

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



Návod
k
obsluze

Obsah

Úvod.....	3	Přenos dat srdečního tepu.....	16
Začínáme.....	3	Nastavení Oznámení a	
Aktivace chytrého náramku CIRQA.....	3	upozornění.....	17
Přehled zařízení.....	4	Nastavení alarmu abnormálního	
Nasazení chytrého náramku CIRQA.....	4	srdečního tepu.....	17
Tipy ohledně nošení náramku.....	5	Nastavení správce napájení.....	18
Stavové kontrolky modulu.....	6	Nastavení Uživatelský profil.....	19
Párování a nastavení.....	8	Změna místa upevnění.....	19
Párování zařízení s aplikací Garmin		Zobrazení věku podle kondice.....	19
Connect™	8	Jak získat odhad hodnoty VO2 Max...	19
Garmin Connect™	8	Režim invalidního vozíku.....	19
Předplatné Garmin Connect+™	9	Rozsahy srdečního tepu.....	20
Používání aplikace Garmin		Nastavení pohlaví.....	20
Connect™	9	Bezpečnostní a sledovací funkce....	21
Nastavení domovské obrazovky.....	10	Zapnutí a vypnutí služby LiveTrack.....	21
Ruční synchronizace dat s aplikací		Přidání kontaktů.....	21
Garmin Connect™	11	Nastavení systému.....	22
Sledování aktivity.....	12	Nastavení preferencí tempa	
Aktivita.....	12	a rychlosti.....	22
Záznam aktivity chytrým náramkem CIR		Informace o zařízení.....	23
QA.....	12	Nabíjení zařízení.....	23
Zaznamenávání aktivity z aplikace		Kontrola nabití baterie.....	23
Garmin Connect™	12	Připojení zařízení k počítači.....	23
Přidání nebo odebrání oblíbené		Výměna řemínku.....	24
aktivity.....	13	Péče o zařízení.....	24
Automaticky detekované aktivity.....	13	Praní v pračce.....	25
Zapínání a vypínání automaticky		Technické údaje.....	25
detekovaných aktivit.....	13	Odstranění problémů.....	26
Zahájení tréninku.....	13	Aktualizace produktů.....	26
Nastavení aktivity.....	13	Resetování zařízení.....	26
Sledování spánku.....	14	Hledání ztraceného zařízení.....	26
Používání automatického sledování		Další informace.....	26
spánku.....	14		
Alarmy.....	15		
Nastavení budíku.....	15		
Úprava alarmu.....	15		
Odložení nebo vypnutí budíku.....	15		
Nastavení Zdraví a wellness.....	16		
Nastavení režimu pulzního oxymetru..	16		

Úvod

VAROVÁNÍ

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

Před zahájením nebo úpravou každého cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.

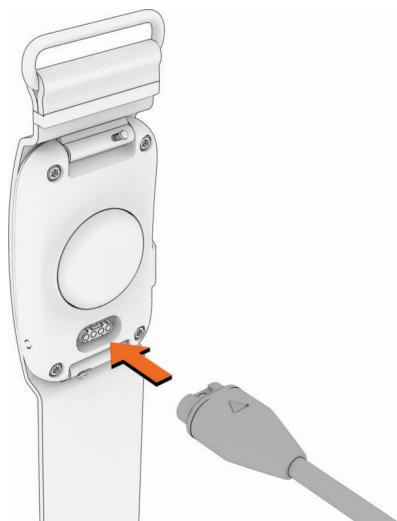
Začínáme

Při prvním použití zařízení byste měli provést tyto úkony, abyste hodinky připravili k použití a seznámili se s jejich základními funkcemi.

- 1 Zařízení zapnete připojením k nabíječce ([Aktivace chytrého náramku CIRQA, strana 3](#)).
- 2 Stáhněte si aplikaci Garmin Connect™ do telefonu a spárujte zařízení ([Párování zařízení s aplikací Garmin Connect™, strana 8](#)).
- 3 Nabijte zařízení ([Nabíjení zařízení, strana 23](#)).
- 4 Vyhledejte aktualizace softwaru ([Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect™, strana 10](#)).
Pro co nejlepší fungování doporučujeme aktualizovat software vašeho zařízení. Aktualizace softwaru nabízí změny a vylepšení soukromí, zabezpečení a funkcí.
- 5 Spusťte aktivitu ([Záznam aktivity chytrým náramkem CIRQA, strana 12](#)).

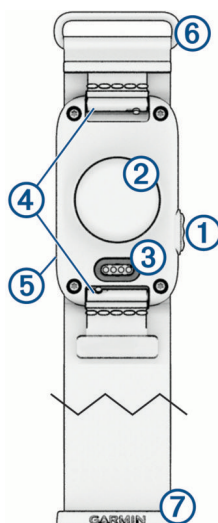
Aktivace chytrého náramku CIRQA

- 1 Zapojte kabel (konec se symbolem ) do nabíjecího portu.



- 2 Zapojte druhý konektor kabelu do nabíjecího portu USB.
Když je aktivní režim párování ([Párování zařízení s aplikací Garmin Connect™, strana 8](#)), kontrolka bude blikat fialovou barvou .

Přehled zařízení



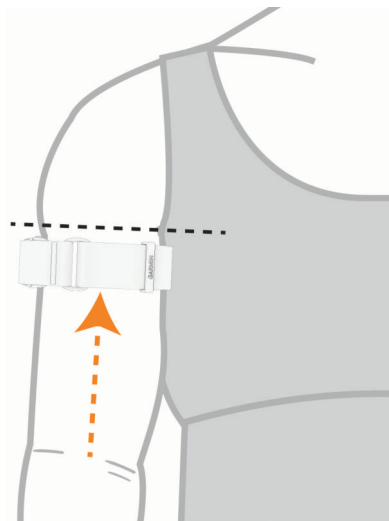
①	Tlačítko
②	Senzor
③	Nabíjecí port
④	Rychloupínací osičky
⑤	Kontrolka
⑥	Přezka
⑦	Řemínek

Nasazení chytrého náramku CIRQA

- 1 Rozbalte náramek.
- 2 Vytvořte smyčku tím, že řemínek provléknete přezkou.

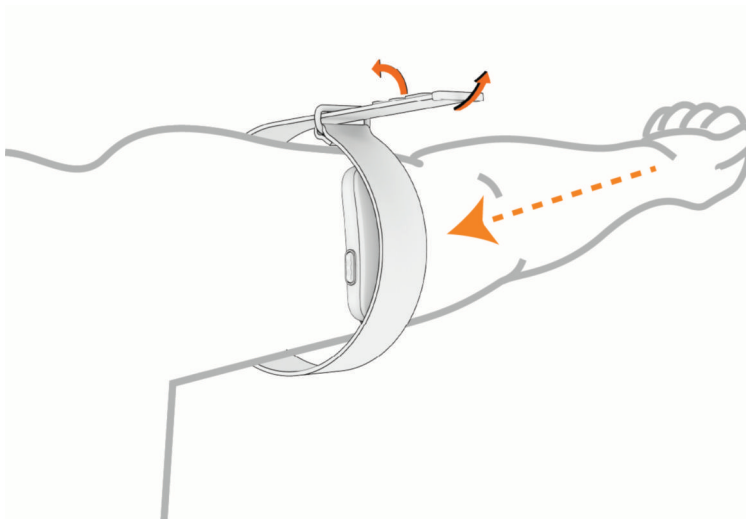


- 3 Dejte paži nebo zápěstí do smyčky.
- 4 Proved'te jednu z následujících akcí:
 - Pokud nosíte náramek na zápěstí, připevněte konec řemínku k části se suchým zipem.
 - Pokud nosíte náramek na paži, pokračujte krokem 5.
- 5 Nasuňte náramek na horní část paže.



Řemínek na paži by měl být umístěn na nadloktí.

- 6 Ohněte paži a konec řemínku připevněte k části se suchým zipem.



- 7 Pokud je to nutné, sundejte si náramek z ruky a upravte řemínek tak, aby se pohodlně nosil (*Tipy ohledně nošení náramku, strana 5*).
- 8 Umístěte modul tak, aby vám nepřekážel při činnosti, a abyste na něm během spánku neleželi.

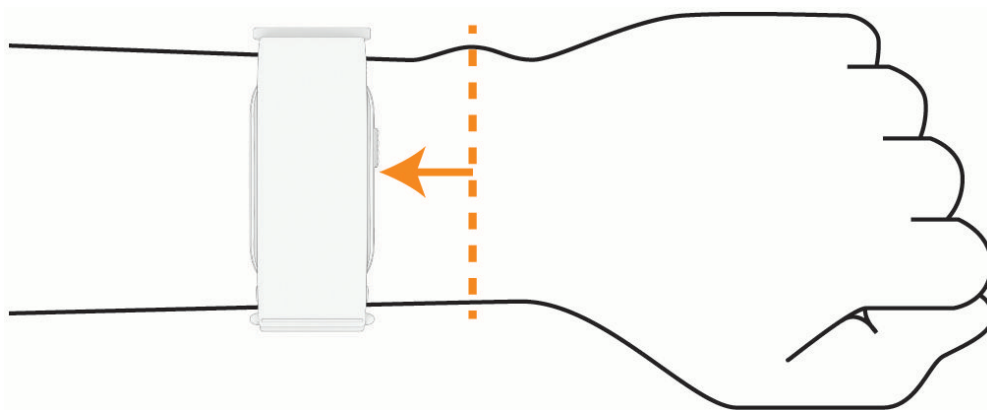
Tipy ohledně nošení náramku

⚠ UPOZORNĚNÍ

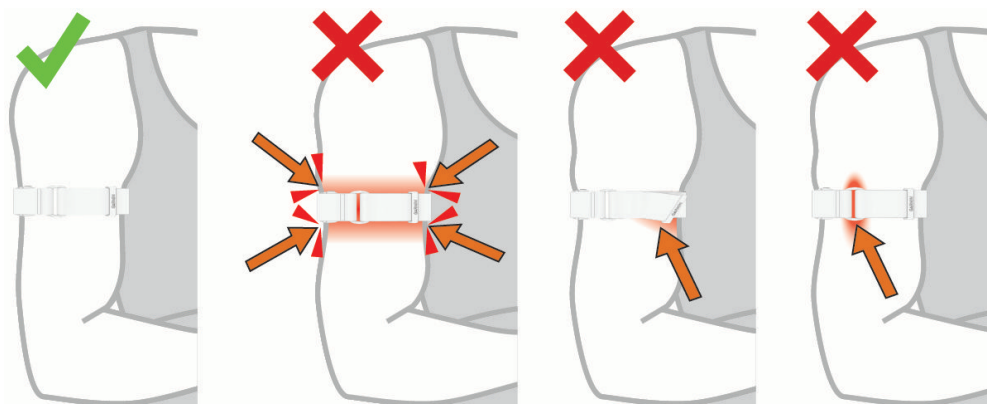
Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání řemínku dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte řemínek ze zápěstí a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, řemínek čistěte, udržujte suchý a na paži jej příliš neutahujte.

Chytrý náramek CIRQA by měl být kolem paže nebo zápěstí jemně utažený, ale přitom pohodlný.

- Máte-li větší paži nebo zápěstí, připevněte řemínek blíže k přezce.
- Zkontrolujte, zda náramek dobře sedí, abyste se necítili nepohodlně.
Najít pohodlné upevnění může chvíli trvat.
- Noste náramek upevněný nad zápěstními kostmi.



- Neutahujte řemínek příliš.



- Umístěte modul na vnější stranu paže.

TIP: Pokud je to pro vás pohodlnější, může být modul umístěn i směrem k vnitřní straně paže.

- Dbejte na to, abyste neleželi přímo na modulu.
- Nenoste těsné oblečení, které by na náramek tlačilo.
- Řemínek pravidelně perte, a vyperte jej i před prvním nošením (*Praní v pračce, strana 25*).

Stavové kontrolky modulu

Aktivita kontrolky	Stav
Bliká ● (fialovou barvou).	Modul je v aktivním režimu párování. Zařízení je v režimu párování po dobu 15 minut. Pokud zařízení nebylo nikdy spárováno, zůstane v režimu párování déle než 15 minut.
Během aktivity bliká ● (zelenou barvou).	Aktivita byla zahájena. Během aktivity kontrolka neustále bliká.
Během aktivity svítí ● (zelenou barvou).	Aktivita je pozastavena. Pozastavení aktivity je dostupné pouze v aplikaci Garmin Connect™ (<i>Zaznamenávání aktivity z aplikace Garmin Connect™, strana 12</i>).
Během aktivity bliká ● (červenou barvou).	Aktivita byla zastavena. Kontrolka bude blikat, dokud nebude aktivita uložena, obnovena nebo zrušena.
Bliká ● (oranžovou barvou).	Modul vysílá údaje o srdečním tepu (<i>Přenos dat srdečního tepu, strana 16</i>).
Bliká ○ (bílou barvou).	Spárovaný modul se zapíná nebo restartuje.
Bliká všemi barvami.	Spárovaný modul se zapíná.
Střídavě bliká ● ● (zelenou a oranžovou barvou).	Modul aktualizuje software.

Aktivita kontrolky	Stav
Bliká ● (červenou barvou).	Párování se nezdařilo. Měli byste párování provést znovu (<i>Párování zařízení s aplikací Garmin Connect™, strana 8</i>). Došlo k chybě. Možná bude nutné modul resetovat (<i>Resetování zařízení, strana 26</i>).
Střídavě bliká ● ● ● (zelenou, žlutou a červenou barvou).	Probíhá reset modulu na výchozí tovární hodnoty.

Stavová kontrolka baterie

Pokud je tato funkce aktivována v aplikaci Garmin Connect, můžete dvojitým klepnutím na horní část zařízení zobrazit aktuální stav baterie (*Nastavení správce napájení, strana 18*).

Aktivita kontrolky	Stav
Svíí ● (zelenou barvou) přibližně 2 sekundy.	Indikuje, že je baterie plně nabitá.
Rychle bliká ● (zelenou barvou).	Modul se nabíjí. Jak se úroveň nabití zvyšuje, blikání se zpomaluje až do úplného nabití.
Svíí ● (oranžovou barvou).	Indikuje nízkou úroveň nabití baterie.
Svíí ● (červenou barvou).	Indikuje kriticky nízkou úroveň nabití baterie.

Párování a nastavení

Párování zařízení s aplikací Garmin Connect™

Chcete-li využívat chytrý náramek CIRQA včetně jeho propojených funkcí a sledování údajů o zdraví a aktivitě, je nutné jej spárovat s příslušnou aplikací Garmin Connect.

- 1 Umístěte telefon do blízkosti zařízení (maximálně 10 m).
- 2 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte aplikaci  Garmin Connect a otevřete ji.
Můžete telefonem naskenovat QR kód a otevřít aplikaci Garmin Connect.



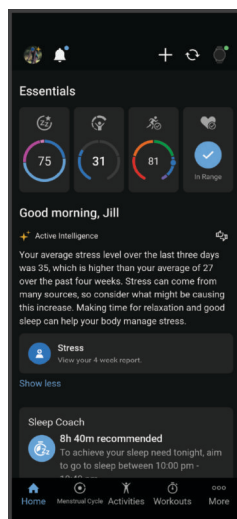
- 3 Připojte modul k napájecímu zdroji kabelem USB (*Aktivace chytrého náramku CIRQA, strana 3*).
Kontrolka bude blikat fialovou barvou ● Zařízení zůstane v režimu párování, dokud se nespáruje. Pokud je to nutné, stiskněte tlačítko pro opětovnou aktivaci režimu párování.
TIP: Pokud jste zařízení již spárovali, musíte jej před ručním přepnutím do režimu párování odebrat z nastavení Bluetooth® telefonu. Chcete-li aktivovat režim párování ručně, stiskněte třikrát rychle za sebou nebo podržte tlačítko stisknuté přibližně na 6 sekund, dokud kontrolka nezačne blikat fialovou barvou ● (*Stavové kontrolky modulu, strana 6*).
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce v aplikaci Garmin Connect.

Garmin Connect™

Aplikace Garmin Connect vám poskytuje nástroje pro sledování a analýzu údajů o vašem zdraví a aktivitě. Můžete se spojit s přáteli, sdílet s nimi své zážitky v aplikaci Garmin Connect a vzájemně se podporovat. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky a dalších aktivit. Pokud se chcete zaregistrovat k bezplatnému účtu, můžete si stáhnout aplikaci z obchodu s aplikacemi na svém telefonu (garmin.com/connectapp), nebo přejděte na adresu connect.garmin.com.

Uložte si své aktivity: Jakmile aktivitu s použitím zařízení dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát na váš účet Garmin Connect a uchovat, jak dlouho budete chtít.

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o vaší aktivitě, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu a spálených kalorií.



Naplánujte si svůj trénink: Můžete si zvolit kondiční cíl a načíst jeden z denních tréninkových plánů.

Sledujte své pokroky: Můžete sledovat počet kroků za den, připojit se k přátelskému soutěžení s kontakty a plnit své cíle.

Sdílejte své aktivity: Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo na ně sdílet odkazy.

Spravujte svá nastavení: Své zařízení a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

Předplatné Garmin Connect+™

Data, připojení a tréninky dostupné na vašem účtu Garmin Connect můžete rozšířit pomocí předplatného Garmin Connect+. Pokud se chcete zaregistrovat, můžete si stáhnout aplikaci Garmin Connect z obchodu s aplikacemi na telefonu, nebo přejděte na adresu connect.garmin.com.

Funkce Active Intelligence (AI): Můžete využít tipy umělé inteligence ohledně svých dat a aktivit včetně výživy.

LiveTrack+: Posílejte textové zprávy LiveTrack, získejte personalizovanou profilovou stránku a zobrazte si předchozí relace LiveTrack.

Sledování indoorových aktivit: Zobrazte si údaje o své indoorové aktivitě a tréninku v reálném čase, abyste mohli přizpůsobit svůj výkon během aktivity.

Živé statistiky aktivit: Sledujte trénink v aplikaci Garmin Connect a získejte přehled o datech tréninku v reálném čase.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity nebo zařízení.

Tréninkové pokyny: Získejte další odbornou podporu a poradenství pro vybrané tréninkové plány Trenéra Garmin®.

Záznam výživy: Sledujte svou každodenní výživu výběrem ze široké databáze pokrmů a sledujte podrobné přehledy důležitých makroživin a spálených kalorií. Na kompatibilním zařízení Garmin si můžete snadno zobrazit denní přehled výživy, ručně zaznamenat jídlo a zobrazit si ranní a večerní přehled výživy. V aplikaci Garmin Connect můžete naskenovat čárový kód, zaznamenat nové položky jídla, vytvářet si výživové cíle a podobně.

Ovládací panel výkonnosti: V přizpůsobených mapách a grafech můžete sledovat požadovaná tréninková data včetně výživy.

Sociální funkce: Získejte přístup k exkluzivním odznakům, odznakovým výzvám a dvojnásobným bodům za výzvy. Svého profilového avatara můžete vylepšit přizpůsobitelnými rámečky.

Používání aplikace Garmin Connect™

Když zařízení spárujete s telefonem (*Párování zařízení s aplikací Garmin Connect™, strana 8*), můžete data svých aktivit nahrávat do účtu Garmin Connect prostřednictvím aplikace Garmin Connect.

1 Zkontrolujte, zda aplikace Garmin Connect běží v telefonu.

2 Zařízení musí být vzdálené do 10 m (30 stop) od telefonu.

Zařízení data automaticky synchronizuje s aplikací Garmin Connect a s účtem Garmin Connect.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect™

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním telefonem (*Párování zařízení s aplikací Garmin Connect™*, strana 8).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect (*Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect™*, strana 11).

Sjednocený stav tréninku

Když ve svém účtu Garmin Connect™ používáte více zařízení Garmin®, můžete si určit, které z nich má být primárním zdrojem dat pro každodenní používání a pro účely tréninku.

V aplikaci Garmin Connect vyberte symbol ●●● > **Nastavení**.

Primární tréninkové zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro tréninkové metriky, jako je stav tréninku nebo zaměření zátěže.

Primární nositelné zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro zdravotní metriky, jako jsou kroky nebo spánek. Mělo by se jednat o nositelné zařízení, které používáte nejčastěji.

TIP: S ohledem na co největší přesnost výsledků společnost Garmin doporučuje zařízení často synchronizovat s účtem Garmin Connect.

Nastavení domovské obrazovky

Domovská obrazovka aplikace Garmin Connect™ vám poskytuje stručné informace, které se během dne automaticky aktualizují. Domovskou obrazovku můžete přizpůsobit tak, aby odrážela vaše cíle kondice nebo zdraví. Některá nastavení vyžadují předplatné služby Garmin Connect+.

TIP: Pokud máte k účtu Garmin Connect připojena další zařízení, máte další nastavení.

Na domovské stránce aplikace Garmin Connect přejděte dolů a vyberte možnost **Upravit domovskou obrazovku**.

Název	Popis
Body Battery™	Při celodenním nošení zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně za poslední hodiny (<i>Body Battery™</i> , strana 11).
Spálené kalorie	Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.
Výzvy	Sleduje váš pokrok, když se účastníte výzvy Garmin Connect nebo vytvoříte vlastní výzvu.
Události	Zobrazuje závody nebo jiné události z vašeho kalendáře. Garmin Connect.
Věk podle kondice	Zobrazuje vaši vypočítanou kondici ve srovnání s osobou stejného pohlaví. K určení věku podle kondice využívá zařízení informace, jako je váš věk, BMI, klidový srdeční tep nebo historie intenzivních aktivit. Pokud máte váhu Index™, k určení věku podle kondice zařízení využije místo BMI údaj o procentu vašeho tělesného tuku. Na váš věk podle kondice může mít vliv cvičení a změny v životním stylu.
Plány trenéra Garmin®	Zobrazuje naplánované tréninky, když zvolíte adaptivní tréninkový plán Trenér Garmin ve svém účtu Garmin Connect. Plán se upravuje podle aktuální úrovně kondice a priorit tréninku a rozvrhu a případně i s ohledem na termín závodu.
Celosvětové odznaky	Sleduje váš pokrok, i když se účastníte výzev z jiných regionů.
Zdravotní stav	Zobrazuje zdravotní metriky, jako je dýchání nebo variabilita srdečního tepu. TIP: Jednotlivé prvky můžete vybrat a zobrazit si u nich historii, zjistit základní hodnoty a analyzovat svá data.
Srdeční tep	Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf průměrného klidového srdečního tepu (KST).
Informace na domovské obrazovce	Zobrazuje informace o vašich zdravotních metrikách a aktivitách.
Stav VST	Zobrazuje sedmidenní průměr noční variability vašeho srdečního tepu.
Hydratace	Sleduje množství vypitých tekutin a postup směrem k dennímu cíli.
Minuty intenzivní aktivity	Sleduje dobu strávenou středně nebo vysoce intenzivní aktivitou, týdenní cíl minut intenzivní aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
Posledních 7 dní	Zobrazuje seznam vašich aktivit, průměrné hodnocení kvality spánku a zdravotních metrik za posledních sedm dní.
Poslední aktivita	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity.
Záznamy návyků	Sledujte každodenní návyky, takže můžete zjistit, jak ovlivňují některé zdravotní metriky.

Název	Popis
Menstruační cyklus	Sleduje vaše fyzické příznaky, sexuální touhu, sexuální aktivitu, dny ovulace a další údaje. Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.
Výživa	Zobrazuje váš denní přehled výživy včetně kalorií a makronutrientů. Můžete si také zaznamenávat každodenní příjem jídla. Sledování výživy vyžaduje aktivní předplatné Garmin Connect+ (Předplatné Garmin Connect+™, strana 9).
Pulzní oxymetr	Zobrazuje hodnoty naměřené pulzním oxymetrem během dne nebo spánku, v závislosti na aktuálním nastavení.
Záběry	V režimu invalidního vozíku sleduje celkový denní počet záběrů, cíl záběrů a data za poslední dny (Režim invalidního vozíku, strana 19).
Resetovat domovskou obrazovku	Umožňuje výběr z výchozích rozložení domovské obrazovky. Toto nastavení má přednost před vlastními úpravami.
Dýchání	Zobrazuje vaši aktuální dechovou frekvenci jako počet dechů za minutu, průměrnou dechovou frekvenci během bdění a průměrnou dechovou frekvenci během spánku (xref).
Skóre spánku	Zobrazí celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o spánkové fázi za předchozí noc. Můžete si také zobrazit případné variace dechu během noci (Sledování spánku, strana 14).
Kroky	Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny.
Stres	Zobrazí aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Jste-li příliš aktivní a zařízení není schopné vaši úroveň stresu stanovit, není měření stresu zaznamenáno.
Trendy (založené na aktivitě)	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity a historii příslušného sportu.
VO2 Max	Zobrazuje odhad hodnoty VO2 Max jako číslo, popis a ukazatel na barevném měřidle (xref).
Hmotnost	Zobrazuje aktuální trendy hmotnosti a historii. Hmotnost můžete zadat i ručně. Pokud máte s účtem Garmin Connect spárovanou váhu Index, v doplňku se zobrazuje vaše hmotnost.
Vcera	Zobrazuje seznam vašich aktivit, hodnocení kvality spánku a zdravotních metrik za předchozí den.

Body Battery™

Zařízení analyzuje odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohlo určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 5 do 100, kde 5 až 25 je nízká rezerva energie, 26 až 50 je střední rezerva energie, 51 až 75 je vysoká rezerva energie a 76 až 100 je velmi vysoká rezerva energie.

Zařízení můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect™ a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily ([Tipy na vylepšení dat Body Battery™, strana 11](#)).

Tipy na vylepšení dat Body Battery™

- Pokud budete mít zařízení na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Dobrý spánek zvýší vaši úroveň Body Battery.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek úroveň Body Battery rychle snižují.
- Příjem jídla a stimulantů, jako je kofein, nemá na hodnotu Body Battery žádný vliv.

Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect™

Když je zařízení CIRQA probuzené a připojené k aplikaci Garmin Connect, pravidelně s aplikací Garmin Connect automaticky synchronizuje data. Synchronizaci ale můžete kdykoli provést i ručně.

- 1 Umístěte zařízení do blízkosti spárovaného telefonu.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Connect.
TIP: Aplikace může být otevřená nebo spuštěná na pozadí.
- 3 Vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin**.
- 4 Vyberte zařízení CIRQA.
- 5 Vyberte možnost .
- 6 Vyčkejte na dokončení synchronizace dat.
- 7 Prohlédněte si spánková data v aplikaci Garmin Connect.

Sledování aktivity

Funkce sledování aktivity zaznamenává počet kroků za den, uraženou vzdálenost, minuty intenzivní aktivity, spálené kalorie a statistiky spánku pro každý zaznamenaný den. Vaše spálené kalorie (kCal) zahrnují váš základní metabolismus a kalorie (kCal) spálené při aktivitách.

Počet kroků, který jste ušli za den, se zobrazí ve vašem účtu Garmin Connect™. Počet kroků je pravidelně aktualizován.

Když je aktivní režim invalidního vozíku, zařízení sleduje jiné metriky, například místo kroků záběry (*Režim invalidního vozíku, strana 19*).

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Aktivita

V aplikaci Garmin Connect™ vyberte symbol ●●● > **Zařízení Garmin**, vyberte své zařízení a vyberte položku **Možnosti aktivity > Všechny aktivity**.

POZNÁMKA: Některé aktivity se objeví ve více než jedné kategorii.

Některé aktivity mohou vyžadovat předplatné služby Garmin Connect+.

Kategorie	Aktivity
Tělocvična	Box, Kardio, Lezení uvnitř, Eliptický trenažér, Vystoupaná patra, HIIT, Švihadlo, MMA, Mobilita, Pilates, Veslování uvnitř, Stepper, Síla, Chůze uvnitř, Jóga
Outdoor	Jízda na koni, Bouldering, Discgolf, Golf, Turistika, Jízda na koni, Inline bruslení, Horská turistika, Chůze
Běh	Krytá dráha, Běh, Běh po dráze, Trailový běh, Běžecský pás, OCR závod
Cyklistika	Kolo, Cyklodojždění, Kolo uvnitř, Cyklotúra, BMX, Elektrokolo, Horské elektrokolo, Gravel kolo, Handbike, Handbike uvnitř, Horská kola, Silniční kolo
Plavání	Plavání
Sporty s raketou	Badminton, Padel, Pílebal, Raketbal, Squash, Stolní tenis, Tenis
Týmové sporty	Americký fotbal, Baseball, Basketbal, Kriket, Pozemní hokej, Videohry, Lední hokej, Lakros, Ragby, Fotbal, Softball, Volejbal, Ultimate Disc
Zimní sporty	Bruslení na ledě, Lyže, Snowboard, Sněžnice, Běžky – klasický styl, Běžky – volný styl
Vodní sporty	Plavba na lodi, Rybolov, Kajak, Veslování, Šnorchlování, SUP
Jiné	Dechové cvičení, Meditace, Dance fitness, Jiné

Záznam aktivity chytrým náramkem CIRQA

Můžete si vybrat svou oblíbenou aktivitu v aplikaci Garmin Connect™ (*Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity, strana 13*).

- 1 Stiskněte tlačítko na chytrém náramku CIRQA.
Kontrolka bude blikat zelenou barvou ● a chytrý náramek CIRQA zavibruje, jakmile aktivitu začne zaznamenávat.
- 2 Po dokončení aktivity znovu stiskněte tlačítko na chytrém náramku CIRQA.
Kontrolka bude blikat červenou barvou ● a chytrý náramek CIRQA zavibruje. Aktivita se v aplikaci Garmin Connect zobrazí po synchronizaci zařízení.

Zaznamenávání aktivity z aplikace Garmin Connect™

Aktivitu můžete spustit nebo zastavit přímo aplikací Garmin Connect. Můžete také spustit nebo zastavit jednu aktivitu z CIRQA chytrého náramku (*Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity, strana 13*).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte symbol + > **Záznam aktivity**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **Spustit záznam**.
Chytrý náramek CIRQA zavibruje a kontrolka bude blikat zelenou barvou ●.
- 4 Vyberte možnost **Kolo** pro označení okruhu (volitelné).
- 5 Vyberte možnost **Zastavit**.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li aktivitu zrušit, vyberte možnost **Zahodit**.

- Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokračovat**.
- Chcete-li aktivitu uložit, vyberte možnost **Uložit**.

Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity

Můžete si nastavit oblíbenou aktivitu a poté ji pomocí chytrého náramku CIRQA spustit nebo zastavit.

- 1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte položku **Možnosti aktivity > Upravit**.
- 4 Vyberte aktivitu.

Když stisknete tlačítko na chytrém náramku CIRQA, spustí se vaše oblíbená aktivita.

Automaticky detekované aktivity

Zařízení využívá k automatické detekci vaší aktivity zaznamenaná data o pohybu a námaze spolu s historickými daty z vašeho účtu. To může zahrnovat i údaje o vaší poloze získané prostřednictvím GPS z vašeho připojeného telefonu. Jakmile je aktivita detekována a zaznamenána, automaticky se nahraje do vašeho účtu Garmin Connect™, kde ji můžete upravit nebo smazat. Chcete-li tuto funkci využívat, musíte souhlasit s použitím údajů o vaší poloze. Více informací o automaticky detekovaných aktivitách najdete na adrese garmin.com/autoactivitydetection.

Zapínání a vypínání automaticky detekovaných aktivit

- 1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Zdraví a wellness > Automaticky detekované aktivity**.

Zahájení tréninku

Můžete nechat aplikaci Garmin Connect™ ve svém telefonu, aby vás provedla jednotlivými kroky tréninku, když máte na sobě zařízení CIRQA.

Tato funkce vyžaduje předplatné Garmin Connect+.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte **Tréninky**.
- 4 V případě potřeby vyberte možnost **Find Workout**.
- 5 Vyberte trénink.
- 6 Vyberte možnost **Spustit trénink > Spustit záznam**.

Po zahájení tréninku zobrazí zařízení každý krok tréninku, poznámky k tréninku (volitelné) a aktuální data z tréninků.

Nastavení aktivity

Tato nastavení umožňují upravit si přednastavené aktivity podle vlastních potřeb. Některá nastavení nejsou u některých aktivit dostupná.

V aplikaci Garmin Connect™ vyberte symbol **••• > Zařízení Garmin**, vyberte své zařízení, vyberte **Možnosti aktivity** a poté vyberte požadovanou aktivitu.

Upozornění: Umožňuje nastavit tréninková upozornění pro aktivitu.

Kola: Umožňuje nastavit možnosti funkce Auto Lap na automatické označování okruhů. Možnost Automatická vzdálenost označuje okruhy po zadané vzdálenosti.

GPS telefonu: Zapne nebo vypne pro danou aktivitu GPS telefonu.

Umístění náramku: Nastavte umístění náramku na paži nebo zápěstí.

Výchozí umístění je strana, kterou jste vybrali ve svém uživatelském profilu (*Změna místa upevnění, strana 19*).

Počítání opakování: Aktivuje funkci počítání opakování během tréninku. Možnost Pouze tréninky aktivuje počítání opakování pouze během vedeného tréninku (*Zahájení tréninku, strana 13*).

Sledování spánku

Zařízení automaticky rozpozná spánek a sleduje vaše pohyby v běžné době spánku. V aplikaci Garmin Connect™ si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku sledují celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyby ve spánku a skóre spánku. Spánkový poradce vám nabídne doporučení ohledně aktuální potřeby spánku na základě vaší historie spánku, historie aktivit, cirkadiánního rytmu a stavu VST. Podrobné statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

Používání automatického sledování spánku

- 1 Používejte zařízení během spánku.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku do účtu Garmin Connect™ ([Používání aplikace Garmin Connect™](#), strana 9). Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

Alarmy

Nastavení budíku

Pokud chcete nastavit budík, musí být zařízení CIRQA připojené k aplikaci Garmin Connect™

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte symbol ••• > **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte zařízení CIRQA.
- 3 Vyberte možnost **Budík** > **Přidat budík**.
- 4 Vyberte možnost **Čas** a nastavte požadovaný čas budíku.
- 5 Vyberte možnost **Opakovat** a nastavte nebo upravte opakování.
- 6 Chcete-li nastavit budík tak, aby vás jemně probudil v 30minutovém okně před plánovaným časem probuzení na základě optimálního načasování spánku, zapněte možnost **Chytrý budík**.
POZNÁMKA: Budík se spustí vždy ve zvolený čas spolu s případnými dřívějšími alarmy. Pokud si například nastavíte budík na 8:00, může vás chytrý budík jemně upozornit, abyste se probudili někdy mezi 7:30 a 8:00.
- 7 Chcete-li nastavit budík, který začne jemně vibrovat a postupně zesiluje, zapněte funkci **Tichý start**.
- 8 Vyberte možnost **Uložit**.
- 9 Pokud si chcete nastavit a uložit další budíky, vyberte možnost **Přidat budík** a zopakujte kroky 4 až 8.

Úprava alarmu

- 1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost ••• > **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte zařízení CIRQA.
- 3 Vyberte možnost **Budík** > **Upravit**.
- 4 Vyberte alarm.
- 5 Vyberte možnost.
- 6 Vyberte možnost **Uložit**.

Odložení nebo vypnutí budíku

Budík můžete nastavit pomocí aplikace Garmin Connect™ ([Nastavení budíku, strana 15](#)).

Když modul vibruje, vyberte požadovanou možnost:

- Chcete-li budík odložit, stiskněte tlačítko.
- Chcete-li budík vypnout, tlačítko přidržte.

Nastavení Zdraví a wellness

V aplikaci Garmin Connect™ vyberte symbol ●●● > **Zařízení Garmin**, vyberte své zařízení a vyberte Zdraví a wellness.

Stav srdečního tepu: Zapne snímač srdečního tepu.

Pokud snímač srdečního tepu na zápěstí vypnete, dojde také k vypnutí funkcí jako jsou odhadované hodnoty VO2 Max, sledování spánku, minuty intenzivní aktivity, funkce celodenního sledování stresu a snímač pulzního oxymetru na zápěstí.

Sdílení srdečního tepu: Povolí vysílání srdečního tepu a spuštění nebo zastavení vysílání přímo ze zařízení (*Přenos dat srdečního tepu, strana 16*).

Pulzní oxymetr: Nastaví režim pulzního oxymetru (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 16*).

Kroků denně: Umožňuje vám nastavit denní cíl počtu kroků pomocí automatického průměru nebo nastavit vlastní cíl.

Minuty intenzivní aktivity/týden: Umožňuje vám nastavit cíl pro minuty intenzivní aktivity a povolit využívání zón srdečního tepu k měření intenzity cvičení.

Automaticky detekované aktivity: Povolí automatickou detekci aktivity (*Automaticky detekované aktivity, strana 13*).

Nastavení režimu pulzního oxymetru

- 1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost ●●● > **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Zdraví a wellness > Pulzní oxymetr**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li zapnout měření během dne v době, kdy jste neaktivní, vyberte možnost **Celý den**.
POZNÁMKA: Zapnutí režimu **Celý den** snižuje výdrž baterie.
 - Chcete-li zapnout trvalé měření během spánku, vyberte možnost **Během spánku**.
POZNÁMKA: Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO2 během spánku.
 - Chcete-li automatické měření vypnout, vyberte možnost **Vypnuto**.

Přenos dat srdečního tepu

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat z chytrého náramku CIRQA a sledovat je na spárovaných zařízeních. Například během jízdy na kole můžete přenášet údaje do cyklopočítače Edge®.

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost ●●● > **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Zdraví a wellness > Sdílení srdečního tepu**.
- 4 Výběrem možnosti **Stav** můžete zapnout nebo vypnout vysílání srdečního tepu.
- 5 Výběr možnosti **Ovládání zařízení** vám umožní zapnout nebo vypnout vysílání srdečního tepu podržením tlačítka zařízení po dobu tří sekund (volitelné).
Když je ovládání zařízení zapnuté, podržte tlačítko na chytrém náramku CIRQA po dobu tří sekund, dokud nezačne kontrolka blikat žlutou barvou ● a nezačne vysílání.
- 6 Spárujte svůj chytrý náramek CIRQA s kompatibilním zařízením Garmin®.
POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

Nastavení Oznámení a upozornění

V aplikaci Garmin Connect™ vyberte symbol ••• > **Zařízení Garmin**, vyberte své zařízení a vyberte Oznámení a upozornění.

Alarmy abnormálního srdečního tepu: Povolí upozornění na vysoký a nízký srdeční tep (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu, strana 17*).

Blíží se čas jít spát.: Upozorní vás, když se blíží vaše doba uložení ke spánku (*Sledování spánku, strana 14*).

Věk podle kondice: Povolí upozornění, když se změní váš věk podle kondice.

Upozornění na cíl: Povolí upozornění na splnění cílů, včetně kroků a týdenních cílů minut intenzivní aktivity.

Vysoký stres: Povolí upozornění na vysoký stres.

Skóre spánku je připraveno: Povolí upozornění, když je k dispozici vaše skóre spánku.

Změna VO2 Max: Povolí upozornění, když se změní vaše hodnota VO2 max.

Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

UPOZORNĚNÍ

Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po nejméně deseti minutách neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. Během doby spánku nastavené v aplikaci Garmin Connect™ vás tato funkce na pokles tepové frekvence pod nastavený práh neupozorní. Neupozorní vás ani na potenciální srdeční problémy a nedokáže diagnostikovat žádné zdravotní potíže ani onemocnění. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

Můžete si nastavit prahovou hodnotu pro alarm srdečního tepu.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost ••• > **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Oznámení a upozornění** > **Alarmy abnormálního srdečního tepu**.
- 4 Vyberte možnost **Alarm vysoké hodnoty** nebo **Alarm nízké hodnoty**.
- 5 Nastavte prahovou hodnotu srdečního tepu.

Pokaždé, když srdeční tep překročí nebo klesne pod prahovou hodnotu, zobrazí se vám na telefonu zpráva a zařízení zavibruje.

Nastavení správce napájení

V aplikaci Garmin Connect™ vyberte symbol ••• > **Zařízení Garmin**, vyberte své zařízení a vyberte možnost **Správce napájení**.

Úspora baterie: Sníží jas kontrolky LED a vypne funkce měření srdečního tepu, spouštění aktivity, automatické detekce aktivity a nastavení pulzního oxymetru, čímž prodlouží výdrž baterie.

Upozornění na slabou baterii: Když je baterie slabá, zařízení začne vibrovat a kontrolka LED bliká červenou barvou ● (Kontrola nabití baterie, strana 23).

Upozornění na plně nabitou baterii: Když je baterie plně nabitá, zařízení zavibruje a kontrolka LED bliká zelenou barvou ●.

Stav baterie: Pokud je tato funkce aktivována, můžete dvojím klepnutím na zařízení zobrazit úroveň nabití baterie (Stavové kontrolky modulu, strana 6).

Nastavení Uživatelský profil

Můžete aktualizovat své osobní údaje, jako je výška, hmotnost, srdeční tep a další. Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o tréninku.

V aplikaci Garmin Connect™ vyberte symbol **•••** > **Zařízení Garmin**, vyberte své zařízení a vyberte Uživatelský profil.

VO2 max.: Umožňuje zobrazit aktuální hodnotu VO2 Max a datum její poslední aktualizace (*Jak získat odhad hodnoty VO2 Max, strana 19*).

Věk podle kondice: Zobrazuje váš aktuální věk podle kondice (*Zobrazení věku podle kondice, strana 19*).

Pohlaví: Umožňuje nastavit pohlaví (*Nastavení pohlaví, strana 20*).

Datum narození: Zobrazuje vaše datum narození.

Chcete-li změnit své datum narození, musíte upravit profil svého účtu na této stránce garmin.com.

Výška: Umožňuje nastavit vaši výšku.

Hmotnost: Umožňuje nastavit vaši hmotnost.

Místo upevnění: Umožňuje vybrat, na které paži nebo zápěstí náramek nosíte (*Změna místa upevnění, strana 19*).

Režim invalidního vozíku: Zapíná nebo vypíná režim vozíku a nastavuje frekvenci cvičení (*Režim invalidního vozíku, strana 19*).

Plán spánku: Umožňuje nastavit plán spánku (*Sledování spánku, strana 14*).

Zóny srdečního tepu: Umožňuje vám odhadnout maximální srdeční tep a určit vlastní zóny srdečního tepu (*Rozsahy srdečního tepu, strana 20*).

Změna místa upevnění

Chytrý náramek CIRQA využívá místa upevnění k určení metrik pro sledování zdraví a aktivity. Můžete také nastavit místo upevnění pro jednotlivé aktivity (*Nastavení aktivity, strana 13*).

- 1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost **•••** > **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Uživatelský profil** > **Místo upevnění**.
- 4 Vyberte místo upevnění.

Zobrazení věku podle kondice

Věk podle kondice vám poskytuje představu o tom, jak je na tom vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví. K určení věku podle kondice využívá zařízení informace, jako je váš věk, BMI, klidový srdeční tep nebo historie intenzivních aktivit. Pokud máte váhu Index™, k určení věku podle kondice zařízení využije místo BMI údaj o procentu vašeho tělesného tuku. Na váš věk podle kondice může mít vliv cvičení a změny v životním stylu.

POZNÁMKA: Aby bylo určení vašeho věku podle kondice co nejpřesnější, nastavte si uživatelský profil ve svém účtu (*Nastavení Uživatelský profil, strana 19*).

V aplikaci Garmin Connect™ vyberte symbol **•••** > **Statistiky zdraví** > **Věk podle kondice**.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max

Aby mohlo zařízení zobrazovat odhad hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí a měřenou aktivitu 15minutové svižné chůze nebo běhu.

- 1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte symbol **•••** > **Statistiky – osobní** > **Stav tréninku** > **VO2 max.**.
Pokud jste zaznamenali aktivitu 15minutové svižné chůze nebo běhu, zobrazí se odhad hodnoty VO2 Max. Zařízení aktualizuje odhad hodnoty VO2 Max po každé dokončené měřené aktivitě chůze nebo běhu.
- 2 Vyberte možnost **Nápověda** > **How to Get VO2 Max**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.
Po dokončení testu se zobrazí zpráva.

Režim invalidního vozíku

Režim invalidního vozíku aktualizuje seznam dostupných aktivit. Režim vozíku například nabízí místo běhu a chůze indoorové a outdoorové záběry nebo aktivity handbikingu, například Rychlost záběrů – běh nebo Rychlost záběrů – chůze. Když je zapnutý režim invalidního vozíku, zařízení sleduje vaše pohyby jako záběry spíše než kroky. V režimu vozíku zařízení neaktualizuje odhad VO2 Max.

TIP: Pro nejlepší výkon noste náramek na zápěstí, nikoli na horní části paže.

Když aktivujete režim invalidního vozíku poprvé, můžete si zvolit frekvenci cvičení, abyste si nastavili úroveň aktivity na správný algoritmus. Režim vozíku se zapíná a vypíná v nastavení profilu uživatele ([Nastavení Uživatelský profil, strana 19](#)).

Podrobnější informace k fyziologii jízdy na vozíku najdete na webu garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Rozsahy srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá rozsahy srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své kondice. Rozsah srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Existuje pět běžně uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

Nastavení pohlaví

Když zařízení poprvé nastavujete, je potřeba zvolit pohlaví. Většina tréninkových a pohybových algoritmů funguje na principu dvou pohlaví. S ohledem na dosažení optimálních výsledků společnost Garmin® doporučuje zvolit pohlaví, se kterým jste se narodili. Po prvním nastavení je možné profil upravit v účtu Garmin Connect™.

Profil a soukromí: Umožňuje upravit data ve vašem veřejném profilu.

Nastavení uživatele: Umožňuje nastavit pohlaví. Pokud zvolíte možnost Nespecifikováno, algoritmy zohledňující pohlaví použijí pohlaví, které jste určili při nastavování zařízení.

Bezpečnostní a sledovací funkce

UPOZORNĚNÍ

Bezpečnostní a sledovací funkce jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect™ za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Chcete-li používat bezpečnostní a sledovací funkce, je nutné chytrý náramek CIRQA nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth®. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce garmin.com/safety.

 **LiveTrack:** Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na webové stránce.

Zapnutí a vypnutí služby LiveTrack

Než zahájíte první relaci LiveTrack, musíte si v aplikaci Garmin Connect™ nastavit kontakty (*Přidání kontaktů, strana 21*).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte **••• > Bezpečnost a sledování > LiveTrack**.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li spustit relaci LiveTrack při každém zahájení venkovní aktivity, vyberte možnost **Automatické spuštění**.
 - Chcete-li relaci zahájit okamžitě, vyberte možnost **Spustit LiveTrack**.

Přidání kontaktů

Do aplikace Garmin Connect™ můžete vložit až 50 kontaktů. Kontaktní e-maily lze využívat ve funkci LiveTrack.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte symbol **••• > Kontakty**.
- 2 Postupujte podle pokynů na displeji.

Po přidání kontaktů je nutné synchronizovat data, aby se změny v zařízení projevily (*Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect™, strana 11*).

Přidání kontaktů pro funkci Assistance

Telefonní čísla kontaktů pro funkci Assistance se využívají u bezpečnostních a sledovacích funkcí.

- 1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte ikonu **•••**.
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování > Bezpečnostní funkce > Kontakty pro funkci Assistance > Přidat kontakt pro funkci Assistance**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Vaše kontakty pro funkci Assistance obdrží oznámení, když je přidáte jako kontakt pro funkci Assistance, a mohou vaši žádost přijmout nebo odmítnout. Pokud kontakt odmítne, musíte pro funkci Assistance zvolit kontakt jiný.

Nastavení systému

V aplikaci Garmin Connect™ vyberte symbol ••• > **Zařízení Garmin**, vyberte své zařízení a vyberte možnost **Systém**.

Formát: Slouží k nastavení formátu času a jednotek měření. Můžete si také nastavit preferované tempo nebo rychlost pro jednotlivé aktivity (*[Nastavení preferencí tempa a rychlosti, strana 22](#)*).

Vynulovat: Slouží ke konfiguraci zálohování dat a obnovuje uživatelská data a nastavení (*[Resetování zařízení, strana 26](#)*).

Aktualizace softwaru: Umožňuje nainstalovat stažené aktualizace softwaru a ručně zkontrolovat dostupné aktualizace (*[Aktualizace produktů, strana 26](#)*).

Vypnout: Vypne chytrý náramek CIRQA.

Režim USB: Při připojení k počítači nastaví režim přenosu MTP (media transfer protocol) nebo režim Garmin®.

Informace o: Zobrazuje informace o zařízení, softwaru a licenci.

Nastavení preferencí tempa a rychlosti

Můžete nastavit nahrávání aktivit na základě vašeho tempa nebo rychlosti.

- 1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost ••• > **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Systém** > **Formát** > **Předvolba tempa/rychlosti**.
- 4 Vyberte aktivitu.

Informace o zařízení

Nabíjení zařízení

⚠ VAROVÁNÍ

Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

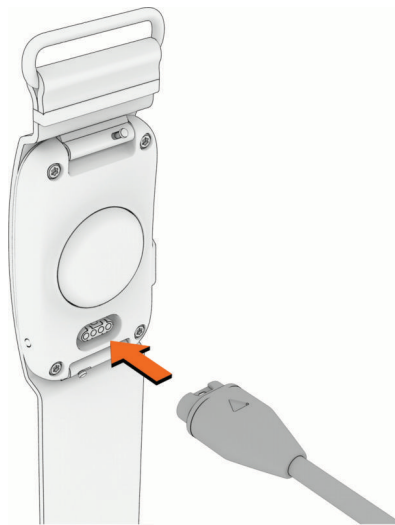
OZNÁMENÍ

Před nabíjením důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast. Zabráníte tak korozi.

POZNÁMKA: Pokud je zařízení mimo doporučený teplotní rozsah, nebude se nabíjet (*Technické údaje, strana 25*).

Zařízení je dodáváno se speciálním nabíjecím kabelem. Informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech naleznete na webu garmin.com nebo se obraťte na prodejce vybavení Garmin®.

- 1 Najděte zadní stranu modulu.
- 2 Zapojte kabel (konec se symbolem ▲) do nabíjecího portu.



- 3 Zapojte druhý konektor kabelu do nabíjecího portu USB.
- 4 Zařízení zcela nabijte.
Při nabíjení kontrolka bliká zelenou barvou ●. Po dokončení nabíjení kontrolka svítí zelenou barvou ●.
Nabíjení zařízení může trvat až 90 minut.

Kontrola nabití baterie

V aplikaci Garmin Connect™ vyberte v pravém horním rohu ikonu zařízení.
Stav baterie se zobrazuje vedle názvu zařízení.

Připojení zařízení k počítači

Zařízení CIRQA můžete připojit k počítači a nainstalovat aktualizace softwaru nebo do počítače přenést soubory aktivit a data.

- 1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte ikonu ••• > **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte zařízení CIRQA.
- 3 Vyberte možnost **Systém > Přístup k souborům pomocí USB**.
- 4 Zapněte možnost **Přístup k souborům přes USB**.
- 5 Zapojte kabel (konektor ▲) do nabíjecího portu zařízení.
- 6 Druhý konektor kabelu zapojte do portu USB počítače.

V závislosti na operačním systému počítače se zařízení objeví jako přenosné zařízení, vyměnitelná jednotka nebo vyměnitelný disk.

POZNÁMKA: Operační systémy Mac® ve výchozím nastavení zařízení nedetekují. Chcete-li pracovat se soubory ze zařízení, je třeba využít software Garmin Express™.

Výměna řemínku

Náramek můžete nahradit řemínkem na paži nebo na zápěstí. Chcete-li zakoupit řemínky, přejděte na adresu garmin.com.

Modul je kompatibilní s látkovými řemínky o šířce 24 mm, které jsou vybaveny 14mm rychloupínací osičkou. Modul není kompatibilní s řemínky jiných výrobců.

1 Řemínek uvolníte posunutím osičky na pružince.



2 Opakujte předchozí krok na druhé straně.

3 Zasuňte jeden konec pružinkové osičky nového řemínku do modulu.



4 Posuňte osičku pružinky a řemínek zatlačte na místo.

5 Stejný postup jako předtím zopakujte na druhém konci řemínku.

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

Nepoužívejte chemické čističe, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

Neperte modul v pračce. Modul je odolný proti občasnému dešti nebo kapkám vody. Pokud ale modul vložíte do pračky nebo sušičky, může dojít k jeho poškození ([Praní v pračce, strana 25](#)).

K čištění modulu nepoužívejte ostré ani abrazivní předměty.

Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání senzoru na zadní straně modulu.

Praní v pračce

Před praním řemínku v pračce je nutné z něj vyjmout modul.

- Před praním zapněte suché zipy.
- Řemínek můžete prát v pračce společně s prádlem nebo samostatně.
- Vložte řemínek do pracího nebo síťovaného sáčku na prádlo, aby se nezamotal a nepřilepil na prádlo.
- Použijte malé množství šetrného pracího prostředku.

POZNÁMKA: Nepoužívejte bělidla, prostředky obsahující agresivní chemikálie, změkčovače prádla, aviváž ani abrazivní materiály.

- Nastavte program na jemné praní s maximální teplotou 40° C.
- Mokry řemínek pověste nebo položte a nechte ho volně vyschnout.

Technické údaje

Náramek na paži	S/M: 36,0 × 2,4 × 0,2 cm (14,2 × 9,5 × 0,08 palce) L/XL: 50,0 × 2,4 × 0,2 cm (19,7 × 9,5 × 0,08 palce)
Náramek na zápěstí	S/M: 24,5 × 2,4 × 0,2 cm (9,6 × 9,5 × 0,08 palce) L/XL: 28,5 × 2,4 × 0,2 cm (11,2 × 9,5 × 0,08 palce)
Typ baterie	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Výdrž baterie	Až 10 dní
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátová frekvence	2400–2483,5 MHz: < 13 dBm
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ¹

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Odstranění problémů

Aktualizace produktů

Po spárování s telefonem pomocí technologie Bluetooth® zařízení automaticky kontroluje dostupnost nových aktualizací. Dostupné aktualizace můžete zkontrolovat také ručně v nastavení systému (*Nastavení systému, strana 22*). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect™.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin®:

- Aktualizace softwaru
- Nahrávání dat do aplikace Garmin Connect v telefonu
- Registrace produktu

Resetování zařízení

Předtím než obnovíte výchozí hodnoty všech nastavení, měli byste synchronizovat zařízení s aplikací Garmin Connect™ a nahrát do ní údaje o aktivitách.

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte symbol ●●● > **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte zařízení CIRQA.
- 3 Vyberte možnost **Systém > Vynulovat**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce, včetně dat uživatelského profilu, ale zachovat historii aktivit a stažené aplikace a soubory, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.

Do dokončení procesu resetování kontrolka trvale bliká barvami ● ● ●.

Resetování zařízení může trvat až 10 minut.

- 5 Spárujte je znovu (*Párování zařízení s aplikací Garmin Connect™, strana 8*).

Hledání ztraceného zařízení

Pomocí této funkce můžete vyhledat ztracené zařízení Garmin®, pokud je v dosahu spárovaného telefonu.

Pokud se vaše zařízení nenachází v dosahu, zobrazí se čas posledního připojení a poslední známá poloha zařízení na mapě podle GPS.

- 1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost ●●● > **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Najít náramek**.
Telefon začne vyhledávat spárovaný chytrý náramek CIRQA. Zařízení vibruje, dokud nestisknete tlačítko.
- 4 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **OK**.

Další informace

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin® o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Přejděte na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

© 2026 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Garmin® a logo společnosti Garmin jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. CIRQA™ a Garmin Connect™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům. Mac® je ochranná známka společnosti Apple Inc. registrovaná v USA a dalších zemích a regionech.

M/N: AA5192