

HRM-PRO™ PLUS

Naudotojo vadovas

© 2022 „Garmin Ltd.“ arba filialai

Visos teisės saugomos. Remiantis autorių teisių įstatymu, be raštiško „Garmin“ sutikimo negalima kopijuoti nei viso, nei dalies šio vadovo. „Garmin“ pasilieka teisę keisti arba tobulinti savo gaminį bei keisti šio vadovo turinį be įsipareigojimo pranešti bet kokiam asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

Garmin®, „Garmin“ logotipas ir ANT+® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Garmin Connect™, HRM-Pro™ ir TrueUp™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Šiam produktui suteiktas ANT+® sertifikatas. Suderinamų produktų ir programų sąrašas pateiktas www.thisisant.com/directory. BLUETOOTH® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė, o „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. Pažangi širdies ritmo analizė, kurią teikia Firstbeat. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų nuosavybė.

M/N: B03699

Turinys

Širdies dažnio monitoriaus naudojimo instrukcijos..... 1

Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių.....	1
Susiejimas ir sąranka.....	2
Bėgimo dinamika.....	3
Bėgimo tempas ir atstumas.....	3
Širdies dažnis plaukiant.....	3
Veiklos stebėjimas.....	4
Širdies dažnio išsaugojimas skaiciuojamo laiko veiklos metu.....	4
Susiejimas su kūno rengybos įranga.....	5

Įrenginio informacija..... 5

Trikčių šalinimas.....	5
Širdies dažnio monitoriaus priežiūra.....	7
HRM-Pro Plus specifikacijos.....	7
Ribotoji garantija.....	7

Širdies dažnio monitoriaus naudojimo instrukcijos

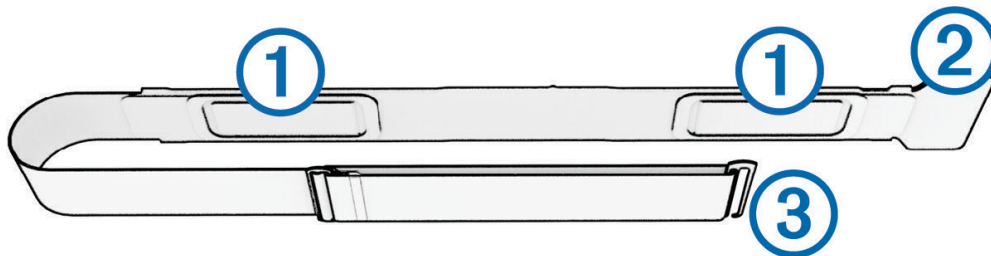
⚠ ĮSPĖJIMAS

Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

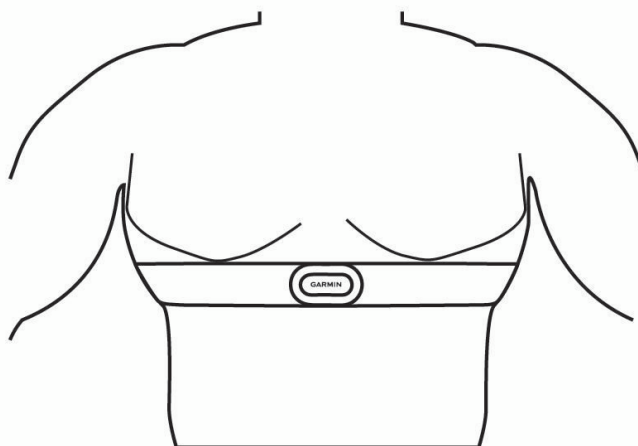
Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių

Užsidėkite širdies dažnio monitorių tiesiai ant odos iš karto po krūtinkauliu. Jis turėtų būti pakankamai prigludęs, kad liktų vietoje jūsų veiklos metu. Jei reikia, galite įsigyti diržo ilgintuvą adresu buy.garmin.com.

- 1 Sudrėkinkite elektrodus ① galinėje širdies dažnio monitoriaus pusėje, kad ryšys tarp krūtinės ir siūstuvo būtų tvirtesnis.



- 2 Užsidėkite širdies dažnio monitorių taip, kad Garmin® logotipas būtų atsuktas tinkama puse į viršų.



Kibi užfiksavimo juosta ② ③ turi būti dešinėje pusėje.

- 3 Apjuoskite širdies dažnio monitorių aplink krūtinę ir sukabinkite kibią juostą.

PASTABA: saugokitės, kad neperlenktumėte etiketės su priežiūros informacija.

Kai užsidedate širdies dažnio monitorių, jis tampa aktyvus ir siunčia duomenis.

Susiejimas ir sąranka

Širdies dažnio monitoriaus susiejimas su ANT+[®] įrenginiu

Prieš susiedami širdies dažnio monitorių su įrenginiu turite užsidėti širdies dažnio monitorių.

Susiejimas – tai tokių ANT+ belaidžių jutiklių kaip jūsų širdies dažnio monitorius sujungimas su Garmin ANT+ suderinamu įrenginiu.

PASTABA: kiekvieno suderinamo Garmin įrenginio susiejimo instrukcijos skiriasi. Žr. naudotojo vadovą.

- Daugumos su Garmin suderinamų įrenginių atveju, įrenginį padėkite 3 m atstumu nuo širdies dažnio monitoriaus ir naudodamiesi įrenginio meniu susiekite rankiniu būdu.
- Kai kurių su Garmin suderinamų įrenginių atveju, įrenginį padėkite 1 cm atstumu nuo širdies dažnio monitoriaus, kad jie būtų susieti automatiškai.

PATARIMAS: susiedami būkite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų ANT+ jutiklių.

Pirmą kartą susiejus, jūsų su Garmin suderinamas įrenginys automatiškai atpažįsta širdies dažnio monitorių kiekvieną kartą, kai jis suaktyvinamas ir yra ryšio diapazone.

Širdies dažnio monitoriaus susiejimas su Bluetooth[®] įrenginiu

Galite susieti širdies dažnio monitorių su telefonu, planšetiniu kompiuteriu, išmaniuoju laikrodžiu ar kūno rengybos įranga, kurioje naudojama Bluetooth technologija.

- 1 Užsidėkite širdies dažnio monitorių.
- 2 Įrenginį padėkite 3 m (10 pėdų) atstumu nuo širdies dažnio monitoriaus.
- 3 Įrenginyje atverkite Bluetooth nustatymus.
Širdies dažnio monitorius turėtų atsirasti prieinamų įrenginių sąrašė.
- 4 Pasirinkite HRM-Pro Plus širdies dažnio monitorių.

PATARIMAS: susiedami būkite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų belaidžių jutiklių.

Pirmą kartą susiejus, įrenginys automatiškai atpažįsta širdies dažnio monitorių kiekvieną kartą, kai jis suaktyvinamas ir yra ryšio diapazone.

Širdies dažnio monitoriaus susiejimas su programa Garmin Connect™

Galite susieti širdies dažnio monitorių su programa Garmin Connect, jei norite naudotis veiklos stebėjimo funkcija ir gauti programinės įrangos naujinius.

- 1 Užsidėkite širdies dažnio monitorių.
- 2 Iš telefone esančios programų parduotuvės įdiekite programą Garmin Connect ir atidarykite ją.
- 3 Laikykite telefoną ne didesniu kaip 3 m (10 pėdų) atstumu nuo širdies dažnio monitoriaus.

PATARIMAS: susiedami būkite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų belaidžių įrenginių.

- 4 Norėdami pridėti įrenginį prie Garmin Connect paskyros, pasirinkite parinktį:
 - Jei įrenginį su programa Garmin Connect susiejate pirmą kartą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
 - Jei su programa Garmin Connect jau esate susiję kitą įrenginį, pasirinkite ●●● > „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Bėgimo dinamika

Naudodami suderinamą Garmin įrenginį, susietą su HRM-Pro Plus priedu, galite realiuoju laiku gauti informacijos apie savo bėgimo rezultatus.

HRM-Pro Plus įrenginyje yra akcelerometras, kuris matuoja liemens judėjimą ir apskaičiuoja šešis bėgimo parametrus.

Kadencija: kadencija yra žingsnių skaičius per minutę. Rodomas visas žingsnių skaičius (kaire ir dešine koja kartu).

Vertikalusis svyravimas: vertikalusis svyravimas – tai atšokimai bėgant. Rodomas vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais.

Kontakto su žeme laikas: kontakto su žeme laikas – tai laikas, kurį kiekviena koja liečia žemę bėgant. Jis matuojamas milisekundėmis.

PASTABA: kontakto su žeme laiko ir balanso parametrai nerodomi einant.

Kontakto su žeme laiko balansas: kontakto su žeme laiko balansas – tai kairės / dešinės kojų kontakto su žeme laiko balansas bėgant. Jis išreiškiamas procentais. Pavyzdžiui, rodoma 53,2 su į kairę arba į dešinę nukreipta rodykle.

Žingsnio ilgis: žingsnio ilgis yra atstumas nuo vieno kojos prisilietimo prie žemės iki kito. Jis matuojamas metrais.

Vertikalusis santykis: vertikalusis santykis – vertikalojo svyravimo santykis su žingsnio ilgiu. Jis išreiškiamas procentais. Mažesnis skaičius paprastai rodo geresnę bėgimo formą.

Bėgimo tempas ir atstumas

Širdies dažnio monitorius apskaičiuoja bėgimo tempą ir atstumą pagal jūsų naudotojo profilį ir judėjimą, išmatuotą jutikliu kiekviename žingsnyje. Širdies dažnio monitorius teikia bėgimo tempo ir atstumo duomenis, kai negalima naudotis GPS, pvz., bėgant ant bėgtakio. Galite peržiūrėti bėgimo tempą ir atstumą suderinamame Garmin įrenginyje, prijungtame naudojant ANT+ technologiją. Taip pat galėsite peržiūrėti šią informaciją suderinamose trečiųjų šalių treniruočių programose, prijungę atitinkamus įrenginius Bluetooth ryšiu.

Širdies dažnis plaukiant

Širdies dažnio monitorius įrašo ir išsaugo širdies dažnio duomenis jums plaukiant. Širdies dažnio duomenys nesiunčiami į susietus Garmin įrenginius, kai širdies dažnio monitorius yra po vandeniu.

Norėdami peržiūrėti išsaugotus širdies dažnio duomenis vėliau, susietame Garmin įrenginyje pradėkite matuojamo laiko veiklą. Poilsio intervalų metu, kai širdies dažnio monitorius nėra vandenyje, jis siunčia ankstesnio intervalo vidutinį ir maksimalų širdies dažnį, taip pat širdies dažnį realiuoju laiku, į Garmin įrenginį.

PASTABA: jei norite, kad širdies dažnio duomenys būtų įrašomi plaukiojant, HRM-Pro Plus priedas turi būti susietas su suderinamu Garmin įrenginiu naudojant ANT+, o ne Bluetooth technologiją. Ne visi Garmin įrenginiai palaiko širdies dažnio duomenų įrašymą plaukiant.

Garmin įrenginys automatiškai įkelia išsaugotus širdies dažnio duomenis, kai išsaugote plaukimo laikui veiklą. Duomenų įkėlimo metu širdies dažnio monitorius turi būti ne vandenyje, aktyvus ir įrenginio ryšio diapazone (3 m). Širdies dažnio duomenis galima peržiūrėti įrenginio istorijoje ir Garmin Connect paskyroje.

Plaukimas baseine

PRANEŠIMAS

Rankomis nuplaukite širdies dažnio monitorių po sąlyčio su chloru ir kitais baseinuose naudojamais chemikalais. Ilgalais tokių medžiagų poveikis gali pakenkti širdies dažnio monitoriui.

HRM-Pro Plus priedas visų pirma skirtas naudoti plaukiant atvirame vandenyje, bet kartais jį galima naudoti ir baseine. Plaukiant baseine širdies dažnio monitorių reikia užsidėti po maudymosi kostiumu arba triatlono marškinėliais. Antraip atsistumiant nuo baseino sienos jis gali nuslysti krūtine.

Veiklos stebėjimas

Kai dėvite HRM-Pro Plus įrenginį, jis stebi jūsų dienos veiklos metriką. Veiklos stebėjimo funkcija fiksuoja jūsų žingsnių skaičių, kalorijas, intensyvumo minutes ir visos paros širdies dažnį. Norint naudotis šia funkcija, reikia susieti širdies dažnio monitorių ir bet kokius kitus Garmin įrenginius su Garmin Connect paskyra ([Širdies dažnio monitoriaus susiejimas su programa Garmin Connect](#), 2 psl.).

Susiejus, širdies dažnio monitorius siunčia veiklos duomenis į jūsų Garmin Connect paskyrą, kai tik yra „pažadinamas“ ir ryšio su išmaniuoju telefonu diapazone. Jei veiklos metu dėvite tik HRM-Pro Plus įrenginį, funkcija TrueUp™ siunčia veiklos stebėjimo duomenis į dienos suvestinės skiltį Garmin Connect ir suderinamuose Garmin įrenginiuose.

Širdies dažnio išsaugojimas skaičiuojamo laiko veiklos metu

Galite pradėti skaičiuojamo laiko veiklą suderinamame susietame Garmin įrenginyje ir širdies dažnio monitorius registruos jūsų širdies dažnio duomenis, net jei pasitrauksite nuo savo įrenginio. Pavyzdžiui, galite registruoti širdies dažnio duomenis užsiimdami kūno rengybos veikla arba komandinėmis sporto šakomis, kai nešiotis laikrodžio negalima.

Širdies dažnio monitorius automatiškai siunčia išsaugotus širdies dažnio duomenis į suderinamą Garmin įrenginį, kai išsaugote veiklą. Kai duomenys perkeliami, širdies dažnio monitorius turi būti aktyvus ir ne per dideliu atstumu (iki 3 m) nuo įrenginio.

Kaip pasiekti išsaugotus širdies dažnio duomenis

Jei išsaugote skaičiuojamo laiko veiklą neatsisiųsdami išsaugotų širdies dažnio duomenų, galite atsisiųsti duomenis iš HRM-Pro Plus širdies dažnio monitoriaus vėliau.

PASTABA: HRM-Pro Plus širdies dažnio monitoriuje galima išsaugoti iki 18 valandų veiklos istorijos. Kai širdies dažnio monitoriaus atmintis užpildoma, seniausi jūsų duomenys perrašomi.

- 1 Užsidėkite širdies dažnio monitorių.
- 2 Suderinamame Garmin laikrodyje pasirinkite Istorijos meniu.
- 3 Pasirinkite skaičiuojamo laiko veiklą, kurią įrašėte dėvėdami HRM-Pro Plus širdies dažnio monitorių.
- 4 Pasirinkite **Atsisiųsti širdies dažnį**.

Garmin laikrodis sukuria naują veiklos failą su širdies dažnio duomenimis. Gali reikėti importuoti naująjį failą į Garmin Connect paskyrą rankiniu būdu.

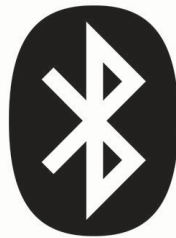
Susiejimas su kūno rengybos įranga

Širdies dažnio matuoklį galite prijungti prie suderinamos kūno rengybos įrangos, kurioje naudojama ANT+ arba Bluetooth technologija, kad savo širdies dažnį galėtumėte peržiūrėti įrangos pulte.

- Ant suderinamos kūno rengybos įrangos ieškokite ANT+LINK HERE logotipo.



- Ant suderinamos kūno rengybos įrangos ieškokite Bluetooth logotipo.



Įrenginio informacija

Trikčių šalinimas

Patarimai dėl nepastovių širdies dažnio duomenų

Jei širdies dažnis nepastovus arba nerodomas, galite vadovautis šiais patarimais.

- Iš naujo sudrėkinkite vandeniu elektrodus ir kontaktinius pleistrus (jei taikoma).
- Įtempkite diržą ant krūtinės.
- 5–10 minučių apšilkite.
- Vadovaukitės priežiūros instrukcijomis (*Širdies dažnio monitoriaus priežiūra, 7 psl.*).
- Vilkėkite medvilninius marškinėlius arba gerai sudrėkinkite abi diržo puses.

Sintetiniai audiniai trindamiesi arba plakdamiesi į širdies dažnio monitorių gali sukurti statinį elektros krūvį, kuris trukdys širdies dažnio signalams.

- Pasitraukite nuo šaltinių, galinčių trukdyti širdies dažnio monitoriui.

Trukdžių šaltiniai gali apimti stiprius elektromagnetinius laukus, tam tikrus 2,4 GHz belaidžius jutiklius, aukštos įtampos linijas, elektrinius variklius, krosneles, mikrobangų krosneles, 2,4 GHz belaidžius telefonus ir belaidžius vietinio tinklo (LAN) prieigos taškus.

Patarimai dėl trūkstančių bėgimo dinamikos duomenų

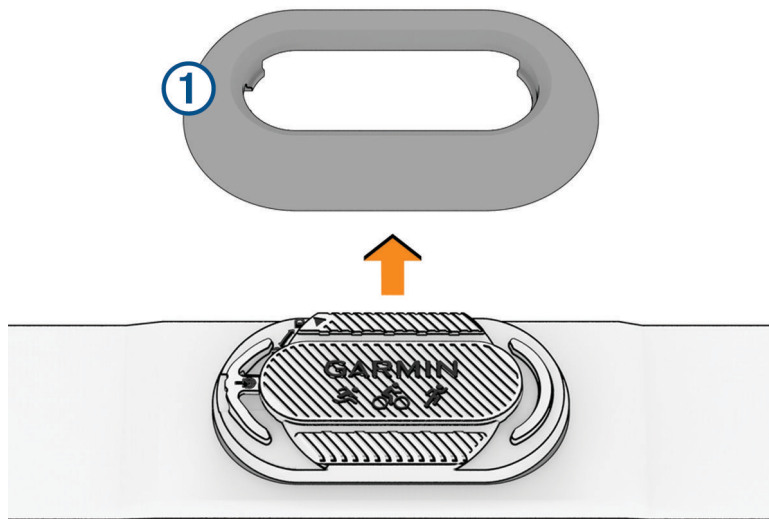
Jei bėgimo dinamikos duomenys nerodomi, galite vadovautis šiais patarimais.

- Dar kartą susiekite HRM-Pro Plus priedą su Garmin įrenginiu vadovaudamiesi instrukcijomis.
- Susiekite juos naudodami ANT+, o ne Bluetooth technologiją.
- Jei bėgimo dinamikos duomenys yra tik nuliai, įsitikinkite, kad priedą dėvite tinkama puse į viršų.

PASTABA: kontakto su žeme laikas ir balansas rodomi tik bėgant. Jie neskaičiuojami einant.

Širdies dažnio monitoriaus baterijos keitimas

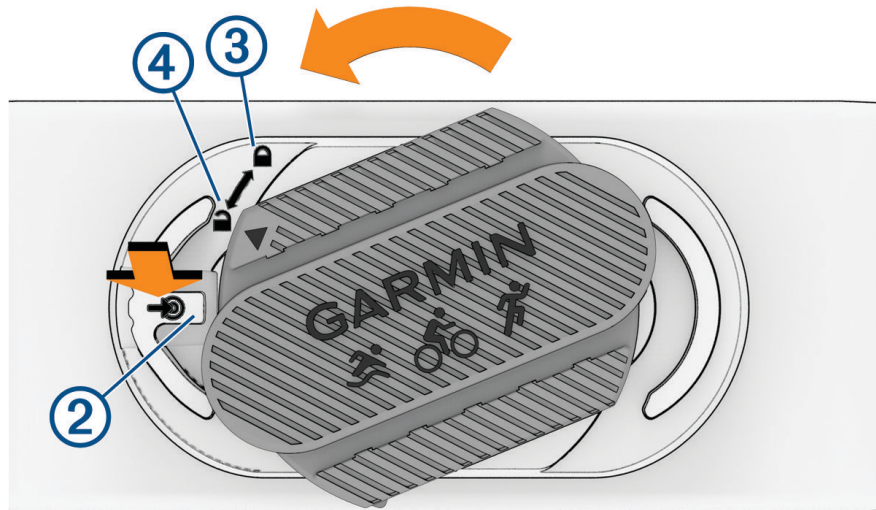
- 1 Nuimkite movą ① nuo širdies dažnio monitoriaus modulio.



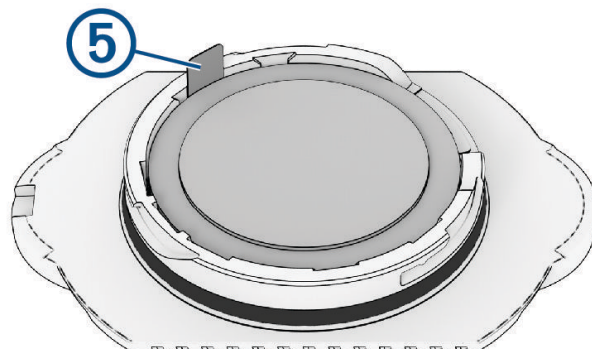
- 2 Paspauskite ąselę ② ir pasukite baterijos skyriaus dangtelį prieš laikrodžio rodyklę.

PASTABA: kai kuriuose modeliuose ąselės nėra. Bet vis tiek reikia pasukti baterijos skyriaus dangtelį prieš laikrodžio rodyklę.

Rodyklė pajuda iš užrakinimo padėties ③ į atrakinimo padėtį ④.



- 3 Nuimkite baterijos dangtelį.
 - 4 Atsargiai patraukite baterijos ąselę ⑤ aukštyn ir išimkite bateriją iš baterijos dangtelio.
- PASTABA:** išimti bateriją galite ir naudodamiesi magnetu.



- 5 30 sekundžių palaukite.
- 6 Įdėkite į dangtelį naują bateriją neigiama puse į viršų.
- 7 Sulygiuokite baterijos skyriaus dangtelį su atrakinimo piktograma.
PASTABA: baterijos dangtelis turi būti lygus su širdies dažnio monitoriaus moduliui.
- 8 Sukite baterijos skyriaus dangtelį pagal laikrodžio rodyklę, kol žymeklis bus nukreiptas į atrakinimo padėtį.
- 9 Uždėkite movą.

Širdies dažnio monitoriaus priežiūra

PRANEŠIMAS

Ant dirželio susikaupęs prakaitas ir druska gali padaryti širdies dažnio monitoriui neatitaisomą žalą ir sumažinti jo teikiamų duomenų tikslumą.

Jei valydami širdies dažnio monitorių naudosite per daug valiklio, galite jį sugadinti.

- Skalaukite širdies dažnio monitorių po kiekvieno naudojimo.
- Po kiekvienų septynių naudojimo kartų arba vieno plaukiojimo baseine rankomis plaukite širdies dažnio monitorių šiltame maks. 40 °C (104 °F) temperatūros vandenyje, naudodami šiek tiek nestipraus ploviklio, pavyzdžiui, indų plovimo skysčio.
- Rankomis nuplovę širdies dažnio monitorių, kruopščiai skalaukite jo dirželį, kad ant jo nelikti valiklio, kuris gali dirginti odą.
- Nedėkite širdies dažnio monitoriaus į skalbimo mašiną arba džiovyklę.
- Džiovindami širdies dažnio monitorių pakabinkite jį arba lygiai padėkite.

Laikymo ir apsaugos patarimai

PRANEŠIMAS

Saugokite nuo kremo nuo saulės, baliklio, priemonių nuo uodų ir chemikalų, aptinkamų tam tikruose dezodorantuose, kūno plovikliuose, rankų muile ir pirmosios pagalbos tepaluose. Dirželį gali sugadinti propilenglikolis, dipropilenglikolis ir etilendiamintetraacto rūgštis (EDTA).

- Laikykite dirželį pakabinę ar padėję ant lygaus paviršiaus.
- Nesulenkite ir smarkiai nesusukite dirželio.
- Nelaikykite širdies dažnio monitoriaus tiesioginėje saulės šviesoje arba ekstremalioje temperatūroje.

HRM-Pro Plus specifikacijos

Baterijos tipas	Naudotojo keičiama CR2032, 3 V
Baterijos veikimo laikas	Iki 1 metų naudojant po 1 val. per dieną
Atsparumas vandeniui	5 ATM ¹
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 40 °C (nuo 32 iki 104 °F)
Belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz esant 8 dBm maks.

Ribotoji garantija

Šiam priedui taikoma Garmin standartinė ribotoji garantija. Daugiau informacijos žr. garmin.com/support/warranty.

¹ * Įrenginys išlieka nesugadintas esant slėgiui, kuris paprastai būna 50 m gylyje. Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/waterrating.

