

GARMIN®

CIRQA™

Смарт-браслет



Руководство
пользователя

Содержание

Введение.....	3	Настройки оповещений и сигналов	17
Начало работы.....	3	Настройка предупреждения об аномальной частоте пульса.....	17
Активация браслета CIRQA	3	Настройки управления питанием	18
Внешний вид устройства	4	Настройки профиля пользователя	19
Надевание браслета CIRQA на руку	4	Изменение места ношения.....	19
Рекомендации по ношению браслета ..	5	Просмотр спортивного возраста.....	19
Светодиод состояния	6	Оценка VO2 Max.	19
Сопряжение и настройка	8	Режим инвалидной коляски.....	19
Сопряжение устройства с приложением Garmin Connect™	8	О зонах частоты пульса	20
Garmin Connect™	8	Настройки пола	20
Подписка Garmin Connect+™	9	Функции безопасности и слежения....	21
Использование Garmin Connect™	9	Включение и выключение LiveTrack ...	21
Домашние настройки.....	10	Добавление контактов.....	21
Ручная синхронизация данных с приложением Garmin Connect™	11	Настройки системы.....	22
Слежение за активностью	12	Настройка темпа или скорости	22
Занятия	12	Информация об устройстве	23
Запись занятия с помощью браслета CIRQA	12	Зарядка устройства	23
Запись занятия с помощью Garmin Connect™	12	Проверка уровня заряда батареи.....	23
Добавление или удаление любимого занятия.....	13	Подключение устройства к компьютеру	23
Автоматически определяемые занятия	13	Замена ремешка.....	24
Включение и выключение автоматически определяемых занятий	13	Уход за устройством	24
Начало тренировки.....	13	Машинная стирка	25
Настройки занятия	13	Технические характеристики	25
Отслеживание сна.....	14	Поиск и устранение неисправностей. 26	
Автоматическое отслеживание сна .	14	Обновление устройства	26
Будильники	5	Перезагрузка устройства.....	26
Настройка будильника.....	15	Поиск потерянного устройства	26
Изменение будильника	15	Получение дополнительной информации.....	26
Откладывание или остановка будильника	15		
Настройки здоровья и велнеса	16		
Настройки режима пульсоксиметра...	16		
Передача данных частоты пульса	16		

Введение

⚠ ВНИМАНИЕ

Правила безопасности и прочую важную информацию о приборе вы можете найти в руководстве *Важная информация о безопасности и продукте* в коробке с устройством.

Всегда консультируйтесь с врачом перед началом занятий или изменением программы тренировки.

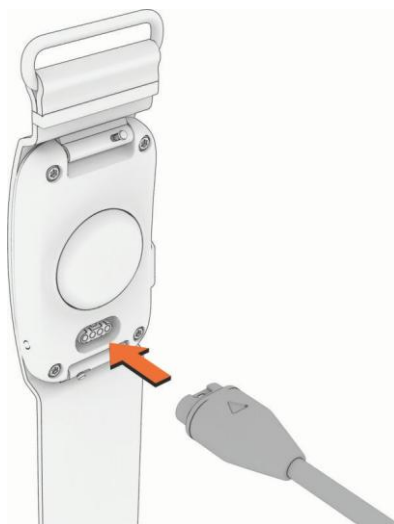
Начало работы

Перед использованием устройства в первый раз необходимо выполнить приведенные ниже шаги для настройки и знакомства с основными функциями.

- 1 Подключите браслет к зарядному устройству для включения (*Активация браслета CIRQA, стр. 3*).
- 2 Загрузите приложение **Garmin Connect™** на ваш телефон и выполните сопряжение устройств (*Сопряжение устройства с приложением Garmin Connect™, стр. 8*).
- 3 Зарядите устройство (*Зарядка устройства, стр. 23*).
- 4 Проверьте наличие обновлений ПО (*Обновление ПО с помощью приложения Garmin Connect™, стр. 9*).
Для оптимальной работы необходимо обновлять ПО на вашем устройстве, чтобы иметь доступ к улучшенным возможностям, включая конфиденциальность, безопасность и функции.
- 5 Начинайте занятие (*Запись занятия с помощью CIRQA, стр. 12*).

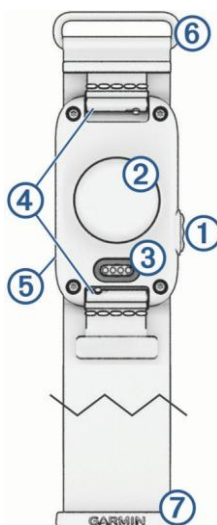
Активация браслета CIRQA

- 1 Подключите кабель (сторона ▲) к зарядному разъему.



- 2 Подключите другой конец кабеля к зарядному разъему USB.
В активном режиме сопряжения светодиод будет мигать ● (фиолетовый) (*Сопряжение устройства с приложением Garmin Connect™, стр. 8*).

Внешний вид устройства



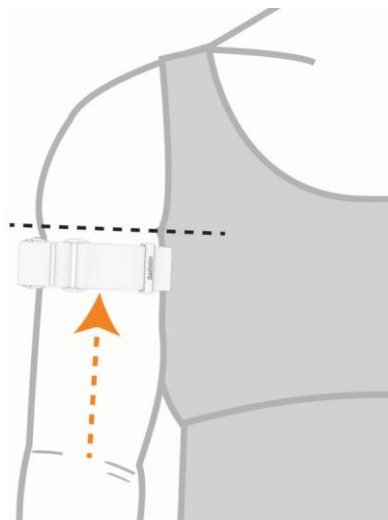
①	Кнопка
②	Датчик
③	Разъем зарядки
④	Быстросъемные шпильки
⑤	Светодиод
⑥	Фиксатор
⑦	Ремешок

Надевание браслета CIRQA на руку

- 1 Разверните ремешок.
- 2 Создайте петлю, пропустив ремешок через фиксатор.

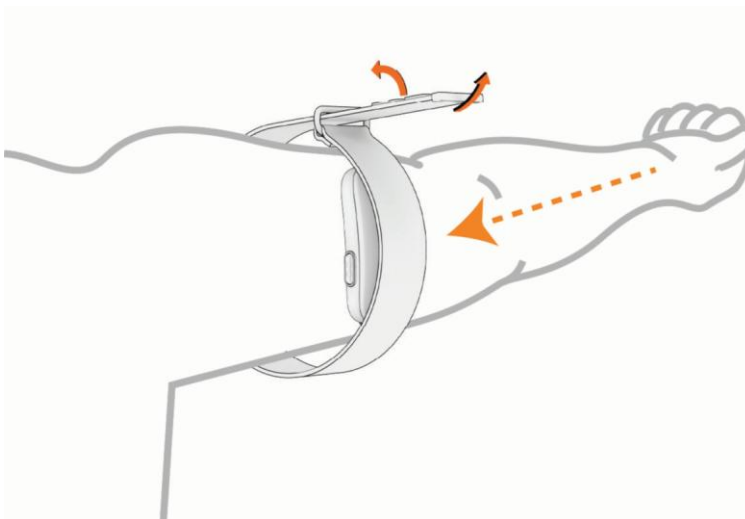


- 3 Проденьте руку или запястье в петлю.
- 4 Выполните одно из следующих действий:
 - Если вы носите браслет на запястье, зафиксируйте конец ремешка на участке с липучкой.
 - Если вы носите браслет на руке, переходите к шагу 5.
- 5 Продвиньте браслет по руке выше локтя.



Ремешок должен располагаться выше локтя.

- 6 Согните руку и зафиксируйте конец ремешка на участке с липучкой.



- 7 При необходимости снимите устройство с руки и отрегулируйте ремешок (*Рекомендации по ношению браслета, стр. 5*)
- 8 Располагайте модуль таким образом, чтобы он не мешал вашим занятиям, и вы не лежали на нем во время сна.

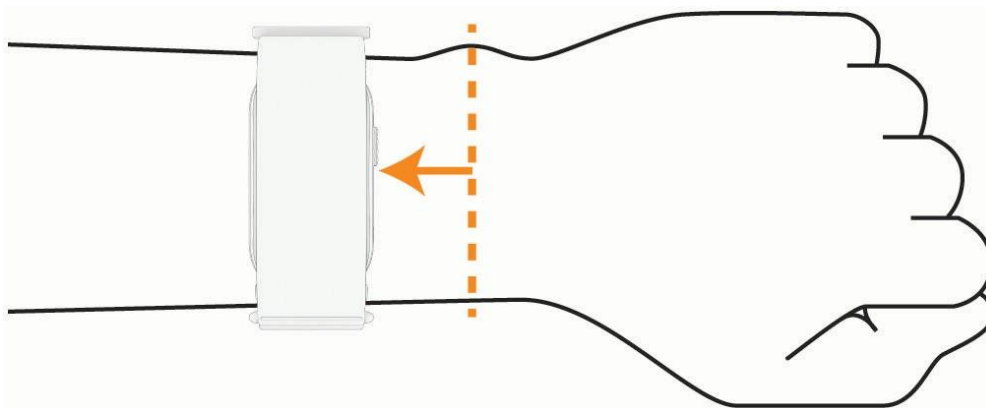
Рекомендации по ношению браслета

⚠ ОСТОРОЖНО

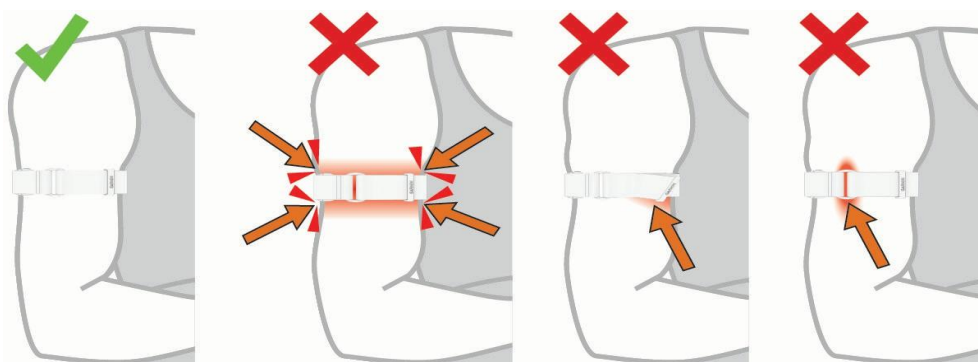
Некоторые пользователи могут наблюдать раздражение кожи после ношения браслета в течение долгого времени (особенно при наличии чувствительной кожи или аллергии). Если вы заметили раздражение кожи, немедленно снимите браслет и дождитесь заживления кожи. Чтобы предотвратить раздражение кожи, убедитесь, что браслет чистый и сухой. Не затягивайте его слишком туго на руке.

Браслет CIRQA должен плотно прилегать к руке или запястью, обеспечивая удобное ношение.

- Пользователям с большими руками следует закреплять ремешок ближе к фиксатору.
- Проверьте прилегание браслета, чтобы снизить дискомфорт. Для подгонки может потребоваться время.
- Носите браслет выше запястья.



- Не затягивайте браслет на руке или запястье слишком туго.



- Располагайте модуль с внешней стороны руки.

СОВЕТ: Можно расположить модуль ближе к внутренней стороне руки, если это удобно.

- Не ложитесь на модуль.
- Следите, чтобы тесная одежда не давила на ремешок.
- Регулярно стирайте ремешок. Постирайте перед первым использованием (*Машинная стирка, стр. 25*).

Светодиод состояния

Активность светодиода	Состояние
Мигает ● (фиолетовый)	Модуль в активном режиме сопряжения. Устройство находится в режиме сопряжения в течение 15 минут. Устройство может находиться в режиме сопряжения более 15 минут, если до этого сопряжение не выполнялось.
Мигает ● (зеленый), занятие	Занятие началось. Светодиод продолжает мигать во время занятия.
Горит ● (зеленый), занятие	Занятие приостановлено. Приостановка занятия доступна только в приложении <i>Garmin Connect™</i> (<i>Запись занятия с помощью Garmin Connect™, стр. 12</i>).
Мигает ● (красный), занятие	Занятие остановлено. Светодиод мигает, пока занятие не будет сохранено, продолжено или удалено.
Мигает ● (оранжевый)	Модуль передает частоту пульса (<i>Передача данных частоты пульса, стр. 16</i>).
Мигает ○ (белый)	Сопряженный модуль включается или перезагружается.
Мигают все цвета	Несопряженный модуль включается.
Попеременно ● ● (зел.,ор.)	Модуль обновляет ПО.

Активность светодиода	Состояние
Мигает  (красный)	Сбой сопряжения. Повторите попытку (<i>Сопряжение устройства с приложением Garmin Connect™, стр. 8</i>). Произошла ошибка. Возможно, придется перезагрузить модуль (<i>Перезагрузка устройства, стр. 26</i>).
Попеременно    (зеленый, желтый, красный)	Модуль перезагружается до заводских настроек.

Светодиод состояния батареи

Если в приложении Garmin Connect задана соответствующая настройка, вы можете дважды нажать на верхнюю часть устройства для просмотра текущего состояния батареи (*Настройки управления питанием, стр. 18*).

Активность светодиода	Состояние
Горит  (зеленый) около 2 секунд	Батарея полностью заряжена.
Мигает  (зеленый)	Идет зарядка модуля. По мере процесса зарядки меняется период мигания.
Горит  (оранжевый)	Низкий уровень заряда батареи.
Горит  (красный)	Критически низкий уровень заряда батареи.

Сопряжение и настройка

Сопряжение устройства с приложением Garmin Connect™

Для использования смарт-браслета CIRQA с подключаемыми функциями и просмотром информации о здоровье и занятиях нужно установить сопряжение с приложением Garmin Connect.

- 1 Поднесите телефон к устройству на расстояние не более 10 м (33 футов).
- 2 Открыв магазин приложений на телефоне, установите и откройте  Garmin Connect.
Чтобы открыть это приложение, отсканируйте QR-код вашим телефоном.



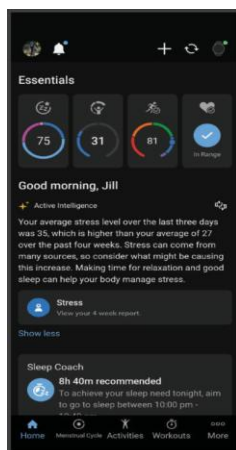
- 3 Подключите модуль к источнику питания с помощью USB-кабеля (*Активация браслета CIRQA, стр. 3*).
Светодиод начнет мигать ● (фиолетовый). Устройство будет находиться в режиме сопряжения до завершения процедуры. При необходимости нажмите кнопку для повторной активации режима.
СОВЕТ: Если вы уже сопрягали устройство, необходимо удалить его из настроек Bluetooth® телефона, прежде чем входить в режим сопряжения вручную. Для ручного входа в режим сопряжения трижды нажмите на кнопку или удерживайте ее около 6 секунд, пока светодиод не начнет мигать ● (фиолетовый) (*Светодиод состояния, стр. 6*).
- 4 Следуйте экранным инструкциям в приложении Garmin Connect.

Garmin Connect™

Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания и анализа информации о здоровье и занятиях. В приложении Garmin Connect вы можете общаться с друзьями, делаясь успехами и подбадривая друг друга. Записывайте события вашей активной жизни, пробежки, прогулки, велотренировки, заплывы, походы и прочее. Для регистрации бесплатного аккаунта загрузите приложение из магазина приложений на телефон (garmin.com/connectapp) или зайдите на сайт connect.garmin.com.

Хранение занятий: После завершения занятия и сохранения его на устройстве вы можете загрузить это занятие в свой аккаунт Garmin Connect и хранить его неограниченно долго.

Анализ данных: Вы можете просматривать более подробную информацию о занятиях, включая время, расстояние, частоту пульса и сожженные калории.



Планирование тренировки: Выберите спортивную цель и загрузите ежедневный тренировочный план.

Отслеживание прогресса: Отслеживайте количество шагов за день, присоединяйтесь к дружеским соревнованиям с вашими контактами и достигайте поставленных целей.

Обмен занятиями: Подключайтесь к друзьям, чтобы отслеживать занятия друг друга или обмениваться ссылками на занятия.

Управление занятиями: Задавайте параметры устройства и настройки пользователя в аккаунте Garmin Connect.

Подписка Garmin Connect+™

Для расширения данных, контактов и тренировок в вашем аккаунте Garmin Connect используйте подписку Garmin Connect+. Загрузите приложение Garmin Connect из магазина приложений на телефон или зайдите на сайт connect.garmin.com.

Активный интеллект (AI): Получайте информацию AI о ваших данных и занятиях, включая советы по питанию.

LiveTrack+: Передавайте текстовые сообщения LiveTrack, получайте персонализированную страницу профиля и просматривайте предыдущие сессии LiveTrack.

Отслеживание занятий в помещении: Просматривайте занятия и тренировки в помещении в реальном времени с возможностью корректировать параметры во время занятия.

Данные в реальном времени: Выполняйте тренировку в Garmin Connect и просматривайте данные в реальном времени. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Эта функция не доступна для всех занятий и устройств.

Управление тренировкой: Поддержка дополнительного эксперта для планов тренировок Тренер Garmin®.

Журнал питания: Отслеживание ежедневного питания с большой базой данной продуктов и просмотром отчетов о потребляемых макроэлементах и калориях. На совместимом устройстве Garmin просматривайте ежедневный отчет о питании, ведите журнал вручную, получайте утренний и вечерний отчет. В приложении Garmin Connect сканируйте UPC, вводите новые продукты, создавайте цели по питанию и т.д.

Окно показателей: Просматривайте данные тренировок в удобном формате, включая настраиваемые таблицы и графики, в том числе, показатели питания.

Социальные функции: Получайте эксклюзивные бейджи, задания и двойные очки за задания. Обновляйте аватар профиля с помощью настраиваемых рамок.

Использование приложения Garmin Connect™

После сопряжения устройства с телефоном (*Сопряжение устройства с Garmin Connect™, стр. 8*) можно использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных в ваш аккаунт Garmin Connect.

1 Убедитесь, что приложение Garmin Connect запущено на телефоне.

2 Поднесите устройство к телефону на расстояние не более 10 м (30 футов).

Устройство автоматически синхронизирует данные с приложением Garmin Connect и вашим аккаунтом.

Обновление ПО с помощью приложения Garmin Connect™

Перед обновлением ПО устройства с помощью приложения Garmin Connect нужно создать аккаунт Garmin Connect и выполнить сопряжение устройства с телефоном (*Сопряжение устройства с приложением Garmin Connect™, стр. 8*).

Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect (*Ручная синхронизация данных с приложением Garmin Connect™, стр. 11*).

Унифицированный статус тренировки

Когда вы используете более одного устройства Garmin® с вашим аккаунтом Garmin Connect™, можно выбрать устройство, которое будет основным источником данных для ежедневного использования и тренировок.

В приложении Garmin Connect выберите ●●● > **Настройки**.

Главное устройство для тренировок: Настройка главного источника данных тренировок (статус тренировки и фокус нагрузки).

Главное носимое устройство: Настройка главного источника данных для ежедневных параметров здоровья (шаги и сон). Выбирайте носимое устройство, которое вы используете чаще всего.

СОВЕТ: Для точных данных Garmin рекомендует часто синхронизироваться с вашим аккаунтом Garmin Connect.

Настройки главного экрана

Главный экран Garmin Connect™ служит для быстрого доступа к данным, синхронизируемым в течение дня. Можно настраивать главный экран в соответствии с целями спорта и здоровья. Некоторые настройки требуют подписки Garmin Connect+.

СОВЕТ: Если к аккаунту Garmin Connect подключены дополнительные устройства, будут доступны дополнительные настройки. На главном экране Garmin Connect прокрутите вниз и выберите **Правка Гл. Экрана**.

Название	Описание
Body Battery™	При ношении весь день отображает текущий уровень Body Battery и график уровня за последние несколько часов (<i>Body Battery™</i> , стр. 11).
Калории	Отображает информацию о сожженных калориях за текущий день.
Задание	Отслеживает ваш прогресс выполнения заданий Garmin Connect или собственных заданий.
События	Отображает соревнования или другие события из вашего календаря Garmin Connect.
Спортивный возраст	Просмотр оценки вашей спортивной формы по сравнению с людьми вашего пола. На основе таких данных, как возраст, ИМТ, частота пульса в состоянии покоя и архива активных занятий рассчитывается ваш спортивный возраст. При наличии весов Index™ в расчете вместо ИМТ используется процент массы жира. Упражнения и стиль жизни влияют на спортивный возраст.
Планы Тренер Garmin®	Просмотр запланированных тренировок при выборе адаптивного плана Тренер Garmin в аккаунте Garmin Connect. План адаптируется под текущую спортивную форму, параметры и график тренировок, а также дату соревнований (при наличии).
Международные бейджи	Отслеживание вашего прогресса при участии в заданиях, полученных из других регионов.
Состояние здоровья	Просмотр параметров здоровья, таких как дыхание и вариабельность сердечного ритма. СОВЕТ: Можно выбирать факторы для просмотра архива данных, изучать базовый уровень и получать анализ данных.
Частота пульса	Просмотр текущей частоты пульса в ударах в минуту и графика средней частоты пульса в состоянии покоя.
Анализ гл. экрана	Анализ параметров здоровья и активности.
Статус ВСР	Отображает среднее ночное значение вариабельности сердечного ритма (ВСР) за 7 дней.
Гидратация	Отслеживание потребленного количества воды и продвижения к цели за день.
Минуты инт. активности	Отслеживание времени занятий средней и высокой интенсивности, целевого времени интенсивных занятий за неделю и продвижения к цели.
Прошлые 7 дней	Список занятий, средние баллы сна и показатели здоровья за последние 7 дней.
Посл. занятие	Краткая сводка по последнему записанному занятию.
Журнал стиля жизни	Отслеживание ежедневных привычек и анализ влияния привычек на параметры здоровья.
Менструальный цикл	Отслеживание физиологических симптомов, либидо, сексуальной активности, овуляции и т.д. Задавайте параметры функции в опции Данные здоровья в приложении Garmin Connect.
Питание	Просмотр обзоров ежедневного питания, включая калории и макроэлементы. Ведение журнала принимаемой пищи. Для отслеживания питания требуется активная подписка на Garmin Connect+ (<i>Подписка Garmin Connect+™</i> , стр. 9).
Пульсоксиметр	Отображение показаний пульсоксиметра, записанных днем или ночью в зависимости от текущих настроек.

Название	Описание
Счетчик толчков коляски	В режиме инвалидной коляски: подсчет толчков руками за текущий день, целевое значение толчков и данные за предыдущие дни (<i>Режим инвалидной коляски, стр. 19</i>).
Сброс главного экрана	Выбор из списка компоновок главного экрана по умолчанию. Эта настройка имеет высший приоритет по сравнению с пользовательскими настройками.
Дыхание	Отображает текущую частоту дыхания (количество циклов дыхания в минуту), среднюю частоту дыхания в состоянии бодрствования и сна(xref).
Баллы сна	Показывает общее время сна, баллы сна и информацию о фазах сна за предыдущую ночь. Также можно просматривать отклонения дыхания за ночь (<i>Отслеживание сна, стр. 14</i>).
Шаги	Счетчик шагов, цель по количеству шагов и данные за предыдущие дни.
Стресс	Отображение текущего уровня стресса и графика уровня стресса. Если вы слишком активны, и устройство не может определить ваш уровень стресса, данные не записываются.
Тренды (на основе активности)	Отображение краткой сводки последнего записанного занятия и архива для определенного вида спорта.
VO2 max.	Отображение текущего значения VO2 max. в виде числа, описания и положения на цифровой шкале (xref).
Вес	Отображение ваших последних трендов веса и архивных данных. Можно ввести вес вручную. Если ваш аккаунт Garmin Connect сопряжен с весами Index, данные веса появляются автоматически.
Вчера	Список занятий, баллы сна и показатели здоровья за предыдущий день.

Body Battery™

Устройство анализирует вариабельность сердечного ритма, уровень стресса, качество сна и информацию о занятиях для определения общего уровня энергии Body Battery. Как индикатор уровня бензина в машине, эти данные описывают запас энергии. Уровень Body Battery имеет диапазон от 5 до 100, где значения от 5 до 25 соответствуют очень низкому запасу энергии, от 26 до 50 – низкому запасу энергии, от 51 до 75 - среднему запасу энергии и от 76 до 100 – очень высокому запасу энергии.

Можно синхронизировать устройство с аккаунтом Garmin Connect™ для просмотра последнего уровня Body Battery, долгосрочных трендов и дополнительных данных (*Советы по улучшению данных Body Battery™, стр. 11*).

Советы по улучшению данных Body Battery™

- Для получения более точных результатов носите устройство во время сна.
- Хороший сон пополняет ваши запасы энергии Body Battery.
- Энергичные занятия и сильный стресс могут привести к быстрому расходованию запасов энергии Body Battery.
- Прием пищи и стимуляторов (например, кофеина) не влияет на показатель Body Battery.

Ручная синхронизация данных с приложением Garmin Connect™

Устройство CIRQA автоматически синхронизирует данные с приложением Garmin Connect, когда устройство активно и подключено к приложению Garmin Connect. Кроме того, в любое время можно выполнить ручную синхронизацию данных.

1 Поднесите устройство к сопряженному телефону.

2 Откройте приложение Garmin Connect.

СОВЕТ: Приложение может быть открыто или работать в фоновом режиме.

3 Выберите **••• > Устройства Garmin**.

4 Выберите устройство CIRQA.

5 Выберите .

6 Дождитесь, пока завершится синхронизация данных.

7 Просматривайте данные сна в приложении Garmin Connect.

Слежение за активностью

Функция слежения за активностью записывает количество шагов, пройденное расстояние, минуты интенсивных занятий, сожженные калории и данные сна для каждого дня. Количество сожженных калорий включает в себя ваш базовый метаболизм и количество калорий, потребляемых при физической активности.

Количество шагов, пройденных за день, показано в аккаунте Garmin Connect™. Эти данные периодически обновляются.

При включенном режиме инвалидной коляски устройство записывает другие данные (толчки руками вместо шагов) (*Режим инвалидной коляски, стр. 19*).

Дополнительные сведения о слежении за активностью и точности данных см. garmin.com/ataccuracy.

Занятия

В приложении Garmin Connect™ выберите **••• > Устройства Garmin**, выберите ваше устройство и **Опции занятий > Все занятия**.

ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые занятия показаны более чем в одной категории. Для некоторых занятий требуется подписка Garmin Connect+.

Категория	Занятие
Спортзал	Бокс, кардио, скалолазание в зале, эллиптич., лестница, HIIT, скакалка, смешанные боевые искусства, мобилити, пилатес, гребля в зале, степпер, силовые тренировки, ходьба в зале, йога
Акт. отдых	Стрельба из лука, боулдеринг, диск-гольф, гольф, туризм, верховая езда, ролики, альпинизм, ходьба
Бег	Крытый стадион, бег, открытый стадион, кросс, беговая дорожка, бег с препятствиями
Велоспорт	Велоспорт, городские поездки, велоспорт в помещении, велотуризм, BMX, электровелосипед, горный электровелосипед, гревел, хэндбайк, хэндбайк в помещении, горный велосипед, дорожный велосипед
Плавание	Плавание
Ракетка	Бадминтон, падель, пиклбол, ракетбол, сквош, настольный теннис, большой теннис
Командные игры	Американский футбол, бейсбол, баскетбол, крикет, хоккей на траве, гейминг, хоккей, лакросс, регби, футбол, софтбол, волейбол, алтимат фрисби
Зимние	Катание на коньках, горные лыжи, сноуборд, снегоступы, беговые лыжи (классика и коньковый ход)
Водные	Лодочный спорт, рыбалка, каякинг, гребля, плавание с трубкой, САП
Прочие	Дыхательные упражнения, медитация, танцевальный фитнес, прочее

Запись занятия с помощью браслета CIRQA

Можно выбрать любимое занятие в Garmin Connect™ (*Добавление или удаление любимого занятия, стр. 13*).

- 1 Нажмите кнопку на браслете CIRQA.
Замигает светодиод  (зеленый) и браслет CIRQA завибрирует при начале записи занятия.
- 2 После завершения занятия снова нажмите кнопку на браслете CIRQA.
Замигает светодиод  (красный) и браслет CIRQA завибрирует. Занятие появится в приложении Garmin Connect после синхронизации устройства.

Запись занятия с помощью Garmin Connect™

Можно начать и закончить занятие с помощью приложения Garmin Connect. Также можно начать и закончить одно занятие с помощью браслета CIRQA (*Добавление или удаление любимого занятия, стр. 13*).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите **+** > **Записать занятие**.
- 2 Выберите занятие.
- 3 Выберите **Начать запись**.
Браслет CIRQA завибрирует, светодиод начнет мигать  (зеленый).
- 4 Выберите **Круг** для отметки круга (необязательно).
- 5 Выберите **Стоп**.
- 6 Выполните одно из следующих действий:
 - Для удаления занятия выберите **Удалить**.
 - Для продолжения занятия выберите **Продолжить**.
 - Для сохранения занятия выберите **Сохранить**.

Добавление или удаление любимого занятия

Можно настроить любимое занятие, которое можно будет запускать и останавливать с помощью браслета CIRQA.

- 1 В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**.
- 2 Выберите устройство.
- 3 Выберите **Опции занятий** > **Изменить**.
- 4 Выберите занятие.

При нажатии кнопки на браслете CIRQA начинается занятие вашего любимого типа.

Автоматически определяемые занятия

Ваше устройство использует записанные данные о движении и физической нагрузке, а также архивные данные из вашего аккаунта, чтобы автоматически идентифицировать ваши занятия. Эти данные могут включать координаты GPS из подключенного телефона. После того как занятие было идентифицировано и записано, оно автоматически загружается в ваш аккаунт Garmin Connect™, где вы можете его изменить или удалить. Для этой функции необходимо дать согласие на использование ваших данных местоположения. Дополнительную информацию об автоматически определяемых занятиях см. garmin.com/autoactivitydetection.

Включение и выключение автоматически определяемых занятий

- 1 В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**.
- 2 Выберите ваше устройство.
- 3 Выберите **Здоровье и велнес** > **Автоматически определяемые занятия**.

Начало тренировки

Ваше приложение Garmin Connect™ на телефоне проведет вас по шагам тренировки, когда вы носите устройство CIRQA.

Для данной функции требуется подписка Garmin Connect+.

- 1 В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**.
- 2 Выберите устройство.
- 3 Выберите **Тренировки**.
- 4 При необходимости выберите **Найти тренировку**.
- 5 Выберите тренировку.
- 6 Выберите **Выполнить тренировку** > **Начать запись**.

После начала тренировки телефон будет отображать каждый этап тренировки, замечания по этапу (необязательно) и текущие параметры тренировки.

Настройки занятия

Эти параметры позволяют настраивать каждое предзагруженное занятие в соответствии с вашими требованиями. Не все настройки доступны для всех типов занятий.

В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**, выберите ваше устройство, выберите **Опции занятий** и выберите занятие.

Сигналы: Настройка тренировочных сигналов для занятия.

Круги: Настройка опций для функции «Авто Круг», позволяющей выполнять автоматическую отметку кругов. С помощью опции «Авто расстояние» можно отмечать круги после преодоления заданного расстояния.

GPS телефона: Включение и выключение GPS для занятия.

Положение браслета: Настройка положения браслета на руке выше локтя или на запястье.

По умолчанию используется положение, выбранное вами в профиле пользователя (*Изменение места ношения, стр. 19*).

Счетчик повторов: Позволяет подсчитывать повторы во время тренировки. При выборе опции «Только тренировки» подсчет повторов возможен только во время пошаговых тренировок (*Начало тренировки, стр. 13*).

Отслеживание сна

Когда вы спите, устройство автоматически распознает состояние сна и наблюдает за вашими движениями во время стандартных часов сна. Вы можете задать стандартные часы сна в приложении Garmin Connect™. Показатели сна включают общую продолжительность сна, стадии сна, движения во время сна и баллы сна. Функция «Тренер сна» выдает рекомендации по необходимой продолжительности сна на основе ваших архивных данных сна и активности, циркадных ритмов и статуса variability сердечных ритмов. Можно просмотреть подробные показатели сна в аккаунте Garmin Connect.

Автоматическое отслеживание сна

- 1 Носите устройство во время сна.
- 2 Загрузите отслеженные данные сна в ваш аккаунт Garmin Connect™ ([Использование Garmin Connect™](#), стр. 9). Вы можете просматривать данные сна в вашем аккаунте Garmin Connect.

Будильники

Настройка будильника

Для настройки будильника устройство CIRQA должно быть подключено к приложению Garmin Connect™.

- 1 В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**.
- 2 Выберите устройство CIRQA.
- 3 Выберите **Будильники** > **Добавить будильник**.
- 4 Выберите **Время** для настройки времени срабатывания будильника.
- 5 Выберите **Повтор**, чтобы установить или настроить повторение сигнала.
- 6 Чтобы будильник мягко разбудил вас в 30-минутном окне до запланированного времени пробуждения на основе оптимального времени сна, включите опцию **Умный будильник**.
ПРИМЕЧАНИЕ: Будильник будет всегда срабатывать в выбранное время в дополнение к более ранним будильникам. Например, если вы настроили будильник на 8:00, то он может мягко разбудить вас в промежутке от 7:30 до 8:00.
- 7 Для настройки будильника, который начинает с мягкой вибрации и затем набирает силу, включите опцию **Тихое начало**.
- 8 Выберите **Сохранить**.
- 9 Для настройки и сохранения дополнительных будильников выберите **Добавить будильник** и повторите шаги 4 - 8.

Изменение будильника

- 1 В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**.
- 2 Выберите устройство CIRQA.
- 3 Выберите **Будильники** > **Изменить**.
- 4 Выберите будильник.
- 5 Выберите опцию.
- 6 Выберите **Сохранить**.

Откладывание или остановка будильника

С помощью приложения Garmin Connect™ можно настроить будильник (*Настройка будильника, стр. 15*).

Когда модуль вибрирует, выполните одно из следующих действий:

- Для откладывания будильника нажмите кнопку.
- Для остановки будильника удерживайте кнопку в нажатом положении.

Настройки здоровья и велнеса

В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**, выберите ваше устройство и опцию **Здоровье и велнес**.

Состояние частоты пульса: Включение пульсометра.

Отключение пульсометра на запястье также отключает такие функции как оценка VO2 max., отслеживание сна, минуты интенсивных занятий, уровень стресса в течение дня и пульсоксиметр на запястье.

Передача частоты пульса: Включение передачи частоты пульса с возможностью запуска и остановки передачи с устройства (*Передача данных частоты пульса*, стр. 16).

Пульсоксиметр: Настройка режима пульсоксиметра (*Настройка режима пульсоксиметра*, стр. 16).

Шаги за день: Позволяет автоматически использовать среднее значение для настройки целевого значения количества шагов в день или задавать собственное целевое значение.

Минуты интенсивных занятий за неделю: Позволяет настраивать целевое значение продолжительности интенсивных занятий и использовать зоны частоты пульса для измерения интенсивности.

Автоматически определяемые занятия: Включает функцию автоматического определения занятий (*Автоматически определяемые занятия*, стр. 13).

Настройка режима пульсоксиметра

1 В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**.

2 Выберите ваше устройство.

3 Выберите **Здоровье и велнес** > **Пульсоксиметр**.

4 Выполните одно из следующих действий:

- Для включения измерений во время неактивного состояния в течение дня выберите **Весь день**.
ПРИМЕЧАНИЕ: При использовании режима **Весь день** сокращается период работы без подзарядки батареи.
- Для включения непрерывных измерений во время сна выберите **Во время сна**.
ПРИМЕЧАНИЕ: Необычные положения во время сна могут стать причиной ненормально низких показаний SpO2.
- Для выключения автоматических измерений выберите **Выкл.**

Передача данных частоты пульса

Можно передавать данные частоты пульса с браслета **CIRQA** и просматривать их на сопряженных устройствах. Например, эти данные можно передавать на велокомпьютер **Edge®** во время велотренировок.

ПРИМЕЧАНИЕ: Передача данных частоты пульса сокращает период работы без подзарядки батареи.

1 В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**.

2 Выберите устройство.

3 Выберите **Здоровье и велнес** > **Передача частоты пульса**.

4 Выберите **Статус** для включения или выключения данных частоты пульса.

5 Выберите **Управление на устройстве** для включения или выключения передачи данных частоты пульса путем удерживания кнопки на устройстве в течение трех секунд (необязательно).

Когда эта опция включена, вы можете удерживать кнопку на браслете **CIRQA** в течение трех секунд, пока светодиод не начнет мигать ● (желтый), для начала передачи данных.

6 Установите сопряжение браслета **CIRQA** с совместимым устройством Garmin®.

ПРИМЕЧАНИЕ: Инструкции по установке сопряжения могут отличаться для разных совместимых устройств Garmin. См. руководство пользователя.

Настройки оповещений и сигналов

В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**, выберите ваше устройство и выберите опцию **Оповещения и сигналы**.

Предупреждения об аномальной частоте пульса: Настройка предупреждений о высокой и низкой частоте пульса (*Настройка предупреждения об аномальной частоте пульса, стр. 17*).

Приближение времени сна: Включение сигнала при приближении времени сна (*Отслеживание сна, стр. 14*).

Спортивный возраст: Включение сигнала при изменении спортивного возраста.

Сигналы при достижении целей: Включение сигнала при достижении целей, в том числе, цели по количеству шагов и минут интенсивных занятий в неделю.

Высокий стресс: Включение сигнала при высоком уровне стресса.

Готовность баллов сна: Включение сигнала при готовности ваших баллов сна.

Изменение VO2 Max.: Включение сигнала при изменении вашего показателя VO2 max..

Настройка предупреждения об аномальной частоте пульса

Осторожно

Данная функция выдает предупреждение, когда частота пульса становится выше или ниже определенного значения в ударах в минуту, выбранного пользователем, после как минимум десяти минут без активности. Эта функция не предупредит вас в том случае, когда частота пульса станет меньше выбранного порогового значения во время выбранного окна сна, настроенного в приложении Garmin Connect™. Кроме того, функция не предупреждает о потенциальных заболеваниях сердца и не может использоваться для лечения или диагностики каких-либо заболеваний. При возникновении проблем, связанных с сердцем, обязательно обращайтесь за медицинской помощью.

Можно настроить пороговое значение частоты пульса.

- 1 В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**.
- 2 Выберите ваше устройство.
- 3 Выберите **Оповещения и сигналы** > **Предупреждения об аномальной частоте пульса**.
- 4 Выберите **Предупреждение о высоком значении** или **Предупреждение о низком значении**.
- 5 Настройте пороговое значение частоты пульса.

Каждый раз, когда ваша частота пульса будет становится выше или ниже порогового значения, на экране телефона будет появляться сообщение, и устройство будет вибрировать.

Настройки управления питанием

В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**, выберите ваше устройство и выберите опцию **Управление питанием**.

Режим энергосбережения: Снижается яркость светодиодов и отключаются функции измерения частоты пульса, запуска занятия, автоматического определения занятия и пульсоксиметра для продления периода работы без подзарядки батареи.

Предупреждение о низком уровне заряда батареи: При низком уровне заряда батареи устройство вибрирует и светодиод мигает  (красный) (*Проверка уровня заряда батареи, стр. 23*).

Предупреждение о полном заряде батареи: При полном заряде батареи устройство вибрирует и светодиод мигает  (зеленый).

Статус батареи: Когда эта функция активирована, дважды нажмите на устройство для просмотра уровня заряда батареи (*Светодиод состояния, стр. 6*).

Настройки профиля пользователя

Вы можете обновлять личную информацию: вес, рост, зоны частоты пульса и прочее. Устройство использует эту информацию для расчета точных данных тренировок.

В приложении Garmin Connect™ выберите **••• > **Устройства Garmin**, выберите ваше устройство и выберите опцию **Профиль пользователя**.

VO2 Max: Просмотр оценки VO2 max. и даты последнего обновления (*Получение оценки VO2 Max.*, стр. 19).

Спортивный возраст: Просмотр текущего спортивного возраста (*Просмотр спортивного возраста*, стр. 19).

Пол: Настройка пола (*Настройки пола*, стр. 20).

Дата рождения: Отображает дату рождения.

Для изменения даты рождения обновите профиль аккаунта на сайте garmin.com.

Рост: Настройка роста.

Вес: Настройка веса.

Место ношения: Позволяет выбрать, на какой руке вы носите браслет и где носите (выше локтя или на запястье) (*Изменение места ношения*, стр. 19).

Режим инвалидной коляски: Включение и выключение режима инвалидной коляски и настройка частоты упражнений (*Режим инвалидной коляски*, стр. 19).

График сна: Позволяет настроить график сна (*Отслеживание сна*, стр. 14).

Зоны частоты пульса: Позволяет оценить максимальную частоту пульса и определить пользовательские зоны частоты пульса (*О зонах частоты пульса*, стр. 20).

Изменение места ношения

Браслет CIRQA использует место ношения для определения параметров здоровья и активности. Можно настраивать место ношения для каждого занятия (*Настройки занятия*, стр. 13).

- 1 В приложении Garmin Connect™ выберите **••• > **Устройства Garmin**.
- 2 Выберите устройство.
- 3 Выберите **Профиль пользователя > Место ношения**.
- 4 Выберите место ношения.

Просмотр спортивного возраста

Спортивный возраст позволяет понять, как ваша спортивная форма соотносится с людьми вашего пола. Спортивный возраст рассчитывается на основе таких данных, как возраст, ИМТ, частота пульса в состоянии покоя и архив активных занятий. При наличии весов Index™ в расчете вместо ИМТ используется процент массы жира. Упражнения и стиль жизни влияют на спортивный возраст.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для более точной оценки спортивного возраста настройте профиль пользователя (*Настройки профиля пользователя*, стр. 19).

В приложении Garmin Connect™ выберите **••• > **Данные здоровья > Спортивный возраст**.

Получение оценки VO2 Max.

Для оценки VO2 max. устройству требуются данные частоты пульса с датчика на запястье и краткая 15-минутная прогулка в быстром темпе.

- 1 В приложении Garmin Connect™ выберите **••• > **Спортивные данные > Статус тренировки > VO2 Max**.
Если вы записали 15-минутную быструю прогулку или пробежку, появится оценка VO2 max. Устройство обновляет вашу оценку VO2 max. каждый раз при завершении хронометрируемой прогулки или пробежки.
- 2 Выберите **Помощь > Как получить Get VO2 Max**.
- 3 Следуйте экранным инструкциям.
После завершения теста появится сообщение.

Режим инвалидной коляски

В режиме инвалидной коляски обновляется список возможных занятий. Так, вместо бега и ходьбы появляются такие занятия, как «Коляска – скорость ходьбы» и «Коляска – скорость бега». Когда режим инвалидной коляски включен, устройство отслеживает толчки руками вместо шагов. В этом режиме устройство не обновляет оценку VO2 max.

СОВЕТ: Для оптимального результата браслет необходимо носить на запястье, а не на руке выше локтя.

При первом включении режима инвалидной коляски можно выбрать частоту упражнений для настройки уровня активности для обеспечения правильности алгоритма. Вы можете включить или выключить режим инвалидной коляски в настройках профиля пользователя (*Настройки профиля пользователя*, стр. 19).

Дополнительную информацию о физиологии людей в инвалидной коляске см. garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

О зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для измерения и увеличения силы сердечно-сосудистой системы и повышения уровня физической подготовки. Зона частоты пульса - это определенный диапазон сердечных сокращений в минуту. Пять общепринятых зон частоты пульса пронумерованы от 1 до 5 в зависимости от возрастающей интенсивности. Как правило, зоны измерения частоты пульса рассчитываются на основе процентного соотношения от вашей максимальной частоты пульса.

Настройки пола

При первой настройке устройства необходимо указать пол. Большинство алгоритмов фитнеса и тренировок являются бинарными. Для получения точных результатов компания Garmin® рекомендует выбирать пол, присвоенный вам при рождении. После начальной настройки можно менять настройки профиля в вашем аккаунте Garmin Connect™.

Профиль и конфиденциальность: Позволяет настраивать данные в вашем публичном профиле.

Настройки пользователя: Задает ваш пол. При выборе опции «Не определено» алгоритмы, для которых требуются бинарные данные, будут использовать пол, заданный при первой настройке устройства.

Функции безопасности и слежения

⚠ Осторожно

Функции безопасности и слежения являются дополнительными, и на них не следует полагаться в качестве основного метода получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect™ не контактирует со службами экстренной помощи от вашего имени.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Для использования функций безопасности и слежения браслет CIRQA должен быть подключен к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth®. Ваш подключенный телефон должен иметь тарифный план передачи данных и находиться в зоне действия сети, где доступны данные. Вы можете ввести контакты для связи в экстренной ситуации в аккаунт Garmin Connect.

Дополнительную информацию о функциях безопасности и слежения см. garmin.com/safety.

 **LiveTrack:** Позволяет друзьям и близким следить за вашими соревнованиями и тренировками в реальном времени. Вы можете приглашать подписчиков с помощью электронной почты или социальных сетей, позволяя им просматривать ваши актуальные данные на веб-странице.

Включение и выключение LiveTrack

Перед началом первой сессии LiveTrack необходимо настроить контакты в приложении Garmin Connect™ (*Добавление контактов*, стр. 21).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите **••• > Безопасность и слежение > LiveTrack**.
- 2 Выполните одно из следующих действий:
 - Для начала сессии LiveTrack каждый раз при запуске занятия на открытом воздухе выберите **Авто старт**.
 - Для начала сессии в данный момент выберите **Начать LiveTrack**.

Добавление контактов

В приложение Garmin Connect™ можно добавить до 50 контактов. Электронная почта контактов может быть использована для функции LiveTrack.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите **••• > Контакты**.
- 2 Следуйте экранным инструкциям.

После добавления контактов необходимо синхронизировать данные для активизации изменений на вашем устройстве (*Ручная синхронизация данных с приложением Garmin Connect™*, стр. 11).

Добавление контактов для оказания помощи

Телефонные номера контактов для оказания помощи используются в функциях безопасности и слежения.

- 1 В приложении Garmin Connect™ выберите **•••**.
- 2 Выберите **Безопасность и слежение > Функции безопасности > Контакты для оказания помощи > Добавить контакт для оказания помощи**.
- 3 Следуйте экранным инструкциям.

Ваши контакты для оказания помощи получают уведомление, когда вы добавляете их в качестве контактного лица для оказания помощи, и могут принять или отклонить ваш запрос. Если контактное лицо отклоняет запрос, вы должны выбрать другое контактное лицо для оказания помощи.

Настройки системы

В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**, выберите ваше устройство и выберите опцию **Система**.

Формат: Настройка формата времени и единиц измерения. Также вы можете выбрать данные темпа или скорости для каждого занятия (*Настройка темпа или скорости, стр. 22*).

Сброс: Настройка резервирования данных и сброса данных пользователя и настроек (*Перезагрузка устройства, стр. 26*).

Обновление ПО: Установка загруженных обновлений программного обеспечения и ручная проверка наличия обновлений (*Обновление устройства, стр. 26*).

Выключение: Выключает браслет CIRQA.

Режим USB: Настраивает устройство на режим MTP (протокол передачи медиаданных) или режим Garmin® при подключении к компьютеру.

Информация: Просмотр информации об устройстве, программном обеспечении и лицензии.

Настройка темпа или скорости

Вы можете выбрать настройку для записи занятий с использованием темпа или скорости.

- 1 В приложении Garmin Connect™ выберите ••• > **Устройства Garmin**.
- 2 Выберите ваше устройство.
- 3 Выберите **Система** > **Формат** > **Предпочтение темпа/ скорости**.
- 4 Выберите занятие.

Информация об устройстве

Зарядка устройства

⚠ ВНИМАНИЕ

Данное устройство содержит литий-ионную батарею. Правила безопасности и прочую важную информацию о приборе вы можете найти в руководстве *Важная информация о безопасности и продукте* в коробке с устройством.

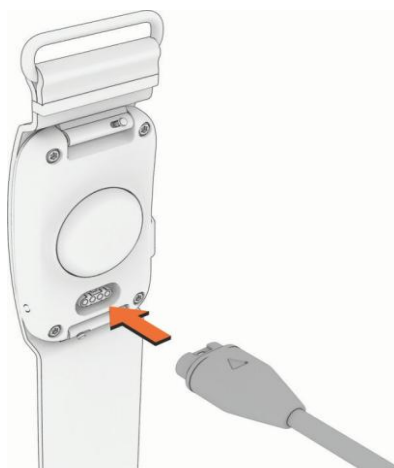
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Для защиты от коррозии очистите и просушите контакты и прилегающую зону перед зарядкой.

ПРИМЕЧАНИЕ: Устройство не заряжается за пределами допустимого температурного диапазона (*Технические характеристики*, стр. 25).

В комплект устройства входит фирменный зарядный кабель. Дополнительные аксессуары или запасные детали можно заказать на сайте garmin.com или у дилера Garmin®.

- 1 Посмотрите на заднюю поверхность модуля.
- 2 Подключите кабель (конец ▲) к разъему зарядки.



- 3 Подключите другой конец кабеля к зарядному разъему USB.
- 4 Зарядите устройство полностью.
Во время зарядки светодиод мигает ● (зеленый). После завершения зарядки светодиод горит постоянно ● (зеленый). Зарядка устройства занимает до 90 минут.

Проверка уровня заряда батареи

В приложении Garmin Connect™ выберите значок устройства в верхнем правом углу. Рядом с названием устройства отображается состояние батареи.

Подключение устройства к компьютеру

Можно подключить устройство CIRQA к компьютеру для установки обновлений ПО или передачи файлов занятий или данных на компьютер.

- 1 В приложении Garmin Connect™ выберите ●●● > **Устройства Garmin**.
- 2 Выберите устройство CIRQA.
- 3 Выберите **Система > Доступ к файлам USB**.
- 4 Включите опцию **Доступ к файлам по USB**.
- 5 Подключите кабель (конец ▲) к разъему зарядки на устройстве.
- 6 Подключите другой конец кабеля к компьютерному USB-порту.
В зависимости от операционной системы компьютера устройство будет показано как портативное устройство, съемный диск или съемный том.

ПРИМЕЧАНИЕ: Операционные системы Mac® не обнаруживают устройство по умолчанию. Для работы с файлами на устройстве требуется программное обеспечение Garmin Express™.

Замена ремешка

Вы можете установить ремешок для верхней части руки или для запястья. Для покупки ремешка зайдите на сайт garmin.com. Модуль совместим с матерчатыми ремешками шириной 24 мм с быстросъемной шпилькой шириной 14 мм.

Данный модуль не совместим с ремешками сторонних производителей.

- 1 Сдвиньте быстросъемную шпильку на пружинном штифте для снятия ремешка.



- 2 Повторите предыдущий шаг с другой стороны.
- 3 Вставьте одну сторону пружинного штифта нового ремешка в модуль.



- 4 Сдвиньте быстросъемную шпильку и нажмите на ремешок, чтобы он встал на место.
- 5 Повторите предыдущие шаги для установки другого конца ремешка.

Уход за устройством

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Избегайте сильных ударов и грубого обращения, поскольку это может сократить срок службы.

Не используйте химические очистители, растворители и средства от насекомых, которые могут повредить пластиковые компоненты и покрытие.

Не храните устройство в местах, где возможно длительное воздействие экстремальных температур, поскольку это может привести к необратимым повреждениям.

Не стирайте модуль в стиральной машине. Модуль способен выдерживать небольшой дождь или брызги воды. Помещение модуля в стиральную машину или сушилку может привести к его повреждению (*Машинная стирка*, стр. 25).

Не используйте острые или абразивные предметы для чистки модуля.

Не царапайте датчик на задней стороне модуля.

Машинная стирка

Перед стиркой ремешка в стиральной машине необходимо снять модуль с ремешка.

- Перед стиркой застегните липучку на ремешке.
- Стирайте ремешок в стиральной машине с обычной загрузкой белья или отдельно.
- Положите ремешок в мешок для стирки или сетчатый пакет для белья, чтобы он не запутался.
- Используйте небольшое количество несильного средства для стирки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не используйте отбеливатели или моющие средства, содержащие агрессивные химические вещества, средства для смягчения тканей, отбеливатели или абразивные материалы.

- Используйте режим бережной стирки с максимальной температурой воды 40°C (104°F).
- Для сушки повесьте ремешок или разложите его на плоской поверхности.

Технические характеристики

Ремешок для верхней части руки	S/M: 36,0 x 2,4 x 0,2 см (14.2 x 9.5 x 0.08 дюймов) L/XL: 50,0 x 2,4 x 0,2 см (19.7 x 9.5 x 0.08 дюймов)
Ремешок для запястья	S/M: 24,5 x 2,4 x 0,2 см (9.6 x 9.5 x 0.08 дюймов) L/XL: 28,5 x 2,4 x 0,2 см (11.2 x 9.5 x 0.08 дюймов)
Тип батареи	Аккумуляторная встроенная литий-ионная батарея
Период работы батареи	До 10 дней
Диапазон рабочих температур	От -20° до 60°C (от -4° до 140°F)
Диапазон температур зарядки	От 0° до 45°C (от 32° до 113°F)
Частота беспроводной связи	2400 - 2483.5 МГц; < 13 дБм
Водонепроницаемость	5 ATM ¹

¹ Устройство выдерживает давление эквивалентное глубине 50 метров. Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/waterrating.

Поиск и устранение неисправностей

Обновление устройства

Устройство автоматически проверяет наличие обновлений при сопряжении с телефоном по Bluetooth®. Также вы можете вручную проверять наличие обновлений через настройки системы (*Настройка системы*, стр. 22). На телефоне установите приложение **Garmin Connect™**.

Это обеспечивает удобный доступ к следующим услугам для устройств **Garmin®**:

- Обновление программного обеспечения
- Загрузка данных в приложение **Garmin Connect** на телефоне
- Регистрация устройства

Перезагрузка устройства

Перед выполнением сброса всех ваших настроек необходимо синхронизировать устройство с приложением **Garmin Connect™** для загрузки данных занятий.

Можно вернуть все настройки устройства к заводским настройкам по умолчанию.

1 В приложении **Garmin Connect™** выберите **••• > Устройства Garmin**.

2 Выберите устройство **CIRQA**.

3 Выберите **Система > Сброс**.

4 Выполните одно из следующих действий:

- Для возврата всех настроек устройства к заводским настройкам по умолчанию, включая данные профиля пользователя, и сохранения архива занятий и загруженных приложений и файлов выберите **Восстановить настройки по умолчанию**.
- Для возврата всех настроек устройства к заводским настройкам по умолчанию и удаления всей информации, введенной пользователем, и архива занятий, выберите **Удалить данные и сбросить настройки**.

Пока выполняется сброс, светодиоды непрерывно мигают . Перезагрузка устройства может занять до 10 минут.

5 Снова выполните сопряжение (*Сопряжение устройства с приложением **Garmin Connect™***, стр. 8).

Поиск потерянного устройства

Можно использовать эту функцию для поиска потерянного устройства **Garmin®**, находящегося в пределах зоны действия сопряженного телефона.

Если устройство находится вне зоны досягаемости, на карте появится последнее известное местоположение **GPS**.

1 В приложении **Garmin Connect™** выберите **••• > Устройства Garmin**.

2 Выберите ваше устройство.

3 Выберите **Найти мой браслет**.

Телефон начнет поиск сопряженного смарт-браслета **CIRQA**. Устройство будет вибрировать, пока вы не нажмете на кнопку.

4 В приложении **Garmin Connect** выберите **ОК**.

Получение дополнительной информации

- Перейдите по ссылке support.garmin.com для получения дополнительных руководств, статей и обновлений программного обеспечения.
- Перейдите по ссылке garmin.com или свяжитесь с дилером **Garmin®** для получения информации о совместимых устройствах и запасных деталях.
- Перейдите по ссылке www.garmin.com/ataccuracy.

Данный прибор не является медицинским оборудованием. Функция пульсоксиметра доступна не во всех странах.

© 2026 Garmin Ltd. или дочерние компании

Garmin® и логотип Garmin являются торговыми марками Garmin Ltd. или дочерних компаний, зарегистрированных в США или других странах. CIRQA™ и Garmin Connect™ являются торговыми марками Garmin Ltd. или дочерних компаний. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения компании Garmin.

Словесная марка и логотипы Bluetooth® являются собственностью Bluetooth SIG, Inc. и любое использование этих марок осуществляется компанией Garmin по лицензии. Другие торговые марки и торговые названия являются собственностью соответствующих владельцев. Mac® является торговой маркой Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах и регионах.

M/N: AA5192