

GARMIN®

HRM-PRO™ PLUS

РЪКОВОДСТВО


Инструкции за монитор за сърдечен ритъм

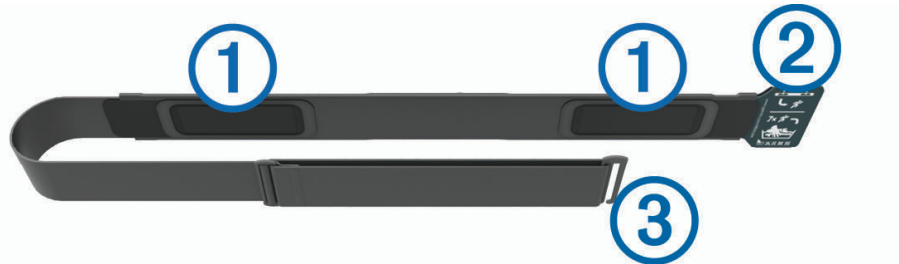
ВНИМАНИЕ

Вижте *Важна информация за безопасността и продуктаръководство* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

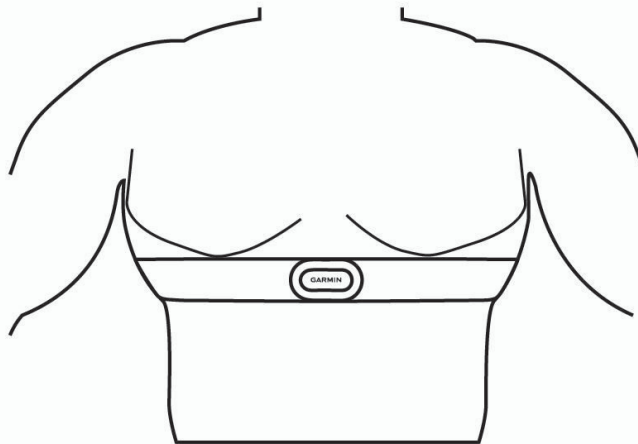
Поставяне на монитора за сърдечен ритъм

Трябва да носите пулсомера директно върху кожата си, точно под гръдната кост. Трябва да е достатъчно плътно, за да остане на място по време на вашата дейност. Ако е необходимо, можете да закупите удължител за каишка на buy.garmin.com.

- 1 Намокрете електродите  на гърба на пулсомера, за да създадете силна връзка между вашите гърдите и предавателя.



- 2 Носете пулсомера с Garmin® логото с дясната страна нагоре.



Примката  и куката  трябва да е от дясната ви страна.

- 3 Увийте пулсомера около гърдите си и свържете куката на каишката към примката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Уверете се, че етикетът за грижи не се прегъва.

След като поставите пулсомера, той е активен и изпраща данни.

Сдвояване и настройка

Сдвояване на монитора за сърдечен ритъм с вашето ANT+® устройство

Преди да можете да сдвоите пулсомера с вашето устройство, трябва да го поставите.

Сдвояването представлява свързване на ANT+ безжични сензори, като вашия монитор за пулс, с Garmin ANT+ съвместимо устройство.

ЗАБЕЛЕЖКА:Инструкциите за сдвояване се различават за всяко Garmin съвместимо устройство. Вижте ръководството на вашето.

- За повечето устройства, съвместими с Garmin, доближете устройството до 3 m от монитора за сърдечен ритъм и използвайте менюто на устройството, за да сдвоите ръчно.
- За някои устройства, съвместими с Garmin, доближете устройството до 1 cm от монитора за сърдечен ритъм, за да се сдвои автоматично.

СЪВЕТ:Стойте на 10 m (33 фута) далеч от други ANT+ сензори, докато сдвоявате.

След като сдвоите за първи път, вашето съвместимо с Garmin устройство автоматично разпознава пулсомера всеки път, когато е активиран и е в обхват.

Сдвояване на монитора за сърдечен ритъм с вашето Bluetooth устройство

Можете да сдвоите пулсомера към вашия телефон, таблет, смарт часовник или фитнес оборудване чрез Bluetooth технология.

- 1 Сложете пулсомера.
- 2 Доближете устройството до 3 m (10 фута) от монитора за сърдечен ритъм.
- 3 Отворете Bluetooth настройките на устройството.
Пулсомерът трябва да се появи в списъка с налични устройства.
- 4 Изберете пулсомер HRM-Pro Plus.

СЪВЕТ:Стойте на 10 m (33 фута) далеч от други безжични сензори, докато сдвоявате.

След като сдвоите за първи път, вашето устройство автоматично разпознава пулсомера всеки път, когато е активиран и е в обхват.

Сдвояване на монитора за сърдечен ритъм с Garmin Connect™ Приложение

Можете да сдвоите вашия пулсомер с приложението Garmin Connect, за да използвате функцията за проследяване на активността и да получавате софтуерни актуализации.

- 1 Сложете пулсомера.
- 2 От магазина за приложения на вашия телефон инсталирайте и отворете приложението Garmin Connect.
- 3 Доближете телефона си до 3 m (10 фута) от монитора за пулс.

СЪВЕТ:Стойте на 10 m (33 фута) далеч от други безжични устройства, докато сдвоявате.

- 4 Изберете опция за добавяне на вашето устройство към вашия акаунт в Garmin Connect:

• Ако това е първото устройство, което сте сдвоили с приложението Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.

• Ако вече сте сдвоили друго устройство с приложението Garmin Connect, от менюто или изберете

Garmin>Добави устройство и следвайте инструкциите на екрана.



••• Устройства

Динамика на бягане

Можете да използвате вашето съвместимо устройство Garmin, двоеено с аксесоара HRM-Pro Plus, за да предоставите обратна връзка в реално време за вашата форма на бягане.

HRM-Pro Plus има акселерометър, който измерва движението на торса, за да изчисли шест показателя за бягане.

ЗАБЕЛЕЖКА: За да използвате функциите за динамика на бягане, аксесоарът HRM-Pro Plus трябва да бъде вдвоен към вашето съвместимо устройство Garmin чрез ANT+ технология. За повече информация вижте ръководството на часовника си.

Каданс: Кадансът е броят стъпки в минута. Той показва общия брой стъпки (дясно и ляво комбинирани).

Вертикално трептене: Вертикалното трептене е вашето подскочане по време на бягане. Той показва вертикалното ви движение на торс, измерен в сантиметри.

Време за контакт със земята: Времето за контакт със земята е времето във всяка стъпка, което прекарвате на земята по време на бягане. Измерва се в милисекунди.

ЗАБЕЛЕЖКА: Времето за контакт със земята и балансът не са налични по време на ходене.

Баланс на времето за контакт със земята: Балансът на времето за контакт със земята показва левия/десния баланс на вашето време за контакт по време на бягане. Показва процент. Например 53.2 със стрелка, сочеща наляво или надясно.

Дължина на крачката: Дължината на крачката е дължината на вашата крачка от една крачка до друга. Измерва се в метри.

Вертикално съотношение: Вертикалното съотношение е съотношението на вертикалното трептене към дължината на крачката. Показва се в процент. По-ниска числото обикновено показва по-добра текуща форма.

Темпо и разстояние на бягане

Мониторът за сърдечен ритъм изчислява вашето темпо на бягане и разстояние въз основа на вашия потребителски профил и движението, измерено от сензора при всяка крачка. Мониторът за сърдечен ритъм осигурява скорост на бягане и разстояние, когато GPS не е наличен, като например по време на бягане на бягаща пътека. Можете да видите темпото и разстоянието си на бягане на вашето съвместимо устройство Garmin, когато сте свързани чрез ANT+ технология. Можете също да го видите в съвместими приложения за обучение на трети страни, когато сте свързани чрез Bluetooth технология.

Пулс по време на плуване

Пулсомерът записва и съхранява данните за вашия пулс по време на плуване. Данните за сърдечния ритъм не се предават към вдвоени устройства Garmin, докато мониторът за сърдечен ритъм е под вода.

Трябва да стартирате активност за време на вашето вдвоено устройство Garmin, за да видите съхранените данни за сърдечния ритъм по-късно. По време на интервали за почивка, когато сте извън водата, пулсомерът изпраща вашия среден и максимален пулс за предишния интервал, както и вашия пулс в реално време, към вашето Garmin устройство.

ЗАБЕЛЕЖКА: За да записвате данни за сърдечния ритъм по време на плуване, вашият аксесоар HRM-Pro Plus трябва да бъде вдвоен към вашето съвместимо устройство Garmin чрез ANT+, а не чрез Bluetooth технология. Само някои устройства Garmin поддържат данни за пулса по време на плуване. За повече информация вижте ръководството на часовника.

Вашето устройство Garmin автоматично качва съхранени данни за сърдечния ритъм, когато запишете вашата дейност по плуване. Вашият пулсомер трябва да е извън водата, активен и в обхвата на устройството (3 м), докато данните се качват. Данните за вашия пулс могат да бъдат прегледани в хронологията на устройството и във вашия акаунт в Garmin Connect.

Плуване в басейн

ЗАБЕЛЕЖКА

Измийте ръчно пулсомера след излагане на хлор или други химикали в басейна. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди пулсомера.

Аксесоарът HRM-Pro Plus е предназначен предимно за плуване в открити води, но може да се използва понякога и за плуване в басейн. Пулсомерът трябва да се носи под бански костюм или горнище за триатлон по време на плуване в басейн. В противен случай може да се плъзне надолу по гърдите ви при изтласкване от стената на басейна.

Проследяване на активността

Всеки път, когато носите устройството HRM-Pro Plus, то следи ежедневните ви показатели за активност. Функцията за проследяване на активността записва броя на стъпките, калориите, минутите на интензивност и целодневния пулс. За да използвате тази функция, трябва да сдвоите вашия пулсомер и всички други устройства на Garmin с вашия акаунт в Garmin Connect ([Сдвояване на монитора за сърдечен ритъм с Garmin Connect®Приложение, стр. 2](#)).

След като бъде сдвоен, мониторът за сърдечен ритъм изпраща данни за дейността към вашия акаунт в Garmin Connect, когато мониторът е буден и е в обхвата на вашия смартфон. Ако носите само устройството HRM-Pro Plus по време на дейност, TrueUp™-функцията изпраща данни за проследяване на активността до секцията с ежедневна обобщена информация в Garmin Connect и до вашите съвместими устройства Garmin.

Съхранение на сърдечния ритъм за активности за време

Можете да стартирате активност по време на вашето съвместимо сдвоено устройство Garmin, а мониторът за сърдечен ритъм записва данните за вашия сърдечен ритъм, дори ако се отдалечите от устройството си. Например, можете да записвате данни за пулса по време на фитнес дейности или отборни спортове, където не можете да носите часовници.

Вашият пулсомер автоматично изпраща вашите съхранени данни за сърдечния ритъм към вашето съвместимо устройство Garmin, когато запазите дейността си. Вашият пулсомер трябва да е активен и в обхват (3 m) на устройството, докато се прехвърлят данни.

Достъп до съхранените данни за сърдечната честота

Ако запаметите времевата активност, без да изтеглите съхранените данни за сърдечния ритъм, можете да изтеглите данните от устройството HRM-Pro Plus по-късно.

ЗАБЕЛЕЖКА:Вашето устройство HRM-Pro Plus съхранява до 18 часа история на активността. Когато паметта на пулсомера е пълна, най-старите ви данни се презаписват.

- 1** Сложете пулсомера.
- 2** От вашето устройство Garmin изберете менюто История.
- 3** Изберете дейността по време, която сте запазили, докато сте носили устройството HRM-Pro Plus. Изберете
- 4 Изберете Изтегляне на сърдечната честота.**

Вашето устройство Garmin генерира нов файл за активност с данни за пулса. Може да се наложи ръчно да импортирате новия файл във вашия акаунт в Garmin Connect.

Връзка с фитнес оборудване

Можете да свържете вашия пулсомер към съвместимо фитнес оборудване с помощта на ANT+ или Bluetooth технология, за да можете да преглеждате пулса си на конзолата на оборудването.

- Потърсете логото ANT+LINK HERE на съвместимото фитнес оборудване.



- Потърсете логото на Bluetooth на съвместимото фитнес оборудване.



Информация за устройството

Отстраняване на неизправности

Съвети за нестабилни данни за сърдечната честота

Ако данните за пулса са непостоянни или не се показват, можете да опитате тези съвети.

- Нанесете отново вода върху електродите и контактните петна (ако е приложимо).
- Стегнете ремъка на гърдите си.
- Загрейте за 5 до 10 минути.
- Следвайте инструкциите за грижа (*Грижа за монитора за сърдечен ритъм, страница 7*).

- Носете памучна риза или намокрете старателно двете страни на презрамката.

Синтетичните тъкани, които се търкат в пулсомера, могат да създадат статично електричество, което пречи на сигналите за сърдечен ритъм.

- Отдалечете се от източници, които могат да попречат на вашия пулсомер.

Източници на смущения могат да включват силни електромагнитни полета, някои 2,4 GHz безжични сензори, високоволтови електропроводи, електрически двигатели, фурни, микровълнови печки, 2,4 GHz безжични телефони и безжични LAN точки за достъп.

Съвети за липсващи данни за динамиката на бягане

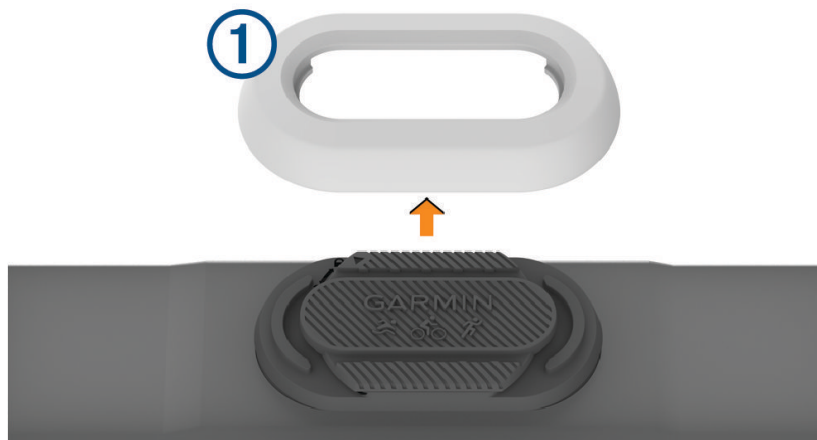
Ако данните за динамиката на бягане не се показват, можете да опитате тези съвети.

- Уверете се, че вашето устройство Garmin поддържа динамика на бягане. За повече информация отидете на www.garmin.com/runningdynamics.
- Сдвоете отново аксесоара HRM-Pro Plus с вашето устройство Garmin, съгласно инструкциите.
- Уверете се, че сте сдвоени чрез ANT+, а не чрез Bluetooth.
- Ако дисплеят с данни за динамиката на движение показва само нули, уверете се, че аксесоарът е носен с дясната страна нагоре.

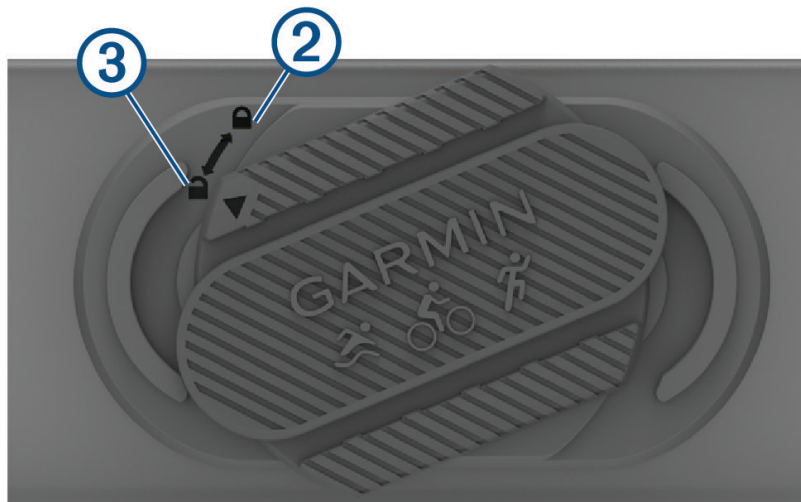
ЗАБЕЛЕЖКА:Времето за контакт със земята и балансът се появяват само по време на бягане. Не се изчислява при ходене.

Смяна на батерията на пулсомера

1 Отстранете ръкава ① от модула за измерване на пулса.

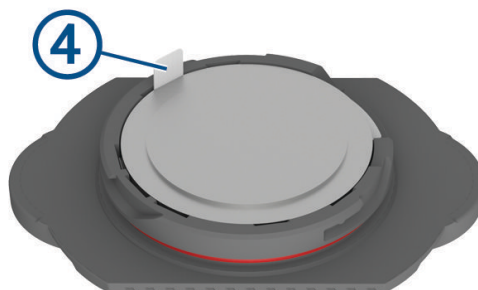


2 Завъртете вратичката на батерията обратно на часовниковата стрелка, като преместите стрелката ② от закл. положен ③ да се отключи .



3 Свалете вратичката на батерията.

4 Издърпайте зъбчето на ④ батерията и извадете батерията от вратичката на батерията.



5 Изчакайте 30 секунди.

6 Поставете новата батерия с отрицателната страна нагоре.

7 Поставете вратичката на батерията.

Вратичката на батерията трябва да е наравно с модула за измерване на пулса.

Грижа за монитора за сърдечен ритъм

ЗАБЕЛЕЖКА

Натрупването на пот и сол върху каишката може трайно да повреди пулсомера и да намали способността му да отчита точни данни.

Използването на твърде много препарат при пране на пулсомера може да го повреди.

- Изплаквайте пулсомера след всяка употреба.
- Измивайте ръчно пулсомера след всеки седем употреби или едно плуване в басейн, като използвате топла вода с максимална температура 40°C (104°F) и малко количество мек почистващ препарат, като например течност за миене на съдове.
- Изплакнете старателно каишката след ръчно измиване на пулсомера, за да отстраните остатъците от препарат, които могат да причинят дразнене на кожата.
- Не поставяйте пулсомера в пералня или сушилня.
- Когато сушите пулсомера, окачете го или го поставете легнал.

Съвети за съхранение и защита

ЗАБЕЛЕЖКА

Намалете до минимум излагането на слънцезащитни продукти, белина, репеленти против комари и химикали, намиращи се в някои дезодоранти, препарати за измиване на тялото, сапуни за ръце и мехлеми за първа помощ. По-конкретно, пропилен гликол, дипропилен гликол и етилендиаминтетраоцетна киселина (EDTA) могат да повредят каишката.

- Когато съхранявате каишката, закачете я или я поставете хоризонтално.
- Избягвайте огъване или плътно навиване на лентата.
- Не съхранявайте пулсомера на пряка слънчева светлина или екстремни температури.

Спецификации на HRM-Pro Plus

Вид батерия	Сменяем от потребителя CR2032, 3 V
Живот на батерията	До 1 г. на 1 час/ден
Водоустойчивост	5 ATM
Диапазон на работната температура	От 0° до 40°C (от 32° до 104°F)
Безжична честота	2,4 GHz @ 8 dBm максимум

Ограничена гаранция

Стандартната ограничена гаранция на Garmin важи за този аксесоар. За повече информация отидете на [www.garmin.com / support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

¹Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина 50 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

