

HRM-PRO™ PLUS

Manual de utilizare

© 2022 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin și ANT+® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și alte țări. Garmin Connect™, HRM-Pro™ și TrueUp™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați www.thisisant.com/directory pentru o listă de produse și aplicații compatibile. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. Analize avansate ale pulsului de Firstbeat. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

M/N: B03699

Cuprins

Instrucțiuni privind monitorul

cardiac..... 1

Fixarea pe corp a monitorului cardiac.....	1
Asociere și configurare.....	2
Dinamica alergării.....	3
Ritmul și distanța de alergare.....	3
Puls în timpul înotului.....	3
Monitorizarea activității.....	4
Stocarea datelor privind pulsul pentru activitățile cronometrate.....	4
Conectarea echipamentului de fitness.....	5

Informații dispozitiv5

Depanare.....	5
Întreținerea monitorului cardiac.....	7
SpecificațiiHRM-Pro Plus.....	7
Garanție limitată.....	7

Instrucțiuni privind monitorul cardiac

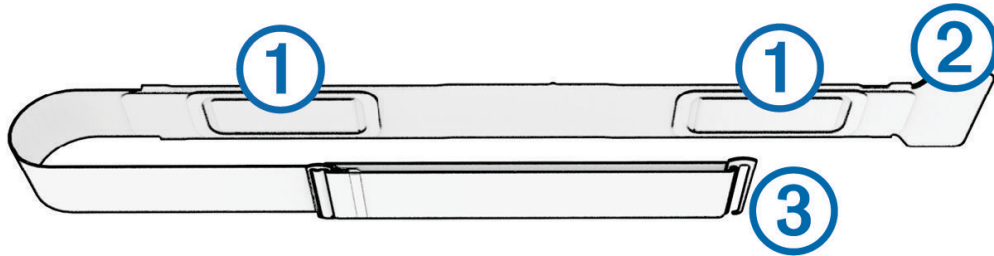
⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

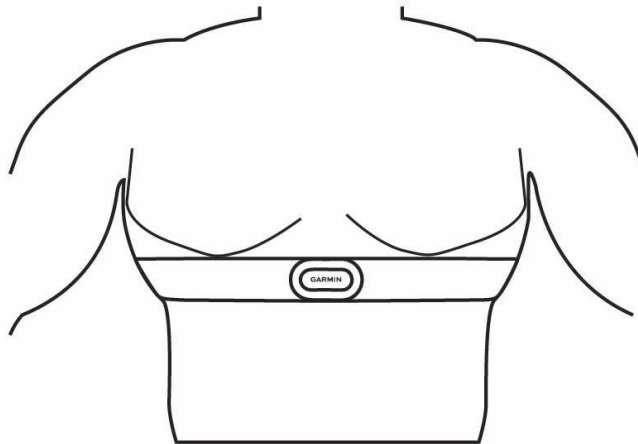
Fixarea pe corp a monitorului cardiac

Monitorul cardiac trebuie purtat direct pe piele, chiar sub stern. Acesta trebuie să fie fixat suficient de bine pentru a rămâne în poziție în timpul activității. Dacă este necesar, puteți achiziționa un prelungitor de curea de pe buy.garmin.com.

- 1 Umeziți electrozii ① de pe spatele monitorului cardiac pentru a realiza o conexiune puternică între piept și transmițător.



- 2 Purtați monitorul cardiac cu sigla Garmin® orientată cu partea dreaptă în sus.



Conexiunea dintre bucla ② și cârligul ③ trebuie să se afle în partea dreaptă.

- 3 Înfășurați monitorul cardiac în jurul toracelui și racordați cârligul curelei la buclă.

NOTĂ: asigurați-vă că eticheta de întreținere nu se îndoaie peste curea.

După ce vă montați monitorul cardiac, acesta este activ și trimite date.

Asociere și configurare

Asocierea monitorului cardiac cu dispozitivul dvs. ANT+

Înainte de a putea asocia monitorul cardiac cu dispozitivul dvs., trebuie să vă montați monitorul cardiac.

Asocierea reprezintă conectarea senzorilor wireless ANT+, cum ar fi monitorul cardiac, la un dispozitiv Garmin ANT+ compatibil.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

- Pentru majoritatea dispozitivelor compatibile Garmin, aduceți dispozitivul la o rază 3 m de monitorul cardiac și utilizați meniul dispozitivului pentru asociere manuală.
- Pentru majoritatea dispozitivelor compatibile Garmin, aduceți dispozitivul la o rază 1 cm de monitorul cardiac și utilizați meniul dispozitivului pentru asociere manuală.

SUGESTIE: păstrați 10 m (33 ft.) distanță față de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.

După prima asociere, dispozitivul dvs. Garmin compatibil recunoaște automat monitorul dvs. cardiac la fiecare activare a acestuia și când se află în raza de acțiune.

Asocierea monitorului cardiac cu dispozitivul dvs. Bluetooth

Puteți asocia monitorul cardiac la telefon, tabletă, ceasul inteligent sau echipamentul de fitness utilizând tehnologia Bluetooth.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac.
- 2 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft) de monitorul cardiac.
- 3 Deschideți setările Bluetooth de pe dispozitiv.
Monitorul cardiac trebuie să apară în lista de dispozitive disponibile.
- 4 Selectați monitorul cardiac HRM-Pro Plus.

SUGESTIE: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.

După prima asociere, dispozitivul dvs. recunoaște automat monitorul dvs. cardiac la fiecare activare a acestuia și când se află în raza de acțiune.

Asocierea monitorului cardiac cu aplicația Garmin Connect™

Puteți asocia monitorul cardiac cu aplicația Garmin Connect pentru a utiliza funcția de monitorizare a activității și pentru a primi actualizări software.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac.
- 2 Din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.
- 3 Aduceți telefonul la 3 m (10 ft.) de monitorul cardiac.

SUGESTIE: stați la 10 m (33 ft.) distanță de alte dispozitive wireless în timpul asocierii.

- 4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:
 - Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat deja alt dispozitiv cu aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Dinamica alergării

Puteți utiliza dispozitivul compatibil Garmin asociat cu accesoriul HRM-Pro Plus pentru a oferi feedback în timp real despre forma dvs. de alergare.

HRM-Pro Plus are un accelerometru care măsoară mișcarea torsului, pentru a calcula șase parametri de alergare.

Cadență: cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).

Oscilație pe verticală: oscilația pe verticală este mișcarea pe verticală din timpul alergării. Afișează mișcarea pe verticală a torsului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.

Durată de contact cu solul: durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde.

NOTĂ: durata contactului cu solul și echilibrul nu sunt disponibile în timpul mersului.

Echilibrul pe durata contactului cu solul: echilibrul pe durata contactului cu solul afișează balanța stânga/dreapta de pe durata contactului cu solul din timpul alergării. Acesta afișează un procent. De exemplu, 53,2 cu o săgeată orientată spre stânga sau spre dreapta.

Lungimea pasului: lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pași succesive. Este măsurată în metri.

Raport vertical: raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. De obicei un număr mai mic indică faptul că sunteți într-o formă mai bună pentru alergare.

Ritmul și distanța de alergare

Monitorul cardiac calculează ritmul și distanța de alergare pe baza profilului dvs. de utilizator și a mișcării măsurate de senzor la fiecare pas. Monitorul cardiac oferă ritmul și distanța de alergare când GPS-ul nu este disponibil, cum ar fi în timpul alergării pe bandă. Puteți vizualiza ritmul și distanța de alergare pe dispozitivul dvs. compatibil Garmin atunci când este conectat utilizând tehnologia ANT+. De asemenea, îl puteți vizualiza în aplicații de antrenament terțe compatibile, atunci când sunteți conectat, utilizând tehnologia Bluetooth.

Puls în timpul înotului

Monitorul cardiac înregistrează și stochează datele privind pulsul dumneavoastră în timp ce înotați. Datele despre puls nu sunt transmise către dispozitivele Garmin asociate în timp ce monitorul cardiac se află sub apă.

Trebuie să începeți o activitate cronometrată pe dispozitivul asociat Garmin pentru a vizualiza mai târziu datele despre puls memorate. În timpul perioadelor de odihnă, când ați ieșit afară din apă, monitorul cardiac trimite pulsul mediu și pulsul maxim pentru intervalul anterior, dar și pulsul în timp real, către dispozitivul dvs. Garmin.

NOTĂ: pentru a înregistra datele despre pulsul în timp ce înotați, este necesar ca accesoriul HRM-Pro Plus să fie asociat cu dispozitivul dvs. compatibil Garmin utilizând ANT+ în locul tehnologiei Bluetooth. Doar anumite dispozitive Garmin acceptă monitorizarea datelor pulsului în timpul înotului.

Dispozitivul dvs. Garmin încarcă automat datele despre puls stocate atunci când salvați activitatea de înot cronometrată. Monitorul cardiac trebuie să fie afară din apă, activ și în raza de acțiune a dispozitivului (3 m) în timpul încărcării datelor. Puteți revizui datele legate de puls în istoricul dispozitivului și în contul dvs. Garmin Connect.

Înotul în bazin

ATENȚIONARE

Spălați monitorul cardiac după fiecare expunere la clor sau alte substanțe chimice utilizate în bazinele de înot. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate deteriora monitorul cardiac.

Accesoriul HRM-Pro Plus este conceput în special pentru înotul în apă deschisă, dar poate fi utilizat și pentru înotul în bazin. Monitorul cardiac trebuie purtat pe sub costumul de înot sau de triatlon în timpul înotului în bazin. În caz contrar, poate aluneca de pe piept la întoarcerile de la capetele bazinului.

Monitorizarea activității

De fiecare dată când purtați dispozitivul HRM-Pro Plus, acesta monitorizează statisticile activităților dvs. zilnice. Funcția de monitorizare a activităților înregistrează numărul de pași, kaloriile, minutele de activitate de intensitate și pulsul de pe durata întregii zile. Pentru a utiliza această funcție, trebuie să asociați monitorul cardiac și orice alt dispozitiv Garmin cu contul dumneavoastră Garmin Connect ([Asocierea monitorului cardiac cu aplicația Garmin Connect™](#), pagina 2).

După asociere, monitorul cardiac trimite date despre activitățile dumneavoastră în contul dumneavoastră Garmin Connect de fiecare dată când dispozitivul este activ și se află în raza de acțiune a smartphone-ului. Dacă în timpul unei activități purtați doar dispozitivul HRM-Pro Plus, funcția TrueUp™ trimite date privind monitorizarea activității în secțiunea rezumatului zilnic din Garmin Connect și către dispozitivele dvs. Garmin compatibile.

Stocarea datelor privind pulsul pentru activitățile cronometrate

Puteți începe o activitate cronometrată pe dispozitivul asociat Garmin iar monitorul cardiac va înregistra datele privind pulsul chiar dacă vă îndepărtați de dispozitiv. De exemplu, puteți înregistra date privind pulsul în timpul ședințelor de fitness sau în cadrul sporturilor de echipă în care nu este permisă purtarea ceasurilor.

Monitorul dvs. cardiac va trimite automat datele despre puls stocate către dispozitivul dvs. compatibil Garmin la salvarea activității dvs. Monitorul cardiac trebuie să fie activ și să se afle în raza de acțiune a dispozitivului (3 m) în timpul transferării datelor.

Accesarea datelor stocate privind pulsul

Dacă salvați o activitate cronometrată înainte de a încărca datele despre puls stocate, puteți descărca datele de pe monitorul cardiac HRM-Pro Plus mai târziu.

NOTĂ: monitorul dvs. cardiac HRM-Pro Plus stochează până la 18 ore din istoricul de activitate. Atunci când memoria monitorului cardiac este plină, datele cele mai vechi sunt suprascrise.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac.
- 2 De pe ceasul dvs. Garmin, selectați meniul Istoric.
- 3 Selectați activitatea cronometrată pe care ați salvat-o în timp ce purtați monitorul cardiac HRM-Pro Plus.
- 4 Selectați **Descărcare puls**.

Ceasul dvs. Garmin generează un nou fișier de activitate cu date despre puls. Poate fi necesar să importați manual noul fișier în contul dvs. Garmin Connect.

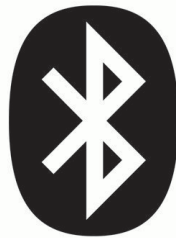
Conectarea echipamentului de fitness

Puteți conecta monitorul cardiac la echipamentul de fitness compatibil utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, astfel încât vă puteți vizualiza pulsul pe consola echipamentului.

- Căutați sigla ANT+LINK HERE pe echipamentul de fitness compatibil.



- Căutați sigla Bluetooth pe echipamentul de fitness compatibil.



Informații dispozitiv

Depanare

Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate

Dacă datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe plasturii de contact (dacă este cazul).
- Strângeți cureaua pe piept.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Urmăriți instrucțiunile de întreținere ([Întreținerea monitorului cardiac, pagina 7](#)).
- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.

Materialele sintetice care se freacă de monitorul cardiac sau îl ating pot crea electricitate statică de natură să afecteze semnalele de puls.

- Îndepărtați-vă de sursele care pot afecta monitorul cardiac.

Printre sursele de interferențe se numără câmpuri electromagnetice puternice, unii senzori wireless de 2,4 GHz, linii electrice de înaltă tensiune, motoare electrice, cuptoare, cuptoare cu microunde, telefoane fără fir la 2,4 GHz și puncte de acces LAN wireless.

Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

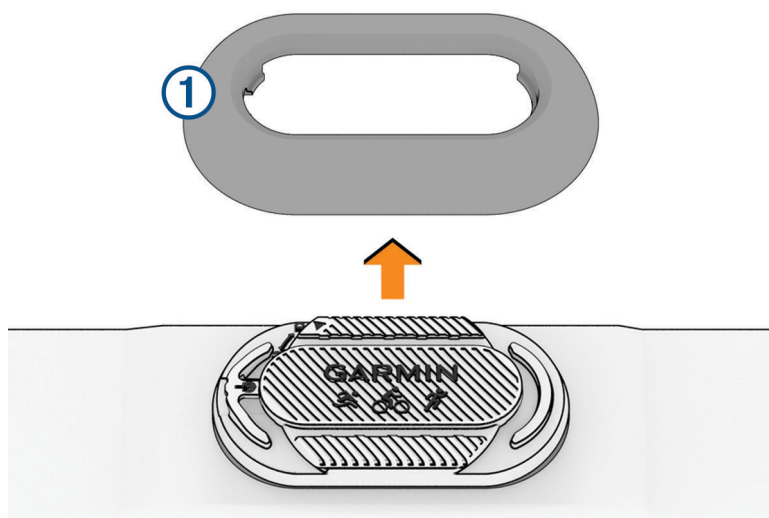
Dacă datele despre dinamica alergării nu sunt afișate, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Asociați din nou accesoriul HRM-Pro Plus cu dispozitivul Garmin, conform instrucțiunilor.
- Asigurați-vă că realizați asocierea utilizând tehnologia ANT+, nu tehnologia Bluetooth.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că accesoriul este purtat cu partea corectă orientată în sus.

NOTĂ: durata de contact cu solul și echilibrul sunt afișate numai în timpul alergării. Aceasta nu este calculată în timpul mersului.

Înlocuirea bateriei monitorului cardiac

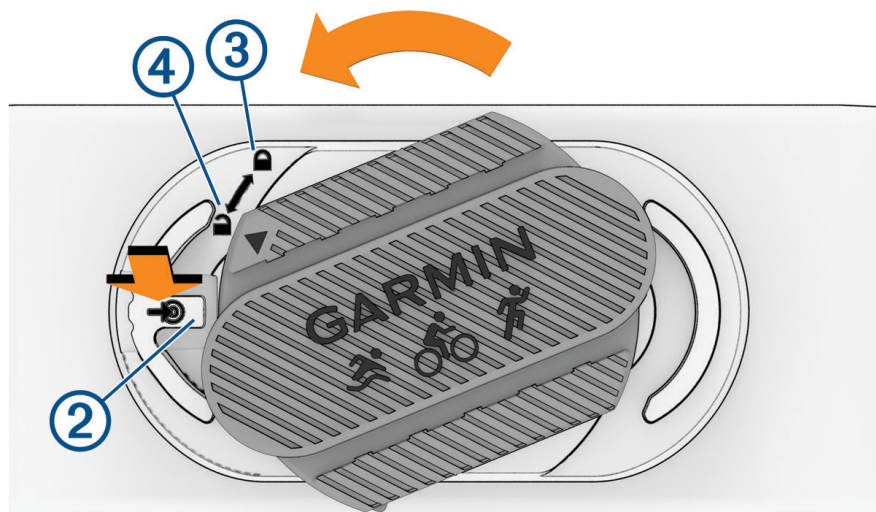
- 1 Scoateți manșonul ① din modulul monitorului cardiac.



- 2 Apăsați în jos pe clapetă ② și rotiți ușa bateriei în sens invers acelor de ceas.

NOTĂ: unele modele nu sunt prevăzute cu clapetă. Trebuie să rotiți în continuare ușa bateriei în sens invers acelor de ceas.

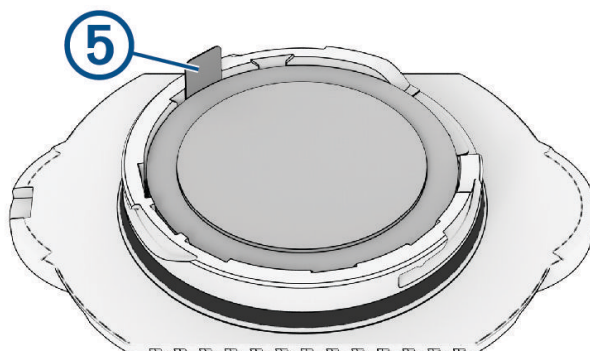
Săgeata se mută de la blocat ③ la deblocat ④.



- 3 Scoateți ușa bateriei.

- 4 Trageți ușor clapeta bateriei ⑤ și scoateți bateria din ușa bateriei.

NOTĂ: de asemenea, puteți utiliza un magnet pentru a scoate bateria.



- 5 Așteptați 30 de secunde.
- 6 Introduceți bateria nouă în ușa cu polul negativ orientat în sus.
- 7 Aliniați ușa bateriei cu pictograma de deblocare.
NOTĂ: ușa bateriei trebuie să fie aliniată cu modulul monitorului cardiac.
- 8 Rotiți ușa bateriei în sensul acelor de ceas până când marcatorul arată poziția blocat.
- 9 Înlocuiți manșonul.

Întreținerea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

Acumularea de transpirație și de sare pe curea poate deteriora permanent monitorul cardiac și îi poate reduce capacitatea de a raporta date exacte.

Utilizarea unei cantități prea mari de detergent la spălarea monitorului cardiac îl poate deteriora.

- Clătiți monitorul cardiac după fiecare utilizare.
- Spălați manual monitorul cardiac după fiecare șapte utilizări sau după o ședință de înot în bazin, folosind apă caldă la o temperatură maximă de 40 °C (104 °F) și o cantitate mică de detergent blând, cum ar fi detergent lichid de spălat vase.
- Clătiți bine cureaua după spălarea manuală a monitorului cardiac pentru a îndepărta reziduurile de detergent care pot cauza iritarea pielii.
- Nu puneți monitorul cardiac în mașina de spălat sau în uscător.
- Când uscați monitorul cardiac, poziționați-l suspendat sau așezat pe o suprafață orizontală.

Sfaturi pentru depozitare și protecție

ATENȚIONARE

Minimizați expunerea la cremele de protecție solară, înălbitori, soluții repelente împotriva țânțarilor și substanțe chimice găsite în anumite deodorante, geluri de duș, săpunuri de mâini și unguente de prim ajutor. În mod specific, propilenglicolul, dipropilenglicolul și acidul etilendiaminotetraacetic (EDTA) pot deteriora cureaua.

- Când depozitați cureaua, agățați-o sau întindeți-o.
- Evitați îndoirea sau răsucirea strânsă a curelei.
- Nu depozitați monitorul cardiac în lumina directă a soarelui sau la temperaturi extreme.

Specificații HRM-Pro Plus

Tip baterie	CR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator
Durata de viață a bateriei	Până la 1 an când este utilizat 1 oră/zi
Rezistență la apă	5 ATM ¹
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între 0° și 40 °C (între 32° și 104 °F)
Frecvență wireless	2,4 GHz @ 8 dBm maxim

Garanție limitată

Acestui accesoriu i se aplică garanția limitată standard Garmin. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/support/warranty.

¹ Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

