

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



Manual
del
usuario

Contenido

Introducción..... 4

- Primeros pasos..... 4
- Activar la pulsera inteligente CIRQA..... 4
- Descripción general del dispositivo..... 5
- Cómo ponerse la pulsera inteligente CIRQA..... 5
- Consejos para llevar la pulsera..... 6
- LED de estado del módulo..... 7

Vinculación y configuración..... 9

- Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect™ 9
- Garmin Connect™ 9
- Suscripción a Garmin Connect+™ 10
- Usar la aplicación Garmin Connect™ 10
- Configuración de casa..... 11
- Sincronizar manualmente datos con la aplicación Garmin Connect™ 13

Monitor de actividad..... 14

- Actividades..... 14
- Registrar una actividad desde la pulsera inteligente CIRQA..... 14
- Registrar una actividad desde Garmin Connect™ 14
- Añadir o quitar una actividad favorita..... 15
- Actividades detectadas automáticamente..... 15
- Activar y desactivar las actividades detectadas automáticamente..... 15
- Iniciar una sesión de entrenamiento... 15
- Configurar actividades..... 15

Monitor del sueño..... 16

- Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado..... 16

Alarmas..... 17

- Configurar una alarma..... 17
- Editar una alarma..... 17
- Posponer o detener una alarma..... 17

Configurar Salud y bienestar..... 18

- Configurar el modo pulsioxímetro..... 18
- Transmitir datos de la frecuencia cardíaca..... 18

Configurar Notificaciones y alertas..... 19

- Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anómala..... 19

Configurar el administrador de energía..... 20

Configurar Perfil del usuario..... 21

- Cambiar la ubicación de uso..... 21
- Consultar tu edad según tu forma física..... 21
- Obtener la estimación del VO2 máximo..... 21
- Modo de silla de ruedas..... 22
- Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca..... 22
- Configuración del género..... 22

Funciones de seguimiento y seguridad..... 23

- Activar y desactivar LiveTrack..... 23
- Añadir contactos..... 23

Configurar el sistema..... 24

- Personalizar las preferencias de ritmo y velocidad..... 24

Información del dispositivo..... 25

- Cargar el dispositivo..... 25
- Comprobación del nivel de batería..... 25
- Conectar el dispositivo a un ordenador..... 25
- Cambiar la correa..... 26
- Realizar el cuidado del dispositivo..... 26
- Lavado a máquina..... 27
- Especificaciones..... 27

Solución de problemas..... 28

- Actualizaciones del producto..... 28
- Restablecer el dispositivo..... 28
- Localizar un dispositivo perdido..... 28

Introducción

⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

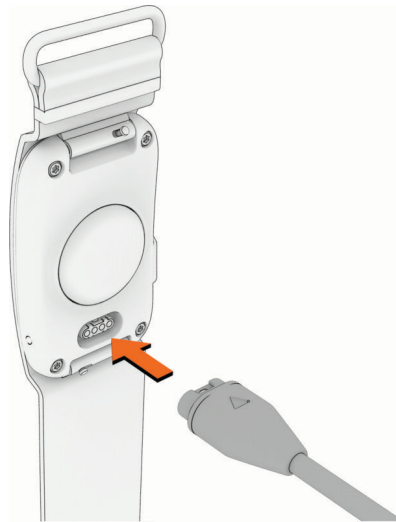
Primeros pasos

Cuando utilices el dispositivo por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurarlo y familiarizarte con sus funciones básicas.

- 1 Conecta el dispositivo al cargador para encenderlo (*Activar la pulsera inteligente CIRQA*, página 4).
- 2 Descarga la aplicación Garmin Connect™ en tu teléfono y vincula los dispositivos (*Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect™*, página 9).
- 3 Carga el dispositivo (*Cargar el dispositivo*, página 25).
- 4 Busca actualizaciones de software (*Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect™*, página 11).
Para disfrutar de la mejor experiencia, debes mantener el software del dispositivo actualizado. Las actualizaciones de software proporcionan cambios y mejoras en las características, la privacidad y la seguridad.
- 5 Inicia una actividad (*Registrar una actividad desde la pulsera inteligente CIRQA*, página 14).

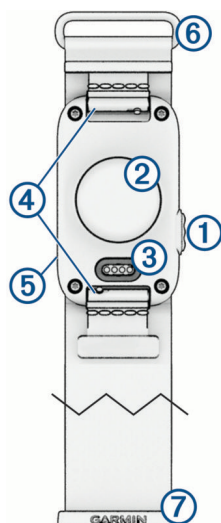
Activar la pulsera inteligente CIRQA

- 1 Conecta el cable (por el extremo ▲) al puerto de carga.



- 2 Conecta el otro extremo del cable a un puerto de carga USB.
El LED parpadea en ● (morado) en el modo vinculación activo (*Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect™*, página 9).

Descripción general del dispositivo



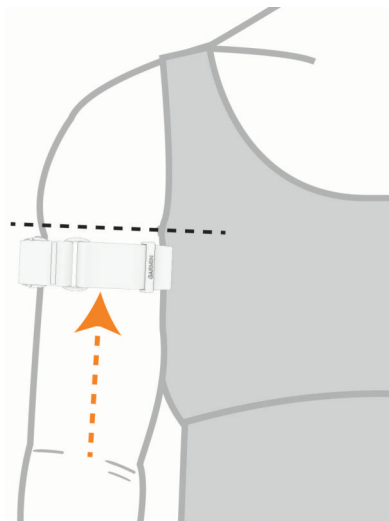
①	Botón
②	Sensor
③	Puerto de carga
④	Pasadores de extracción rápida
⑤	LED
⑥	Pasador
⑦	Banda

Cómo ponerse la pulsera inteligente CIRQA

- 1 Despliega la correa.
- 2 Pasa la correa por el pasador para formar un bucle.

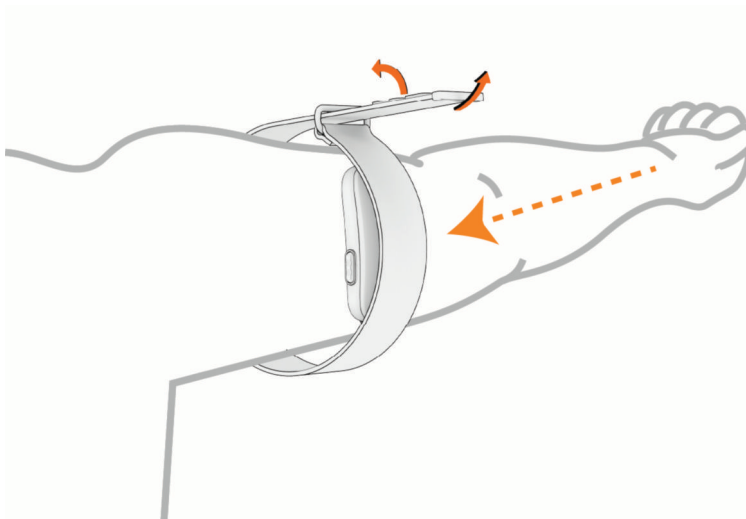


- 3 Introduce el brazo o la muñeca en el bucle.
- 4 Selecciona una opción:
 - Si vas a ponerte la pulsera en la muñeca, fija el extremo de la pulsera en una sección de velcro.
 - Si vas a ponerte la pulsera en el brazo, continúa con el paso 5.
- 5 Desliza la pulsera sobre la parte superior del brazo.



El brazalete debe estar por encima del codo.

- 6 Dobra el brazo y fija el extremo de la pulsera en una sección de velcro.



- 7 Si es necesario, quítate la pulsera del brazo y ajústala para que te resulte cómoda (*Consejos para llevar la pulsera, página 6*).
- 8 Coloca el módulo de forma que no interfiera con tus actividades ni te tumbes sobre él al dormir.

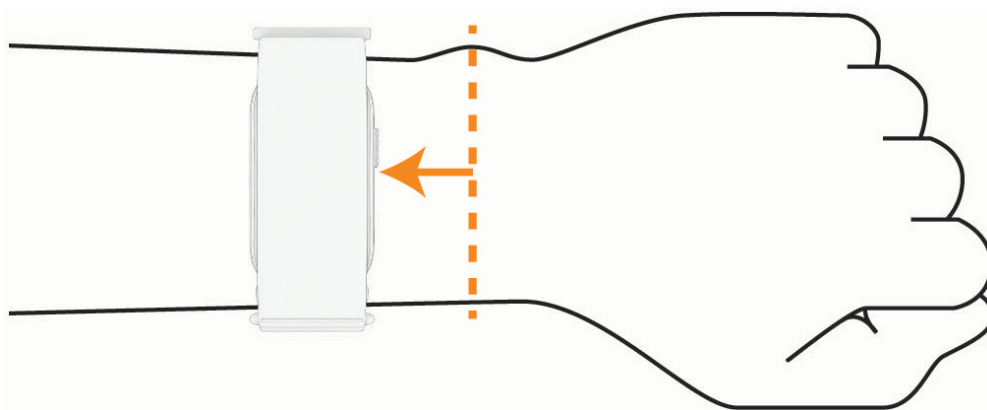
Consejos para llevar la pulsera

⚠ ATENCIÓN

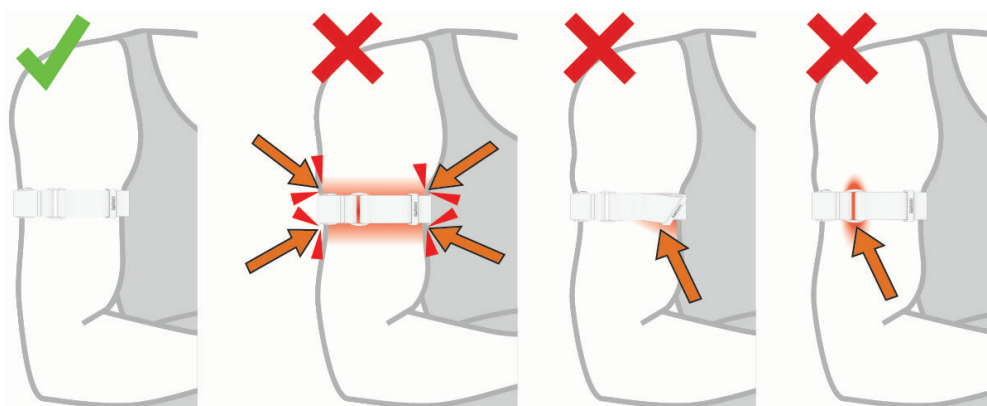
Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado de la correa, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, quítatela y deja que la piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que la correa está limpia y seca, y no la aprietes demasiado al brazo.

La pulsera inteligente CIRQA debe quedar ligeramente ajustada al brazo o la muñeca sin dejar de ser cómoda.

- Para brazos y muñecas más grandes, ajusta la correa más cerca del pasador.
- Comprueba que la pulsera esté bien ajustada para minimizar las molestias.
es posible que se tarde algún tiempo en encontrar un ajuste cómodo.
- Ponte la pulsera por encima del hueso de la muñeca.



- No aprietes demasiado la pulsera en el brazo o la muñeca.



- Coloca el módulo en la parte exterior del brazo.
- **SUGERENCIA:** puedes ajustar el módulo más cerca de la parte interior del brazo si te resulta más cómodo.
- Evita colocarlo directamente sobre el módulo.
- Evita la ropa ajustada que pueda comprimir la pulsera.
- Lava la pulsera con regularidad y antes de usarla por primera vez ([Lavado a máquina, página 27](#)).

LED de estado del módulo

Actividad del LED	Estado
Parpadeo en ● (morado)	El módulo se encuentra en modo vinculación. El dispositivo se encuentra en modo vinculación durante 15 minutos. El dispositivo permanece en modo vinculación durante más de 15 minutos si nunca se ha vinculado.
Parpadeo en ● (verde) durante la actividad	La actividad se ha iniciado. El LED sigue parpadeando durante la actividad.
● (verde) fijo durante la actividad	La actividad está en pausa. La opción de pausar una actividad solo está disponible en la aplicación Garmin Connect™ (Registrar una actividad desde Garmin Connect™, página 14).
Parpadeo en ● (rojo) durante la actividad	La actividad se ha detenido. El LED seguirá parpadeando hasta que la actividad se guarde, se reanude o se descarte.
Parpadeo en ● (naranja)	El módulo está transmitiendo los datos de frecuencia cardíaca (Transmitir datos de la frecuencia cardíaca, página 18).
Parpadeo en ○ (blanco)	El módulo vinculado se está encendiendo o reiniciando.
Parpadeo en todos los colores	El módulo no vinculado se está encendiendo.
Alternando ● ● (verde, naranja)	El módulo está actualizando el software.

Actividad del LED	Estado
Parpadeo en ● (rojo)	Error al vincular. Deberías volver a realizar la vinculación (<i>Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect™</i> , página 9). Se ha producido un error. Es posible que tengas que reiniciar el módulo (<i>Restablecer el dispositivo</i> , página 28).
Alternando ● ● ● (verde, amarillo, rojo)	El módulo se está restableciendo a los valores de fábrica.

LED de estado de la batería

Si se activa en la aplicación Garmin Connect, puedes tocar la parte superior del dispositivo dos veces para ver el estado actual de la batería (*Configurar el administrador de energía*, página 20).

Actividad del LED	Estado
● (verde) fijo durante aproximadamente 2 segundos	Indica que la batería está completamente cargada.
Parpadeo en ● (verde)	El módulo se está cargando. A medida que aumenta la carga, el parpadeo se ralentiza hasta que se carga por completo.
● (naranja) fijo	Indica que el nivel de batería es bajo.
● (rojo) fijo	Indica que el nivel de batería es muy bajo.

Vinculación y configuración

Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect™

Para utilizar la pulsera inteligente CIRQA, incluidas las funciones de conectividad y la visualización de datos de salud y actividad, debe estar vinculada con la aplicación Garmin Connect.

- 1 Sitúa el teléfono a 10 m (33 ft) del dispositivo.
- 2 Desde la tienda de aplicaciones del teléfono, instala y abre la aplicación  Garmin Connect.
Puedes escanear el código QR con el teléfono para abrir la aplicación Garmin Connect.



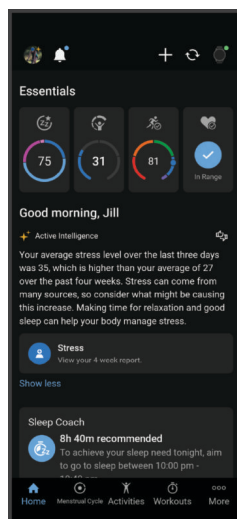
- 3 Conecta el módulo a una fuente de alimentación con el cable USB (*Activar la pulsera inteligente CIRQA, página 4*).
El LED parpadea en ● (morado). El dispositivo permanecerá en modo vinculación hasta que se vincule. Si es necesario, pulsa el botón para volver a activar el modo vinculación.
SUGERENCIA: si ya has vinculado el dispositivo, debes eliminarlo de la configuración de Bluetooth® del teléfono antes de acceder manualmente al modo vinculación. Para acceder manualmente al modo vinculación, pulsa el botón rápidamente tres veces o mantenlo pulsado durante aproximadamente 6 segundos hasta que el LED parpadee en ● (morado) (*LED de estado del módulo, página 7*).
- 4 Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla de la aplicación Garmin Connect.

Garmin Connect™

Garmin Connect te proporciona las herramientas necesarias para realizar un seguimiento de tus datos de salud y actividad y analizarlos. Puedes conectarte con tus amigos en Garmin Connect para compartir y animaros mutuamente. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones y mucho más. Para obtener una cuenta gratuita, puedes descargar la aplicación en la tienda de aplicaciones de tu teléfono (garmin.com/connectapp) o visitar connect.garmin.com.

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad y la hayas guardado en tu dispositivo, podrás cargarla en tu cuenta de Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que desees.

Analiza tus datos: puedes ver información más detallada acerca de tu actividad, incluido el tiempo, la distancia, la frecuencia cardíaca y las calorías quemadas.



Planifica tu entrenamiento: puedes establecer objetivos de ejercicio y cargar uno de los planes de entrenamiento diarios.

Controla tu progreso: podrás hacer el seguimiento de tus pasos diarios, participar en una competición amistosa con tus contactos y alcanzar tus objetivos.

Comparte tus actividades: puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o compartir enlaces a tus actividades.

Gestiona tu configuración: puedes personalizar la configuración de tu dispositivo y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

Suscripción a Garmin Connect+™

Puedes mejorar los datos, las conexiones y el entreno disponibles en tu cuenta de Garmin Connect con una suscripción a Garmin Connect+. Para registrarte, puedes descargar la aplicación Garmin Connect en la tienda de aplicaciones de tu smartphone o visitar connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): recibe información de IA sobre tus datos y actividades, incluida la nutrición.

LiveTrack+: envía mensajes de texto de LiveTrack, recibe una página de perfil personalizada y visualiza las sesiones de LiveTrack anteriores.

Realizar seguimiento de actividades en interiores: visualiza los datos de tus actividades y sesiones de entrenamiento en interiores en tiempo real, para que puedas ajustar tu rendimiento durante la actividad.

Estadísticas de actividad en tiempo real: sigue una sesión de entrenamiento en la aplicación Garmin Connect y consulta los datos del entreno en tiempo real.

NOTA: Esta función no está disponible para todos los dispositivos o actividades.

Indicaciones de entreno: obtén asistencia y orientación adicionales especializadas para determinados planes de entreno de Garmin® Coach.

Registro nutricional: realiza un seguimiento de tu nutrición diaria con amplias bases de datos de alimentos y consulta informes detallados sobre macronutrientes y calorías consumidas. Desde tu dispositivo Garmin compatible, puedes ver fácilmente un resumen nutricional diario, registrar los alimentos manualmente y recibir informes nutricionales por la mañana y por la noche. Desde la aplicación Garmin Connect, puedes escanear el UPC, registrar nuevos alimentos, crear objetivos nutricionales y mucho más.

Panel de rendimiento: visualiza tus datos de entreno a tu manera con tablas y gráficos personalizados, incluidas métricas de nutrición.

Funciones de redes sociales: obtén acceso a medallas exclusivas, desafíos de medallas y puntos dobles para los desafíos. Puedes actualizar el avatar de tu perfil con marcos personalizables.

Usar la aplicación Garmin Connect™

Una vez que hayas vinculado el dispositivo con tu teléfono (*[Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect™](#), página 9*), puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin Connect.

1 Comprueba que la aplicación Garmin Connect se está ejecutando en el teléfono.

2 Coloca el dispositivo a menos de 10 m (30 ft) del teléfono.

El dispositivo sincroniza automáticamente tus datos con la aplicación Garmin Connect y tu cuenta de Garmin Connect.

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect™

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un teléfono compatible (*Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect™*, página 9).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar manualmente datos con la aplicación Garmin Connect™*, página 13).

Estado de entreno unificado

Si utilizas más de un dispositivo Garmin® con tu cuenta de Garmin Connect™, puedes elegir qué dispositivo es la principal fuente de datos para el uso diario y el entreno.

En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Configuración**.

Dispositivo de entreno principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de entreno, como el estado de entreno y el foco de carga.

Wearable principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de salud diaria, como los pasos y el sueño. Debe ser el wearable que uses con más frecuencia.

SUGERENCIA: para obtener los resultados más precisos, Garmin recomienda sincronizarlo con frecuencia con tu cuenta de Garmin Connect.

Configuración de casa

La pantalla de inicio de Garmin Connect™ te ofrece información rápida que se sincroniza a lo largo del día. Puedes personalizar la pantalla de inicio para que refleje tus objetivos de ejercicio o salud. Algunos ajustes requieren una suscripción a Garmin Connect+.

SUGERENCIA: Si has conectado más dispositivos a tu cuenta de Garmin Connect, tendrás más ajustes.

En la página de inicio de Garmin Connect, desplázate hacia abajo y selecciona **Editar Inicio**.

Nombre	Descripción
Body Battery™	Si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas (<i>Body Battery™</i> , página 12).
Calorías quemadas	Muestra la información sobre calorías del día actual.
Desafíos	Realiza un seguimiento de tu progreso cuando participas en un desafío de Garmin Connect o creas uno.
Eventos	Muestra las carreras u otros eventos del calendario de Garmin Connect.
Edad según la forma física	Muestra tu condición física calculada en comparación con una persona del mismo sexo. El dispositivo utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia cardíaca en reposo y el historial de actividades de intensidad alta para ofrecerte tu edad según tu forma física. Si tienes una báscula Index™, el dispositivo utiliza la métrica del porcentaje de grasa corporal en lugar del IMC para determinar tu edad según tu forma física. Los cambios en los ejercicios y el estilo de vida pueden afectar a tu edad según tu forma física.
Planes de Garmin® Coach	Muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento adaptable de Garmin Coach en tu cuenta de Garmin Connect. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera, si corresponde.
Medallas globales	Realiza un seguimiento de tu progreso si participas en desafíos de otras regiones.
Estado de salud	Muestra métricas de salud, como la respiración y la variabilidad de la frecuencia cardíaca. SUGERENCIA: puedes seleccionar cada factor para ver tu historial, consultar tu valor de referencia y obtener información sobre tus datos.
Frecuencia cardíaca	Muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardíaca media en estado de reposo.
Información de la pantalla de inicio	Muestra información sobre tus métricas de salud y actividades.
Estado de VFC	Muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardíaca durante la noche.
Hidratación	Realiza un seguimiento de la cantidad de agua que ingieres y del progreso hacia tu objetivo diario.
Minutos de intensidad	Registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.
Últimos 7 días	Muestra una lista de tus actividades, la puntuación media de sueño y las métricas de salud de los últimos siete días.

Nombre	Descripción
Última actividad	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Registro de estilo de vida	Realiza un seguimiento de tus comportamientos diarios y te permite ver cómo afectan a determinadas métricas de salud.
Ciclo menstrual	Realiza un seguimiento de tus síntomas físicos, tu libido, tu actividad sexual, los días de ovulación y mucho más. Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.
Nutrición	Muestra un resumen nutricional diario, incluidas las calorías y los macronutrientes. También puedes registrar la ingesta de alimentos. Debes tener una suscripción a Garmin Connect+ activa para realizar un seguimiento y ver tus datos nutricionales (Suscripción a Garmin Connect+ , página 10).
Pulsioxímetro	Muestra las lecturas del pulsioxímetro registradas durante el día o durante el sueño, en función de la configuración actual.
Impulsos	En el modo silla de ruedas, realiza un seguimiento del número de impulsos de silla de ruedas diarios, el objetivo de impulsos y los datos de los días anteriores (Modo de silla de ruedas , página 22).
Restablecer pantalla de inicio	Te permite elegir entre una lista de diseños predeterminados de la pantalla de inicio. Anula cualquier configuración personalizada.
Respiración	Muestra la frecuencia respiratoria actual en respiraciones por minuto, la respiración media durante la vigilia y la respiración media durante el sueño(xref).
Puntuación de sueño	Muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior. También puedes ver las variaciones en la respiración durante la noche (Monitor del sueño , página 16).
Pasos	Realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Estrés	Muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Si tu actividad es demasiado intensa para que el dispositivo pueda determinar tu nivel de estrés, no se registrarán las mediciones de estrés.
Tendencias (basadas en la actividad)	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.
VO2 máximo	Muestra la estimación de tu VO2 máximo en número, una descripción y la posición en el indicador de color(xref).
Peso	Muestra el historial y las tendencias de peso recientes. Puedes introducir tu peso manualmente. Si tienes una báscula Index vinculada a tu cuenta de Garmin Connect, tus datos de peso aparecerán en el mini widget.
Ayer	Muestra una lista de tus actividades, la puntuación de sueño y las métricas del día anterior.

Body Battery™

El dispositivo analiza la variabilidad de la frecuencia cardíaca, el nivel de estrés, la calidad del sueño y los datos de actividad para determinar tu nivel general de Body Battery. De la misma forma que el indicador de gasolina de un coche, te muestra las reservas de energía con las que cuenta tu organismo. El nivel de Body Battery va de 5 a 100, donde el intervalo de 5 a 25 indica reservas de energía muy bajas, el intervalo de 26 a 50 equivale a reservas de energía bajas, de 51 a 75 las reservas de energía son medias y de 76 a 100 son altas.

Puedes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect™ para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos ([Sugerencias para unos datos de Body Battery™ más precisos](#), página 12).

Sugerencias para unos datos de Body Battery™ más precisos

- Para obtener resultados más precisos, lleva puesto el dispositivo mientras duermes.
- Descansar bien carga tu Body Battery.
- Las actividades intensas y un nivel de estrés alto pueden hacer que tu Body Battery se agote más rápidamente.
- La ingesta de alimentos y de estimulantes como la cafeína no afecta al nivel de Body Battery.

Sincronizar manualmente datos con la aplicación Garmin Connect™

El dispositivo CIRQA sincroniza periódicamente los datos con la aplicación Garmin Connect automáticamente cuando el dispositivo está activo y conectado a la aplicación Garmin Connect. También puedes sincronizar manualmente los datos en cualquier momento.

- 1 Acerca el dispositivo al smartphone vinculado.
- 2 Abre la aplicación Garmin Connect.
SUGERENCIA: la aplicación puede estar abierta o en ejecución en segundo plano.
- 3 Selecciona **••• > Dispositivos Garmin.**
- 4 Selecciona el dispositivo CIRQA.
- 5 Selecciona .
- 6 Espera mientras se sincronizan los datos.
- 7 Visualiza tus datos de sueño en la aplicación Garmin Connect.

Monitor de actividad

La función de monitor de actividad graba el recuento de pasos diarios, la distancia recorrida, los minutos de intensidad, las calorías quemadas y las estadísticas de sueño de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las calorías de la actividad.

El número de pasos dados durante el día aparece en tu cuenta de Garmin Connect™. El recuento de pasos se actualiza de forma periódica.

Cuando el modo silla de ruedas está activado, el dispositivo registra diferentes métricas, como impulsos en lugar de pasos (*Modo de silla de ruedas, página 22*).

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita garmin.com/ataccuracy.

Actividades

En la aplicación Garmin Connect™, selecciona **••• > Dispositivos Garmin**, selecciona tu dispositivo y, después, **Opciones de actividad > Todas las actividades**.

NOTA: algunas actividades aparecen en más de una categoría.

Algunas actividades pueden requerir una suscripción a Garmin Connect+.

Categoría	Actividades
Gimnasio	Boxeo, Cardio, Escalada en interior, Elíptica, Subida de pisos, HIIT, Comba, Artes marciales mixtas, Movilidad, Pilates, Remo indoor, Escaladora, Fuerza, Caminar en interiores, Yoga
Exterior	Hípica, Escalada en bloque, Disc golf, Golf, Senderismo, Hípica, Patinaje en línea, Montañismo, Caminar
Carrera	Pista cubierta, Carrera, Carrera en pista, Trail running, Cinta, Carrera de obstáculos
Ciclismo	Bicicleta, Bicicleta para ir al trabajo, Bici indoor, Paseo en bicicleta, BMX, eBike, eMTB, Bicicleta para grava, Ciclismo adaptado, Ciclismo adaptado en interior, BTT, Bicicleta de carretera
Natación	Natación
Deportes de raqueta	Bádminton, Pádel, Pickleball, Ráquetbol, Squash, Tenis de mesa, Tenis
Deportes de equipo	Fútbol americano, Béisbol, Baloncesto, Críquet, Hockey hierba, Juegos, Hockey sobre hielo, Lacrosse, Rugby, Fútbol, Sóftbol, Voleibol, Ultimate Disc
Deportes de invierno	Patinaje sobre hielo, Esquí, Snowboard, Raqueta de nieve, Esquí de fondo clásico, Esquí de fondo patinador
Deportes acuáticos	Navegación, Pesca, Kayak, Remo, Tubo de buceo, Paddle surf
Otros	Trabajo de respiración, Meditación, Ejercicios de baile, Otros

Registrar una actividad desde la pulsera inteligente CIRQA

Puedes seleccionar una actividad favorita en la aplicación Garmin Connect™ (*Añadir o quitar una actividad favorita, página 15*).

- 1 Pulsa el botón de la pulsera inteligente CIRQA.
El indicador LED parpadea en ● (verde) y la pulsera inteligente CIRQA vibra cuando empieza a registrar la actividad.
- 2 Cuando termines la actividad, vuelve a pulsar el botón de la pulsera inteligente CIRQA.
El indicador LED parpadea en ● (rojo) y la pulsera inteligente CIRQA vibra. La actividad aparece en la aplicación Garmin Connect después de sincronizar el dispositivo.

Registrar una actividad desde Garmin Connect™

Puedes iniciar y detener una actividad desde la aplicación Garmin Connect. También puedes iniciar y detener una actividad desde la pulsera inteligente CIRQA (*Añadir o quitar una actividad favorita, página 15*).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **+ > Registrar actividad**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona **Iniciar registro**.
La pulsera inteligente CIRQA vibra y el LED parpadea en ● (verde).
- 4 Selecciona **Vuelta** para marcar una vuelta (opcional).
- 5 Selecciona **Detener**.
- 6 Selecciona una opción:

- Para descartar la actividad, selecciona **Descartar**.
- Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
- Para guardar la actividad, selecciona **Guardar**.

Añadir o quitar una actividad favorita

Puedes configurar una actividad favorita para que se inicie y se detenga desde la pulsera inteligente CIRQA.

- 1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Opciones de actividad > Editar**.
- 4 Selecciona una actividad.

Al pulsar el botón de la pulsera inteligente CIRQA, se inicia el tipo de actividad favorita.

Actividades detectadas automáticamente

El dispositivo utiliza los datos de movimiento y esfuerzo registrados, junto con los datos históricos de tu cuenta, para identificar automáticamente tus actividades. Esto puede incluir datos de ubicación GPS del teléfono conectado. Cuando se detecta y registra una actividad, esta se sube automáticamente a tu cuenta de Garmin Connect™, donde puedes editarla o descartarla. Debes dar tu consentimiento para que se utilicen tus datos de ubicación para esta función. Para obtener más información sobre las actividades detectadas automáticamente, visita garmin.com/autoactivitydetection.

Activar y desactivar las actividades detectadas automáticamente

- 1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Salud y bienestar > Actividades detectadas automáticamente**.

Iniciar una sesión de entrenamiento

Puedes usar la aplicación Garmin Connect™ en el teléfono para guiarte por los distintos pasos de una sesión de entrenamiento mientras llevas puesto el dispositivo CIRQA.

Esta función requiere una suscripción a Garmin Connect+.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Sesiones de entrenamiento**.
- 4 Si es necesario, selecciona **Find Workout**.
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 6 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento > Iniciar registro**.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, en el teléfono se muestra cada paso de la misma, las notas de los pasos (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

Configurar actividades

Esta configuración te permite personalizar cada actividad preinstalada en función de tus necesidades. Algunas configuraciones no están disponibles en todos los tipos de actividad.

En la aplicación Garmin Connect™, selecciona **••• > Dispositivos Garmin**, selecciona tu dispositivo, selecciona **Opciones de actividad** y, después, elige una actividad.

Alertas: Establece las alertas de entreno para la actividad.

Vueltas: Establece las opciones de la función Auto Lap para marcar automáticamente las vueltas. La opción Distancia automática marca las vueltas a una distancia específica.

GPS del teléfono: Activa o desactiva el GPS del teléfono durante la actividad.

Posición de la pulsera: Establece la posición de la pulsera en el brazo o la muñeca.

La posición predeterminada es el lado seleccionado en tu perfil del usuario (*Cambiar la ubicación de uso*, página 21).

Conteo de repeticiones: permite activar el recuento de repeticiones durante una sesión de entrenamiento. La opción Solo para sesiones de entrenamiento activa el recuento de repeticiones únicamente durante sesiones de entrenamiento guiadas (*Iniciar una sesión de entrenamiento*, página 15).

Monitor del sueño

El dispositivo detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer las horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect™. Las estadísticas del sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Tu entrenador de sueño te ofrece recomendaciones sobre las necesidades de sueño basadas en tu historial de sueño y actividad, ritmo circadiano y estado de VFC. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas en tu cuenta de Garmin Connect.

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el dispositivo mientras duermes.
- 2 Carga tus datos de seguimiento del sueño a tu cuenta de Garmin Connect™ ([Usar la aplicación Garmin Connect™](#), página 10).
Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

Alarmas

Configurar una alarma

Para poder configurar una alarma, el dispositivo CIRQA debe estar conectado a la aplicación Garmin Connect™.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona el dispositivo CIRQA.
- 3 Selecciona **Alarmas > Añadir alarma**.
- 4 Selecciona **Hora** para ajustar la hora de la alarma.
- 5 Seleccione **Repetir** para configurar o personalizar la repetición de la alarma.
- 6 Para configurar una alarma de modo que te despierte suavemente en el intervalo de 30 minutos antes de la alarma programada según el tiempo de sueño óptimo, activa **Despertador inteligente**.
NOTA: la alarma sonará siempre a la hora seleccionada, además de las alarmas anteriores. Por ejemplo, si programas la alarma para las 08:00, la alarma puede avisarte suavemente para que te despiertes en algún momento entre las 07:30 y las 08:00.
- 7 Para configurar una alarma que empiece a vibrar suavemente y luego vaya aumentando la intensidad, activa **Inicio silencioso**.
- 8 Selecciona **Guardar**.
- 9 Para configurar y guardar alarmas adicionales, selecciona **Añadir alarma** y repite los pasos del 4 al 8.

Editar una alarma

- 1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona el dispositivo CIRQA.
- 3 Selecciona **Alarmas > Editar**.
- 4 Selecciona una alarma.
- 5 Selecciona una opción.
- 6 Selecciona **Guardar**.

Posponer o detener una alarma

Puedes usar la aplicación Garmin Connect™ para configurar una alarma ([Configurar una alarma, página 17](#)).

Cuando el módulo vibre, selecciona una opción:

- Para posponer la alarma, pulsa el botón.
- Para detener la alarma, mantén pulsado el botón.

Configurar Salud y bienestar

En la aplicación Garmin Connect™, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**, selecciona tu dispositivo y, después, Salud y bienestar.

Estado de la frecuencia cardíaca: activa el monitor de frecuencia cardíaca.

cuando se desactiva el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca, también desactiva funciones como la estimación del VO2 máximo, el seguimiento del sueño, los minutos de intensidad, la función de estrés durante todo el día y el pulsioxímetro en la muñeca.

Emitir frecuencia cardíaca: activa la transmisión de la frecuencia cardíaca y la posibilidad de iniciar y detener la transmisión desde el dispositivo ([Transmitir datos de la frecuencia cardíaca, página 18](#)).

Pulsioximetría: configura el modo del pulsioxímetro ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 18](#)).

Pasos diarios: permite utilizar una media automática para establecer un objetivo de pasos diarios o tu propio objetivo.

Minutos de intensidad semanales: permite establecer un objetivo de minutos de intensidad y activar las zonas de frecuencia cardíaca para medir la intensidad.

Actividades detectadas automáticamente: Activa la detección automática de actividades ([Actividades detectadas automáticamente, página 15](#)).

Configurar el modo pulsioxímetro

1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**.

2 Selecciona tu dispositivo.

3 Selecciona **Salud y bienestar > Pulsioximetría**.

4 Selecciona una opción:

- Para activar las mediciones mientras no realizas deporte durante el día, selecciona **Todo el día**.

NOTA: el uso del modo **Todo el día** reduce la autonomía de la batería.

- Para activar las mediciones continuas mientras duermes, selecciona **Durante el sueño**.

NOTA: las posturas inusuales al dormir pueden dar lugar a lecturas de SpO2 anormalmente bajas durante los periodos de sueño.

- Para desactivar las mediciones automáticas, selecciona **Desactivado**.

Transmitir datos de la frecuencia cardíaca

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardíaca desde la pulsera inteligente CIRQA y visualizarlos en los dispositivos vinculados. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardíaca a un ciclocomputador Edge® mientras pedaleas.

NOTA: la transmisión de datos de frecuencia cardíaca reduce la autonomía de la batería.

1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**.

2 Selecciona tu dispositivo.

3 Selecciona **Salud y bienestar > Emitir frecuencia cardíaca**.

4 Selecciona **Estado** para activar o desactivar la transmisión de la frecuencia cardíaca.

5 Selecciona **Control del dispositivo** para poder mantener pulsado el botón del dispositivo durante tres segundos para activar o desactivar la transmisión de la frecuencia cardíaca (opcional).

Cuando el control del dispositivo está activado, puedes mantener pulsado el botón de la pulsera inteligente CIRQA durante tres segundos hasta que el LED parpadee en ● (amarillo) para iniciar la transmisión.

6 Vincula tu pulsera inteligente CIRQA con tu dispositivo de Garmin® compatible.

NOTA: las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.

Configurar Notificaciones y alertas

En la aplicación Garmin Connect™, selecciona **••• > Dispositivos Garmin

, selecciona tu dispositivo y, después, Notificaciones y alertas.

Alertas de frecuencia cardíaca anómala: personaliza las alertas de frecuencia cardíaca alta y baja ([Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anómala](#), página 19).

Se acerca la hora de acostarse: activa una alerta cuando se acerca la hora de acostarse ([Monitor del sueño](#), página 16).

Edad Física: activa alertas cuando cambia tu edad según la forma física.

Alertas de objetivo: activa alertas de objetivos, incluidos los objetivos de pasos y minutos de intensidad semanales.

Estrés alto: activar las alertas de estrés alto.

Puntuación del sueño lista: activa una alerta cuando la puntuación de sueño está lista.

Cambio de VO2 máx.: activa alertas cuando tu VO2 máximo cambia.

Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anómala

ATENCIÓN

Esta función solo te avisa cuando tu frecuencia cardíaca supera o cae por debajo de un determinado número de pulsaciones por minuto, según lo haya establecido el usuario, tras diez minutos de inactividad como mínimo. Esta función no te notifica cuando tu frecuencia cardíaca cae por debajo del umbral seleccionado durante el periodo de sueño configurado en la aplicación Garmin Connect™. Esta función no te notifica de ninguna posible afección cardíaca y no está diseñada para tratar o diagnosticar ninguna afección o enfermedad. Te recomendamos que te pongas en contacto con tu profesional de la salud si tienes alguna patología cardíaca.

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardíaca.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Dispositivos Garmin.
- 2 Selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Notificaciones y alertas > Alertas de frecuencia cardíaca anómala**.
- 4 Selecciona **Alerta alta** o **Alerta baja**.
- 5 Establece el valor del umbral de la frecuencia cardíaca.

Cuando tu frecuencia cardíaca supere el umbral superior o inferior especificado, aparecerá un mensaje en el teléfono y el dispositivo vibrará.

Configurar el administrador de energía

En la aplicación Garmin Connect™, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**, selecciona tu dispositivo y, después, **Administrador de energía**.

Ahorro de energía: reduce el brillo del LED y desactiva la frecuencia cardíaca, el inicio de actividades, la detección automática de actividades y la configuración del pulsioxímetro para prolongar la autonomía de la batería.

Alerta de batería baja: el dispositivo vibra y el LED parpadea en ● (rojo) cuando el nivel de la batería es bajo ([Comprobación del nivel de batería, página 25](#)).

Alerta de batería completamente cargada: el dispositivo vibra y el LED parpadea en ● (verde) cuando la batería está totalmente cargada.

Estado de la batería: cuando se activa, puedes tocar el dispositivo dos veces para ver el nivel de la batería ([LED de estado del módulo, página 7](#)).

Configurar Perfil del usuario

Puedes actualizar tu información personal, como la altura, el peso, las zonas de frecuencia cardíaca y mucho más. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

En la aplicación Garmin Connect™, selecciona **••• > Dispositivos Garmin**, selecciona tu dispositivo y, después, Perfil del usuario.

VO2 máximo: te permite ver tu estimación de VO2 máximo actual y la última vez que se actualizó ([Obtener la estimación del VO2 máximo, página 21](#)).

Edad Física: muestra tu edad según la forma física actual ([Consultar tu edad según tu forma física, página 21](#)).

Sexo: te permite establecer tu sexo ([Configuración del género, página 22](#)).

Fecha de nacimiento: muestra tu fecha de nacimiento.

Para cambiar tu fecha de nacimiento, debes actualizar el perfil de tu cuenta en garmin.com.

Altura: indica tu altura.

Peso: indica tu peso.

Ubicación de uso: te permite seleccionar en qué brazo o muñeca llevas puesta la pulsera ([Cambiar la ubicación de uso, página 21](#)).

Modo de silla de ruedas: activa o desactiva el modo silla de ruedas y establece la frecuencia de ejercicio ([Modo de silla de ruedas, página 22](#)).

Programación del sueño: permite configurar tu horario de sueño ([Monitor del sueño, página 16](#)).

Zonas de frecuencia cardíaca: te permite calcular tu frecuencia cardíaca máxima y determinar zonas de frecuencia cardíaca personalizadas ([Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca, página 22](#)).

Cambiar la ubicación de uso

La pulsera inteligente CIRQA utiliza la ubicación de uso del dispositivo para determinar las métricas de seguimiento de la salud y la actividad. También puedes establecer la ubicación de uso para cada actividad ([Configurar actividades, página 15](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Perfil del usuario > Ubicación de uso**.
- 4 Selecciona una ubicación de uso.

Consultar tu edad según tu forma física

Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo sexo. El dispositivo utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia cardíaca en reposo y el historial de actividades de intensidad alta para ofrecerte tu edad según tu forma física. Si tienes una báscula Index™, el dispositivo utiliza la métrica del porcentaje de grasa corporal en lugar del IMC para determinar tu edad según tu forma física. Los cambios en los ejercicios y el estilo de vida pueden afectar a tu edad según tu forma física.

NOTA: para obtener la edad más precisa, completa la configuración del perfil del usuario ([Configurar Perfil del usuario, página 21](#)).

En la aplicación Garmin Connect™, selecciona **••• > Estadísticas de forma física > Edad Física**.

Obtener la estimación del VO2 máximo

El dispositivo requiere datos del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca y la realización de una actividad de caminata a paso ligero o carrera cronometrada de 15 minutos para mostrar la estimación de tu VO2 máximo.

- 1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona **••• > Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno > VO2 máximo**.
Si has registrado una actividad de caminata a paso ligero de 15 minutos, aparecerá la estimación de tu VO2 máximo. El dispositivo actualiza la estimación de tu VO2 máximo cada vez que completas una actividad cronometrada de correr o caminar.
- 2 Selecciona **Ayuda > How to Get VO2 Max**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.

Modo de silla de ruedas

El modo silla de ruedas actualiza las actividades disponibles. Por ejemplo, el modo silla de ruedas tiene actividades de impulso y ciclismo adaptado en interiores y exteriores, como Impulso: velocidad de carrera e Impulso: velocidad de marcha, en lugar de actividades de carrera y caminata. Cuando el modo silla de ruedas está activado, el dispositivo realiza un seguimiento de tus movimientos como impulsos en lugar de pasos. El dispositivo no actualiza tu estimación de VO2 máximo mientras estés en el modo silla de ruedas.

SUGERENCIA: para obtener un rendimiento óptimo, debes llevar la pulsera en la muñeca en lugar de en la parte superior del brazo.

La primera vez que actives el modo silla de ruedas, podrás seleccionar la frecuencia de ejercicio para establecer tu nivel de actividad con el algoritmo correcto. Puedes activar o desactivar el modo silla de ruedas en la configuración de tu perfil del usuario (*Configurar Perfil del usuario*, página 21).

Para obtener más información sobre la fisiología para sillas de ruedas, visita garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardíaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardíaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardíaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardíaca máxima.

Configuración del género

Al configurar el dispositivo por primera vez, puedes elegir un género. La mayoría de los algoritmos de forma física y entreno son binarios. Para obtener los resultados más precisos, Garmin® recomienda seleccionar el sexo asignado al nacer. Después de la configuración inicial, puedes personalizar la configuración del perfil en tu cuenta de Garmin Connect™.

Perfil y privacidad: te permite personalizar los datos de tu perfil público.

Configuración de usuario: te permite establecer tu sexo. Si seleccionas No especificado, los algoritmos que requieren una entrada binaria utilizarán el género que especificaste al configurar el reloj por primera vez.

Funciones de seguimiento y seguridad

ATENCIÓN

Las funciones de seguimiento y seguridad son funciones complementarias y no se debe confiar en ellas como métodos principales para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect™ no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para utilizar las funciones de seguimiento y seguridad, la pulsera inteligente CIRQA deberá estar conectada a la aplicación Garmin Connect mediante la tecnología Bluetooth®. El smartphone vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

Para obtener más información acerca de las funciones de seguridad y seguimiento, visita garmin.com/safety.

 **LiveTrack:** permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página web.

Activar y desactivar LiveTrack

Antes de poder iniciar la primera sesión de LiveTrack, tienes que configurar los contactos en la aplicación Garmin Connect™ ([Añadir contactos](#), página 23).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Seguridad y seguimiento > LiveTrack**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para empezar una sesión de LiveTrack cada vez que inicies una actividad en exteriores, selecciona **Inicio automático**.
 - Para iniciar una sesión de inmediato, selecciona **Iniciar LiveTrack**.

Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos en la aplicación Garmin Connect™. Se pueden utilizar los correos electrónicos de los contactos con la función LiveTrack.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Contacto**.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando los hayas añadido, deberás sincronizar tus datos y aplicar así los cambios en el dispositivo ([Sincronizar manualmente datos con la aplicación Garmin Connect™](#), página 13).

Añadir contactos de asistencia

Los números de los contactos de asistencia se utilizan para las funciones de seguimiento y seguridad.

- 1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona **•••**.
- 2 Selecciona **Seguridad y seguimiento > Funciones de seguridad > Contactos de asistencia > Añadir contacto de asistencia**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Los contactos de asistencia reciben una notificación cuando los añades como contacto de asistencia y pueden aceptar o rechazar la solicitud. Si un contacto la rechaza, debes elegir otro contacto de asistencia.

Configurar el sistema

En la aplicación Garmin Connect™, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**, selecciona tu dispositivo y, después, **Sistema**.

Formato: establece el formato horario y las unidades de medida. También puedes establecer preferencias de ritmo o velocidad para cada actividad ([Personalizar las preferencias de ritmo y velocidad, página 24](#)).

Restablecer: configura las copias de seguridad de los datos y restablece los datos y la configuración del usuario ([Restablecer el dispositivo, página 28](#)).

Actualización de software: instala las actualizaciones de software descargadas y te permite comprobar manualmente si hay actualizaciones ([Actualizaciones del producto, página 28](#)).

Apagar: apaga la pulsera inteligente CIRQA.

Modo USB: configura el dispositivo para utilizar el modo MTP (Media Transfer Protocol, protocolo de transferencia multimedia) o el modo de Garmin® al conectarlo a un ordenador.

Acerca de: muestra información sobre el dispositivo, el software y las licencias.

Personalizar las preferencias de ritmo y velocidad

Puedes establecer actividades para registrarlas según tu ritmo o velocidad.

- 1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Sistema** > **Formato** > **Preferencia de ritmo/velocidad**.
- 4 Selecciona una actividad.

Información del dispositivo

Cargar el dispositivo

⚠ ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ion-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

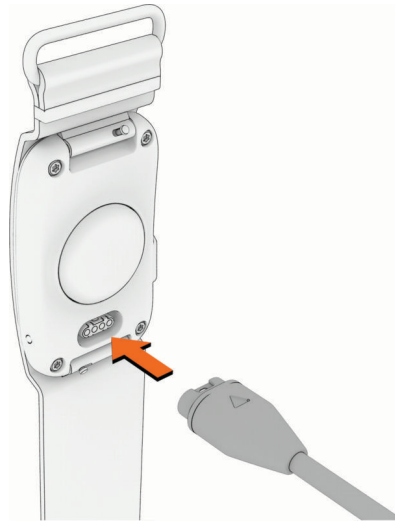
AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar la unidad.

NOTA: el dispositivo no se carga si se encuentra fuera del rango de temperatura aprobado (*Especificaciones, página 27*).

El dispositivo incluye un cable de carga exclusivo. Para comprar accesorios opcionales y piezas de repuesto, visita garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin®.

- 1 Localiza la parte posterior del módulo.
- 2 Conecta el cable (por el extremo ▲) al puerto de carga.



- 3 Conecta el otro extremo del cable a un puerto de carga USB.
- 4 Carga por completo el dispositivo.
El LED parpadea ● (verde) durante la carga. El LED permanece ● (verde) cuando la carga se completa.
La carga del dispositivo puede tardar hasta 90 minutos.

Comprobación del nivel de batería

En la aplicación Garmin Connect™, selecciona el icono del dispositivo en la esquina superior derecha. El estado de la batería aparece junto al nombre del dispositivo.

Conectar el dispositivo a un ordenador

Puedes conectar el dispositivo CIRQA a tu ordenador para instalar actualizaciones de software o transferir datos o archivos de actividad a este.

- 1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona ●●● > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona el dispositivo CIRQA.
- 3 Selecciona **Sistema > Acceso a archivos con USB**.
- 4 Activa **Acceso a archivos a través de USB**.
- 5 Conecta el cable (por el extremo ▲) al puerto de carga del dispositivo.
- 6 Conecta el otro extremo del cable a un puerto USB de un ordenador.
En función del sistema operativo del ordenador, el dispositivo aparecerá como dispositivo portátil, unidad extraíble o volumen extraíble.

NOTA: los sistemas operativos Mac® no detectan el dispositivo por defecto. Debes utilizar el software Garmin Express™ para interactuar con los archivos del dispositivo.

Cambiar la correa

Puedes reemplazar la correa por un brazalete o una muñequera. Para adquirir correas, visita garmin.com. El módulo es compatible con correas de tela de 24 mm de ancho con un pasador de extracción rápida de 14 mm de ancho.

El módulo no es compatible con correas de terceros.

- 1 Desliza el pasador de extracción rápida del perno para extraer la correa.



- 2 Repite el paso anterior en el otro lado.
- 3 Inserta un lado del perno de la nueva correa en el módulo.



- 4 Desliza el pasador de extracción rápida y presiona la correa hasta que encaje.
- 5 Repite los pasos anteriores en el otro extremo de la correa.

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

No laves el módulo en la lavadora. El módulo debe resistir la lluvia ocasional o las salpicaduras de agua. Si colocas el módulo en la lavadora o secadora, podría dañarse (*Lavado a máquina, página 27*).

No utilices objetos afilados o abrasivos para limpiar el módulo.

Evita rayar el sensor situado en la parte posterior del módulo.

Lavado a máquina

Antes de lavar la correa en la lavadora, debes quitar el módulo de la correa.

- Coloca los cierres de velcro de la correa antes de lavarla.
- Lava la correa en la lavadora con una carga normal de ropa o sola.
- Coloca la correa en una bolsa de lavado o en una bolsa de malla para evitar que se enrede.
- Utiliza poca cantidad de un detergente suave.

NOTA: no utilices lejía ni detergentes que contengan productos químicos peligrosos, suavizante, lejía o materiales abrasivos.

- Programa la lavadora en un ciclo suave con agua caliente a una temperatura máxima de 40 °C (104 °F).
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla al aire.

Especificaciones

Brazalete	S/M: 36,0 x 2,4 x 0,2 cm (14,2 x 9,5 x 0,08 in) L/XL: 50,0 x 2,4 x 0,2 cm (19,7 x 9,5 x 0,08 in)
Muñequera	S/M: 24,5 x 2,4 x 0,2 cm (9,6 x 9,5 x 0,08 in) L/XL: 28,5 x 2,4 x 0,2 cm (11,2 x 9,5 x 0,08 in)
Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de las pilas	Hasta 10 días
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencia inalámbrica	2400 - 2483,5 MHz: <13 dBm
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM ¹

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 m. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Solución de problemas

Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando se vincula con un smartphone mediante la tecnología Bluetooth®. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema ([Configurar el sistema, página 24](#)). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect™.

Esto te permitirá acceder fácilmente a los siguientes servicios para dispositivos Garmin®:

- Actualizaciones de software
- Cargas de datos a la aplicación Garmin Connect del teléfono
- Registro del producto

Restablecer el dispositivo

Antes de restablecer todos los ajustes predeterminados, deberías sincronizar el dispositivo con la aplicación Garmin Connect™ para cargar los datos de actividad.

Puedes restablecer toda la configuración de tu dispositivo a los valores predeterminados de fábrica.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona el dispositivo CIRQA.
- 3 Selecciona **Sistema > Restablecer**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para restablecer todos los ajustes del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica, incluidos los datos del perfil del usuario, pero guardar el historial de actividades y las aplicaciones y los archivos descargados, selecciona **Restablecer la configuración predeterminada**.
 - Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restablecer la configuración**.

El LED parpadea    de forma continua hasta que termina de restablecerse. el restablecimiento del dispositivo puede tardar hasta 10 minutos.

- 5 Vincúlalo de nuevo ([Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect™, página 9](#)).

Localizar un dispositivo perdido

Puedes utilizar esta función para localizar un dispositivo Garmin® perdido que se encuentre dentro del alcance de un smartphone vinculado.

Si el dispositivo no está dentro del alcance, aparecen la última vez que tuvo conexión y la última ubicación GPS conocida en el mapa.

- 1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Buscar mi pulsera**.

El teléfono comenzará a buscar la pulsera inteligente CIRQA vinculada. El dispositivo vibrará hasta que pulses el botón.
- 4 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **OK**.

Más información

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor Garmin® para obtener información acerca de dispositivos y piezas de repuesto compatibles.
- Visita www.garmin.com/ataccuracy.

Esto no es un dispositivo médico. La función de pulsioxímetro no se encuentra disponible en todos los países.

© 2026 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin® y el logotipo de Garmin son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y otros países. CIRQA™ y Garmin Connect™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios. Mac® es una marca comercial de Apple Inc., registrada en EE. UU. y en otros países y regiones.

M/N: AA5192

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.