

HRM-PRO™ PLUS

מדריך למשתמש

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגונים או שיפורים שכאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin® ,הלוגו של Garmin, ו-ANT+® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin Connect™, HRM-Pro™ ו-TrueUp™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

מוצר זה מאושר על-ידי ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת www.thisisant.com/directory. סימני הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH® מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. ניתן דופק מתקדם באמצעות Firstbeat. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

תוכן עניינים

1 הוראות של חיישן הדופק.....1

- 1 לבישת חיישן הדופק.....1
- 1 התאמה והגדרה.....1
- 2 דינמיקת ריצה.....2
- 2 קצב ומרחק הריצה.....2
- 3 דופק בזמן שחייה.....3
- 3 מעקב אחר פעילויות.....3
- 3 אחסון דו עיבור פעילויות מתוזמנות.....3
- 4 קישור לצידוד כושר.....4

4 פרטי ההתקן.....4

- 4 פתרון בעיות.....4
- 6 טיפול בחיישן הדופק.....6
- 6 HRM-Pro Plus מפרטים.....6
- 6 אחריות מוגבלת.....6

הוראות של חיישן הדופק

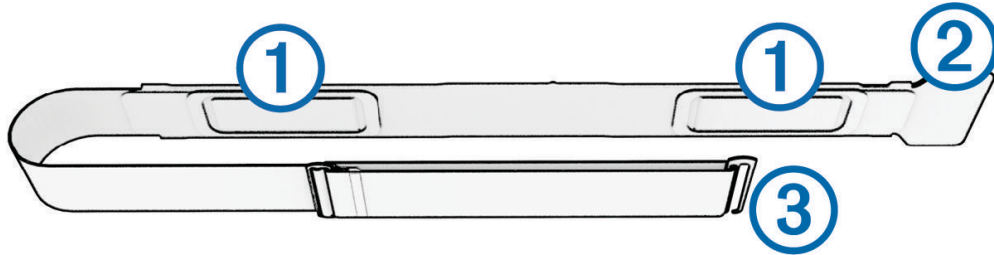
⚠ אזהרה

עדין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

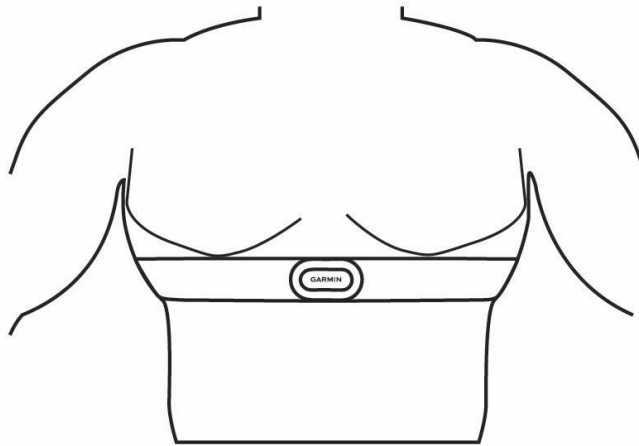
לבישת חיישן הדופק

יש ללבוש את חיישן הדופק ישירות על העור, מתחת לעצם החזה. יש לוודא שהיא צמודה מספיק כדי להישאר במקומה בזמן הפעילות הגופנית. במידת הצורך, תוכל לרכוש מאריך רצועה בכתובת buy.garmin.com.

1 הרטב את האלקטרודות ① הנמצאות בגב חיישן הדופק כדי ליצור חיבור טוב בין החזה למשדר.



2 הרכב את חיישן הדופק כשהסמל Garmin® ממוקם כך שצידו הימני פונה כלפי מעלה.



החיבור בין הלולאה ② לוו ③ צריך להיות ממוקם בצד ימין שלך.

3 כרוך את חיישן הדופק סביב החזה וחבר את וו הרצועה ללולאה.

הערה: ודא שתגית הטיפול לא מתקפלת.

ברגע שתלבש את חיישן הדופק, הוא יפעל וישלח נתונים.

התאמה והגדרה

שיוך חיישן הדופק להתקן ANT+ שלך

לפני שתוכל לשייך את חיישן הדופק להתקן שלך, עליך ללבוש את חיישן הדופק.

שיוך הוא חיבור בין חיישני ANT+ אלחוטיים, כמו חיישן דופק, להתקן ANT+ Garmin. תואם.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עדין במדריך למשתמש.

- עבור רוב התקני Garmin התואמים, מקם את ההתקן בטווח של 3 מטרים מחיישן הדופק והשתמש בתפריט ההתקן כדי לשייך באופן ידני.

- עבור חלק מהתקני Garmin התואמים, מקם את ההתקן בטווח של סנטימטר אחד מחיישן הדופק כדי לשייך באופן אוטומטי.

עצה: בעת השיוך הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישני ANT+ אחרים.

לאחר השיוך בפעם הראשונה, התקן Garmin התואם שלך יזהה את חיישן הדופק באופן אוטומטי בכל פעם שהוא יופעל.

שיוך חיישן הדופק להתקן Bluetooth שלך

ניתן לשייך את חיישן הדופק לטלפון, למחשב הלווח, לשעון החכם או לציוד כושר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

- 1 לבש את חיישן הדופק
 - 2 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מחיישן הדופק.
 - 3 פתח את הגדרות ה-Bluetooth בהתקן.
 - 4 חיישן הדופק אמור להופיע ברשימת ההתקנים הזמינים.
 - 4 בחר את חיישן הדופק HRM-Pro Plus.
- עצה:** בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלוטריים אחרים.
- לאחר השיוך בפעם הראשונה, ההתקן שלך יזהה את חיישן הדופק באופן אוטומטי בכל פעם שהוא יופעל ויהיה בטווח.

שיוך חיישן הדופק ליישום Garmin Connect™

באפשרותך לשייך את חיישן הדופק שלך ליישום Garmin Connect כדי להשתמש בתכונת המעקב אחר פעילות ולקבל עדכוני תוכנה.

- 1 לבש את חיישן הדופק
 - 2 מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Connect.
 - 3 מקם את הטלפון בטווח 3 מטרים (10 רגל) מחיישן הדופק.
 - 4 **עצה:** בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מהתקנים אלוטריים אחרים.
 - 4 בחר באפשרות כדי להוסיף את ההתקן לחשבון Garmin Connect שלך:
- אם זהו ההתקן הראשון שאתה משייך בעזרת היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
 - אם כבר שייכת התקן אחר באמצעות היישום Garmin Connect בחר ●●● < **התקני Garmin** < **הוסף התקן** ולפעול לפי ההוראות שעל המסך.

דינמיקת ריצה

ניתן להשתמש בהתקן Garmin תואם המשויך לאביזר HRM-Pro Plus כדי לספק משוב בזמן אמת לגבי ביצועי כושר הריצה שלך.

HRM-Pro Plus כולל מד האצה, המודד את התנועה של פלג הגוף העליון כדי לחשב שישה מדדי ריצה.

סיבובים לדקה: הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).

תנועה אנכית: התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציג את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.

זמן המגע בקרקע: זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה.

הערה: איזון זמן המגע בקרקע לא זמינים תוך כדי הליכה.

איזון זמן המגע בקרקע: איזון זמן המגע בקרקע מציג את האיזון ימין/שמאל של זמן המגע בקרקע במהלך הריצה. הוא מוצג באחוזים. לדוגמה, 2.53 עם חץ המצביע שמאלה או ימינה.

אורך צעד: אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.

יחס אנכי: יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרך כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.

קצב ומרחק הריצה

חיישן הדופק מחשב את קצב הריצה והמרחק שלך על סמך פרופיל המשתמש שלך והתנועה הנמדדת על-ידי החיישן בכל צעד. חיישן הדופק מציין את קצב הריצה והמרחק כאשר ה-GPS אינו זמין, כמו למשל במהלך ריצה על הליכון. באפשרותך לראות את קצב הריצה והמרחק שלך בהתקן Garmin תואם כאשר אתה מחובר באמצעות טכנולוגיית ANT+. תוכל גם לצפות בו ביישומי אימון תואמים של צד שלישי כאשר תתחבר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

דופק בזמן שחייה

חיישן הדופק מתעד ומאחסן את נתוני הדופק שלך בזמן שחייה. נתוני דופק אינם מועברים להתקני Garmin משוייכים כאשר חיישן הדופק נמצא מתחת למים.

עליך להתחיל פעילות מתוזמנת בהתקן Garmin המשוך כדי להציג נתוני דופק מאוחסנים במועד מאוחר יותר. במהלך מרווחי מנוחה בזמן שאתה מחוץ למים, חיישן הדופק שולח את הדופק הממוצע, את הדופק המרבי עבור המרווח הקודם ואת הדופק שלך בזמן אמת להתקן Garmin.

הערה: כדי לתעד נתוני דופק בזמן השחייה, האבזר HRM-Pro Plus חייב להיות משוך להתקן Garmin תואם באמצעות ANT+, ולא באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. רק התקנים מסוימים של Garmin תומכים בנתוני דופק בזמן השחייה.

התקן Garmin שלך מעלה באופן אוטומטי נתוני דופק מאוחסנים בעת שמירת פעילות הבריכה המתוזמנת. חיישן הדופק חייב להיות מחוץ למים, פעיל ובטווח הפעילות של ההתקן (3 מ') בזמן העלאת הנתונים. ניתן לסקור את נתוני הדופק בהיסטוריית ההתקן ובחשבון Garmin Connect שלך.

שחייה בבריכה

הודעה

שטוף ביד את חיישן הדופק לאחר חשיפה לכלור ולכימיקלים אחרים הנמצאים בבריכה. חשיפה ממושכת לחומרים אלה עלולה לגרום נזק לחיישן הדופק.

האבזר HRM-Pro Plus נועד בראש ובראשונה לשחייה במים פתוחים, אולם ניתן להשתמש בו מעת לעת לשחייה בבריכה. יש להרכיב את חיישן הדופק מתחת לבגד ים או לחולצת הטריאתלון במהלך שחייה בבריכה. אחרת, הוא עלול להחליק במורד החזה בזמן הדחיפה של דופן הבריכה.

מעקב אחר פעילויות

בכל פעם שתענוד את התקן HRM-Pro Plus, הוא ינטר את מדדי הפעילות היומית שלך. תכונת מעקב אחר פעילויות מתעדת את ספירת הצעדים, את הקלוריות, את הדקות האינטנסיביות ודופק במשך כל היום. כדי להשתמש בתכונה זו, עליך לשייך את חיישן הדופק שלך והתקן כלשהו של Garmin עם חשבון Garmin Connect (שיוך חיישן הדופק ליישום "Garmin Connect", עמוד 2).

לאחר השיוך, חיישן הדופק שולח את נתוני הפעילות אל חשבון Garmin Connect כל זמן שהחיישן פועל ונמצא בטווח של הטלפון החכם. אם תענוד רק את התקן HRM-Pro Plus במהלך פעילות, התכונה "TrueUp" שולחת נתוני מעקב אחר פעילות למקטע הסיכום היומי ב-Garmin Connect ובהתקני Garmin התואמים.

אחסון דו עבור פעילויות מתוזמנות

ניתן להתחיל פעילות מתוזמנת בהתקן Garmin המשוך, וחיישן הדופק מתעד את נתוני הדופק שלך גם אם אתה מתרחק מההתקן שלך. לדוגמה, ניתן לתעד נתוני דופק במהלך פעילויות כושר או ספורט קבוצתי כאשר לא ניתן לענוד שעונים. חיישן הדופק שולח באופן אוטומטי את נתוני הדופק המאוחסנים להתקן Garmin התואם שלך בעת שמירת הפעילות. יש להפעיל את חיישן הדופק ובטווח של (3 מ') מההתקן בעת העברת נתונים.

קבלת גישה לנתוני דופק מאוחסנים

אם שמרת פעילות מתוזמנת מבלי שהעלית נתוני דופק מאוחסנים, תוכל להוריד את הנתונים מחיישן הדופק HRM-Pro Plus מאוחר יותר.

הערה: חיישן הדופק HRM-Pro Plus מאחסן עד ל-18 שעות של היסטוריית פעילות. כאשר הזיכרון של חיישן הדופק מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

1 לבש את חיישן הדופק

2 בשעון Garmin, התואם, בחר את תפריט ההיסטוריה.

3 בחר את הפעילות המתוזמנת ששמרת בזמן שענדת את חיישן הדופק HRM-Pro Plus.

4 בחר הורד דופק.

השעון Garmin שלך יוצר קובץ של פעילות חדשה עם נתוני דופק. ייתכן שתצטרך לייבא ידנית את הקובץ החדש שלך לחשבון Garmin Connect.

קישור לציוד כושר

ניתן לחבר את חיישן הדופק לציוד כושר תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth כך שתוכל להציג את הדופק בצג ציוד הכושר.

- חפש את הסמל ANT+LINK HERE על ציוד כושר תואם.



- חפש את הסמל Bluetooth על ציוד כושר תואם.



פרטי ההתקן

פתרון בעיות

עצות לנתוני דופק לא סדיר

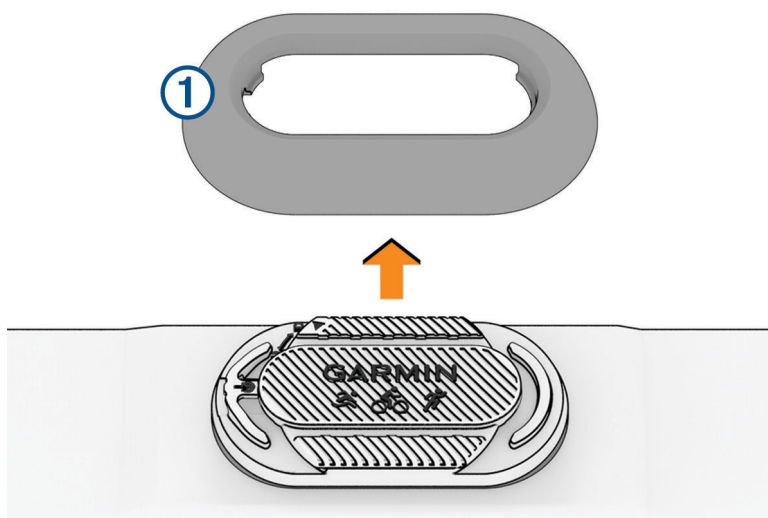
- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- הרטב שוב את האלקטרודות ואת רפידות המגע (אם קיימות).
- הדק את הרצועה בחזה.
- בצע תרגילי חימום במשך 5 עד 10 דקות.
- פעל לפי הוראות הטיפול ([טיפול בחיישן הדופק, עמוד 6](#)).
- לבש חולצת כותנה או הרטב היטב את שני צידי הרצועה.
- בדים סינתטיים המשתפשים כנגד חיישן הדופק עלולים ליצור חשמל סטטי שמפריע לאותות הדופק.
- התרחק ממקורות שעלולים להפריע לפעולת חיישן הדופק.
- מקורות הפרעה כאלו עשויים לכלול שדות אלקטרומגנטיים חזקים, חישנים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz, קווי מתח גבוה, מנועים חשמליים, תנורים, מכשירי מיקרוגל, טלפונים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz ונקודות גישה לרשת LAN אלחוטית.

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

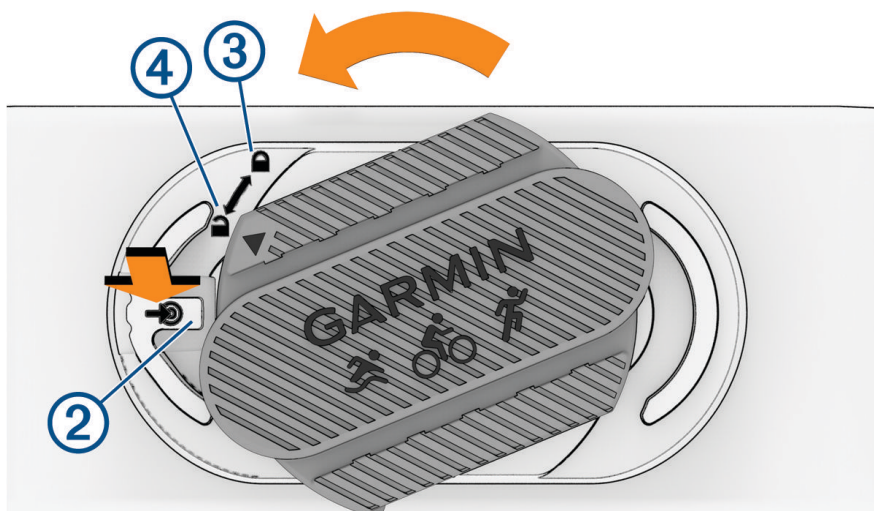
- אם נתוני דינמיקת הריצה אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- שייך מחדש את אביזר HRM-Pro Plus עם התקן Garmin בהתאם להוראות.
- ודא שהשיוך בוצע באמצעות טכנולוגיית ANT+ ולא באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.
- הערה:** איוון זמן המגע עם הקרקע יופיעו רק בזמן ריצה. הם אינם מחושבים בעת הליכה.

החלפת הסוללה של חיישן הדופק

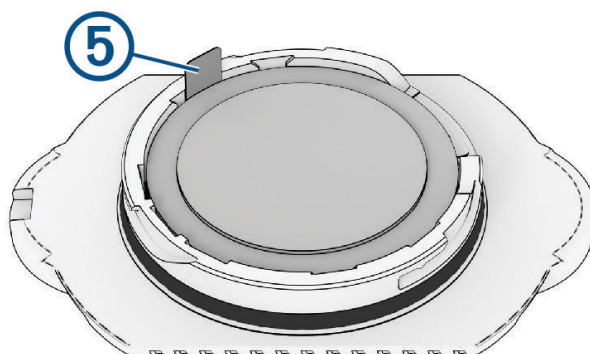
1 הסר את השרוול ① ממודול חיישן הדופק.



2 לחץ כלפי מטה על הכרטיסיה ② וסובב את דלת בית הסוללה נגד כיוון השעון.
הערה: הלשונית לא מופיעה בכל הדגמים. צריך עדיין לסובב את דלת בית הסוללה נגד כיוון השעון.
החץ עובר ממצב נעול ③ ללא נעול ④.



3 הסר את דלת בית הסוללה.
4 משוך בעדינות את לשונית הסוללה כלפי מעלה ⑤, והוצא את הסוללה מדלת בית הסוללה.
הערה: ניתן גם להשתמש במגנט כדי להוציא את הסוללה.



5 חכה 30 שניות.

- 6 הכנס את הסוללה החדשה בדלת כשהקוטב השלילי פונה כלפי מעלה.
- 7 יישר את דלת בית הסוללה עם סמל פתיחת הנעילה.
- הערה:** דלת בית הסוללה חייבת להיות צמודה למודול חיישן הדופק.
- 8 סובב את דלת בית הסוללה בכיוון השעון עד שהסמן יצביע על סמל הנעילה.
- 9 החלף את השרוול.

טיפול בחיישן הדופק

הודעה

הצטברות של זיעה ומלח על הרצועה עלולה לפגוע בצמיחת חיישן הדופק ולפגוע ביכולתו לדווח על נתונים מדויקים. שימוש בכמות גדולה מדי של חומר ניקוי בעת שטיפת חיישן הדופק עלול לפגוע בו.

- שטוף את חיישן הדופק לאחר כל שימוש.
- כבס את חיישן הדופק בכביסה ידנית לאחר כל שבעה שימושים או שחייה אחת בבריכה, באמצעות מים חמימים בטמפרטורה מקסימלית של עד 40°C (104°F) וכמות קטנה של חומר ניקוי עדין, כגון נוזל לשטיפת כלים.
- שטוף היטב את הרצועה לאחר הכביסה הידנית של חיישן הדופק כדי להסיר שאריות של חומר הניקוי שעלולות לגרום לגירוי בעור.
- אין להכניס את חיישן הדופק למכונת כביסה או למייבש כביסה.
- תלה את חיישן הדופק או הנח אותו על משטח לייבוש.

עצות לאחסון והגנה

הודעה

מזער את החשיפה לקרם הגנה, אקונומיקה, חומר דוחה יתושים וכימיקלים הנמצאים בדאודורנטים מסוימים, סבוני גוף, סבוני ידיים ומשחות לעזרה ראשונה. בפרט, פרופילן גליקול, דיפרופילן גליקול וחומצה אתילן-דיאמין-טטרה-אצטית (EDTA) עלולים להזיק לרצועה.

- בעת אחסון הרצועה תלה אותה הנח אותה על משטח.
- הימנע מקיפול או גלגול הדוק של הרצועה.
- אין לאחסן את חיישן הדופק באור שמש ישיר או בטמפרטורות קיצוניות.

HRM-Pro Plus מפרטים

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט
חיי הסוללה	עד לשנה אחת בהפעלה של שעה ביום
עמידות במים	5 ATM ¹
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-0°C עד 40°C (מ-32°F עד 104°F)
תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-8 dBm מרבי

אחריות מוגבלת

האחריות המוגבלת הסטנדרטית של Garmin חלה על אביזר זה. למידע נוסף, עבור אל garmin.com/support/warranty.

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

