

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



Käyttöopas

Sisällysluettelo

Johdanto.....	3	Terveys ja hyvinvointiasetukset.....	16
Aloittaminen.....	3	Pulssioksimetritilan asettaminen.....	16
CIRQA älyrannekkeen aktivoiminen.....	3	Syketietojen lähettäminen.....	16
Laitteen esittely.....	4	Ilmoitukset ja hälytykset	
CIRQA älyrannekkeen kiinnittäminen....	4	asetukset.....	17
Rannekkeen käyttövinkkejä.....	5	Poikkeavan sykkeen hälytyksen	
Moduulin tilamerkkivalo.....	6	määrittäminen.....	17
Pariliitos ja määrittys.....	8	Virranhallinnan asetukset.....	18
Laitteen pariliitos Garmin Connect™		Käyttäjäprofiili asetukset.....	19
sovellukseen.....	8	Käyttöpaikan vaihtaminen.....	19
Garmin Connect™.....	8	Kuntoiän tarkasteleminen.....	19
Garmin Connect+™ tilaus.....	9	Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion	
Garmin Connect™ sovelluksen		määrittäminen.....	19
käyttäminen.....	9	Pyörätuolitila.....	19
Aloituserukset.....	10	Tietoja sykealueista.....	20
Tietojen manuaalinen synkronointi		Sukupuoliasetukset.....	20
Garmin Connect™ sovelluksella.....	11	Turvallisuus- ja	
Aktiivisuuden seuranta.....	12	jäljitysominaisuudet.....	21
Suoritukset.....	12	LiveTrack toiminnon ottaminen käyttöön	
Suorituksen tallentaminen CIRQA		ja poistaminen käytöstä.....	21
älyrannekkeella.....	12	Yhteystietojen lisääminen.....	21
Suorituksen tallentaminen Garmin		Järjestelmäasetukset.....	22
Connect™ sovelluksessa.....	12	Tahti- ja nopeusasetusten	
Lempisuorituksen lisääminen tai		mukauttaminen.....	22
poistaminen.....	13	Laitteen tiedot.....	23
Automaattisesti tunnistetut		Laitteen lataaminen.....	23
suoritukset.....	13	Akun virtatason tarkistaminen.....	23
Automaattisesti tunnistettujen		Laitteen liittäminen tietokoneeseen....	23
suoritusten ottaminen käyttöön ja		Hihnan vaihtaminen.....	24
poistaminen käytöstä.....	13	Laitteen huoltaminen.....	24
Harjoituksen aloittaminen.....	13	Konepesu.....	25
Suoritusasetukset.....	13	Tekniset tiedot.....	25
Unen seuranta.....	14	Vianmäärittys.....	26
Automaattisen unen seurannan		Tuotepäivitykset.....	26
käyttäminen.....	14	Laitteen nollaaminen.....	26
Hälytykset.....	15	Kadonneen laitteen etsiminen.....	26
Herätyksen määrittäminen.....	15	Lisätietojen saaminen.....	26
Hälytyksen muokkaaminen.....	15		
Herätyksen torkuttaminen tai			
lopettaminen.....	15		

Johdanto

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

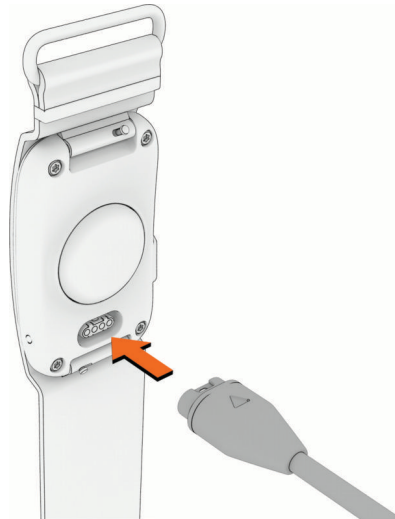
Aloittaminen

Kun käytät laitetta ensimmäisen kerran, määritä se tekemällä nämä toimet ja tutustu sen perusominaisuuksiin.

- 1 Käynnistä laite liittämällä se laturiin (*CIRQA älyrannekkeen aktivoiminen, sivu 3*).
- 2 Lataa puhelimeen Garmin Connect™ sovellus ja pariliitä laitteet (*Laitteen pariliitos Garmin Connect™ sovellukseen, sivu 8*).
- 3 Lataa laite (*Laitteen lataaminen, sivu 23*).
- 4 Tarkista ohjelmistopäivitykset (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect™ sovelluksella, sivu 9*).
Varmista paras mahdollinen käyttökokemus pitämällä laitteen ohjelmisto ajan tasalla. Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojaan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.
- 5 Aloita suoritus (*Suorituksen tallentaminen CIRQA älyrannekkeella, sivu 12*).

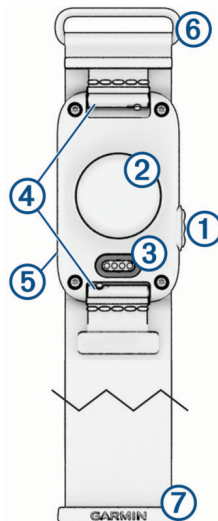
CIRQA älyrannekkeen aktivoiminen

- 1 Liitä kaapeli (pää, jossa on ▲) latausporttiin.



- 2 Liitä kaapelin toinen pää USB-latausporttiin.
Merkkivalo vilkkuu ● (violetti) aktiivisessa pariliitostilassa (*Laitteen pariliitos Garmin Connect™ sovellukseen, sivu 8*).

Laitteen esittely



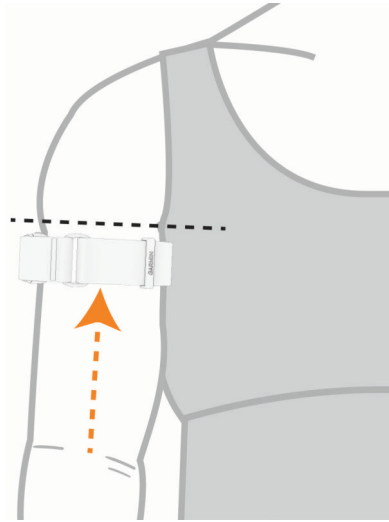
①	Painike
②	Anturi
③	Latausportti
④	Pikakiinnitystapit
⑤	Merkkivalo
⑥	Kiinnitystanko
⑦	Hihna

CIRQA älyrannekkeen kiinnittäminen

- 1 Avaa ranneke.
- 2 Aseta ranneke lenkiksi pujottamalla ranneke kiinnitystangon läpi.

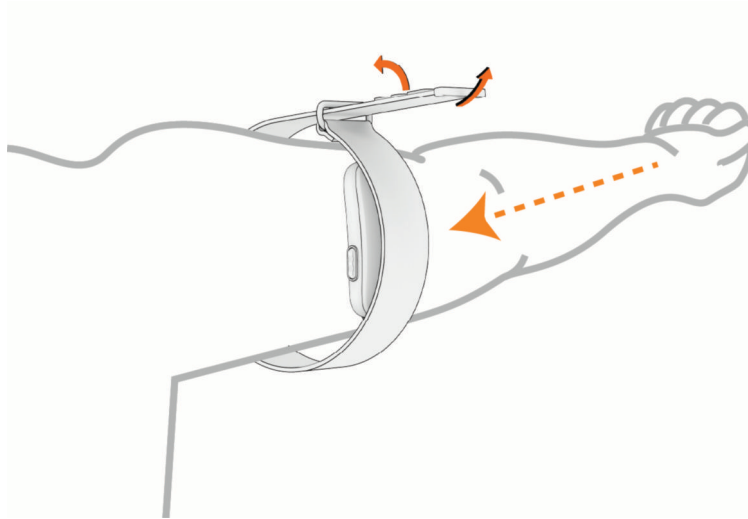


- 3 Työnnä käsivarsi tai ranne lenkistä.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos käytät ranneketta ranteessa, kiinnitä rannekkeen pää tarranauhaan.
 - Jos käytät ranneketta käsivarressa, jatka vaiheeseen 5.
- 5 Liu'uta ranneke olkavarteen.



Rannekkeen on oltava kyynärpään yläpuolella.

- 6 Taivuta käsivartta ja kiinnitä rannekkeen pää tarranauhaan.



- 7 Irrota ranneke tarvittaessa käsivarresta ja säädä sitä niin, että se tuntuu mukavalta ([Rannekkeen käyttövinkkejä, sivu 5](#)).
- 8 Aseta moduuli niin, että se ei häiritse suorituksiasi tai että et makaa sen päällä nukkuessasi.

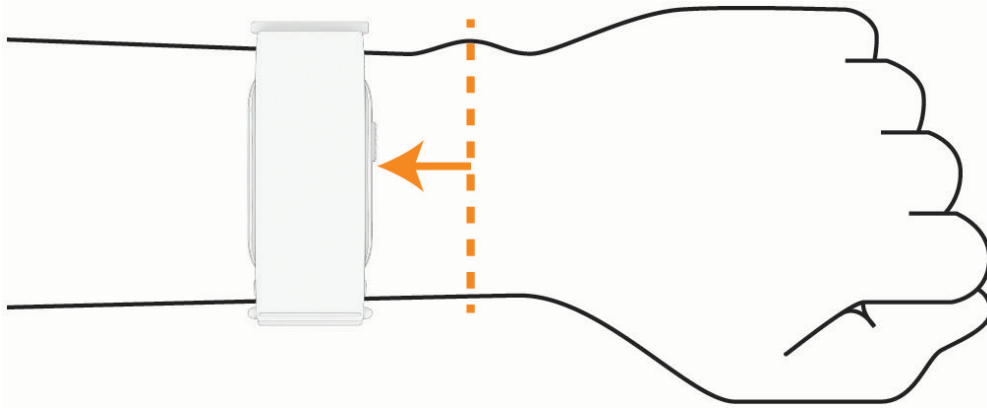
Rannekkeen käyttövinkkejä

⚠️ MUISTUTUS

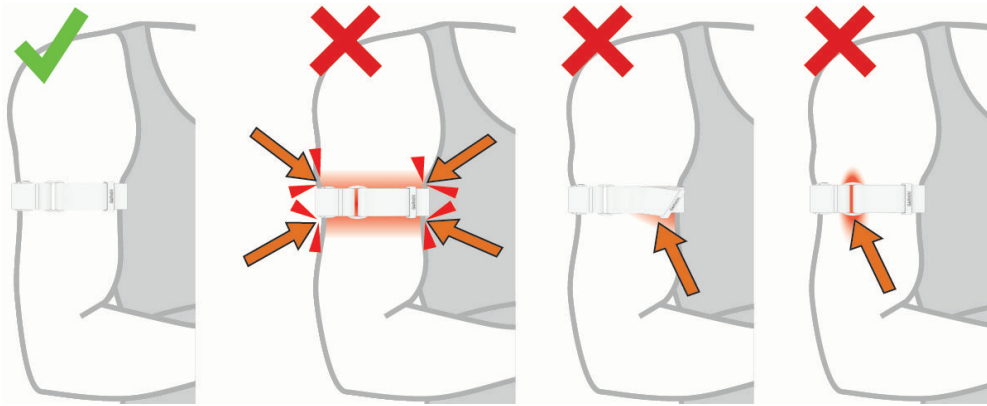
Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä rannekkeen pitkäkestoisessa käytössä, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu ranneke ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että ranneke on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä sen käsivarteen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

CIRQA älyrannekkeen on oltava tiiviisti mutta mukavasti käsivarressa tai ranteessa.

- Jos käsivarsi ja ranne ovat paksuja, kiinnitä tarranauha lähemmäs kiinnitystankoa.
- Varmista, että ranneke tuntuu mukavalta.
mukavan kohdan löytäminen saattaa kestää jonkin aikaa.
- Kiinnitä ranneke ranneluun yläpuolelle.



- Älä kiristä ranneketta liian tiukalle käsivarteen tai ranteeseen.



- Aseta moduuli käsivarren ulkopuolelle.
VIHJE: voit säätää moduulin lähemmäs käsivarren sisäpuolta, jos se tuntuu niin mukavammalta.
- Älä makaa suoraan moduulin päällä.
- Vältä tiukkoja vaatteita, joiden väliin ranneke voisi jäädä puristuksiin.
- Pese ranneke säännöllisesti ja ennen ensimmäistä käyttökertaa (*Konepesu, sivu 25*).

Moduulin tilamerkkivalo

Merkkivalon toiminta	Tila
Vilkkuu ● (violetti)	Moduuli on aktiivisessa pariliitostilassa. Laite on pariliitostilassa 15 minuuttia. Laite pysyy pariliitostilassa yli 15 minuuttia, jos sitä ei ole pariliitetty aiemmin.
Vilkkuu ● (vihreä) suorituksen aikana	Suoritus aloitettiin. Merkkivalo vilkkuu suorituksen ajan.
Palaa ● (vihreä) suorituksen aikana	Suoritus on keskeytetty. Suorituksen voi keskeyttää vain Garmin Connect™ sovelluksessa (<i>Suorituksen tallentaminen Garmin Connect™ sovelluksessa, sivu 12</i>).
Vilkkuu ● (punainen) suorituksen aikana	Suoritus pysäytettiin. Merkkivalo vilkkuu, kunnes suoritus tallennetaan, sitä jatketaan tai se poistetaan.
Vilkkuu ● (oranssi)	Moduuli lähettää syketietoja (<i>Syketietojen lähettäminen, sivu 16</i>).
Vilkkuu ○ (valkoinen)	Pariliitetty moduuli käynnistyy tai käynnistyy uudelleen.
Vilkkuu kaikissa väreissä	Pariliittämätön moduuli käynnistyy.
Vilkkuu vuorotellen ● ● (vihreä, oranssi)	Moduuli päivittää ohjelmistoa.

Merkkivalon toiminta	Tila
Vilkkuu ● (punainen)	Pariliitos epäonnistui. Pariliitä uudelleen (<i>Laitteen pariliitos Garmin Connect™ sovellukseen, sivu 8</i>). Virhe. Moduuli on ehkä nollattava (<i>Laitteen nollaaminen, sivu 26</i>).
Vilkkuu vuorotellen ● ● ● (vihreä, keltainen, punainen)	Moduuli palauttaa tehdasasetuksia.

Akun tilan merkkivalo

Kun tämä on käytössä Garmin Connect sovelluksessa, voit näyttää akun tilan napauttamalla laitteen yläosaa kahdesti (*Virranhallinnan asetukset, sivu 18*).

Merkkivalon toiminta	Tila
Palaa ● (vihreä) noin kahden sekunnin ajan	Ilmaisee, että akku on ladattu täyteen.
Vilkkuu ● (vihreä)	Moduuli latautuu. Lataamisen edetessä vilkunta nopeutuu täyteen lataukseen asti.
Palaa ● (oranssi)	Ilmaisee, että akku on vähissä.
Palaa ● (punainen)	Ilmaisee, että akku on erittäin vähissä.

Pariliitos ja määrittäminen

Laitteen pariliitos Garmin Connect™ sovellukseen

CIRQA älyrannekkeen käyttö, kuten yhdistettyjen ominaisuuksien ja terveys- ja suoritustietojen tarkastelu, edellyttää pariliitosta Garmin Connect sovellukseen.

- 1 Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- 2 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta  Garmin Connect sovellus.
Voit avata Garmin Connect sovelluksen skannaamalla QR-koodin puhelimellasi.



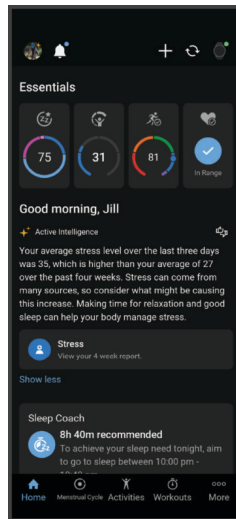
- 3 Liitä moduuli virtalähteeseen USB-kaapelilla (*CIRQA älyrannekkeen aktivoiminen, sivu 3*).
Merkkivalo vilkkuu ● (violetti). Laite pysyy pariliitostilassa, kunnes se on pariliitetty. Tarvittaessa voit aktivoida pariliitostilan uudelleen painamalla painiketta.
VIHJE: jos olet jo pariliittänyt laitteen, poista se puhelimesi Bluetooth® asetuksista, ennen kuin avaat pariliitostilan manuaalisesti. Avaa pariliitostila manuaalisesti painamalla painiketta nopeasti kolme kertaa tai painamalla sitä noin kuuden sekunnin ajan, kunnes merkkivalo vilkkuu ● (violetti) (*Moduulin tilamerkkivalo, sivu 6*).
- 4 Seuraa näytön ohjeita Garmin Connect sovelluksessa.

Garmin Connect™

Garmin Connect tarjoaa terveys- ja suoritustietojen seurantaan ja analyysiin tarvittavat työkalut. Voit pitää yhteyttä kavereihisi Garmin Connect sovelluksessa, jossa voit jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti- ja patikointiharjoituksista. Voit luoda maksuttoman tilin lataamalla sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/connectapp) tai osoitteessa connect.garmin.com.

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisää tietoja suorituksestasi, kuten ajan, matkan, sykkeen ja kulutetut kalorit.



Harjoittelun suunnitteleminen: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua rentoon kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia tai jakaa linkkejä suorituksiinne.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa laitteen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

Garmin Connect™ tilaus

Voit täydentää Garmin Connect tililläsi käytettävissä olevia tietoja, yhteyksiä ja harjoittelua Garmin Connect+ tilauksella. Voit rekisteröityä lataamalla Garmin Connect sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta tai osoitteessa connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): saat tekoälypohjaisia tietoja tiedoistasi ja suorituksistasi, kuten ravitsemuksestasi.

LiveTrack+: voit lähettää LiveTrack tekstiviestejä, saada henkilökohtaisen profiilisivun ja tarkastella aiempia LiveTrack istuntoja.

Seuraa sisäsuorituksia: voit tarkastella sisäsuorituksiasi ja harjoitustietojasi reaaliaikaisesti, jotta voit säätää tehoasi suorituksen aikana.

Reaaliaikaiset suoritustilastot: seuraa harjoitusta Garmin Connect sovelluksessa ja tarkastele harjoitustietojasi reaaliaikaisesti.

HUOMAUTUS: Ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa tai laitteissa.

Harjoitusopastus: saat asiantuntijoilta lisätukea ja -opastusta tietyissä Garmin® valmentajan harjoitusohjelmissa.

Ravinnon kirjaaminen: voit seurata päivittäistä ravitsemustasi laajojen ruokatietokantojen avulla sekä tarkastella yksityiskohtaisia raportteja kuluttamistasi makroravintoaineista ja kaloreista. Yhteensopivassa Garmin laitteessasi voit tarkastella helposti päivittäistä ravitsemuskatsaustasi, kirjata ruokaa manuaalisesti sekä katsella aamu- ja iltaravitsemusraportteja. Garmin Connect sovelluksessa voit mm. skannata kansainvälisen viivakoodin, kirjata uusia ruoka-aineita ja luoda ravitsemustavoitteita.

Tehokoontinäyttö: mukautetuissa kaavioissa ja käyrissä voit tarkastella harjoittelutietojasi, kuten ravitsemusmittauksiasi, haluamallasi tavalla.

Yhteiskäyttöominaisuudet: saat käyttöösi mm. ainutlaatuisia kunniamerkkejä ja kunniamerkkihaasteita sekä kaksinkertaiset pisteet haasteista. Voit päivittää profiilisi avatarin mukautettavilla kehyksillä.

Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt laitteen puhelimeen ([Laitteen pariliitos Garmin Connect™ sovellukseen, sivu 8](#)), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksella Garmin Connect tilillesi.

1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.

2 Tuo laite enintään 10 metrin (33 jalan) päähän puhelimesta.

Laite synkronoi tietosi automaattisesti Garmin Connect sovellukseen ja Garmin Connect tilille.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect™ sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan puhelimeen ([Laitteen pariliitos Garmin Connect™ sovellukseen, sivu 8](#)).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen manuaalinen synkronointi Garmin Connect™ sovelluksella, sivu 11*).

Yhtenäinen harjoittelun tila

Jos käytät Garmin Connect™ tililläsi useaa Garmin® laitetta, voit valita laitteen, joka on ensisijainen tietolähde päivittäisessä käytössä ja harjoittelussa.

Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset**.

Ensisijainen harjoittelulaite: määrittää ensisijaisen tietolähteen harjoittelutiedoille, kuten harjoittelun tilalle ja kuormituksen kohdistukselle.

Ensisijainen puettava laite: määrittää päivittäisten terveystmittausten, kuten askelten ja unen, päätietolähteen. Sen pitäisi olla useimmiten käyttämäsi puettava laite.

VIHJE: jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee synkronoimaan laitteen usein Garmin Connect tilin kanssa.

Aloituserokset

Garmin Connect™ aloitusnäytössä näet pikatietoja, jotka synkronoituvat päivän mittaan. Voit mukauttaa aloitusnäyttöä kuntoilu- tai terveystavoitteidesi mukaan. Osa asetuksista edellyttää Garmin Connect+ tilausta.

VIHJE: Jos olet yhdistänyt muita laitteita Garmin Connect tiliisi, käytettävissäsi on lisäasetuksia.

Vieritä Garmin Connect aloitusnäytössä alaspäin ja valitse **Muokkaa aloitusta**.

Nimi	Kuvaus
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (<i>Body Battery™, sivu 11</i>).
Kulutetut kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Haasteet	Seuraa edistymistäsi, kun osallistut Garmin Connect haasteeseen tai luot oman haasteen.
Tapahtumat	Näyttää Garmin Connect kalenterissasi olevat kisat tai muut tapahtumat.
Kuntoikä	Näyttää lasketun kuntoikäsi verrattuna muihin sukupuolesi edustajiin. Laite laskee kuntoikäsi esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja kovien suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Index™ vaaka, laite laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikäsi.
Garmin® valmennusohjelmat	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasosi, valmennukseesi ja aikatauluuhisi sekä mahdolliseen kilpailupäivääsi.
Yleiset kunniamerkit	Seuraa edistymistäsi, jos osallistut muiden alueiden haasteisiin.
Terveystila	Näyttää terveystmittaukset, kuten hengityksen ja sykevaihtelun. VIHJE: valitsemalla kunkin tekijän voit katsoa historiasi, perustasosi ja tarkastella tietojasi syvällisemmin.
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Aloituserötytön tiedot	Näyttää terveystmittauksiisi ja suorituksiisi liittyviä tietoja.
Sykevaihtelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana.
Nesteytys	Seuraa kuluttamaasi vesimäärää ja edistymistäsi päivätavoitetta kohti.
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
Viimeiset 7 päivää	Näyttää suoritukseesi, unipisteidesi keskiarvon ja terveystmittauksesi viimeisten seitsemän päivän ajalta.
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Elämäntapakirjaus	Seuraa päivittäisiä tapojasi ja näyttää, miten tietynlainen toiminta vaikuttaa tiettyihin terveystmittauksiin.
Kuukautiskierto	Seuraa mm. fyysisiä oireitasi, sukupuoliviettäsi, seksuaalista toimintaasi ja ovulointipäiviäsi. Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

Nimi	Kuvaus
Ravinto	Näyttää päivittäisen ravitsemuskatsauksesi, mm. kalorit ja makroravintoaineet. Voit myös kirjata syömisiäsi. Tarvitset aktiivisen Garmin Connect+ tilauksen, jotta voit seurata ja tarkastella ravitsemustasi (Garmin Connect+™ tilaus, sivu 9).
Pulssioksimetri	Näyttää nykyisten asetusten mukaan koko päivän aikana tai nukkuessasi tallennetut pulssioksimetritietosi.
Työnnöt	Seuraa pyörätuoltilassa päivittäistä pyörätuolin työntöjen määrää, työntötavoitetta ja edellisten päivien tietoja (Pyörätuoltila, sivu 19).
Nollaa aloitus	Voit valita jonkin oletusarvoisista aloitusnäytön asetteluista. Se ohittaa mukautetut asetukset.
Hengitys	Näyttää nykyisen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa sekä keskimääräisen hengityksen hereillä ja unen aikana(xref).
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot. Lisäksi voit tarkastella mahdollisia hengittelysi vaihteluita yön aikana (Unen seuranta, sivu 14).
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Jos olet liian aktiivinen eikä laite voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta.
Trendit (suoritusten perusteella)	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Maksimaalinen hapenottookyky	Näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi lukuna, kuvauksena ja tasona värillisessä mittarissa(xref).
Paino	Näyttää viimeaikaiset painotrendisi ja painohistoriasi. Voit määrittää painosi manuaalisesti. Jos olet pariliittänyt Index vaa'an Garmin Connect tiliisi, painotietosi näkyvät vilkaisussa.
Eilinen	Näyttää suorituksesi, unipisteesi ja terveystietoksesi edelliseltä päivältä.

Body Battery™

Laite analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: erittäin matala taso 5–25, matala taso 26–50, keskitaso 51–75 ja korkea taso 76–100.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect™ tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery™ parantamiseen, sivu 11](#)).

Vinkkejä tietojen Body Battery™ parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Tietojen manuaalinen synkronointi Garmin Connect™ sovelluksella

CIRQA laite synkronoi tiedot ajoittain automaattisesti Garmin Connect sovelluksen kanssa, kun laite on hereillä ja yhteydessä Garmin Connect sovellukseen. Tietoja voi synkronoida myös manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Tuo laite pariliitetyn puhelimen lähelle.
- 2 Avaa Garmin Connect sovellus.
VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.
- 3 Valitse **••• > Garmin-laitteet**.
- 4 Valitse CIRQA.
- 5 Valitse .
- 6 Odota, kun tiedot synkronoituvat.
- 7 Voit tarkastella unitietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Aktiivisuuden seuranta

Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, kuljetun matkan, tehominuutit, kulutetut kalorit ja unitilastot. Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit.

Päivän askeleet näkyvät Garmin Connect™-tililläsi. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

Kun pyörätuolitila on käytössä, laite tallentaa erilaisia tilastoja, kuten työntöjä askelten sijasta ([Pyörätuolitila, sivu 19](#)).

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Suoritukset

Valitse Garmin Connect™-sovelluksessa **••• > Garmin-laitteet** ja valitse laite ja **Suoritusasetukset > Kaikki suoritukset**.

HUOMAUTUS: osa suorituksista näkyy useassa luokassa.

Jotkin suoritukset edellyttävät Garmin Connect+ -tilausta.

Luokka	Suoritukset
Kuntosali	Nyrkkeily, Kardio, Sisäkiipeily, Elliptinen, Kerrosten kiipeäminen, HIIT, Hyppynaru, Kamppailulajit, Liikkuvuus, Pilates, Sisäsoutu, Stepperi, Voimaharjoittelu, Sisäkävely, Jooga
Ulkoilu	Ratsastus, Kalliikiipeily, Kiekkogolf, Golf, Vaellus, Ratsastus, Rullaluistelu, Vuorikiipeily, Kävely
Juoksu	Sisärata, Juoksu, Ratajuoksu, Polkujuoksu, Juoksumatto, Estekisa
Pyöräily	Pyörä, Työmatkapyöräily, Sisäpyöräily, Matkapyöräily, BMX, eBike, eMTB, Soratieajo, Käsipyöräily, Sisäkäsi- sipyöräily, Maastopyörä, Maantiepyöräily
Uinti	Uinti
Mailalajit	Sulkapallo, Padel, Pickleball, Racketball, Squash, Pöytätennis, Tennis
Joukkuelajit	Amerikkalainen jalkapallo, Baseball, Koripallo, Kriketti, Maahockey, Pelaaminen, Jääkiekko, Haavipallo, Rugby, Jalkapallo, Softball, Lentopallo, Ultimate
Talviurheilu	Luistelurata, Hiihto, Lumilautailu, Lumikenkäily, Perinteinen hiihto, Luisteluhiihto
Vesiuurheilu	Vene, Kalastus, Kajakki, Soutu, Snorkkeli, SUP
Muu	Hengittely, Meditointi, Tanssikuntoilu, Muu

Suorituksen tallentaminen CIRQA älyrannekkeella

Voit valita lempisuorituksesi Garmin Connect™-sovelluksessa ([Lempisuorituksen lisääminen tai poistaminen, sivu 13](#)).

- 1 Paina CIRQA älyrannekkeen painiketta.
Merkkivalo vilkkuu ● (vihreä) ja CIRQA älyranneke värisee, kun suorituksen tallennus alkaa.
- 2 Paina suorituksen jälkeen CIRQA älyrannekkeen painiketta uudelleen.
Merkkivalo vilkkuu ● (punainen) ja CIRQA älyranneke värisee. Suoritus ilmestyy Garmin Connect-sovellukseen, kun laite on synkronoitunut.

Suorituksen tallentaminen Garmin Connect™-sovelluksessa

Voit aloittaa ja lopettaa suorituksen Garmin Connect-sovelluksessa. Voit myös aloittaa ja lopettaa yhden suorituksen CIRQA älyrannekkeessa ([Lempisuorituksen lisääminen tai poistaminen, sivu 13](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect-sovelluksessa **+** > **Tallenna suoritus**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Aloita tallennus**.
CIRQA älyranneke värisee ja merkkivalo vilkkuu ● (vihreä).
- 4 Valitsemalla **Kierros** voit merkitä uuden kierroksen (valinnainen).
- 5 Valitse **Pysäytä**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Hylkää suoritus valitsemalla **Hylkää**.
 - Jatka suoritusta valitsemalla **Jatka**.
 - Tallenna suoritus valitsemalla **Tallenna**.

Lempisuorituksen lisääminen tai poistaminen

Voit asettaa lempisuorituksen aloitettavaksi ja lopetettavaksi CIRQA älyrannekkeessa.

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse laite.
- 3 Valitse **Suoritusasetukset** > **Muokkaa**.
- 4 Valitse suoritus.

CIRQA älyrannekkeen painikkeen painaminen aloittaa lempisuoritustyyppin.

Automaattisesti tunnistetut suoritukset

Laite tunnistaa suorituksesi automaattisesti liike- ja ponnistelutietojen sekä tilisi historiatietojen avulla. Tämä saattaa sisältää GPS-sijaintitietoja yhdistetystä puhelimesta. Kun suoritus tunnistetaan ja tallennetaan, se ladataan automaattisesti Garmin Connect™ tilillesi, jolla voit muokata sitä tai hylätä sen. Sinun on sallittava sijaintitietojen käyttö, jotta voit käyttää tätä ominaisuutta. Lisätietoja automaattisesti tunnistetuista suorituksista on osoitteessa garmin.com/autoactivitydetection.

Automaattisesti tunnistettujen suoritusten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse laite.
- 3 Valitse **Terveys ja hyvinvointi** > **Automaattisesti tunnistetut suoritukset**.

Harjoituksen aloittaminen

Voit katsoa puhelimen Garmin Connect™ sovelluksesta harjoituksen vaiheiden ohjeita käyttäessäsi CIRQA laitetta.

Ominaisuuteen tarvitaan Garmin Connect+ tilaus.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse laite.
- 3 Valitse **Harjoitukset**.
- 4 Valitse tarvittaessa **Find Workout**.
- 5 Valitse harjoitus.
- 6 Valitse **Tee harjoitus** > **Aloita tallennus**.

Kun olet aloittanut harjoituksen, puhelin näyttää kaikki harjoituksen vaiheet, vaiheiden huomautukset (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot.

Suoritusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suorituksia tarpeisiisi. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet** ja valitse laite, **Suoritusasetukset** ja suoritus.

Hälytykset: Määrittää suoritukseen harjoitteluhälytyksiä.

Kierrokset: Määrittää Auto Lap -toiminnon asetukset, jotta kierrokset merkitään automaattisesti. Automaattinen matka -vaihtoehto merkitsee kierrokset tietyn matkan välein.

Puhelimen GPS: Ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä puhelimen GPS-ominaisuuden suorituksessa.

Rannekkeen paikka: Määrittää rannekkeen paikan käsivarressa tai ranteessa.

Oletuspaikka on käyttäjäprofiilissasi valitsemasi puoli ([Käyttöpaikan vaihtaminen](#), sivu 19).

Toistojen laskeminen: ottaa käyttöön toistojen laskemisen harjoituksissa. Vain harjoitukset -valinnalla toistojen laskeminen on käytössä vain ohjatuissa harjoituksissa ([Harjoituksen aloittaminen](#), sivu 13).

Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect™ sovelluksessa. Unitilastot sisältävät unen kokonaismäärän, unen vaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, vuorokausirytmisi sekä sykevaihtelusi tilan perusteella. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä laitetta nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect™ tilillesi ([Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen](#), sivu 9).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

Hälytykset

Herätyksen määrittäminen

Jotta voit määrittää herätyksen, CIRQA laitteen on oltava yhteydessä Garmin Connect™ sovellukseen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse CIRQA laite.
- 3 Valitse **Herätykset** > **Lisää hälytys**.
- 4 Valitse **Aika** ja aseta herätysaika.
- 5 Voit asettaa herätyksen toistuvuuden tai mukauttaa sitä valitsemalla **Toista**.
- 6 Ottamalla **Älykäs herätys** toiminnon käyttöön voit määrittää herätyksen herättämään sinut lempeästi 30 minuutin aikaikkunassa ennen ajoitettua herätystä optimaalisen uniajan perusteella.
HUOMAUTUS: herätys käynnistyy aina valitsemanasi aikana aiempien herätysten lisäksi. Jos herätysaika on esim. klo 8.00, herätys saattaa kehottaa sinua lempeästi heräämään klo 7.30–8.00.
- 7 Ota käyttöön **Hiljainen alku**, jos haluat herätyksen alkavan pienenä värinä, joka voimistuu.
- 8 Valitse **Tallenna**.
- 9 Voit asettaa ja tallentaa lisäherätyksiä valitsemalla **Lisää hälytys** ja toistamalla vaihteita 4–8.

Hälytyksen muokkaaminen

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse CIRQA.
- 3 Valitse **Herätykset** > **Muokkaa**.
- 4 Valitse hälytys.
- 5 Valitse jokin vaihtoehto.
- 6 Valitse **Tallenna**.

Herätyksen torkuttaminen tai lopettaminen

Voit asettaa herätyksen Garmin Connect™ sovelluksella ([Herätyksen määrittäminen, sivu 15](#)).

Kun moduuli värisee, valitse vaihtoehto:

- Torkuta herätystä painamalla painiketta.
- Lopeta herätys painamalla painiketta pitkään.

Terveys ja hyvinvointiasetukset

Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet** ja valitse laite ja Terveys ja hyvinvointi.

Sykkeen tila: ottaa käyttöön sykemittarin.

jos poistat rannesykemittarin käytöstä, myös maksimaalisen hapenottokyvyn arviointi, unen seuranta, tehominuutit, koko päivän stressitoiminto ja rannepulssioksimetrin anturi poistuvat samalla käytöstä.

Lähetä syke: ottaa käyttöön sykelähetysten ja mahdollisuuden aloittaa ja lopettaa lähetys laitteesta (*Syketietojen lähettäminen, sivu 16*).

Pulssioksimetri: asettaa pulssioksimetrin tilan (*Pulssioksimetrin tilan asettaminen, sivu 16*).

Päivittäiset askeleet: voit asettaa päivittäisen askeltavoitteen automaattisen keskiarvon avulla tai asettaa oman tavoitteen.

Tehominuuttia viikossa: voit asettaa tehominuuttitavoitteen ja ottaa käyttöön sykealueet tehon mittaamista varten.

Automaattisesti tunnistetut suoritukset: Ottaa käyttöön automaattisen suorituksen tunnistuksen (*Automaattisesti tunnistetut suoritukset, sivu 13*).

Pulssioksimetrin tilan asettaminen

1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.

2 Valitse laite.

3 Valitse **Terveys ja hyvinvointi > Pulssioksimetri**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat ottaa mittaukset käyttöön myös silloin, kun olet päivän mittaan toimettomana, valitse **Koko päivä**.
HUOMAUTUS: Koko päivä tilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.
- Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse **Nukkumisen aikana**.
HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO2-lukemia.
- Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Ei käytössä**.

Syketietojen lähettäminen

Voit lähettää syketietoja CIRQA älyrannekkeesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä laitteissa. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® pyörätietokoneeseen pyöräillessäsi.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.

2 Valitse laite.

3 Valitse **Terveys ja hyvinvointi > Lähetä syke**.

4 Ota sykelähetys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.

5 Valitsemalla **Laittehallinta** voit ottaa sykelähetysten käyttöön tai poistaa sen käytöstä painamalla laitteen painiketta kolmen sekunnin ajan (valinnainen).

Kun laitehallinta on käytössä, voit aloittaa lähetyksen painamalla CIRQA älyrannekkeen painiketta kolmen sekunnin ajan, kunnes merkkivalo välähtää ● (keltainen).

6 Pariliitä CIRQA älyranneke Garmin® yhteensopivaan laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

Ilmoitukset ja hälytykset asetukset

Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet** ja valitse laite ja Ilmoitukset ja hälytykset.

Poikkeavan sykkeen hälytykset: mukauttaa korkean ja matalan sykkeen hälytyksiä (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 17*).

Nukkumaanmeno-aika lähestyy: ottaa käyttöön hälytyksen, kun nukkumaanmeno-aikasi lähestyy (*Unen seuranta, sivu 14*).

Kuntoikä: ottaa käyttöön hälytykset, kun kuntoikäsi muuttuu.

Tavoitehälytykset: ottaa käyttöön tavoitehälytykset mm. askelista ja viikon tehominuuttitavoitteista.

Kova stressi: ottaa käyttöön kovan stressin hälytykset.

Unipisteet saatavilla: ottaa käyttöön hälytyksen, kun unipisteesi ovat saatavilla.

Maksimaalisen hapenottokyvyn muutos: ottaa käyttöön hälytykset, kun maksimaalinen hapenottokyky muuttuu.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

MUISTUTUS

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, vähintään kymmenen minuutin toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnsarvon alapuolelle Garmin Connect™ sovelluksessa määrittämäsi uni-ikkunan aikana. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisista sydänvaivoista, ja sitä ei ole tarkoitettu minkään lääketieteellisen vaivan tai taudin hoitoon tai diagnosointiin. Kysy sydänvaivoista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnsarvon.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse laite.
- 3 Valitse **Ilmoitukset ja hälytykset** > **Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
- 4 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 5 Aseta sykkeen kynnsarvo.

Puhelimen näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee aina, kun sykkeesi ylittää tai alittaa kynnsarvon.

Virranhallinnan asetukset

Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**, valitse laite ja valitse **Virranhallinta**.

Akunsäästö: pidentää akunkestoa vähentämällä merkkivalon kirkkautta ja poistamalla käytöstä sykemittauksen, suorituksen aloituksen, automaattisen suorituksen tunnistuksen ja pulssioksimetriasetukset.

Akku vähissä -hälytys: laite värisee ja merkkivalo vilkkuu ● (punainen), kun akku on vähissä ([Akun virtatason tarkistaminen, sivu 23](#)).

Akku ladattu täyteen -hälytys: laite värisee ja merkkivalo vilkkuu ● (vihreä), kun akku on ladattu täyteen.

Akun tila: kun tämä on käytössä, voit näyttää akun varauksen napauttamalla laitetta kahdesti ([Moduulin tilamerkkivalo, sivu 6](#)).

Käyttäjäprofiili asetukset

Voit päivittää henkilötietojasi, kuten pituuttasi, painoasi ja sykealueitasi. Laite laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet** ja valitse laite ja Käyttäjäprofiili.

VO2max: näet nykyisen maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi ja sen viimeisimmän päivitysajan (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen, sivu 19*).

Kuntoikä: näyttää nykyisen kuntoikäsi (*Kuntoiän tarkasteleminen, sivu 19*).

Sukupuoli: määrittää sukupuolen (*Sukupuoliasetukset, sivu 20*).

Syntymäaika: näyttää syntymäaikasi.

Jos haluat muuttaa syntymäaikaasi, päivitä tiliprofiilisi osoitteessa garmin.com.

Pituus: määrittää pituuden.

Paino: määrittää painon.

Käyttöpaikka: voit valita, kummassa käsivarressa tai ranteessa käytät laitetta (*Käyttöpaikan vaihtaminen, sivu 19*).

Pyörätuolitila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä pyörätuolitilan ja määrittää harjoittelutiheyden (*Pyörätuolitila, sivu 19*).

Uniaikataulu: voit määrittää uniaikataulun (*Unen seuranta, sivu 14*).

Sykealueet: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita (*Tietoja sykealueista, sivu 20*).

Käyttöpaikan vaihtaminen

CIRQA älyranneke määrittää terveys- ja aktiivisuudenseurantamittaukset laitteen käyttöpaikan mukaan. Voit myös määrittää käyttöpaikan kutakin suoritusta varten (*Suoritusasetukset, sivu 13*).

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse laite.
- 3 Valitse **Käyttäjäprofiili** > **Käyttöpaikka**.
- 4 Valitse käyttöpaikka.

Kuntoiän tarkasteleminen

Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu muihin sukupuolesi edustajiin. Laite laskee kuntoiän esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja koviin suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Index™ vaaka, laite laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikään.

HUOMAUTUS: saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiili asetukset, sivu 19*).

Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Terveystilastot** > **Kuntoikä**.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta ja ajoitettua 15 minuutin ripeää kävelyä tai juoksua.

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Suorituskykytilastot** > **Harjoittelun tila** > **VO2max**.
Jos olet tallentanut 15 minuutin ripeän kävelysuorituksen, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio tulee näyttöön. Laite päivittää maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi aina, kun teet ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen.
- 2 Valitse **Ohje** > **How to Get VO2 Max**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

Pyörätuolitila

Pyörätuolitila päivittää käytettävissäsi olevat suoritukset. Pyörätuolitilassa on esimerkiksi juoksu- ja pyöräilysuoritusten sijasta työntö- ja käsipyöräilysuoritukset sisällä ja ulkona, kuten Työntö - juoksunopeus ja Työntö - kävelynopeus. Kun pyörätuolitila on käytössä, laite seuraa liikkeitäsi työntöinä askelten sijasta. Laite ei päivitä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota pyörätuolitilassa.

VIHJE: varmista optimaalinen suorituskyky käyttämällä ranneketta ranteessa olkavarren sijasta.

Kun otat pyörätuolitalan käyttöön ensimmäisen kerran, voit määrittää aktiivisuustasosi oikean algoritmin mukaiseksi valitsemalla harjoittelutiheytesi. Voit ottaa pyörätuolitalan käyttöön tai poistaa sen käytöstä käyttäjäprofiilisi asetuksissa ([Käyttäjäprofiili asetukset, sivu 19](#)).

Lisätietoja pyörätuolin fysiologiasta on osoitteessa garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Sukupuoliasetukset

Laitteen alkumäärittämisessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin® suosittelee, että valitset syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittämisen jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect™ tililläsi.

Profiili ja yksityisyys: voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

Käyttäjäasetukset: sukupuolen määrittäminen. Jos valitset Ei määritetty, binaarista syötettä edellyttävät algoritmit käyttävät laitteen alkumäärittämisessä ilmoittamaasi sukupuolta.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠️ MUISTUTUS

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect™ sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, CIRQA älyrannekkeen on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth®-tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa garmin.com/safety.

 **LiveTrack:** kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisösivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

LiveTrack toiminnon ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Ennen kuin voit aloittaa ensimmäisen LiveTrack istunnon, sinun on määritettävä yhteystiedot Garmin Connect™ sovelluksessa ([Yhteystietojen lisääminen](#), sivu 21).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Automaattinen aloitus** voit aloittaa LiveTrack istunnon aina aloittaessasi ulkoilusuorituksen.
 - Aloita istunto heti valitsemalla **Käynnistä LiveTrack**.

Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect™ sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack toiminnossa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Yhteystiedot**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteydet, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tiedot ([Tietojen manuaalinen synkronointi Garmin Connect™ sovelluksella](#), sivu 11).

Hätäyhteyksien lisääminen

Hätäyhteyksien puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteydet > Lisää hätäyhteys**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteytesi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyksiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteys hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteys.

Järjestelmäasetukset

Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet** ja valitse laite ja **Järjestelmä**.

Muoto: määrittää aikamuodon ja mittayksiköt. Lisäksi voit määrittää kunkin suorituksen tahti- tai nopeusasetukset (*Tahti- ja nopeusasetusten mukauttaminen, sivu 22*).

Nollaa: määrittää tietojen varmuuskopioinnin ja nollaa käyttäjätiedot ja -asetukset (*Laitteen nollaaminen, sivu 26*).

Ohjelmistopäivitys: asentaa ladatut ohjelmistopäivitykset, ja lisäksi voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti (*Tuotepäivitykset, sivu 26*).

Sammuta: katkaisee CIRQA älyrannekkeesta virran.

USB-tila: määrittää laitteen käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin® tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto- ja käyttöoikeustiedot.

Tahti- ja nopeusasetusten mukauttaminen

Voit määrittää suoritukset tallentumaan tahtisi tai nopeutesi mukaan.

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse laite.
- 3 Valitse **Järjestelmä > Muoto > Tahti/nopeus valinnat**.
- 4 Valitse suoritus.

Laitteen tiedot

Laitteen lataaminen

⚠ VAROITUS

Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

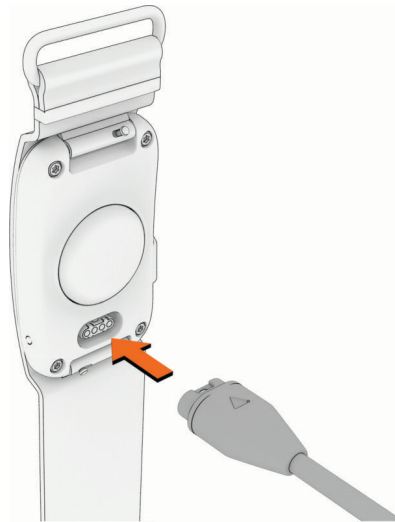
HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitännät ja niiden ympäristön hyvin ennen lataamista.

HUOMAUTUS: laite ei lataudu, jos lämpötila on hyväksytyn alueen ulkopuolella (*Tekniset tiedot, sivu 25*).

Laitteen mukana toimitetaan sen latauskaapeli. Voit ostaa valinnaisia lisävarusteita ja vaihto-osia osoitteesta garmin.com tai Garmin® jälleenmyyjältä.

- 1 Etsi moduulin taustapuoli.
- 2 Liitä kaapeli (pää, jossa on ▲) latausporttiin.



- 3 Liitä kaapelin toinen pää USB-latausporttiin.
- 4 Lataa laitteen akku täyteen.
Merkkivalo vilkkuu ● (vihreä) latauksen aikana. Merkkivalo palaa tasaisen ● (vihreä), kun lataus on päättynyt.
Laitteen lataaminen kestää enintään 90 minuuttia.

Akun virtatason tarkistaminen

Valitse laitteen kuvake Garmin Connect™ sovelluksen oikeassa yläkulmassa.

Akun tila ilmestyy laitteen nimen viereen.

Laitteen liittäminen tietokoneeseen

Voit liittää CIRQA laitteen tietokoneeseen ja asentaa ohjelmistopäivityksiä tai siirtää suoritustiedostoja tai muita tietoja tietokoneeseen.

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ●●● > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse CIRQA.
- 3 Valitse **Järjestelmä > USB-pääsy tiedostoihin**.
- 4 Ota käyttöön **Tiedostojen USB-käyttö**.

- 5 Liitä kaapeli (pää, jossa on ▲) laitteen latausporttiin.

- 6 Liitä kaapelin toinen pää tietokoneen USB-porttiin.

Tietokoneen käyttöjärjestelmän mukaan laite näkyy kannettavana laitteena, siirrettävänä levynä tai siirrettävänä taltiona.

HUOMAUTUS: Mac® käyttöjärjestelmät eivät oletusarvoisesti tunnista laitetta. Laitteen tiedostojen käsittelemiseen tarvitaan Garmin Express™ ohjelmisto.

Hihnan vaihtaminen

Hihnan tilalle voi vaihtaa käsivarsihihnan tai rannekkeen. Voit ostaa lisävarusteita osoitteesta garmin.com.
Moduuli tukee 24 mm:n levyisiä kangashihnoja, joissa on 14 mm:n levyinen pikakiinnitystappi.
Moduuli ei tue kolmannen osapuolen hihnoja.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



- 2 Toista toisella puolella.
- 3 Työnnä uuden hihnan jousitangon toinen pää moduuliin.



- 4 Liu'uta jousitangon vapautusnappia ja paina hihna paikalleen.
- 5 Kiinnitä hihnan toinen pää samalla tavalla.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Älä pese moduulia pesukoneessa. Moduulin pitäisi kestää satunnaista sadetta ja vesiroiskeita. Moduuli voi vioittua pesukoneessa tai kuivaajassa (*Konepesu, sivu 25*).

Älä puhdista moduulia terävällä tai hankaavalla esineellä.

Älä naarmuta moduulin takana olevaa optista anturia.

Konepesu

Irrota moduuli rannekkeesta, ennen kuin peset rannekkeen pesukoneessa.

- Sulje rannekkeen tarranauhat ennen pesua.
- Pese ranneke pesukoneessa normaalin pyykkimäärän seassa tai itsekseen.
- Aseta ranneke pesupussiin tai verkkopussiin, ettei ranneke mene takkuun.
- Käytä pientä määrää mietoa pesuainetta.

HUOMAUTUS: älä käytä valkaisuainetta äläkä pesuaineita, jotka sisältävät vahvoja kemikaaleja, huuhteluainetta, valkaisuainetta tai hankaavia aineita.

- Käytä enintään 40°C (104°F) asteen hienopesuohjelmaa.
- Kun kuivaat ranneketta, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Tekniset tiedot

Käsivarsihihna	S/M: 36,0 x 2,4 x 0,2 cm (14,2 x 9,5 x 0,08 tuumaa) L/XL: 50,0 x 2,4 x 0,2 cm (19,7 x 9,5 x 0,08 tuumaa)
Ranneke	S/M: 24,5 x 2,4 x 0,2 cm (9,6 x 9,5 x 0,08 tuumaa) L/XL: 28,5 x 2,4 x 0,2 cm (11,2 x 9,5 x 0,08 tuumaa)
Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 10 päivää
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus	2 400–2 483,5 MHz: < 13 dBm
Vesitiiviys	5 ATM ¹

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti, kun se on pariliitetty puhelimeen Bluetooth®-tekniikalla. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista (*Järjestelmäasetukset, sivu 22*). Asenna puhelimeen Garmin Connect™-sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin®-laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen puhelimen Garmin Connect-sovellukseen
- Tuotteen rekisteröiminen

Laitteen nollaaminen

Ennen kuin palautat kaikki oletusasetukset, laite on synkronoitava Garmin Connect™-sovelluksen kanssa, jotta suoritustiedot voi ladata.

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Valitse Garmin Connect-sovelluksessa **••• > Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse CIRQA-laite.
- 3 Valitse **Järjestelmä > Nollaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Palauta kaikkien laitteen asetusten oletusarvot, kuten käyttäjäprofiilitiedot, mutta säilytä suoritushistoria sekä ladatut sovellukset ja tiedostot valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - Palauta kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja poista kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

Merkkivalo vilkkuu jatkuvasti   , kunnes nollaus on valmis.

Laitteen nollaaminen kestää enintään 10 minuuttia.

- 5 Pariliitä uudelleen (*Laitteen pariliitos Garmin Connect™-sovellukseen, sivu 8*).

Kadonneen laitteen etsiminen

Tällä toiminnolla voit etsiä kadonneen Garmin®-laitteen, joka on pariliitetyn puhelimen toiminta-alueella.

Jos laite ei ole toiminta-alueella, näet, milloin se oli viimeksi yhteydessä, ja sen viimeinen tunnettu GPS-sijainti ilmestyy karttaan.

- 1 Valitse Garmin Connect™-sovelluksessa **••• > Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse laite.
- 3 Valitse **Etsi Band**.

Puhelin alkaa etsiä pariliitettyä CIRQA-älyranneketta. Laite värisee, kunnes painat painiketta.
- 4 Valitse Garmin Connect-sovelluksessa **OK**.

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Osoitteesta garmin.com tai Garmin®-jälleenmyyjältä saat lisätietoja yhteensopivista laitteista ja vaihto-osista.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.

Tämä ei ole lääkinällinen laite. Pulssioksimetritoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

© 2026 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Garmin® ja Garmin logo ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. CIRQA™ ja Garmin Connect™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen. Mac® on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa sekä muissa maissa ja muilla alueilla.

M/N: AA5192