

GARMIN®

HRM-FIT™

РЪКОВОДСТВО

Всички права запазени. Съгласно законите за авторското право, това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писменото съгласие на Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява своите продукти и да прави промени в съдържанието на това ръководство без задължение да уведомява което и да е лице или организация за такива промени или подобрения. Отидете на www.garmin.com за текущи актуализации и допълнителна информация относно използването на този продукт.

Garmin® , логото на Garmin и ANT+® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейни филиали, регистрирани в САЩ и други страни. Garmin Connect™, HRM-Fit™ и TrueUp™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните филиали. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Този продукт е сертифициран по ANT+® . Посетете www.thisisant.com/directory за списък със съвместими продукти и приложения. Словната марка BLUETOOTH® и логото са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и всяко използване на тези марки от Garmin е по лиценз. Разширен анализ на сърдечния ритъм от Firstbeat. Други търговски марки и търговски имена са на съответните им собственици.

M/N: C03699

Инструкции



ВНИМАНИЕ

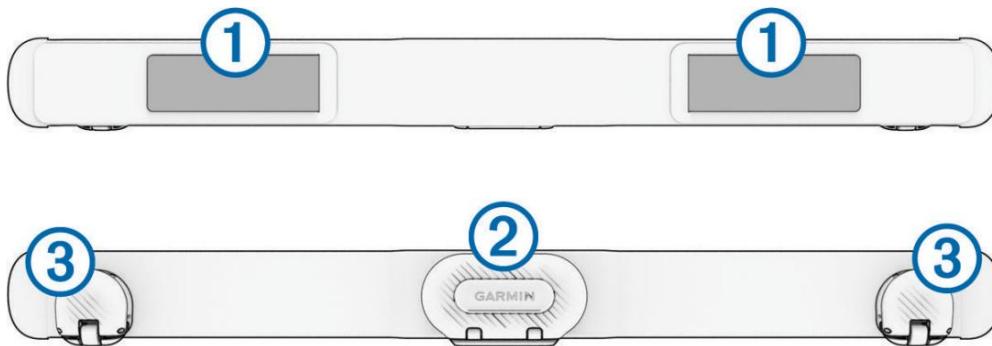
Вижте ръководството за важна информация за безопасност и информация за продукта в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Поставяне на пулсомера

- 1 Сложете спортен сутиен със средна или висока опора с плътно прилепваща лента.

Подходящият спортен сутиен ще намали движението на монитора за сърдечен ритъм, ще поддържа добър контакт между кожата и електрода и ще осигури комфорт.

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

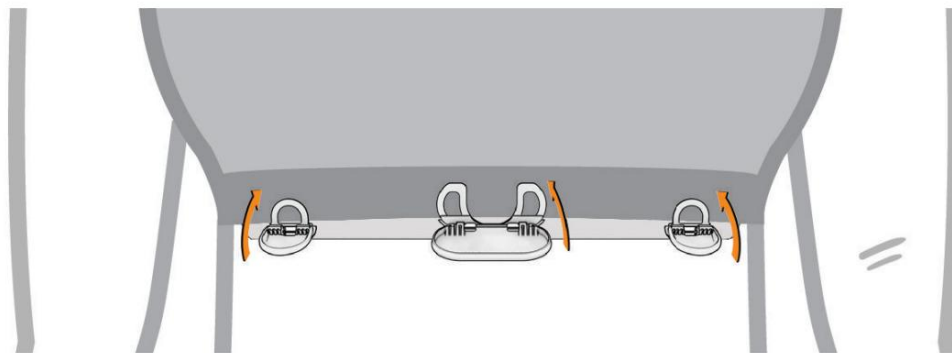


- 3 Отворете щипките отпред на пулсомера.

- 4 Поставете плата на лентата за спортен сутиен в централната щипка **2**.

Платът трябва да лежи гладко вътре в щипката.

- 5 Затворете скобата върху тъканта, докато щракне на място.



6 Повторете стъпки 4 и 5 със страничните скоби ③.

Докато затваряте страничните щипки, използвайте другата си ръка, за да дръпнете леко лентата на спортния сутиен към центъра.

7 Уверете се, че пулсомерът HRM-Fit е закрепен на място, лежи плоско под лентата на спортния сутиен и е притиснат към кожата.



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

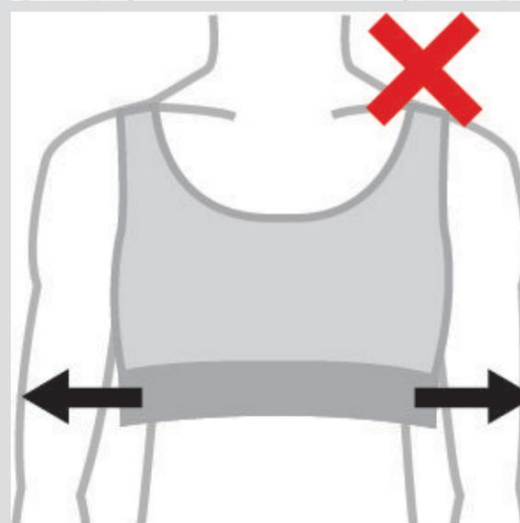
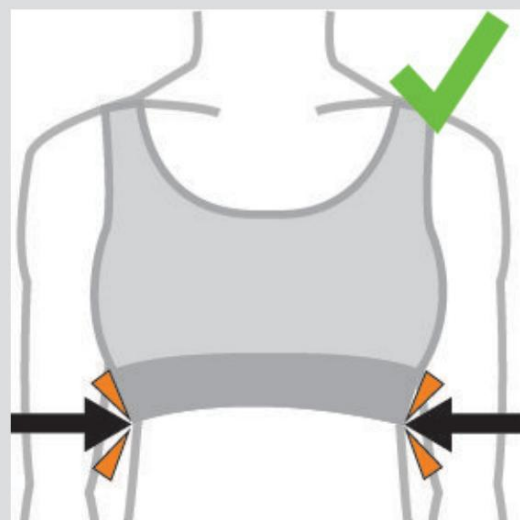
Ръководство за спортен сутиен HRM-Fit

Пулсомерът HRM-Fit работи най-добре със спортен сутиен, който има плоска лента около гръдния кош. Необходима е добра компресия на лентата, за да се сведе до минимум движението на пулсомера и да се осигури добър контакт между кожата ви и електродите, така че пулсомерът да може точно да открие сърдечния ви ритъм.

Стегнатост на лентата

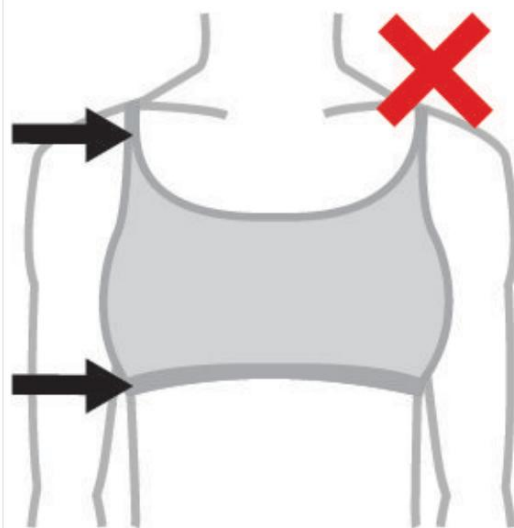
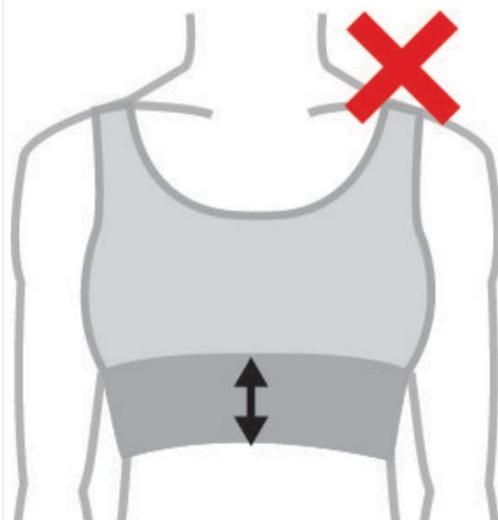
Спортният сутиен има средна или висока опора и стегната компресия, предназначен за бягане, кардио или високоинтензивни тренировки.

Два пръста пасват плътно под лентата на спортния сутиен и не можете лесно да издърпате лентата.



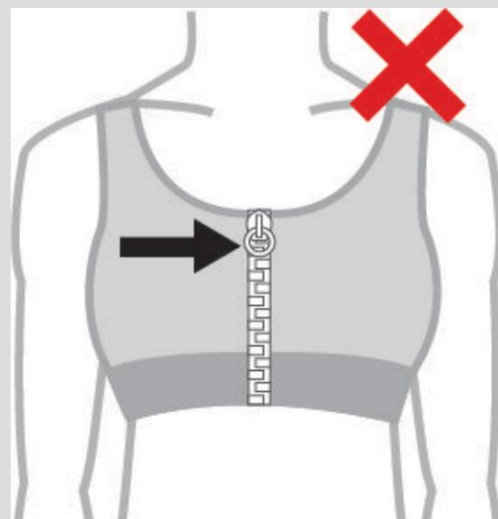
Ширина на лентата и презрамката

Ширината на лентата на спортния сутиен под бюста е приблизително от 19 до 50 мм (от 0,75 до 2 инча). Дълга лента може да позиционира пулсомерът твърде ниско на торса за точен пулс. Една тясна лента може да няма достатъчно материал, за да се закрепят правилно към монитора за сърдечен ритъм.



Цип

Спортният сутиен няма цип или друга украса отпред, която може да пречи на щипките.



Сдвояване и настройка

Сдвояване на монитора за пулс с вашето ANT+® устройство

Преди да можете да сдвоите монитора за пулс с вашето устройство, трябва да поставите монитора за пулс.

Сдвояването представлява свързване на ANT+ безжични сензори, като вашия пулсомер, с Garmin® ANT+ съвместимо устройство.

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

- За повечето устройства, съвместими с Garmin, доближете устройството до 3 m от монитора за пулс и използвайте меню за ръчно сдвояване.

За някои устройства, съвместими с Garmin, доближете устройството до 1 cm от монитора за сърдечен ритъм, за да го сдвоите 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 пулс с вашето Bluetooth® устройство

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

1 Поставете пулсомера.

2 Доближете устройството до 3 m (10 фута) от монитора за пулс.

3 Отворете Bluetooth настройките на устройството.

Пулсомерът трябва да се появи в списъка с налични устройства.

4 Изберете HRM-Fit пулсомер.

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 приложението **Garmin Connect™**

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

1 Поставете 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, изберете ● ● ● > Garmin устройства > Добавяне Устройство и следвайте инструкциите на екрана.

Динамика на бягане

Можете да използвате вашето съвместимо устройство Garmin, съчетано с монитора за пулс HRM-Fit, за да предоставите обратна връзка в реално време за вашата форма на бягане.

Пулсомерът има акселерометър, който измерва движението на торса, за да изчисли шест показателя за бягане.

ЗАБЕЛЕЖКА: За да използвате функциите за динамика на бягане, мониторът за пулс HRM-Fit трябва да бъде сдвоен с вашето съвместимо устройство Garmin с помощта на ANT+ технология. За повече информация вижте ръководството на собственика.

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

Вертикална осцилация: Вертикалната осцилация е вашето подскачане по време на бягане. Той показва вертикалното движение на торса ви, измерено 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 крачка: Дължината на крачка 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 процент. Пониското число обикновено показва по-добра форма на движение.

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.

Проследяване на активността

Всеки път, когато носите HRM-Fit монитор за сърдечен ритъм, той следи вашите ежедневни 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 пулсомера с приложението Garmin Connect™](#), [страница 5](#)).

След като бъде сдвоен, мониторът за сърдечен ритъм изпраща данни за активността до вашия акаунт в Garmin Connect, когато мониторът е буден и е в обхвата на вашия телефон. Ако носите само монитор за сърдечен ритъм по време на дейност, функцията TrueUp™ изпраща данни за проследяване на активността до секцията с ежедневни обобщения в Garmin Connect и до вашите съвместими устройства Garmin.

Съхранение на сърдечния ритъм за активности за време

Можете да стартирате активност за 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 дейност, измерена за време, без да изтегляте съхранени данни за пулса, можете да изтеглите данните от HRM-Fit монитора за пулс по-късно.

ЗАБЕЛЕЖКА: Вашият HRM-Fit пулсомер съхранява до 18 часа история на активността. Когато паметта на пулсомера е пълна, най-старите ви данни се презаписват.

- 1 Поставете пулсомера.
- 2 От вашия съвместим часовник Garmin изберете менюто История.
- 3 Изберете дейността за време, която сте записали, докато сте носили HRM-Fit пулсомер.
- 4 Изберете Изтегляне на сърдечен ритъм.

Вашият часовник 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 своя 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.



Съвети за носене



ВНИМАНИЕ

Някои потребители може да изпитат дразнене на кожата след продължителна употреба на пулсомера, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите дразнене на кожата, отстранете пулсомера и дайте време на кожата си да заздравее. За да предотвратите дразнене на кожата, уверете се, че пулсомерът е чист и сух и поддържайте плътно прилягане, за да минимизирате движението на пулсомера.

- Проверете размера на спортния си сутиен, за да сведете до минимум движението по време на активност.
Пулсомерът HRM-Fit работи най-добре при добро притискане към кожата.
- Преди да започнете дейност, скочете наоколо и се разтегнете и се уверете, че пулсомерът все още е стабилен закопчан за спортния ви сутиен.
- Ако вашият спортен сутиен има банели, уверете се, че щипките не се затварят на банелите.
- Уверете се, че каишката на пулсомера е закопчана така, че да лежи гладко върху кожата, без да се набръчква.
- Когато прикрепите всяка странична щипка, издърпайте леко лентата на спортния сутиен към центъра, щракнете страничната щипка на място, и пусна спортния сутиен.
Повторете с противоположната страна.

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.
- Загрейте за 5 до 10 минути.
- Проверете размера на вашия спортен сутиен, за да осигурите минимално движение по време на активност ([Ръководство за спортен сутиен HRM-Fit, страница 2](#)).
- Следвайте инструкциите за грижа ([Грижа за пулсомера, страница 11](#)).
- Носете памучна риза или намокрете старателно двете страни на презрамката.
Синтетичните тъкани, които се търкат или се докосват пулсомера, могат да създадат статично електричество, което пречи на сигналите за сърдечен ритъм.
- Отдалечете се от източници, които могат да попречат на вашия пулсомер.
Източниците на смущения могат да включват силни електромагнитни полета, някои 2,4 GHz безжични сензори, електропроводи с високо напрежение, 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 посетете www.garmin.com/runningdynamics.
- Сдвоете отново аксесоара HRM-Fit с вашето устройство Garmin, съгласно инструкциите.
- Уверете се, че сте сдвоени чрез технологията 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 Отворете централната скоба.

2 Намерете кръглия капак на батерията.

3 С помощта на монета или голяма плоска отвертка (8 mm или $\frac{5}{16}$ инча), завъртете капака обратно на часовниковата стрелка на 90 градуса.

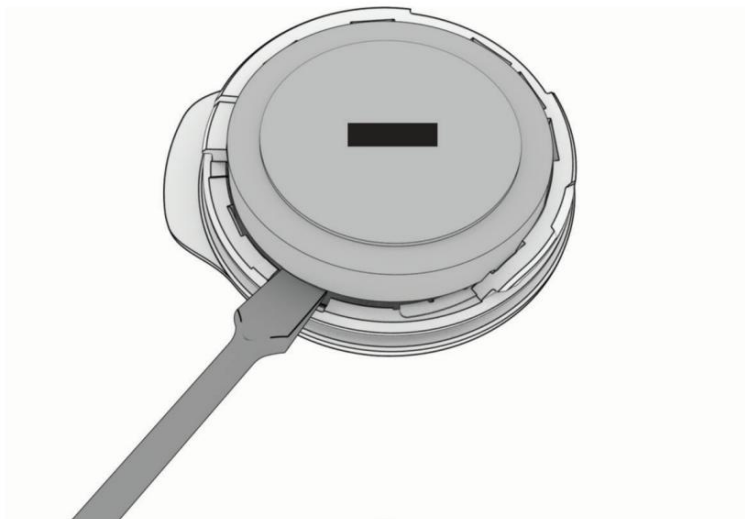


4 Свалете капака и батерията.



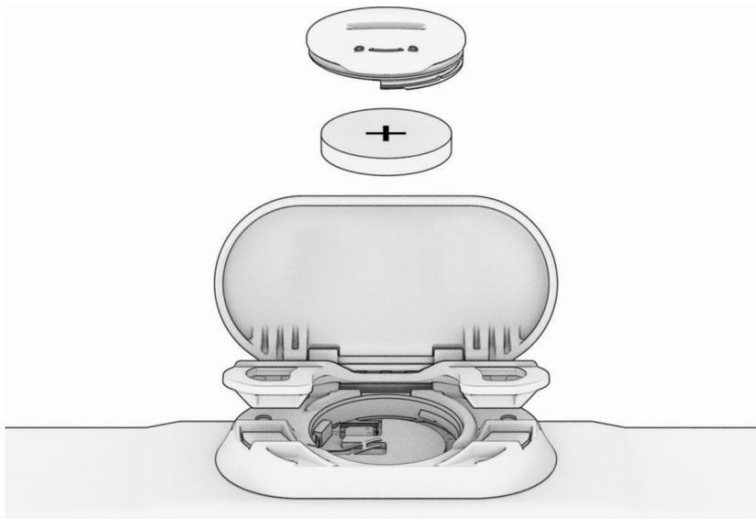
5 Внимателно повдигнете батерията от капака в точката на издърпване.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете също да използвате магнит или парче лента, за да извадите батерията.



6 Изчакайте 30 секунди.

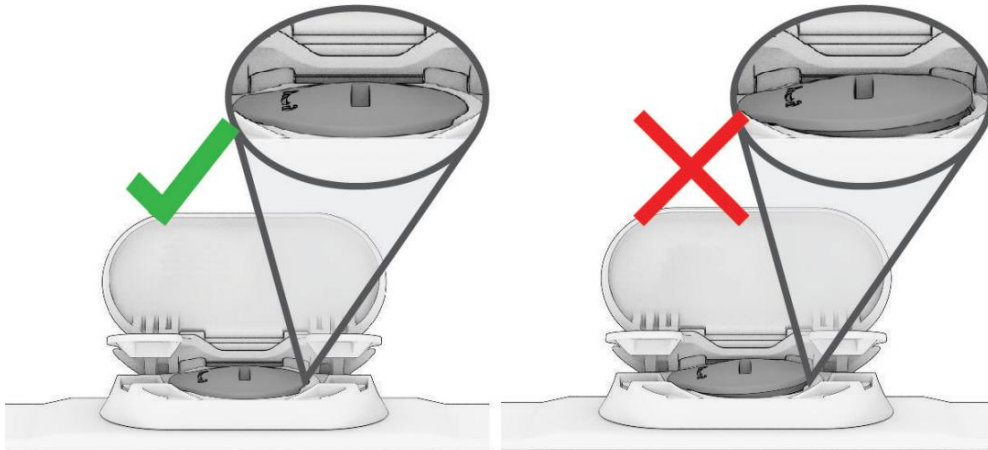
7 Поставете положителната страна на нова батерия в капака на батерията.



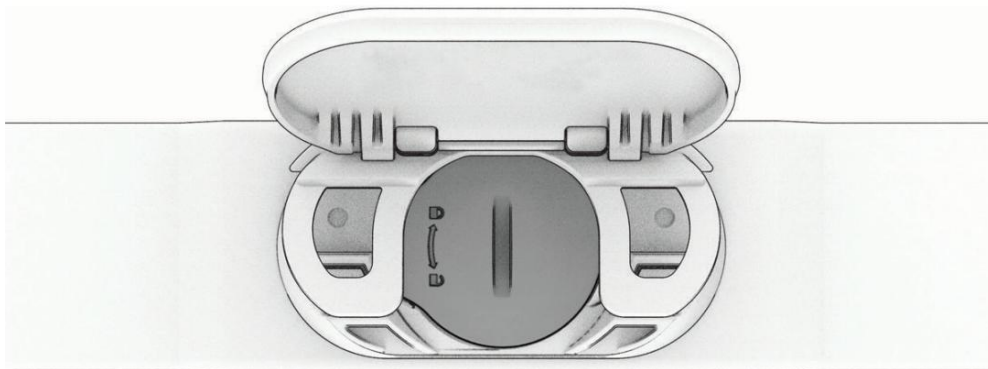
8 Поставете капака на батерията.

9 Завъртете езичето за подравняване по часовниковата стрелка на 90 градуса.

Капакът на батерията трябва да е изравнен с модула за измерване на пулса.



10 Проверете подравняването на капака на батерията, за да се уверите, че е напълно затворен и заключен на място.



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, 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 предизвикват дразнене на кожата.
- Не поставяйте пулсомера в пералня или сушилня.
- Когато сушите пулсомера, поставете го легнал с щипките в отворено положение, за да изсъхне на въздух.

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 пулсомера, поставете го хоризонтално.
- Избягвайте огъване или плътно навиване на пулсомера.
- Не съхранявайте пулсомера на пряка слънчева светлина или при екстремни температури.
- Не закачайте пулсомера към закачалки за дрехи, въжета за дрехи или други предмети.

Щипките са предназначени само за спортни сутиени.

Спецификации

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

Получаване на поддръжка

- Наръчници
- Видеозаписи
- Теми за поддръжка

Отидете на www.garmin.com/manuals/hrm-fit.

Ограничена гаранция

Стандартната ограничена гаранция на Garmin важи за този аксесоар. За повече информация посетете garmin.com/поддръжка/гаранция.

¹ Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 30 m. За повече информация посетете www.garmin.com/waterrating.

