

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



Manual
do
proprietário

Sumário

Introdução..... 4

Introdução.....	4
Ativar a pulseira inteligente CIRQA.....	4
Visão geral do dispositivo.....	5
Colocar a pulseira inteligente CIRQA....	5
Dicas para usar a pulseira.....	6
Status do LED do módulo.....	7

Emparelhamento e configuração..... 9

Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect™	9
Garmin Connect™	9
Assinatura Garmin Connect+™	10
Usar o aplicativo Garmin Connect™	10
Configurações residenciais.....	11
Sincronização manual de dados com o app Garmin Connect™	12

Monitorização de atividade..... 14

Atividades.....	14
Gravar uma atividade da pulseira inteligente CIRQA.....	14
Registrar uma atividade do Garmin Connect™	14
Adição ou remoção de uma atividade favorita.....	15
Atividades detectadas automaticamente.....	15
Ativar e desativar atividades detectadas automaticamente.....	15
Iniciar um treino.....	15
Configurações de atividade.....	15

Monitoramento do sono..... 16

Usar monitoramento automático do sono.....	16
--	----

Alarmes..... 17

Como configurar um alarme.....	17
Editar um alarme.....	17
Adiar ou parar um alarme.....	17

Configurações de Saúde & bem-estar..... 18

Configuração do modo do oxímetro de pulso.....	18
Transmissão de dados de frequência cardíaca.....	18

Configurações de Notificações e alertas..... 19

Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	19
--	----

Configurações do gerenciador de energia..... 20

Configurações do Perfil de usuário..... 21

Alterar o local de uso.....	21
Visualizar sua idade de condicionamento físico.....	21
Obtendo seu VO2 máximo estimado..	21
Modo cadeira de rodas.....	21
Sobre zonas de frequência cardíaca...	22
Configurações de gênero.....	22

Recursos de monitoramento e segurança..... 23

Ligar e desligar o LiveTrack.....	23
Adicionar contatos.....	23

Configurações do sistema..... 24

Personalizar preferências de ritmo e velocidade.....	24
--	----

Informações sobre o dispositivo..... 25

Carregar o dispositivo.....	25
Verificação do nível de bateria.....	25
Conectar o dispositivo ao computador.....	25
Trocando a pulseira.....	26
Cuidados com o dispositivo.....	26
Lavagem na máquina.....	27
Especificações.....	27

Solução de problemas..... 28

Atualizações do produto.....	28
------------------------------	----

Reiniciar o dispositivo.....	28
Localizar um dispositivo perdido.....	28
Como obter mais informações.....	28

Introdução

⚠ CUIDADO

Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Consulte sempre seu médico antes de começar ou modificar o programa de exercícios.

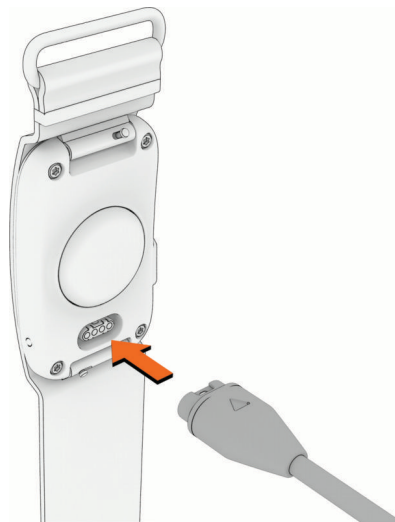
Introdução

Ao usar seu dispositivo pela primeira vez, realize as seguintes tarefas para configurá-lo e conhecer suas funções básicas:

- 1 Conecte o dispositivo ao carregador para ligá-lo (*Ativar a pulseira inteligente CIRQA*, página 4).
- 2 Baixe o app Garmin Connect™ no seu telefone e emparelhe os dispositivos (*Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect™*, página 9).
- 3 Carregue o dispositivo (*Carregar o dispositivo*, página 25).
- 4 Verifique se há atualizações de software (*Atualizar o software usando o app Garmin Connect™*, página 11).
Para obter a melhor experiência, mantenha o software do seu dispositivo atualizado. As atualizações de software fornecem mudanças e melhorias para as funções, a segurança e a privacidade.
- 5 Inicie uma atividade (*Gravar uma atividade da pulseira inteligente CIRQA*, página 14).

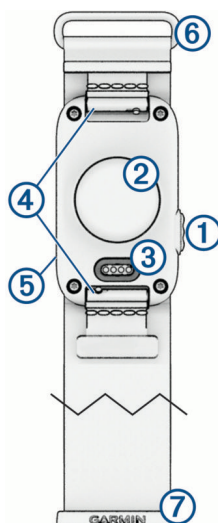
Ativar a pulseira inteligente CIRQA

- 1 Conecte o cabo (extremidade do ▲) à porta de carregamento.



- 2 Conecte a outra extremidade do cabo à porta de carregamento USB.
O LED pisca em ● (roxo) no modo de emparelhamento ativo (*Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect™*, página 9).

Visão geral do dispositivo



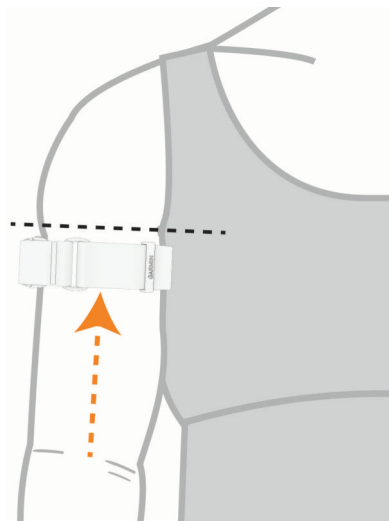
①	Botão
②	Sensor
③	Porta de carregamento
④	Pinos de liberação rápida
⑤	LED
⑥	Barra de retenção
⑦	Pulseira

Colocar a pulseira inteligente CIRQA

- 1 Desdobre a pulseira.
- 2 Forme uma argola passando a pulseira pela barra de retenção.

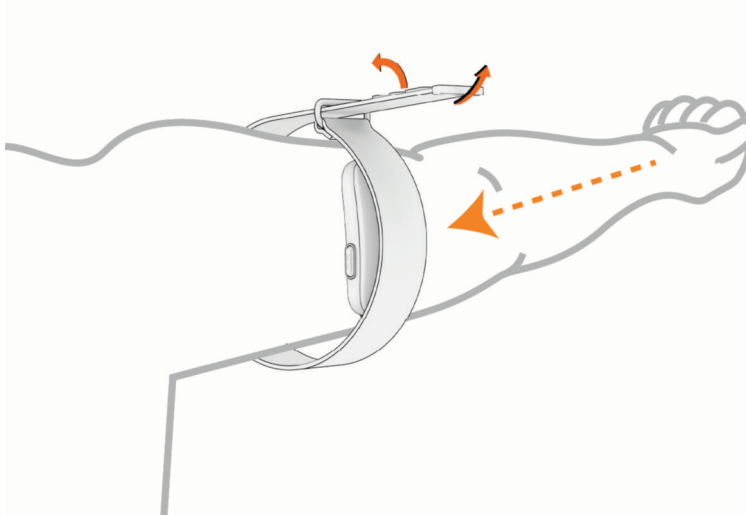


- 3 Coloque seu braço ou pulso na argola.
- 4 Selecione uma opção:
 - Se você estiver usando a pulseira no seu pulso, prenda a extremidade da pulseira em uma das seções de gancho e argola.
 - Se você estiver usando a pulseira em seu braço, vá para a etapa 5.
- 5 Deslize a pulseira sobre o braço superior.



A pulseira deve ficar acima do cotovelo.

- 6 Dobre o braço e prenda a extremidade da pulseira em uma seção do gancho e argola.



- 7 Se necessário, retire a pulseira do braço e ajuste-a de modo que fique confortável (*Dicas para usar a pulseira, página 6*).
- 8 Posicione o módulo onde ele não interfira em suas atividades nem você se apoie nele durante o sono.

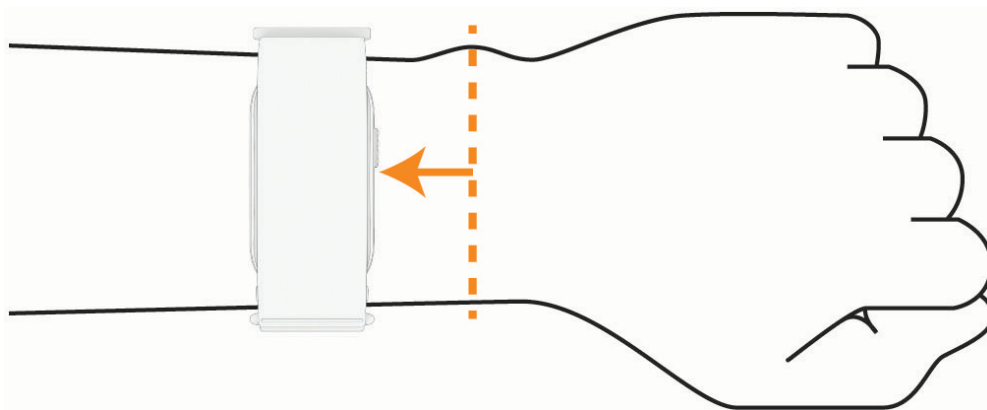
Dicas para usar a pulseira

⚠ CUIDADO

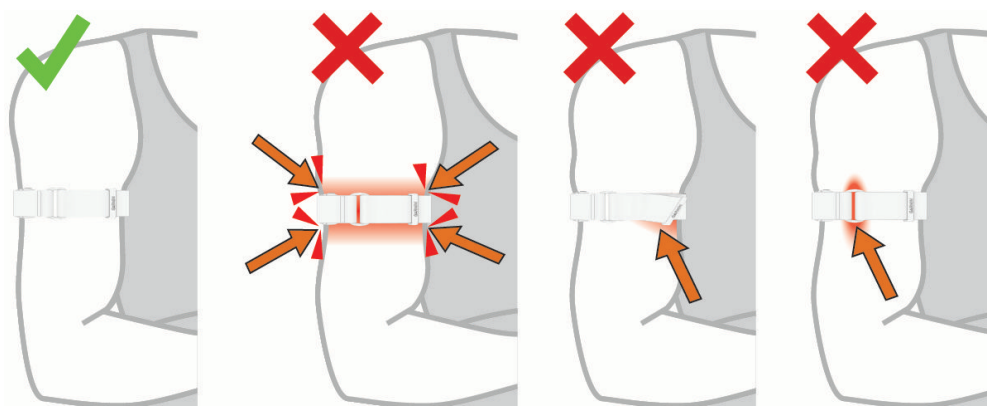
Alguns usuários podem apresentar irritação na pele após o uso prolongado da faixa, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar qualquer irritação na pele, remova a faixa e dê tempo para a pele se recuperar. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que a faixa esteja limpa e seca, e não aperte demais a faixa no braço.

A pulseira inteligente CIRQA deve ficar justa, mas não apertada, no braço ou pulso, mantendo o conforto.

- Para braços e punhos maiores, prenda a tira mais perto da barra de retenção.
- Verifique o ajuste da pulseira para minimizar o desconforto.
pode levar algum tempo até encontrar um ajuste confortável.
- Use a pulseira acima do osso do seu pulso.



- Não aperte demais a pulseira no braço ou no pulso.



- Posicione o módulo na parte externa do braço.
- **DICA:** você pode ajustar o módulo mais próximo à parte interna do braço, se for mais confortável.
- Evite colocar diretamente sobre o módulo.
- Evite usar roupas apertadas que possam comprimir a pulseira.
- Lave a pulseira regularmente e antes de a utilizar pela primeira vez (*Lavagem na máquina, página 27*).

Status do LED do módulo

Atividade do LED	Status
Piscando em ● (roxo)	O módulo está no modo de emparelhamento ativo. O dispositivo permanece em modo de emparelhamento por 15 minutos. O dispositivo permanece no modo de emparelhamento por mais de 15 minutos se nunca tiver sido emparelhado.
Piscando em ● (verde) durante a atividade	A atividade foi iniciada. O LED continua a piscar durante a atividade.
● (verde) contínuo durante a atividade	A atividade está pausada. A pausa de uma atividade está disponível apenas no app Garmin Connect™ (<i>Registrar uma atividade do Garmin Connect™, página 14</i>).
Piscando em ● (vermelho) durante a atividade	A atividade foi interrompida. O LED continua piscando até que a atividade seja salva, retomada ou descartada.
Piscando em ● (laranja)	O módulo está transmitindo dados de frequência cardíaca (<i>Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 18</i>).
Piscando em ○ (branco)	O módulo emparelhado está sendo ligado ou reiniciado.
Piscando em todas as cores	O módulo desemparelhado está ligando.
Alternando entre ● ● (verde, laranja)	O módulo está atualizando o software.

Atividade do LED	Status
Piscando em ● (vermelho)	Falha no emparelhamento. Você deve emparelhar novamente (Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect™, página 9). Ocorreu um erro. Talvez seja necessário redefinir o módulo (Reiniciar o dispositivo, página 28).
Alternando entre ● ● ● (verde, amarelo, vermelho)	O módulo está sendo redefinido para os valores-padrão de fábrica.

LED de status da bateria

Quando ativado no aplicativo Garmin Connect, você pode tocar na parte superior do dispositivo duas vezes para exibir o status atual da bateria ([Configurações do gerenciador de energia, página 20](#)).

Atividade do LED	Status
● (verde) contínuo por aproximadamente 2 segundos	Indica uma bateria totalmente carregada.
Piscando em ● (verde)	O módulo está carregando. À medida que a carga aumenta, o período do flash aumenta até que a carga esteja completa.
● (laranja) contínuo	Indica bateria fraca.
● (vermelho) contínuo	Indica uma bateria criticamente baixa.

Emparelhamento e configuração

Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect™

Para usar a pulseira inteligente CIRQA, incluindo recursos conectados e visualizar dados de saúde e atividade, ela deve ser emparelhada com o app Garmin Connect.

- 1 Coloque seu telefone em um raio de até 10 metros (33 pés) do dispositivo.
- 2 Na loja de aplicativos do seu telefone, instale e abra o app  Garmin Connect.
Você pode digitalizar o código QR com seu telefone para abrir o aplicativo Garmin Connect.



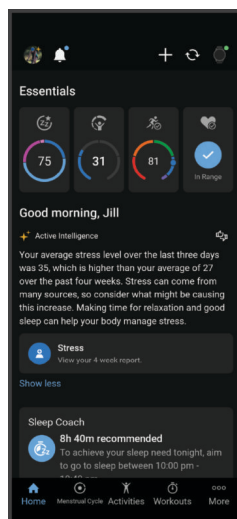
- 3 Ligue o módulo a uma fonte de alimentação com o cabo USB (*Ativar a pulseira inteligente CIRQA, página 4*).
O LED pisca em ● (roxo). O dispositivo permanece no modo de emparelhamento até ser emparelhado. Se necessário, pressione o botão para reativar o modo de emparelhamento.
DICA: se você já emparelhou o dispositivo, remova-o das configurações Bluetooth® do telefone antes de entrar manualmente no modo de emparelhamento. Para entrar manualmente no modo de emparelhamento, pressione o botão três vezes rapidamente ou mantenha o botão pressionado por aproximadamente 6 segundos, até que o LED pisque em ● (roxo) (*Status do LED do módulo, página 7*).
- 4 Siga as instruções na tela do app Garmin Connect.

Garmin Connect™

Garmin Connect fornece as ferramentas para rastrear e analisar seus dados de saúde e atividade. Você pode se conectar com seus amigos no Garmin Connect para compartilhar e incentivar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, trilhas e muito mais. Para se inscrever em uma conta gratuita, você pode baixar o app da loja de aplicativos em seu telefone (garmin.com/connectapp) ou acessar connect.garmin.com.

Armazene suas atividades: após completar e salvar uma atividade em seu dispositivo, você pode carregar esta atividade em sua conta do Garmin Connect e manter salva por quanto tempo quiser.

Analise suas informações: você pode ver informações mais detalhadas sobre sua atividade, incluindo tempo, distância, frequência cardíaca e calorias queimadas.



Planeje seu treinamento: você pode escolher uma meta de condicionamento físico e carregar um dos planos de treinamento diário.

Acompanhe seu progresso: você pode acompanhar seus passos diários, entrar em uma competição amigável com suas conexões e atingir suas metas.

Compartilhe suas atividades: você e seus amigos podem se conectar e seguir as atividades uns dos outros ou compartilhar links para suas atividades.

Gerencie suas configurações: você pode personalizar seu dispositivo e configurações de usuário em sua conta do Garmin Connect.

Assinatura Garmin Connect+™

Você pode aprimorar os dados, as conexões e os treinos disponíveis em sua conta Garmin Connect com uma assinatura Garmin Connect+. Para se inscrever, você pode baixar o app Garmin Connect pela loja de apps em seu telefone ou acessar connect.garmin.com.

Active Intelligence (IA): receba insights de IA sobre os seus dados e atividades, incluindo nutrição.

LiveTrack+: envie mensagens de texto do LiveTrack, receba uma página personalizada de perfil e visualize sessões anteriores do LiveTrack.

Acompanhe atividades em ambientes internos: visualize em tempo real os dados da atividade e do treino em ambiente interno para que você possa ajustar seu desempenho durante a atividade.

Estatísticas da atividade em tempo real: siga um treino no aplicativo Garmin Connect e visualize seus dados de treinamento em tempo real.

NOTA: Este recurso não está disponível para todas as atividades ou dispositivos.

Orientações de treino: obtenha suporte e orientações adicionais para determinados planos de treino do Garmin® Coach.

Registro nutricional: monitore sua nutrição diária com extensos bancos de dados de alimentos e veja relatórios detalhados sobre os macronutrientes e as calorias que foram consumidos. No seu dispositivo Garmin compatível, você pode visualizar facilmente sua visão geral diária de nutrição, registrar alimentos manualmente e receber relatórios de nutrição pela manhã e à noite. No app Garmin Connect, você pode digitalizar o UPC, registrar novos itens de alimentação, criar metas nutricionais e muito mais.

Painel de desempenho: visualize os dados do treino do seu jeito com tabelas e gráficos personalizados, incluindo métricas de nutrição.

Recursos sociais: tenha acesso a distintivos exclusivos, desafios de distintivos e pontos duplos para desafios. Você pode atualizar seu avatar de perfil com quadros personalizáveis.

Usar o aplicativo Garmin Connect™

Depois de emparelhar o seu relógio com o telefone ([Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect™, página 9](#)), é possível usar o app Garmin Connect para carregar todos os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect.

- 1 Verifique se o aplicativo Garmin Connect está funcionando no seu smartphone.
- 2 Coloque seu dispositivo a até 10 m (30 pés) do seu telefone.
Seu dispositivo sincroniza automaticamente seus dados com o app Garmin Connect e sua conta Garmin Connect.

Atualizar o software usando o app Garmin Connect™

Antes de poder atualizar o software do dispositivo usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o dispositivo com um telefone compatível (*Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect™*, página 9).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect (*Sincronização manual de dados com o app Garmin Connect™*, página 12).

Status de treinamento unificado

Ao usar mais de um dispositivo Garmin® com sua conta Garmin Connect™, você pode escolher qual dispositivo é a principal fonte de dados para uso diário e para fins de treinamento.

No app Garmin Connect, selecione **••• > Configurações.

Dispositivo de treinamento principal: define a principal fonte de dados para métricas de treinamento, como seu status de treinamento e foco em carga.

Wearable principal: define sua principal fonte de dados para métricas diárias de saúde, como passos e sono. Este deve ser o dispositivo vestível que você usa com mais frequência.

DICA: para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda que você faça a sincronização frequente com a conta Garmin Connect.

Configurações residenciais

Na tela inicial do Garmin Connect™, você tem acesso a informações rápidas que se sincronizam ao longo do dia. Você pode personalizar sua tela inicial para refletir seus objetivos de condicionamento físico ou saúde. Algumas configurações exigem uma assinatura Garmin Connect+.

DICA: Se você tiver dispositivos adicionais conectados à sua conta do Garmin Connect, você terá configurações adicionais.

Na tela inicial do Garmin Connect, role para baixo e selecione **Editar Página inicial**.

Nome	Descrição
Body Battery™	Com uso durante todo o dia, exibe seu nível atual de Body Battery e um gráfico do seu nível nas últimas várias horas (<i>Body Battery™</i> , página 12).
Calorias queimadas	Exibe suas informações de calorias para o dia atual.
Desafios	Monitora seu progresso quando você participa de um desafio Garmin Connect ou cria seu próprio desafio.
Eventos	Exibe corridas ou outros eventos do seu calendário Garmin Connect.
Idade de condicionamento físico	Exibe seu condicionamento físico calculado em comparação com uma pessoa do mesmo sexo. Seu dispositivo usa informações como idade, índice de massa corporal (IMC), dados de frequência cardíaca em repouso e histórico de atividades vigorosas para chegar a uma idade de condicionamento físico. Se você tiver uma balança Index™, seu dispositivo usará a porcentagem de gordura corporal em vez do IMC para determinar sua idade de condicionamento físico. Exercícios e mudanças no estilo de vida podem ter um impacto positivo na sua idade de condicionamento físico.
Planos do Garmin® Coach	Exibe os treinos programados ao selecionar um plano de treino adaptativo Garmin do coach a em sua conta Garmin Connect. O plano se ajusta ao seu nível atual de bem-estar, às suas preferências de treino e agenda e à data da corrida, se aplicável.
Distintivos globais	Rastreia seu progresso se você participar de desafios de outras regiões.
Status de saúde	Exibe métricas de saúde, como sua respiração e variabilidade de frequência cardíaca. DICA: você pode selecionar cada fator para visualizar seu histórico, ver sua referência e obter informações sobre seus dados.
Frequência cardíaca	Exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca média em repouso (RHR).
Insights da tela inicial	Exibe insights sobre suas métricas de saúde e atividades.
Status de VFC	Exibe sua média de sete dias da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite.
Hidratação	Monitora a quantidade de água que você consome e o progresso em direção à sua meta diária.
Minutos de intensidade	Monitora o tempo gasto participando de atividades moderadas à vigorosas, sua meta semanal de minutos de intensidade e o seu progresso em direção à sua meta.

Nome	Descrição
Últimos 7 dias	Exibe uma lista de suas atividades, pontuação média de sono e métricas de saúde dos últimos sete dias.
Última atividade	Exibe um breve resumo da última atividade registrada.
Registro do estilo de vida	Monitora seus comportamentos do dia a dia e permite que você veja como os comportamentos afetam determinadas métricas de saúde.
Ciclo menstrual	Rastreia seus sintomas físicos, desejo sexual, atividade sexual, dias de ovulação e muito mais. Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.
Nutrição	Exibe sua visão geral diária de nutrição, incluindo calorias e macronutrientes. Você também pode registrar sua ingestão de alimentos. É necessário ter uma assinatura Garmin Connect+ ativa para monitorar e visualizar sua nutrição (Assinatura Garmin Connect+™ , página 10).
Oxímetro de pulso	Exibe o oxímetro de pulso registrado durante o dia ou durante o sono, dependendo das configurações atuais.
Propulsões	No modo cadeira de rodas, monitora sua contagem diária de impulsos na cadeira de rodas, meta de impulsos e dados de dias anteriores (Modo cadeira de rodas , página 21).
Redefinir tela inicial	Permite que você escolha em uma lista de layouts padrão da tela inicial. Isso substitui todas as configurações personalizadas.
Respiração	Exibe sua frequência respiratória atual em respirações por minuto, respiração média enquanto acordado e respiração média durante o sono (xref).
Sleep Score	Exibe o tempo total de sono, uma classificação do sono e informações sobre as fases do sono da noite anterior. Você também pode ver quaisquer variações respiratórias durante a noite (Monitoramento do sono , página 16).
Degraus	Rastreia sua contagem de passos diária, objetivo de passos e dados para os dias anteriores.
Estresse	Exibe seu nível de estresse atual e um gráfico de seu nível de estresse. Se você estiver ativo demais para o dispositivo determinar seu nível de estresse, as medições de estresse não serão registradas.
Tendências (com base em atividade)	Exibe um breve resumo da sua última atividade gravada e do histórico do esporte especificado.
VO2 máximo	Exibe sua estimativa atual de VO2 máximo como um número, descrição e posição no medidor colorido(xref).
Peso	Exibe suas tendências e histórico de peso recentes. Você pode inserir seu peso manualmente. Se você tiver uma balança Index emparelhada com sua conta Garmin Connect, seus dados de peso serão exibidos nos Mini Widgets.
Ontem	Exibe uma lista das suas atividades, pontuação de sono e métricas de saúde do dia anterior.

Body Battery™

O dispositivo analisa a variabilidade de sua frequência cardíaca, nível de estresse, qualidade do sono e dados de atividades para determinar o seu nível geral de Body Battery. Como um medidor de gás em um carro, ele indica a quantidade de energia de reserva disponível. A taxa de nível de Body Battery varia entre 5 e 100, em que de 5 a 25 é energia de baixa reserva, de 26 a 50 é energia de reserva média, de 51 a 75 é energia de alta reserva, e de 76 a 100 é energia de reserva muito alta.

Você pode sincronizar o dispositivo com a sua conta Garmin Connect™ para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados aprimorados de Body Battery™](#), página 12).

Dicas para dados aprimorados de Body Battery™

- Para obter resultados mais precisos, use o dispositivo enquanto dorme.
- Uma boa noite de sono recarrega sua Body Battery.
- A atividade extenuante e o estresse elevado podem fazer com que sua Body Battery seja drenada mais rapidamente.
- Ingestão de comida, bem como estimulantes como cafeína, não têm impacto em seu Body Battery.

Sincronização manual de dados com o app Garmin Connect™

O dispositivo CIRQA sincroniza periodicamente os dados com o app Garmin Connect automaticamente quando o dispositivo está ativo e conectado ao app Garmin Connect. Você também pode sincronizar os dados manualmente a qualquer momento.

- 1 Aproxime o dispositivo do telefone emparelhado.
- 2 Abra o app Garmin Connect.
DICA: o app pode estar aberto ou funcionando em segundo plano.
- 3 Selecione **••• > Dispositivos Garmin.
- 4 Selecione o dispositivo CIRQA.
- 5 Selecione ↻.
- 6 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.
- 7 Visualize seus dados de sono no app Garmin Connect.

Monitorização de atividade

O recurso de monitoramento de atividade registra sua contagem diária de passos, distância percorrida, minutos de intensidade, calorias queimadas e estatísticas de sono para cada dia registrado. A queima de calorias inclui sua base metabólica mais as calorias da atividade.

O número de passos dados durante o dia aparece na sua conta Garmin Connect™. A contagem de passos é atualizada periodicamente.

Quando o modo cadeira de rodas está ativado, o dispositivo registra métricas diferentes, como impulsos em vez de passos ([Modo cadeira de rodas, página 21](#)).

Para obter mais informações sobre o monitoramento de atividades e a precisão das métricas de condicionamento físico, acesse garmin.com/ataccuracy.

Atividades

No app Garmin Connect™, selecione **••• > Dispositivos Garmin**, selecione seu dispositivo e selecione **Opções de atividade > Todas as atividades**.

NOTA: algumas atividades aparecem em mais de uma categoria.

Algumas atividades podem exigir uma assinatura do Garmin Connect+.

Categoria	Atividades
Academia	Boxe, Cardiovascular, Escalada indoor, Elíptico, Subir andares, HIIT, Pular corda, Artes marciais mistas, Mobilidade, Pilates, Remo em local fechado, Subir escada, Força, Caminhada em local fechado, loga
Externo	Cavalgar, Bouldering, Disc Golf, Golfe, Trilha, Cavalgar, Patinação sobre rodas, Montanhismo, Caminhada
Corrida	Pista fechada, Corrida, Atletismo, Corrida em trilha, Esteira, Corrida com obstáculos
Ciclismo	Pedalar, Bicicleta (comute), Bicicleta em ambiente interno, Cicloturismo, BMX, eBike, eMTB, Bicicleta para terreno com cascalho, Handbike, Handbike em local fechado, MTB, Ciclismo de rua
Natação	Natação
Esportes com raquete	Badminton, Pádel, Pickleball, Raquetebol, Squash, Tênis de mesa, Tênis
Esportes em equipe	Futebol americano, Beisebol, Basquete, Críquete, Hóquei de campo, Jogos, Hóquei no gelo, Lacrosse, Rúgbi, Futebol, Softball, Vôlei, Disco definitivo
Esportes de inverno	Patinação no gelo, Esqui, Snowboard, Raquete de neve, Esqui cross-country clássico, Esqui cross-country "patinação"
Esportes aquáticos	Barco, Pesca, Caiaque, Remo, Snorkel, SUP
Outros	Respiração, Meditação, Condicionamento físico de dança, Outros

Gravar uma atividade da pulseira inteligente CIRQA

Você pode selecionar uma atividade favorita no app Garmin Connect™ ([Adição ou remoção de uma atividade favorita, página 15](#)).

- 1 Pressione o botão na pulseira inteligente CIRQA.
O LED pisca ● (verde) e a pulseira inteligente CIRQA vibra quando começa a gravar sua atividade.
- 2 Depois de concluir a atividade, pressione novamente o botão na pulseira inteligente CIRQA.
O LED pisca em ● (vermelho) e a pulseira inteligente CIRQA vibra. A atividade é exibida no aplicativo Garmin Connect após a sincronização do dispositivo.

Registrar uma atividade do Garmin Connect™

Você pode iniciar e parar uma atividade no aplicativo Garmin Connect. Também pode iniciar e parar uma atividade a partir da pulseira inteligente CIRQA ([Adição ou remoção de uma atividade favorita, página 15](#)).

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione **+ > Registrar atividade**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **Iniciar gravação**.
Sua pulseira inteligente CIRQA vibra e o LED pisca em ● (verde).
- 4 Selecione **Volta** para marcar uma volta (opcional).

- 5 Selecione **Parar**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para descartar a atividade, selecione **Descartar**.
 - Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
 - Para salvar a atividade, selecione **Salvar**.

Adição ou remoção de uma atividade favorita

Você pode definir uma atividade favorita para iniciá-la e interrompê-la na pulseira inteligente CIRQA.

- 1 No app Garmin Connect™, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Opções de atividade > Editar**.
- 4 Selecione uma atividade.

Quando você pressiona o botão na sua pulseira inteligente CIRQA, inicia o tipo de atividade favorito.

Atividades detectadas automaticamente

Seu dispositivo usa dados de movimento e esforço registrados, juntamente com dados históricos da sua conta, para identificar automaticamente as suas atividades. Isso pode incluir dados de localização GPS do seu telefone conectado. Quando uma atividade é detectada e gravada, ela é carregada automaticamente em sua conta do Garmin Connect™, onde você pode editá-la ou descartá-la. Você deve consentir que seus dados de localização sejam usados para este recurso. Para obter mais informações sobre as atividades detectadas automaticamente, acesse garmin.com/autoactivitydetection.

Ativar e desativar atividades detectadas automaticamente

- 1 No app Garmin Connect™, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Saúde & bem-estar > Atividades detectadas automaticamente**.

Iniciar um treino

Você pode usar o app Garmin Connect™ no seu telefone para guiar você por várias etapas em um treino enquanto estiver usando seu dispositivo CIRQA.

Este recurso exige uma assinatura Garmin Connect+.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Exercícios**.
- 4 Se necessário, selecione **Find Workout**.
- 5 Selecione um treino.
- 6 Selecione **Realizar treino > Iniciar gravação**.

Depois de iniciar um treino, seu telefone exibe cada etapa do treino, observações da etapa (opcional) e os dados atuais do treino.

Configurações de atividade

Essas configurações permitem personalizar cada atividade pré-carregada com base nas suas necessidades. Nem todas as configurações estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

No aplicativo Garmin Connect™, selecione **••• > Dispositivos Garmin**, selecione seu dispositivo, selecione **Opções de atividade** e selecione uma atividade.

Alertas: define os alertas de treinamento para a atividade.

Voltas: define as opções do recurso Auto Lap para marcar voltas automaticamente. A opção Distância automática marca as voltas a uma distância específica.

GPS do telefone: liga ou desliga o GPS do telefone para a atividade.

Posição da pulseira: ajusta a posição da pulseira no seu braço ou pulso.

A posição padrão é o lado selecionado no seu perfil de usuário (*Alterar o local de uso, página 21*).

Contagem de repetições: permite a contagem de repetições durante um treino. A opção Somente treinos permite a contagem de repetições somente durante treinos guiados (*Iniciar um treino, página 15*).

Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o dispositivo automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas normais de sono no app Garmin Connect™. As estatísticas do sono incluem horas totais de sono, estágios do sono, movimento do sono e sleep score. Seu treinador de sono fornece recomendações de necessidade de sono com base no seu histórico de sono, atividades, ritmo circadiano e status da VFC. Você pode visualizar estatísticas de sono detalhadas na sua conta do Garmin Connect.

Usar monitoramento automático do sono

- 1 Use o dispositivo enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue os dados de monitoramento do sono para a sua conta Garmin Connect™ ([Usar o aplicativo Garmin Connect™](#), página 10).
Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

Alarmes

Como configurar um alarme

Para poder configurar um alarme, seu dispositivo CIRQA deve estar conectado ao app Garmin Connect™.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione o dispositivo CIRQA.
- 3 Selecione **Alarmes > Adicionar alarme**.
- 4 Selecione **Hora** para definir a hora do alarme.
- 5 Selecione **Repetir** para definir ou personalizar a recorrência do alarme.
- 6 Para definir um alarme para acordar você suavemente 30 minutos antes do alarme programado com base no seu tempo de sono ideal, ative **Despertador inteligente**.
NOTA: seu alarme sempre vai soar na hora selecionada, além de quaisquer alarmes anteriores. Por exemplo, se você definir o alarme para 8h, o despertador inteligente poderá tocar suavemente entre 7h30 e 8h para acordar você.
- 7 Para definir um alarme que começa a vibrar suavemente e, em seguida, fica mais forte, ligue o **Impulso silencioso**.
- 8 Selecione **Salvar**.
- 9 Para definir e salvar alarmes adicionais, selecione **Adicionar alarme** e repita as etapas 4 a 8.

Editar um alarme

- 1 No app Garmin Connect™, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione o dispositivo CIRQA.
- 3 Selecione **Alarmes > Editar**.
- 4 Selecione um alarme.
- 5 Selecione uma opção.
- 6 Selecione **Salvar**.

Adiar ou parar um alarme

Você pode usar o app Garmin Connect™ para definir um alarme ([Como configurar um alarme, página 17](#)).

Enquanto o módulo estiver vibrando, selecione uma opção:

- Para adiar o alarme, pressione o botão.
- Para parar o alarme, mantenha o botão pressionado.

Configurações de Saúde & bem-estar

No app Garmin Connect™, selecione ••• > **Dispositivos Garmin**, selecione seu dispositivo e selecione Saúde & bem-estar.

Status da frequência cardíaca: ativa o monitor de frequência cardíaca.

a desativação da frequência cardíaca medida no pulso também desativa recursos como a estimativa de seu VO2 máximo, monitoramento de sono, minutos de intensidade, o recurso de estresse durante o dia todo e o sensor de oxímetro no pulso.

Transmissão de frequência cardíaca: permite a transmissão da frequência cardíaca e a capacidade de iniciar e parar a transmissão a partir do dispositivo (*Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 18*).

Oxímetro de pulso: define o modo do oxímetro de pulso (*Configuração do modo do oxímetro de pulso, página 18*).

Passos diários: permite que você use uma média automática para definir um objetivo diário de passos ou definir seu próprio objetivo.

Minutos de intensidade semanais: permite definir uma meta de minutos de intensidade e ativar o uso de zonas de frequência cardíaca para medir a intensidade.

Atividades detectadas automaticamente: Ativa a detecção automática de atividade (*Atividades detectadas automaticamente, página 15*).

Configuração do modo do oxímetro de pulso

- 1 No app Garmin Connect™, selecione ••• > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Saúde & bem-estar > Oxímetro de pulso**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para ativar as medidas enquanto estiver inativo durante o dia, selecione **O dia todo**.
NOTA: ligar o modo **O dia todo** diminui a duração da bateria.
 - Para ativar as medições contínuas enquanto você dorme, selecione **Durante o sono**.
NOTA: posições incomuns durante o sono podem levar a leituras de SpO2 durante o sono anormalmente baixas.
 - Para desligar as medições automáticas, selecione **Desligado**.

Transmissão de dados de frequência cardíaca

Você pode transmitir seus dados de frequência cardíaca da sua pulseira inteligente CIRQA e visualizá-los em dispositivos emparelhados. Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um computador para bicicletas Edge® enquanto você pedala.

NOTA: a transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

- 1 No app Garmin Connect™, selecione ••• > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Saúde & bem-estar > Transmissão de frequência cardíaca**.
- 4 Selecione **Estado** para ativar ou desativar a transmissão de frequência cardíaca.
- 5 Selecione **Controle do dispositivo** para manter pressionado o botão no dispositivo por três segundos para ativar ou desativar a transmissão da frequência cardíaca (opcional).
Quando o controle do dispositivo estiver ligado, você poderá manter pressionado o botão na pulseira inteligente CIRQA por três segundos, até que o LED pisque em ● (amarelo) para iniciar a transmissão.
- 6 Emparelhe sua pulseira inteligente CIRQA com seu dispositivo Garmin® compatível.
NOTA: as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.

Configurações de Notificações e alertas

No app Garmin Connect™, selecione **••• > Dispositivos Garmin**, selecione seu dispositivo e selecione Notificações e alertas.

Alertas de frequência cardíaca anormal: personaliza alertas de frequência cardíaca alta e baixa ([Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal](#), página 19).

A hora de dormir se aproxima: ativa um alerta quando a hora de dormir está se aproximando ([Monitoramento do sono](#), página 16).

Idade do condicionamento físico: ativa alertas quando sua idade de condicionamento físico é atualizada.

Alertas de objetivos: ativa alertas de objetivo, incluindo objetivos de passos e minutos de intensidade semanais.

Estresse alto: ativa alertas de alto estresse.

Pontuação de sono pronta: ativa um alerta quando sua pontuação de sono está pronta.

Alteração de VO₂ máx.: ativa alertas quando seu VO₂ máximo muda.

Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

CUIDADO

Este recurso só alerta quando a frequência cardíaca excede ou cai abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, conforme selecionado pelo usuário, após dez minutos de inatividade, pelo menos. Esse recurso não notifica você quando sua frequência cardíaca cai abaixo do limite selecionado durante a janela do sono escolhida configurada no app Garmin Connect™. Esse recurso não notifica você sobre qualquer problema cardíaco potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer problema médico ou doença. Sempre consulte um médico em caso de problemas cardíacos.

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Notificações e alertas > Alertas de frequência cardíaca anormal**.
- 4 Selecione **Alerta FC alta** ou **Alerta FC baixa**.
- 5 Defina o valor do limite de frequência cardíaca.

Cada vez que sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo do valor de limite, uma mensagem aparece no seu telefone e o dispositivo vibra.

Configurações do gerenciador de energia

No app Garmin Connect™, selecione ••• > **Dispositivos Garmin**, selecione seu dispositivo e selecione **Gerenciador de energia**.

Economia de bateria: reduz o brilho do LED e desativa as funções de frequência cardíaca, início de atividade, detecção automática de atividade e oxímetro de pulso para prolongar a duração da bateria.

Alerta de bateria fraca: o dispositivo vibra e o LED pisca em ● (vermelho) quando o nível da bateria está baixo (*Verificação do nível de bateria, página 25*).

Alerta de bateria totalmente carregada: o dispositivo vibra e o LED pisca em ● (verde) quando a bateria está totalmente carregada.

Integridade da bateria: quando ativado, basta tocar duas vezes no dispositivo para exibir o nível da bateria (*Status do LED do módulo, página 7*).

Configurações do Perfil de usuário

Você pode atualizar suas informações pessoais, como altura, peso, zonas de frequência cardíaca e muito mais. O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

No app Garmin Connect™, selecione **••• > Dispositivos Garmin**, selecione seu dispositivo e selecione Perfil de usuário.

VO2 Máx.: permite ver sua estimativa atual de VO2 máximo e quando ela foi atualizada pela última vez (*Obtendo seu VO2 máximo estimado, página 21*).

Idade do condicionamento físico: exibe sua idade de condicionamento físico atual (*Visualizar sua idade de condicionamento físico, página 21*).

Sexo: define seu gênero (*Configurações de gênero, página 22*).

Data de nascimento: exibe sua data de nascimento.

Para alterar sua data de nascimento, atualize o perfil da sua conta em garmin.com.

Altura: define sua altura.

Peso: define seu peso.

Local de uso: permite selecionar em qual braço ou pulso a pulseira é usada (*Alterar o local de uso, página 21*).

Modo cadeira de rodas: liga ou desliga o modo cadeira de rodas e define a frequência do exercício (*Modo cadeira de rodas, página 21*).

Programação de sono: permite definir sua programação de sono (*Monitoramento do sono, página 16*).

Zonas de frequência cardíaca: permite que você estime sua frequência cardíaca máxima e determine suas zonas de frequência cardíaca personalizadas (*Sobre zonas de frequência cardíaca, página 22*).

Alterar o local de uso

Sua pulseira inteligente CIRQA usa o local de uso do dispositivo para determinar métricas de monitoração de saúde e atividade. Você também pode definir o local de uso para cada atividade (*Configurações de atividade, página 15*).

- 1 No app Garmin Connect™, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Perfil de usuário > Local de uso**.
- 4 Selecione um local de uso.

Visualizar sua idade de condicionamento físico

Sua idade de condicionamento físico dá a você uma ideia de como seu físico se compara ao de alguém do mesmo sexo. Seu dispositivo usa informações como idade, índice de massa corporal (IMC), dados de frequência cardíaca em repouso e histórico de atividades vigorosas para chegar a uma idade de condicionamento físico. Se você tiver uma balança Index™, seu dispositivo usará a porcentagem de gordura corporal em vez do IMC para determinar sua idade de condicionamento físico. Exercícios e mudanças no estilo de vida podem ter um impacto positivo na sua idade de condicionamento físico.

NOTA: para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário na sua conta (*Configurações do Perfil de usuário, página 21*).

No app Garmin Connect™, selecione **••• > Estatísticas de saúde > Idade do condicionamento físico**.

Obtendo seu VO2 máximo estimado

O dispositivo exige dados de frequência cardíaca medida no pulso e uma caminhada rápida ou corrida cronometrada de 15 minutos pra exibir sua estimativa de VO2 máximo.

- 1 No app Garmin Connect™, selecione **••• > Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > VO2 Máx..**
Se você registrou uma caminhada rápida ou corrida de 15 minutos, sua estimativa de VO2 máximo aparece. O dispositivo atualiza seu VO2 máximo estima cada vez que você completa uma caminhada ou corrida cronometrada.
- 2 Selecione **Ajuda > How to Get VO2 Max**.
- 3 Siga as instruções na tela.
Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.

Modo cadeira de rodas

O Modo cadeira de rodas atualiza suas atividades disponíveis. Por exemplo, o modo Cadeira de rodas tem atividades de propulsão e handbike internas e externas, como velocidade de Push-Run e velocidade de Push-

Walk, em vez de atividades de corrida e caminhada. Quando o modo cadeira de rodas está ativado, seu dispositivo monitora seus movimentos como impulsos, em vez de passos. O dispositivo não atualiza sua estimativa de VO2 máx. enquanto estiver no modo cadeira de rodas.

DICA: para obter o desempenho ideal, você deve usar a pulseira no pulso em vez do antebraço.

Na primeira vez que ativar o modo cadeira de rodas, você poderá selecionar sua frequência de exercício para definir seu nível de atividade para o algoritmo correto. Você pode ativar ou desativar o modo cadeira de rodas nas configurações do seu perfil de usuário (*Configurações do Perfil de usuário, página 21*).

Para obter mais informações sobre a fisiologia da cadeira de rodas, acesse garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Sobre zonas de frequência cardíaca

Muitos atletas utilizam zonas de frequência cardíaca para medir e aumentar sua força cardiovascular e melhorar seu nível de treino. A zona de frequência cardíaca é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de frequência cardíaca são numeradas de 1 a 5 de acordo com o aumento da intensidade. Geralmente, as zonas de frequência cardíaca são calculadas com base na porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.

Configurações de gênero

Ao configurar o dispositivo pela primeira vez, você precisa escolher um gênero. A maioria dos algoritmos de condicionamento físico e treinamento é binária. Para obter resultados mais precisos, a Garmin® recomenda selecionar o gênero atribuído no seu nascimento. Após a configuração inicial, você pode personalizar as configurações de perfil na conta Garmin Connect™.

Perfil & Privacidade: permite personalizar os dados em seu perfil público.

Definições do usuário: define seu gênero. Se você selecionar Não especificado, os algoritmos que exigem uma entrada binária usarão o gênero especificado quando você configurou o dispositivo pela primeira vez.

Recursos de monitoramento e segurança

CUIDADO

Os recursos de monitoramento e segurança são complementares e não devem ser considerados como um método principal para obter assistência de emergência. O app Garmin Connect™ não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

AVISO

Para usar os recursos de segurança e monitoramento, a pulseira inteligente CIRQA deve estar conectada ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth®. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre recursos de monitoramento e segurança, acesse garmin.com/safety.

 **LiveTrack:** permite que os seus amigos e a sua família acompanhem as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Você pode convidar seguidores por e-mail ou redes sociais, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página da Web.

Ligar e desligar o LiveTrack

Antes de iniciar sua primeira sessão do LiveTrack, você deve configurar os contatos no app Garmin Connect™ ([Adicionar contatos](#), página 23).

- 1 No app Garmin Connect, selecione **••• > Segurança e monitoramento > LiveTrack**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Início automático** para iniciar uma sessão do LiveTrack toda vez que começar uma atividade ao ar livre.
 - Para iniciar uma sessão imediatamente, selecione **Iniciar LiveTrack**.

Adicionar contatos

Você pode adicionar até 50 contatos ao app Garmin Connect™. E-mails de contato podem ser usados com o recurso LiveTrack.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **••• > Contatos**.
- 2 Siga as instruções na tela.

Depois de adicionar contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao dispositivo ([Sincronização manual de dados com o app Garmin Connect™](#), página 12).

Adicionar contatos de assistência

Os números de telefone dos contatos de assistência são usados para os recursos de segurança e monitoramento.

- 1 No app Garmin Connect™, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Segurança e monitoramento > Recursos de segurança > Contatos de assistência > Adicionar Contato de assistência**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Seus contatos de assistência recebem uma notificação quando você os adiciona como contato de assistência, e podem aceitar ou recusar sua solicitação. Se um contato recusar, você deve escolher outro contato de assistência.

Configurações do sistema

No app Garmin Connect™, selecione ••• > **Dispositivos Garmin**, selecione seu dispositivo e selecione **Sistema**.

Formato: define o formato de hora e as unidades de medida. Você também pode definir preferências de ritmo ou velocidade para cada atividade (*Personalizar preferências de ritmo e velocidade, página 24*).

Redefinir: define backups de dados e redefine os dados e configurações do usuário (*Reiniciar o dispositivo, página 28*).

Atualização do software: instala atualizações de software baixadas e permite que você verifique manualmente se há atualizações (*Atualizações do produto, página 28*).

Desligar: desliga a pulseira inteligente CIRQA.

Modo USB: configura o dispositivo para usar o MTP (media transfer protocol) ou modo Garmin® quando conectado a um computador.

Sobre: exibe informações sobre o dispositivo, o software e a licença.

Personalizar preferências de ritmo e velocidade

Você pode definir atividades para registrar usando seu ritmo ou sua velocidade.

- 1 No app Garmin Connect™, selecione ••• > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Sistema** > **Formato** > **Preferência de ritmo/velocidade**.
- 4 Selecione uma atividade.

Informações sobre o dispositivo

Carregar o dispositivo

⚠ CUIDADO

Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

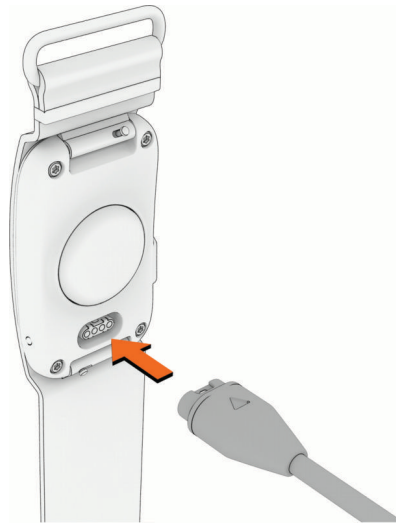
AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar.

NOTA: o dispositivo não carregará quando estiver fora da faixa de temperatura aprovada (*Especificações, página 27*).

Seu dispositivo vem com um cabo de carregamento exclusivo. Para acessórios opcionais e peças de reposição, acesse garmin.com, ou entre em contato com seu revendedor Garmin®.

- 1 Localize a parte traseira do módulo.
- 2 Conecte o cabo (extremidade do ▲) à porta de carregamento.



- 3 Conecte a outra extremidade do cabo à porta de carregamento USB.
- 4 Carregue o dispositivo completamente.
O LED pisca ● (verde) durante o carregamento. O LED fica ● (verde) contínuo quando o carregamento está completo.
Carregar o dispositivo pode levar até 90 minutos.

Verificação do nível de bateria

No app Garmin Connect™, selecione o ícone do seu dispositivo no canto superior direito.
O status da bateria aparece ao lado do nome do dispositivo.

Conectar o dispositivo ao computador

Você pode conectar o dispositivo CIRQA ao computador para instalar atualizações de software ou transferir arquivos de atividades ou dados para o computador.

- 1 No app Garmin Connect™, selecione ••• > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione o dispositivo CIRQA.
- 3 Selecione **Sistema > Acesso a arquivos por USB**.
- 4 Ative **Acesso a arquivos via USB**.
- 5 Conecte o cabo (extremidade ▲) na porta de carregamento do dispositivo.
- 6 Conecte a outra extremidade do cabo à porta USB do computador.

Dependendo do sistema operacional do computador, o dispositivo aparece como dispositivo portátil, uma unidade removível ou um volume removível.

NOTA: por padrão, os sistemas operacionais Mac® não detectam o dispositivo. Você deve usar o software Garmin Express™ para interagir com os arquivos do seu dispositivo.

Trocando a pulseira

Você pode substituir a pulseira por uma braçadeira ou pulseira. Para comprar pulseiras, acesse garmin.com.

O módulo é compatível com pulseiras de tecido de 24 mm de largura com um pino de liberação rápida de 14 mm de largura.

O módulo não é compatível com pulseiras de terceiros.

- 1 Deslize o pino de liberação rápida ou a barra de pressão para remover a pulseira.



- 2 Repita a etapa anterior no outro lado.
- 3 Insira um lado da barra de pressão da nova pulseira no módulo.



- 4 Deslize o pino de liberação rápida e pressione a pulseira no lugar.
- 5 Repita os passos anteriores para instalar a outra extremidade da pulseira.

Cuidados com o dispositivo

AVISO

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Evite produtos químicos, solventes, e repelentes de insetos que possam danificar os componentes de plástico e acabamentos.

Não coloque o dispositivo em locais com exposição prolongada a temperaturas extremas, pois isso pode causar danos permanentes.

Não lave o módulo na máquina de lavar. O módulo resiste a chuvas ocasionais ou a respingos de água. Colocar o módulo na máquina de lavar ou secadora pode danificá-lo (*Lavagem na máquina, página 27*).

Não use objetos afiados nem abrasivos para limpar o módulo.

Evite danificar o sensor na parte posterior do módulo.

Lavagem na máquina

Antes de lavar a pulseira em uma máquina de lavar roupa, remova o módulo da pulseira.

- Prenda os fechos de gancho e argola da pulseira antes de lavar.
- Lave a pulseira na máquina com uma carga normal de roupas ou sozinha.
- Coloque a pulseira em uma bolsa de lavagem ou saco de lavanderia de malha para evitar que ela se enrosque.
- Use pouco detergente suave.

NOTA: não use alvejante ou detergentes que contenham produtos químicos agressivos, amaciante, cloro ou materiais abrasivos.

- Execute a lavagem no ciclo delicado, com água morna a uma temperatura máxima de 40 °C (104 °F).
- Ao secar a pulseira ao ar livre, pendure-a ou coloque-a estendida.

Especificações

Braçadeira	P/M: 36,0 x 2,4 x 0,2 cm (14,2 x 9,5 x 0,08 pol.) G/GG: 50,0 x 2,4 x 0,2 cm (19,7 x 9,5 x 0,08 pol.)
faixa de braço	P/M: 24,5 x 2,4 x 0,2 cm (9,6 x 9,5 x 0,08 pol.) G/GG: 28,5 x 2,4 x 0,2 cm (11,2 x 9,5 x 0,08 pol.)
Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da pilha	Até 10 dias
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 a 60 °C (de -4 a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 a 45 °C (de 32 a 113 °F)
Frequência sem fio	2400 - 2483,5 MHz: < 13 dBm
Classificação de impermeabilidade	5 ATM ¹

¹ O dispositivo é resistente a pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Solução de problemas

Atualizações do produto

O dispositivo verifica automaticamente se há atualizações quando emparelhado com um telefone usando a tecnologia Bluetooth®. Você pode verificar manualmente se há atualizações nas configurações do sistema (*Configurações do sistema, página 24*). No seu smartphone, instale o app Garmin Connect™.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin®:

- Atualizações de software
- Os dados são carregados no app Garmin Connect no seu telefone
- Registro do produto

Reiniciar o dispositivo

Antes de restaurar todas as configurações padrão, você deve sincronizar o dispositivo com o app Garmin Connect™ para carregar seus dados de atividade.

Você pode restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do dispositivo.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione o dispositivo CIRQA.
- 3 Selecione **Sistema > Redefinir**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para restaurar todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica, incluindo dados de perfil do usuário, mas salvar o histórico de atividades e aplicativos e arquivos baixados, selecione **Restaurar configurações padrão**.
 - Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do dispositivo e excluir as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e restaurar configurações**.

O LED pisca em    continuamente até que a redefinição seja concluída. a redefinição do dispositivo pode levar até 10 minutos.

- 5 Emparelhar novamente (*Emparelhamento do dispositivo com o app Garmin Connect™, página 9*).

Localizar um dispositivo perdido

Você pode usar esse recurso para ajudar a localizar um dispositivo Garmin® perdido que esteja dentro do alcance de um telefone emparelhado.

Se o seu dispositivo não estiver dentro do alcance, a última vez que ele foi conectado será exibida e a última localização GPS conhecida será exibida no mapa.

- 1 No app Garmin Connect™, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Localizar minha braçadeira**.

O telefone começa a procurar a pulseira inteligente CIRQA emparelhada. O dispositivo vibra até que você pressione o botão.
- 4 No app Garmin Connect, selecione **OK**.

Como obter mais informações

- Acesse support.garmin.com para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin® para obter informações sobre dispositivos compatíveis e peças de reposição.
- Acesse www.garmin.com/ataccuracy.

Este não é um dispositivo médico. O recurso oxímetro de pulso não está disponível em todos os países.

© 2026 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Garmin® e o Logotipo da Garmin são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. CIRQA™ e Garmin Connect™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

A palavra de marca Bluetooth® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários. Mac® é uma marca comercial da Apple Inc., registrada nos Estados Unidos da América e em outros países e regiões.

M/N: AA5192