

HRM-PRO™ PLUS

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2022 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, un ANT+® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu prečzīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Garmin Connect™, HRM-Pro™ un TrueUp™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu prečzīmes. Šīs prečzīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Sarakstu ar savietojamiem produktiem un lietotnēm skatiet tīmekļa vietnē www.thisisant.com/directory. Vārdiskā prečzīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. Uzlabota sirdsdarbības ritma analīze, ko nodrošina Firstbeat. Citas prečzīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

M/N: B03699

Saturs

Sirdsdarbības ritma monitora norādījumi..... 1

Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana.....	1
Savienošana pārī un iestatīšana.....	2
Skriešanas dinamika.....	3
Skriešanas temps un distance.....	3
Sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā.....	3
Aktivitātes izsekošana.....	4
Sirdsdarbības ritma saglabāšana laiknoteiktām aktivitātēm.....	4
Savienošana ar sporta aprīkojumu.....	5

Informācija par ierīci..... 5

Traucējummeklēšana.....	5
Sirdsdarbības ritma monitora apkope.....	7
HRM-Pro Plus specifikācijas.....	7
Ierobežotā garantija.....	7

Sirdsdarbības ritma monitora norādījumi

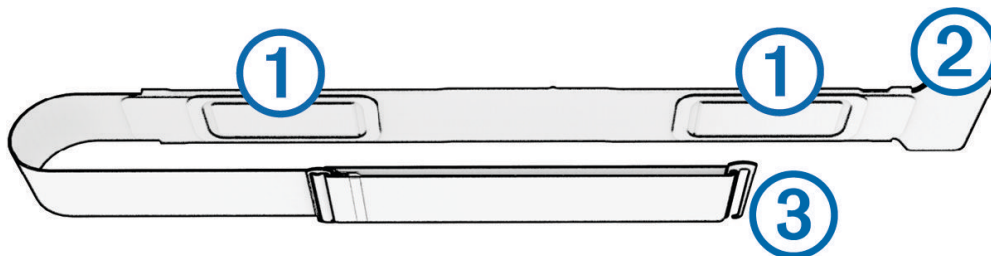
⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

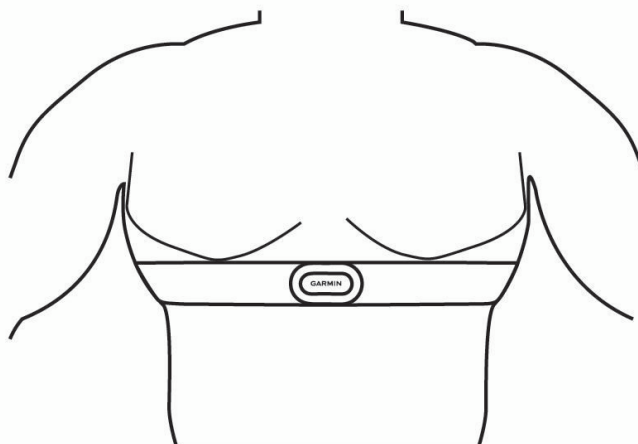
Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana

Sirdsdarbības ritma monitors ir jāvalkā tieši uz ādas zem krūšu kaula. Tam ir jāpieguļ pietiekami cieši, lai noturētos vietā jūsu aktivitāšu laikā. Ja nepieciešams, jūs varat iegādāties siksnas pagarinātāju vietnē buy.garmin.com.

- 1 Samitriniet elektrodus ① sirdsdarbības ritma aizmugurē, lai veidotu stingru savienojumu starp krūtīm un raidītāju.



- 2 Valkājiet sirdsdarbības ritma monitoru, Garmin® logotipu pavēršot ar labi pusi uz augšu.



Cilpas ② un āķa ③ savienojumam ir jābūt jūsu labajā pusē.

- 3 Aplieciet sirdsdarbības ritma monitoru ap krūtīm un pievienojiet siksnas āķi pie cilpas.

PIEZĪME. sekojiet, lai kopšanas ieteikumu etiķete nav pārlocīta pāri.

Kad jūs uzliekat sirdsdarbības ritma monitoru, tas ir aktīvs un sūta datus.

Savienošana pārī un iestatīšana

Sirdsdarbības ritma monitora savienošana pārī ar ANT+® ierīci

Uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru, lai to varētu savienot pārī ar jūsu ierīci.

Savienošana pārī nozīmē ANT+ bezvadu sensora, piemēram, sirdsdarbības ritma monitora, pievienošanu Garmin ANT+ saderīgai ierīcei.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. ģpašnieka rokasgrāmatā.

- Vairumam Garmin saderīgu ierīču novietojiet ierīci 3 m attālumā no sirdsdarbības ritma monitora un izmantojiet ierīces izvēlni, lai savienojumu pārī izveidotu manuāli.
- Dažām Garmin saderīgām ierīcēm novietojiet ierīci 1 cm attālumā no sirdsdarbības ritma monitora, lai savienojumu pārī izveidotu automātiski.

IETEIKUMS. savienojuma pārī izveides laikā, jums jāatrodas 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem ANT+ sensoriem.

Kad pirmo reizi ir izveidots pāra savienojums, Garmin saderīgā ierīce automātiski atpazīst sirdsdarbības ritma monitoru ikreiz, kad tas tiek aktivizēts un atrodas uztveršanas diapazonā.

Sirdsdarbības ritma monitora savienošana pārī ar Bluetooth® ierīci

Sirdsdarbības ritma monitoru varat savienot pārī ar savu tālruni, planšetdatoru, viedpulksteni vai sporta aprīkojumu, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

- 1 Uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru.
- 2 Novietojiet ierīci 3 m (10 pēdu) attālumā no sirdsdarbības ritma monitora.
- 3 Ierīcē atveriet Bluetooth iestatījumus.
Sirdsdarbības ritma monitoram jābūt redzamam pieejamo ierīču sarakstā.
- 4 Atlasiet HRM-Pro Plus sirdsdarbības ritma monitoru.

IETEIKUMS. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem bezvadu sensoriem.

Kad pirmo reizi ir izveidots pāra savienojums, ierīce automātiski atpazīst sirdsdarbības ritma monitoru ikreiz, kad tas tiek aktivizēts un atradīsies uztveršanas diapazonā.

Sirdsdarbības ritma monitora savienošana pārī ar Garmin Connect™ lietotni

Jūs varat savienot pārī savu sirdsdarbības ritma monitoru ar lietotni Garmin Connect, lai izmantotu aktivitāšu izsekošanas funkciju un saņemtu programmatūras atjauninājumus.

- 1 Uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru.
- 2 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Garmin Connect.
- 3 Novietojiet tālruni 3 m (10 pēdu) attālumā no sirdsdarbības ritma monitora.
IETEIKUMS. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citām bezvadu ierīcēm.
- 4 Atlasiet opciju, lai pievienotu ierīci savam Garmin Connect kontam:
 - Ja šī ir pirmā ierīce, kurai izveidojāt pāra savienojumu, izmantojot lietotni Garmin Connect, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
 - Ja esat jau izveidojis pāra savienojumu citai ierīcei, izmantojot Garmin Connect lietotni, atlasiet ●●● > **Garmin ierīces > Pievienot ierīci** un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Skriešanas dinamika

Jūs varat izmantot savu saderīgo ierīci Garmin, kas saslēgta pārī ar piederumu HRM-Pro Plus, lai reāllaikā sniegtu atbildi ar savu skriešanas formu.

Piederumam HRM-Pro Plus ir akselerometrs, kas mēra ķermeņa kustības, lai aprēķinātu sešus skriešanas parametrus.

Kadence: soļu skaits ciklā ir soļu skaits minūtē. Tas rāda kopējo soļu skaitu (kreisā un labā kāja kopā).

Vertikālās svārstības: vertikālās svārstības ir jūsu elastīgums skriešanas laikā. Šis rādītājs atspoguļo jūsu ķermeņa vertikālo kustību, mēritu centimetros.

Saskares ar zemi laiks: saskares ar zemi laiks rāda, cik ilgu laiku katrā spertajā solī skrienot kāja ir pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs.

PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss nav pieejami iešanas laikā.

Saskares ar zemi laika balanss: saskares ar zemi laika balanss atspoguļo kreisās/labās kājas saskares ar zemi laika balansu skrienot. Tas tiek rādīts procentos. Piemēram, 53,2 un pa kreisi vai pa labi vērsta bultiņa.

Soļa garums: soļa garums ir garums no viena soļa līdz nākamajam. Tas tiek mērīts metros.

Vertikālais koeficients: vertikālais koeficients ir vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu. Tas tiek rādīts procentos. Zemāks skaitlis parasti rāda labāku skriešanas formu.

Skriešanas temps un distance

Sirdsdarbības ritma monitors aprēķina jūsu skriešanas tempu un distanci, pamatojoties uz jūsu lietotāja profilu un kustību, ko nosaka sensors katrā jūsu solī. Sirdsdarbības ritma monitors nosaka skriešanas tempu un distanci, ja GPS nav pieejams, piemēram, skriešanas laikā uz skrejceļiņa. Jūs varat aplūkot savu skriešanas tempu un distanci savā saderīgajā Garmin ierīcē, ja tā ir savienota, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Turklāt jūs to varat aplūkot arī saderīgās trešo personu treniņu lietotnēs, kas pieslēgtas, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā

Sirdsdarbības ritma monitors ieraksta un saglabā jūsu sirdsdarbības ritma datus, kamēr jūs peldat. Kamēr sirdsdarbības ritma monitors atrodas ūdens, sirdsdarbības ritma dati netiek pārraidīti uz dati pārī savienotajām Garmin ierīcēm.

Lai skatītu saglabātos pulsa datus vēlāk, jums ir jāpalaiž laiknoteikta aktivitāte pārī savienotā Garmin ierīcē. Atpūtas intervālos, kad sirdsdarbības ritma monitors ir ārpus ūdens, tas nosūta jūsu vidējā un maksimālā sirdsdarbības ātruma datus par iepriekšējo intervālu, kā arī jūsu reāllaika sirdsdarbības ātruma datus uz jūsu Garmin ierīci.

PIEZĪME. lai reģistrētu sirdsdarbības ritma datus peldēšanas laikā, jūsu piederums HRM-Pro Plus jāsavieno pārī ar jūsu saderīgo Garmin ierīci, izmantojot ANT+, nevis Bluetooth tehnoloģiju. Sirdsdarbības ritma datu reģistrēšanu peldēšanas laikā atbalsta tikai dažas Garmin ierīces.

Jūsu Garmin ierīce automātiski augšupielādē saglabātos sirdsdarbības ritma datus, kad saglabājat savu laiknoteikto peldēšanas aktivitāti. Kamēr dati tiek augšupielādēti, jūsu sirdsdarbības ritma monitoram ir jābūt ārpus ūdens, aktīvam un jāatrodas ierīces uztveršanas diapazonā (3 m). Savus sirdsdarbības ritma datus varat skatīt ierīces vēsturē un savā Garmin Connect kontā.

Peldēšana peldbaseinā

IEVĒRĪBAI

Ja sirdsdarbības ritma monitors ir ticis pakļauts hloram vai citām peldbaseina ķīmiskām vielām, ar rokām nomazgājiet to. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt sirdsdarbības ritma monitoru.

HRM-Pro Plus piederums ir paredzēts galvenokārt peldēšanai atklātos ūdeņos, bet paretam to var lietot arī peldēšanai baseinā. Peldot baseinā, sirdsdarbības ritma monitors ir jāvalkā zem peldkostīma vai triatlona tērpa augšdaļas. Pretējā gadījumā tas var noslīdēt no krūtīm, atspiežoties pret baseina sienu.

Aktivitātes izsekošana

Kad valkājat ierīci HRM-Pro Plus, tā kontrolē jūsu ikdienas aktivitāšu metriku. Aktivitāšu izsekošanas funkcija reģistrē jūsu soļu skaitu, kalorijas, intensīvas darbības minūtes un sirdsdarbības ritmu visas dienas garumā. Lai lietotu šo funkciju, jums jāsavieno pārī savs sirdsdarbības ritma monitors ar jebkuru citu Garmin ierīci, kurā ir jūsu Garmin Connect konts (*Sirdsdarbības ritma monitora savienošana pārī ar Garmin Connect™ lietotni, 2. lappuse*).

Pēc savienošanas pārī sirdsdarbības ritma monitors nosūta aktivitātes datus uz jūsu Garmin Connect kontu, ja monitors nav miega režīmā un atrodas jūsu tālruņa uztveršanas diapazonā. Ja aktivitātes laikā valkājat tikai ierīci HRM-Pro Plus, funkcija TrueUp™ nosūta aktivitātes izsekošanas datus uz ikdienas kopsavilkuma sadaļu Garmin Connectun uz jūsu saderīgajām ierīcēm Garmin.

Sirdsdarbības ritma saglabāšana laiknoteiktām aktivitātēm

Jūs varat sākt laiknoteiktu aktivitāti savā pārī savienotajā saderīgajā Garmin ierīcē, un sirdsdarbības ritma monitors ieraksta jūsu sirdsdarbības ritma datus pat tad, ja aizejat prom no savas ierīces. Piemēram, jūs varat ierakstīt sirdsdarbības ritma datus fiziskās aktivitātes vai komandas sporta nodarbības laikā, kad pulksteņus nedrīkst valkāt.

Jūsu sirdsdarbības ritma monitors automātiski nosūta jūsu saglabātos sirdsdarbības ritma datus jūsu saderīgajā Garmin ierīcē, kad jūs saglabājat savu aktivitāti. Kamēr dati tiek pārraidīti, sirdsdarbības ritma monitoram ir jābūt aktīvam un jāatrodas ierīces uztveršanas diapazonā (3 m).

Piekluve saglabātajiem sirdsdarbības ritma datiem

Ja jūs saglabājat laiknoteiktu aktivitāti bez saglabāto sirdsdarbības ritma datu augšupielādes, vēlāk jūs varat lejupielādēt datus no HRM-Pro Plus sirdsdarbības ritma monitora.

PIEZĪME. jūsu HRM-Pro Plus sirdsdarbības ritma monitors glabā līdz 18 stundu aktivitāšu vēsturi. Kad sirdsdarbības ritma monitora atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

- 1 Uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru.
- 2 Savā saderīgajā Garmin pulkstenī atlasiet izvēlni Vēsture.
- 3 Kamēr valkājat HRM-Pro Plus sirdsdarbības ritma monitoru, atlasiet saglabāto laiknoteikto aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Lejupielādēt sirdsdarbības ritmu**.

Jūsu Garmin pulkstenis ģenerē jaunu aktivitātes failu ar sirdsdarbības ritma datiem. Iespējums, jums vajadzēs manuāli importēt jaunu failu savā Garmin Connect kontā.

Savienošana ar sporta aprīkojumu

Sirdsdarbības ritma monitoru varat savienot ar saderīgu sporta aprīkojumu, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju. Šādi sirdsdarbības ritmu varēsiet skatīt aprīkojuma konsolē.

- Uz saderīga sporta aprīkojuma meklējiet ANT+LINK HERE logotipu.



- Uz saderīga sporta aprīkojuma meklējiet Bluetooth logotipu.



Informācija par ierīci

Traucējummeklēšana

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Vēlreiz uzklājiet ūdeni uz elektrodiem un kontaktu virsmām (ja piemērojams)
- Stingrāk savelciet siksnu uz krūtīm.
- Iesildieties 5–10 minūtes.
- Izpildiet apkopes norādes (*Sirdsdarbības ritma monitora apkope, 7. lappuse*).
- Valkājiet kokvilnas kreklu vai pilnībā samitriniet siksnas abas puses.

Sintētiskie audumi, kuri beržas vai sitas pret sirdsdarbības ritma monitoru, var radīt statisko elektrību, kas traucē sirdsdarbības ritma signālu uztveršanu.

- Netuvojieties avotiem, kuri var traucēt sirdsdarbības ritma monitora darbību.

Traucējumu avoti var būt spēcīgi elektromagnētiskie lauki, daži 2,4 GHz bezvadu sensori, augstsprieguma pārvades elektrolīnijas, elektromotori, krāsnis, mikroviļņu krāsnis, 2,4 GHz bezvadu tālruņi un bezvadu LAN piekļuves punkti.

Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem

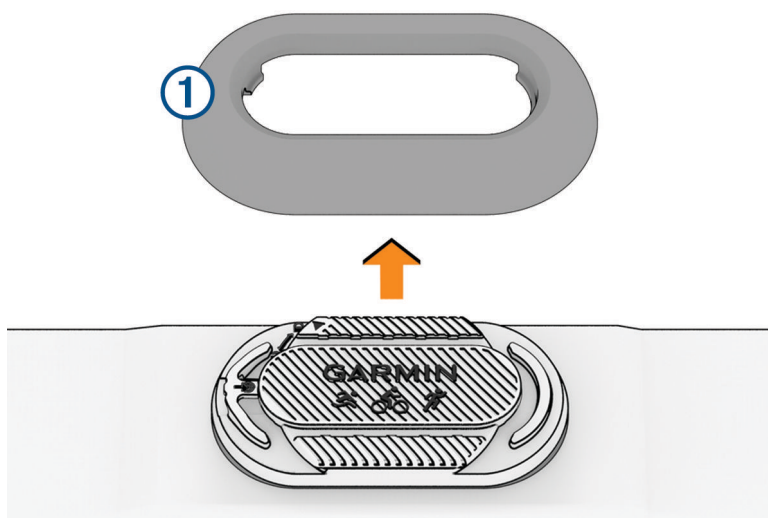
Ja skriešanas dinamikas dati netiek parādīti, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Atkārtoti savienojiet HRM-Pro Plus piederumu ar Garmin ierīci saskaņā ar norādījumiem.
- Pārliedzinieties, vai savienojums pāri ir izveidots, izmantojot ANT+, nevis Bluetooth tehnoloģiju.
- Ja skriešanas dinamikas datu displejā ir redzamas tikai nulles, pārliedzinieties, vai piederums ir uzvilts ar pareizo pusi uz augšu.

PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss tiek rādīts tikai skriešanas laikā. Šie rādītāji netiek aprēķināti iešanas laikā.

Sirds darbības ritma monitora baterijas nomaiņa

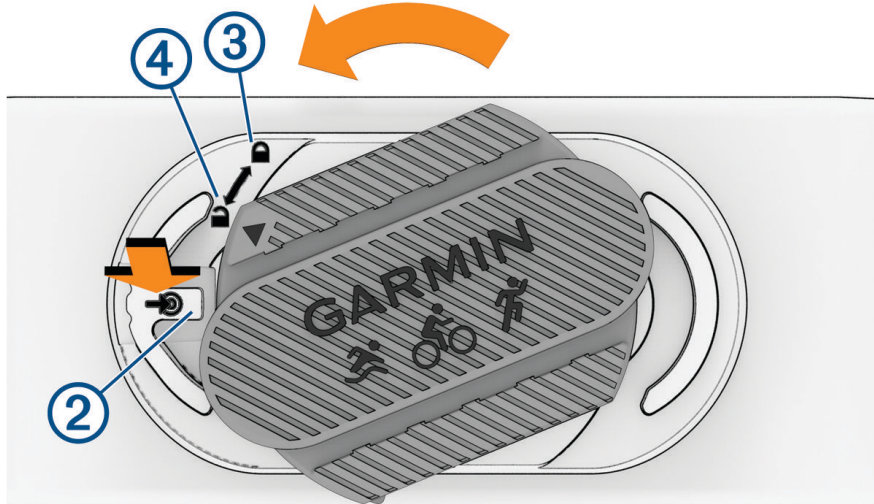
- 1 Noņemiet uznavu ① no sirds darbības ritma monitora moduļa.



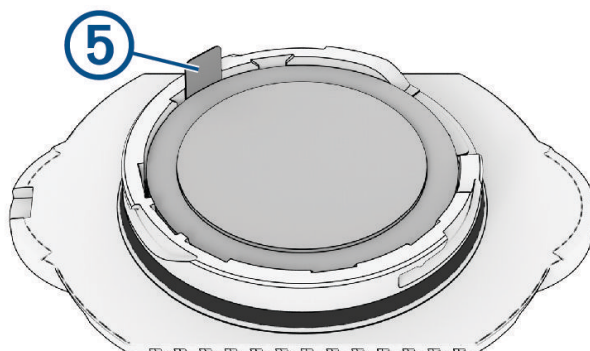
- 2 Nospiediet uz cilni ② un pagrieziet akumulatora vāciņu pretēji pulksteņrādītāju kustības virzienam.

PIEZĪME. dažiem modeļiem cilnes nav. Bateriju nodalījuma vāciņš joprojām jāgriež pretēji pulksteņrādītāju kustības virzienam.

Bultiņa pārvietojas no bloķēta ③ uz atbloķēta ④.



- 3 Noņemiet bateriju nodalījuma vāciņu.
 - 4 Uzmanīgi pavelciet uz augšu bateriju izcيلي ⑤ un izņemiet bateriju no bateriju nodalījuma vāciņa.
- PIEZĪME.** baterijas izņemšanai var izmantot arī magnētu.



- 5 Pagaidiet 30 sekundes.
- 6 Ievietojiet jauno bateriju nodalījuma vāciņā ar negatīvo zīmi uz augšu.
- 7 Izlīdziniet bateriju nodalījuma vāciņu ar atbloķēšanas ikonu.
PIEZĪME. bateriju nodalījuma vāciņam jābūt vienā līmenī ar sirdsdarbības ritma monitora moduli.
- 8 Pagrieziet bateriju nodalījuma vāciņu pulksteņrādītāju kustības virzienā, līdz marķieris norāda uz bloķēts.
- 9 Uzlieciet atpakaļ uzdevu.

Sirdsdarbības ritma monitora apkope

IEVĒRĪBAI

Sviedru un sāļu uzkrāšanās uz siksnas var bojāt sirdsdarbības ritma monitoru un samazināt tā spēju rādīt precīzus datus.

Lietojot pārlietu daudz tīrīšanas līdzekļa, kad mazgājat sirdsdarbības ritma monitoru, jūs varat to sabojāt.

- Noskalojiet sirdsdarbības ritma monitoru pēc katras lietošanas.
- Pēc katrām septiņām lietošanas reizēm vai vienas lietošanas reizes baseinā mazgājiet sirdsdarbības ritma monitoru ar rokām 40 °C (104 °F) temperatūrā un nedaudz mazgāšanas līdzekļa, piemēram, trauku mazgāšanas šķidro līdzekli.
- Pēc sirdsdarbības ritma monitora mazgāšanas ar rokām, rūpīgi noskalojiet siksnu, lai likvidētu mazgāšanas līdzekļa paliekas, kas var kairināt ādu.
- Nelieciet sirdsdarbības ritma monitoru veļas mazgājamajā mašīnā vai žāvētājā.
- Lai žāvētu sirdsdarbības ritma monitoru, pakariet to vai novietojiet to plakaniski.

Padomi uzglabāšanai un aizsardzībai

IEVĒRĪBAI

Līdz minimumam samaziniet saskari ar saules aizsarglīdzekļiem, balinātājiem, moskītu atbaidītājiem un ķīmiskām vielām, kas sastopamas atsevišķos dezodorantos, dušas krēmos, ziepēs un pirmās palīdzības ziedēs. Jo īpaši, ar propilēnglikolu, dipropilēnglikolu un etilēndiamīntetraetiķskābi (EDTA), kas var bojāt siksnu.

- Uzglabājot siksnu, pakariet to vai novietojiet plakaniski.
- Nesalieciet un cieši nesarullējiet siksnu.
- Sirdsdarbības ritma monitoru neuzglabājiet tiešos saules staros vai pārlietu augstā/zemā temperatūrā.

HRM-Pro Plus specifikācijas

Akumulatora veids	Lietotāja nomaināms CR2032, 3 V
Bateriju darbības laiks	Līdz 1 gadam ar 1 st./dienā
Ūdensizturība	5 ATM ¹
Darba temperatūras diapazons	No 0° līdz 40°C (no 32° līdz 104°F)
Bezvadu frekvence	2,4 GHz ar 8 dBm maks.

Ierobežotā garantija

Šai palīgierīcei ir piemērojama Garmin standarta ierobežota garantija. Lai iegūtu papildinformāciju, dodieties uz garmin.com/support/warranty.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas līdzvērtīgs 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

