

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



Kullanım
Kılavuzu

İçindekiler

Giriş.....	3
Başlarken.....	3
CIRQA Akıllı Bandı Etkinleştirme.....	3
Genel Cihaz Bilgileri.....	4
CIRQA Akıllı Bandı Takma.....	4
Bandı Takma İpuçları.....	5
Modül Durumu LED'i.....	6
Eşleştirme ve Kurulum.....	8
Cihazınızı Garmin Connect™	
Uygulamasıyla Eşleştirme.....	8
Garmin Connect™.....	8
Garmin Connect+™ Abonelik.....	9
Garmin Connect™ Uygulamasını	
Kullanma.....	9
Ana Ekran Ayarları.....	10
Verilerinizi Garmin Connect™	
Uygulamasıyla Manuel Olarak	
Senkronize Etme.....	11
Etkinlik İzleme.....	12
Etkinlikler.....	12
CIRQA Akıllı Bant Üzerinden Bir Etkinlik	
Kaydetme.....	12
Garmin Connect™ Üzerinden Etkinlik	
Kaydetme.....	12
Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya	
Kaldırma.....	13
Otomatik Algılanan Etkinlikler.....	13
Otomatik Algılanan Etkinlikleri Açma	
ve Kapatma.....	13
Antrenman Başlatma.....	13
Etkinlik Ayarları.....	13
Uyku İzleme.....	14
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini	
Kullanma.....	14
Alarmlar.....	15
Alarm Ayarlama.....	15
Alarm Düzenleme.....	15
Alarmı Erteleme veya Durdurma.....	15
Sağlık & Zindelik Ayarları.....	16

Nabız Oksimetresi Modunu	
Ayarlama.....	16
Kalp Hızı Verilerini Yayınlama.....	16
Bildirimler ve Uyarılar Ayarları.....	17
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama...	17
Güç Yöneticisi Ayarları.....	18
Kullanıcı Profili Ayarları.....	19
Takma Konumunu Değiştirme.....	19
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	19
VO2 Maksimum Tahmininizi	
Görüntüleme.....	19
Tekerlekli Sandalye Modu.....	19
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	20
Cinsiyet Ayarları.....	20
Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	21
LiveTrack Ögesini Açma	
ve Kapatma.....	21
Kişi Ekleme.....	21
Sistem Ayarları.....	22
Tempo ve Hız Tercihlerini	
Özelleştirme.....	22
Cihaz Bilgileri.....	23
Cihazı Şarj Etme.....	23
Pil Seviyesini Kontrol Etme.....	23
Cihazı Bilgisayarınıza Bağlama.....	23
Kayışı Değiştirme.....	24
Cihaz Bakımı.....	24
Makinede Yıkama.....	25
Teknik Özellikler.....	25
Sorun Giderme.....	26
Ürün Güncellemeleri.....	26
Cihazı Sıfırlama.....	26
Kayıp Bir Cihazı Bulma.....	26
Daha Fazla Bilgi Alma.....	26

Giriş

⚠ UYARI

Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın. Egzersiz programına başlamadan veya programı değiştirmeden önce her zaman doktorunuza danışın.

Başlarken

Cihazınızı ilk kez kullanırken cihazınızın kurulumunu yapmak ve temel özellikleri öğrenmek için bu görevleri tamamlamanız gerekir.

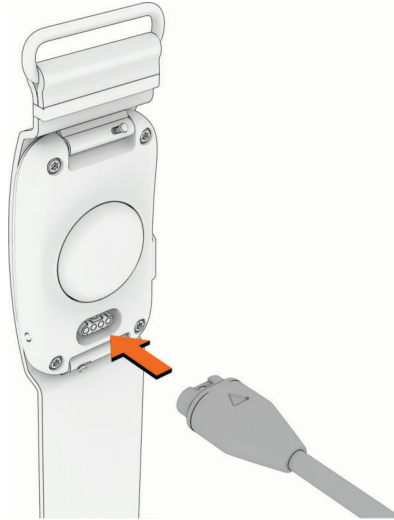
- 1 Cihazı açmak için şarj cihazına takın (*CIRQA Akıllı Bandı Etkinleştirme, sayfa 3*).
- 2 Garmin Connect™ uygulamasını telefonunuza indirin ve cihazları eşleştirin (*Cihazınızı Garmin Connect™ Uygulamasıyla Eşleştirme, sayfa 8*).
- 3 Cihazı şarj edin (*Cihazı Şarj Etme, sayfa 23*).
- 4 Yazılım güncellemelerini denetleyin (*Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme, sayfa 10*).

En iyi deneyim için cihazınızdaki yazılımı güncel tutmanız gerekir. Yazılım güncellemeleri gizlilik, güvenlik ve özelliklerle ilgili değişiklikler ve geliştirmeler sunar.

- 5 Bir etkinliğe başlayın (*CIRQA Akıllı Bant Üzerinden Bir Etkinlik Kaydetme, sayfa 12*).

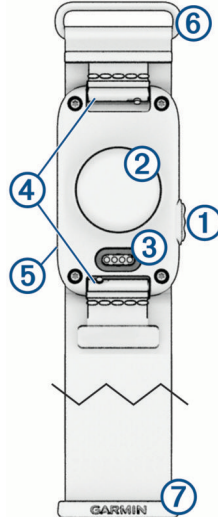
CIRQA Akıllı Bandı Etkinleştirme

- 1 Kabloyu (▲ ucu) şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 Kablosunun diğer ucunu bir USB şarj bağlantı noktasına takın. LED, aktif eşleştirme modunda ● (mor) renkte yanıp söner (*Cihazınızı Garmin Connect™ Uygulamasıyla Eşleştirme, sayfa 8*).

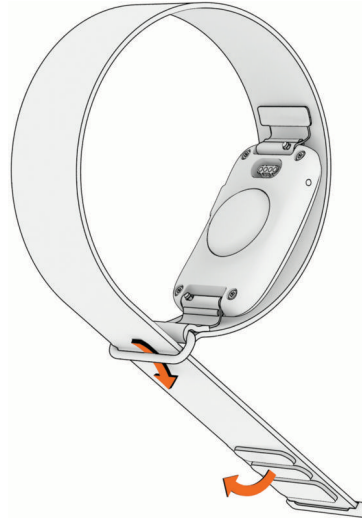
Genel Cihaz Bilgileri



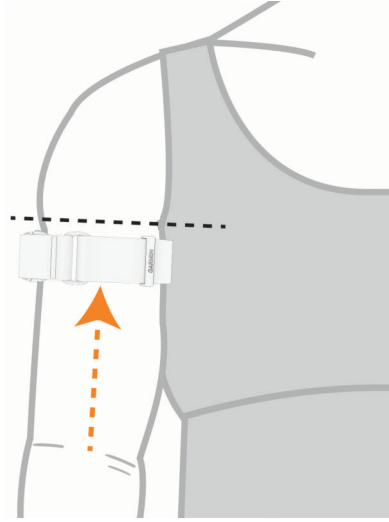
①	Düğme
②	Sensör
③	Şarj bağlantı noktası
④	Hızlı çıkarma pimi
⑤	LED
⑥	Tutma çubuğu
⑦	Kayış

CIRQA Akıllı Bandı Takma

- 1 Bandı açın.
- 2 Bandı tutma çubuğundan geçirerek bantla bir halka oluşturun.

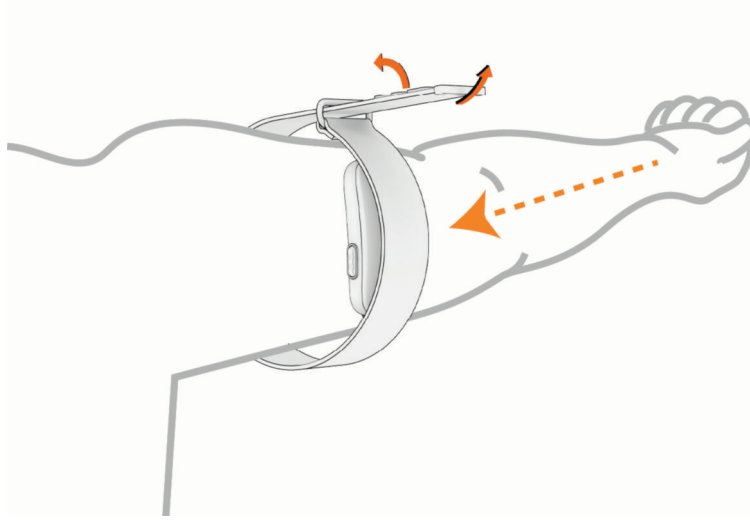


- 3 Kolunuzu veya bileğinizi halkanın içine yerleştirin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bandı bileğinize takıyorsanız bandın ucunu kanca ve halka bölümüne bağlayın.
 - Bandı kolunuza takıyorsanız 5. adıma geçin.
- 5 Bandı üst kolunuza doğru kaydırın.



Kola takıldığında bant dirseğinizin üzerinde olmalıdır.

- 6 Kolunuzu bükün ve bandın ucunu kanca ve halka bölümüne bağlayın.



- 7 Gerekirse bandı kolunuzdan çıkarın ve rahat olacak şekilde ayarlayın (*Bandı Takma İpuçları, sayfa 5*).

- 8 Modülü, etkinliklerinizi engellemeyecek veya uyku sırasında üzerine yaslanmayacağınız bir yere yerleştirin.

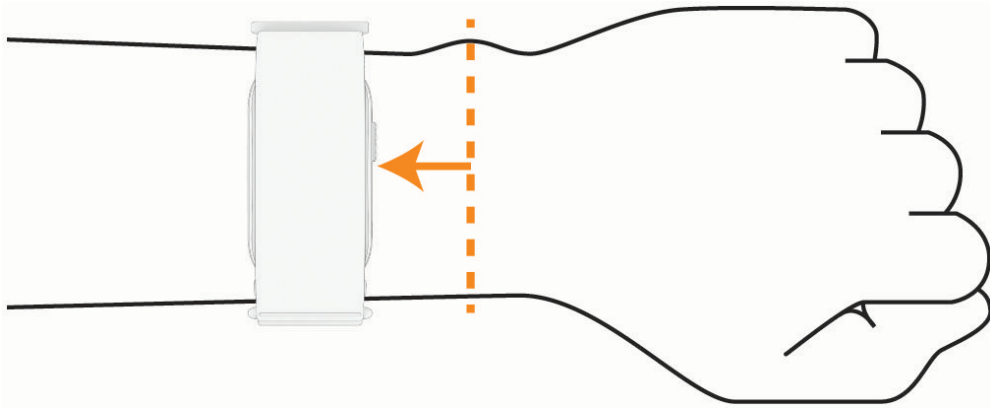
Bandı Takma İpuçları

⚠ DİKKAT

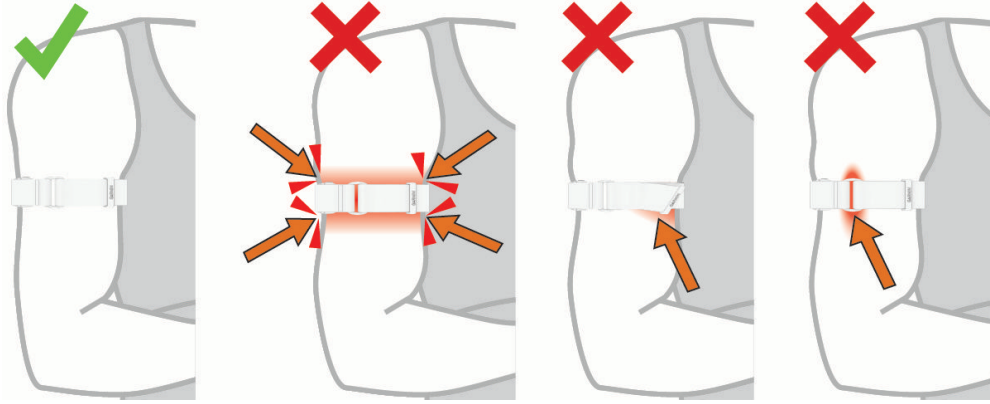
Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa bandı uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz bandı çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için bandın temiz ve kuru olduğundan ve kolunuza çok sıkı takılmadığından emin olun.

CIRQA akıllı bant, kol üzerine hafifçe oturmalıdır ve rahat hissettirmelidir.

- Daha kalın kol ve bilekler için kayışı tutma çubuğuna daha yakın bir yerden bağlayın.
- Rahatsızlığı en aza indirmek için bandınızın genişliğini kontrol edin.
Rahat genişliği bulmak zaman alabilir.
- Bandı bilek kemiğinizin üzerine takın.



- Bandı kolda veya bilekte çok fazla sıkmayın.



- Modülü kolun dış kısmına yerleştirin.
İPUÇU: Daha rahat hissettiriyorsa modülü kolunuzun içine daha yakın olacak şekilde ayarlayabilirsiniz.
- Doğrudan modülün üzerine uzanmaktan kaçının.
- Bandı sıkıştırabilecek dar giysiler giymekten kaçının.
- Bandı düzenli olarak ve ilk kez takmadan önce yıkayın (*Makinede Yıkama, sayfa 25*).

Modül Durumu LED'i

LED Etkinliği	Durum
Yanıp sönen ● (mor)	Modül aktif eşleştirme modunda. Cihaz 15 dakika boyunca eşleştirme modunda kalır. Cihaz daha önce eşleştirilmemişse 15 dakikadan daha uzun süre eşleştirme modunda kalır.
Etkinlik sırasında yanıp sönen ● (yeşil)	Etkinlik başlatıldı. LED, etkinlik sırasında yanıp sönmeye devam eder.
Etkinlik sırasında sürekli yanan ● (yeşil)	Etkinlik duraklatıldı. Bir etkinliği yalnızca Garmin Connect™ uygulamasından durdurabilirsiniz (<i>Garmin Connect™ Üzerinden Etkinlik Kaydetme, sayfa 12</i>).
Etkinlik sırasında yanıp sönen ● (kırmızı)	Etkinlik durduruldu. Etkinlik kaydedilene, devam ettirilene veya silinene kadar LED yanıp sönmeye devam eder.
Yanıp sönen ● (turuncu)	Modül kalp hızı verilerini yayınlıyor (<i>Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 16</i>).
Yanıp sönen ○ (beyaz)	Eşleştirilmiş modül açılıyor veya yeniden başlatılıyor.
Tüm renkler yanıp sönüyor	Eşleştirme modülü açılıyor.
Değişimli yanan ● ● (yeşil, turuncu)	Modül, yazılımı güncelliyor.

LED Etkinliği	Durum
Yanıp sönen ● (kırmızı)	Eşleştirilme başarısız. Yeniden eşleştirmelisiniz (<i>Cihazınızı Garmin Connect™ Uygulamasıyla Eşleştirme, sayfa 8</i>). Bir hata oluştu. Modülü sıfırlamanız gerekebilir (<i>Cihazı Sıfırlama, sayfa 26</i>).
Değişimli ● ● ● (yeşil, sarı, kırmızı)	Modül varsayılan fabrika değerlerine sıfırlanıyor.

Pil Durumu LED'i

Garmin Connect uygulamasında etkinleştirildiğinde, mevcut pil durumunu görüntülemek için cihazın üstüne iki kez dokunabilirsiniz (*G Yöneticisi Ayarları, sayfa 18*).

LED Etkinliği	Durum
Yaklaşık 2 saniye sabit yanan ● (yeşil)	Pil tamamen şarj olmuştur.
Yanıp sönen ● (yeşil)	Modül şarj oluyor. şarj seviyesi arttıķa yanıp snme süresi cihaz tam olarak şarj olana kadar artar.
Sabit yanan ● (turuncu)	Pil seviyesinin az olduğunu belirtir.
Sabit yanan ● (kırmızı)	Pil seviyesinin kritik şekilde az olduğunu belirtir.

Eşleştirme ve Kurulum

Cihazınızı Garmin Connect™ Uygulamasıyla Eşleştirme

Bağlantılı özellikler ve sağlık ile aktivite verilerini görüntüleme de dahil olmak üzere CIRQA akıllı bandı kullanabilmek için Garmin Connect uygulamasıyla eşleştirmeniz gerekir.

- 1 Telefonunuzu, cihazınızın 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- 2 Telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından  Garmin Connect uygulamasını yükleyip açın. Garmin Connect uygulamasını açmak için telefonunuzla QR kodunu tarayabilirsiniz.



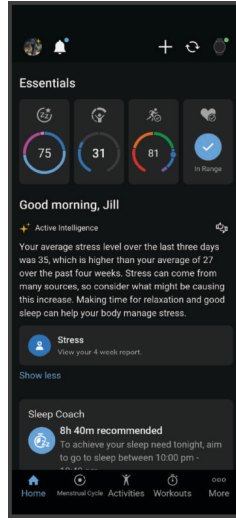
- 3 Modülü USB kablosuyla bir güç kaynağına takın (*CIRQA Akıllı Bandı Etkinleştirme, sayfa 3*).
LED ● (mor) renkte yanıp söner. Cihaz eşleştirilene kadar eşleştirme modunda kalır. Gerekirse eşleştirme modunu yeniden etkinleştirmek için düğmeye basın.
İPUCU: Zaten eşleştirdiyseniz, eşleştirme moduna manuel olarak girmeden önce cihazı telefonunuzun Bluetooth® ayarlarından kaldırmanız gerekir. Eşleştirme moduna manuel olarak girmek için düğmeye hızlıca üç kez basın veya LED ● (mor) (*Modül Durumu LED'i, sayfa 6*) renkte yanıp sönene kadar düğmeye yaklaşık 6 saniye basılı tutun.
- 4 Garmin Connect uygulamasında ekrandaki talimatları uygulayın.

Garmin Connect™

Garmin Connect, sağlık ve aktivite verilerinizi takip etmenize ve analiz etmenize olanak sağlayan araçlar sunar. Garmin Connect platformunda arkadaşlarınızla bağlantı kurarak paylaşımlarda bulunabilir ve birbirinizi destekleyebilirsiniz. Koşu, yürüyüş, sürüş, yüzme, doğa yürüyüşü ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin. Ücretsiz bir hesap açmak için uygulamayı telefonunuzdaki uygulama mağazasından (garmin.com/connectapp) indirebilir veya connect.garmin.com adresine gidebilirsiniz.

Etkinliklerinizi saklayın: Etkinliğinizi tamamladıktan ve cihazınıza kaydettikten sonra etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, kalp atış hızı ve yakılan kalori gibi etkinliğinizle ilgili daha ayrıntılı bilgileri görüntüleyebilirsiniz.



Antrenmanınızı planlayın: Bir kondisyon hedefi seçebilir ve gün gün antrenman planlarından birini yükleyebilirsiniz.

İlerlemenizi takip edin: Günlük attığınız adımları izleyebilir, bağlantı kurduğunuz arkadaşlarınızla dostça yarışlara girebilir ve hedeflerinize ulaşabilirsiniz.

Etkinliklerinizi paylaşın: Arkadaşlarınızla bağlantı kurarak birbirinizin etkinliklerini takip edebilir veya etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

Ayarlarınızı yönetin: Garmin Connect hesabınızdan cihaz ve kullanıcı ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.

Garmin Connect+™ Abonelik

Garmin Connect+ aboneliğiyle Garmin Connect hesabınızda kullanılabilecek verileri, bağlantıları ve antrenmanları geliştirebilirsiniz. Kaydolmak için telefonunuzdaki uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını indirebilir veya connect.garmin.com sayfasına gidebilirsiniz.

Active Intelligence (AI): Beslenme dahil olmak üzere, verileriniz ve etkinlikleriniz hakkında yapay zeka bilgileri alın.

LiveTrack+: LiveTrack metin mesajları gönderin, kişiselleştirilmiş profil sayfası alın ve önceki LiveTrack oturumlarını görüntüleyin.

Kapalı mekan etkinliklerini takip edin: Etkinlik sırasında performansınızı ayarlamınızı sağlayacak kapalı mekan etkinlik ve antrenman verilerinizi gerçek zamanlı olarak görüntüleyin.

Canlı Etkinlik İstatistikleri: Garmin Connect uygulamasında antrenmanınızı takip edin ve antrenman verilerinizi gerçek zamanlı olarak görüntüleyin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde veya cihazlarda kullanılamaz.

Antrenman rehberliği: Seçili Garmin® Coach antrenman planları için ek uzman desteği ve rehberliği alın.

Beslenme kaydı: Kapsamlı yiyecek veri tabanlarıyla günlük beslenmenizi takip edin ve alınan makro besinler ile kalorilere ilişkin ayrıntılı raporları görüntüleyin. Uyumlu Garmin cihazınızdan günlük beslenme özetinizi kolayca görüntüleyebilir, yiyecekleri manuel olarak kaydedebilir ve sabah ile akşam beslenme raporları alabilirsiniz. Garmin Connect uygulamasından UPC barkodunu tarayabilir, yeni yiyecek öğeleri kaydedebilir, beslenme hedefleri oluşturabilir ve daha fazlasını yapabilirsiniz.

Performans panosu: Beslenme metrikleri dahil olmak üzere, özelleştirilmiş çizelge ve grafiklerle antrenman verilerinizi dilediğiniz gibi görüntüleyin.

Sosyal özellikler: Özel rozetlere, rozet yarışmalarına ve yarışmalar için iki kat puana erişin. Profil avatarınızı özelleştirilebilir çerçevelerle güncelleyebilirsiniz.

Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma

Cihazınızı telefonunuzla eşleştirdikten sonra (*Cihazınızı Garmin Connect™ Uygulamasıyla Eşleştirme, sayfa 8*) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

1 Garmin Connect uygulamasının telefonunuzda çalışıp çalışmadığını kontrol edin.

2 Cihazınızı telefonunuzun 10 m (30 fit) yakınına getirin.

Cihazınız, verilerinizi Garmin Connect uygulaması ve Garmin Connect hesabınız ile otomatik olarak senkronize eder.

Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihaz yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve cihazı uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Cihazınızı Garmin Connect™ Uygulamasıyla Eşleştirme, sayfa 8*).

Cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect™ Uygulamasıyla Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 11*).

Birleşik Antrenman Durumu

Garmin Connect™ hesabınızla birden fazla Garmin® cihazı kullandığınızda, günlük kullanım ve antrenman amaçları için hangi cihazın birincil veri kaynağı olacağını seçebilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasından ••• > **Ayarlar** öğesini seçin.

Birincil Antrenman Cihazı: Antrenman durumu ve yük odağı gibi antrenman metrikleriniz için öncelikli veri kaynağını ayarlar.

Birincil Giyilebilir Cihaz: Adım ve uyku gibi günlük sağlık ölçümleri için ana veri kaynağını ayarlar. Bu, en sık kullandığınız giyilebilir cihaz olmalıdır.

İPUCU: En doğru sonuçlar için Garmin, Garmin Connect hesabınızla sık sık senkronizasyon gerçekleştirmenizi önerir.

Ana Ekran Ayarları

Garmin Connect™ ana ekranınız gün içinde senkronize olan bilgilere dair hızlı bilgiler sunar. Ana ekranınızı fitness veya sağlık hedeflerinizi yansıtmak için özelleştirebilirsiniz. Bazı ayarlar Garmin Connect+ aboneliği gerektirir.

İPUCU: Garmin Connect hesabınıza bağlı başka cihazlar varsa ek ayarlar görürsünüz.

Garmin Connect ana ekranınızda aşağı kaydırın ve **Evi Düzenle** öğesini seçin.

Adı	Açıklama
Body Battery™	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler (<i>Body Battery™, sayfa 11</i>).
Yakılan kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Yarışmalar	Katıldığınız veya kendi oluşturduğunuz Garmin Connect yarışmalarının ilerlemelerini kaydeder.
Etkinlikler	Garmin Connect takviminizdeki yarışları veya diğer etkinlikleri gösterir.
Fitness yaşı	Hesaplanan fitness yaşı aynı cinsiyetteki biriyle karşılaştırarak gösterir. Fitness yaşı vermek için cihazınız, yaşı, vücut kütlesi endeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geçmişi gibi bilgilerden faydalanır. Index™ tartınız varsa cihazınız, fitness yaşı belirlemek için BMI yerine vücut yağ yüzdesi bilgisini kullanır. Egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri, fitness yaşı etkileyebilir.
Garmin® Coach planları	Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koşuk ile program tercihlerinize ve varsa yarış tarihine uyum sağlar.
Küresel rozetler	Diğer bölgelerde katıldığınız yarışmaların ilerlemelerini kaydeder.
Sağlık durumu	Solunum ve kalp hızı değişkenliği gibi sağlık metriklerini görüntüler. İPUCU: Geçmişinizi görüntülemek, temel değerinizi görmek ve verileriniz hakkında içgörü edinmek için her bir faktörü seçebilirsiniz.
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
Ana ekran bilgileri	Sağlık metrikleri ve etkinliklere dair içgörüler sağlar.
HRV durumu	Gece boyu kalp hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler.
Sıvı tüketimi	Tükettiğiniz su miktarını ve günlük hedefinize doğru ilerlemenizi takip eder.
Yoğun aktivite süresi	Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Son 7 Gün	Son 7 güne dair etkinlik listesini, ortalama uyku puanını ve sağlık metriklerini gösterir.
Son etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Yaşam tarzı kaydetme	Günlük davranışlarınızı takip eder ve bu davranışların belirli sağlık metriklerini nasıl etkilediğini görebilmenizi sağlar.
Adet döngüsü	Fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmenizi sağlar. Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Adı	Açıklama
Beslenme	Kalori ve makro besin değerleri dahil günlük beslenme özetinizi görüntüler. Ayrıca yiyecek alımınızı da kaydedebilirsiniz. Beslenmenizi takip etmek ve görüntülemek için etkin bir Garmin Connect+ aboneliğiniz olmalıdır (Garmin Connect+™ Abonelik, sayfa 9).
Nabız oksimetresi	Mevcut ayarlarınıza bağlı olarak, gün içinde veya uyku sırasında kaydedilen nabız oksimetresi bilgilerini gösterir.
İtmeler	Tekerlekli sandalye modunda, günlük tekerlekli sandalye itme sayınızı, itme hedefinizi ve önceki günlere ait verileri takip eder (Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 19).
Ana Ekranı Sıfırla	Varsayılan ana ekran düzeni listesinden seçim yapmanızı sağlar. Bu işlem, özel ayarları geçersiz kılar.
Solunum	Mevcut solunum hızınızı belirli değerlerde gösterir: dakika başına nefes, uyanırken ortalama solunum hızı ve uykuda ortalama solunum hızı(xref).
Uyku skoru	Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler. Ayrıca, gece boyunca nefes alma varyasyonlarını görüntüleyebilirsiniz (Uyku İzleme, sayfa 14).
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Cihazın stres seviyenizi belirleyemeyeceği kadar aktıfseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Trendler (etkinliğe göre)	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
VO2 maks.	Mevcut VO2 maksimum tahmininizi bir sayı, açıklama ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntüler(xref).
Ağırlık	Son kilo trendlerinizi ve geçmişinizi görüntüler. Kilonuzu manuel olarak girebilirsiniz. Garmin Connect hesabınızla eşleştirilmiş bir Index tartınız varsa kilo verileriniz görünümde görünür.
Dün	Bir önceki güne dair etkinlik listesini, uyku puanını ve sağlık metriklerini gösterir.

Body Battery™

Cihazınız, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 5 ile 100 arasında değişir. 5 ile 25 arası çok düşük, 26 ile 50 arası düşük, 51 ile 75 arası orta, 76 ile 100 arası ise yüksek enerji rezervini belirtir.

Güncel Garmin Connect™ düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için cihazınızı Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery™ Verileri İçin İpuçları, sayfa 11](#)).

Geliştirilmiş Body Battery™ Verileri İçin İpuçları

- Daha doğru sonuçlar almak için cihazı uyurken de takın.
- Güzel bir uyku, Body Battery seviyenizi yükseltir.
- Yorucu etkinlik ve yüksek stres, Body Battery seviyenizin daha hızlı düşmesine neden olabilir.
- Aldığınız besinler ve kafein gibi uyarıcıların Body Battery seviyeniz üzerinde etkisi olmaz.

Verilerinizi Garmin Connect™ Uygulamasıyla Manuel Olarak Senkronize Etme

CIRQA cihazı, cihazınız uyanık ve Garmin Connect uygulamasına bağlı olduğunda Garmin Connect uygulamasıyla verileri düzenli ve otomatik olarak senkronize eder. Verileri istediğiniz zaman manuel olarak da senkronize edebilirsiniz.

- 1 Cihazı eşleştirilmiş telefonun yakınına getirin.
- 2 Garmin Connect uygulamasını açın.
İPUCU: Uygulama, arka planda açık olabilir ya da çalışabilir.
- 3 ••• > **Garmin Cihazları** öğesini seçin.
- 4 CIRQA cihazını seçin.
- 5 ↻ simgesini seçin.
- 6 Veriler senkronize edilirken bekleyin.
- 7 Uyku verilerinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyin.

Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme özelliği; kayıt yapılan her gün için günlük adım sayınızı, kat edilen mesafeyi, yoğun olduğunuz dakikaları, yakılan kaloriyi ve uyku istatistiklerini kaydeder. Yakılan kalorilerinize bazal metabolizmanız ve etkinlik kalorileriniz dahildir.

Gün içerisinde atılan adım sayısı, Garmin Connect™ hesabınızda görüntülenir. Adım sayısı düzenli olarak güncellenir.

Tekerlekli sandalye modu etkinleştirildiğinde cihaz, adımlar yerine itme gibi farklı metrikleri kaydeder (*Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 19*).

Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Etkinlikler

Garmin Connect™ uygulamasında ••• > **Garmin Cihazları**, cihazınız ve ardından **Etkinlik Seçenekleri** > **Tüm Etkinlikler** öğelerini seçin.

NOT: Bazı etkinlikler birden fazla kategoride görüntülenir.

Bazı etkinlikler için Garmin Connect+ aboneliği gerekebilir.

kategori	Etkinlikler
Spor Salonu	Boks, Kardiyo, İç Mekanda Tırmanış, Kondisyon Bisikleti, Kat Çıkma, HIIT, Atlama İpi, Karma Dövüş Sanatları, Mobilite, Pilates, İç Mekanda Kürek Çekme, Stair Stepper, Güç, İç Mekanda Yürüyüş, Yoga
Açık Hava	At Binme, Yapay Duvar Tırmanışı, Disk Golf, Golf, Hike, At Binme, Paten Kayma, Dağcılık, Yürüme
Koşu	İç Mekan, Koşu, Pist Koşusu, Kros Koşusu, Koşu bandı, Engelli Yarış
Bisiklet Sürme	Bisiklet, Bisikletle Ulaşım, İç Mekanda Bisiklet, Bisiklet Turu, BMX, eBike, eMTB, Çakıl Bisikleti, El Bisikleti, İç Mekanda El Bisikleti, MTB, Yol Bisikleti
Yüzme	Yüzme
Raket Sporları	Badminton, Padel, Pickleball, Raketbol, Duvar Tenisi, Masa Tenisi, Tenis
Takım Sporları	Amerikan Futbolu, Beyzbol, Basketbol, Kriket, Çim Hokeyi, Oyun, Buz Hokeyi, Lakros, Ragbi, Futbol, Softbol, Voleybol, Ultimate Disk
Kış Sporları	Buz Pateni, Kayak, Snowboard, Kar Raketli Yürüyüşü, Klasik Kros Kayak, Skate Kros Kayak
Su Sporları	Tekne, Balık Avlama, Kayık, Row (Kürek Çekme) Hareketi, Şnorkel, Ayakta Kano
Diğer	Nefes Egzersizi, Meditasyon, Dans Fitness, Diğer

CIRQA Akıllı Bant Üzerinden Bir Etkinlik Kaydetme

Garmin Connect™ uygulamasından sık kullanılan bir etkinlik seçebilirsiniz (*Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma, sayfa 13*).

- 1 CIRQA akıllı banttaki düğmeye basın.
Etkinliğiniz kaydedilmeye başladığında LED ● (yeşil) renkte yanıp söner ve CIRQA akıllı bant titreşir.
- 2 Etkinliği tamamladıktan sonra, CIRQA akıllı banttaki düğmeye tekrar basın.
LED ● (kırmızı) renkte yanıp söner ve CIRQA akıllı bant titreşir. Cihaz senkronize edildikten sonra etkinlik Garmin Connect uygulamasında gösterilir.

Garmin Connect™ Üzerinden Etkinlik Kaydetme

Garmin Connect uygulaması üzerinden bir etkinliği başlatıp durdurabilirsiniz. Bir etkinliği CIRQA akıllı bant üzerinden de başlatıp durdurabilirsiniz (*Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma, sayfa 13*).

- 1 Garmin Connect uygulamasında + > **Kayıt Etkinliği** öğesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Kayıt Başlat** öğesini seçin.
CIRQA akıllı bandınız titreşir ve LED ● (yeşil) renkte yanıp söner.
- 4 Bir tur işaretlemek için **Tur** öğesini seçin (isteğe bağlı).
- 5 **Dur** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği silmek için **Sil** öğesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için **Sürdür** öğesini seçin.

- Etkinliği kaydetmek için **Kaydet** öğesini seçin.

Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma

CIRQA akıllı bant üzerinden sık kullanılan bir etkinliği başlatıp durdurabilirsiniz.

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından ••• > **Garmin Cihazları** öğesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Etkinlik Seçenekleri** > **Düzenle** öğesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.

CIRQA akıllı bandınızdaki düğmeye bastığınızda sık kullanılan etkinlik türü başlatılır.

Otomatik Algılanan Etkinlikler

Cihazınız, kaydedilmiş hareket ve efor verilerini, hesabınızdaki geçmiş verilerle birlikte kullanarak etkinliklerinizi otomatik olarak tanımlar. Bu, bağlı telefonunuzdan gelen GPS konum verilerini de içerebilir. Bir etkinlik algılanıp kaydedildiğinde, otomatik olarak Garmin Connect™ hesabınıza yüklenir. Buradan etkinliği düzenleyebilir veya silebilirsiniz. Bu özellik için konum verilerinizin kullanılmasına izin vermelisiniz. Otomatik algılanan etkinlikler hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/autoactivitydetection adresine gidin.

Otomatik Algılanan Etkinlikleri Açma ve Kapama

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından ••• > **Garmin Cihazları** öğesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Sağlık & Zindelik** > **Otomatik Algılanan Etkinlikler** öğesini seçin.

Antrenman Başlatma

Telefonunuzdaki Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak CIRQA cihazınız takılıyken bir antrenmandaki adımlar için rehberlikten faydalanabilirsiniz.

Bu özelliği kullanabilmek için Garmin Connect+ aboneliğinizin olması gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ••• > **Garmin Cihazları** öğesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Antrenmanlar** öğesini seçin.
- 4 Gerekirse **Find Workout** öğesini seçin.
- 5 Bir antrenman seçin.
- 6 **Antrenmanı Yap** > **Kaydı Başlat** öğesini seçin.

Bir antrenmanı başlattıktan sonra telefonunuz, antrenmanın her adımını, adım notlarını (isteğe bağlı) ve mevcut antrenman verilerini görüntüler.

Etkinlik Ayarları

Bu ayarlar, önceden yüklenmiş her etkinliği ihtiyaçlarınıza göre özelleştirmenizi sağlar. Ayarların hepsi tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.

Garmin Connect™ uygulamasından ••• > **Garmin Cihazları** öğesini seçin, cihazınızı seçin, **Etkinlik Seçenekleri** öğesini seçin, ardından bir etkinlik seçin.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman uyarıları ayarlar.

Turlar: Turları otomatik olarak işaretlemek için Auto Lap özelliğinin seçeneklerini ayarlar. Otomatik Mesafe seçeneği, belirli bir mesafede turları işaretler.

Telefon GPS'i: Etkinlik için telefon GPS'ini açıp kapatır.

Bant Konumu: Bant konumunu kolunuza veya bileğinize ayarlar.

Varsayılan konum, kullanıcı profilinizde seçtiğiniz taraftır (*Takma Konumunu Değiştirme, sayfa 19*).

Tekrarları Sayma: Antrenman sırasında tekrar sayımını etkinleştirir. Yalnızca Antrenmanlar seçeneği, yalnızca rehberli antrenmanlar sırasında tekrar sayımını etkinleştirir (*Antrenman Başlatma, sayfa 13*).

Uyku İzleme

Cihaz, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Garmin Connect™ uygulamasında normal uyku saatlerinizi ayarlayabilirsiniz. Uyku istatistikleri, toplam uyku saatini, uyku aşamalarını, uyku hareketini ve uyku skorunu içerir. Uyku koçunuz, uyku ve etkinlik geçmişinize, sirkadiyen ritminize ve HRV durumunuza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Cihazınızı uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect™ hesabınıza yükleyin ([Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 9](#)).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

Alarmlar

Alarm Ayarlama

Alarm ayarlayabilmek için CIRQA cihazınızın Garmin Connect™ uygulamasına bağlı olması gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **••• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 CIRQA cihazını seçin.
- 3 **Alarmlar > Alarm Ekle** ögesini seçin.
- 4 Alarm saatini ayarlamak için **Süre** ögesini seçin.
- 5 Alarm tekrarını ayarlamak veya özelleştirmek için **Tekrarla** ögesini seçin.
- 6 Optimum uyku zamanlamasına göre planlanmış alarmınızdan önceki 30 dakikalık süre içinde sizi nazikçe uyandıracak bir alarm kurmak için **Akıllı Uyandırma Alarmı** ögesini açın.
NOT: Alarmınız, daha önceki alarmlara ek olarak seçtiğiniz saatte her zaman çalacaktır. Örneğin alarmınızı 08:00'e ayarlarsanız 07:30 ile 08:00 saatleri arasında alarm, sizi uyanmanız için hafifçe uyarabilir.
- 7 Önce hafifçe titreşen ve ardından titreşim gücü artan bir alarm ayarlamak için **Sessiz Başlangıç** özelliğini açın.
- 8 **Kaydet** ögesini seçin.
- 9 Ek alarm ayarlayıp bunları kaydetmek için **Alarm Ekle** ögesini seçin ve 4 ila 8. adımları tekrarlayın.

Alarm Düzenleme

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından **••• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 CIRQA cihazını seçin.
- 3 **Alarmlar > Düzenle** ögesini seçin.
- 4 Bir alarm seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin.
- 6 **Kaydet** ögesini seçin.

Alarmı Erteleme veya Durdurma

Garmin Connect™ uygulamanızı kullanarak alarm kurabilirsiniz ([Alarm Ayarlama, sayfa 15](#)).

Modül titreşirken bir seçenek belirleyin:

- Alarmı ertelemek için düğmeye basın.
- Alarmı durdurmak için düğmeyi basılı tutun.

Sağlık & Zindelik Ayarları

Garmin Connect™ uygulamasından ••• > **Garmin Cihazları** öğesini seçin, cihazınızı seçin ve Sağlık & Zindelik öğesini seçin.

Kalp Atış Hızı Durumu: Kalp hızı monitörünü etkinleştirir.

Bilekten kalp hızı ölçme monitörü devre dışı bırakıldığında VO2 maksimum tahmininiz, uyku takibi, yoğun olduğunuz dakikalar, gün boyu stres özelliği ve bilekten nabız oksimetresi sensörü gibi özellikleri de devre dışı kalır.

Kalp Hızını Yayınla: Kalp hızı yayınlamayı ve cihazdan yayınlamayı başlatıp durdurma işlevini etkinleştirir (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 16*).

Puls Oksimetre: Nabız oksimetresi modunu ayarlar (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 16*).

Günlük Adımlar: Günlük adım hedefiniz için otomatik bir ortalama kullanmanızı ya da özel hedef belirlemenizi sağlar.

Haftalık Yoğun Olduğunuz Dakikalar: Yoğun dakika hedefi belirlemenizi ve yoğunluğu ölçmek için kalp hızı bölgelerinin kullanılmasını etkinleştirmenizi sağlar.

Otomatik Algılanan Etkinlikler: Otomatik etkinlik algılamayı etkinleştirir (*Otomatik Algılanan Etkinlikler, sayfa 13*).

Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından ••• > **Garmin Cihazları** öğesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Sağlık & Zindelik > Puls Oksimetre** öğesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Gün içinde aktif olmadığınız ölçümleri açmak için **Tüm Gün**'ü seçin.
NOT: Tüm Gün modunu açmak pil ömrünü azaltır.
 - Uyurken sürekli ölçümleri açmak için **Uyku Süresinde** öğesini seçin.
NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO2 sonuçları alınmasına neden olabilir.
 - Otomatik ölçümleri kapatmak için **Kapalı** öğesini seçin.

Kalp Hızı Verilerini Yayınlama

Kalp atış hızı verilerinizi CIRQA akıllı bandınızdan yayınlatabilir ve eşleştirilmiş cihazlarda görüntüleyebilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi bir Edge® bisiklet bilgisayarına yayınlatabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından ••• > **Garmin Cihazları** öğesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Sağlık & Zindelik > Kalp Hızını Yayınla** öğesini seçin.
- 4 Kalp hızı yayınlamayı açıp kapatmak için **Durum** öğesini seçin.
- 5 Cihazınızdaki düğmeyi üç saniye basılı tutarak kalp hızı yayınlamayı açıp kapatmak için **Cihaz Kontrolü** öğesini seçin (isteğe bağlı).
Cihaz kontrolü açıldığında, yayınlamaya başlamak için CIRQA akıllı bandınızdaki düğmeyi LED ● (sarı) renkte yanıp sönene kadar üç saniye basılı tutabilirsiniz.
- 6 CIRQA akıllı bandınızı uyumlu Garmin® cihazınızla eşleştirin.
NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.

Bildirimler ve Uyarılar Ayarları

Garmin Connect™ uygulamasından **••• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin, cihazınızı seçin ve Bildirimler ve Uyarılar ögesini seçin.

Anormal Kalp Hızı Uyarıları: Yüksek ve düşük kalp hızı uyarılarını özelleştirmenizi sağlar ([Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 17](#)).

Uyku Saati Yaklaşıyor: Uyku saatiniz yaklaştığında uyarır ([Uyku İzleme, sayfa 14](#)).

Sağlık Yaşı: Fitness yaşıınız değiştiğinde uyarır.

Hedef Uyarıları: Adım ve haftalık yoğun aktivite süresi hedefleri dahil, hedef uyarılarını etkinleştirir.

Yüksek Stres: Yüksek stres uyarılarını etkinleştirir.

Uyku Skoru Hazır: Uyku skorunuz hazır olduğunda uyarır.

VO2 Maks. Değişimi: VO2 maks. değerinizi değiştğinde uyarır.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

DİKKAT

Bu özellik, 10 dakika hareketsiz kaldıktan sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçilen şekilde kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır. Bu özellik, kalp atış hızınız Garmin Connect™ uygulamasında yapılandırılmış olan uyku zaman aralığı sırasında seçilen eşiğin altına düştüğünde sizi bilgilendirmez. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **••• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Bildirimler ve Uyarılar > Anormal Kalp Hızı Uyarıları** ögesini seçin.
- 4 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** ögesini seçin.
- 5 Kalp hızı eşik değerini ayarlayın.

Kalp hızınız eşik değerini aştığında veya değerin altına düştüğünde telefonunuzda bir mesaj gösterilir ve cihaz titreşir.

Güç Yöneticisi Ayarları

Garmin Connect™ uygulamasından **•• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin, cihazınızı seçin ve ardından **Güç Yöneticisi** ögesini seçin.

Pil Tasarrufu: Pil ömrünü uzatmak için LED parlaklığını azaltır ve kalp hızını, etkinlik başlatmayı, otomatik etkinlik algılamayı ve nabız oksimetresini devre dışı bırakır.

Düşük Pil Uyarısı: Pil seviyesi düşük olduğunda cihaz titreşir ve LED ● (kırmızı) renkte yanıp söner (*Pil Seviyesini Kontrol Etme, sayfa 23*).

Pil Tamamen Şarj Oldu Uyarısı: Pil tamamen şarj edildiğinde cihaz titreşir ve LED ● (yeşil) renkte yanıp söner.

Pil Durumu: Etkinleştirildiğinde, pil seviyesini görüntülemek için cihaza iki kez dokunabilirsiniz (*Modül Durumu LED'i, sayfa 6*).

Kullanıcı Profili Ayarları

Boy, kilo, kalp hızı bölgeleri ve benzeri kişisel bilgilerinizi güncelleyebilirsiniz. Cihaz, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

Garmin Connect™ uygulamasından ••• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin, cihazınızı seçin ve Kullanıcı Profili ögesini seçin.

VO2 Maks.: Mevcut VO2 maksimum değeri tahmininizi ve en son ne zaman güncellendiğini görmenizi sağlar ([VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 19](#)).

Sağlık Yaşı: Mevcut fitness yaşıınızı görüntüler ([Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi, sayfa 19](#)).

Cinsiyet: Cinsiyetinizi ayarlar ([Cinsiyet Ayarları, sayfa 20](#)).

Doğum Tarihi: Doğum tarihinizi görüntüler.

Doğum tarihinizi değiştirmek için [garmin.com](#) üzerinden hesap profilinizi güncellemeniz gerekir.

Boy: Boyunuzu ayarlar.

Kilo: Kilonuzu ayarlar.

Takma Konumu: Bandın hangi kola veya bileğe takılacağını seçmenizi sağlar ([Takma Konumunu Değiştirme, sayfa 19](#)).

Tekerlekli Sandalye Modu: Tekerlekli sandalye modunu açıp kapatır ve egzersiz sıklığını ayarlar ([Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 19](#)).

Uyku Programı: Uyku programınızı ayarlamanızı sağlar ([Uyku İzleme, sayfa 14](#)).

Kalp Hızı Bölgeleri: Maksimum kalp hızınızı hesaplamayı ve özel kalp hızı bölgeleri belirlemenizi sağlar ([Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 20](#)).

Takma Konumunu Değiştirme

CIRQA akıllı bandınız, sağlık ve etkinlik takibi metrikleri için cihazınızın takma konumunu kullanır. Ayrıca her etkinlik için takma konumunu belirleyebilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 13](#)).

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından ••• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Kullanıcı Profili** > **Takma Konumu** ögesini seçin.
- 4 Takma konumu seçin.

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

Fitness yaşıınız, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşıınızı vermek için cihazınız, yaşıınız, vücut kütlesi endeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geçmiş gibi bilgilerden faydalanır. Index™ tartınız varsa cihazınız, fitness yaşıınızı belirlemek için BMI yerine vücut yağ yüzdesi bilgisini kullanır. Egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri, fitness yaşıınızı etkileyebilir.

NOT: En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profili Ayarları, sayfa 19](#)).

Garmin Connect™ uygulamasından ••• > **Sağlık İstatistikleri** > **Sağlık Yaşı** ögesini seçin.

VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Cihaz, VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için bilekten kalp hızı ölçme verilerini ve süreli 15 dakikalık tempolu bir yürüyüşün veya koşunun verilerini gerektirir.

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından ••• > **Performans İstatistikleri** > **Antrenman Durumu** > **VO2 Maks.** ögesini seçin.
15 dakikalık tempolu yürüyüş veya koşu verilerini kaydettiyseniz VO2 maksimum tahmininiz görüntülenir. Cihaz, tamamladığınız her yürüyüş ve koşunun ardından, VO2 maksimum tahmininizi günceller.
- 2 **Yardım** > **How to Get VO2 Max** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.
Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

Tekerlekli Sandalye Modu

Tekerlekli sandalye modu mevcut etkinliklerinizi günceller. Örneğin, tekerlekli sandalye modunda koşma ve yürüme aktiviteleri yerine İtme-Koşma Hızı ve İtme-Yürüme Hızı gibi iç ve dış mekan itme ve el bisikleti aktiviteleri vardır. Tekerlekli sandalye modu açıldığında, cihazınız adımlardan ziyade itme hareketlerinizi izler. Cihaz, tekerlekli sandalye modundayken VO2 maks. tahmini değerinizi güncellemez.

İPUCU: En iyi performans için bandı üst kolunuz yerine bileğinize takmanız gerekir.

Tekerlekli sandalye modunu ilk kez etkinleştirdiğinizde, etkinlik seviyenizi doğru algoritmaya ayarlamak için etkinlik sıklığınızı seçebilirsiniz. Tekerlekli sandalye modunu kullanıcı profili ayarlarınızdan açıp kapatabilirsiniz (*Kullanıcı Profili Ayarları, sayfa 19*).

Tekerlekli sandalye fizyolojisi hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/ adresine gidin.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

Birçok sporcu, kardiyovasküler güçlerini ölçüp artırmak ve fitness düzeylerini geliştirmek için kalp hızı bölgelerini kullanır. Kalp hızı bölgesi, belirli bir kalp atışı/dakika aralığıdır. Genel olarak kabul edilen beş kalp hızı bölgesi, yoğunluk artışına göre 1 ile 5 arasında numaralandırılır. Kalp hızı bölgeleri genellikle maksimum kalp hızınızın yüzdesine göre hesaplanır.

Cinsiyet Ayarları

Cihazı ilk kez kurduğunuzda cinsiyet seçmeniz gerekir. Fitness ve antrenman algoritmalarının çoğu ikili sisteme dayanır. En doğru sonuçları almak için Garmin®, doğumunuzda belirlenen cinsiyetinizi seçmenizi önerir. İlk kurulumdan sonra Garmin Connect™ hesabınızdaki profil ayarlarını özelleştirebilirsiniz.

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

Kullanıcı Ayarları: Cinsiyetinizi ayarlar. Belirtilmedi seçeneğini belirlemeniz halinde, ikili giriş gerektiren algoritmalar cihazı ilk kez kurduğunuzda belirttiğiniz cinsiyeti kullanır.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

Güvenlik ve izleme özellikleri ek özelliklerdir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır. Garmin Connect™ uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Güvenlik ve izleme özelliklerini kullanmak için CIRQA akıllı bandı, Bluetooth® teknolojisini kullanılarak Garmin Connect uygulamasına bağlamanız gerekir. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

Güvenlik ve izleme özellikleri ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: garmin.com/safety.

 **LiveTrack:** Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi web sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

LiveTrack Ögesini Açma ve Kapatma

İlk LiveTrack oturumunuzu başlatmadan önce, Garmin Connect™ uygulamasında kişileri ayarlamanız gerekir (*Kişi Ekleme, sayfa 21*).

- 1 Garmin Connect uygulamasından **••• > Güvenlik ve İzleme > LiveTrack** ögesini seçin.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Her dış mekan etkinliği başlattığınızda bir LiveTrack oturumu başlatmak için **Otomatik Başlat** ögesini seçin.
 - Bir oturumu hemen başlatmak için **LiveTrack'i Başlat** ögesini seçin.

Kişi Ekleme

Garmin Connect™ uygulamasına en fazla 50 kişi ekleyebilirsiniz. Kişi e-postaları LiveTrack özelliğiyle kullanılabilir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **••• > Kişiler** ögesini seçin.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra değişiklikleri cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Verilerinizi Garmin Connect™ Uygulamasıyla Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 11*).

Yardım Kişileri Ekleme

Yardım kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır.

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından **•••** simgesini seçin.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Güvenlik Özellikleri > Yardım Kişileri > Yardım Kişisi Ekle** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Yardım kişileriniz, onları yardım kişisi olarak eklediğinizde bildirim alır ve isteğinizi kabul edebilir veya reddedebilirler. Bir kişi, isteğinizi reddederse başka bir yardım kişisi seçmeniz gerekir.

Sistem Ayarları

Garmin Connect™ uygulamasından **•• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin, cihazınızı seçin ve ardından **Sistem** ögesini seçin.

Format: Saat biçimini ve ölçü birimlerini ayarlar. Ayrıca her aktivite için tempo ve hız tercihlerini belirleyebilirsiniz (*Tempo ve Hız Tercihlerini Özelleştirme, sayfa 22*).

Sıfırla: Veri yedeklerini yapılandırır ve kullanıcı verileri ile ayarlarını sıfırlar (*Cihazı Sıfırlama, sayfa 26*).

Yazılım Güncellemesi: İndirilen yazılım güncellemelerini yükler ve güncellemeleri manuel olarak denetlemenizi sağlar (*Ürün Güncellemeleri, sayfa 26*).

Kapat: CIRQA akıllı bandı kapatır.

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında cihazı MTP (ortam aktarım protokolü) veya Garmin® modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Hakkında: Cihaz, yazılım ve lisans bilgilerini görüntüler.

Tempo ve Hız Tercihlerini Özelleştirme

Etkinliklerin kendi tempo ve hızınıza göre kaydedilmesini seçebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından **•• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Sistem > Format > Pace/Hız Tercihi** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.

Cihaz Bilgileri

Cihazı Şarj Etme

⚠ UYARI

Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

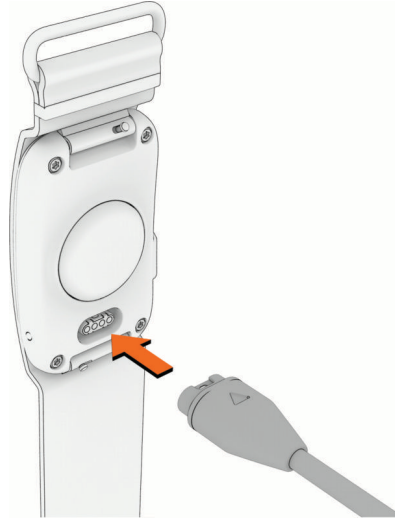
DUYURU

Aşınmayı önlemek için şarj etmeden önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın.

NOT: Cihaz, onaylanan sıcaklık aralığının dışındayken şarj olmaz (*Teknik Özellikler, sayfa 25*).

Cihazınız özel bir şarj kablosuyla birlikte gelir. İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalar için garmin.com adresine gidin veya Garmin® bayinizle iletişime geçin.

- 1 Modülün arkasını bulun.
- 2 Kabloyu (▲ ucu) şarj bağlantı noktasına takın.



- 3 Kablosunun diğer ucunu bir USB şarj bağlantı noktasına takın.
- 4 Cihazı tamamen şarj edin.
Şarj olurken LED, ● (yeşil) renkte yanıp söner. Şarj tamamlandığında LED, sabit ● (yeşil) renkte yanar.
Cihazın şarj olması 90 dakikaya kadar sürebilir.

Pil Seviyesini Kontrol Etme

Garmin Connect™ uygulamasında, sağ üst köşeden cihazınızın simgesini seçin.

Pil durumu, cihaz adının yanında gösterilir.

Cihazı Bilgisayarınıza Bağlama

Yazılım güncellemelerini yüklemek veya etkinlik dosyalarını ya da verilerini bilgisayarınıza aktarmak için CIRQA cihazını bilgisayarınıza bağlayabilirsiniz.

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından ●●● > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 CIRQA cihazını seçin.
- 3 **Sistem > USB Dosya Erişimi** ögesini seçin.
- 4 **USB Üzerinden Dosya Erişimi** özelliğini etkinleştirin.
- 5 Kabloyu (▲ ucu) cihazdaki şarj bağlantı noktasına takın.
- 6 Kablonun diğer ucunu bir bilgisayarın USB bağlantı noktasına takın.

Bilgisayarınızın işletim sistemine bağlı olarak, cihaz bir taşınabilir cihaz, bir çıkarılabilir sürücü veya bir çıkarılabilir birim olarak görünür.

NOT: Mac® işletim sistemleri, cihazı varsayılan olarak algılamaz. Cihazınızdaki dosyalarla etkileşim kurmak için Garmin Express™ yazılımını kullanmanız gerekir.

Kayışı Değiştirme

Kayışı bir kol ya da bilek kayışıyla değiştirebilirsiniz. garmin.com adresinden kayış satın alabilirsiniz. Modül, 14 mm genişliğinde hızlı çıkarma pimine sahip 24 mm genişliğindeki kumaş kayışlarla uyumludur. Modül, üçüncü taraf kayışlarla uyumlu değildir.

- 1 Kayışı çıkarmak için çubukta bulunan kolay sökme pimini kaydırın.



- 2 Önceki adımı diğer tarafta tekrarlayın.
- 3 Yeni kayış için yaylı çubuğun bir tarafını modüle takın.



- 4 Hızlı ıkarma pimini kaydırın ve bandı yerine bastırın.
- 5 Bandın diğer ucunu takmak için önceki adımı tekrarlayın.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Plastik bileşenlere ve aksamla zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayın.

Modülü amaşır makinesinde yıkamayın. Modül, nadiren maruz kalınan yağmur veya su sıçramalarına dayanıklıdır. Modülün amaşır makinesine veya kurutucuya koyulması modüle zarar verebilir (*Makinede Yıkama, sayfa 25*).

Modülü temizlemek için keskin veya aşındırıcı bir nesne kullanmayın.

Modülün arkasındaki sensörü çizmeyin.

Makinede Yıkama

Bandı çamaşır makinesinde yıkamadan önce modülü banttın çıkarmanız gerekir.

- Bandı yıkamadan önce üzerindeki kanca ve halka bağlantısını takın.
- Bandı çamaşır makinesinde normal miktarda çamaşır ile veya tek başına yıkayın.
- Bandın dolaşmasını önlemek için bandı bir yıkama torbasına veya file çamaşır torbasına yerleştirin.
- Az miktarda yumuşak deterjan kullanın.

NOT: Çamaşır suyu veya sert kimyasallar, yumuşatıcı, çamaşır suyu veya aşındırıcı malzemeler içeren deterjan kullanmayın.

- Çamaşır makinesini, maksimum 40°C (104°F) sıcaklıkta suyla hassas programda çalıştırın.
- Bandı kurutmak için bir yere asın veya düz bir şekilde bırakın.

Teknik Özellikler

Kol bandı	S/M: 36,0 x 2,4 x 0,2 cm (14,2 x 9,5 x 0,08 inç) U/XL: 50,0 x 2,4 x 0,2 cm (19,7 x 9,5 x 0,08 inç)
Bilek bandı	S/M: 24,5 x 2,4 x 0,2 cm (9,6 x 9,5 x 0,08 inç) U/XL: 28,5 x 2,4 x 0,2 cm (11,2 x 9,5 x 0,08 inç)
Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü	10 güne kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° ila 60°C (-4° ila 140°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° ila 45°C (32° ila 113°F)
Kablosuz frekansı	2400 - 2483,5 MHz: < 13 dBm
Suya karşı dayanıklılık derecesi	5 ATM ¹

¹ Cihaz, 50 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız, Bluetooth® teknolojisini kullanarak bir telefonla eşleştirildiğinde güncellemeleri otomatik olarak kontrol eder. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 22*). Akıllı telefonunuza Garmin Connect™ uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin® cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Telefonunuzdaki Garmin Connect uygulamasına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Cihazı Sıfırlama

Varsayılan tüm ayarları sıfırlamadan önce etkinlik verilerinizi yüklemek için cihazı Garmin Connect™ uygulamasıyla senkronize etmeniz gerekir.

Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **•••** > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 CIRQA cihazını seçin.
- 3 **Sistem** > **Sıfırla** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kullanıcı profili verileri dahil olacak ancak etkinlik geçmişi ve indirilen uygulamalar ve dosyalar hariç tutulacak şekilde tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
 - Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişi silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.

Sıfırlama tamamlanana kadar LED, sürekli olarak    renklerde yanıp söner.

Cihazın sıfırlanması 10 dakikaya kadar sürebilir.

- 5 Yeniden eşleştirin (*Cihazınızı Garmin Connect™ Uygulamasıyla Eşleştirme, sayfa 8*).

Kayıp Bir Cihazı Bulma

Eşleştirilmiş bir telefonun kapsama alanında olan kayıp bir Garmin® cihazını bulmaya yardımcı olmak için bu özelliği kullanabilirsiniz.

Cihazınız kapsama alanında değilse en son ne zaman bağlandığı görünür ve bilinen son GPS konumu haritada gösterilir.

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından **•••** > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Bilekliğimi Bul** ögesini seçin.

Telefon, bağlı CIRQA akıllı bandı aramaya başlar. Cihaz, siz düğmeye basana kadar titreşir.
- 4 Garmin Connect uygulamasından **Tamam** ögesini seçin.

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- Uyumlu cihazlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için garmin.com adresine gidin veya Garmin® bayinizle iletişime geçin.
- www.garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

© 2026 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

Garmin® ve Garmin Logosu, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. CIRQA™ ve Garmin Connect™, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markasıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Bluetooth® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir. Mac®, Apple Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkeler ve bölgelerdeki tescilli ticari markasıdır.

M/N: AA5192