

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



**Manuale
Utente**

Sommario

Introduzione.....	4
Operazioni iniziali.....	4
Attivazione della smartband CIRQA.....	4
Panoramica del dispositivo.....	5
Indossare la smartband CIRQA.....	5
Suggerimenti per indossare la fascia.....	6
LED di stato del modulo.....	7

Associazione e configurazione.....	9
Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect™.....	9
Garmin Connect™.....	9
Abbonamento Garmin Connect+™ ...	10
Utilizzo dell'app Garmin Connect™ ...	10
Impostazioni schermata principale.....	11
Sincronizzazione manuale dei dati con l'app Garmin Connect™.....	12

Rilevamento delle attività.....	14
Attività.....	14
Registrazione di un'attività dalla smartband CIRQA.....	14
Registrazione di un'attività da Garmin Connect™.....	14
Aggiunta o rimozione di un'attività preferita.....	15
Attività rilevate automaticamente.....	15
Attivazione e disattivazione delle attività rilevate automaticamente...	15
Avviare un allenamento.....	15
Impostazioni attività.....	15

Rilevamento del sonno.....	16
Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno.....	16

Allarmi.....	17
Impostare un allarme.....	17
Modifica di un allarme.....	17
Disattivazione temporanea o arresto di una sveglia.....	17

Impostazioni Salute & Benessere...	18
Impostazione della modalità pulsossimetro.....	18
Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.....	18

Impostazioni Notifiche e avvisi.....	19
Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	19

Impostazioni di gestione della batteria.....	20
---	-----------

Impostazioni del Profilo utente.....	21
Modifica della posizione di utilizzo.....	21
Visualizzazione dell'età di fitness.....	21
Come ottenere il VO2 massimo stimato.....	21
Modalità sedia a rotelle.....	21
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	22
Impostazioni di sesso.....	22

Funzioni di sicurezza e rilevamento.....	23
Accensione e spegnimento di LiveTrac k.....	23
Aggiunta di contatti.....	23

Impostazioni di sistema.....	24
Personalizzazione delle preferenze di ritmo e velocità.....	24

Info sul dispositivo.....	25
Ricarica del dispositivo.....	25
Controllo del livello della batteria.....	25
Collegamento del dispositivo al computer.....	25
Sostituzione della fascia.....	26
Manutenzione del dispositivo.....	26
Lavaggio in lavatrice.....	27
Specifiche.....	27

Risoluzione dei problemi.....	28
Aggiornamenti del prodotto.....	28
Reimpostazione del dispositivo.....	28

Localizzazione di un dispositivo	
smarrito.....	28
Ulteriori informazioni.....	28

Introduzione

ATTENZIONE

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

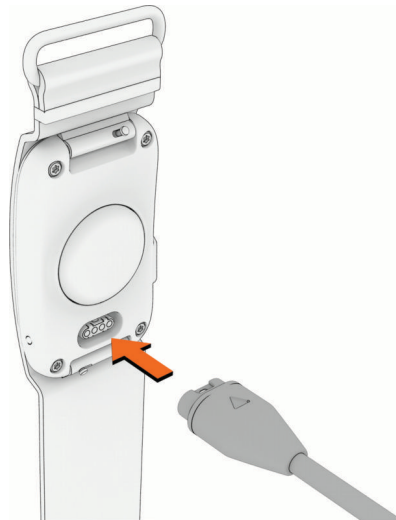
Operazioni iniziali

Al primo utilizzo del dispositivo, è necessario effettuare le seguenti operazioni per configurarlo e per familiarizzare con le funzioni base.

- 1 Collegare il dispositivo al caricabatterie per accenderlo (*Attivazione della smartband CIRQA, pagina 4*).
- 2 Scaricare l'app Garmin Connect™ sullo smartphone e associare i dispositivi (*Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect™, pagina 9*).
- 3 Ricaricare il dispositivo (*Ricarica del dispositivo, pagina 25*).
- 4 Cercare gli aggiornamenti software (*Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect™, pagina 11*).
Per un'esperienza ottimale, è necessario mantenere aggiornato il software sul dispositivo. Gli aggiornamenti software offrono modifiche e miglioramenti a privacy, sicurezza e funzioni.
- 5 Avviare un'attività (*Registrazione di un'attività dalla smartband CIRQA, pagina 14*).

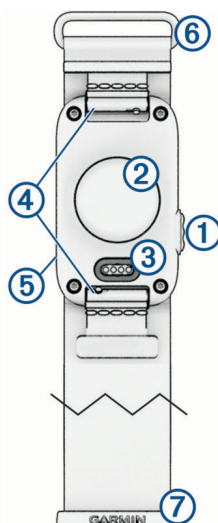
Attivazione della smartband CIRQA

- 1 Inserire il cavo (estremità ) nella porta di ricarica.



- 2 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta di ricarica USB.
Il LED lampeggia  (viola) in modalità di associazione attiva (*Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect™, pagina 9*).

Panoramica del dispositivo



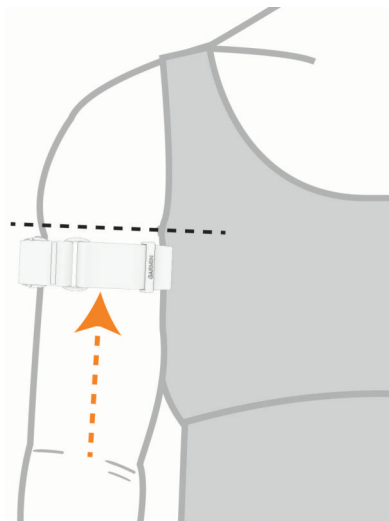
①	Tasto
②	Sensore
③	Porta di ricarica
④	Perni a rilascio rapido
⑤	LED
⑥	Barra di fermo
⑦	Fascia

Indossare la smartband CIRQA

- 1 Aprire la fascia.
- 2 Formare un anello facendo passare la fascia attraverso la barra di fermo.

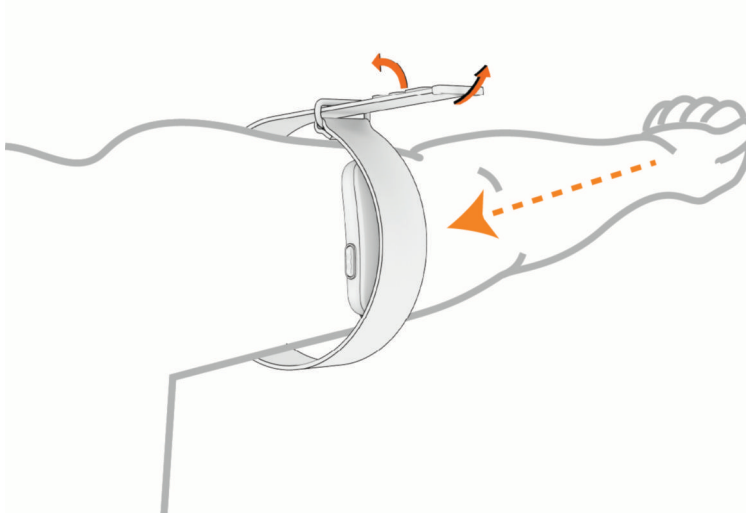


- 3 Infilare il braccio o il polso nell'anello.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Se si indossa la fascia al polso, fissarne l'estremità a una sezione con gancio e anello.
 - Se si indossa la fascia sul braccio, passare al punto 5.
- 5 Far scorrere la fascia sul braccio superiore.



La fascia per braccio deve trovarsi al di sopra del gomito.

- 6 Piegarlo il braccio e fissare l'estremità della fascia su una sezione della chiusura a strappo.



- 7 Se necessario, rimuovere la fascia dal braccio e regolarla in modo che sia comoda (*Suggerimenti per indossare la fascia, pagina 6*).
- 8 Posizionare il modulo in un punto in cui non interferisca con le attività o non venga appoggiato durante il sonno.

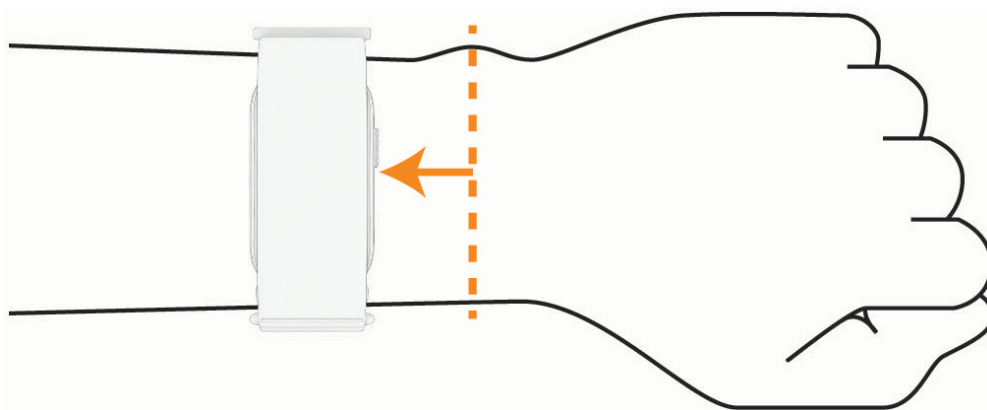
Suggerimenti per indossare la fascia

⚠ AVVERTENZA

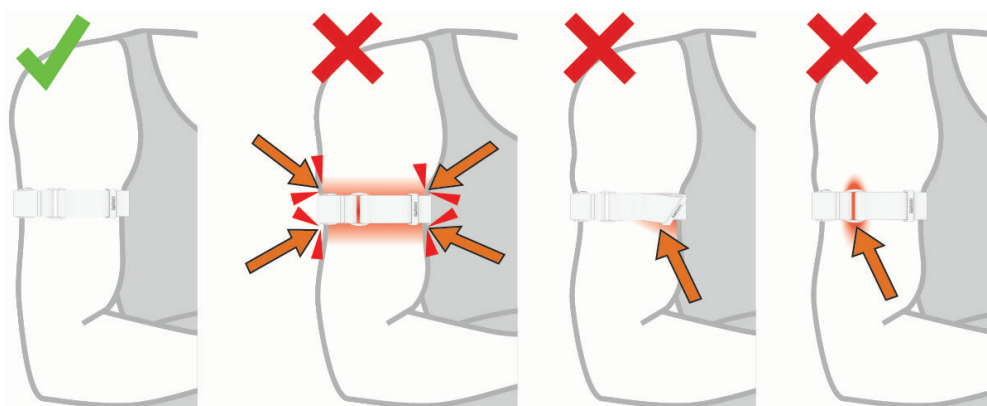
Alcuni utenti potrebbero soffrire di irritazione cutanea a seguito dell'uso prolungato della fascia, specialmente se hanno la pelle sensibile o soffrono di allergie. Se si nota un'irritazione cutanea, rimuovere la fascia e aspettare che la pelle guarisca. Per impedire le irritazioni cutanee, accertarsi che la fascia sia pulita e asciutta, e non allacciarla troppo stretta al braccio.

La smartband CIRQA deve essere leggermente aderente al braccio o al polso pur mantenendo la comodità.

- Per braccia e polsi più grandi, fissare la cinghia più vicino alla barra di fermo.
- Controllare che la fascia si adatti bene per ridurre al minimo il fastidio.
potrebbe essere necessario del tempo per trovare una vestibilità comoda.
- Indossare la fascia sopra l'osso del polso.



- Non stringere eccessivamente la fascia sul braccio o sul polso.



- Posizionare il modulo sulla parte esterna del braccio.
SUGGERIMENTO: è possibile regolare il modulo più vicino alla parte interna del braccio, se ciò risulta più comodo.
- Evitare di stendersi direttamente sopra il modulo.
- Evitare indumenti aderenti che potrebbero comprimere la smart band.
- Lavare la fascia regolarmente e prima di indossarla all'inizio ([Lavaggio in lavatrice, pagina 27](#)).

LED di stato del modulo

Attività del LED	Stato
● (viola) lampeggiante	Il modulo è in modalità di associazione attiva. Il dispositivo è in modalità di associazione per 15 minuti. Il dispositivo rimane in modalità di associazione per più di 15 minuti se non è mai stato associato.
● (verde) lampeggiante durante l'attività	L'attività è stata avviata. Il LED continua a lampeggiare durante l'attività.
● (verde) fisso durante l'attività	L'attività è in pausa. La pausa di un'attività è disponibile solo nell'app Garmin Connect™ (Registrazione di un'attività da Garmin Connect™, pagina 14).
● (rosso) lampeggiante durante l'attività	L'attività è stata interrotta. Il LED continua a lampeggiare finché l'attività non viene salvata, ripresa o eliminata.
● (arancione) lampeggiante	Il modulo trasmette dati sulla frequenza cardiaca (Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 18).
○ (bianco) lampeggiante	Il modulo associato si accende o si riavvia.
Tutti i colori lampeggianti	Il modulo non associato si sta accendendo.
● ● (verde, arancione) alternati	Il modulo sta aggiornando il software.

Attività del LED	Stato
● (rosso) lampeggiante	Associazione non riuscita. È necessario eseguire nuovamente l'associazione (Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect™ , pagina 9). Si è verificato un errore. Potrebbe essere necessario ripristinare il modulo (Reimpostazione del dispositivo , pagina 28).
● ● ● (verde, giallo, rosso)	Il modulo viene ripristinato ai valori predefiniti di fabbrica.

LED di stato della batteria del

Quando si attiva nell'app Garmin Connect, è possibile toccare la parte superiore del dispositivo due volte per visualizzare lo stato corrente della batteria ([Impostazioni di gestione della batteria](#), pagina 20).

Attività del LED	Stato
● (verde) fisso per circa 2 secondi	Indica che la batteria è completamente carica.
● (verde) lampeggiante	Il modulo è in carica. Con l'aumentare della carica, l'intervallo di lampeggiamento aumenta fino alla carica completa.
● (arancione) fisso	Indica che la batteria è scarica.
● (rosso) fisso	Indica che la batteria è quasi scarica.

Associazione e configurazione

Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect™

Per usare la smartband CIRQA, incluse le funzioni connesse e la visualizzazione dei dati relativi a salute e attività, è necessario associarla all'app Garmin Connect.

- 1 Portare lo smartphone a una distanza massima di 10 metri (33 piedi) dal dispositivo.
- 2 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app  Garmin Connect.
È possibile eseguire la scansione del codice QR con il telefono per aprire l'app Garmin Connect.



- 3 Collegare il modulo a una fonte di alimentazione con il cavo USB ([Attivazione della smartband CIRQA, pagina 4](#)).

Il LED lampeggia ● (viola). Il dispositivo rimane in modalità di associazione finché non viene associato. Se necessario, premere il pulsante per riattivare la modalità di associazione.

SUGGERIMENTO: se il dispositivo è già stato associato, è necessario rimuoverlo dalle impostazioni Bluetooth® del telefono prima di entrare manualmente nella modalità di associazione. Per attivare manualmente la modalità di associazione, premere rapidamente il pulsante tre volte o tenerlo premuto per circa 6 secondi finché il LED non lampeggia ● (viola) ([LED di stato del modulo, pagina 7](#)).

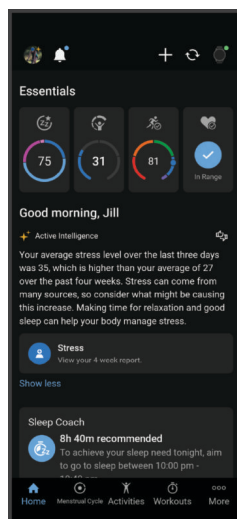
- 4 Attenersi alle istruzioni visualizzate nell'app Garmin Connect.

Garmin Connect™

Garmin Connect offre gli strumenti per monitorare e analizzare i dati sulla salute e sull'attività. È possibile connettersi con i propri amici su Garmin Connect per condividere e incoraggiarti a vicenda. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni e molto altro. Per creare un account gratuito, è possibile scaricare l'app dall'app store dello smartphone (garmin.com/connectapp) o visitare la pagina connect.garmin.com.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla sull'account Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, frequenza cardiaca e calorie bruciate.



Pianificazione degli allenamenti: è possibile scegliere un obiettivo di fitness e caricare un allenamento giornaliero pianificato.

Rilevamento dei progressi: è possibile rilevare i progressi giornalieri, partecipare a una gara amichevole con i propri contatti e raggiungere gli obiettivi impostati.

Condivisione delle attività: è possibile entrare in contatto con gli amici per seguire le loro attività o condividere link alle tue.

Gestione delle impostazioni: è possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

Abbonamento Garmin Connect+™

È possibile migliorare i dati, le connessioni e l'allenamento disponibili sul proprio account Garmin Connect con un abbonamento Garmin Connect+. Per registrarsi, è possibile scaricare l'app dall'app store del proprio smartphone Garmin Connect o visitare la pagina connect.garmin.com.

Intelligenza attiva (IA): ricevi informazioni basate sull'IA relative ai tuoi dati e attività, compresa l'alimentazione.

LiveTrack+: è possibile inviare messaggi di testo LiveTrack, ricevere una pagina di profilo personalizzata e visualizzare le sessioni LiveTrack.

Monitoraggio delle attività al coperto: è possibile visualizzare in tempo reale i dati su attività e allenamenti indoor, così da regolare le proprie prestazioni durante l'attività.

Statistiche attività in tempo reale: seguire un allenamento nell'app Garmin Connect e visualizzare i propri dati di allenamento in tempo reale.

NOTA: Questa funzione non è disponibile per tutte le attività o tutti i dispositivi.

Guida per l'allenamento: si riceveranno supporto e guida da esperti per determinati piani di allenamento Garmin® Coach.

Registrazione alimentazione: è possibile monitorare l'alimentazione quotidiana con ampi database di cibo e visualizzare report dettagliati su macronutrienti e calorie consumate. Dal dispositivo Garmin compatibile, è possibile visualizzare facilmente la panoramica nutrizionale quotidiana, registrare manualmente il cibo e ricevere report nutrizionali mattutini e serali. Dall'app Garmin Connect, è possibile eseguire la scansione dell'UPC, registrare nuovi alimenti, creare obiettivi nutrizionali e molto altro ancora.

Dashboard delle prestazioni: permette di visualizzare i dati sull'allenamento come si preferisce con grafici e carte personalizzati, che comprendono metriche nutrizionali.

Funzionalità social: si ottiene l'accesso a badge esclusivi, sfide con badge e altro ancora. È possibile aggiornare l'avatar del proprio profilo con cornici personalizzabili.

Utilizzo dell'app Garmin Connect™

Una volta associato l'orologio allo smartphone (*Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect™, pagina 9*), è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per caricare tutti i dati delle attività sull'account Garmin Connect.

- 1 Verificare che l'app Garmin Connect sia in esecuzione sullo smartphone.
- 2 Tenere il dispositivo a una distanza massima di 10 metri (30 piedi) dallo smartphone.
Il dispositivo sincronizza automaticamente i dati con l'app Garmin Connect e l'account Garmin Connect.

Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect™

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile (*Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect™*, pagina 9).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione manuale dei dati con l'app Garmin Connect™*, pagina 12).

Training Status unificato

Quando si utilizzano più dispositivi Garmin® con il proprio account Garmin Connect™, è possibile scegliere quale dispositivo è la fonte di dati principale per l'uso quotidiano e per l'allenamento.

Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Impostazioni**.

Dispositivo di allenamento principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche di allenamento, quali il Training Status ed il Training Load Focus.

Dispositivo indossabile principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche quotidiane relative alla salute, quali passi e sonno. Questo dovrebbe essere il dispositivo che si indossa più spesso.

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati più accurati, Garmin consiglia di eseguire spesso la sincronizzazione con il proprio account Garmin Connect.

Impostazioni schermata principale

La schermata iniziale di Garmin Connect™ fornisce informazioni rapide che si sincronizzano durante la giornata. È possibile personalizzare la schermata Home per riflettere i propri obiettivi di fitness o salute. Alcune impostazioni richiedono un abbonamento Garmin Connect+.

SUGGERIMENTO: Se al tuo account Garmin Connect sono collegati altri dispositivi, sono disponibili impostazioni aggiuntive.

Dalla pagina iniziale Garmin Connect, scorrere verso il basso e selezionare **Modifica schermata principale**.

Nome	Descrizione
Body Battery™	Indossandolo tutto il giorno, mostra il livello di Body Battery e un grafico del livello dell'utente per le ultime ore (<i>Body Battery™</i> , pagina 12).
Calorie bruciate	Visualizza le informazioni sulle calorie per il giorno corrente.
Sfide	Monitorare i propri progressi quando si partecipa a una sfida Garmin Connect oppure si crea la propria.
Eventi	Mostra le gare o altri eventi al calendario Garmin Connect.
Età di fitness	Mostra la forma fisica dell'utente calcolata rispetto a una persona dello stesso sesso. Il dispositivo utilizza informazioni quali l'età, l'indice di massa corporea (IMC), i dati sulla frequenza cardiaca a riposo e una cronologia delle attività ad alta intensità per stabilire l'età di fitness. Se si dispone di una bilancia Index™, il dispositivo utilizza la metrica della percentuale di grasso corporeo invece del BMI per determinare l'età di fitness. L'esercizio fisico e i cambiamenti nello stile di vita possono influire sull'età di fitness.
Piani di coaching Garmin®	Visualizza gli allenamenti pianificati quando si seleziona un piano di allenamento adattivo di un coach Garmin nell'account Garmin Connect. Il piano si adatta al livello di forma fisica attuale, alle preferenze di allenatore e programmazione e alla data della gara, se necessario.
Badge globali	Tiene traccia dei progressi dell'utente se partecipa a sfide provenienti da altre aree geografiche.
Stato di salute	Mostra i parametri sulla salute, come la variabilità della frequenza cardiaca e della respirazione. SUGGERIMENTO: è possibile selezionare ciascun fattore per visualizzare la cronologia, visualizzare la linea di base e ottenere informazioni dettagliate sui dati.
Frequenza cardiaca	Visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca media a riposo (RHR).
Informazioni sulla schermata iniziale	Mostra informazioni sulle metriche e sulle attività relative alla salute.
HRV status	Mostra la media di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca durante la notte.
Idratazione	Monitora la quantità di liquidi consumati e la progressione verso l'obiettivo giornaliero.
Minuti di intensità	Traccia il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
Ultimi 7 giorni	Mostra un elenco delle attività, il punteggio medio del sonno e le metriche di salute degli ultimi sette giorni.
Ultima attività	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata.

Nome	Descrizione
Registrazione stile di vita	Tiene traccia dei comportamenti giorno per giorno e consente di vedere in che modo i comportamenti influiscono su determinati parametri di salute dall'app.
Ciclo mestruale	Tiene traccia dei sintomi fisici, del desiderio sessuale, dell'attività sessuale, dei giorni di ovulazione e altro ancora. È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.
Alimentazione	Mostra la panoramica nutrizionale quotidiana, comprese calorie e macronutrienti. È anche possibile registrare l'assunzione di cibo. È necessario disporre di un abbonamento Garmin Connect+ attivo per monitorare e visualizzare i dati nutrizionali (Abbonamento Garmin Connect+™ , pagina 10).
Pulsossimetro	Mostra il pulsossimetro registrato durante il giorno o durante il sonno, a seconda delle impostazioni correnti.
Spinte	In modalità sedia a rotelle, tiene traccia del numero giornaliero di spinte della sedia a rotelle, dell'obiettivo di spinte e dei dati dei giorni precedenti (Modalità sedia a rotelle , pagina 21).
Ripristina schermata principale	Consente di scegliere da un elenco di layout predefiniti della schermata iniziale. Questa operazione sovrascrive qualsiasi impostazione personalizzata.
Respirazione	Mostra la frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto, il respiro medio durante la veglia e il respiro medio durante il sonno (xref).
Punteggio sonno	Visualizza il tempo di sonno totale, il punteggio del sonno e le informazioni sulle fasi del sonno per la notte precedente. È inoltre possibile visualizzare qualsiasi variazione della respirazione notturna (Rilevamento del sonno , pagina 16).
Gradini	Rileva il numero di passi giornaliero, l'obiettivo di passi e i dati dei giorni precedenti.
Stress	Visualizza il livello corrente di stress e un grafico del livello di stress. Se si è troppo attivi affinché il dispositivo determini il livello di stress, le misurazioni non vengono registrate.
Tendenze (basate sull'attività)	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata e la cronologia dello sport specificato.
VO2 max	Mostra la stima del VO2 max corrente come numero, descrizione e posizione sull'indicatore colorato (xref).
Peso	Mostra gli ultimi trend e la cronologia relativi al peso. È possibile immettere manualmente il peso. Se si dispone di una bilancia Index associata all'account Garmin Connect, i dati relativi al peso vengono visualizzati nella vista rapida.
Ieri	Mostra un elenco delle attività, il punteggio del sonno e le metriche di salute del giorno precedente.

Body Battery™

Il dispositivo analizza la variabilità della frequenza cardiaca, il livello di stress, la qualità del sonno e i dati dell'attività per determinare il livello Body Battery complessivo. Come l'indicatore della benzina di un'automobile, questo valore indica la quantità di energia di riserva disponibile. Il range del livello della Body Battery va da 5 a 100, dove i valori da 5 a 25 indicano un'energia di riserva molto bassa, i valori da 26 a 50 indicano un'energia di riserva bassa, i valori da 51 a 75 indicano un'energia di riserva media e i valori da 76 a 100 indicano un'energia di riserva alta.

È possibile sincronizzare il dispositivo con l'account Garmin Connect™ per visualizzare il livello Body Battery più aggiornato, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli ([Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery™](#), pagina 12).

Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery™

- Per ottenere risultati più accurati, indossare il dispositivo durante il sonno.
- Dormire bene ricarica la Body Battery.
- Attività fisica intensa e stress elevato possono consumare più rapidamente la Body Battery.
- L'assunzione di cibo, nonché di sostanze eccitanti come la caffeina, non ha alcun impatto sulla Body Battery.

Sincronizzazione manuale dei dati con l'app Garmin Connect™

Il dispositivo CIRQA sincronizza periodicamente e automaticamente i dati con l'app Garmin Connect quando il dispositivo è attivo e connesso all'app Garmin Connect. È anche possibile sincronizzare manualmente i dati in qualsiasi momento.

- 1 Avvicinare il dispositivo allo smartphone associato.

- 2 Aprire l'app Garmin Connect.
SUGGERIMENTO: l'app può essere aperta o eseguita in background.
- 3 Selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**.
- 4 Selezionare il dispositivo CIRQA.
- 5 Selezionare ↻.
- 6 Attendere che i dati vengano sincronizzati.
- 7 Visualizzare i dati sul sonno nell'app Garmin Connect.

Rilevamento delle attività

La funzione di rilevamento dell'attività registra il numero di passi giornalieri, la distanza percorsa, i minuti di intensità, le calorie bruciate e le statistiche sul sonno per ogni giorno registrato. Le calorie bruciate includono il metabolismo basale e le calorie consumate durante l'attività.

Il numero di passi effettuati durante il giorno viene visualizzato nell'account Garmin Connect™. Il numero di passi viene aggiornato periodicamente.

Quando è attiva la modalità sedia a rotelle, il dispositivo registra metriche diverse, ad esempio le spinte anziché i passi ([Modalità sedia a rotelle, pagina 21](#)).

Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Attività

Dall'app Garmin Connect™, selezionare **••• > Dispositivi Garmin**, scegliere il dispositivo e selezionare **Opzioni attività > Tutte le attività**.

NOTA: alcune attività vengono visualizzate in più di una categoria.

Alcune attività potrebbero richiedere un abbonamento Garmin Connect+.

Categoria	Attività
Palestra	Pugilato, Cardio, Arrampicata indoor, Ellittica, Salita Scale, HIIT, Salto alla corda, Mixed Martial Art, Mobilità, Pilates, Vogatore, Step, Pesì, Camminata Indoor, Yoga
All'aperto	Equitazione, Boulderling, Disc Golf, Golf, Escursionismo, Equitazione, Pattinaggio in linea, Alpinismo, Camminata
Corsa	Pista Indoor, Corsa, Corsa su Pista, Trail Run, Tap. Roulant, Obstacle Race
Ciclismo	Bici, Pendolarismo in Bici, Bici Indoor, Cicloturismo, BMX, eBike, eMTB, Ciclismo su Sterrato, Handcycling, Handcycling Indoor, MTB, Ciclismo su strada
Nuoto	Nuoto
Sport con racchetta	Badminton, Padel, Pickleball, Racquetball, Squash, Tennis da Tavolo, Tennis
Sport di squadra	Football americano, Baseball, Pallacanestro, Cricket, Hockey su Prato, Giochi, Hockey su Ghiaccio, Lacrosse, Rugby, Calcio, Softball, Pallavolo, Ultimate
Sport invernali	Pattinaggio su ghiaccio, Sci, Snowboard, Ciaspolata, Sci di Fondo Classico, Sci di Fondo Skating
Sport acquatici	Imbarcazione, Pesca, Kayak, Canottagg., Snorkeling, SUP
Altro	Esercizio di Respirazione, Meditazione, Dance Fitness, Altro

Registrazione di un'attività dalla smartband CIRQA

È possibile selezionare un'attività preferita nell'app Garmin Connect™ ([Aggiunta o rimozione di un'attività preferita, pagina 15](#)).

- 1 Premere il pulsante sulla smartband CIRQA.
Il LED lampeggia  (verde) e la smartband CIRQA vibra quando inizia a registrare l'attività.
- 2 Al termine dell'attività, premere nuovamente il pulsante sulla smartband CIRQA.
Il LED lampeggia  (rosso) e la smartband CIRQA vibra. L'attività viene visualizzata nell'app Garmin Connect dopo la sincronizzazione del dispositivo.

Registrazione di un'attività da Garmin Connect™

È possibile avviare e interrompere un'attività dall'app Garmin Connect. Si può inoltre possibile avviare e interrompere un'attività dalla smartband CIRQA ([Aggiunta o rimozione di un'attività preferita, pagina 15](#)).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare **+ > Registra attività**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Selezionare **Avvia registrazione**.
La smartband CIRQA vibra e il LED lampeggia  (verde).
- 4 Selezionare **Lap** per contrassegnare un lap (opzionale).
- 5 Selezionare **Stop**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per eliminare l'attività, selezionare **Elimina**.

- Per riprendere l'attività, selezionare **Riprendi**.
- Per salvare l'attività, selezionare **Salva**.

Aggiunta o rimozione di un'attività preferita

È possibile impostare un'attività preferita in modo che inizi e si interrompa dalla smartband CIRQA.

- 1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare **••• > Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Opzioni attività > Modifica**.
- 4 Selezionare un'attività.

Quando si preme il pulsante sulla smartband CIRQA, viene avviato il tipo di attività preferito.

Attività rilevate automaticamente

Il dispositivo sfrutta i dati di movimento e sforzo registrati, insieme ai dati cronologici dell'account, per identificare automaticamente le attività. Possono essere inclusi i dati sulla posizione GPS dello smartphone collegato. Quando un'attività viene rilevata e registrata, viene caricata automaticamente sull'account Garmin Connect™, dove è possibile modificarla o eliminarla. È necessario acconsentire all'utilizzo dei dati sulla posizione per questa funzione. Per ulteriori informazioni sulle attività rilevate automaticamente, visitare la pagina garmin.com/autoactivitydetection.

Attivazione e disattivazione delle attività rilevate automaticamente

- 1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare **••• > Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Salute & Benessere > Attività rilevate automaticamente**.

Avviare un allenamento

È possibile usare l'app Garmin Connect™ sullo smartphone come guida attraverso più passaggi durante un allenamento mentre si indossa il dispositivo CIRQA.

Questa funzione richiede un abbonamento Garmin Connect+.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare **••• > Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Allenamenti**.
- 4 Se necessario, selezionare **Find Workout**.
- 5 Selezionare un allenamento.
- 6 Selezionare **Esegui allenamento > Avvia registrazione**.

Dopo aver iniziato un allenamento, lo smartphone visualizza ciascuna fase dell'allenamento, le note sulle fasi (opzionale) e i dati sull'allenamento corrente.

Impostazioni attività

Queste impostazioni consentono di personalizzare ogni attività precaricata in base alle proprie esigenze. Alcune impostazioni potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività.

Dall'app Garmin Connect™, selezionare **••• > Dispositivi Garmin**, scegliere il dispositivo, selezionare **Opzioni attività**, poi indicare un'attività.

Avvisi: Imposta gli avvisi di allenamento per l'attività.

Lap: Imposta le opzioni per la funzione Auto Lap per contrassegnare automaticamente i giri. L'opzione Distanza automatica contrassegna i Lap a una distanza specifica.

GPS smartphone: Attivare o disattivare il GPS del telefono per l'attività.

Posizione fascia: Imposta la posizione della fascia sul braccio o sul polso.

La posizione predefinita è il lato selezionato nel profilo utente (*Modifica della posizione di utilizzo, pagina 21*).

Conteggio delle ripetizioni: attiva il conteggio delle ripetizioni durante un allenamento. L'opzione Solo allenamenti consente di contare la ripetizioni solo durante gli allenamenti guidati (*Avviare un allenamento, pagina 15*).

Rilevamento del sonno

Durante il sonno, il dispositivo rileva automaticamente tale attività e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali nell'app Garmin Connect™. Le statistiche del sonno includono le ore totali di sonno, le fasi del sonno, i movimenti durante il sonno e il punteggio del sonno. Il coach del sonno fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia del sonno e delle attività, al ritmo circadiano e allo stato della HRV. È possibile visualizzare le statistiche dettagliate sul sonno nell'account Garmin Connect.

Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

- 1 Indossare il dispositivo durante il sonno.
 - 2 Caricare i dati di rilevamento del sonno sull'account Garmin Connect™ ([Utilizzo dell'app Garmin Connect™](#), pagina 10).
- È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

Allarmi

Impostare un allarme

Prima di poter impostare una sveglia, il dispositivo CIRQA deve essere collegato all'app Garmin Connect™.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare **••• > **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo CIRQA.
- 3 Selezionare **Svegli** > **Aggiungi sveglia**.
- 4 Selezionare **Ora** per impostare l'orario della sveglia.
- 5 Selezionare **Ripeti** per impostare o personalizzare la ricorrenza della sveglia.
- 6 Per impostare una sveglia che si attivi in un intervallo di tempo di 30 minuti prima della sveglia programmata in base all'orario ottimale, in modo da svegliarsi delicatamente, selezionare **Sveglia smart**.
NOTA: la sveglia si attiverà sempre all'ora selezionata, in aggiunta alle sveglie precedenti. Ad esempio, se imposti la sveglia alle 8:00, potrebbe avvisarti in modo delicato a un orario compreso tra le 7:30 e le 8:00.
- 7 Per impostare una sveglia che inizia a vibrare lentamente e poi diventa più forte, attivare **Avvio silenzioso**.
- 8 Selezionare **Salva**.
- 9 Per impostare e salvare ulteriori sveglie, selezionare **Aggiungi sveglia** e ripetere i passaggi da 4 a 8.

Modifica di un allarme

- 1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare **••• > **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo CIRQA.
- 3 Selezionare **Svegli** > **Modifica**.
- 4 Selezionare un allarme.
- 5 Selezionare un'opzione.
- 6 Selezionare **Salva**.

Disattivazione temporanea o arresto di una sveglia

È possibile utilizzare l'app Garmin Connect™ per impostare una sveglia ([Impostare un allarme](#), pagina 17).

Mentre il modulo vibra, selezionare un'opzione:

- Per sospendere la sveglia, premere il pulsante.
- Per interrompere la sveglia, tenere premuto il pulsante.

Impostazioni Salute & Benessere

Dall'app Garmin Connect™, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**, scegliere il dispositivo e selezionare Salute & Benessere.

Stato della frequenza cardiaca: attiva la fascia cardio.

la disattivazione del monitoraggio della frequenza cardiaca al polso disattiva anche la stima del VO2 max., il monitoraggio del sonno, i minuti di intensità, la funzione di monitoraggio dello stress giornaliero e il sensore del pulsossimetro al polso.

Trasmetti FC: consente la trasmissione della frequenza cardiaca e la possibilità di avviare e interrompere la trasmissione dal dispositivo (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 18*).

Pulsossimetro: imposta la modalità di pulsossimetro (*Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 18*).

Passi giornalieri: consente di utilizzare una media automatica per impostare un obiettivo di passi giornalieri o impostare il proprio obiettivo.

Minuti di intensità settimanali: consente di impostare un obiettivo di minuti di intensità e abilitare l'uso delle zone della frequenza cardiaca per misurare l'intensità.

Attività rilevate automaticamente: Consente il rilevamento automatico delle attività (*Attività rilevate automaticamente, pagina 15*).

Impostazione della modalità pulsossimetro

1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**.

2 Selezionare il dispositivo.

3 Selezionare **Salute & Benessere > Pulsossimetro**.

4 Selezionare un'opzione:

- Per attivare le misurazioni mentre l'utente è inattivo durante il giorno, selezionare **Giornata intera**.

NOTA: l'attivazione della modalità **Giornata intera** riduce la durata della batteria.

- Per attivare le misurazioni continue durante il sonno, selezionare **Durante il sonno**.

NOTA: assumere posizioni insolite durante il sonno può causare letture SpO2 insolitamente basse.

- Per disattivare le misurazioni automatiche, selezionare **Off**.

Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca

È possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca dalla fascia smart CIRQA e visualizzarli sui dispositivi associati. Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un ciclocomputer Edge® mentre si pedala.

NOTA: la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca riduce la durata della batteria.

1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**.

2 Selezionare il dispositivo.

3 Selezionare **Salute & Benessere > Trasmetti FC**.

4 Selezionare **Stato** per attivare o disattivare la trasmissione della frequenza cardiaca.

5 Selezionare **Comando dispositivo** per poter tenere premuto il pulsante sul dispositivo per tre secondi per attivare o disattivare la trasmissione della frequenza cardiaca (opzionale).

Quando il controllo del dispositivo è attivato, è possibile tenere premuto il pulsante sulla smartband CIRQA per tre secondi finché il LED non lampeggia ● (giallo) per avviare la trasmissione.

6 Associa la fascia smart CIRQA al tuo dispositivo Garmin® compatibile.

NOTA: le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.

Impostazioni Notifiche e avvisi

Dall'app Garmin Connect™, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**, scegliere il dispositivo e selezionare Notifiche e avvisi.

Allarmi frequenza cardiaca anomala: consente di personalizzare gli avvisi di frequenza cardiaca alta e bassa ([Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala, pagina 19](#)).

L'ora di andare a letto si avvicina: attiva un avviso quando l'ora di dormire si avvicina ([Rilevamento del sonno, pagina 16](#)).

Età di fitness: attiva gli avvisi quando l'età di fitness cambia.

Avvisi obiettivo: attiva gli avvisi sugli obiettivi, inclusi i passaggi e i minuti di intensità settimanali.

Stress alto: attiva avvisi di stress alto.

Punteggio sonno pronto: attiva un avviso quando il punteggio del sonno è pronto.

Cambio VO2 max: attiva gli avvisi quando il VO2 max cambia.

Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

AVVERTENZA

Questa funzione invia un avviso solo quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un determinato numero di battiti al minuto, come selezionato dall'utente, dopo 10 minuti di inattività. Questa funzione non invia alcuna notifica quando la frequenza cardiaca scende al di sotto della soglia selezionata durante la finestra di sonno selezionata configurata nell'app Garmin Connect™. Questa funzione non notifica alcuna potenziale condizione cardiaca e non è destinata al trattamento o alla diagnosi di condizioni o patologie mediche. Consultare sempre il medico per qualsiasi problema relativo al cuore.

È possibile impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Notifiche e avvisi** > **Allarmi frequenza cardiaca anomala**.
- 4 Selezionare **Allarme FC alta** o **Allarme FC bassa**.
- 5 Impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

Ogni volta che la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto del valore di soglia, viene visualizzato un messaggio sul telefono e il dispositivo emette una vibrazione.

Impostazioni di gestione della batteria

Dall'app Garmin Connect™, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**, scegliere il dispositivo e selezionare **Power Manager**.

Risparmio batteria: riduce la luminosità dei LED e disattiva la frequenza cardiaca, l'attività di avvio, il rilevamento automatico dell'attività e le impostazioni del pulsossimetro per prolungare la durata della batteria.

Avviso di batteria scarica: il dispositivo vibra e il LED lampeggia ● (rosso) quando il livello della batteria è basso ([Controllo del livello della batteria, pagina 25](#)).

Avviso batteria completamente carica: il dispositivo vibra e il LED lampeggia ● (verde) quando la batteria è completamente carica.

Stato della batteria: quando questa opzione è attivata, è possibile toccare il dispositivo due volte per visualizzare il livello della batteria ([LED di stato del modulo, pagina 7](#)).

Impostazioni del Profilo utente

È possibile aggiornare le informazioni personali, come altezza, peso, zone di frequenza cardiaca e altro ancora. Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

Dall'app Garmin Connect™, selezionare **••• > Dispositivi Garmin**, scegliere il dispositivo e selezionare Profilo utente.

VO2 max: consente di visualizzare il VO2 max corrente e quando questo valore è stato aggiornato l'ultima volta (*Come ottenere il VO2 massimo stimato, pagina 21*).

Età di fitness: mostra l'attuale età di fitness (*Visualizzazione dell'età di fitness, pagina 21*).

Sesso: consente di impostare il proprio genere (*Impostazioni di sesso, pagina 22*).

Data di nascita: mostra la data di nascita dell'utente.

Per modificare la propria data di nascita, è necessario aggiornare il profilo account su garmin.com.

Altezza: imposta l'altezza dell'utente.

Peso: imposta il peso dell'utente.

Posizione di utilizzo: consente di selezionare il polso su cui è indossato l'orologio (*Modifica della posizione di utilizzo, pagina 21*).

Modalità sedia a rotelle: attiva o disattiva la modalità sedia a rotelle e imposta la frequenza di esercizio (*Modalità sedia a rotelle, pagina 21*).

Pianificazione del sonno: imposta la pianificazione del sonno (*Rilevamento del sonno, pagina 16*).

Zone di frequenza cardiaca: fornisce una stima della frequenza cardiaca massima e consente di determinare le zone di frequenza cardiaca personalizzate (*Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, pagina 22*).

Modifica della posizione di utilizzo

La fascia smart CIRQA usa la posizione di utilizzo del dispositivo per determinare le metriche di monitoraggio dello stato di salute e dell'attività. È inoltre possibile impostare la posizione in cui si indossa il dispositivo per ciascuna attività (*Impostazioni attività, pagina 15*).

- 1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare **••• > Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Profilo utente > Posizione di utilizzo**.
- 4 Selezionare una posizione in cui si indosserà il dispositivo.

Visualizzazione dell'età di fitness

L'età di fitness offre un'idea della propria forma fisica rispetto a una persona dello stesso sesso. Il dispositivo utilizza informazioni quali l'età, l'indice di massa corporea (IMC), i dati sulla frequenza cardiaca a riposo e una cronologia delle attività ad alta intensità per stabilire l'età di fitness. Se si dispone di una bilancia Index™, il dispositivo utilizza la metrica della percentuale di grasso corporeo invece del BMI per determinare l'età di fitness. L'esercizio fisico e i cambiamenti nello stile di vita possono influire sull'età di fitness.

NOTA: per un'età di fitness più accurata, completare la configurazione del profilo utente nell'account (*Impostazioni del Profilo utente, pagina 21*).

Dall'app Garmin Connect™, selezionare **••• > Statistiche salute > Età di fitness**.

Come ottenere il VO2 massimo stimato

Il dispositivo richiede i dati sulla frequenza cardiaca al polso e una camminata veloce o una corsa di 15 minuti a tempo per visualizzare la stima del VO2 max.

- 1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare **••• > Statistiche prestazioni > Training Status > VO2 max**.
Se è stata registrata una camminata veloce o una corsa di 15 minuti, potrebbe essere visualizzata la stima del VO2 max. Il dispositivo aggiorna la stima del VO2 max ogni volta che si completa una camminata o corsa a tempo.
- 2 Selezionare **Aiuto > How to Get VO2 Max**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
Viene visualizzato un messaggio quando il test è completato.

Modalità sedia a rotelle

La modalità sedia a rotelle aggiorna le attività disponibili. Ad esempio, la modalità sedia a rotelle prevede attività di handcycling e spinta al chiuso e all'aperto, come Spinta - Velocità corsa e Spinta - Velocità camminata al posto di corsa e camminata. Quando la modalità sedia a rotelle è attiva, il dispositivo tiene traccia di

movimenti come spinte anziché come passi. In modalità sedia a rotelle, il dispositivo non aggiorna la stima del VO2 max.

SUGGERIMENTO: per prestazioni ottimali, è necessario indossare la fascia al polso anziché sulla parte superiore del braccio.

La prima volta che si attiva la modalità sedia a rotelle, è possibile selezionare la frequenza dell'attività fisica per impostare il livello di attività sull'algoritmo corretto. È possibile attivare o disattivare la modalità sedia a rotelle nelle impostazioni del profilo (*Impostazioni del Profilo utente, pagina 21*).

Per ulteriori informazioni sulla fisiologia della sedia a rotelle, visitare il sito garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Impostazioni di sesso

Quando si imposta il dispositivo per la prima volta, è necessario scegliere un genere. La maggior parte degli algoritmi di fitness e allenamento sono binari. Per ottenere risultati più accurati, Garmin® consiglia di selezionare il sesso assegnato alla nascita. Dopo la configurazione iniziale, è possibile personalizzare le impostazioni del profilo nel proprio account Garmin Connect™.

Profilo e privacy: consente di personalizzare i dati sul proprio profilo pubblico.

Impostazioni utente: consente di impostare il proprio sesso. Se si seleziona Non specificato, gli algoritmi che richiedono un ingresso binario utilizzeranno il genere specificato al momento della configurazione iniziale del dispositivo.

Funzioni di sicurezza e rilevamento

AVVERTENZA

Le funzioni di sicurezza e rilevamento sono funzioni supplementari e non devono essere utilizzate come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect™ non contatta i servizi di emergenza per conto dell'utente.

AVVISO

Per utilizzare le funzioni di sicurezza e rilevamento, la smartband CIRQA deve essere connessa all'app Garmin Connect tramite la tecnologia Bluetooth®. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. È possibile inserire i contatti di emergenza sull'account Garmin Connect.

Per maggiori informazioni sulle funzioni di sicurezza e rilevamento, visitare garmin.com/safety.

 **LiveTrack:** consente agli amici e ai familiari di seguire le proprie corse o gli allenamenti in tempo reale. È possibile invitare gli amici tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento.

Accensione e spegnimento di LiveTrack

Per poter avviare la prima sessione LiveTrack, è necessario impostare i contatti nell'app Garmin Connect™ ([Aggiunta di contatti, pagina 23](#)).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare **••• > Sicurezza & Rilevamento > LiveTrack**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare una sessione LiveTrack ogni volta che si avvia un'attività all'aperto, selezionare **Avvio automatico**.
 - Per avviare subito una sessione, selezionare **Avvia LiveTrack**.

Aggiunta di contatti

È possibile aggiungere fino a 50 contatti all'app Garmin Connect™. Gli indirizzi e-mail dei contatti possono essere utilizzati con la funzione LiveTrack.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare **••• > Contatti**.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Dopo aver aggiunto i contatti, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche al dispositivo ([Sincronizzazione manuale dei dati con l'app Garmin Connect™, pagina 12](#)).

Aggiunta di contatti di assistenza

I numeri di telefono dei contatti di assistenza vengono utilizzati per le funzioni di sicurezza e rilevamento.

- 1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare **•••**.
- 2 Selezionare **Sicurezza & Rilevamento > Funzioni di sicurezza > Contatti di assistenza > Aggiungi contatto di Assistenza**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

I contatti di assistenza ricevono una notifica quando vengono aggiunti come contatto di assistenza e possono accettare o rifiutare la richiesta. Se un contatto rifiuta, è necessario scegliere un altro contatto di assistenza.

Impostazioni di sistema

Dall'app Garmin Connect™, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**, scegliere il dispositivo e selezionare **Sistema**.

Formato: imposta la lingua e le unità di misura del sistema. È inoltre possibile impostare il passo o le preferenze di velocità per ciascuna attività (*Personalizzazione delle preferenze di ritmo e velocità, pagina 24*).

Reimposta: configura i backup dei dati e ripristina i dati e le impostazioni utente (*Reimpostazione del dispositivo, pagina 28*).

Aggiornamento software: installa gli aggiornamenti software scaricati e consente di controllare manualmente la disponibilità di aggiornamenti (*Aggiornamenti del prodotto, pagina 28*).

Spegni: disattiva la fascia smart CIRQA.

Modo USB: consente di impostare il dispositivo per utilizzare MTP (media transfer protocol) o la modalità Garmin® quando è collegato al computer.

Info: consente di visualizzare le informazioni sul dispositivo, il software e la licenza.

Personalizzazione delle preferenze di ritmo e velocità

È possibile impostare le attività da registrare in base al proprio ritmo o alla propria velocità.

- 1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Sistema** > **Formato** > **Preferenza passo/velocità**.
- 4 Selezionare un'attività.

Info sul dispositivo

Ricarica del dispositivo

⚠ ATTENZIONE

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

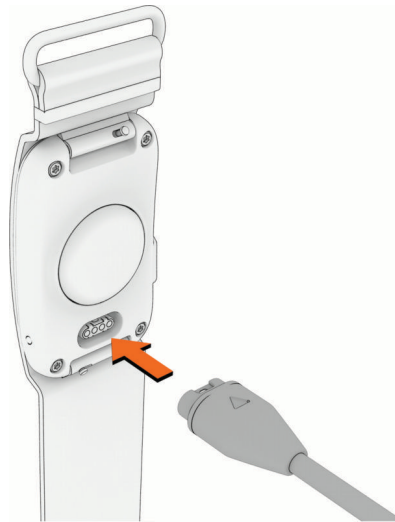
AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento.

NOTA: il dispositivo si ricarica solo nell'intervallo di temperature approvato (*Specifiche, pagina 27*).

Il dispositivo è dotato di un cavo di ricarica proprietario. Per gli accessori opzionali e le parti di ricambio, visitare garmin.com, oppure contattare il rivenditore Garmin®.

- 1 Individuare la parte posteriore del modulo.
- 2 Inserire il cavo (estremità ▲) nella porta di ricarica.



- 3 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta di ricarica USB.
- 4 Caricare completamente il dispositivo.
L'indicatore LED lampeggia ● (verde) durante la ricarica. L'indicatore LED diventa ● (verde) fisso quando la ricarica è completa.
L'operazione può richiedere fino a 90 minuti.

Controllo del livello della batteria

Dall'app Garmin Connect™, selezionare l'icona del tuo dispositivo nell'angolo in alto a destra. Lo stato della batteria viene visualizzato accanto al nome del dispositivo.

Collegamento del dispositivo al computer

È possibile collegare il dispositivo CIRQA al computer per installare aggiornamenti software o trasferire foto e video.

- 1 Dall'app Garmin Connect™ selezionare ●●● > **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo CIRQA.
- 3 Selezionare **Sistema > Accesso ai file tramite USB**.
- 4 Abilita **Accesso ai file tramite USB**
- 5 Inserire il cavo (estremità ▲) nella porta di ricarica del dispositivo.
- 6 Inserire l'altra estremità del cavo nella porta USB del computer.

A seconda del sistema operativo sul computer, il dispositivo viene visualizzato come dispositivo portatile, unità rimovibile o disco rimovibile.

NOTA: i sistemi operativi Mac® non rilevano il dispositivo per impostazione predefinita. È necessario utilizzare il software Garmin Express™ per interagire con i file sul dispositivo.

Sostituzione della fascia

È possibile sostituire la band con una fascia da braccio o da polso. Per acquistare i cinturini, visitare garmin.com.

Il modulo è compatibile con fasce in tessuto larghe 24 mm con un perno a sgancio rapido largo 14 mm.

Il modulo non è compatibile con fasce di terze parti.

- 1 Far scorrere il perno di rilascio rapido sulla molla per rimuovere il cinturino.



- 2 Ripetere il passaggio precedente per l'altro lato.
- 3 Inserire un lato della molla della nuova fascia nel modulo.



- 4 Far scorrere il perno di sgancio rapido e premere la fascia finché non entra in posizione.
- 5 Ripetere i passaggi precedenti sull'altra estremità della fascia.

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Non lavare il modulo in lavatrice. Il modulo deve resistere a pioggia o schizzi d'acqua occasionali. L'inserimento del modulo nella lavatrice o nell'asciugatrice può danneggiare il modulo (*Lavaggio in lavatrice, pagina 27*).

Non utilizzare oggetti acuminati o abrasivi per pulire il modulo.

Non graffiare il sensore ottico sul retro del modulo.

Lavaggio in lavatrice

Prima di lavare la fascia in lavatrice, è necessario sganciarne il modulo.

- Fissare il gancio e le chiusure ad anello sulla fascia prima del lavaggio.
- Lavare la fascia in lavatrice da sola o con un normale carico di bucato.
- Riporre la fascia in un sacchetto o in un retino per lavatrice in modo da evitare che si aggrovigli.
- Utilizzare una quantità ridotta di detergente non aggressivo.

NOTA: non utilizzare candeggina o detergenti che contengono prodotti chimici corrosivi, ammorbidente, candeggina o materiali abrasivi.

- Utilizzare un ciclo delicato, con acqua calda a una temperatura massima di 40 °C (104 °F).
- Appendere la fascia o posizionarla distesa per asciugarla all'aria.

Specifiche

Fascia da braccio	S/M: 36,0 x 2,4 x 0,2 cm (14,2 x 9,5 x 0,08 poll.) L/XL: 50,0 x 2,4 x 0,2 cm (19,7 x 9,5 x 0,08 poll.)
Cinturino da polso	S/M: 24,5 x 2,4 x 0,2 cm (9,6 x 9,5 x 0,08 poll.) L/XL: 28,5 x 2,4 x 0,2 cm (11,2 x 9,5 x 0,08 poll.)
Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 10 giorni
Temperatura operativa	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Temperatura di ricarica	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenza wireless	2400 - 2483,5 MHz: < 13 dBm
Classificazione di impermeabilità	5 ATM ¹

¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterra-ting.

Risoluzione dei problemi

Aggiornamenti del prodotto

Il dispositivo verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è associato a uno smartphone con Bluetooth®. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema (*Impostazioni di sistema, pagina 24*). Sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect™.

Ciò consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin®:

- Aggiornamenti software
- I dati vengono caricati sull'app Garmin Connect sullo smartphone
- registrazione del prodotto;

Reimpostazione del dispositivo

Prima di ripristinare tutte le impostazioni predefinite, è necessario sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect™ per caricare i dati dell'attività.

È possibile ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori predefiniti.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo CIRQA.
- 3 Selezionare **Sistema > Reimposta**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori predefiniti di fabbrica, inclusi i dati del profilo utente, ma salvare la cronologia delle attività, le app e i file scaricati, selezionare **Ripristina le impostazioni predefinite**.
 - Per ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Elimina i dati e ripristina le impostazioni**.

Il LED lampeggia ● ● ● in maniera continua fino al completamento del ripristino.

il processo può richiedere fino a 10 minuti.

- 5 Associa di nuovo (*Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect™, pagina 9*).

Localizzazione di un dispositivo smarrito

È possibile utilizzare questa funzione per localizzare un dispositivo Garmin® smarrito che si trova nella portata di rilevamento di uno smartphone associato.

Se il dispositivo non si trova nell'area della portata, viene visualizzato l'ultima volta che è stato collegato e sulla mappa viene mostrata l'ultima posizione GPS nota.

- 1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Trova la mia Band**.
Lo smartphone inizia a cercare la fascia smart CIRQA associata. Il dispositivo vibra finché non viene premuto il pulsante.
- 4 Dall'app Garmin Connect, selezionare **OK**.

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web support.garmin.com per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito garmin.com, oppure contattare il rivenditore Garmin® per informazioni sui dispositivi compatibili e sulle parti di ricambio.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/ataccuracy.

Questo non è un dispositivo medico. La funzione di pulsossimetro non è disponibile in tutti i Paesi.

© 2026 Garmin Ltd. o sue affiliate

Garmin® e il logo Garmin sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. CIRQA™ e Garmin Connect™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito da parte di Garmin. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito da parte di Garmin.

Il marchio e i loghi Bluetooth® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari. Mac® è un marchio di Apple, Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi e aree geografiche.

M/N: AA5192