GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



Brukerveiledning

Innholdsfortegnelse

Innledning 3
- Startveiledning 3
- Aktivere CIRQA Smart Band 3
- Oversikt over enheten 4
- Sette på CIRQA Smart Band 4
  - Tips for bruk av remmen 5
- LED-statuslampe på modul 6

Parkobling og konfigurering 8
- Parkoble enheten med Garmin Connect™ appen 8
- Garmin Connect™ 8
  - Garmin Connect+™ abonnement 9
  - Bruke Garmin Connect™ appen 9
  - Start-innstillinger 10
  - Synkronisere dataene manuelt ved hjelp av Garmin Connect™ appen 11

Aktivitetsmåling 12
- Aktiviteter 12
- Ta opp en aktivitet fra CIRQA Smart Band 12
- Registrere en aktivitet på Garmin Connect™ 12
- Legge til eller fjerne en favorittaktivitet 13
- Automatisk registrerte aktiviteter 13
  - Slå automatisk registrerte aktiviteter av og på 13
- Starte en treningsøkt 13
- Aktivitetsinnstillinger 13

Søvnsporing 14
- Bruke automatisk søvnsporing 14

Alarmer 15
- Still inn en alarm 15
  - Redigere en alarm 15
  - Slumre eller stoppe en alarm 15

Innstillinger for Helse og velvære ... 16
- Aktivere pulsoksymetermodusen 16
- Send pulsdata 16

Varsler 17
- Konfigurer varsler for unormal puls 17

Innstillinger for strømstyring 18

Innstillinger for Brukerprofil 19
- Endre bruksposisjonen 19
- Se kondisjonsalderen din 19
- Beregn VO2-maks 19
- Rullestolmodus 19
- Om pulssoner 20
- Kjønnsinnstillinger 20

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner 21
- Slå av og på LiveTrack 21
  - Legge til kontakter 21

Systeminnstillinger 22
- Tilpasse innstillinger for tempo og hastighet 22

Informasjon om enheten 23
- Lade enheten 23
- Kontrollere batterinivået 23
- Koble enheten til en datamaskin 23
- Bytte remmen 24
- Enhetsvedlikehold 24
  - Maskinvask 25
- Spesifikasjoner 25

Feilsøking 26
- Produktoppdateringer 26
- Nullstille enheten 26
- Finne en mistet enhet 26
- Få mer informasjon 26

Innledning

⚠ ADVARSEL!

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Startveiledning

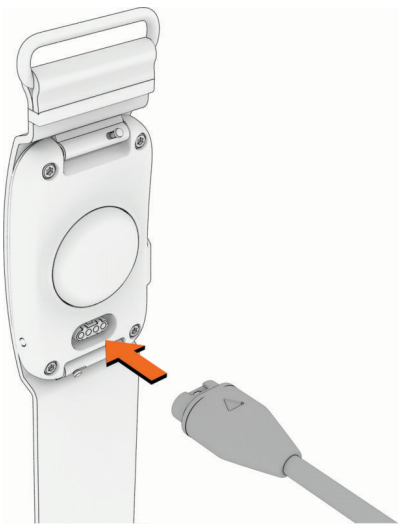
Når du bruker enheten for første gang, bør du følge fremgangsmåten nedenfor for å konfigurere enheten og bli kjent med de grunnleggende funksjonene.

1. Koble enheten til laderen for å slå den på (*Aktivere CIRQA Smart Band*, side 3).
2. Last ned Garmin Connect™ appen til telefonen din, og parkoble enhetene (*Parkoble enheten med Garmin Connect™ appen*, side 8).
3. Lade enheten (*Lade enheten*, side 23).
4. Søk etter programvareoppdateringer (*Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect™ appen*, side 9).

   Du bør oppdatere programvaren på enheten jevnlig for å få best resultat. Programvareoppdateringer inneholder endringer og forbedringer av personvern, sikkerhet og funksjoner.
5. Start en aktivitet (*Ta opp en aktivitet fra CIRQA Smart Band*, side 12).

Aktivere CIRQA Smart Band

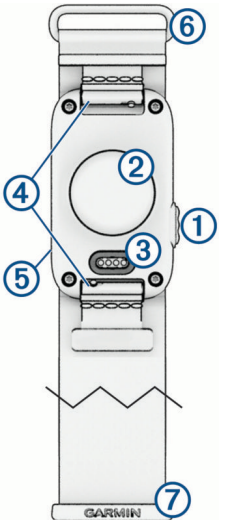
1. Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten.



2. Koble den andre enden av kabelen til en USB-ladeport.

   LED-lampen blinker ● (lilla) i aktiv parkoblingsmodus (*Parkoble enheten med Garmin Connect™ appen*, side 8).

Oversikt over enheten



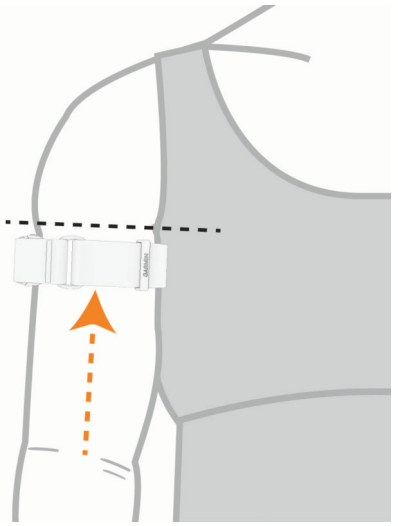
1	Knapp
2	Sensor
3	Ladeport
4	Hurtigutløserpinner
5	LED
6	Festestropp
7	Rem

Sette på CIRQA Smart Band

1 Brett ut remmen.
2 Lag en løkke ved å tre remmen gjennom festestroppen.

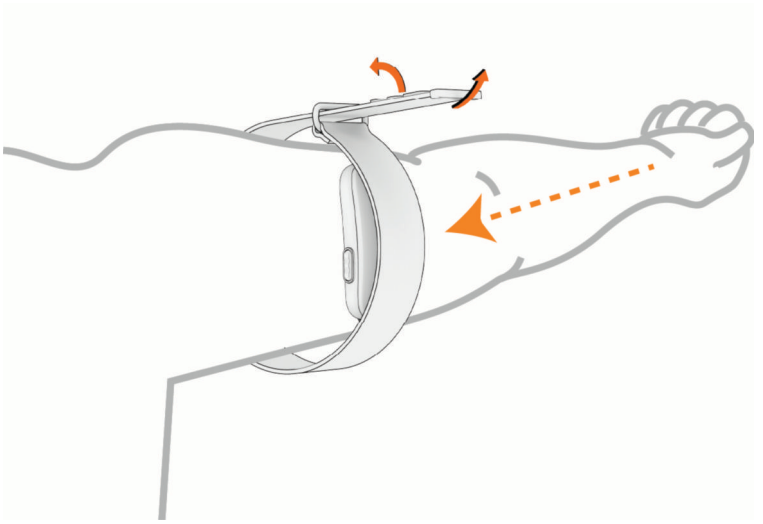


3 Tre armen eller håndleddet gjennom løkken.
4 Velg et alternativ:
   - Hvis du har remmen på håndleddet, fester du enden av remmen på området med borrelås.
   - Hvis du bruker remmen på armen, fortsetter du til trinn 5.
5 Skyv remmen opp på overarmen.



Armremmen skal sitte over albuen.

6 Bøy armen, og fest enden av remmen på området med borrelås.



7 Ta om nødvendig remmen av armen, og juster den slik at den sitter behagelig (*Tips for bruk av remmen*, side 5).

8 Plasser modulen slik at den ikke vil forstyrre aktivitetene dine, eller at du ikke ligger på den når du sover.

Tips for bruk av remmen

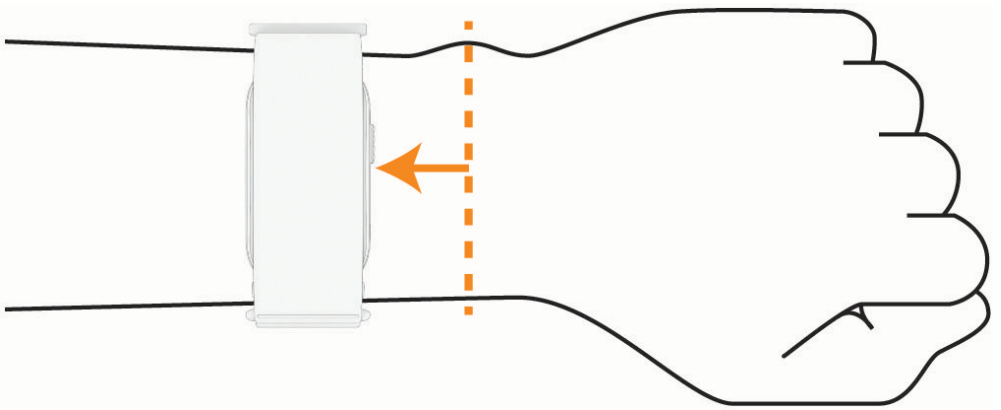
⚠ FORSIKTIG

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt remmen i en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, ta av deg remmen og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder remmen ren og tørr, og at du ikke strammer den for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon.

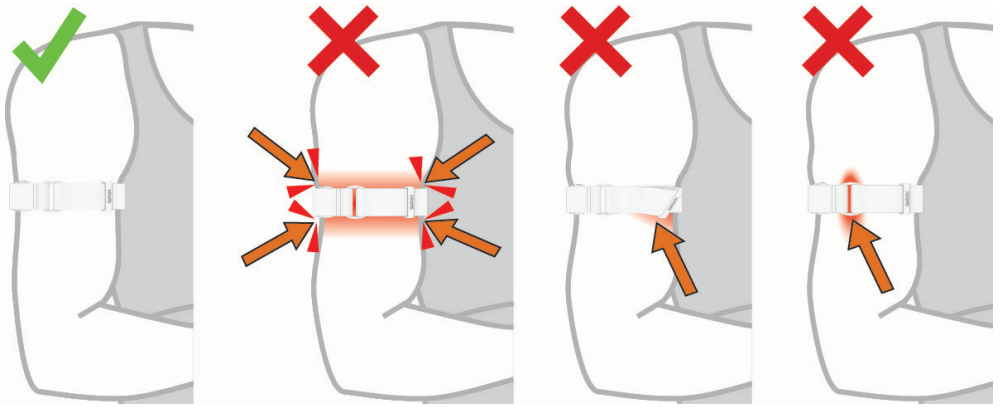
CIRQA Smart Band bør sitte godt på armen eller håndleddet, men samtidig være komfortabelt.

- For større armer og håndledd festes stroppen nærmere festestroppen.
- Kontroller passformen for remmen for å minimere ubehag.

  Det kan ta tid å finne en komfortabel passform.
- Sett på remmen over håndleddsbenet.



- Ikke stram remmen for hardt på armen eller håndleddet.



- Plasser modulen på utsiden av armen.

  TIPS: Du kan justere modulen slik at den ligger nærmere innsiden av armen hvis det er mer behagelig.
- Unngå å ligge rett på modulen.
- Unngå trange klær som kan klemme på remmen.
- Vask remmen regelmessig, og før du bruker den for første gang (*Maskinvask*, side 25).

LED-statuslampe på modul

LED-aktivitet	Status
Blinker ● (lilla)	Modulen er i aktiv parkoblingsmodus. Enheten er i parkoblingsmodus i 15 minutter. Enheten forblir i paringsmodus i mer enn 15 minutter hvis den aldri har blitt paret.
Blinker ● (grønt) under aktivitet	Aktiviteten ble startet. LED-lampen fortsetter å blinke under aktiviteten.
Lyser kontinuerlig ● (grønt) under aktivitet	Aktiviteten er satt på pause. Det er bare mulig å sette en aktivitet på pause i Garmin Connect™ appen (*Registrere en aktivitet på Garmin Connect™*, side 12).
Blinker ● (rødt) under aktivitet	Aktiviteten ble stoppet. LED-lampen fortsetter å blinke til aktiviteten lagres, gjenopptas eller forkastes.
Blinker ● (oransje)	Modulen sender pulsmålinger (*Send pulsdata*, side 16).
Blinker ○ (hvitt)	Den sammenkoblede modulen slår seg på eller starter på nytt.
Blinker i alle farger	Den ikke-parkoblede modulen slår seg på.
Blinker vekselvis ● ● (grønt, oransje)	Modulen oppdaterer programvare.

LED-aktivitet	Status
Blinker ● (rødt)	Parkoblingen mislyktes. Du må parkoble igjen (*Parkoble enheten med Garmin Connect™ appen*, side 8). Det har oppstått en feil. Du må kanskje tilbakestille modulen (*Nullstille enheten*, side 26).
Blinker vekselvis ● ● ● (grønt, gult, rødt)	Modulen tilbakestilles til fabrikkinnstillingene.

LED-lampe for batteristatus

Når det er aktivert i Garmin Connect appen, kan du trykke på toppen av enheten to ganger for å vise gjeldende batteristatus (*Innstillinger for strømstyring*, side 18).

LED-aktivitet	Status
Lyser kontinuerlig ● (grønt) i ca. 2 sekunder	Indikerer et fulladet batteri.
Blinker ● (grønt)	Modulen lader. Etter hvert som batterinivået øker, øker blinkefrekvensen til enheten er fulladet.
Lyser kontinuerlig ● (oransje)	Indikerer lavt batterinivå.
Lyser kontinuerlig ● (rødt)	Indikerer et kritisk lavt batteri.

Parkobling og konfigurering

Parkoble enheten med Garmin Connect™ appen

Hvis du vil bruke CIRQA Smart Band, inkludert tilkoblede funksjoner og vise helse- og aktivitetsdata, må den kobles sammen med Garmin Connect appen.

1 Hold telefonen innenfor 10 m (33 fot) fra enheten.

2 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen.
Du kan skanne QR-koden med telefonen for å åpne Garmin Connect appen.

3 Koble modulen til en strømkilde med USB-kabelen (*Aktivere CIRQA Smart Band*, side 3).
LED-lampen blinker ● (lilla) kontinuerlig. Enheten forblir i paringsmodus til den er paret. Trykk om nødvendig på knappen for å aktivere paringsmodus igjen.
TIPS: Hvis du allerede har paret enheten, må du fjerne den fra telefonens Bluetooth® innstillinger før du går inn i paringsmodus manuelt. Hvis du vil gå inn i paringsmodus manuelt, trykker du raskt på knappen tre ganger eller holder knappen nede i ca. 6 sekunder til LED-lampen blinker ● (lilla) (*LED-statuslampe på modul*, side 6).

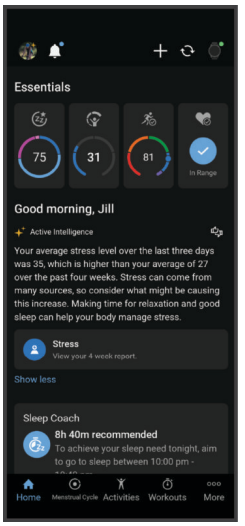
4 Følg instruksjonene på skjermen i Garmin Connect appen.

Garmin Connect™

Garmin Connect gir deg verktøyene du trenger for å spore og analysere helse- og aktivitetsdata. Du kan koble deg sammen med vennene dine på Garmin Connect for å dele og oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturer, svømming, villmarksturer med mer. Du kan opprette en kostnadsfri konto ved å laste ned appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/connectapp), eller gå til connect.garmin.com.

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet med enheten, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

Analyser data: Du kan viser mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, puls og forbrente kalorier.



Planlegg treningen: Du kan velge et treningsmål og laste inn en av de daglige treningsplanene.

Spor fremgangen: Du kan spore antall skritt per dag, bli med i en vennskapelig konkurranse med kontaktene dine og nå målene dine.

Del aktivitetene med andre: Du kan komme i kontakt med venner og følge hverandres aktiviteter eller dele koblinger til aktivitetene dine.

Administrer innstillinger: Du kan tilpasse enheten og brukerinnstillingene dine på Garmin Connect kontoen din.

Garmin Connect+™ abonnement

Du kan forbedre dataene, tilkoblingene og opplæringen som er tilgjengelig på Garmin Connect kontoen din med et Garmin Connect+ abonnement. Du kan opprette en konto ved å laste ned Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen, eller gå til connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Få KI-informasjon om dataene og aktivitetene dine, inkludert ernæring.

LiveTrack+: Send LiveTrack tekstmeldinger, få en personlig profilside og se tidligere LiveTrack økter.

Spor innendørsaktiviteter: Se innendørs aktivitets- og treningsdata i sanntid, slik at du kan justere ytelsen under aktiviteten.

Sanntidsaktivitetsstatistikk: Følg en treningsøkt i Garmin Connect appen, og se treningsdataene dine i sanntid.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter eller enheter.

Treningsveiledning: Få ekstra ekspertstøtte og veiledning for utvalgte Garmin® Coach-treningsprogrammer.

Loggføring av ernæring: Spor den daglige ernæringen din med omfattende matdatabaser, og se detaljerte rapporter om hovednæringsstoffer og forbrente kalorier. Du kan enkelt se den daglige ernæringsoversikten din, loggføre mat manuelt, og få morgen- og kveldsrapporter på den Garmin kompatible enheten din. Du kan skanne UPC-en din, loggføre nye matvarer, sette deg ernæringsmål og mye annet i Garmin Connect appen.

Ytelsesinstrumentbord: Se treningsdataene dine på din måte med tilpassede grafer og diagrammer, inkludert ernæringsmålinger.

Sosiale funksjoner: Få tilgang til eksklusive merker, merkeutfordringer og doble poeng for utfordringer. Du kan oppdatere profilavataren din med tilpassbare rammer.

Bruke Garmin Connect™ appen

Når du har parkoblet enheten med telefonen (*Parkoble enheten med Garmin Connect™ appen*, side 8), kan du bruke Garmin Connect appen til å laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din.

1. Kontroller at Garmin Connect appen kjører på telefonen.
2. Sørg for at enheten ikke er mer enn 10 m (30 fot) unna smarttelefonen.

   Enheten synkroniserer automatisk dataene med Garmin Connect appen og Garmin Connect kontoen din.

Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect™ appen

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren med Garmin Connect appen, må du har en Garmin Connect konto, og du må parkoble enheten med en kompatibel telefon (*Parkoble enheten med Garmin Connect™ appen*, side 8).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen (*Synkronisere dataene manuelt ved hjelp av Garmin Connect™ appen*, side 11).

Enhetlig treningsstatus

Hvis du bruker mer enn én Garmin® enhet på Garmin Connect™ kontoen din, kan du velge hvilken enhet som skal være den primære datakilden til hverdagsbruk og treningsformål.

Gå til Garmin Connect appen, og velg ••• > **Innstillinger**.

Primær treningsenhet: Angir den prioriterte datakilden til treningsmålinger som treningsstatus og belastningsfokus.

Primær smartenhet: Angir den prioriterte datakilden til daglige helsemålinger som skritt og søvn. Dette bør være den bærbare enheten du bruker oftest.

TIPS: Garmin anbefaler at du synkroniserer ofte med Garmin Connect kontoen din for å få de mest nøyaktige resultatene.

Start-innstillinger

Startskjermen på Garmin Connect™ gir rask informasjon som synkroniseres gjennom dagen. Du kan tilpasse startskjermen slik at de gjenspeiler helse- eller treningsmålene dine. Noen innstillinger krever et Garmin Connect+ abonnement.

TIPS: Hvis du har flere enheter koblet til Garmin Connect kontoen din, har du flere innstillinger.

Fra hjemskjermen til Garmin Connect, blar du ned og velger **Rediger Startskjerm**.

Navn	Beskrivelse
Body Battery™	Viser ditt gjeldende Body Battery nivå og et diagram over nivået ditt de siste timene med heldagsbruk (*Body Battery™*, side 11).
Kaloriforbruk	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Utfordringer	Sporer fremdriften din når du deltar i en Garmin Connect utfordring eller skaper din egen utfordring.
Hendelser	Legg til løp eller andre hendelser i Garmin Connect kalenderen din.
Kondisjonsalder	Viser beregnet kondisjon sammenlignet med en person av samme kjønn. Enheten bruker informasjon, for eksempel alder, kroppsmasseindeks, hvilepuls og historikk for aktiviteter med høy intensitet for å oppgi kondisjonsalder. Hvis du har en Index™ vekt, bruker enheten din kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks, til å fastslå kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.
Garmin® coach-programmet	Viser planlagte treningsøkter når du velger en tilpasset Garmin Coach-treningsplan i Garmin Connect kontoen din. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato, hvis aktuelt.
Globale merker	Sporer fremdriften din hvis du deltar i utfordringer fra andre regioner.
Helsestatus	Viser helsemålinger, for eksempel av respirasjon og pulsvariasjon. **TIPS:** Du kan velge hver faktor for å vise historikken din, se grunnlinjen din og få informasjon om dataene dine.
Puls	Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepulsen din (RHR).
Innsikter på startskjerm	Viser innsikter om helsemålinger og aktiviteter.
HRV-status	Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager.
Hydrering	Sporer hvor mye vann du drikker og fremdriften mot det daglige målet.
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
Siste 7 dager	Viser en liste over aktivitetene dine, gjennomsnittlig søvnpoengsum og helsemålinger for de siste sju dagene.
Siste aktivitet	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.
Livsstilsloggføring	Sporer de daglige aktivitetene dine, og gjør det mulig for deg å se hvordan aktivitetene påvirker visse helsemålinger.
Menstruasjonssyklus	Sporer de fysiske symptomene dine, sexlyst, seksuell aktivitet, eggløsningsdager med mer. Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.
Ernæring	Viser den daglige ernæringsoversikten din, inkludert kalorier og hovednæringsstoffer. Du kan også loggføre matinntaket ditt. Du må ha et aktivt Garmin Connect+ abonnement for å spore og vise ernæringsinformasjon (*Garmin Connect+™ abonnement*, side 9).

Navn	Beskrivelse
Pulsoksymeter	Viser pulsoksymeteret registrert i løpet av dagen eller under søvn, avhengig av gjeldende innstillinger.
Skyv	I rullestolmodus registreres daglig antall rullestolskyvinger, skyvemål og data for tidligere dager (*Rullestolmodus*, side 19).
Tilbakestill startskjerm	Lar deg velge fra en liste over standardoppsett på startskjermen. Dette overstyrer alle egendefinerte innstillinger.
Pusting	Viser gjeldende respirasjonsfrekvens i åndedrag per minutt, gjennomsnittlig respirasjon når du er våken og gjennomsnittlig respirasjon under søvn(xref).
Søvnpoengsum	Viser total søvntid, en søvnpoengsum og informasjon om søvnfaser i løpet av den foregående natten. Du kan også se all pustevariasjoner gjennom natten (*Søvnsporing*, side 14).
Skritt	Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.
Stress	Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Hvis du er for aktiv, kan ikke enheten registrere stressnivået ditt og stressnivåene dine registreres ikke.
Trender (aktivitetsbasert)	Viser et kort sammendrag av siste registrerte aktivitet og historikk for den angitte sporten.
Kondisjonsberegning	Viser gjeldende kondisjonsberegning som et tall, en beskrivelse og en posisjon på fargemåleren(xref).
Vekt	Viser nylige vekttrender og historikk. Du kan legge inn vekten din manuelt. Hvis du har en Index vekt som er parkoblet med Garmin Connect kontoen, vises vektdataene i oversikten.
I går	Viser en liste over aktiviteter, søvnpoeng og helsemålinger for dagen før.

Body Battery™

Enheten analyserer pulsvariasjonen din, stressnivå, søvnkvalitet og aktivitetsdata for å fastslå det generelle Body Battery nivået ditt. Det indikerer hvor mye energireserver du har igjen, slik som en drivstoffmåler i en bil. Body Battery nivået spenner mellom 5 og 100, der 5 til 25 er veldig lave energireserver, 26 til 50 er lave energireserver, 51 til 75 er middels energireserver, og 76 til 100 er høye energireserver.

Du kan synkronisere enheten med Garmin Connect™ kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer (*Tips for forbedret Body Battery™ data*, side 11).

Tips for forbedret Body Battery™ data

- Ha på enheten mens du sover for å få mer nøyaktige resultater.
- God søvn lader Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og høy belastning kan føre til at Body Battery tappes raskere.
- Matinntak og stimulerende midler som koffein påvirker ikke Body Battery.

Synkronisere dataene manuelt ved hjelp av Garmin Connect™ appen

CIRQA-enheten synkroniserer automatisk og med jevne mellomrom data med Garmin Connect appen når enheten er våken og koblet til Garmin Connect appen. Du kan også når som helst synkronisere data manuelt.

1. Hold enheten i nærheten av den parkoblede telefonen.
2. Åpne Garmin Connect appen.

   TIPS: Appen kan være åpen eller kjøre i bakgrunnen.
3. Velg ••• > **Garmin-enheter**.
4. Velg CIRQA-enheten.
5. Velg ↻.
6. Vent mens dataene synkroniseres.
7. Du kan se søvndataene dine i Garmin Connect appen.

Aktivitetsmåling

Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, tilbakelagt distanse, intensitetsminutter, kaloriforbruk og søvnstatistikk for hver registrerte dag. Forbrente kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetskalorier.

Antallet skritt du har gått i løpet av dagen vises på Garmin Connect™ kontoen. Antall skritt oppdateres regelmessig.

Når rullestolmodus er aktivert, registrerer enheten forskjellige målinger, for eksempel skyv i stedet for skritt (*Rullestolmodus*, side 19).

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Aktiviteter

Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**, velg enheten og velg **Aktivitetsalternativer** > **Alle aktiviteter**.

MERK: Noen aktiviteter vises i mer enn én kategori.

Noen aktiviteter kan kreve et Garmin Connect+ abonnement.

Kategori	Aktiviteter
Treningsstudio	Boksing, Utholdenhet, Klatring innendørs, Elliptisk maskin, Etasjer oppover, HIIT, Tauhopping, MMA, Mobilitet, Pilates, Innendørsroing, Trappemaskin, Styrke, Gå innendørs, Yoga
Utendørs	Hesterygg, Buldring, Diskgolf, Golf, Fotvandring, Hesterygg, Rulleskøyter, Alpinklatring, Gang
Løping	Innendørsløping, Løp, Baneløp, Terrengløp, Tredemølle, Hinderløp
Sykling	Sykkel, Sykkelpendling, Sykling inne, Sykkeltur, BMX, Elsykkel, El-Terrengsykkel, Grussykkel, Håndsykling, Innendørs håndsykling, Terrengsykling, Landeveissykkel
Svømming	Svømming
Racketsport	Badminton, Padel, Pickleball, Racquetball, Squash, Bordtennis, Tennis
Lagidretter	Amerikansk fotball, Baseball, Basketball, Cricket, Landhockey, Spill, Ishockey, Lacrosse, Rugby, Fotball, Softball, Volleyball, Ultimate Disc
Vintersport	Skøyteis, Ski, Snøbrett, Truger, Langrennsski, klassisk, Langrennsski, skøyting
Vannsport	Båt, Fiske, Kajakk, Roing, Snorkel, SUP
Annet	Pustetrening, Meditasjon, Dansetrening, Annet

Ta opp en aktivitet fra CIRQA Smart Band

Du kan velge en favorittaktivitet i Garmin Connect™ appen (*Legge til eller fjerne en favorittaktivitet*, side 13).

1. Trykk på knappen på CIRQA Smart Band.
   LED-lampen blinker ● (grønt), og CIRQA Smart Band vibrerer når den begynner å registrere aktiviteten.
2. Når du har fullført aktiviteten, trykker du på knappen på CIRQA Smart Band igjen.
   LED-lampen blinker ● (rødt), og CIRQA Smart Band vibrerer. Aktiviteten vises i Garmin Connect appen etter at enheten synkroniseres.

Registrere en aktivitet på Garmin Connect™

Du kan starte og stoppe en aktivitet fra Garmin Connect appen. Du kan også starte og stoppe en aktivitet fra CIRQA Smart Band (*Legge til eller fjerne en favorittaktivitet*, side 13).

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg + > **Registrer aktivitet**.
2. Velg en aktivitet.
3. Velg **Start registrering**.
   CIRQA Smart Band vibrerer, og LED-lampen blinker ● (grønt).
4. Velg **Runde** for å markere en runde (valgfritt).
5. Velg **Stopp**.
6. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du **Forkaste**.
   - Hvis du skal gjenoppta aktiviteten, velger du **Fortsett**.
   - Hvis du vil lagre aktiviteten, velger du **Lagre**.

Legge til eller fjerne en favorittaktivitet

Du kan angi en favorittaktivitet som du kan starte og stoppe fra CIRQA Smart Band.

1. Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.
2. Velg enheten din.
3. Velg **Aktivitetsalternativer** > **Rediger**.
4. Velg en aktivitet.

Når du trykker på knappen på CIRQA Smart Band, starter den favorittaktivitetstypen.

Automatisk registrerte aktiviteter

Enheten din bruker bevegelses- og innsatsdata den har registrert, samt historiske data fra kontoen din, til å identifisere aktivitetene dine. Dette kan for eksempel være GPS-posisjonsdata fra den tilkoblede telefonen. Når en aktivitet oppdages og registreres, lastes den automatisk opp til Garmin Connect™ kontoen din, der du kan redigere eller forkaste den. Du må samtykke til at posisjonsdataene dine brukes til denne funksjonen. Hvis du vil ha mer informasjon om aktiviteter som oppdages automatisk, kan du gå til garmin.com/autoactivitydetection.

Slå automatisk registrerte aktiviteter av og på

1. Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.
2. Velg enheten din.
3. Velg **Helse og velvære** > **Automatisk registrerte aktiviteter**.

Starte en treningsøkt

Du kan bruke Garmin Connect™ app på telefonen til å veilede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt når du bruker CIRQA enheten.

Denne funksjonen krever et Garmin Connect+ abonnement.

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.
2. Velg enheten din.
3. Velg **Treningsøkter**.
4. Velg om nødvendig **Find Workout**.
5. Velg en treningsøkt.
6. Velg **Utfør treningsøkt** > **Start registrering**.

Når du starter en treningsøkt, viser enheten hvert trinn av treningsøkten, trinnmerknader (valgfritt) og gjeldende treningsøktdata.

Aktivitetsinnstillinger

Med disse innstillingene kan du tilpasse hver forhåndsinnlastede aktivitet basert på behovene dine. Alle innstillinger er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

Gå til Garmin Connect™ appen og velg ••• > **Garmin-enheter**, velg enheten, velg **Aktivitetsalternativer** og velg deretter en aktivitet.

Varsler: Angir treningsvarsler for aktiviteten.
Runder: Angir alternativene for Auto Lap-funksjonen for å markere runder automatisk. Alternativet Autodistanse markerer runder ved en bestemt avstand.
Telefon-GPS: Slår telefon-GPS av eller på for aktiviteten.
Remposisjon: Angir remposisjonen til armen eller håndleddet.

Standardposisjonen er den siden du valgte i brukerprofilen (*Endre bruksposisjonen*, side 19).

Repetisjonstelling: Aktiverer repetisjonstelling under en treningsøkt. Alternativet Bare treningsøkter muliggjør repetisjonstelling på veiledede treningsøkter (*Starte en treningsøkt*, side 13).

Søvnsporing

Enheten registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover i den normale søvnperioden din. Du kan angi når du vanligvis sover, i Garmin Connect™ appen. Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer med søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsummer. Søvntreneren din gir anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, døgnrytme og pulsvariasjonsstatus. Du kan se detaljert søvnstatistikk på Garmin Connect kontoen din.

Bruke automatisk søvnsporing

1. Ha på deg enheten mens du sover.
2. Last opp søvnsporingsdataene dine til Garmin Connect™ kontoen din (*Bruke Garmin Connect™ appen*, side 9).
   Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

Alarmer

Still inn en alarm

Før du kan stille inn en alarm, må CIRQA enheten være koble til Garmin Connect™ appen.

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.
2. Velg CIRQA enheten.
3. Velg **Alarmer** > **Legg til alarm**.
4. Velg **Tid** å angi alarmtiden.
5. Velg **Repeter** for å angi eller tilpasse gjentakelse av alarm.
6. Velg **Smart vekkeralarm** for å angi en alarm som skånsomt vekker deg innenfor et 30-minuttersvindu før en angitt alarm basert på den optimale søvntiden.

   MERK: Alarmen lyder alltid på det valgte tidspunktet, i tillegg til eventuelle tidligere alarmer. Hvis du for eksempel stiller inn en alarm til kl. 08.00, kan alarmen vekke deg skånsomt en gang mellom kl. 07.30 og 08.00.
7. Hvis du vil stille inn en alarm som begynner å vibrere sakte og deretter blir sterkere, slår du på **Rolig start**.
8. Velg **Lagre**.
9. Hvis du skal angi og lagre flere alarmer, velger du **Legg til alarm**, og deretter gjentar du trinn 4 til 8.

Redigere en alarm

1. Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.
2. Velg CIRQA-enheten.
3. Velg **Alarmer** > **Rediger**.
4. Velg en alarm.
5. Velg et alternativ.
6. Velg **Lagre**.

Slumre eller stoppe en alarm

Du kan bruke Garmin Connect™ appen til å angi en alarm (*Still inn en alarm*, side 15).

Når modulen vibrerer, velger du et alternativ:

- Trykk på knappen for å slumre alarmen.
- Hold knappen inne for å stoppe alarmen.

Innstillinger for Helse og velvære

Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**, velg enhet og deretter Helse og velvære.

Pulsstatus: Aktiverer pulsmåleren.

Når du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiveres også funksjoner som kondisjonsberegning, søvnsporing, intensitetsminutter, stressfunksjon hele dagen og pulsoksymetersensoren på håndleddet.

Send puls: Aktiverer sending av pulsmåling og muligheten til å starte og stoppe sending fra enheten (*Send pulsdata*, side 16).

Pulsoksimeter: Aktiverer pulsoksymetermodusen (*Aktivere pulsoksymetermodusen*, side 16).

Daglige skritt: Lar deg bruke et automatisk gjennomsnitt til å sette et daglig mål eller sette ditt eget mål.

Ukentlige intensitetsminutter: Lar deg angi et mål for intensitetsminutter, og aktivering av pulssoner for å måle intensitet.

Automatisk registrerte aktiviteter: Aktiverer automatisk aktivitetsregistrering (*Automatisk registrerte aktiviteter*, side 13).

Aktivere pulsoksymetermodusen

1. Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.
2. Velg enheten din.
3. Velg **Helse og velvære** > **Pulsoksimeter**.
4. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil slå på målinger mens du er inaktiv i løpet av dagen, velger du **Hele dagen**.
     MERK: Hvis du slår på **Hele dagen**-modusen, reduseres batterilevetiden.
   - Hvis du vil slå på kontinuerlige målinger mens du sover, velger du **I søvnperioden**.
     MERK: Uvanlige sovestillinger kan gi uvanlig lave SpO2-målinger.
   - Hvis du vil slå av automatiske målinger, velger du **Av**.

Send pulsdata

Du kan sende pulsdataene dine fra CIRQA Smart Band og vise dem på parkoblede enheter. Du kan for eksempel sende pulsdata til en Edge® sykkelcomputer mens du sykler.

MERK: Sending av pulsdata reduserer batteritiden.

1. Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.
2. Velg enheten din.
3. Velg **Helse og velvære** > **Send puls**.
4. Velg **Status** for å slå sending av pulsmålinger av eller på.
5. Velg **Enhetskontroll** for å kunne holde inne knappen på enheten i tre sekunder for å slå sending av pulsmålinger av eller på (valgfritt).

   Når enhetskontrollen er slått på, kan du holde inne knappen på CIRQA Smart Band i tre sekunder til LED-lampen blinker ● (gult) for å starte sending.
6. Koble sammen CIRQA Smart Band med den kompatible Garmin® enheten.

   MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er kompatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

Varsler

Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**, velg enheten din og velg Varsler.

Varsler om unormal puls: Tilpasser varsler om høy og lav puls (*Konfigurer varsler for unormal puls*, side 17).

Leggetiden nærmer seg: Gjør det mulig å varsle når leggetiden din nærmer seg (*Søvnsporing*, side 14).

Kondisjonsalder: Aktiverer varsler når treningsalderen endres.

Målvarsler: Aktiverer målvarsler, inkludert skritt og mål for ukentlige intensitetsminutter.

Høyt stressnivå: Aktiverer varsler for høyt stressnivå.

Søvnpoengsum klar: Aktiverer et varsel når søvnpoengsummen din er klar.

Endring i kondisjonsberegning: Aktiverer varsler når kondisjonsberegningen endres.

Konfigurer varsler for unormal puls

⚠ FORSIKTIG

Denne funksjonen varsler deg kun når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter minst ti minutters inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke når pulsen faller under den valgte terskelen under det valgte søvnvinduet som er konfigurert i Garmin Connect™ appen. Denne funksjonen varsler deg ikke om potensiell hjertesykdom og er ikke ment å behandle eller diagnostisere noen medisinsk tilstand eller sykdom. Ta alltid kontakt med helsepersonell om eventuelle hjerterelaterte problemer.

Du kan angi en pulsterskelverdi.

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.
2. Velg enheten din.
3. Velg **Varsler** > **Varsler om unormal puls**.
4. Velg **Varsel, høy** eller **Varsel, lav**.
5. Angi pulsterskelverdien.

En melding vises på telefonen og enheten vibrerer hver gang pulsen din overstiger eller faller under terskelverdien.

Innstillinger for strømstyring

Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**, og deretter enheten din og til slutt **Strømstyring**.

Batterisparemodus: Reduserer LED-lysstyrken og deaktiverer pulsmåling, startaktivitet, automatisk aktivitetsregistrering og pulsoksymeterinnstillinger for å forlenge batterilevetiden.

Varsel om lavt batterinivå: Enheten vibrerer, og LED-lampen blinker ● (rødt) når batterinivået er lavt (*Kontrollere batterinivået*, side 23).

Varsel om fulladet batteri: Enheten vibrerer, og LED-lampen blinker ● (grønt) når batteriet er fulladet.

Batteristatus: Du kan trykke på enheten to ganger for å se LED-lampen for batterinivået, hvis dette er aktivert (*LED-statuslampe på modul*, side 6).

Innstillinger for Brukerprofil

Du kan oppdatere personopplysninger som høyde, vekt, pulssoner med mer. Enheten bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**, og velg enheten og deretter Brukerprofil.

Kondisjon: Lar deg se din nåværende utholdenhetssone og når den sist ble oppdatert (*Beregn VO2-maks*, side 19).

Kondisjonsalder: Viser din nåværende kondisjonsalder (*Se kondisjonsalderen din*, side 19).

Kjønn: Angi kjønnet ditt (*Kjønnsinnstillinger*, side 20).

Fødselsdato: Viser fødselsdatoen din.

Hvis du vil endre fødselsdato, må du oppdatere kontoprofilen din på garmin.com.

Kroppshøyde: Angir høyden din.

Vekt: Angir vekten din.

Bruksposisjon: Lar deg velge hvilken arm eller håndledd du vil ha klokken på (*Endre bruksposisjonen*, side 19).

Rullestolmodus: Slår rullestolmodus på eller av og angir treningsfrekvens (*Rullestolmodus*, side 19).

Søvnplan: Gjør det mulig å angi en søvnplan (*Søvnsporing*, side 14).

Pulssoner: Lar deg beregne makspuls og angi egendefinerte pulssoner (*Om pulssoner*, side 20).

Endre bruksposisjonen

CIRQA Smartbåndet ditt bruker bruksplasseringen til å fastslå målinger av helse- og aktivitetssporing. Du kan også angi bruksposisjon for hver aktivitet (*Aktivitetsinnstillinger*, side 13).

1. Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.
2. Velg enheten din.
3. Velg **Brukerprofil** > **Bruksposisjon**.
4. Velg en bruksposisjon.

Se kondisjonsalderen din

Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn. Enheten bruker informasjon, for eksempel alder, kroppsmasseindeks, hvilepuls og historikk for aktiviteter med høy intensitet for å oppgi kondisjonsalder. Hvis du har en Index™ vekt, bruker enheten din kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks, til å fastslå kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.

MERK: Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen din (*Innstillinger for Brukerprofil*, side 19).

Gå til Garmin Connect™ appen og velg ••• > **Helsestatistikk** > **Kondisjonsalder**.

Beregn VO2-maks

Enheten trenger data fra pulsmåling på håndleddet og en rask 15 minutters gåtur eller løpetur som du tok tiden på, for å kunne vise kondisjonsberegning.

1. Gå til Garmin Connect™ appen og velg ••• > **Prestasjonsstatistikk** > **Treningsstatus** > **Kondisjon**.
   Hvis du allerede har registrert en rask 15 minutters gåtur eller løpetur, kan det hende at kondisjonsberegning vises. Enheten oppdaterer kondisjonsberegningen din hver gang du fullfører en gå- eller løpetur som du tar tiden på.
2. Velg **Hjelp** > **How to Get VO2 Max**.
3. Følg instruksjonene på skjermen.
   Det vises en melding når testen er fullført.

Rullestolmodus

Rullestolmodus oppdaterer tilgjengelige aktiviteter. For eksempel har rullestolmodus innendørs og utendørs skyve- og håndsykleaktiviteter, som skyving i løpehastighet og ganghastighet, i stedet for løpe- og gåaktiviteter. Når rullestolmodus er slått på, sporer enheten bevegelsene dine som skyv i stedet for skritt. Enheten oppdaterer ikke kondisjonsberegningen når den er i rullestolmodus.

TIPS: For optimal ytelse bør du bruke båndet på håndleddet i stedet for på overarmen.

Første gang du aktiverer rullestolmodus, kan du velge treningsfrekvensen for å stille inn aktivitetsnivået til riktig algoritme. Du kan slå rullestolmodus på eller av i brukerprofilinnstillingene (*Innstillinger for Brukerprofil*, side 19).

Hvis du vil ha mer informasjon om rullestolfysiologi, kan du gå til garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

Kjønnsinnstillinger

Når du konfigurerer enheten for første gang, må du velge et kjønn. De fleste algoritmer for trening og formnivå er binære. Garmin® anbefaler at du velger det kjønnet du ble født med, for å få de mest nøyaktige resultatene. Etter den første konfigureringen kan du tilpasse profilinnstillingene i Garmin Connect™ kontoen.

Profil og personvern: Gjør det mulig å tilpasse dataene på den offentlige profilen din.

Brukerinnstillinger: Angi kjønnet ditt. Hvis du velger Ikke angitt, vil algoritmene som krever binære inndata, bruke kjønnet du anga da du først konfigurerte enheten.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

⚠ FORSIKTIG

Sikkerhets- og sporingsfunksjonene er tilleggsfunksjoner, og de bør ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect™ appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Hvis du vil bruke disse sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må CIRQA Smart Band være koblet til Garmin Connect appen med Bluetooth® teknologi. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om sikkerhets- og sporingsfunksjoner, kan du gå til garmin.com/safety.

LiveTrack: Gjør det mulig for venner og familie å følge løpene og treningsaktivitetene dine i sanntid. Du kan invitere følgere med e-post eller sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene dine på en nettside.

Slå av og på LiveTrack

Før du kan starte den første LiveTrack-økten, må du først konfigurere kontaktene i Garmin Connect™ appen (*Legge til kontakter*, side 21).

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg ••• > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack**.
2. Velg et alternativ:
   - Velg **Automatisk start** for å starte en LiveTrack-økt hver gang du starter en utendørsaktivitet.
   - Hvis du vil starte en økt med en gang, velger du **Start LiveTrack**.

Legge til kontakter

Du kan legge til opptil 50 kontakter i Garmin Connect™ appen. E-postkontaktadresser kan brukes med LiveTrack-funksjonen.

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg ••• > **Kontakter**.
2. Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å bruke endringene på enheten (*Synkronisere dataene manuelt ved hjelp av Garmin Connect™ appen*, side 11).

Legge til assistansekontakter

Assistansekontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

1. Gå til Garmin Connect™ appen, og velg •••.
2. Velg **Sikkerhet & Sporing** > **Sikkerhetsfunksjoner** > **Hjelpekontakter** > **Legg til hjelpekontakt**.
3. Følg instruksjonene på skjermen.

Assistansekontaktene dine mottar et varsel når du legger dem til som assistansekontakt, og de kan godta eller avslå forespørselen din. Hvis en kontakt avslår, må du velge en annen assistansekontakt.

Systeminnstillinger

Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**, velg enheten og velg **System**.

Format: Angir format for tid og måleenhetene. Du kan også angi tempo- eller hastighetsinnstillinger for hver aktivitet (*Tilpasse innstillinger for tempo og hastighet*, side 22).

Nullstill: Konfigurerer sikkerhetskopiering av data og tilbakestiller brukerdata og innstillinger (*Nullstille enheten*, side 26).

Programvareoppdatering: Installerer nedlastede programvareoppdateringer, og lar deg se etter oppdateringer manuelt (*Produktoppdateringer*, side 26).

Slå av: Slår av CIRQA smartbåndet.

USB-modus: Angir at enheten skal bruke MTP (medieoverføringsprotokoll) eller Garmin® modus når den er koblet til en datamaskin.

Om: Viser informasjon om enhet, programvare og lisens.

Tilpasse innstillinger for tempo og hastighet

Du kan angi aktiviteter for å registrere ved hjelp av ditt tempo eller din hastighet.

1. Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.
2. Velg enheten din.
3. Velg **System** > **Format** > **Innstilling for tempo/hastighet**.
4. Velg en aktivitet.

Informasjon om enheten

Lade enheten

⚠ ADVARSEL!

Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

LES DETTE

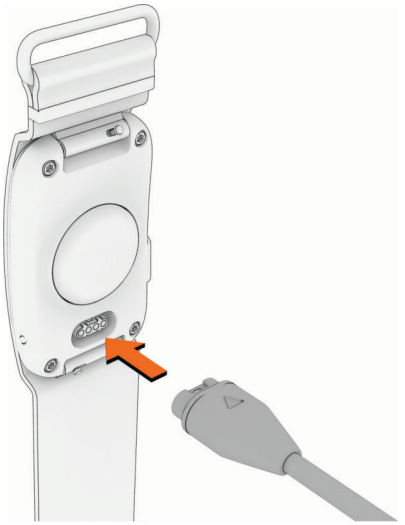
Hvis du vil forhindre korrosjon, bør du rengjøre og tørke av kontaktene og området rundt grundig før du lader enheten.

MERK: Enheten lades ikke når den er utenfor det godkjente temperaturområdet (*Spesifikasjoner*, side 25).

Enheten leveres med en egen ladekabel. Hvis du vil ha ekstrautstyr eller reservedeler, kan du gå til garmin.com eller kontakte Garmin® forhandleren.

1 Finn baksiden av modulen.

2 Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten.



3 Koble den andre enden av kabelen til en USB-ladeport.

4 Lad enheten helt opp.

LED-lampen blinker ● under lading. LED-lampen lyser ● når ladingen er fullført.

Lading av enheten kan ta opptil 90 minutter.

Kontrollere batterinivået

Gå til Garmin Connect™ appen, og velg enhetsikonet øverst i høyre hjørne.

Batteristatusen vises ved siden av enhetsnavnet.

Koble enheten til en datamaskin

Du kan koble CIRQA-enheten til datamaskinen din for å installere programvareoppdateringer eller overføre aktivitetsfiler og -data til datamaskinen din.

1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.

2 Velg CIRQA-enheten.

3 Velg **System** > **USB-filtilgang**.

4 Aktiver **Filtilgang via USB**.

5 Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten på enheten.

6 Koble den andre enden av kabelen til USB-porten på en datamaskin.

Avhengig av operativsystemet på datamaskinen vises enheten enten som en bærbar enhet, en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum.

MERK: Mac® operativsystemer registrerer ikke enheten som standard. Du må bruke Garmin Express™ programvare for å samhandle med filer på enheten din.

Bytte remmen

Du kan bytte ut remmen med et armbånd eller et håndleddbånd. Hvis du vil kjøpe bånd, kan du gå til garmin.com.

Modulen er kompatibel med 24 mm brede stoffbånd med en 14 mm bred hurtigutløserpinne.

Modulen er ikke kompatibel med remmer fra tredjeparter.

1 Skyv hurtigutløserpinnen på fjærstangen for å ta av remmen.



2 Gjenta forrige trinn på den andre siden.

3 Sett inn én side av fjærstangen for den nye remmen inn i modulen.



4 Skyv hurtigutløserpinnen og trykk remmen på plass.

5 Gjenta de foregående trinnene for å montere den andre enden av remmen.

Enhetsvedlikehold

LES DETTE
Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.
Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektsmidler som kan skade plastdeler og lakker.
Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.
Ikke vask modulen i vaskemaskinen. Modulen skal tåle sporadisk regn eller vannsprut. Modulen kan bli skadet hvis du legger den i vaskemaskinen eller tørketrommelen (*Maskinvask*, side 25).
Ikke bruk en skarp gjenstand eller slipende materialer til å rengjøre modulen.

Unngå å få riper på sensoren på baksiden av modulen.

Maskinvask

Før du vasker båndet i vaskemaskin, må du løsne fjerne modulen fra remmen.

- Fest borrelåsen på remmen før vask.
- Vask remmen i vaskemaskinen sammen med vanlig vask eller alene.
- Legg remmen i en vaskepose eller nettingpose for ømfintlig tøy slik at den ikke floker seg eller vikler seg inn i annet tøy.
- Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel.

  MERK: Ikke bruk klor eller vaskemidler som inneholder sterke kjemikalier, tøymykner, blekemiddel eller slipende materialer.
- Kjør vaskemaskinen på skånsom syklus med varmt vann ved en maksimal temperatur på 40 °C.
- Heng opp remmen eller legg den flatt når du skal lufttørke den.

Spesifikasjoner

Armbånd	S/M: 36,0 x 2,4 x 0,2 cm (14,2 x 9,5 x 0,08 tommer) L/XL: 50,0 x 2,4 x 0,2 cm (19,7 x 9,5 x 0,08 tommer)
Håndleddsrem	S/M: 24,5 x 2,4 x 0,2 cm (9,6 x 9,5 x 0,08 tommer) L/XL: 28,5 x 2,4 x 0,2 cm (11,2 x 9,5 x 0,08 tommer)
Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 10 dager
Driftstemperaturområde	Fra –20 til 60°C (fra –4 til 140°F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2400–2483,5 MHz: < 13 dBm
Vanntetthet	5 ATM[1]

[1] Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 50 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Feilsøking

Produktoppdateringer

Enheten søker automatisk etter oppdateringer når den parkoblet med en telefon med Bluetooth® teknologi. Du kan søke etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger*, side 22). Åpne Garmin Connect™ appen på telefonen.

Appen gir Garmin® enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect appen på telefonen din
- Produktregistrering

Nullstille enheten

Før du tilbakestiller alle standardinnstillingene, bør du synkronisere enheten med Garmin Connect™ appen for å laste opp aktivitetsdataene dine.

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til standardinnstillingene.

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.
2. Velg CIRQA enheten.
3. Velg **System** > **Nullstill**.
4. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil tilbakestille alle enhetsinnstillingene til standardinnstillingene, inkludert brukerprofildata, men beholde aktivitetsloggen og nedlastede apper og filer, velger du **Gjenopprette standardinnstillingene**.
   - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjenopprett standardinnstillinger**.

   LED-lampen blinker ● ● ● kontinuerlig til tilbakestillingen er fullført.

   Tilbakestilling av enheten kan ta opptil 10 minutter.
5. Parkoble på nytt (*Parkoble enheten med Garmin Connect™ appen*, side 8).

Finne en mistet enhet

Du kan bruke denne funksjonen til å finne en mistet Garmin® enhet som er innenfor rekkevidden til en parkoblet telefon.

Hvis enheten ikke er innenfor rekkevidde, vises den siste gangen den ble koblet til, og den siste kjente GPS-posisjonen vises på kartet.

1. Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.
2. Velg enheten din.
3. Velg **Finn remmen min**.

   Telefonen begynner å lete etter den parkoblede CIRQA smartbåndet. Enheten vibrerer til du trykker på knappen.
4. Gå til Garmin Connect appen og velg **OK**.

Få mer informasjon

- Gå til **support.garmin.com** for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til **garmin.com** eller kontakt Garmin® forhandleren for å få mer informasjon om kompatible enheter og reservedeler.
- Gå til **www.garmin.com/ataccuracy**.

  Dette er ikke et medisinsk redskap. Pulsoksymeterfunksjonen er ikke tilgjengelig i alle land.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Garmin® og Garmin-logoen er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. CIRQA™ og Garmin Connect™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Bluetooth® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere. Mac® er et varemerke for Apple Inc., registrert i USA og andre land og regioner.

M/N: AA5192

Juli 2026 GUID-D3BE589F-1A6C-4B6F-9ABC-07DB9AA6C739 v1