

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



מדריך
למשתמש

תוכן עניינים

הגדרת המצב של אוקסימטר דופק....	15
שידור נתוני דופק.....	15
הגדרות של הודעות והתראות.....	16
הגדרת התראת דופק חריג.....	16
הגדרות ניהול החשמל.....	17
הגדרות פרופיל משתמש.....	18
שינוי מיקום הענידה.....	18
מציג את גיל הכושר שלך.....	18
בדיקת הערכת VO2 מרבי.....	18
מצב 'כיסא גלגלים'.....	18
אודות אזורי דופק.....	18
הגדרות מגדר.....	19
תכונות מעקב וביטחון.....	20
הפעלה וכיבוי של LiveTrack.....	20
הוספת אנשי קשר.....	20
הגדרות מערכת.....	21
התאמה אישית של העדפות קצב ומהירות.....	21
פרטי ההתקן.....	22
טעינת ההתקן.....	22
בדיקת רמת הסוללה.....	22
חיבור ההתקן למחשב.....	22
החלפת רצועה.....	22
טיפול בהתקן.....	23
שטיפה במכונה.....	23
מפרטים.....	24
פתרון בעיות.....	25
עדכוני מוצרים.....	25
איפוס ההתקן.....	25
איתור התקן שאבד.....	25
קבלת מידע נוסף.....	25

מבוא.....	3
תחילת העבודה.....	3
הפעלת הרצועה החכמה CIRQA.....	3
סקירת ההתקן.....	3
לבישת הרצועה החכמה CIRQA.....	4
טיפים לענידת הרצועה.....	5
נורית מצב המודול.....	6
התאמה והגדרה.....	7
שיוך ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect™.....	7
Garmin Connect™.....	7
Garmin Connect+™.....	
מינוי.....	8
שימוש ביישום Garmin Connect™.....	8
הגדרות מסך הבית.....	8
סנכרון נתונים ידני בעזרת היישום Garmin Connect™.....	10
מעקב אחר פעילויות.....	11
פעילויות.....	11
תיעוד פעילות מהרצועה החכמה CIRQA.....	11
תיעוד פעילות מ-Garmin Connect™.....	11
הוספה או הסרה של פעילות מועדפת.....	11
פעילויות שזוהו באופן אוטומטי הפעלה וכיבוי של פעילויות שזוהו באופן אוטומטי.....	12
התחלת אימון.....	12
הגדרות של פעילות.....	12
מעקב שינה.....	13
שימוש במעקב שינה אוטומטי.....	13
התראות.....	14
הגדרת שעון מעורר.....	14
ערוך התראה.....	14
נודניק או הפסקת אזעקה.....	14
הגדרות בריאות ורווחה.....	15

אזהרה ⚠

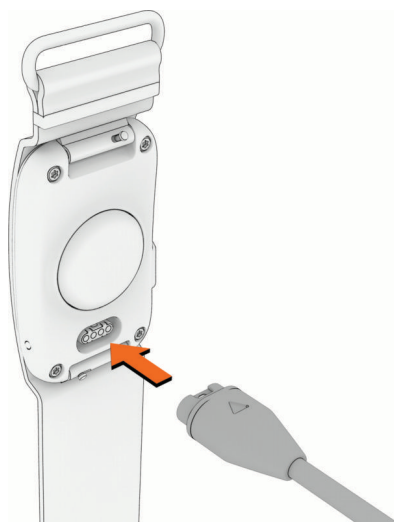
עיין במדריך מידע חשוב על הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.
חשוב להתייעץ עם הרופא תמיד לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

תחילת העבודה

- 1 בעת השימוש הראשון בהתקן, עליך להשלים את המשימות הבאות כדי להגדיר אותו ולהכיר את התכונות הבסיסיות.
- 2 חבר את ההתקן למטען כדי להפעיל אותו (הפעלת הרצועה החכמה CIRQA, עמוד 3).
- 3 הורד את היישום Garmin Connect™ לטלפון שלך ושייך את ההתקנים (שיוך ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect™, עמוד 7).
- 3 טען את ההתקן (טעינת ההתקן, עמוד 22).
- 4 בדוק אם קיימים עדכוני תוכנה (עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect™, עמוד 8).
- 5 לחוויה הטובה ביותר יש לעדכן את התוכנה בהתקן. עדכוני תוכנה מספקים שינויים ושיפורים בפרטיות, באבטחה ובתכונות.
- 5 התחל פעילות (תיעוד פעילות מהרצועה החכמה CIRQA, עמוד 11).

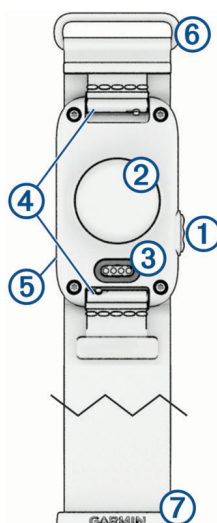
הפעלת הרצועה החכמה CIRQA

- 1 חבר את הכבל (קצה ▲) ליציאת הטעינה.



- 2 חבר את הקצה השני של הכבל ליציאת טעינה של USB.
- נורית החיווי מהבהבת בצבע ● (סגול) במצב שיוך פעיל (שיוך ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect™, עמוד 7).

סקירת ההתקן



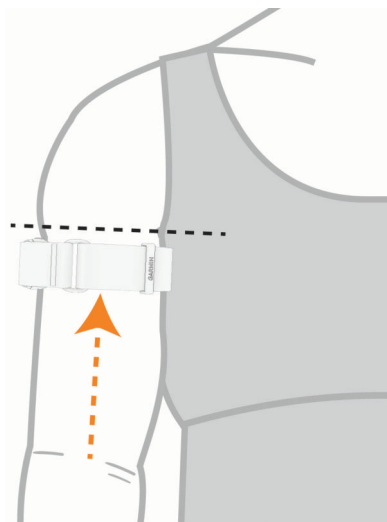
לחצן	①
חיישן	②
יציאת טעינה	③
פינים לשחרור מהיר	④
נורית חיווי	⑤
מוט עצירה	⑥
רצועה	⑦

לבישת הרצועה החכמה CIRQA

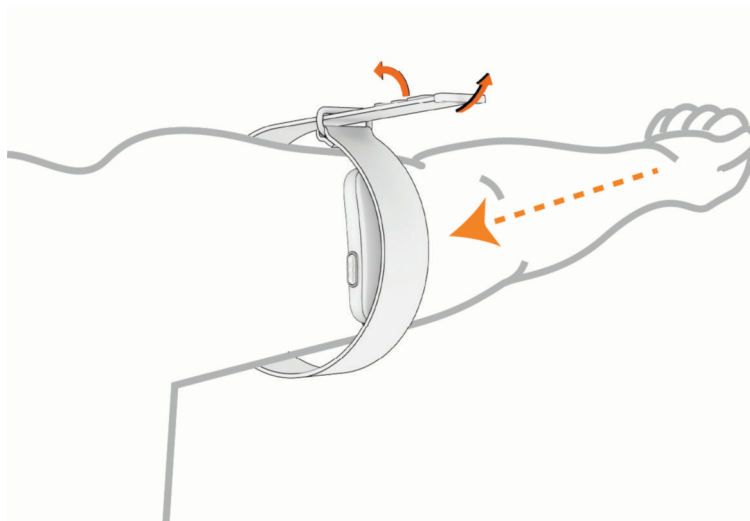
- 1 פתח את הרצועה.
- 2 צור לולאה על ידי השחלת הרצועה דרך מוט העצירה.



- 3 הכנס את הזרוע או פרק כף היד לתוך הלולאה.
- 4 בחר אפשרות:
 - אם אתה עונד את הרצועה על פרק כף היד, הדק את קצה הרצועה לחלק עם הוו והלולאה.
 - אם אתה עונד את הרצועה על הזרוע, המשך לשלב 5.
- 5 החלק את הרצועה על הזרוע העליונה שלך.



- יש למקם את רצועת הזרוע מעל המרפק.
- 6 כופף את הזרוע, והדק את קצה הרצועה לחלק עם הוו והלולאה.



- 7 במידת הצורך, הסר את הרצועה מהזרוע וכוון אותה כך שתהיה נוחה (טיפים לענידת הרצועה, עמוד 5).
- 8 הצב את המודול במקום שלא יפריע לפעילויות שלך או שלא ישכבו עליו.

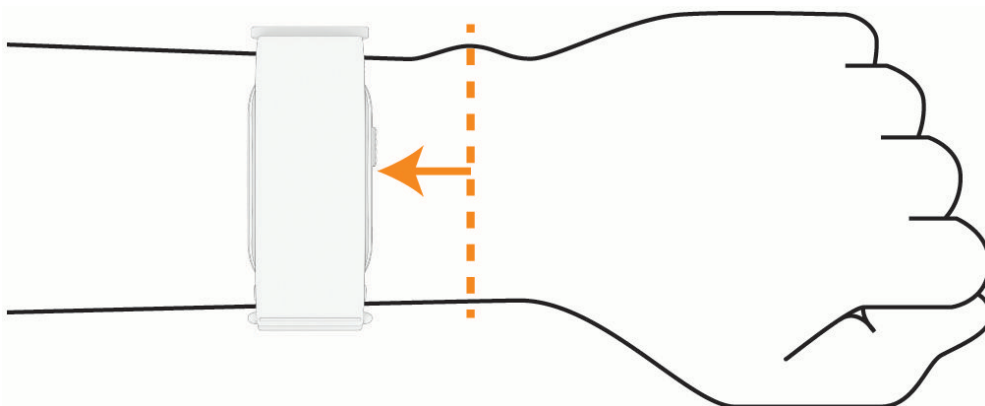
טיפים לענידת הרצועה

⚠️ זהירות

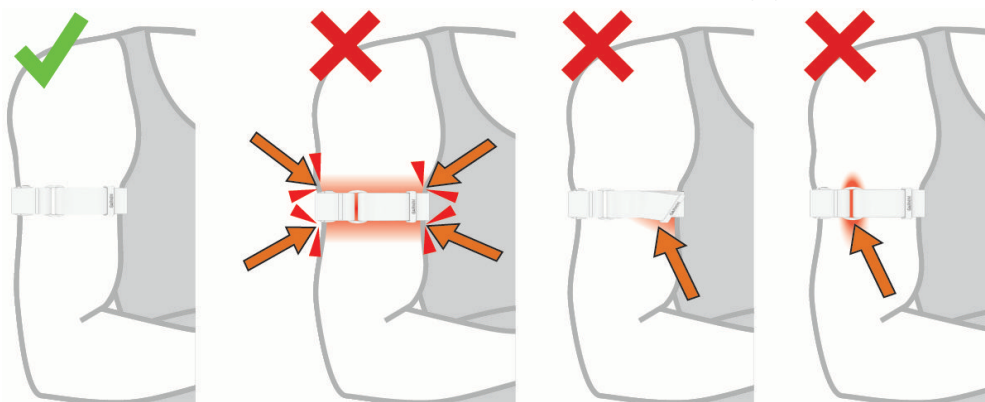
משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך ברצועה, במיוחד אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את הרצועה והנח לעור להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהרצועה נקייה ויבשה, ואל תהדק את הרצועה ליד יתר על המידה.

יש להצמיד את הרצועה החכמה CIRQA לזרוע או לפרק כף היד בעדינות, ולוודא שהענידה נוחה.

- לזרועות ופרקי כף יד גדולים יותר, הדק את הרצועה קרוב יותר למוט העצירה.
- בדוק את התאמת הרצועה כדי שתהיה נוחה ככל האפשר.
- ייתכן שההתאמה הנוחה תימשך זמן מה.
- ענוד את הרצועה מעל עצם פרק כף היד.



- אין להדק את הרצועה לזרוע או לפרק כף היד יתר על המידה.



- מקם את המודול בצד החיצוני של הזרוע.
- **עצה:** ניתן להתאים את המודול קרוב יותר לחלק הפנימי של הזרוע אם זה נוח יותר.
- הימנע משכיבה ישירות על המודול.
- הימנע מלבישה של בגדים צמודים שעלולים לדחוס את הרצועה.
- שטוף את הרצועה באופן קבוע, ולפני שתענוד אותה בפעם הראשונה (**שטיפה במכונה, עמוד 23**).

נורית מצב המודול

פעילות הנורית	מצב
מהבהבת בצבע  (סגול)	המודול במצב שיוך פעיל. ההתקן נמצא במצב שיוך במשך 15 דקות. ההתקן נשאר במצב שיוך במשך יותר מ-15 דקות אם הוא מעולם לא שויך.
מהבהבת בצבע  (ירוק) במהלך פעילות	הפעילות התחילה. נורית החיווי ממשיכה להבהב במהלך הפעילות.
מאירה בצבע  (ירוק) קבוע במהלך פעילות	הפעילות מושהית. השהיית פעילות זמינה רק ביישום Garmin Connect™ (תיעוד פעילות מ-Garmin Connect™, עמוד 11).
מהבהבת בצבע  (אדום) במהלך פעילות	הפעילות הופסקה. נורית החיווי ממשיכה להבהב עד שהפעילות נשמרת, מחודשת או נמחקת.
מהבהבת בצבע  (כתום)	המודול משדר נתוני דופק (שידור נתוני דופק, עמוד 15).
מהבהבת בצבע  (לבן)	המודול המשוך מופעל או מבצע אתחול.
מהבהבת בכל הצבעים	המודול שאינו משויך מופעל.
מהבהבת בצבעים   (ירוק, כתום) לסירוגין	המודול מעדכן תוכנה.
מהבהבת בצבע  (אדום)	השיוך נכשל. עליך לבצע שיוך שוב (שיוך ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect™, עמוד 7). אירעה שגיאה. ייתכן שעליך לאפס את המודול (איפוס ההתקן, עמוד 25).
מהבהבת בצבעים    (ירוק, צהוב, אדום) לסירוגין	המודול מתאפס לערכי ברירת המחדל של היצרן.

נורית מצב הסוללה

כאשר האפשרות מופעלת ביישום Garmin Connect, ניתן להקיש על החלק העליון של ההתקן פעמיים כדי להציג את מצב הסוללה הנוכחי (**הגדרות ניהול החשמל, עמוד 17**).

פעילות הנורית	מצב
מאירה בצבע  (ירוק) קבוע למשך כ-2 שניות	מציין סוללה טעונה במלואה.
מהבהבת בצבע  (ירוק)	המודול נטען. ככל שהטעינה עולה, משך ההבהוב מתארך עד לטעינה מלאה.
מאירה בצבע  (כתום) קבוע	מציין סוללה חלשה.
מאירה בצבע  (אדום) קבוע	מציין סוללה חלשה באופן קריטי.

התאמה והגדרה

שיוך ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect™

כדי להשתמש ברצועה החכמה CIRQA, כולל תכונות עם חיבור והצגת נתוני בריאות ופעילות, יש לשיוך אותה ליישום Garmin Connect.

- 1 קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מטרים (33 רגל) מההתקן.
- 2 בחנות היישומים בטלפון, התקן ופתח את היישום Garmin Connect.
- באפשרותך לסרוק את קוד ה-QR באמצעות הטלפון כדי לפתוח את היישום Garmin Connect.



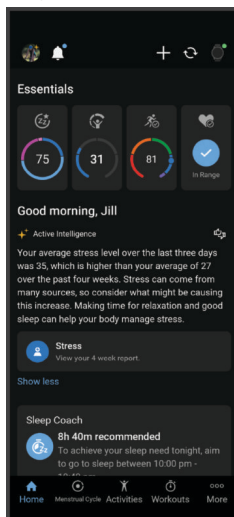
- 3 חבר את המודול למקור מתח באמצעות כבל ה-USB (הפעלת הרצועה החכמה CIRQA, עמוד 3).
נורית החיווי מהבהבת בצבע ● (סגול). ההתקן נשאר במצב שיוך עד שהוא משוּיך. אם יש צורך בכך, לחץ על הלחצן כדי להפעיל מחדש מצב שיוך.
עצה: אם שייכת כבר את ההתקן, עליך להסיר אותו מהגדרות Bluetooth® של הטלפון שלך לפני המעבר הידני למצב שיוך. כדי לעבור למצב שיוך באופן ידני, לחץ על הלחצן במהירות שלוש פעמים או החזק את הלחצן במשך כ-6 שניות עד שנורית החיווי מהבהבת בצבע ● (סגול) (נורית מצב המודול, עמוד 6).
- 4 פעל לפי ההוראות המופיעות על המסך ביישום Garmin Connect.

Garmin Connect™

Garmin Connect מספק לך את הכלים לעקוב אחר נתוני הבריאות והפעילות שלך ולנתח אותם. באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect כדי לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח ועוד. כדי להירשם לחשבון ללא תשלום, באפשרותך להוריד את היישום מחנות היישומים בטלפון (garmin.com/connectapp), או להיכנס לאתר connect.garmin.com.

שמור את הפעילויות שלך: לאחר שתסיים פעילות ותשמור אותה בהתקן, תוכל להעלות אותה לחשבון Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתרצה.

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג מידע מפורט יותר לגבי הפעילות, כולל זמן, מרחק, דופק וקלוריות שנשרפו.



תכנן את האימון: ניתן לבחור יעד כושר ולטעון את אחת מתוכניות האימונים היום-יומיות.
עקוב אחרי ההתקדמות שלך: באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם האנשים שאיתם אתה בקשר ולהגיע ליעדים שלך.

שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או לשתף קישורים לפעילויות שלך.

נהל את ההגדרות שלך: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות ההתקן והמשתמש בחשבון Garmin Connect.

Garmin Connect™ מינוי

ניתן לשפר את הנתונים, החיבורים והאימונים הזמינים בחשבון Garmin Connect שלך באמצעות מינוי ל-Garmin Connect+. כדי להירשם, באפשרותך להוריד את היישום Garmin Connect מחנות האפליקציות שבטלפון שלך, או לעבור אל connect.garmin.com.

בינה אקטיבית (AI): קבל תובנות באמצעות בינה מלאכותית על הנתונים והפעילויות שלך, כולל תזונה.

+LiveTrack: שלח הודעות טקסט של LiveTrack, קבל דף פרופיל מותאם אישית וצפה בהפעלות קודמות של LiveTrack.

עקוב אחר פעילויות פנים מבניות: צפה בנתוני הפעילות והאימונים הפנים מבניים שלך בזמן אמת, כדי להתאים את הביצועים שלך במהלך הפעילות.

נתונים סטטיסטיים של פעילות בזמן אמת: עקוב אחר אימון ביישום Garmin Connect והצג את נתוני האימון שלך בזמן אמת.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות או ההתקנים.

הנחיות לאימון: קבל תמיכה והדרכה מקצועית נוספת עבור תוכניות אימונים נבחרות של Garmin® Coach.

תיעוד התזונה: עקוב אחר התזונה היומית בעזרת מאגרי מידע נרחבים על מזון וצפה בדוחות מפורטים על מאקרונוטריאנטים וקלוריות שצרכת. בהתקן Garmin התואם, באפשרותך לצפות בסקירת התזונה היומית בקלות, לתעד מזון באופן ידני ולקבל דוחות תזונה בבוקר ובערב. ביישום Garmin Connect, באפשרותך לסרוק את ה-UPC, לתעד פריטי מזון חדשים, ליצור יעדי תזונה ועוד.

לוח מחוונים לביצועים: הצג את נתוני האימון כפי שנוח לך בתרשימים ובגרפים מותאמים אישית, כולל מדדי תזונה.

תכונות חברתיות: קבל גישה לתגים בלעדיים, אתגרי תגים ונקודות כפולות עבור אתגרים. באפשרותך לעדכן את אוטאר הפרופיל שלך עם מסגרות בהתאמה אישית.

שימוש ביישום Garmin Connect™

לאחר שיוך ההתקן לטלפון שלך (**שיוך ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect™, עמוד 7**), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון.

2 קרב את ההתקן למרחק של עד 10 מ' (30 רגל) מהטלפון.

ההתקן מסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect ועם חשבון Garmin Connect שלך באופן אוטומטי.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect™

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון תואם (**שיוך ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect™, עמוד 7**).

סנכרן את ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect (**סנכרון נתונים ידני בעזרת היישום Garmin Connect™, עמוד 10**).

מצב אימונים מאוחד

בעת שימוש ביותר מהתקן Garmin® אחד עם חשבון Garmin Connect™ שלך, תוכל לבחור איזה התקן הוא מקור הנתונים העיקרי לשימוש יומי ולמטרות אימונים.

ביישום Garmin Connect, בחר >... **הגדרות**.

התקן אימונים ראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי אימון כגון מצב האימון ומוקד העומס.

הלביש הראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי בריאות יומיומיים כגון צעדים ושינה. בדרך כלל זה אמור להיות ההתקן הלביש שבו אתה משתמש בתדירות הגבוהה ביותר.

עצה: לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לבצע סנכרון לעתים קרובות עם חשבון Garmin Connect שלך.

הגדרות מסך הבית

מסך הבית של Garmin Connect™ מספק מידע מהיר שמסנכרן לאורך היום. באפשרותך להתאים אישית את מסך הבית שלך כדי לשקף את יעדי הכושר או הבריאות שלך. הגדרות מסוימות דורשות מינוי ל-Garmin Connect+.

עצה: אם יש לך התקנים נוספים המחוברים לחשבון Garmin Connect שלך, יש לך הגדרות נוספות.

ממסך הבית של Garmin Connect, גלול מטה ובחר **ערוך את מסך הבית**.

שם	תיאור
Body Battery™	עם לבישה כל היום, הצגת הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות (Body Battery™, עמוד 9).
קלוריות שנשרפו	הצגת נתוני הקלוריות ביום הנוכחי.
אתגרים	מעקב אחר ההתקדמות שלך כאשר אתה משתתף באתגר של Garmin Connect או יוצר אתגר משלך.
אירועים	הצגת מירוצים או אירועים אחרים מלוח השנה של Garmin Connect.

שם	תיאור
גיל כושר	הצגת הכושר המחושב שלך בהשוואה לאדם מאותו מין. המכשיר שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של Index™ ההתקן משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.
תוכניות מאמן של Garmin®	הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך. התוכנית מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית שלך, להעדפות האימונים וללוח הזמנים, ולתאריך המרוץ, אם זה רלוונטי. מעקב אחר ההתקדמות שלך אם אתה משתתף באתגרים מאזורים אחרים.
תנים גלובליים	מציג מדדי בריאות, כגון נשימה ושונות קצב הלב.
מצב בריאותי	עצה: באפשרותך לבחור כל גורם כדי להציג את ההיסטוריה, לראות את נתוני הבסיס ולקבל תובנות לגבי הנתונים.
דופק	הצגת הדופק הנוכחי בפעילות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע במנוחה (RHR).
תובנות של מסך הבית	הצגת תובנות לגבי מדדי הבריאות והפעילויות שלך.
מצב HRV	הצגת ממוצע של שבעה ימים שמראה את שינויי הדופק במהלך הלילה.
נוזלים	מעקב אחר כמות המים שאתה צורך וההתקדמות שלך לקראת היעד היומי.
דקות של פעילות אינטנסיבית	מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות ליעד.
7 ימים אחרונים	הצגת רשימה של הפעילויות שלך, ציון שינה ממוצע ומדדי בריאות בשבעת הימים האחרונים.
פעילות אחרונה	הצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.
תיעוד אורח חיים	מעקב אחר צורות ההתנהגות היומיומיות כדי שתוכל לדעת כיצד צורות ההתנהגות משפיעות על מדדי בריאות מסוימים.
המחזור החודשי	מעקב אחר הסימפטומים הפיזיולוגיים שלך, הדחף המיני, הפעילות המינית, ימי הביוץ ועוד. ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.
תזונה	הצגת סקירה תזונתית יומית, כולל קלוריות ומאקרונוטריאנטים. בנוסף, באפשרותך לתעד את צריכת המזון שלך. נדרש מינוי Garmin Connect+ פעיל כדי לעקוב אחרי התזונה שלך ולראות אותה (Garmin Connect+ מינוי, עמוד 8).
אוקסימטר דופק	הצגת אוקסימטר הדופק שלך המתועד לאורך היום או במהלך השינה, בהתאם להגדרות הנוכחיות שלך.
דחיפות	במצב כיסא גלגלים, מעקב אחר ספירת הדחיפות היומית שלך בכיסא גלגלים, יעד הדחיפות ונתונים מהימים הקודמים (מצב 'כיסא גלגלים', עמוד 18).
אפס את מסך הבית	מתן אפשרות לבחור מתוך רשימה של פריסות ברירת מחדל של מסך הבית. עוקף כל הגדרה מותאמת אישית.
נשימה	הצגת קצב הנשימה הנוכחי שלך בנשימות לדקה, נשימה ממוצעת בזמן ערות ונשימה ממוצעת במהלך שינה (xref).
ציון השינה	הצגת זמן השינה הכולל, ציון על השינה ומידע על שלב השינה בלילה הקודם. ניתן לראות גם את כל הווריאציות של נשימה בלילה (מעקב שינה, עמוד 13).
צעדים	מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.
מתח	הצגה של רמת המתח הנוכחית ותרשים של רמת המתח. אם אתה פעיל מדי כך שההתקן לא יכול לקבוע את רמת המתח, המדידות לא יתועדו.
מגמות (על בסיס פעילות)	מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.
VO2 מרבי	הצגת אומדן ה-VO2 המרבי כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים (xref).
משקל	הצגת המגמות העדכניות במשקל ואת ההיסטוריה שלו. אפשר להזין את המשקל ידנית. אם שייכת משקל של Index לחשבון Garmin Connect, נתוני המשקל יופיעו במבט מהיר.
אתמול	הצגת רשימה של הפעילויות שלך, ציון השינה ומדדי הבריאות ביום הקודם.

Body Battery™

ההתקן שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מצוין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 5 ל-100, כאשר 5 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה מאוד, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה בינונית, ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה. באפשרותך לסנכרן את ההתקן שלך עם חשבון ה-Garmin Connect™ כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery™ משופרים, עמוד 9).

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery™ משופרים

- לקבלת תוצאות מדויקות יותר, לבש את ההתקן במהלך השינה.
- שינה טובה נותנת אנרגיה ל-Battery שלך.
- פעילות מאומצת ומתח גבוהים יכולים לגרום ל-Battery להתרוקן במהירות רבה יותר.
- לצריכת מזון ולממריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

סנכרון נתונים ידני בעזרת היישום Garmin Connect™

ההתקן CIRQA המכשיר מסנכרן נתונים מעת לעת עם היישום Garmin Connect באופן אוטומטי כשההתקן ער ומחובר ליישום Garmin Connect. באפשרותך גם לסנכרן נתונים באופן ידני בכל עת.

- 1 מקם את ההתקן בסמיכות לטלפון המשוך.
- 2 פתח את היישום Garmin Connect .
- עצה: היישום יכול להיות פתוח או לפעול ברקע.
- 3 בחר > ••• התקני Garmin.
- 4 בחר בהתקן CIRQA.
- 5 בחר ↺.
- 6 המתן בעת סנכרון הנתונים.
- 7 הצג את נתוני השינה ביישום Garmin Connect.

מעקב אחר פעילויות

התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השינה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות.

מספר הצעדים שביצעת במהלך היום מופיע בחשבון Garmin Connect™ שלך. מספר הצעדים מתעדכן מעת לעת. כשמצב כיסא גלגלים מופעל, ההתקן מתעד מדדים שונים, כגון דחיפות במקום צעדים (מצב 'כיסא גלגלים', עמוד 18). לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

פעילויות

ביישום Garmin Connect™, בחר > התקני Garmin, בחר את ההתקן שלך ובחר אפשרויות פעילות > כל הפעילויות. הערה: חלק מהפעילויות מופיעות ביותר מקטגוריה אחת. חלק מהפעילויות עשויות לדרוש מינוי Garmin Connect+.

קטגוריה	פעילויות
מכון כושר	אגרוף, אימון אירובי, טיפוס במבנה, אליפטיקל, טיפוס קומות, HIIT, דילגית, אומנויות לחימה משולבות, ניידות, פילאטיס, חתירה במכון, סטפר, כוח, הליכה בחדר כושר, יוגה
בחוץ	רכיבה על סוסים, טיפוס בולדרינג, דיסק גולף, גולף, הליכה בשטח, רכיבה על סוסים, החלקה על רולרליידס, טיפוס הרים, הליכה
ריצה	מסלול מקורה, ריצה, ריצה במסלול, ריצה בשביל, הליכון, מירוץ מכשולים
אופניים	אופניים, נסיעות קבועות באופניים, אופני כושר, טיול אופניים, BMX, אופניים חשמליים, eMTB, אופני גראבל, אופני יד, אופני יד באולם, אופני הרים, אופני כביש
שחייה	שחייה
ענפי ספורט עם מחבט	בדמינטון, פאדל, Pickleball, רקטבול, סקווש, טניס שולחן, טניס
משחקים קבוצתיים	פוטבול, בייסבול, כדורסל, קריקט, הוקי שדה, השתתפות במשחקים, הוקי קרח, לקרוס, רוגבי, כדורגל, סופטבול, כדורעף, אולטימייט
ספורט חורף	החלקה על קרח, סקי, סנובורדינג, נעלי שלג, סקי קלסי למרחק, סקי גלגליות למרחק
ספורט מים	סירה, דיג, קיאק, חתירה, שנוקל, סאפ
אחר	אימון נשימות, מדיטציה, ריקוד כאימון כושר, אחר

תיעוד פעילות מהרצועה החכמה CIRQA

באפשרותך לבחור פעילות מועדפת ביישום Garmin Connect™ (הוספה או הסרה של פעילות מועדפת, עמוד 11).

- 1 לחץ על הלחצן ברצועה החכמה CIRQA. נורית החיווי מהבהבת בצבע ● (ירוק) והרצועה החכמה CIRQA רוטטת כשהיא מתחילה לתעד את הפעילות שלך.
- 2 לאחר שאתה מסיים את הפעילות, לחץ שוב על הלחצן ברצועה החכמה CIRQA. נורית החיווי מהבהבת בצבע ● (אדום) והרצועה החכמה CIRQA רוטטת. הפעילות מופיעה ביישום Garmin Connect לאחר שההתקן מסתנכרן.

תיעוד פעילות מ-Garmin Connect™

באפשרותך להתחיל ולהפסיק פעילות מהיישום Garmin Connect. באפשרותך גם להתחיל ולהפסיק פעילות אחת מהרצועה החכמה CIRQA (הוספה או הסרה של פעילות מועדפת, עמוד 11).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר + > תיעוד פעילות.
- 2 בחר פעילות.
- 3 בחר התחלת תיעוד. הרצועה החכמה CIRQA רוטטת ונורית החיווי מהבהבת בצבע ● (ירוק).
- 4 בחר הקפה כדי לסמן הקפה (אופציונלי).
- 5 בחר עצירה.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי למחוק את הפעילות, בחר מחיקה.
 - כדי להמשיך את הפעילות, בחר המשך.
 - כדי לשמור את הפעילות, בחר שמור.

הוספה או הסרה של פעילות מועדפת

באפשרותך להגדיר פעילות מועדפת שתוכל להתחיל או להפסיק אותה מהרצועה החכמה CIRQA.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר > > > **התקני Garmin**.

2 בחר את ההתקן שלך.

3 בחר **אפשרויות פעילות** > **עריכה**.

4 בחר פעילות.

כשאתה לוחץ על הלחצן ברצועה החכמה CIRQA, הוא מתחיל את סוג הפעילות המועדף.

פעילויות שזוהו באופן אוטומטי

ההתקן שלך משתמש בנתוני תנועה ומאמץ שתועדו, בשילוב עם נתונים היסטוריים מחשבונך, כדי לזהות באופן אוטומטי את הפעילויות שלך. הדבר עשוי לכלול נתוני מיקום GPS מהטלפון המחובר שלך. כאשר פעילות מזוהה ומתועדת, היא מועלית אוטומטית לחשבון Garmin Connect™ שלך, שבו באפשרותך לערוך או למחוק אותה. עליך להסכים לשימוש בנתוני המיקום שלך עבור תכונה זו. למידע נוסף על פעילויות שזוהו באופן אוטומטי, עבור אל garmin.com/autoactivitydetection.

הפעלה וכיבוי של פעילויות שזוהו באופן אוטומטי

1 ביישום Garmin Connect™, בחר > > > **התקני Garmin**.

2 בחר את ההתקן שלך.

3 בחר **בריאות ורווחה** > **פעילויות שזוהו באופן אוטומטי**.

התחלת אימון

באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Connect™ בטלפון שלך כדי שידריך אותך בשלבים המרובים באימון בזמן שאתה עונד את התקן CIRQA. לתכונה זו נדרש מינוי ל-Garmin Connect+.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר > > > **התקני Garmin**.

2 בחר את ההתקן שלך.

3 בחר **אימונים**.

4 אם יש צורך, בחר **Find Workout**.

5 בחר אימון.

6 בחר **בצע אימון** > **התחלת תיעוד**.

לאחר שתתחיל אימון, הטלפון יציג כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי) ואת נתוני האימון העדכניים.

הגדרות של פעילות

הגדרות אלה מאפשרות לך להתאים אישית כל פעילות שנטענה מראש בהתאם לצרכים שלך. לא כל ההגדרות זמינות לכל סוגי הפעילויות.

ביישום Garmin Connect™, בחר > > > **התקני Garmin**, בחר את ההתקן שלך, בחר **אפשרויות פעילות** ובחר פעילות.

התראות: הגדרת התראות תרגול עבור הפעילות.

הקפות: הגדרת האפשרויות לתכונה Auto Lap לסימון הקפות באופן אוטומטי. האפשרות מרחק אוטומטי מסמנת הקפות במרחק מסוים.

GPS של הטלפון: הפעלה או כיבוי של ה-GPS של הטלפון עבור הפעילות.

מיקום רצועה: הגדרת מיקום הרצועה לזרוע או לפרק כף היד שלך.

מיקום ברירת המחדל הוא הצד שבחרת בפרופיל המשתמש שלך (**שינוי מיקום הענידה, עמוד 18**).

ספירת חזרות: מאפשר להפעיל ספירת חזרות במהלך אימון. האפשרות אימונים בלבד מאפשרת ספירת חזרות במהלך אימונים מודרכים בלבד (**התחלת אימון, עמוד 12**).

מעקב שינה

בזמן השינה, ההתקן מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. תוכל להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך ביישום **Garmin Connect™**. סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. מאמן השינה מספק המלצות לצורכי שינה בהתאם להיסטוריית השינה והפעילויות, לקצב הפנימי ולמצב HRV. ניתן לצפות בסטטיסטיקת השינה בחשבון **Garmin Connect**.

שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את ההתקן במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב אחר השינה לחשבון **Garmin Connect™** (שימוש ביישום **Garmin Connect™**, עמוד 8). ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון **Garmin Connect**.

התראות

הגדרת שעות מעורר

לפני שתוכל להגדיר שעות מעורר, יש לחבר את התקן CIRQA שלך ליישום Garmin Connect™.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר > > > > **התקני Garmin**.
- 2 בחר את התקן CIRQA שלך.
- 3 בחר **התראות** > **הוסף התראה**.
- 4 בחר **שעה** כדי להגדיר את שעת ההתראה.
- 5 בחר **חזרה** כדי להגדיר או להתאים אישית את חזרתיות ההתראות.
- 6 כדי להגדיר התראה שתעיר אותך בעדינות בחלון של 30 דקות לפני השעות המעורר המתוזמן בהתאם לתזמון שינה אופטימלי, הפעל את **שעות מעורר חכם**.
- 7 **הערה:** ההתראה תופעל תמיד בזמן שבחרת, בנוסף להתראות המוקדמות יותר. לדוגמה, אם אתה מגדיר את השעות המעורר ל-8:00 בבוקר, ההתראה עשויה להעיר אותך בעדינות בזמן שבין 7:30 ל-8:00 בבוקר.
- 8 כדי להגדיר שעות מעורר שמתחיל לרטוט בעדינות ולאחר מכן מתחזק, הפעל את האפשרות **הפעלה שקטה**.
- 8 בחר **שמור**.
- 9 כדי להגדיר ולשמור התראות נוספות, בחר **הוסף התראה** וחזור על שלבים 4 עד 8.

ערוך התראה

- 1 ביישום Garmin Connect™, בחר > > > > **התקני Garmin**.
- 2 בחר בהתקן CIRQA.
- 3 בחר **התראות** > **עריכה**.
- 4 בחר התראה.
- 5 בחר אפשרות.
- 6 בחר **שמור**.

נודניק או הפסקת אזעקה

באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Connect™ כדי להגדיר אזעקה (**הגדרת שעות מעורר**, עמוד 14).

כשהמודול רוטט, בחר אפשרות:

- כדי להפעיל נודניק לאזעקה, לחץ על הלחצן.
- כדי להפסיק את האזעקה, החזק את הלחצן.

הגדרות בריאות ורווחה

בשימוש Garmin Connect™, בחר >••• > **התקני Garmin**, בחר את ההתקן שלך ובחר בריאות ורווחה.

מצב דופק: מפעיל את חיישן הדופק.

השבתת חיישן הדופק בכף היד משביתה גם תכונות כמו ערכי ה-VO2 המרבי המשווערים, את מעקב השינה, את דקות הפעילות האינטנסיבית, את התכונה 'מתח יומי כולל' ואת צמיד חיישן אוקסימטר הדופק.

שידור הדופק: הגדרה המאפשרת לשדר דופק ולהתחיל ולהפסיק שידור מההתקן (**שידור נתוני דופק**, עמוד 15).

אוקסימטר דופק: הגדרת המצב של אוקסימטר דופק (**הגדרת המצב של אוקסימטר דופק**, עמוד 15).

צעדים יומיים: הגדרה המאפשרת לך להשתמש בממוצע אוטומטי לקביעת יעד צעדים יומיים או לקבוע יעד משלך.

דקות אינטנסיביות בשבוע: הגדרה המאפשרת לך להגדיר יעד דקות אינטנסיביות, ומאפשרת שימוש בתחומי דופק למדידת אינטנסיביות.

פעילויות שזוהו באופן אוטומטי: הגדרה המאפשרת זיהוי פעילויות אוטומטי (**פעילויות שזוהו באופן אוטומטי**, עמוד 12).

הגדרת המצב של אוקסימטר דופק

1 ביישום Garmin Connect™, בחר >••• > **התקני Garmin**.

2 בחר את ההתקן שלך.

3 בחר **בריאות ורווחה** > **אוקסימטר דופק**.

4 בחר אפשרות:

• כדי להפעיל מדידות בזמן חוסר פעילות במהלך היום, בחר **כל היום**.

הערה: הפעלת מצב מעקב **כל היום** מקצרת את חיי הסוללה.

• כדי להפעיל מדידות מתמשכות במהלך השינה, בחר **במהלך שינה**.

הערה: תנוחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO2.

• כדי לכבות מדידות אוטומטיות, בחר **כבוי**.

שידור נתוני דופק

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהרצועה החכמה CIRQA ולהציג אותם בהתקנים משויכים. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק למחשב אופניים Edge® בזמן רכיבה על אופניים.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר >••• > **התקני Garmin**.

2 בחר את ההתקן שלך.

3 בחר **בריאות ורווחה** > **שידור הדופק**.

4 בחר באפשרות **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות שידור דופק.

5 בחר **בקרת מכשירים** כדי שתוכל להחזיק את הלחצן בהתקן למשך שלוש שניות כדי להפעיל או לכבות את שידור הדופק (אופציונלי).

כאשר בקרת מכשירים מופעלת, באפשרותך להחזיק את הלחצן ברצועה החכמה CIRQA במשך שלוש שניות עד שנורית החיווי מהבהבת בצבע ● (צהוב) כדי להתחיל שידור.

6 שייך את הרצועה החכמה CIRQA להתקן תואם של Garmin®.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

הגדרות של הודעות והתראות

בשימוש Garmin Connect™, בחר >... > **התקני Garmin**, בחר את ההתקן שלך ובחר הודעות והתראות.
התראות דופק חריג: מתאים אישית התראות דופק גבוה ודופק נמוך (**הגדרת התראות דופק חריג**, עמוד 16).
שעת השינה מתקרבת: מאפשר התראה כאשר שעת השינה מתקרבת (**מעקב שינה**, עמוד 13).
גיל כושר: מאפשר התראות כאשר גיל הכושר שלך משתנה.
התראות יעד: מאפשר התראות יעדים, כולל צעדים ויעדים שבועיים של דקות אינטנסיביות.
מאמץ גבוה: מאפשר התראות מתח גבוה.
ציון השינה מוכן: מאפשר התראה כאשר ציון השינה שלך מוכן.
שינוי ב-VO2 המרבי: מאפשר התראות כאשר ה-VO2 המרבי שלך משתנה.

הגדרת התראות דופק חריג

⚠️ זהירות

התכונה מציגה התראה רק כשהדופק עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, בהתאם לבחירת המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. התכונה אינה מודיעה כשהדופק יורד מהסף שנבחר במהלך חלון השינה שנבחר ומוגדר בשימוש Garmin Connect™. התכונה אינה מודיעה על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד למרפאה בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

- 1 ביישום Garmin Connect™, בחר >... > **התקני Garmin**.
 - 2 בחר את ההתקן שלך.
 - 3 בחר **הודעות והתראות** > **התראות דופק חריג**.
 - 4 בחר **התראה גבוהה** או **התראה נמוכה**.
 - 5 קבע את ערך הסף של הדופק.
- בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך הסף, תופיע הודעה בטלפון שלך וההתקן ירטוט.

הגדרות ניהול החשמל

בשימוש Garmin Connect™, בחר >••• **התקני Garmin**, בחר את ההתקן שלך ובחר **ניהול החשמל**.

חיסכון בסוללה: הפחתת בהירות נורית החיווי והשבתת הגדרות דופק, התחלת פעילות, זיהוי פעילות אוטומטי ואוקסימטר דופק כדי להאריך את חיי הסוללה.

התראת סוללה חלשה: ההתקן רוטט ונורית החיווי מהבהבת בצבע ● (אדום) כאשר רמת הסוללה נמוכה (**בדיקת רמת הסוללה**, עמוד 22).

התראה של סוללה טעונה במלואה: ההתקן רוטט ונורית החיווי מהבהבת בצבע ● (ירוק) כאשר הסוללה טעונה במלואה.

סטטוס הסוללה: כאשר התכונה הזו מופעלת, יש לך אפשרות להקיש פעמיים על ההתקן כדי להציג את רמת הסוללה (**נורית מצב המודול**, עמוד 6).

הגדרות פרופיל משתמש

באפשרותך לעדכן את הפרטים האישיים שלך, כגון גובה, משקל, אזורי דופק ועוד. ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

ביישום Garmin Connect™, בחר >... > **התקני Garmin**, בחר את ההתקן שלך ובחר פרופיל משתמש.

VO2 Max: אפשרות להציג את אומדן VO2 המרבי הנוכחי ומתי עודכן לאחרונה (**בדיקת הערכת VO2 מרבי, עמוד 18**).

גיל כושר: הצגת גיל הכושר הנוכחי שלך (**מציג את גיל הכושר שלך, עמוד 18**).

מגדר: הגדרת המין שלך (**הגדרות מגדר, עמוד 19**).

תאריך לידה: הצגת תאריך הלידה שלך.

כדי לשנות את תאריך הלידה שלך, עליך לעדכן את פרופיל החשבון שלך באתר garmin.com.

גובה: מגדיר את הגובה שלך.

משקל: מגדיר את המשקל שלך.

מיקום ענידה: הגדרה המאפשרת לבחור על איזו זרוע או על איזה פרק כף יד עונדים את הרצועה (**שינוי מיקום הענידה, עמוד 18**).

מצב כיסא גלגלים: הפעלה או כיבוי של מצב 'כיסא גלגלים' והגדרת תדירות של אימונים (**מצב 'כיסא גלגלים', עמוד 18**).

לוח זמנים לשינה: הגדרה המאפשרת לקבוע לוח זמנים לשינה (**מעקב שינה, עמוד 13**).

אזורי דופק: הגדרה המאפשרת להעריך את הדופק המרבי ולהגדיר תחומי דופק מותאמים אישית (**אודות אזורי דופק, עמוד 18**).

שינוי מיקום הענידה

הרצועה החכמה CIRQA משתמשת במיקום הענידה של ההתקן כדי לקבוע מדדי מעקב אחר בריאות ופעילות. באפשרותך גם להגדיר את מיקום הענידה עבור כל פעילות (**הגדרות של פעילות, עמוד 12**).

1 ביישום Garmin Connect™, בחר >... > **התקני Garmin**.

2 בחר את ההתקן שלך.

3 בחר **פרופיל משתמש** > **מיקום ענידה**.

4 בחר מיקום ענידה.

מציג את גיל הכושר שלך

גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מין. המכשיר שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של Index™ ההתקן משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.

הערה: כדי לקבל את גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש (**הגדרות פרופיל משתמש, עמוד 18**).

ביישום Garmin Connect™, בחר >... > **סטטיסטיקה גופנית** > **גיל כושר**.

בדיקת הערכת VO2 מרבי

כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי בהתקן, דרושים נתוני דופק מצמיד חיישן הדופק והליכה מהירה או ריצה מתוזמנת למשך 15 דקות.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר >... > **סטטיסטיקה ביצועים** > **סטטוס אימון** > **VO2 Max**.

אם הקלטת ריצה או הליכה מהירה למשך 15 דקות, הערכת ה-VO2 המרבי מופיעה. ההתקן מעדכן את הערכת ה-VO2 המרבי בכל פעם שאתה מסיים הליכה או ריצה מתוזמנת.

2 בחר **עזרה** > **How to Get VO2 Max**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

מצב 'כיסא גלגלים'

מצב 'כיסא גלגלים' מעדכן את הפעילויות הזמינות שלך. לדוגמה, במצב 'כיסא גלגלים' יש פעילויות דחיפה ורכיבה על אופניים בפנים ובחוץ, כגון דחיפה – מהירות ריצה ודחיפה – מהירות הליכה, במקום פעילויות ריצה והליכה. כשמצב 'כיסא גלגלים' מופעל, ההתקן שלך עוקב אחר התנועות שלך כדחיפות ולא כצעדים. ההתקן לא מעדכן את אומדן ה-VO2 המרבי במצב 'כיסא גלגלים'.

עצה: לקבלת ביצועים אופטימליים, עליך לענוד את הרצועה על פרק כף היד במקום על הזרוע העליונה.

בפעם הראשונה שתפעיל את מצב 'כיסא גלגלים', תוכל לבחור את תדירות האימון כדי להגדיר את רמת הפעילות באלגוריתם הנכון. אתה יכול להפעיל או לכבות את מצב 'כיסא גלגלים' בהגדרות פרופיל המשתמש (**הגדרות פרופיל משתמש, עמוד 18**).

למידע נוסף על פיזיולוגיה של כיסא גלגלים, עבור אל garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology.

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיזוק של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעימות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

הגדרות מגדר

כשאתה מגדיר את ההתקן לראשונה, עליך לבחור מין. רוב האלגוריתמים של הכושר והאימונים הם בינאריים. לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin® ממליצה לך לבחור את המין שנקבע עבורך בעת הלידה. לאחר ההגדרה הראשונית, תוכל להתאים אישית את הגדרות הפרופיל בחשבון Garmin Connect™ שלך.

פרופיל ופרטיות: מאפשר לך להתאים אישית את הנתונים בפרופיל הציבורי שלך.

הגדרות משתמש: מגדיר את המין שלך. אם תבחר לא מצוין, האלגוריתמים שדורשים קלט בינארי ישתמשו במין שציינת כאשר הגדרת את ההתקן לראשונה.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

תכונות הבטיחות והמעקב הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect™ לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות הבטיחות והמעקב, הרצועה החכמה CIRQA חייבת להיות מחוברת ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת garmin.com/safety

 **LiveTrack**: הוא מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף המעקב.

הפעלה וכיבוי של LiveTrack

לפני שאפשר יהיה להתחיל את ההפעלה הראשונה של LiveTrack, יש להגדיר את אנשי הקשר ביישום Garmin Connect™ (הוספת אנשי קשר, עמוד 20).

1 ביישום Garmin Connect, בחר >>> **בטיחות ומעקב > LiveTrack**.

2 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל הפעלת LiveTrack בכל פעם שאתה מתחיל פעילות בחוץ, בחר **הפעלה אוטומטית**.
- כדי להתחיל הפעלה מיד, בחר **הפעלת LiveTrack**.

הוספת אנשי קשר

באפשרותך להוסיף עד 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect™. באפשרותך להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר בתכונה LiveTrack.

1 ביישום Garmin Connect, בחר >>> **אנשי קשר**.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

אחרי הוספת אנשי הקשר, עליך לסנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים בהתקן (סנכרון נתונים ידני בעזרת היישום Garmin Connect™, עמוד 10).

הוספת אנשי קשר לסיוע

מספרי טלפון של אנשי קשר לסיוע משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר >>>.

2 בחר **בטיחות ומעקב > תכונות בטיחות > אנשי קשר לסיוע > הוסף איש קשר לסיוע**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אנשי הקשר שלך לסיוע מקבלים הודעה כשאתה מוסיף אותם כאנשי קשר לסיוע והם יכולים לקבל או לדחות את בקשתך. אם איש קשר כלשהו דוחה את בקשתך, עליך לבחור איש קשר אחר לסיוע.

הגדרות מערכת

ביישום Garmin Connect™ בחר >>> **התקני Garmin**, בחר את ההתקן שלך ובחר **מערכת**.

תבנית: הגדרת תבנית השעה ויחידות המידה. באפשרותך גם להגדיר את העדפות הקצב או המהירות עבור כל פעילות (התאמה אישית של העדפות קצב ומהירות, עמוד 21).

איפוס: קביעת התצורה של גיבוי נתונים, ואיפוס הנתונים וההגדרות של המשתמש (איפוס ההתקן, עמוד 25).

עדכון תוכנה: התקנת עדכוני תוכנה שהורדו ומתן האפשרות לבדוק ידנית אם קיימים עדכונים (עדכוני מוצרים, עמוד 25).

כיבוי: כיבוי הרצועה החכמה CIRQA.

מצב USB: הגדרת ההתקן לשימוש ב-MTP (פרוטוקול העברת מדיה) או למצב Garmin® בעת חיבור למחשב.

אודות: הצגת פרטי ההתקן, התוכנה והרישיון.

התאמה אישית של העדפות קצב ומהירות

באפשרותך להגדיר פעילויות לתיעוד באמצעות הקצב או המהירות שלך.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר >>> **התקני Garmin**.

2 בחר את ההתקן שלך.

3 בחר **מערכת** > **תבנית** > **העדפת קצב/מהירות**.

4 בחר פעילות.

פרטי ההתקן

טעינת ההתקן

אזהרה ⚠

ההתקן מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב על הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

הודעה

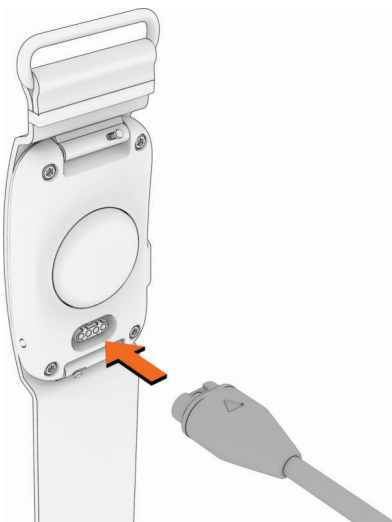
כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה.

הערה: ההתקן לא ייטען כשהוא יהיה מחוץ לטווח הטמפרטורות המאושר (מפרטים, עמוד 24).

להתקן מצורף כבל טעינה מקורי. לאביזרים ולחלקי חילוף אופציונליים, היכנס לאתר garmin.com או פנה לספק Garmin® שלך.

1 אתר את החלק האחורי של המודול.

2 חבר את הכבל (קצה ▲) ליציאת הטעינה.



3 חבר את הקצה השני של הכבל ליציאת טעינה של USB.

4 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

נורית החיווי מהבהבת בצבע ● (ירוק) בזמן הטעינה. נורית החיווי מאירה בצבע ● (ירוק) קבוע כשהטעינה הושלמה.

טעינת ההתקן יכולה להימשך עד 90 דקות.

בדיקת רמת הסוללה

ביישום Garmin Connect™, בחר את סמל ההתקן בפינה הימנית העליונה.

מצב הסוללה מופיע לצד שם ההתקן.

חיבור ההתקן למחשב

באפשרותך לחבר את ההתקן CIRQA למחשב כדי להתקין עדכוני תוכנה או להעביר קבצים או נתונים של פעילויות למחשב.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר >... התקני Garmin.

2 בחר בהתקן CIRQA.

3 בחר מערכת > גישה לקבצים באמצעות USB.

4 אפשר גישה לקבצים באמצעות USB.

5 חבר את הכבל (קצה ▲) ליציאת הטעינה בהתקן.

6 חבר את הקצה השני של הכבל ליציאת USB של מחשב.

בהתאם למערכת ההפעלה של מחשבך, ההתקן מופיע כהתקן נישא, ככונן נייד או כנפח זיכרון נייד.

הערה: מערכות הפעלה Mac® אינן מזהות את ההתקן כברירת מחדל. עליך להשתמש בתוכנת Garmin Express™ כדי לעבוד עם קבצים בהתקן שלך.

החלפת רצועה

באפשרותך להחליף את הרצועה ברצועת זרוע או ברצועת פרק כף היד. כדי לרכוש רצועות, עבור אל garmin.com.

המודול תואם לרצועות בד ברוחב 24 מ"מ עם פין לשחרור מהיר ברוחב 14 מ"מ.

המודול אינו תואם לרצועות של צד שלישי.

1 החלק את הפין לשחרור מהיר על פס השחרור כדי להסיר את הרצועה.



2 חזור על השלב הקודם בצד השני.

3 הכנס למודול צד אחד של פס השחרור עבור הרצועה החדשה.



4 החלק את הפין לשחרור מהיר ולחץ על הרצועה עד שתיכנס למקומה.

5 חזור על השלבים הקודמים כדי להתקין את הצד השני של הרצועה.

טיפול בהתקן

הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים שעלולים לגרום נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לטמפרטורות קיצוניות למשך זמן ממושך, משום שזה עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

אין לשטוף את המודול במכונת כביסה. המודול צריך לעמוד בפני גשם או התזות מים מזדמנות. הכנסת המודול למכונת הכביסה או למייבש עלולה לגרום נזק למודול (שטיפה במכונה, עמוד 23).

אין להשתמש בחפץ חד או שוחק לניקוי המודול.

הימנע משריטת החיישן הנמצא בגב המודול.

שטיפה במכונה

לפני כיבוס הרצועה במכונת הכביסה, עליך להסיר את המודול מהרצועה.

- חבר את סגירות הוו והלולאות על הרצועה לפני השטיפה.
- כבס את הרצועה במכונת הכביסה עם כביסה רגילה או לבד.
- שים את הרצועה בשק כביסה מבד או בשק כביסה מרשת כדי שהרצועה לא תסתבך עם שאר הכביסה.

- השתמש בכמות קטנה של חומר ניקוי עדין.
- **הערה:** אין להשתמש באקונומיקה או בחומרי ניקוי שמכילים כימיקלים קשים, במרכז כביסה או בחומרים שוחקים.
- הפעל את מכונת הכביסה בתוכנית כביסה עדינה, במים חמים בטמפרטורה מרבית של 40°C (104°F).
- בעת ייבוש הרצועה באוויר, תלה אותה או הנח אותה במצב שטוח.

מפרטים

רצועת זרוע	S/M: 2.0 x 4.2 x 0.36 ס"מ (08.0 x 5.9 x 2.14 אינץ') L/XL: 2.0 x 4.2 x 0.50 ס"מ (08.0 x 5.9 x 7.19 אינץ')
רצועת פרק כף היד	S/M: 2.0 x 4.2 x 5.24 ס"מ (08.0 x 5.9 x 6.9 אינץ') L/XL: 2.0 x 4.2 x 5.28 ס"מ (08.0 x 5.9 x 2.11 אינץ')
סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד 10 ימים
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדר אלחוטי	2400 - 2483,5 MHz: < 13 dBm
דירוג עמידות במים	5 ATM ¹

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

פתרון בעיות

עדכוני מוצרים

המכשיר שלך בודק אוטומטית אם קיימים עדכונים בעת שיוך לטלפון עם טכנולוגיית Bluetooth®. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (**הגדרות מערכת**, עמוד 21). בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect™. דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin®.

- עדכוני תוכנה
- העלאות נתונים ליישום Garmin Connect בטלפון שלך
- רישום מוצר

איפוס ההתקן

לפני איפוס הגדרות ברירת המחדל, מומלץ לסנכרן את ההתקן עם אפליקציית Garmin Connect™ כדי להעלות את נתוני הפעילות. באפשרותך לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר > > > **התקני Garmin**.

2 בחר את התקן CIRQA שלך.

3 בחר **מערכת > איפוס**.

4 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן להגדרות ברירת המחדל של היצרן, כולל נתוני פרופיל המשתמש, אך לשמור את היסטוריית הפעילות היישומים וקבצים שהורדו, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.

- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.

נורית החיווי מהבהבת בצבע    ברציפות, עד להשלמת האיפוס.

איפוס המכשיר יכול להימשך עד 10 דקות.

5 שייך שוב (**שיוך ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect™**, עמוד 7).

איתור התקן שאבד

באפשרותך להיעזר בתכונה זו כדי לאתר התקן Garmin® שאבד אשר נמצא בטווח של טלפון משויך.

אם ההתקן שלך אינו בטווח, הפעם האחרונה שבה הוא היה מחובר מוצגת ומיקום ה-GPS הידוע האחרון מופיע על המפה.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר > > > **התקני Garmin**.

2 בחר את ההתקן שלך.

3 בחר **מצא את הרצועה שלי**.

הטלפון מתחיל לחפש את הרצועה החכמה המשויכת של CIRQA. ההתקן רוטט עד שאתה לוחץ על הלחצן.

4 מהיישום Garmin Connect, בחר **אישור**.

קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
 - כדי לקבל מידע לגבי התקנים וחלקי חילוף תואמים, עבור אל garmin.com או פנה למשווק של Garmin®.
 - עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy.
- זהו לא התקן רפואי. תכונת אוקסימטר הדופק אינה זמינה בכל המדינות.

Garmin® והלוגו של Garmin הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. CIRQA ו-Garmin Connect הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים המסחריים ללא רשות מפורשת של Garmin. אין להשתמש בסימנים המסחריים ללא רשות מפורשת של Garmin.

סמלי הלוגו וסימן המילה של Bluetooth® הם בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם. Mac® הוא סימן מסחרי של Apple Inc., הרשום בארה"ב ובמדינות ואזורים אחרים.

M/N: AA5192