

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



Gebruikershandleiding

Inhoudsopgave

Inleiding..... 3

- Aan de slag..... 3
- De CIRQA smart band activeren..... 3
- Overzicht van het toestel..... 4
- De CIRQA smart band omdoen..... 4
- Tips voor het dragen van de band..... 5
- Statuslampje module..... 6

Koppelen en instellen..... 8

- Uw toestel synchroniseren met de
Garmin Connect™ app..... 8
- Garmin Connect™..... 8
- Garmin Connect+™ abonnement..... 9
- De Garmin Connect™ app
gebruiken..... 9
- Startinstellingen..... 10
- Gegevens handmatig synchroniseren
met de Garmin Connect™ app..... 11

Activiteiten volgen..... 13

- Activiteiten..... 13
- Een activiteit opnemen vanaf de CIRQA
smart band..... 13
- Een activiteit vastleggen vanuit Garmin
Connect™..... 13
- Een favoriete activiteit toevoegen of
verwijderen..... 14
- Automatisch gedetecteerde
activiteiten..... 14
- Automatisch gedetecteerde
activiteiten in- en uitschakelen..... 14
- Een workout beginnen..... 14
- Activiteitinstellingen..... 14

Slaap bijhouden..... 15

- Uw slaap automatisch bijhouden..... 15

Alarmen..... 16

- Een alarm instellen..... 16
- Een alarm wijzigen..... 16
- Sluimeren of een alarm stoppen..... 16

Instellingen voor Gezondheid en welzijn..... 17

- Modus van de Puls Ox meter
instellen..... 17
- Hartslaggegevens verzenden..... 17

Instellingen voor Meldingen en waarschuwingen..... 18

- Abnormale-hartslagwaarschuwingen
instellen..... 18

Instellingen voor energiebeheer..... 19

Instellingen voor Gebruikers profiel..... 20

- De draaglocatie wijzigen..... 20
- Uw fitnessleeftijd weergeven..... 20
- Geschat VO2 max. weergeven..... 20
- Rolstoelmodus..... 20
- Hartslagzones..... 21
- Instellingen voor geslacht..... 21

Veiligheids- en trackingfuncties..... 22

- LiveTrack in- en uitschakelen..... 22
- Contactpersonen toevoegen..... 22

Systeeminstellingen..... 23

- Voorkeuren voor tempo en snelheid
aanpassen..... 23

Toestelinformatie..... 24

- Het toestel opladen..... 24
- Het batterijniveau controleren..... 24
- Het toestel aansluiten op uw
computer..... 24
- Het bandje vervangen..... 25
- Toestelonderhoud..... 25
- Wassen in wasmachine..... 26
- Specificaties..... 26

Problemen oplossen..... 27

- Productupdates..... 27
- Het toestel herstellen..... 27
- Een verloren toestel lokaliseren..... 27
- Meer informatie..... 27

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

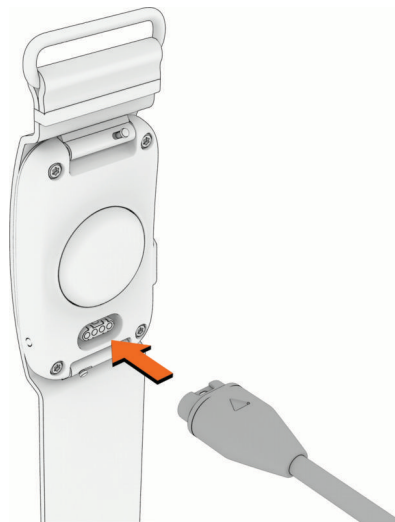
Aan de slag

Als u uw toestel voor de eerste keer gebruikt, voer dan onderstaande taken uit om deze in te stellen en vertrouwd te raken met de basisfuncties.

- 1 Sluit het toestel aan op de oplader om het in te schakelen (*De CIRQA smart band activeren, pagina 3*).
- 2 Download de Garmin Connect™ app op uw smartphone en koppel de toestellen (*Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect™ app, pagina 8*).
- 3 Laad het toestel op (*Het toestel opladen, pagina 24*).
- 4 Controleer op software-updates (*De software bijwerken met de Garmin Connect™ app, pagina 10*).
Voor de beste ervaring dient u de software op uw toestel up-to-date te houden. Software-updates bieden wijzigingen en verbeteringen in privacy, beveiliging en functies.
- 5 Start een activiteit (*Een activiteit opnemen vanaf de CIRQA smart band, pagina 13*).

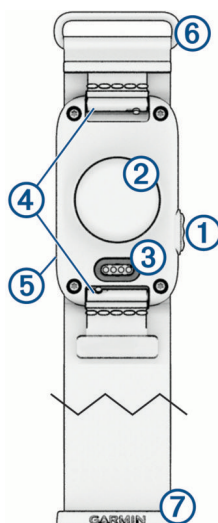
De CIRQA smart band activeren

- 1 Sluit de kabel (het ▲ uiteinde) aan op de oplaadpoort.



- 2 Steek het andere uiteinde van de kabel in een USB-oplaadpoort.
Het lampje knippert ● (paars) in de actieve koppelmodus (*Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect™ app, pagina 8*).

Overzicht van het toestel



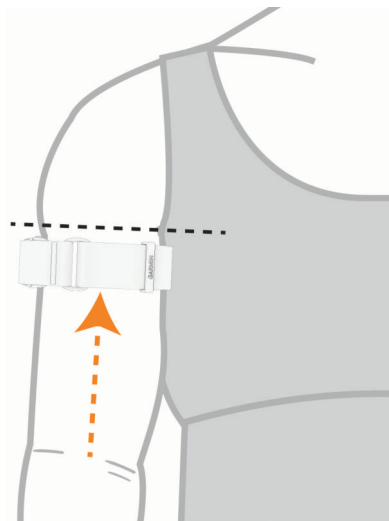
①	Knop
②	Sensor
③	Laadpoort
④	Pinnetjes voor snelsluiting
⑤	Lampje
⑥	Bevestigingsstang
⑦	Band

De CIRQA smart band omdoen

- 1 Vouw de band open.
- 2 Maak een lus door de band door het bevestigingsstangetje te halen.

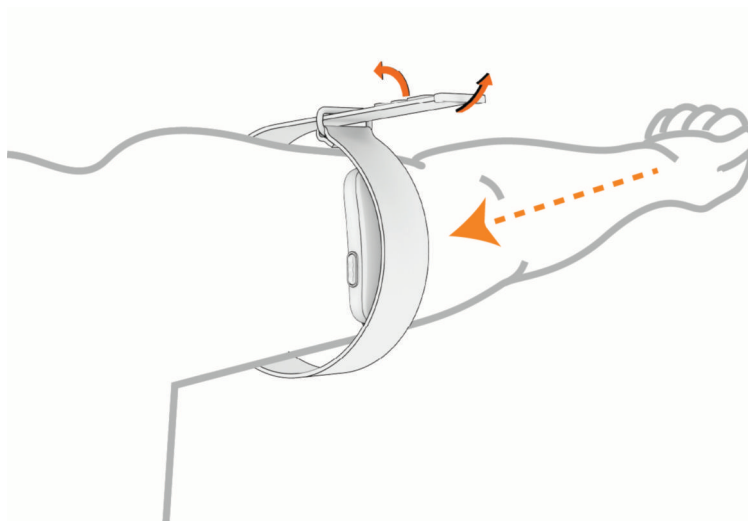


- 3 Plaats uw arm of pols door de lus.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de band om uw pols draagt, bevestigt u het uiteinde van de band aan de haak- en lussluiting.
 - Als u de band om uw arm draagt, gaat u verder met stap 5.
- 5 Schuif de band om uw bovenarm.



De armband moet zich boven uw elleboog bevinden.

- 6 Buig uw arm en maak het uiteinde van de band vast aan de haak- en lusluiting.



- 7 Verwijder indien nodig de band van uw arm en stel de band zo af dat deze comfortabel zit (*Tips voor het dragen van de band, pagina 5*).
- 8 Plaats de module op een plek waar deze uw activiteiten niet verstoort en waarop u niet slaapt.

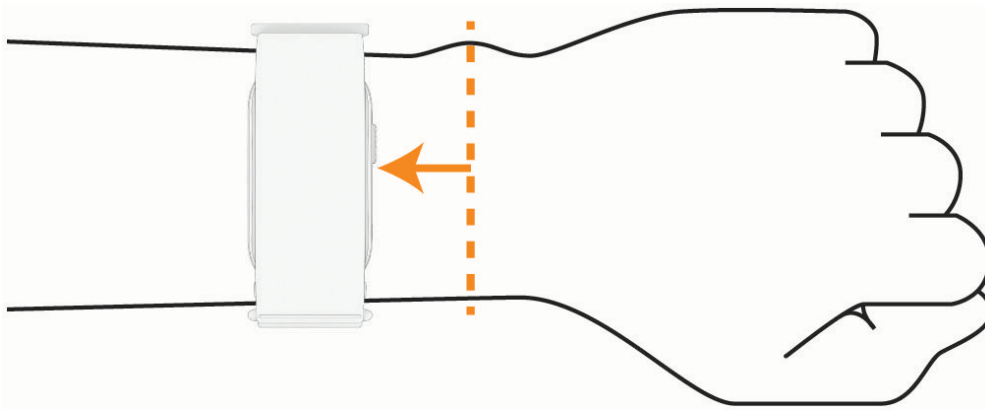
Tips voor het dragen van de band

⚠ LET OP

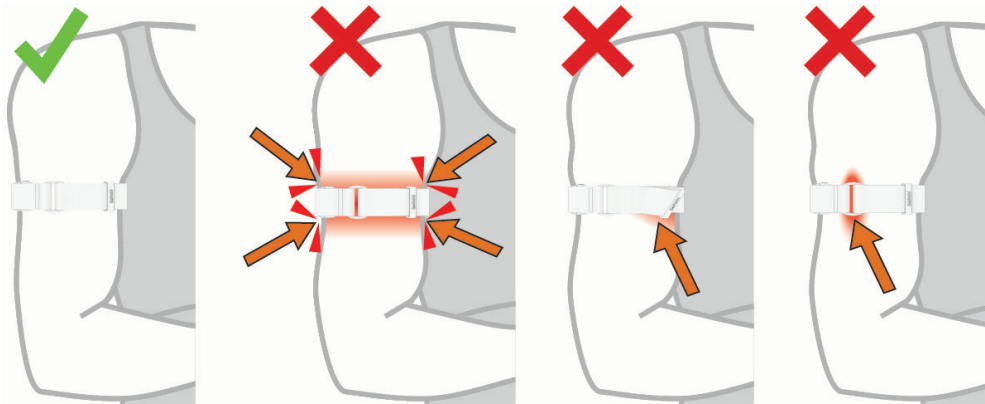
Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van het bandje, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijdt u het bandje en geeft u uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat het bandje schoon en droog is, en draai het niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen.

De CIRQA smart band moet enigszins strak maar comfortabel om de arm of pols zitten.

- Bij grotere armen en polsen maakt u de band dicht bij het bevestigingsstangetje vast.
- Controleer de pasvorm van uw band om ongemak tot een minimum te beperken.
Het kan enige tijd duren om een comfortabele pasvorm te vinden.
- Draag de band boven uw polsgewricht.



- Trek de band om de arm of pols niet te strak aan.



- Plaats de module aan de buitenkant van de arm.

TIP: U kunt de module dichterbij de binnenkant van uw arm plaatsen als dat comfortabeler is.

- Zorg ervoor dat u niet rechtstreeks op de module ligt.
- Vermijd strakke kleding die de band kan samendrukken.
- Was de band regelmatig en voordat u deze voor de eerste keer draagt ([Wassen in wasmachine, pagina 26](#)).

Statuslampje module

Activiteit statuslampje	Status
Knippert ● (paars)	De module bevindt zich in de actieve koppelmodus. Het toestel staat gedurende 15 minuten in de koppelingsmodus. Het toestel blijft langer dan 15 minuten in de koppelmodus als het niet eerder is gekoppeld.
Knippert ● (groen) tijdens activiteit	De activiteit is gestart. Het lampje blijft knipperen tijdens de activiteit.
Brandt constant ● (groen) tijdens activiteit	De activiteit is gepauzeerd. Het pauzeren van een activiteit is alleen beschikbaar in de Garmin Connect™ app (Een activiteit vastleggen vanuit Garmin Connect™, pagina 13).
Knippert ● (rood) tijdens activiteit	De activiteit is gestopt. Het lampje blijft knipperen totdat de activiteit is opgeslagen, hervat of weggegooid.
Knippert ● (oranje)	De module zendt hartslaggegevens uit (Hartslaggegevens verzenden, pagina 17).
Knippert ○ (wit)	De gekoppelde module wordt ingeschakeld of opnieuw opgestart.
Knippert in alle kleuren	De niet-gekoppelde module wordt ingeschakeld.
Afwisselend ● ● (groen, oranje)	De module werkt software bij.

Activiteit statuslampje	Status
Knippert ● (rood)	Koppelen mislukt. U moet opnieuw koppelen (<i>Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect™ app, pagina 8</i>). Fout opgetreden. Mogelijk moet u de module resetten (<i>Het toestel herstellen, pagina 27</i>).
Afwisselend ● ● ● (groen, geel, rood)	De module wordt teruggezet naar de fabrieksinstellingen.

Batterijstatuslampje

Als deze optie is ingeschakeld in de Garmin Connect app, kunt u twee keer op de bovenkant van het toestel tikken om de huidige batterijstatus te bekijken (*Instellingen voor energiebeheer, pagina 19*).

Activiteit statuslampje	Status
Brandt constant ● (groen) gedurende ongeveer twee seconden	Geeft aan dat de batterij volledig is opgeladen.
Knippert ● (groen)	De module wordt opgeladen. Naarmate het opladen toeneemt, neemt de flitsperiode toe totdat de accu volledig is opgeladen.
Brandt constant ● (oranje)	Geeft aan dat de batterij bijna leeg is.
Brandt constant ● (rood)	Geeft aan dat de batterij bijna helemaal leeg is.

Koppelen en instellen

Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect™ app

Om de CIRQA smart band en de connected functies te gebruiken en gezondheids- en activiteitgegevens te bekijken, moet de band aan de Garmin Connect app zijn gekoppeld.

- 1 Blijf met uw smartphone binnen 10 m (33 ft.) van uw toestel.
- 2 U kunt de  Garmin Connect app via de App Store op uw smartphone installeren en openen.
U kunt de QR-code scannen met uw smartphone om de Garmin Connect app te openen.



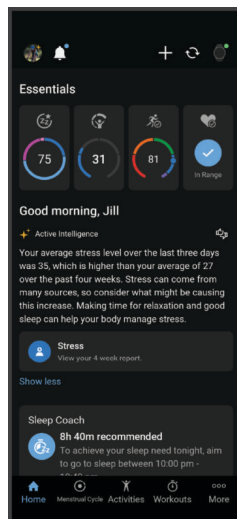
- 3 Sluit de module met de USB-kabel aan op een voedingsbron (*De CIRQA smart band activeren, pagina 3*).
Het lampje knippert ● (paars). Het toestel blijft in de koppelmodus totdat het is gekoppeld. Druk indien nodig op de knop om de koppelmodus opnieuw te activeren.
TIP: Als u het toestel al hebt gekoppeld, moet u het uit de Bluetooth® instellingen van uw smartphone verwijderen voordat u de koppelmodus handmatig opent. Om handmatig naar de koppelmodus te gaan, drukt u drie keer snel op de knop of houdt u de knop ongeveer zes seconden ingedrukt tot het lampje ● (paars) knippert (*Statuslampje module, pagina 6*).
- 4 Volg de aanwijzingen op het scherm van de Garmin Connect app.

Garmin Connect™

Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om uw gezondheids- en activiteitgegevens bij te houden en te analyseren. U kunt verbinding maken met uw vrienden op Garmin Connect om dingen met elkaar te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes en meer. Als u zich wilt aanmelden voor een gratis account, kunt u de app downloaden in de app store op uw smartphone (garmin.com/connectapp) of naar connect.garmin.com gaan.

Uw activiteiten opslaan: Nadat u een activiteit met uw toestel hebt voltooid en opgeslagen, kunt u die activiteit uploaden naar uw Garmin Connect account en zo lang bewaren als u wilt.

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hartslag en verbrande calorieën.



Uw training plannen: U kunt een fitnessdoelstelling kiezen en een van de dagelijkse trainingsplannen laden.

Uw voortgang volgen: U kunt uw dagelijkse aantal stappen bijhouden, uzelf vergelijken met uw connecties en uw doelen behalen.

Uw activiteiten delen: U kunt contact houden met vrienden en elkaars activiteiten volgen of koppelingen naar uw activiteiten delen.

Uw instellingen beheren: U kunt uw toestel- en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account.

Garmin Connect+™ abonnement

Met een Garmin Connect+ abonnement kunt u de gegevens, connecties en training die beschikbaar zijn voor uw Garmin Connect account, verbeteren. Als u zich wilt aanmelden, kunt u de Garmin Connect app downloaden in de app store op uw smartphone of naar connect.garmin.com gaan.

Active Intelligence (AI): Krijg AI-inzichten over uw gegevens en activiteiten, inclusief voeding.

LiveTrack+: Verzend LiveTrack tekstberichten, ontvang een persoonlijke profielpagina en bekijk eerdere LiveTrack sessies.

Houd indooractiviteiten bij: Bekijk uw indooractiviteiten- en workoutgegevens in realtime, zodat u uw prestaties tijdens de activiteit kunt aanpassen.

Livestatistieken van activiteiten: Volg een workout in de Garmin Connect app en bekijk uw trainingsgegevens in real time.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten of toestellen.

Trainingsbegeleiding: Krijg extra deskundige ondersteuning en begeleiding voor bepaalde Garmin® trainingsplannen voor coaches.

Voedingsregistratie: Houd uw dagelijkse voeding bij met uitgebreide voedseldatabases en bekijk gedetailleerde rapporten over geconsumeerde macronutriënten en calorieën. Vanaf uw compatibele Garmin toestel kunt u eenvoudig uw dagelijkse voedingsoverzicht bekijken, uw voeding handmatig registreren en voedingsrapporten in de ochtend en avond ontvangen. In de Garmin Connect app kunt u de UPC scannen, nieuwe etenswaren registreren, voedingsdoelen maken en meer.

Prestatiedashboard: Bekijk uw trainingsgegevens op uw manier met aangepaste kaarten en grafieken, inclusief voedingsmetrics.

Sociale functies: Krijg toegang tot exclusieve badges, badge-uitdagingen en dubbele punten voor uitdagingen. U kunt uw profielavatar bijwerken met aanpasbare frames.

De Garmin Connect™ app gebruiken

Nadat u uw toestel met uw smartphone hebt gekoppeld (*[Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect™ app, pagina 8](#)*), kunt u de Garmin Connect app gebruiken om al uw activiteitsgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account.

1 Controleer of de Garmin Connect app op uw telefoon is geopend.

2 Breng uw toestel binnen 10 meter (30 ft.) van uw smartphone.

Uw toestel synchroniseert uw gegevens automatisch met de Garmin Connect app en uw Garmin Connect account.

De software bijwerken met de Garmin Connect™ app

Voordat u de software op uw toestel kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en het toestel koppelen met een compatibele smartphone (*Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect™ app*, pagina 8).

Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app (*Gegevens handmatig synchroniseren met de Garmin Connect™ app*, pagina 11).

Uniforme trainingsstatus

Wanneer u meer dan één Garmin® toestel gebruikt met uw Garmin Connect™ account, kunt u kiezen welk toestel de primaire gegevensbron is voor dagelijks gebruik en voor trainingsdoeleinden.

In de Garmin Connect app selecteert u **••• > Instellingen**.

Primair trainingstoestel: Hiermee stelt u de belangrijkste gegevensbron in voor trainingsstatistieken, zoals uw trainingsstatus en focus op belasting.

Primaire wearable: Hiermee wordt de belangrijkste gegevensbron ingesteld voor dagelijkse gezondheidsgegevens, zoals stappen en slaap. Dit is de wearable die u het vaakst draagt.

TIP: Voor de nauwkeurigste resultaten raadt Garmin u aan om regelmatig te synchroniseren met uw Garmin Connect account.

Startinstellingen

Uw Garmin Connect™ startscherm biedt snelle informatie die gedurende de dag wordt gesynchroniseerd. U kunt uw startscherm aanpassen aan uw fitness- of gezondheidsdoelen. Voor sommige instellingen is een Garmin Connect+ abonnement vereist.

TIP: Als er extra toestellen aan uw Garmin Connect account zijn gekoppeld, hebt u extra instellingen.

Scrol op het startscherm van Garmin Connect naar beneden en selecteer **Startscherm bewerken**.

Naam	Beschrijving
Body Battery™	Hiermee geeft u uw huidige Body Battery niveau weer en een grafiek van uw niveau gedurende de laatste paar uur, als u het toestel de hele dag draagt (<i>Body Battery™</i> , pagina 11).
Verbrande calorieën	Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.
Uitdagingen	Hiermee houdt u uw voortgang bij wanneer u deelneemt aan een Garmin Connect uitdaging of een door u gemaakte uitdaging.
Gebeurtenissen	Hiermee geeft u races of andere gebeurtenissen uit uw Garmin Connect agenda weer.
Fitnessleeftijd	Hiermee geeft u uw berekende fitheid weer in vergelijking met een persoon van hetzelfde geslacht. Uw toestel gebruikt informatie zoals uw leeftijd, BMI (Body Mass Index), hartslaggegevens in rust en een intensieve activiteitengeschiedenis om een fitnessleeftijd te verkrijgen. Als u een Index™ weegschaal hebt, gebruikt uw toestel de meetwaarde voor percentage lichaamsvet in plaats van BMI om uw fitnessleeftijd te bepalen. Veranderingen in lichaamsbeweging en levensstijl kunnen van invloed zijn op uw fitnessleeftijd.
Garmin® coaching-plannen	Geeft geplande trainingen weer wanneer u een aanpasbaar Garmin coachtrainingsplan selecteert in uw Garmin Connect account. Het plan past zich indien van toepassing aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan.
Wereldwijde badges	Hiermee houdt u uw voortgang bij als u deelneemt aan uitdagingen uit andere regio's.
Gezondheidsstatus	Geeft gezondheidsgegevens weer, zoals uw ademhaling en hartslagwisselingen. TIP: U kunt elke factor selecteren om uw geschiedenis te bekijken, uw basislijn te bekijken en inzicht te krijgen in uw gegevens.
Hartslag	Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw gemiddelde hartslag in rust (HSR) weer.
Inzichten in het startscherm	Hiermee geeft u inzichten op basis van uw gezondheidsgegevens en activiteiten weer.
HRV-status	Geeft de gemiddelde hartslagvariabiliteit gedurende de nacht weer over een periode van zeven dagen..
Hydratatie	Hiermee houdt u bij hoeveel water u tot u neemt en de voortgang van uw dagelijkse doel.
Minuten intensieve training	Houdt de tijd bij die u besteedt aan activiteiten bij gemiddelde tot intensieve inspanning, het aantal minuten dat u wekelijks wilt besteden aan intensieve activiteiten en uw vorderingen om dat doel te halen.

Naam	Beschrijving
Afgelopen 7 dagen	Hiermee geeft u een lijst weer met uw activiteiten, gemiddelde slaapscore en gezondheidsgegevens van de afgelopen zeven dagen.
Laatste activiteit	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Levensstijlregistratie	Hiermee houdt u uw dagelijkse gedrag bij en kunt u zien hoe het gedrag van invloed is op bepaalde gezondheidsgegevens.
Menstruatiecyclus	Hiermee houdt u uw lichamelijke symptomen, libido, seksuele activiteit, ovulatiedagen en meer bij. U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.
Voeding	Geeft uw dagelijkse voedingsoverzicht weer, inclusief calorieën en macronutriënten. U kunt ook uw voedselinname registreren. U moet een actief Garmin Connect+ abonnement hebben om uw voeding te volgen en te bekijken (Garmin Connect+™ abonnement, pagina 9).
Pulse oxymeter	Hiermee geeft u de waarde van uw Pulse oxymeter weer die gedurende de dag of tijdens het slapen is geregistreerd, afhankelijk van uw huidige instellingen.
Aantal stimulaties	In de rolstoelmodus kunt u het aantal dagelijkse duwbewegingen van uw rolstoel, het doel voor duwbewegingen en de gegevens van de vorige dagen bijhouden (Rolstoelmodus, pagina 20).
Home herstellen	Hiermee kunt u kiezen uit een lijst met standaardindelingen voor het startscherm. Hierdoor worden eventuele aangepaste instellingen overschreven.
Ademhaling	Hiermee geeft u uw huidige ademhalingsfrequentie weer in ademhalingen per minuut, de gemiddelde ademhaling wanneer u wakker bent en gemiddelde ademhaling wanneer u slaapt(xref).
Sleep score	Geeft de totale slaaptijd, een slaapscore en informatie over de slaapfasen voor de vorige nacht weer. U kunt ook eventuele variaties in de ademhaling 's nachts bekijken (Slaap bijhouden, pagina 15).
Stappen	Houdt uw dagelijkse aantal stappen, het stappendoel en de gegevens van de afgelopen dagen bij.
Stress	Geeft uw huidige stressniveau en een grafiek van uw stressniveau weer. Als u te actief bent voor het toestel om uw stressniveau te bepalen, worden stressmetingen niet geregistreerd.
Trends (op basis van activiteit)	Geeft een kort overzicht van uw laatst geregistreerde activiteit en geschiedenis van de opgegeven sport.
VO2 max.	Hiermee geeft u uw geschatte VO2 max weer met een getal, beschrijving en positie op de kleuren-balk(xref).
Gewicht	Geeft uw recente gewichtstrends en -geschiedenis weer. U kunt uw gewicht handmatig invoeren. Als u een Index weegschaal aan uw Garmin Connect account hebt gekoppeld, worden uw gewichtsgegevens in de glance weergegeven.
Gisteren	Hiermee geeft u een lijst weer met uw activiteiten, slaapscore en gezondheidsgegevens van de vorige dag.

Body Battery™

Uw toestel analyseert de variatie in uw hartslag, uw stressniveau, slaapkwaliteit en activiteitsgegevens om uw algemene Body Battery niveau te bepalen. Net als een brandstofmeter van een auto, geeft het de hoeveelheid beschikbare reserve-energie aan. Het Body Battery niveaubereik ligt tussen 5 tot 100, waarbij 0 tot 25 staat voor een zeer lage energiereserve, 26 tot 50 voor een lage energiereserve, 51 tot 75 voor een gemiddelde energiereserve en 76 tot 100 voor een hoge energiereserve.

U kunt uw toestel synchroniseren met uw Garmin Connect™ account om uw meest actuele Body Battery niveau, trends op lange termijn en extra details te bekijken ([Tips voor betere Body Battery™ gegevens, pagina 11](#)).

Tips voor betere Body Battery™ gegevens

- Draag het toestel tijdens het slapen voor nauwkeurigere resultaten.
- Goede nachtrust laadt uw Body Battery op.
- Inspannende activiteiten en hoge stress kunnen ervoor zorgen dat uw Body Battery sneller leegloopt.
- Voedselinname, inclusief pepmiddelen zoals cafeïne, heeft geen invloed op uw Body Battery.

Gegevens handmatig synchroniseren met de Garmin Connect™ app

Het CIRQA toestel synchroniseert regelmatig automatisch gegevens met de Garmin Connect app wanneer uw toestel actief is en is verbonden met de Garmin Connect app. U kunt gegevens ook op elk gewenst moment handmatig synchroniseren.

1 Houd het toestel dicht bij de gekoppelde telefoon.

2 Open de Garmin Connect app.

TIP: De app kan geopend zijn of op de achtergrond worden uitgevoerd.

- 3 Selecteer **••• > Garmin toestellen**.
- 4 Selecteer het CIRQA toestel.
- 5 Selecteer .
- 6 Wacht terwijl de gegevens worden gesynchroniseerd.
- 7 Bekijk uw slaapgegevens in de Garmin Connect app.

Activiteiten volgen

De functie voor het volgen van activiteiten houdt uw dagelijkse stappentelling, afgelegde afstand, minuten intensieve training, verbrande calorieën en slaapstatistieken bij voor elke vastgelegde dag. Uw verbrande calorieën omvatten uw gewone stofwisseling plus door activiteiten verbrande calorieën.

Het aantal stappen dat u gedurende de dag hebt gezet, wordt weergegeven in uw Garmin Connect™ account. Het aantal stappen wordt regelmatig bijgewerkt.

Wanneer de rolstoelmodus is ingeschakeld, registreert het toestel verschillende gegevens, zoals duwbewegingen in plaats van stappen ([Rolstoelmodus](#), pagina 20).

Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over activiteiten-tracking en de nauwkeurigheid van fitnessgegevens.

Activiteiten

Selecteer in de Garmin Connect™ app **••• > Garmin toestellen**, selecteer uw toestel en selecteer **Activiteitsopties > Alle activiteiten**.

OPMERKING: Sommige activiteiten worden in meer dan één categorie weergegeven.

Voor sommige activiteiten is mogelijk een Garmin Connect+ abonnement vereist.

categorie	Activiteiten
Sportschool	Boksen, Cardio, Indoor klimmen, Crosstrainer, Floor Climb, HIIT, Touwtjespringen, Gemengde vechtsporten, Mobiliteit, Pilates, Indoorroeien, Stair stepper, Kracht, Lopen binnen, Yoga
Outdoor	Paardrijden, Boulderen, Discgolf, Golfen, Hiken, Paardrijden, Inline skaten, Alpinisme, Wandelen
Hardlopen	Indoortrack, Hardlopen, Track Run, Trail run, Loopband, Obstacle Race
Fietsen	Fietsen, Gewoon fietsen, Fiets binnen, Toerfietsen, BMX, eBike, eMTB, Gravelfietsen, Handfietsen, Indoor handfietsen, Mountainbiken, Wielrennen
Zwemmen	Zwemmen
Racketsport	Badminton, Padel, Pickleball, Racquetball, Squash, Tafeltennis, Tennis
Teamsporten	American football, Honkbal, Basketbal, Cricket, Hockey, Gamen, IJshockey, Lacrosse, Rugby, Voetbal, Softbal, Volleybal, Ultimate Disc
Wintersport	Schaatsen, Skiën, Snowboarden, Sneeuwschoenlopen, Langlaufen, Rolskiën
Watersport	Varen, Vissen, Kajakken, Roeien, Snorkelen, SUP
Overige	Ademhaling, Meditatie, Dansfitness, Overige

Een activiteit opnemen vanaf de CIRQA smart band

U kunt een favoriete activiteit selecteren in de Garmin Connect™ app ([Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen](#), pagina 14).

- 1 Druk op de knop op de CIRQA smart band.
Het lampje knippert  (groen) en de CIRQA smart band trilt wanneer deze uw activiteit begint vast te leggen.
- 2 Na afloop van de activiteit drukt u nogmaals op de knop van de CIRQA smart band.
Het lampje knippert  (rood) en de CIRQA smart band trilt. De activiteit verschijnt in de Garmin Connect app nadat het toestel is gesynchroniseerd.

Een activiteit vastleggen vanuit Garmin Connect™

U kunt een activiteit starten en stoppen vanuit de Garmin Connect app. U kunt ook één activiteit starten en stoppen vanaf de CIRQA smart band ([Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen](#), pagina 14).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app **+ > Neem activiteit op**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Selecteer **Opname starten**.
Uw CIRQA smart band trilt en het lampje knippert  (groen).
- 4 Selecteer **Ronde** om een ronde te markeren (optioneel).
- 5 Selecteer **Stop**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Verwijder** om de activiteit te verwijderen.
 - Als u de activiteit wilt hervatten, selecteert u **Hervat**.

- Selecteer **Opslaan** om de activiteit op te slaan.

Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen

U kunt een favoriete activiteit instellen om te starten en te stoppen vanaf de CIRQA smart band.

- 1 In de Garmin Connect™ app selecteert u **••• > Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Activiteitopties > Wijzigen**.
- 4 Selecteer een activiteit.

Wanneer u de knop op uw CIRQA smart band indrukt, wordt het favoriete type activiteit gestart.

Automatisch gedetecteerde activiteiten

Uw toestel maakt gebruik van vastgelegde bewegings- en inspanningsgegevens in combinatie met historische gegevens uit uw account om uw activiteiten automatisch te herkennen. Dit kan GPS-locatiegegevens van uw verbonden smartphone omvatten. Wanneer een activiteit wordt gedetecteerd en geregistreerd, wordt deze automatisch geüpload naar uw Garmin Connect™ account, waar u deze kunt bewerken of verwijderen. U moet toestemming geven voor het gebruik van uw locatiegegevens voor deze functie. Ga voor meer informatie over automatisch gedetecteerde activiteiten naar garmin.com/autoactivitydetection.

Automatisch gedetecteerde activiteiten in- en uitschakelen

- 1 In de Garmin Connect™ app selecteert u **••• > Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Gezondheid en welzijn > Automatisch gedetecteerde activiteiten**.

Een workout beginnen

U kunt de Garmin Connect™ app op uw smartphone gebruiken om u door meerdere stappen in een workout te leiden terwijl u uw CIRQA toestel draagt.

Voor deze functie is een abonnement op Garmin Connect+ vereist.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u **••• > Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Workouts**.
- 4 Selecteer indien nodig **Find Workout**.
- 5 Selecteer een workout.
- 6 Selecteer **Start workout > Opname starten**.

Nadat een workout is gestart, geeft uw smartphone iedere stap van de workout, stapnotities (optioneel) en de huidige workoutgegevens weer.

Activiteitinstellingen

Met deze instellingen kunt u elke vooraf geladen activiteit aanpassen aan uw behoeften. Niet alle instellingen zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.

Selecteer in de Garmin Connect™ app **••• > Garmin toestellen**, selecteer uw toestel, selecteer **Activiteitopties** en selecteer een activiteit.

Alarmen: Hiermee kunt u de trainingswaarschuwingen voor de activiteit instellen.

Ronden: Hiermee stelt u de opties voor de functie Auto Lap in om ronden automatisch te markeren. Met de optie Automatische afstand markeert u ronden op een bepaalde afstand.

Telefoon-GPS: Hiermee schakelt u de GPS van de smartphone in of uit voor de activiteit.

Bandpositie: Hiermee stelt u de positie van de band om uw arm of pols in.

De standaardpositie is de zijde die u hebt geselecteerd in uw gebruikersprofiel ([De draaglocatie wijzigen, pagina 20](#)).

Herhalingsteller: Schakelt het tellen van herhalingen tijdens een workout in. Met de optie Alleen workouts telt u alleen herhalingen tijdens begeleide workouts ([Een workout beginnen, pagina 14](#)).

Slaap bijhouden

Het toestel detecteert automatisch uw slaap wanneer u slaapt en het houdt uw bewegingen bij gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaapuren instellen in de Garmin Connect™ app. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapstadia, slaapbeweging en slaapscore. Uw slaapcoach geeft aanbevelingen voor slaapbehoeften op basis van uw slaap- en activiteitsgeschiedenis, dag-nachtritme en HRV-status. U kunt gedetailleerde slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag het toestel terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar uw Garmin Connect™ account ([De Garmin Connect™ app gebruiken, pagina 9](#)).
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

Alarmen

Een alarm instellen

Voordat u een alarm kunt instellen, moet uw CIRQA toestel zijn verbonden met de Garmin Connect™ app.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app ••• > **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer het CIRQA toestel.
- 3 Selecteer **Alarmen** > **Voeg alarm toe**.
- 4 Selecteer **Tijd** om de alarmtijd in te stellen.
- 5 Selecteer **Herhaal** om de herhaling van het alarm in te stellen of aan te passen.
- 6 Als u een alarm wilt instellen dat u 30 minuten voor het geplande alarm op basis van de optimale slaaptijd rustig wakker maakt, schakelt u **Smart Wake-alarm** in.
OPMERKING: Uw alarm gaat altijd af op het door u geselecteerde tijdstip, naast eerdere alarmen. Als u bijvoorbeeld de wekker instelt op 8.00 uur, kan het alarm u tussen 7.30 en 8.00 uur al zachtjes wakker maken.
- 7 Als u een alarm wilt instellen dat zacht begint te trillen en vervolgens sterker wordt, schakelt u **Stille start** in.
- 8 Selecteer **Opslaan**.
- 9 Als u extra alarmen wilt instellen en opslaan, selecteert u **Voeg alarm toe** en herhaalt u stap 4 tot en met 8.

Een alarm wijzigen

- 1 In de Garmin Connect™ app, selecteert u ••• > **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer het CIRQA toestel.
- 3 Selecteer **Alarmen** > **Wijzigen**.
- 4 Selecteer een alarm.
- 5 Selecteer een optie.
- 6 Selecteer **Opslaan**.

Sluimeren of een alarm stoppen

U kunt de Garmin Connect™ app gebruiken om een alarm in te stellen ([Een alarm instellen, pagina 16](#)).

Selecteer een optie terwijl de module trilt:

- Druk op de knop om het alarm te snoozen.
- Houd de knop ingedrukt om het alarm te stoppen.

Instellingen voor Gezondheid en welzijn

Selecteer in de Garmin Connect™ app ••• > **Garmin toestellen**, selecteer uw toestel en selecteer Gezondheid en welzijn.

Hartslagstatus: Hiermee schakelt u de hartslagmeter in.

Als u de hartslagmeter bij de pols uitschakelt, worden ook functies uitgeschakeld als uw geschatte VO2 max., slaaptracking, intensiteitminuten, de stress-functie die de hele dag duurt en de Pulse Ox-metersensor bij de pols.

Deel hartslag: Hiermee schakelt u het uitzenden van hartslaggegevens in en kunt u het uitzenden vanaf het toestel starten en stoppen ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 17](#)).

Pulseoxymeter: Hiermee stelt u de modus voor de pulsoximeter in ([Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 17](#)).

Dagelijkse stappen: Hiermee kunt u een automatisch gemiddelde gebruiken om een dagelijks stappendoel in te stellen of uw eigen doel instellen.

Aantal minuten intensieve training per week: Hiermee kunt u een doel voor het aantal minuten intensieve training instellen en hartslagzones inschakelen om de intensiteit te meten.

Automatisch gedetecteerde activiteiten: Hiermee schakelt u automatische activiteitsdetectie in ([Automatisch gedetecteerde activiteiten, pagina 14](#)).

Modus van de Puls Ox meter instellen

1 In de Garmin Connect™ app selecteert u ••• > **Garmin toestellen**.

2 Selecteer uw toestel.

3 Selecteer **Gezondheid en welzijn** > **Pulseoxymeter**.

4 Selecteer een optie:

- Als u metingen wilt inschakelen terwijl u overdag niet actief bent, selecteert u **Gehele dag**.
OPMERKING: Het inschakelen van de modus **Gehele dag** verkort de levensduur van de batterij.
- Als u continue metingen wilt inschakelen terwijl u slaapt, selecteert u **In slaapstand**.
OPMERKING: Ongebruikelijke slaapposities kunnen een abnormaal lage SpO2-meting tijdens de slaaptijd veroorzaken.
- Als u automatische metingen wilt uitschakelen, selecteert u **Uit**.

Hartslaggegevens verzenden

U kunt uw hartslaggegevens uitzenden vanaf uw CIRQA smart band en deze op gekoppelde toestellen bekijken. U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge® fietscomputer tijdens het fietsen.

OPMERKING: Het verzenden van hartslaggegevens verkort de levensduur van batterij.

1 In de Garmin Connect™ app selecteert u ••• > **Garmin toestellen**.

2 Selecteer uw toestel.

3 Selecteer **Gezondheid en welzijn** > **Deel hartslag**.

4 Selecteer **Status** om het uitzenden van hartslaggegevens in of uit te schakelen.

5 Selecteer **Bedieningselement van het toestel** als u de knop op uw toestel drie seconden ingedrukt wilt houden om het uitzenden van hartslaggegevens in of uit te schakelen (optioneel).

Wanneer de toestelbediening is ingeschakeld, kunt u de knop op uw CIRQA smart band drie seconden ingedrukt houden totdat het lampje ● (geel) knippert om te beginnen met uitzenden.

6 Koppel uw CIRQA smart band met uw Garmin® compatibele toestel.

OPMERKING: De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.

Instellingen voor Meldingen en waarschuwingen

Selecteer in de Garmin Connect™ app ••• > **Garmin toestellen**, selecteer uw toestel en selecteer Meldingen en waarschuwingen.

Abnormale-hartslagwaarschuwingen: Hiermee kunt u waarschuwingen voor hoge en lage hartslag aanpassen (*Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 18*).

Bijna bedtijd: Hiermee schakelt u een waarschuwing in voor wanneer het bijna uw bedtijd is (*Slaap bijhouden, pagina 15*).

Fitnessleeftijd: Hiermee schakelt u waarschuwingen in wanneer uw fitnessleeftijd verandert.

Doelwaarschuwingen: Hiermee schakelt u waarschuwingen voor doelen in, waaronder voor stapdoelen en doelen voor wekelijkse minuten intensieve training.

Hoge stress: Hiermee schakelt u waarschuwingen voor hoge stressniveaus in.

Slaapscore gereed: Hiermee schakelt u een waarschuwing in voor wanneer uw slaapscore gereed is.

Verandering in VO2 max: Hiermee schakelt u waarschuwingen in wanneer uw VO2 max verandert.

Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

LET OP

Deze functie waarschuwt u alleen wanneer uw hartslag na ten minste tien minuten inactiviteit een bepaald aantal slagen per minuut overschrijdt of daalt, zoals geselecteerd door de gebruiker. Deze functie waarschuwt u niet wanneer uw hartslag onder de geselecteerde drempel komt tijdens het door de gekozen slaaperiode die in de Garmin Connect™ app is geconfigureerd. Deze functie waarschuwt u niet voor een mogelijke hartaandoening en is niet bedoeld voor de behandeling of diagnose van een medische aandoening of ziekte. Neem bij hartproblemen altijd contact op met uw zorgverlener.

U kunt de drempelwaarde voor de hartslag instellen.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ••• > **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Meldingen en waarschuwingen** > **Abnormale-hartslagwaarschuwingen**.
- 4 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
- 5 Stel de drempelwaarde voor de hartslag in.

Zodra uw hartslag boven of onder de drempelwaarde komt, wordt er een bericht weergegeven op uw smartphone en trilt het toestel.

Instellingen voor energiebeheer

Selecteer in de Garmin Connect™ app ••• > **Garmin toestellen**, selecteer uw toestel en selecteer **Energiebeheer**.

Batterijspaarstand: Hiermee verlaagt u de helderheid van het lampje en schakelt u de instellingen voor hartslag, activiteit starten, automatische activiteitsdetectie en pulsoximeter uit om de levensduur van de batterij te verlengen.

Waarschuwing Batterij bijna leeg: Het toestel trilt en het lampje knippert ● (rood) wanneer de batterij bijna leeg is ([Het batterijniveau controleren, pagina 24](#)).

Waarschuwing accu volledig opgeladen: Het toestel trilt en het lampje knippert ● (groen) wanneer de batterij volledig is opgeladen.

Batterijstatus: Als deze optie is ingeschakeld, kunt u twee keer op het toestel tikken om het batterijniveau weer te geven ([Statuslampje module, pagina 6](#)).

Instellingen voor Gebruikersprofiel

U kunt uw persoonlijke gegevens zoals lengte, gewicht en hartslagzones bijwerken. Het toestel gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

Selecteer in de Garmin Connect™ app ••• > **Garmin toestellen**, selecteer uw toestel en selecteer Gebruikersprofiel.

VO2 max: Hiermee kunt u uw huidige VO2 max-schatting bekijken en wanneer deze voor het laatst is bijgewerkt (*Geschat VO2 max. weergeven, pagina 20*).

Fitnessleeftijd: Hiermee geeft u uw huidige fitnessleeftijd weer (*Uw fitnessleeftijd weergeven, pagina 20*).

Geslacht: Hiermee stelt u in wat uw geslacht is (*Instellingen voor geslacht, pagina 21*).

Geboortedatum: Hiermee geeft u uw geboortedatum weer.

Als u uw geboortedatum wilt wijzigen, moet u uw accountprofiel bijwerken op garmin.com.

Lengte: Hiermee stelt u uw lengte in.

Gewicht: Hiermee stelt u uw gewicht in.

Draaglocatie: Hiermee kunt u selecteren om welke arm of pols de band wordt gedragen (*De draaglocatie wijzigen, pagina 20*).

Rolstoelmodus: Hiermee schakelt u de rolstoelmodus in of uit en stelt u de oefeningsfrequentie in (*Rolstoelmodus, pagina 20*).

Slaapschema: Hiermee kunt u uw slaapschema instellen (*Slaap bijhouden, pagina 15*).

Hartslagzones: Hiermee kunt u uw maximale hartslag schatten en aangepaste hartslagzones bepalen (*Hartslagzones, pagina 21*).

De draaglocatie wijzigen

Uw CIRQA smart band gebruikt de draaglocatie van het toestel om de statistieken voor uw gezondheid en activiteiten te bepalen. U kunt ook de draaglocatie voor elke activiteit instellen (*Activiteitinstellingen, pagina 14*).

- 1 In de Garmin Connect™ app selecteert u ••• > **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Gebruikersprofiel** > **Draaglocatie**.
- 4 Selecteer een draagplek.

Uw fitnessleeftijd weergeven

Uw fitnessleeftijd geeft een indicatie van uw fitnessniveau vergeleken met een persoon van hetzelfde geslacht. Uw toestel gebruikt informatie zoals uw leeftijd, BMI (Body Mass Index), hartslaggegevens in rust en een intensieve activiteitengeschiedenis om een fitnessleeftijd te verkrijgen. Als u een Index™ weegschaal hebt, gebruikt uw toestel de meetwaarde voor percentage lichaamsvet in plaats van BMI om uw fitnessleeftijd te bepalen. Veranderingen in lichaamsbeweging en levensstijl kunnen van invloed zijn op uw fitnessleeftijd.

OPMERKING: Voor de meest nauwkeurige fitnessleeftijd moet u uw gebruikersprofiel instellen (*Instellingen voor Gebruikersprofiel, pagina 20*).

Selecteer in de Garmin Connect™ app ••• > **Gezondheidsstatistieken** > **Fitnessleeftijd**.

Geschat VO2 max. weergeven

Het toestel heeft gegevens nodig van uw polshartslagmeter en u moet 15 minuten stevig wandelen of hardlopen met tijdmeting voordat uw toestel uw geschatte VO2 max kan weergeven.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect™ app ••• > **Prestatiestatistieken** > **Trainingsstatus** > **VO2 max**.
Als u een stevige wandeling of hardloopsessie van 15 minuten hebt vastgelegd, wordt uw geschatte VO2 max weergegeven. Het toestel werkt uw geschatte VO2 max. steeds bij wanneer u een wandeling of hardloopsessie met tijdmeting hebt voltooid.
- 2 Selecteer **Help** > **How to Get VO2 Max**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.
Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

Rolstoelmodus

De rolstoelmodus werkt uw beschikbare activiteiten bij. De rolstoelmodus heeft bijvoorbeeld duw- en handfietsactiviteiten binnen en buiten, zoals pushen - hardloopsnelheid en pushen - wandelsnelheid, in plaats van hardloop- en wandelactiviteiten. Wanneer de rolstoelmodus is ingeschakeld, volgt uw toestel uw

bewegingen als een pushbeweging in plaats van als een stap. Het toestel werkt uw geschatte VO2 max niet bij wanneer de rolstoelmodus is ingeschakeld.

TIP: Voor optimale prestaties moet u de band om uw pols dragen in plaats van om uw bovenarm.

De eerste keer dat u de rolstoelmodus inschakelt, kunt u de frequentie van lichaamsbeweging selecteren om uw activiteitsniveau in te stellen op het juiste algoritme. U kunt de rolstoelmodus in- of uitschakelen in de instellingen van uw gebruikersprofiel (*Instellingen voor Gebruikersprofiel, pagina 20*).

Ga voor meer informatie over de fysiologie van rolstoelen naar garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Hartslagzones

Vele atleten gebruiken hartslagzones om hun cardiovasculaire kracht te meten en te verbeteren en om hun fitheid te verbeteren. Een hartslagzone is een bepaald bereik aan hartslagen per minuut. De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones zijn genummerd van 1 tot 5 op basis van oplopende intensiteit. Over het algemeen worden hartslagzones berekend op basis van de percentages van uw maximale hartslag.

Instellingen voor geslacht

Wanneer u het toestel voor het eerst instelt, moet u een geslacht kiezen. De meeste fitness- en trainingsalgoritmen zijn binair. Voor de meest nauwkeurige resultaten raadt Garmin® u aan om het geslacht te selecteren waarmee u bent geboren. Nadat u de watch voor de eerste keer hebt ingesteld, kunt u de profielinstellingen in uw Garmin Connect™ account aanpassen.

Profiel en privacy: Hiermee kunt u de gegevens van uw openbare profiel aanpassen.

Gebruikersinstellingen: Hiermee stel u in wat uw geslacht is. Als u Niet opgegeven selecteert, gebruiken de algoritmes die binaire input vereisen, het geslacht dat u hebt opgegeven toen u het toestel voor het eerst instelde.

Veiligheids- en trackingfuncties

⚠ LET OP

Veiligheids- en trackingfuncties zijn een aanvullende functie en dienen niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect™ app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

LET OP

Als u de veiligheids- en trackingfuncties wilt gebruiken, moet de CIRQA smart band verbonden zijn met de Garmin Connect app via Bluetooth® technologie. Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. U kunt noodcontacten in uw Garmin Connect account invoeren.

Ga voor meer informatie over veiligheids- en trackingfuncties naar garmin.com/safety.

 **LiveTrack:** Geef uw vrienden en familie de gelegenheid om uw races en trainingsactiviteiten in real-time te volgen. U kunt volgers uitnodigen via e-mail of social media, waardoor zij uw live-gegevens op een webpagina kunnen zien.

LiveTrack in- en uitschakelen

Voordat u uw eerste LiveTrack sessie kunt starten, moet u contactpersonen instellen in de Garmin Connect™ app ([Contactpersonen toevoegen, pagina 22](#)).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app **••• > Veiligheid en tracking > LiveTrack**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Automatisch starten** om een LiveTrack sessie te starten telkens wanneer u een outdooractiviteit start.
 - Als u direct een sessie wilt starten, selecteert u **Start LiveTrack**.

Contactpersonen toevoegen

U kunt maximaal 50 contactpersonen toevoegen aan de Garmin Connect™ app. E-mailadressen van contactpersonen kunnen worden gebruikt bij de LiveTrack functie.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u **••• > Contacten**.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

Nadat u contactpersonen hebt toegevoegd, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen op uw toestel toe te passen ([Gegevens handmatig synchroniseren met de Garmin Connect™ app, pagina 11](#)).

Contactpersonen voor hulp toevoegen

Telefoonnummers van contactpersonen voor hulp worden gebruikt voor de veiligheids- en trackingfuncties.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect™ app het **•••**.
- 2 Selecteer **Veiligheid en tracking > Veiligheidsfuncties > Hulpcontactpersonen > Hulpcontactpersoon toevoegen**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Uw hulpcontactpersonen ontvangen een melding wanneer u ze toevoegt als hulpcontactpersoon. Ze kunnen uw verzoek vervolgens accepteren of afwijzen. Als een contactpersoon weigert, moet u een ander hulpcontactpersoon kiezen.

Systeeminstellingen

Selecteer in de Garmin Connect™ app ••• > **Garmin toestellen**, selecteer uw toestel en selecteer **Systeem**.

Indeling: Hiermee stelt u de tijdnotatie en maateenheden in. U kunt ook tempo- of snelheidsvoorkeuren instellen voor elke activiteit ([Voorkeuren voor tempo en snelheid aanpassen, pagina 23](#)).

Herstel: Hiermee stelt u gegevensback-ups in en reset u gebruikersgegevens en -instellingen ([Het toestel herstellen, pagina 27](#)).

Software-update: Hiermee installeert u gedownloade software-updates en kunt u handmatig controleren op updates ([Productupdates, pagina 27](#)).

Uitschakelen: Hiermee schakelt u de CIRQA smart band uit.

USB-modus: Hiermee kunt u het MTP (media transfer protocol) of de Garmin® modus inschakelen op het toestel als er verbinding is met een computer.

Over: Hiermee wordt informatie over het toestel, de software en de licentie weergegeven.

Voorkeuren voor tempo en snelheid aanpassen

U kunt instellen dat u activiteiten wilt vastleggen met uw tempo of snelheid.

- 1 In de Garmin Connect™ app selecteert u ••• > **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Systeem** > **Indeling** > **Voorkeur tempo/snelheid**.
- 4 Selecteer een activiteit.

Toestelinformatie

Het toestel opladen

⚠ WAARSCHUWING

Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

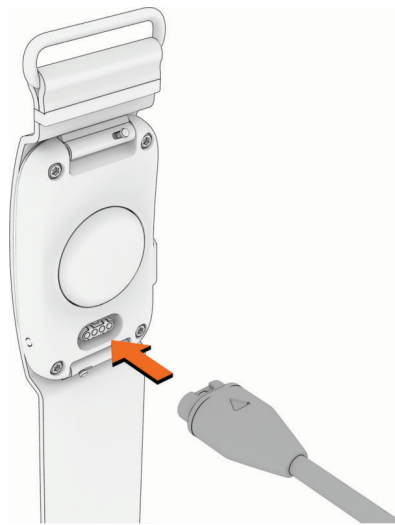
LET OP

U voorkomt corrosie door de contactpunten en de omringende delen vóór het opladen grondig te reinigen en af te drogen.

OPMERKING: Opladen is alleen mogelijk binnen het goedgekeurde temperatuurbereik (*Specificaties, pagina 26*).

Uw toestel wordt geleverd met een speciale oplaadkabel. Ga voor optionele accessoires en vervangingsonderdelen naar garmin.com, of neem contact op met uw Garmin® dealer.

- 1 Zoek de achterkant van de module.
- 2 Sluit de kabel (het ▲ uiteinde) aan op de oplaadpoort.



- 3 Steek het andere uiteinde van de kabel in een USB-oplaadpoort.
- 4 Laad het toestel volledig op.
Het lampje knippert ● (groen) tijdens het opladen. Het lampje brandt constant ● (groen) als het opladen is voltooid.
Het opladen van het toestel kan tot 90 minuten duren.

Het batterijniveau controleren

Selecteer rechtsboven in de Garmin Connect™ app het pictogram van uw toestel.
De batterijstatus wordt naast de toestelnaam weergegeven.

Het toestel aansluiten op uw computer

U kunt het CIRQA toestel aansluiten op uw computer om software-updates te installeren of activiteitbestanden of gegevens over te brengen naar uw computer.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect™ app, ●●● > **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer het CIRQA toestel.
- 3 Selecteer **Systeem > USB-bestandstoegang**.
- 4 Schakel **Toegang tot bestanden via USB** in.
- 5 Sluit de kabel (▲ uiteinde) aan op de oplaadpoort van het toestel.
- 6 Steek het andere uiteinde van de kabel in een USB-poort van de computer.
Het toestel wordt op uw computer weergegeven als draagbaar toestel, verwisselbaar station of verwisselbaar volume, dit is afhankelijk van het besturingssysteem.

OPMERKING: Mac® besturingssystemen detecteren het toestel niet standaard. U moet Garmin Express™ software gebruiken om te communiceren met bestanden op uw toestel.

Het bandje vervangen

U kunt het bandje vervangen door een armband of polsband. Als u een bandje wilt aanschaffen, gaat u naar garmin.com.

De module is compatibel met stoffen bandjes van 24 mm breed met een pinnetje voor snelsluiting van 14 mm breed.

De module is niet compatibel met bandjes van derden.

- 1 Druk het veertje van de pushpin in om de band te verwijderen.



- 2 Herhaal de vorige stap aan de andere kant.
- 3 Plaats één uiteinde van de pushpin in het gaatje om het nieuwe bandje op de module aan te brengen.



- 4 Schuif de snelkoppelingspen en druk de band op zijn plaats.
- 5 Herhaal de vorige stappen om het andere uiteinde van het bandje te plaatsen.

Toestelonderhoud

LET OP

Vermijd schokken en ruwe behandeling omdat hierdoor het product korter meegaat.

Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen, oplosmiddelen en insectenwerende middelen die plastic onderdelen en oppervlakken kunnen beschadigen.

Bewaar het toestel niet op een plaats waar het langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld, omdat dit onherstelbare schade kan veroorzaken.

Doe de module niet in de wasmachine. De module is bestand tegen incidentele regen of waterspatten. Als u de module in de wasmachine of droger plaatst, kan deze beschadigd raken ([Wassen in wasmachine, pagina 26](#)).

Gebruik nooit een scherp of schurend voorwerp om het toestel schoon te maken.

Zorg dat de sensor aan de achterkant van de module niet wordt bekrast.

Wassen in wasmachine

Voordat u het bandje in een wasmachine wast, moet u de module van het bandje halen.

- Bevestig de haak- en lussluitingen aan het bandje voordat u deze wast.
- Was het bandje in de wasmachine met een gewone lading was of los.
- Doe het slaapbandje in een waszak om te voorkomen dat het in ander wasgoed verstrikt raakt.
- Gebruik een kleine hoeveelheid mild waspoeder.

OPMERKING: Gebruik geen bleek of wasmiddelen met bijtende chemische stoffen, wasverzachter, bleekmiddel of schurende materialen.

- Gebruik een fijnwasprogramma met warm water op een maximumtemperatuur van 40 °C (104 °F).
- U moet het bandje hangend of plat laten drogen.

Specificaties

Polsband	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.)
Polsbandje	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.)
Batterijsoort	Opladbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Batterijduur	Maximaal 10 dagen
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20° tot 60 °C (van -4° tot 140 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0° tot 45 °C (van 32° tot 113 °F)
Draadloze frequentie	2400 - 2483,5 MHz: < 13 dBm
Waterbestendigheid	5 ATM ¹

¹ Het toestel is bestand tegen een druk die gelijk is aan een diepte van 50 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Problemen oplossen

Productupdates

Uw toestel controleert automatisch op updates wanneer u gekoppeld bent met een smartphone met Bluetooth® technologie. U kunt handmatig controleren of er updates zijn via de systeeminstellingen ([Systeeminstellingen, pagina 23](#)). Open de Garmin Connect™ app op uw smartphone.

Op die manier kunt u gemakkelijk gebruikmaken van de volgende diensten voor Garmin® toestellen:

- Software-updates
- Gegevens worden geüpload naar de Garmin Connect app op uw telefoon
- Productregistratie

Het toestel herstellen

Voordat u alle standaardinstellingen herstelt, moet u het toestel synchroniseren met de Garmin Connect™ app om uw activiteitgegevens te uploaden.

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel resetten.

- 1 In de Garmin Connect app, selecteert u **••• > Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer het CIRQA toestel.
- 3 Selecteer **Systeem > Herstel**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u alle fabrieksinstellingen van het toestel wilt herstellen, inclusief de gebruikersprofielgegevens, maar de activiteitengeschiedenis en gedownloade apps en bestanden wilt bewaren, selecteert u **Standaard instellingen herstellen**.
 - Om alle fabrieksinstellingen van het toestel te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitengeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verwijderen en instellingen herstellen**.

Het lampje knippert continu    totdat het herstel is voltooid.

Het herstellen van het toestel kan tot 10 minuten duren.

- 5 Koppel opnieuw ([Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect™ app, pagina 8](#)).

Een verloren toestel lokaliseren

U kunt deze functie gebruiken om een verloren Garmin® toestel te vinden dat zich binnen het bereik van een gekoppelde smartphone bevindt.

Als uw toestel zich niet binnen het bereik bevindt, wordt de laatste keer dat het toestel verbonden was weergegeven. Ook wordt de laatst bekende GPS-locatie op de kaart weergegeven.

- 1 In de Garmin Connect™ app selecteert u **••• > Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Zoek mijn band**.

De smartphone begint te zoeken naar de gekoppelde CIRQA smart band. Het toestel trilt totdat u op de knop drukt.
- 4 Selecteer **OK** in de Garmin Connect app.

Meer informatie

- Ga naar support.garmin.com voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar garmin.com of neem contact op met uw Garmin®-dealer voor informatie over compatibele toestellen en vervangingsonderdelen.
- Ga naar www.garmin.com/ataccuracy.

Dit is geen medisch toestel. De pulse-oxymeterfunctie is niet in alle landen beschikbaar.

© 2026 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin® en het Garmin-logo zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. CIRQA™ en Garmin Connect™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Het woordmerk en de logo's van Bluetooth® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars. Mac® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen en regio's.

M/N: AA5192