an.
VO2max	Stellt die aktuelle VO2max-Berechnung als Zahl, als Beschreibung und als Position in der farbigen Anzeige dar(xref).
Gewicht	Zeigt aktuelle Gewichtstrends und ein Protokoll an. Sie können das Gewicht manuell eingeben. Wenn eine Index Waage mit Ihrem Garmin Connect Konto gekoppelt ist, werden Ihre Gewichtsdaten in der Übersicht angezeigt.
Gestern	Zeigt eine Liste der Aktivitäten, den Sleep Score und Gesundheitsdaten des vorherigen Tages an.

Body Battery™

Das Gerät analysiert Ihre Daten zu Herzfrequenzvariabilität, Stresslevel, Schlafqualität und Aktivität, um Ihre gesamten Body Battery Reserven zu ermitteln. Ähnlich wie eine Tankanzeige im Auto werden damit Ihre verfügbaren Energiereserven dargestellt. Die Body Battery Reserven werden auf einer Skala von 5 bis 100 angegeben. Dabei stehen 5 bis 25 für sehr niedrige Energiereserven, 26 bis 50 für niedrige Energiereserven, 51 bis 75 für mittlere Energiereserven und 76 bis 100 für hohe Energiereserven.

Sie können das Gerät mit Ihrem Garmin Connect™ Konto synchronisieren, um die aktuellen Body Battery Reserven, langfristige Trends und zusätzliche Details anzuzeigen ([Tipps für optimierte Body Battery™ Daten, Seite 11](#)).

Tipps für optimierte Body Battery™ Daten

- Sie erhalten genauere Ergebnisse, wenn Sie das Gerät beim Schlafen tragen.
- Durch einen guten Schlaf werden die Body Battery Energiereserven wieder aufgebaut.
- Anstrengende Aktivitäten und hoher Stress können zu einem schnelleren Abbau der Body Battery Reserven führen.
- Die Nahrungsaufnahme und anregende Genussmittel wie Koffein wirken sich nicht auf die Body Battery Reserven aus.

Manuelle Synchronisierung von Daten mit der Garmin Connect™ App

Das CIRQA Gerät synchronisiert regelmäßig und automatisch Daten mit der Garmin Connect App, wenn es aktiv und mit der Garmin Connect App verbunden ist. Daten lassen sich auch jederzeit manuell synchronisieren.

- 1 Bringen Sie das Gerät in die Nähe des gekoppelten Smartphones.
- 2 Öffnen Sie die Garmin Connect App.
TIPP: Die App kann geöffnet sein oder im Hintergrund ausgeführt werden.
- 3 Wählen Sie **••• > Garmin-Geräte**.
- 4 Wählen Sie das CIRQA Gerät.
- 5 Wählen Sie .
- 6 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.
- 7 Zeigen Sie die Schlafdaten in der Garmin Connect App an.

Fitness Tracker

Der Fitness Tracker speichert für jeden aufgezeichneten Tag die Schrittzahl, die zurückgelegte Distanz, die Intensitätsminuten, den Kalorienverbrauch sowie Schlafstatistiken. Der Kalorienverbrauch umfasst den BMR-Verbrauch und den Kalorienverbrauch bei Aktivitäten.

Die Anzahl der Schritte, die Sie während des Tages zurückgelegt haben, wird in Ihrem Garmin Connect™ Konto angezeigt. Die Schrittzahl wird regelmäßig aktualisiert.

Wenn der Rollstuhlmodus aktiviert ist, zeichnet das Gerät andere Messwerte auf, beispielsweise Schübe anstelle von Schritten ([Rollstuhlmodus](#), Seite 20).

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Fitness-Tracker-Daten und Fitnesswerte sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Aktivitäten

Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option **••• > Garmin-Geräte**, dann das Gerät und anschließend **Aktivitätsoptionen > Alle Aktivitäten**.

HINWEIS: Einige Aktivitäten sind in mehreren Kategorien enthalten.

Für einige Aktivitäten ist möglicherweise ein Garmin Connect+ Abonnement erforderlich.

Kategorie	Aktivitäten
Fitnessstudio	Boxen, Cardio, Indoor-Klettern, Crosstrainer, Treppensteigen, HIIT, Seilspringen, Mixed Martial Arts, Mobilität, Pilates, Indoor-Rudern, Stepper, Krafttraining, Indoor-Gehen, Yoga
Outdoor	Reiten, Bouldern, Disc Golf, Golfspielen, Wandern, Reiten, Inlineskaten, Bergsteigen, Gehen
Laufen	Hallenbahn, Laufen, Laufbahn, Trail Run, Laufband, Extremhindernislauf
Radfahren	Radfahren, Arbeitsweg, Indoor-Rad, Tourenrad, BMX, E-Bike, E-MTB, Gravel Bike, Handbiking, Indoor-Handbiking, MTB, Rennrad
Schwimmen	Schwimmen
Rückschlagsport	Badminton, Padel, Pickleball, Racquetball, Squash, Tischtennis, Tennis
Teamsport	American Football, Baseball, Basketball, Cricket, Feldhockey, Gaming, Eishockey, Lacrosse, Rugby, Fußball, Softball, Volleyball, Ultimate Disc
Wintersport	Eishalle, Skifahren, Snowboarden, Schneeschuh, Klassischer Langlauf, Langlauf Freistil
Wassersport	Boot, Fischen, Kajak, Rudern, Schnorcheln, SUP
Sonstiges	Atemübung, Meditation, Tanz-Fitness, Sonstiges

Aufzeichnen einer Aktivität über das CIRQA Smart Band

Sie können in der Garmin Connect™ App eine Lieblingsaktivität auswählen ([Hinzufügen oder Entfernen von Lieblingsaktivitäten](#), Seite 14).

- 1 Drücken Sie die Taste am CIRQA Smart Band.
Die LED blinkt ● (grün) und das CIRQA Smart Band vibriert, wenn es mit der Aufzeichnung einer Aktivität beginnt.
- 2 Drücken Sie am Ende der Aktivität erneut die Taste am CIRQA Smart Band.
Die LED blinkt ● (rot) und das CIRQA Smart Band vibriert. Die Aktivität wird nach der Synchronisierung des Geräts in der Garmin Connect App angezeigt.

Aufzeichnen von Aktivitäten in Garmin Connect™

Sie können eine Aktivität über die Garmin Connect App starten und stoppen. Außerdem können Sie eine Aktivität über das CIRQA Smart Band starten und stoppen ([Hinzufügen oder Entfernen von Lieblingsaktivitäten](#), Seite 14).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **+ > Aktivität aufzeichnen**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Aufzeichnung starten**.
Das CIRQA Smart Band vibriert und die LED blinkt ● (grün).
- 4 Wählen Sie **Runde**, um eine Runde zu markieren (optional).
- 5 Wählen Sie **Stopp**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Aktivität zu verwerfen.

- Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
- Wählen Sie **Speichern**, um die Aktivität zu speichern.

Hinzufügen oder Entfernen von Lieblingsaktivitäten

Sie können eine Lieblingsaktivität einrichten, die Sie über das CIRQA Smart Band starten und stoppen.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option **••• > **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie **Aktivitätsoptionen > Bearbeiten**.
- 4 Wählen Sie eine Aktivität aus.

Wenn Sie die Taste am CIRQA Smart Band drücken, wird der Lieblingsaktivitätstyp gestartet.

Automatisch erkannte Aktivitäten

Das Gerät verwendet aufgezeichnete Bewegungs- und Anstrengungsdaten sowie historische Daten aus Ihrem Konto, um Ihre Aktivitäten automatisch zu erkennen. Dies kann auch GPS-Positionsdaten von Ihrem verbundenen Smartphone umfassen. Wenn eine Aktivität erkannt und aufgezeichnet wird, wird sie automatisch in Ihr Garmin Connect™ Konto hochgeladen. Dort können Sie sie bearbeiten oder verwerfen. Sie müssen der Verwendung Ihrer Positionsdaten zustimmen, um diese Funktion zu verwenden. Weitere Informationen zu automatisch erkannten Aktivitäten finden Sie unter garmin.com/autoactivitydetection.

Aktivieren und Deaktivieren von automatisch erkannten Aktivitäten

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option **••• > **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie **Fitness > Automatisch erkannte Aktivitäten**.

Starten eines Trainings

Sie können die Garmin Connect™ App auf dem Smartphone verwenden, um Anweisungen zum Durchführen mehrerer Abschnitte eines Trainings zu erhalten, während Sie das CIRQA Gerät tragen.

Für diese Funktion ist ein Garmin Connect+ Abonnement erforderlich.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie **Trainings**.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Find Workout**.
- 5 Wählen Sie ein Training.
- 6 Wählen Sie **Training starten > Aufzeichnung starten**.

Nachdem Sie mit dem Training begonnen haben, werden auf dem Smartphone die einzelnen Abschnitte des Trainings, Abschnittsnotizen (optional) und die aktuellen Trainingsdaten angezeigt.

Aktivitätseinstellungen

Diese Einstellungen ermöglichen es Ihnen, jede vorinstallierte Aktivität basierend auf Ihren Ansprüchen anzupassen. Es sind nicht alle Einstellungen für alle Aktivitätstypen verfügbar.

Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option **••• > **Garmin-Geräte** und dann das Gerät. Wählen Sie **Aktivitätsoptionen**, gefolgt von einer Aktivität.

Alarmer: Legt die Trainingsalarmer für die Aktivität fest.

Runden: Legt die Optionen für die Auto Lap Funktion fest, sodass Runden automatisch markiert werden. Bei der Option Auto-Distanz werden Runden bei einer bestimmten Distanz markiert.

GPS des Telefons: Aktiviert bzw. deaktiviert das GPS des Smartphones für die Aktivität.

Position des Bands: Legt die Position des Bands an Ihrem Arm oder Handgelenk fest.

Standardmäßig wird die Seite verwendet, die in Ihrem Benutzerprofil ausgewählt ist ([Ändern des Trageorts, Seite 20](#)).

Wiederholungszähler: Aktiviert den Wiederholungszähler während eines Trainings. Bei der Option Nur Trainings ist der Wiederholungszähler nur bei Trainings mit Anweisungen aktiviert ([Starten eines Trainings, Seite 14](#)).

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt das Gerät automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in der Garmin Connect™ App einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Der Schlafcoach liefert Empfehlungen zum Schlafbedürfnis basierend auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, der circadianen Rhythmik und dem HFV-Status. Sie können sich detaillierte Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie das Gerät beim Schlafen.
 - 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten in Ihr Garmin Connect™ Konto hoch ([Verwenden der Garmin Connect™ App, Seite 9](#)).
- Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

Alarmer

Einstellen eines Alarms

Zum Einrichten eines Alarms muss das CIRQA Gerät mit der Garmin Connect™ App verbunden sein.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ••• > **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das CIRQA Gerät.
- 3 Wählen Sie **Alarmer** > **Alarm hinzufügen**.
- 4 Wählen Sie **Zeit**, um die Alarmzeit einzurichten.
- 5 Wählen Sie **Wiederholung**, um die Wiederholung des Alarms einzurichten oder anzupassen.
- 6 Aktivieren Sie **Intelligenter Weckalarm**, um einen Alarm einzurichten, der Sie basierend auf einem optimalen Schlaf timing sanft in einem 30-minütigen Zeitfenster vor dem eingestellten Alarm weckt.
HINWEIS: Der Wecker klingelt immer zur ausgewählten Zeit und außerdem zu früheren Weckzeiten. Wenn Sie beispielsweise einen Wecker für 8:00 Uhr gestellt haben, weckt der intelligente Weckalarm Sie sanft zwischen 7:30 Uhr und 8:00 Uhr.
- 7 Aktivieren Sie die Option **Am Anfang leise**, um einen Alarm einzurichten, der am Anfang sanft vibriert und dann stärker wird.
- 8 Wählen Sie **Speichern**.
- 9 Wählen Sie **Alarm hinzufügen** und wiederholen Sie die Schritte 4 bis 8, um weitere Alarmer einzurichten und zu speichern.

Bearbeiten von Alarmen

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das CIRQA Gerät.
- 3 Wählen Sie **Alarmer** > **Bearbeiten**.
- 4 Wählen Sie einen Alarm.
- 5 Wählen Sie eine Option.
- 6 Wählen Sie **Speichern**.

Schlummern oder Stoppen eines Alarms

Sie können die Garmin Connect™ App verwenden, um einen Alarm einzurichten ([Einstellen eines Alarms](#), Seite 16).

Wählen Sie bei vibrierendem Modul eine Option:

- Drücken Sie die Taste, um die Schlummerfunktion des Alarms zu aktivieren.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um den Alarm zu stoppen.

Einstellungen für Fitness

Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Garmin-Geräte**, dann das Gerät und anschließend Fitness.

Herzfrequenz-Status: Aktiviert den Herzfrequenzsensor.

Wenn Sie den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk deaktivieren, werden auch die VO2max-Berechnung, die Schlafüberwachung, die Intensitätsminuten, die Funktion für den Stress-Tageswert und der Sensor für die Pulsoximetermessung am Handgelenk deaktiviert.

Herzfrequenz senden: Aktiviert die Herzfrequenzübertragung und die Möglichkeit, die Übertragung über das Gerät zu starten und zu stoppen ([Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 17](#)).

Pulsoximeter: Richtet den Pulsoximetermodus ein ([Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 17](#)).

Schritte pro Tag: Ermöglicht es Ihnen, das Tagesziel Schritte anhand eines automatisch berechneten Durchschnittswerts zu berechnen oder ein eigenes Ziel einzurichten.

Intensitätsminuten pro Woche: Ermöglicht es Ihnen, ein Ziel für Intensitätsminuten einzurichten und die Verwendung von Herzfrequenz-Bereichen zum Messen der Intensität zu aktivieren.

Automatisch erkannte Aktivitäten: Ermöglicht die automatische Erkennung von Aktivitäten ([Automatisch erkannte Aktivitäten, Seite 14](#)).

Einrichten des Pulsoximetermodus

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie **Fitness > Pulsoximeter**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Den ganzen Tag**, um Messungen zu aktivieren, während Sie im Laufe des Tages inaktiv sind.
HINWEIS: Wenn Sie den Modus **Den ganzen Tag** aktivieren, verkürzt sich die Akku-Laufzeit.
 - Wählen Sie **Beim Schlafen**, um fortwährende Messungen während des Schlafens zu aktivieren.
HINWEIS: Ungewöhnliche Schlafpositionen können zu ungewöhnlich niedrigen Schlaf-SpO2-Werten führen.
 - Wählen Sie **Aus**, um automatische Messungen zu deaktivieren.

Senden von Herzfrequenzdaten

Sie können die Herzfrequenzdaten vom CIRQA Smart Band senden und auf gekoppelten Geräten anzeigen. Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an einen Edge® Fahrradcomputer senden.

HINWEIS: Das Senden von Herzfrequenzdaten verkürzt die Akkulaufzeit.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie **Fitness > Herzfrequenz senden**.
- 4 Wählen Sie **Status**, um die Herzfrequenzübertragung zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- 5 Wählen Sie **Gerätesteuerung**, damit Sie die Taste am Gerät drei Sekunden lang gedrückt halten können, um die Herzfrequenzübertragung zu aktivieren oder zu deaktivieren (optional).
Wenn die Gerätesteuerung aktiviert ist, können Sie die Taste am CIRQA Smart Band drei Sekunden lang gedrückt halten, bis die LED ● (gelb) blinkt, um die Übertragung zu starten.
- 6 Koppeln Sie das CIRQA Smart Band mit Ihrem Garmin® kompatiblen Gerät.
HINWEIS: Die Anweisungen zum Koppeln sind für jedes Garmin fähige Gerät unterschiedlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarmer

Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Garmin-Geräte**, dann das Gerät und anschließend Benachrichtigungen und Alarmer.

Alarmer für abnormale Herzfrequenz: Passt Alarmer bei hoher und niedriger Herzfrequenz an (*Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz, Seite 18*).

Schlafenszeit rückt näher: Aktiviert einen Alarm, wenn die Schlafenszeit näher rückt (*Schlafüberwachung, Seite 15*).

Fitnessalter: Aktiviert Alarmer, wenn sich das Fitnessalter ändert.

Zielalarmer: Aktiviert Zielalarmer, darunter Ziele für Schritte und Intensitätsminuten pro Woche.

Hoher Stress: Aktiviert Alarmer bei hoher Belastung.

Sleep Score bereit: Aktiviert einen Alarm, wenn der Sleep Score bereit ist.

VO2max-Veränderung: Aktiviert Alarmer, wenn sich die VO2max ändert.

Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz

ACHTUNG

Bei dieser Funktion werden Sie nur informiert, wenn die Herzfrequenz nach mindestens zehn Minuten der Inaktivität eine bestimmte, vom Benutzer ausgewählte Anzahl von Schlägen pro Minute über- oder unterschreitet. Diese Funktion informiert Sie nicht, wenn Ihre Herzfrequenz während der Schlafenszeiten, die Sie in der Garmin Connect™ App ausgewählt haben, unter den ausgewählten Schwellenwert sinkt. Diese Funktion informiert Sie nicht über potenzielle Herzerkrankungen und dient nicht zur Behandlung oder Diagnose von Erkrankungen oder Krankheiten. Halten Sie sich bezüglich Herzproblemen stets an die Anweisungen Ihres Arztes.

Sie können den Schwellenwert für die Herzfrequenz einrichten.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ••• > **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie **Benachrichtigungen und Alarmer > Alarmer für abnormale Herzfrequenz**.
- 4 Wählen Sie **Oberer Alarm** oder **Unterer Alarm**.
- 5 Richten Sie den Schwellenwert für die Herzfrequenz ein.

Jedes Mal, wenn die Herzfrequenz den Schwellenwert über- oder unterschreitet, wird auf dem Smartphone eine Meldung angezeigt und das Gerät vibriert.

Power Manager-Einstellungen

Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Garmin-Geräte**, dann das Gerät und anschließend **Power Manager**.

Energiesparmodus: Reduziert die LED-Helligkeit und deaktiviert die Herzfrequenzmessung, die Funktion „Aktivität starten“, die Auto-Aktivitätserkennung und Pulse Ox-Einstellungen, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

Akkuwarnung: Das Gerät vibriert und die LED blinkt ● (rot), wenn der Akkuladestand niedrig ist ([Überprüfen des Akkuladestands, Seite 24](#)).

Alarm bei vollständig aufgeladenem Akku: Das Gerät vibriert und die LED blinkt ● (grün), wenn der Akku vollständig aufgeladen ist.

Akkuladestand: Wenn die Option aktiviert ist, können Sie zweimal auf das Gerät tippen, um den Akkuladestand anzuzeigen ([Status-LED des Geräts, Seite 6](#)).

Einstellungen für das Benutzerprofil

Sie können Ihre personenbezogenen Daten aktualisieren, beispielsweise Größe, Gewicht, Herzfrequenz-Bereiche u.v.m. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Garmin-Geräte**, dann das Gerät und anschließend Benutzerprofil.

VO2max: Ermöglicht es Ihnen, die aktuelle VO2max-Berechnung anzuzeigen sowie den Zeitpunkt der letzten Aktualisierung (*Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung, Seite 20*).

Fitnessalter: Zeigt das aktuelle Fitnessalter an (*Anzeigen des Fitnessalters, Seite 20*).

Geschlecht: Richtet Ihr Geschlecht ein (*Einstellungen zum Geschlecht, Seite 21*).

Geburtsdatum: Zeigt Ihr Geburtsdatum an.

Zum Ändern des Geburtsdatums müssen Sie Ihr Kontoprofil auf garmin.com aktualisieren.

Größe: Richtet Ihre Größe ein.

Gewicht: Richtet Ihr Gewicht ein.

Trageort: Ermöglicht es Ihnen auszuwählen, an welchem Arm oder Handgelenk das Band getragen wird (*Ändern des Trageorts, Seite 20*).

Rollstuhlmodus: Aktiviert oder deaktiviert den Rollstuhlmodus und richtet die Häufigkeit des Trainings ein (*Rollstuhlmodus, Seite 20*).

Schlafenszeiten: Ermöglicht es Ihnen, die Schlafenszeiten einzurichten (*Schlafüberwachung, Seite 15*).

Herzfrequenz-Bereiche: Ermöglicht es Ihnen, Ihre maximale Herzfrequenz einzuschätzen und benutzerdefinierte Herzfrequenz-Bereiche festzulegen (*Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen, Seite 21*).

Ändern des Trageorts

Das CIRQA Smart Band verwendet den Trageort des Geräts, um Daten zu Gesundheit und Fitness-Tracking zu ermitteln. Sie können auch den Trageort für jede Aktivität festlegen (*Aktivitätseinstellungen, Seite 14*).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie **Benutzerprofil > Trageort**.
- 4 Wählen Sie einen Trageort.

Anzeigen des Fitnessalters

Das Fitnessalter gibt Aufschluss darüber, wie fit Sie im Vergleich zu Personen desselben Geschlechts sind. Das Gerät nutzt Informationen wie Alter, Body Mass Index (BMI), Daten zur Herzfrequenz in Ruhe sowie das Protokoll von Aktivitäten mit hoher Intensität, um ein Fitnessalter bereitzustellen. Wenn Sie über eine Index™ Waage verfügen, verwendet das Gerät für die Ermittlung des Fitnessalters den Körperfettanteil anstelle des BMI. Sport und Lebensstil können sich auf das Fitnessalter auswirken.

HINWEIS: Sie erhalten die genauesten Angaben zum Fitnessalter, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einstellungen für das Benutzerprofil, Seite 20*).

Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Gesundheitsstatistiken > Fitnessalter**.

Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung

Zum Anzeigen der VO2max-Berechnung muss die Herzfrequenz am Handgelenk gemessen werden. Außerdem müssen Sie im Rahmen einer Aktivität mit Zeitangabe 15 Minuten lang zügig gehen oder laufen.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Leistungsstatistiken > Trainingszustand > VO2max**.
Wenn Sie eine Aktivität aufgezeichnet haben, bei der Sie 15 Minuten lang zügig gegangen sind, wird die VO2max-Berechnung angezeigt. Das Gerät aktualisiert die VO2max-Berechnung jedes Mal, wenn Sie eine Geh- oder Laufaktivität mit Zeitangabe abgeschlossen haben.
- 2 Wählen Sie **Hilfe > How to Get VO2 Max**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
Nach Abschluss des Tests wird eine Meldung angezeigt.

Rollstuhlmodus

Für den Rollstuhlmodus werden die verfügbaren Aktivitäten aktualisiert. Beispielsweise gibt es im Rollstuhlmodus Indoor- und Outdoor-Schub- und -Handbiking-Aktivitäten, darunter „Schübe – Lauftempo“ und „Schübe – Gehtempo“, anstelle von Lauf- und Gehaktivitäten. Wenn der Rollstuhlmodus aktiviert ist, zeichnet

das Gerät Bewegungen als Schübe und nicht als Schritte auf. Im Rollstuhlmodus aktualisiert das Gerät nicht die VO2max-Berechnung.

TIPP: Damit die Leistung optimal ist, sollten Sie das Band am Handgelenk und nicht am Oberarm tragen.

Wenn Sie das erste Mal den Rollstuhlmodus aktivieren, können Sie die Häufigkeit des Trainings auswählen, damit für den Aktivitätsgrad der richtige Algorithmus verwendet wird. Sie können den Rollstuhlmodus in den Benutzerprofileinstellungen aktivieren oder deaktivieren (*Einstellungen für das Benutzerprofil, Seite 20*).

Weitere Informationen zur Physiologie beim Rollstuhlfahren finden Sie unter garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenz-Bereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu überwachen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenz-Bereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenz-Bereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Einstellungen zum Geschlecht

Wenn Sie die Grundeinstellungen des Geräts vornehmen, müssen Sie ein Geschlecht wählen. Die meisten Fitness- und Trainingsalgorithmen sind binär. Damit Sie die genauesten Ergebnisse erhalten, empfiehlt Garmin®, die nach der Geburt erfolgte Geschlechtszuordnung zu übernehmen. Nach Abschluss der Grundeinstellungen können Sie die Profileinstellungen in Ihrem Garmin Connect™ Konto anpassen.

Profil und Datenschutz: Ermöglicht es Ihnen, die Daten Ihres öffentlichen Profils anzupassen.

Benutzereinstellungen: Richtet Ihr Geschlecht ein. Wenn Sie Nicht angegeben wählen, verwenden Algorithmen, für die eine binäre Eingabe erforderlich ist, das Geschlecht, das Sie beim Vornehmen der Grundeinstellungen des Geräts angegeben haben.

Sicherheits- und Trackingfunktionen

⚠ ACHTUNG

Die Sicherheits- und Trackingfunktionen sind Zusatzfunktionen und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktionen verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect™ App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS

Zum Verwenden der Sicherheits- und Trackingfunktionen muss das CIRQA Smart Band über die Bluetooth® Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Netzwerkabdeckung befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Sie können Notfallkontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

Weitere Informationen zu Sicherheits- und Trackingfunktionen finden Sie unter garmin.com/safety.

 **LiveTrack:** Ermöglicht es Freunden und Familie, Ihren Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit zu folgen. Sie können Freunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese Ihre Livedaten auf einer Webseite anzeigen können.

Ein- und Ausschalten von LiveTrack

Zum Starten Ihrer ersten LiveTrack Sitzung müssen Sie zunächst Kontakte in der Garmin Connect™ App einrichten (*Hinzufügen von Kontakten, Seite 22*).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Sicherheit und Tracking > LiveTrack**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Automatisch starten**, um jedes Mal, wenn Sie eine Outdoor-Aktivität starten, eine LiveTrack Sitzung zu starten.
 - Wählen Sie **LiveTrack starten**, um sofort eine Sitzung zu starten.

Hinzufügen von Kontakten

Sie können der Garmin Connect™ App bis zu 50 Kontakte hinzufügen. Kontakt-E-mails können mit der LiveTrack Funktion verwendet werden.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Kontakte**.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nachdem Sie Kontakte hinzugefügt haben, müssen Sie die Daten synchronisieren, um die Änderungen auf das Gerät anzuwenden (*Manuelle Synchronisierung von Daten mit der Garmin Connect™ App, Seite 12*).

Hinzufügen von Notfallhilfekontakten

Die Telefonnummern von Notfallhilfekontakten werden für die Sicherheits- und Trackingfunktionen verwendet.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option **•••**.
- 2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking > Sicherheitsfunktionen > Notfallhilfekontakte > Notfallhilfekontakt hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Ihre Notfallhilfekontakte erhalten eine Benachrichtigung, wenn Sie sie als Notfallhilfekontakt hinzufügen, und können Ihre Anfrage dann annehmen oder ablehnen. Falls ein Kontakt die Anfrage ablehnt, müssen Sie einen anderen Notfallhilfekontakt wählen.

Systemeinstellungen

Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Garmin-Geräte**, dann das Gerät und anschließend **System**.

Format: Richtet Zeitformat und Maßeinheiten ein. Sie können auch Präferenzen für Pace oder Geschwindigkeit für jede Aktivität einrichten (*Anpassen der Präferenzen für Pace und Geschwindigkeit, Seite 23*).

Zurücksetzen: Konfiguriert Backups von Daten und setzt Benutzerdaten und -einstellungen zurück (*Zurücksetzen des Geräts, Seite 27*).

Software-Update: Installiert heruntergeladene Software-Updates und ermöglicht es Ihnen, manuell nach Updates zu suchen (*Produkt-Updates, Seite 27*).

Ausschalten: Schaltet das CIRQA Smart Band aus.

USB-Modus: Richtet das Gerät so ein, dass MTP (Media Transfer Protocol) oder der Garmin® Modus verwendet wird, wenn eine Verbindung mit dem Computer besteht.

Info: Zeigt Geräte-, Software- und Lizenzinformationen an.

Anpassen der Präferenzen für Pace und Geschwindigkeit

Sie können Aktivitäten einrichten, bei denen Ihre Pace oder Geschwindigkeit aufgezeichnet wird.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie **System** > **Format** > **Präferenz für Pace/Geschwindigkeit**.
- 4 Wählen Sie eine Aktivität aus.

Geräteinformationen

Aufladen des Geräts

⚠️ WARNUNG

Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

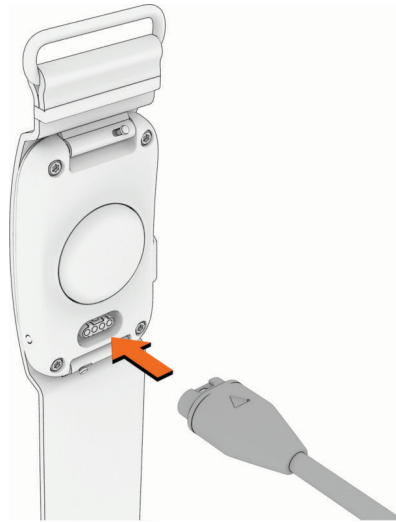
HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Ladekontakte und den umliegenden Bereich vor dem Laden gründlich reinigen und abtrocknen.

HINWEIS: Das Gerät wird außerhalb des zugelassenen Temperaturbereichs nicht aufgeladen (*Technische Daten, Seite 26*).

Im Lieferumfang des Geräts ist ein proprietäres Ladekabel enthalten. Optionale Zubehör- und Ersatzteile erhalten Sie unter garmin.com. Sie können sich auch an Ihren Garmin® Händler wenden.

- 1 Sehen Sie sich die Rückseite des Moduls an.
- 2 Stecken Sie das Kabel (das Ende mit dem Symbol ▲) in den Ladeanschluss.



- 3 Schließen Sie das andere Ende des Kabels an einen USB-Ladeanschluss an.
- 4 Laden Sie das Gerät vollständig auf.
Die LED blinkt während des Ladevorgangs ● (grün). Die LED leuchtet ● (grün), wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist.
Das Aufladen des Geräts kann bis zu 90 Minuten dauern.

Überprüfen des Akkuladestands

Wählen Sie in der Garmin Connect™ App oben rechts das Gerätesymbol aus.
Der Akkuladestand wird neben dem Gerätenamen angezeigt.

Verbinden des Geräts mit dem Computer

Sie können das CIRQA Gerät mit dem Computer verbinden, um Software-Updates zu installieren oder Aktivitätsdateien oder Daten auf den Computer zu übertragen.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das CIRQA Gerät.
- 3 Wählen Sie **System > USB-Dateizugriff**.
- 4 Aktivieren Sie die Option **Dateizugriff über USB**.
- 5 Stecken Sie das Kabel (das Ende mit dem Symbol ▲) in den Ladeanschluss des Geräts.
- 6 Stecken Sie das andere Ende des Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.
Je nach Betriebssystem des Computers wird das Gerät als tragbares Gerät oder als Wechseldatenträger angezeigt.

HINWEIS: Mac® Betriebssysteme erkennen das Gerät nicht standardmäßig. Sie müssen die Software Garmin Express™ verwenden, um mit Dateien auf dem Gerät zu interagieren.

Auswechseln des Bands

Sie können das Band durch ein Bizepsband oder ein Armband austauschen. Bänder sind unter garmin.com erhältlich.

Das Modul ist mit 24 mm breiten Textilbändern mit einem 14 mm breiten Entriegelungsstift kompatibel.

Das Modul ist nicht mit Bändern von Drittanbietern kompatibel.

- 1 Schieben Sie den Entriegelungsstift am Federsteg heraus, um das Band abzunehmen.



- 2 Wiederholen Sie den vorherigen Schritt auf der anderen Seite.
- 3 Setzen Sie eine Seite des Federstegs für das neue Band in das Modul ein.



- 4 Schieben Sie den Entriegelungsstift und drücken Sie das Armband ein.
- 5 Wiederholen Sie den vorherigen Schritt, um das andere Ende des Bands zu installieren.

Pflege des Geräts

HINWEIS

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Waschen Sie das Modul nicht in der Waschmaschine. Das Modul sollte gelegentlichem Regen oder Wasserspritzern widerstehen. Sollte das Modul in der Waschmaschine gewaschen oder im Trockner getrocknet werden, könnte es beschädigt werden ([Maschinenwäsche, Seite 26](#)).

Verwenden Sie keine scharfen oder rauen Gegenstände zum Reinigen des Moduls.

Zerkratzen Sie nicht den Sensor auf der Rückseite des Moduls.

Maschinenwäsche

Vor dem Waschen des Bands in der Waschmaschine müssen Sie das Modul aus dem Band nehmen.

- Schließen Sie den Klettverschluss des Bands vor dem Waschen.
- Waschen Sie das Band in der Waschmaschine zusammen mit einer normalen Waschlading oder einzeln.
- Verwenden Sie für das Band einen Wäschebeutel oder ein Wäschenetz, damit es sich in der Waschmaschine nicht verwickelt.
- Verwenden Sie eine geringe Menge eines milden Reinigungsmittels.

HINWEIS: Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, die scharfe Chemikalien enthalten, Weichspüler, Bleich- oder Scheuermittel.

- Wählen Sie den Schonwaschgang und eine Wassertemperatur von maximal 40 °C (104 °F).
- Trocknen Sie das Band an der Luft. Hängen Sie es dazu auf oder lassen Sie es liegend trocknen.

Technische Daten

Bizepsband	S/M: 36,0 x 2,4 x 0,2 cm (14,2 x 9,5 x 0,08 Zoll) L/XL: 50,0 x 2,4 x 0,2 cm (19,7 x 9,5 x 0,08 Zoll)
Armband	S/M: 24,5 x 2,4 x 0,2 cm (9,6 x 9,5 x 0,08 Zoll) L/XL: 28,5 x 2,4 x 0,2 cm (11,2 x 9,5 x 0,08 Zoll)
Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Akkulaufzeit	Bis zu 10 Tage
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenz	2400 bis 2483,5 MHz: < 13 dBm
Wasserdichtigkeit	5 ATM ¹

¹ Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 m Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Fehlerbehebung

Produkt-Updates

Das Gerät sucht automatisch nach Updates, wenn es per Bluetooth® Technologie mit einem Smartphone gekoppelt ist. Über die Systemeinstellungen können Sie manuell nach Updates suchen ([Systemeinstellungen, Seite 23](#)). Installieren Sie auf dem Telefon die Garmin Connect™ App.

So erhalten Sie einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin® Geräte:

- Software-Updates
- Datenuploads in die Garmin Connect App auf Ihrem Smartphone
- Produktregistrierung

Zurücksetzen des Geräts

Vor dem Zurücksetzen aller Standardeinstellungen sollten Sie das Gerät mit der Garmin Connect™ App synchronisieren, um die Aktivitätsdaten hochzuladen.

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das CIRQA Gerät.
- 3 Wählen Sie **System > Zurücksetzen**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Werkstandards wiederherstellen**, um alle Geräteeinstellungen auf die Werkstandards zurückzusetzen, einschließlich Benutzerprofildaten. Das Aktivitätenprotokoll sowie heruntergeladene Apps und Dateien werden jedoch gespeichert.
 - Wählen Sie **Daten löschen und Einstellungen zurücksetzen**, um alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll zu löschen.

Die LED blinkt fortwährend   , bis das Zurücksetzen abgeschlossen ist.

Das Zurücksetzen des Geräts kann bis zu 10 Minuten dauern.

- 5 Koppeln Sie die Geräte erneut ([Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect™ App, Seite 8](#)).

Auffinden eines verloren gegangenen Geräts

Verwenden Sie diese Funktion, um nach einem verloren gegangenen Garmin® Gerät zu suchen, das sich in Reichweite eines gekoppelten Smartphones befindet.

Falls sich Ihr Gerät nicht in Reichweite befindet, werden auf der Karte der Zeitpunkt, zu dem es zum letzten Mal verbunden war, sowie die letzte bekannte GPS-Position angezeigt.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option **••• > Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie **Mein Band suchen**.

Das Smartphone sucht nach dem gekoppelten CIRQA Smart Band. Das Gerät vibriert, bis Sie die Taste drücken.
- 4 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **OK**.

Weitere Informationsquellen

- Unter support.garmin.com finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website garmin.com auf oder wenden Sie sich an einen Garmin® Händler, wenn Sie Informationen zu kompatiblen Geräten und Ersatzteilen benötigen.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/ataccuracy auf.

Dies ist kein medizinisches Gerät. Die Pulsoximeterfunktion ist nicht in allen Ländern verfügbar.

© 2026 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Garmin® und das Garmin Logo sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. CIRQA™ und Garmin Connect™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Mac® ist eine Marke von Apple Inc. und ist in den USA sowie in anderen Ländern und Regionen eingetragen.

M/N: AA5192