

HRM-PRO™ PLUS

Korisnički priručnik

© 2022 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin i ANT+® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect™, HRM-Pro™ i TrueUp™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu www.thisisant.com/directory. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

M/N: B03699

Sadržaj

Upute za senzor pulsa..... 1

Postavljanje senzora pulsa.....	1
Uparivanje i postavljanje.....	2
Dinamika trčanja.....	3
Tempo i udaljenost trčanja.....	3
Puls za vrijeme plivanja.....	3
Praćenje aktivnosti.....	4
Spremanje pulsa za mjerene aktivnosti.....	4
Povezivanje s opremom za fitness.....	5

Informacije o uređaju..... 5

Rješavanje problema.....	5
Održavanje senzora pulsa.....	7
Specifikacije uređaja HRM-Pro Plus.....	7
Ograničeno jamstvo.....	7

Upute za senzor pulsa

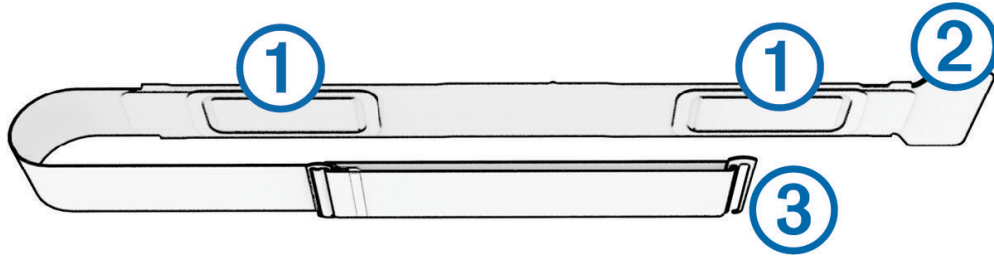
⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

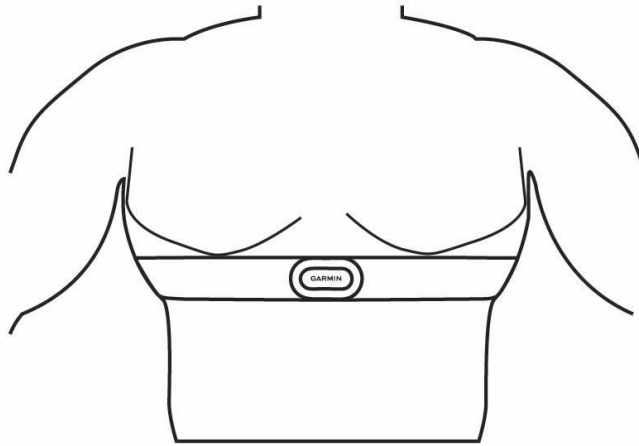
Postavljanje senzora pulsa

Senzor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti. Trebao bi dovoljno čvrsto prijanjati da ostane na mjestu tijekom aktivnosti. Produžetak za traku po potrebi možete kupiti na web-mjestu buy.garmin.com.

- 1 Navlažite elektrode ① na pozadini senzora pulsa kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



- 2 Nosite senzor pulsa tako da logotip Garmin® stoji uspravno.



Spoj kukice ② i prstena ③ trebao bi se nalaziti na vašoj desnoj strani.

- 3 Omotajte senzor pulsa oko prsa i zakačite kukicu za prsten.

NAPOMENA: Pazite da etiketa s uputama o održavanju nije savinuta.

Kad postavite senzor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

Uparivanje i postavljanje

Uparivanje senzora pulsa i uređaja ANT+

Prije uparivanja senzora pulsa i uređaja trebate staviti senzor pulsa na sebe.

Uparivanje je povezivanje ANT+ bežičnih senzora poput vašeg senzora pulsa s uređajem kompatibilnim s tehnologijom Garmin ANT+.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

- Za većinu Garmin kompatibilnih uređaja vrijedi da uređaj trebate postaviti unutar 3 m od senzora pulsa i zatim provesti postupak ručnog uparivanja s pomoću izbornika uređaja.
- Za neke Garmin kompatibilne uređaje vrijedi da uređaj trebate postaviti unutar 1 cm od senzora pulsa kako bi se uparivanje izvršilo automatski.

SAVJET: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih ANT+ senzora.

Nakon prvog uparivanja vaš Garmin kompatibilni uređaj automatski prepoznaje senzor pulsa prilikom svake aktivacije i kad je unutar dometa.

Uparivanje senzora pulsa i uređaja Bluetooth

Senzor pulsa možete upariti s pametnim telefonom, tabletom, pametnim satom ili opremom za fitness s pomoću tehnologije Bluetooth.

- 1 Postavite senzor pulsa.
- 2 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od senzora pulsa.
- 3 Otvorite Bluetooth postavke na uređaju.
Senzor pulsa trebao bi se pojaviti na popisu dostupnih uređaja.
- 4 Odaberite senzor pulsa HRM-Pro Plus.

SAVJET: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.

Nakon prvog uparivanja vaš uređaj automatski prepoznaje senzor pulsa prilikom svake aktivacije i kad je unutar dometa.

Uparivanje senzora pulsa i aplikacije Garmin Connect™

Senzor pulsa možete upariti s aplikacijom Garmin Connect kako biste mogli upotrebljavati funkciju praćenja aktivnosti i primati nadogradnje softvera.

- 1 Postavite senzor pulsa.
- 2 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 3 Postavite pametni telefon unutar 3 m (10 ft) od senzora pulsa.
SAVJET: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih uređaja.
- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu uređaja.
 - Ako ste već uparivali drugi uređaj s aplikacijom Garmin Connect odaberite ●●● > **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Dinamika trčanja

Kompatibilan uređaj Garmin možete upariti s dodatkom HRM-Pro Plus kako biste dobili podatke o trkačkoj formi u stvarnom vremenu.

HRM-Pro Plus ima brzinomjer koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao šest parametara trčanja.

Kadenca: Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).

Vertikalna oscilacija: Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.

Vrijeme dodira s tlom: Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama.

NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.

Balans vremena dodira s tlom: Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.

Duljina koraka: Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.

Omjer vertikalne oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

Tempo i udaljenost trčanja

Senzor pulsa izračunava tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na kompatibilnom Garmin uređaju kada je povezan s pomoću tehnologije ANT+. Možete ga pregledati i na kompatibilnim aplikacijama za treniranje drugih proizvođača kada je uspostavljena veza s tehnologijom Bluetooth.

Puls za vrijeme plivanja

Senzor pulsa bilježi i sprema podatke o vašem puls u vrijeme plivanja. Podaci o puls u ne mogu se prenijeti na upareni kompatibilni uređaj Garmin dok je senzor pulsa pod vodom.

Na uparenom uređaju Garmin morate pokrenuti mjerenu aktivnost kako biste kasnije mogli vidjeti spremljene podatke o puls u. Za vrijeme intervala odmaranja kada se nalazi izvan vode, senzor pulsa šalje podatke o vašem prosječnom i maksimalnom puls u za prethodni interval i podatke o vašem trenutačnom puls u do vašeg uređaja Garmin.

NAPOMENA: Za bilježenje podataka o puls u tijekom plivanja vaš dodatak HRM-Pro Plus mora biti uparen s kompatibilnim uređajem Garmin s pomoću tehnologije ANT+, a ne s pomoću tehnologije Bluetooth. Samo neki Garmin uređaji podržavaju podatke o puls u tijekom plivanja.

Uređaj Garmin automatski prenosi spremljene podatke o puls u kada spremite mjerenu aktivnost. Senzor pulsa mora biti izvan vode, aktivan i unutar dometa uređaja (3 m) za vrijeme prijenosa podataka. Podatke o puls u možete pregledavati u povijesnim podacima uređaja i na svom Garmin Connect računu.

Plivanje u bazenu

OBAVIJEST

Monitor pulsa nakon izlaganja kloru ili drugim kemikalijama koje se nalaze u bazenima ručno operite. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti monitor pulsa.

HRM-Pro Plus dodatna oprema dizajnirana je prvenstveno za plivanje u otvorenim vodama, ali se povremeno može koristiti i za plivanje u bazenu. Monitor pulsa tijekom plivanja u bazenu nosite ispod plivačkog odijela ili odijela za triatlon. U suprotnom vam može skliznuti s prsa kada se odgurujete od zida bazena.

Praćenje aktivnosti

Kad god nosite uređaj HRM-Pro Plus, on prati mjerenja vaših dnevnih aktivnosti. Funkcija za praćenje aktivnosti bilježi vaš broj koraka, kalorije, minute intenzivnog vježbanja i cjelodnevni puls. Da biste mogli upotrebljavati tu funkciju, morate upariti senzor pulsa i druge Garmin uređaje s Garmin Connect računom ([Uparivanje senzora pulsa i aplikacije Garmin Connect™](#), stranica 2).

Kada je uparen, senzor pulsa šalje vaše podatke o aktivnostima na vaš Garmin Connect račun kad god je senzor aktivan i unutar dometa pametnog telefona. Ako tijekom aktivnosti nosite samo uređaj HRM-Pro Plus, funkcija TrueUp™ šalje podatke o praćenju aktivnosti u odjeljak dnevnog sažetka u aplikaciji Garmin Connect i na vaše kompatibilne Garmin uređaje.

Spremanje pulsa za mjerene aktivnosti

Mjerenu aktivnost možete započeti na kompatibilnom uparenom Garmin uređaju, a senzor pulsa bilježit će podatke o pulsu čak i ako se udaljite od uređaja. Na primjer, podatke o pulsu možete bilježiti za vrijeme fitness aktivnosti ili kada se bavite timskim sportovima gdje je nošenje sata zabranjeno.

Kada spremite svoju aktivnost, senzor pulsa automatski šalje spremljene podatke o pulsu svom kompatibilnom Garmin uređaju. Senzor pulsa mora biti aktivan i unutar dometa uređaja (3 m) za vrijeme prijenosa podataka.

Pristupanje spremljenim podacima o pulsu

Ako mjerenu aktivnost spremite bez preuzimanja spremljenih podataka o pulsu, podatke s HRM-Pro Plus senzora pulsa možete preuzeti kasnije.

NAPOMENA: HRM-Pro Plus senzor pulsa sprema do 18 sati povijesti aktivnosti. Kada se memorija senzora pulsa napuni, najstariji se podaci brišu.

- 1 Postavite senzor pulsa.
- 2 Na kompatibilnom Garmin satu odaberite izbornik Povijest.
- 3 Odaberite mjerenu aktivnost koju ste spremili dok ste nosili HRM-Pro Plus senzor pulsa.
- 4 Odaberite **Preuzmi podatke o pulsu**.

Vaš Garmin sat generira novu datoteku aktivnosti s podacima o pulsu. Možda ćete morati ručno uvesti novu datoteku u svoj Garmin Connect račun.

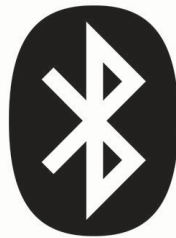
Povezivanje s opremom za fitness

Senzor pulsa možete povezati s kompatibilnom fitness opremom s pomoću ANT+ ili Bluetooth tehnologije kako biste mogli pregledavati svoj puls na konzoli opreme.

- Potražite logotip ANT+LINK HERE na kompatibilnoj opremi za fitness.



- Potražite logotip Bluetooth na kompatibilnoj opremi za fitness.



Informacije o uređaju

Rješavanje problema

Savjeti za čudne podatke o puls

Ako su podaci o puls čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju ([Održavanje senzora pulsa, stranica 7](#)).
- Nosite pamučnu majicu ili obje strane trake dobro namočite.

Sintetička vlakna koja se trljaju po monitoru pulsa ili ga dodiruju stvaraju statički elektricitet koji utječe na signale pulsa.

- Odmaknite se od izvora koji mogu utjecati na monitor pulsa.

Izvori smetnji mogu biti snažna elektromagnetska polja, neki bežični senzori na 2,4 GHz, visokonaponski vodovi dalekovoda, električni motori, pećnice, mikrovalne pećnice, bežični telefoni na 2,4 GHz i pristupne točke za bežični LAN.

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

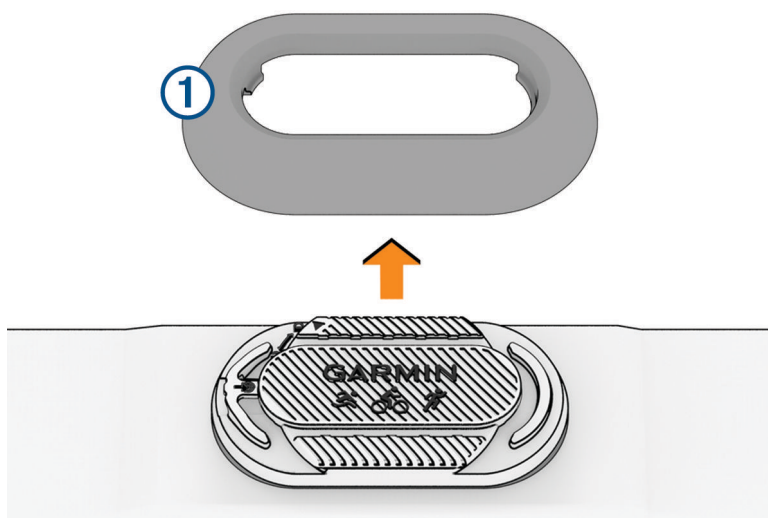
Ako se podaci o dinamici trčanja ne prikazuju, isprobajte ove savjete.

- Ponovno prema uputama uparite HRM-Pro Plus dodatnu opremu s Garmin uređajem.
- Uparite se uz pomoć ANT+veze, a ne Bluetoothveze.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

NAPOMENA: Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

Zamjena baterije senzora pulsa

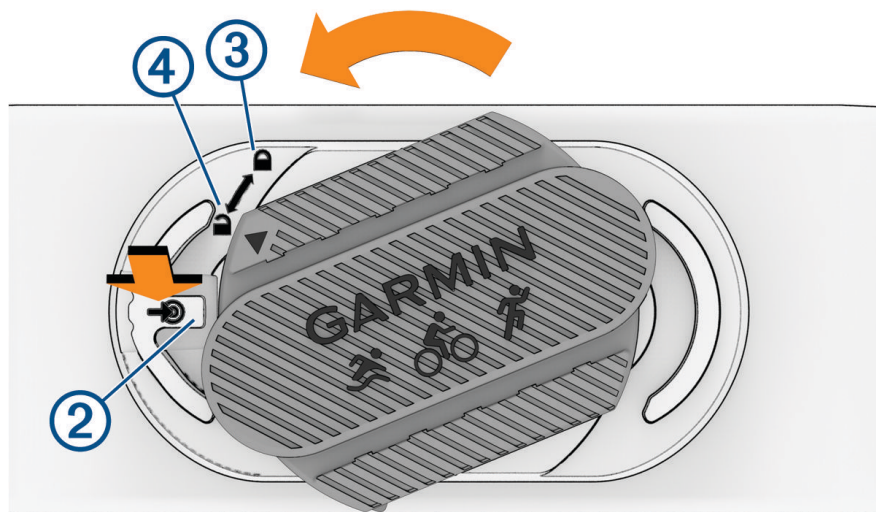
- 1 Uklonite poklopac ① s modula senzora pulsa.



- 2 Pritisnite jezičac ② i rotirajte vratašca odjeljka za baterije suprotno od smjera kazaljke na satu.

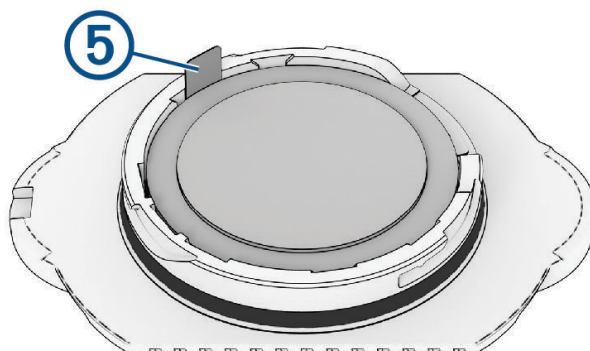
NAPOMENA: Neki modeli nemaju jezičac. I dalje morate zakretati vratašca odjeljka za baterije suprotno od smjera kazaljke na satu.

Strelica se kreće od položaja za zaključavanje ③ do onog za otključavanje ④.



- 3 Uklonite vratašca odjeljka za bateriju.
- 4 Nježno podignite jezičac baterije ⑤ i izvadite bateriju iz vratašaca za bateriju.

NAPOMENA: Bateriju također možete izvaditi uz pomoć magneta.



- 5 Pričekajte 30 sekundi.
- 6 Novu bateriju umetnite u vratašca odjeljka za bateriju tako da je negativan pol okrenut prema gore.
- 7 Poravnajte vratašca odjeljka za baterije s ikonom za otključavanje.
NAPOMENA: Vratašca odjeljka za bateriju moraju biti u ravni s modulom senzora pulsa.
- 8 Rotirajte vratašca odjeljka za baterije suprotno od smjera kazaljke na satu sve dok oznaka ne bude usmjerena prema zaključanom položaju.
- 9 Zamijenite poklopac.

Održavanje senzora pulsa

OBAVIJEST

Nakupljanje znoja i soli na traci može trajno oštetiti senzor pulsa i smanjiti njegovu sposobnost točnog prijavljivanja podataka.

Upotrebom previše deterdženta prilikom pranja senzora pulsa može se oštetiti senzor pulsa.

- Senzor pulsa isperite nakon svake upotrebe.
- Ručno perite senzor pulsa nakon svakih sedam upotreba ili jednog plivanja u bazenu, koristeći se toplom vodom maksimalne temperature 40 °C (104 °F) i malom količinom blagog deterdženta, kao što je deterdžent za pranje posuđa.
- Temeljito isperite traku nakon ručnog pranja senzora pulsa kako biste uklonili ostatke deterdženta koji mogu izazvati iritaciju kože.
- Senzor pulsa nemojte prati u perilici posuđa ili sušiti u sušilici.
- Kako bi se osušio, senzor pulsa objesite ili polegnite na ravnu površinu.

Savjeti za spremanje i zaštitu

OBAVIJEST

Maksimalno smanjite izloženost sredstvima za zaštitu od sunca, izbjeljivačima, sredstvima protiv komaraca i kemikalijama koje se nalaze u određenim dezodoransima, sredstvima za pranje tijela, sapunima za ruke i mastima za prvu pomoć. Naime, propilen glikol, dipropilen glikol i etilendiamintetraoctena kiselina (EDTA) mogu oštetiti traku.

- Kad je spremate, traku objesite ili polegnite na ravnu površinu.
- Izbjegavajte savijanje ili čvrsto motanje trake.
- Senzor pulsa nemojte spremati na izravnoj sunčevoj svjetlosti ili na ekstremnim temperaturama.

Specifikacije uređaja HRM-Pro Plus

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 V
Trajanje baterije	Do 1 godine uz upotrebu 1 h dnevno
Vodootpornost	5 ATM ¹
Raspon radne temperature	Od 0 ° do 40 °C (od 32 ° do 104 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri 8 dBm maksimalno

Ograničeno jamstvo

Na ovu dodatnu opremu primjenjuje se standardno ograničeno jamstvo tvrtke Garmin. Više informacija potražite na stranici garmin.com/support/warranty.

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

