

HRM-PRO™

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2022 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin και η ονομασία ANT+® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Garmin Connect™, HRM-Pro™ και TrueUp™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Στη διεύθυνση www.thisisant.com/directory θα βρείτε μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Σύνθετα στοιχεία ανάλυσης καρδιακών παλμών από την Firstbeat. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

M/N: A03699

Πίνακας περιεχομένων

Οδηγίες αισθητηρίου καρδιακών παλμών	1
Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών	1
Αντιστοίχιση και ρύθμιση	2
Δυναμική τρεξίματος	3
Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση	3
Καρδιακοί παλμοί κατά την κολύμβηση	3
Παρακολούθηση δραστηριότητας	4
Χώρος αποθήκευσης δεδομένων καρδιακών παλμών για χρονομετρημένες δραστηριότητες	4
Σύνδεση με εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης	5
Αντιμετώπιση προβλημάτων	5
Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών	7
Προδιαγραφές του HRM-Pro	7
Περιορισμένη εγγύηση	7

Οδηγίες αισθητηρίου καρδιακών παλμών

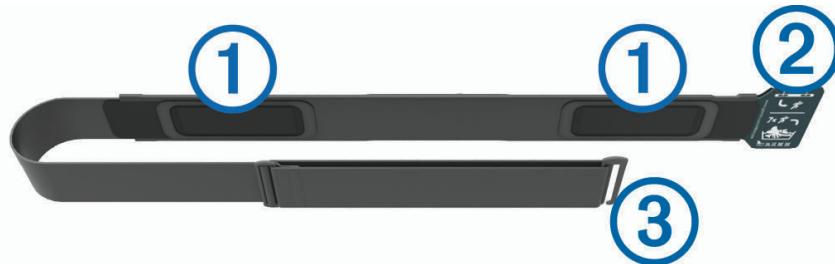
⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

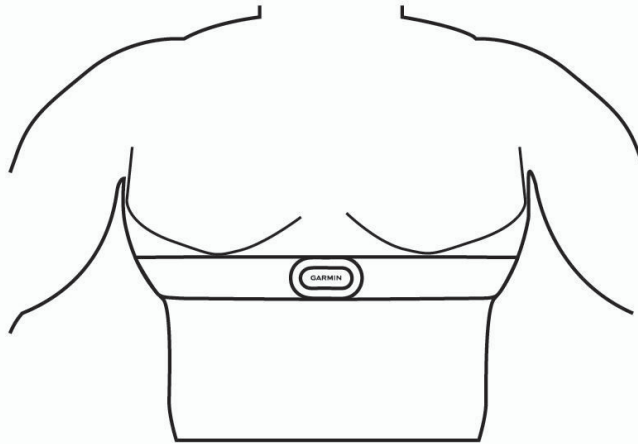
Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών

Θα πρέπει να φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών απευθείας επάνω στο δέρμα σας, ακριβώς κάτω από το στήρνο. Θα πρέπει να είναι αρκετά σφιχτό ώστε να παραμένει στη θέση του στη διάρκεια της δραστηριότητάς σας. Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να αγοράσετε μια επέκταση ιμάντα στη διεύθυνση buy.garmin.com.

- 1 Υγράνετε τα ηλεκτρόδια ① στο πίσω μέρος του αισθητηρίου καρδιακών παλμών, για να δημιουργήσετε ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στο στήρνο σας και στον πομπό.



- 2 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών με το λογότυπο Garmin® τοποθετημένο με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.



Ο βρόχος ② θα πρέπει να συνδέεται με το άγκιστρο ③ στη δεξιά πλευρά σας.

- 3 Τυλίξτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών γύρω από το στήρνο σας και συνδέστε το άγκιστρο του ιμάντα στον βρόχο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι η ετικέτα οδηγιών φροντίδας δεν είναι διπλωμένη.

Αφού φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, αυτό ενεργοποιείται και στέλνει δεδομένα.

Αντιστοίχιση και ρύθμιση

Αντιστοίχιση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών με τη συσκευή ANT+

Για να αντιστοιχίσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών με τη συσκευή σας, πρέπει πρώτα να το έχετε τοποθετήσει.

Η διαδικασία αντιστοίχισης είναι, ουσιαστικά, η διαδικασία σύνδεσης των ασύρματων αισθητήρων ANT+, όπως είναι το αισθητήριο καρδιακών παλμών, με μια συμβατή συσκευή Garmin ANT+.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

- Για τις περισσότερες συμβατές συσκευές Garmin, αρκεί να τοποθετήσετε τη συσκευή σε απόσταση 3 μέτρων από το αισθητήριο καρδιακών παλμών και να χρησιμοποιήσετε το μενού της συσκευής για μη αυτόματη αντιστοίχιση.
- Για μερικές συμβατές συσκευές Garmin, αρκεί να τοποθετήσετε τη συσκευή σε απόσταση 1 μέτρου από το αισθητήριο καρδιακών παλμών για μη αυτόματη αντιστοίχιση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 πόδια) από άλλους αισθητήρες ANT+ κατά τη διαδικασία αντιστοίχισης.

Αφού ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης για πρώτη φορά, η συμβατή συσκευή Garmin που διαθέτετε θα αναγνωρίζει αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών κάθε φορά που θα ενεργοποιείται και θα βρίσκεται εντός εμβέλειας.

Αντιστοίχιση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών με τη συσκευή Bluetooth

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών με τηλέφωνο, tablet, smartwatch ή εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth.

- 1 Τοποθετήστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- 2 Τοποθετήστε τη συσκευή σε απόσταση 3 μέτρων (10 ποδιών) από το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- 3 Ανοίξτε τις ρυθμίσεις Bluetooth στη συσκευή.
Το αισθητήριο καρδιακών παλμών θα πρέπει να εμφανίζεται στη λίστα με τις διαθέσιμες συσκευές.
- 4 Επιλέξτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Pro.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.

Αφού ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης για πρώτη φορά, η συσκευή σας θα αναγνωρίζει αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών κάθε φορά που θα ενεργοποιείται και θα βρίσκεται εντός εμβέλειας.

Αντιστοίχιση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών με την εφαρμογή Garmin Connect™

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών σας με την εφαρμογή Garmin Connect, για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία παρακολούθησης δραστηριότητας και να λαμβάνετε ενημερώσεις λογισμικού.

- 1 Τοποθετήστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- 2 Από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
- 3 Τοποθετήστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 3 μέτρων (10 πόδια) από το αισθητήριο καρδιακών παλμών.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλες ασύρματες συσκευές κατά τη διαδικασία αντιστοίχισης.

- 4 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε τη συσκευή σας στον λογαριασμό Garmin Connect:
 - Αν πρόκειται για την πρώτη συσκευή που αντιστοιχίζετε με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, στο  ή , επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Δυναμική τρεξίματος

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συμβατή συσκευή Garmin που διαθέτετε, η οποία έχει αντιστοιχιστεί με το αξεσουάρ HRM-Pro, ώστε να λαμβάνετε σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την τεχνική τρεξίματος που ακολουθείτε.

Το HRM-Pro διαθέτει επιταχυνσιόμετρο που μετρά την κίνηση του κορμού, προκειμένου να υπολογίσει έξι στοιχεία μέτρησης τρεξίματος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες δυναμικής τρεξίματος, το αξεσουάρ HRM-Pro πρέπει να είναι αντιστοιχισμένο με τη συμβατή συσκευή Garmin μέσω τεχνολογίας ANT+. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

Ρυθμός: Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).

Κατακόρυφη ταλάντωση: Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.

Χρόνος επαφής με το έδαφος: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος είναι το χρονικό διάστημα σε κάθε βήμα που ακουμπάτε το έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε κλάσματα δευτερολέπτου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία δεν είναι διαθέσιμα κατά το περπάτημα.

Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος: Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος εμφανίζει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Για παράδειγμα, 53,2 με ένα βέλος στραμμένο προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά.

Μήκος βηματισμού: Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.

Κατακόρυφη αναλογία: Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.

Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών υπολογίζει τον ρυθμό τρεξίματος και την απόστασή σας με βάση το προφίλ χρήστη και την κίνηση που καταγράφεται από τον αισθητήρα σε κάθε βήμα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών παρέχει τα στοιχεία σχετικά με τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση όταν το GPS δεν είναι διαθέσιμο, όπως κατά τη διάρκεια του τρεξίματος σε διάδρομο. Μπορείτε να βλέπετε τον ρυθμό και την απόσταση τρεξίματος στη συμβατή συσκευή Garmin που διαθέτετε, όταν συνδέεστε μέσω της τεχνολογίας ANT+. Μπορείτε επίσης να βλέπετε αυτά τα στοιχεία σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων όταν συνδέεστε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth.

Καρδιακοί παλμοί κατά την κολύμβηση

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών καταγράφει και αποθηκεύει τα δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε. Τα δεδομένα καρδιακών παλμών δεν μεταδίδονται σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin για όσο διάστημα το αισθητήριο καρδιακών παλμών βρίσκεται μέσα στο νερό.

Πρέπει να ξεκινήσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στην αντιστοιχισμένη συσκευή Garmin που διαθέτετε, για να δείτε τα αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών αργότερα. Κατά τα χρονικά διαστήματα ανάπαυσης έξω από το νερό, το αισθητήριο καρδιακών παλμών στέλνει τα δεδομένα μέσω των μέγιστων καρδιακών παλμών για το προηγούμενο χρονικό διάστημα, καθώς και τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε πραγματικό χρόνο στη συσκευή Garmin.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να καταγράψετε δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε, το αξεσουάρ HRM-Pro πρέπει να είναι αντιστοιχισμένο με τη συμβατή συσκευή Garmin μέσω τεχνολογίας ANT+ και όχι τεχνολογίας Bluetooth. Μόνο ορισμένες συσκευές Garmin υποστηρίζουν δεδομένα καρδιακών παλμών στη διάρκεια της κολύμβησης. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

Η συσκευή Garmin που διαθέτετε πραγματοποιεί αυτόματα αποστολή των αποθηκευμένων δεδομένων καρδιακών παλμών, όταν αποθηκεύετε τη χρονομετρημένη δραστηριότητα κολύμβησης. Κατά την αποστολή των δεδομένων, το αισθητήριο καρδιακών παλμών πρέπει να βρίσκεται έξω από το νερό, να είναι ενεργό και εντός εμβέλειας της συσκευής (3 m). Μπορείτε να ελέγξετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο ιστορικό της συσκευής και στον λογαριασμό Garmin Connect.

Κολύμβηση σε πισίνα

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πλένετε στο χέρι το αισθητήριο καρδιακών παλμών μετά από έκθεση σε χλώριο ή άλλα χημικά πισίνας. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Το αξεσουάρ HRM-Pro έχει σχεδιαστεί κυρίως για κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί περιστασιακά για κολύμβηση σε πισίνα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών θα πρέπει να φοριέται κάτω από το μαγιό ή την μπλούζα τριάθλου κατά την κολύμβηση σε πισίνα. Διαφορετικά, μπορεί να γλιστρήσει προς τα κάτω στο στέρνο σας όταν σπρώχνετε το τοίχωμα της πισίνας για να ξεκινήσετε τον επόμενο γύρο.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Κάθε φορά που φοράτε τη συσκευή HRM-Pro, παρακολουθεί τις μετρήσεις της καθημερινής σας δραστηριότητας. Η λειτουργία παρακολούθησης δραστηριότητας καταγράφει τον αριθμό βημάτων, τις θερμίδες, τα λεπτά έντασης και τους ημερήσιους καρδιακούς παλμούς σας. Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών και κάθε άλλη συσκευή Garmin με τον λογαριασμό Garmin Connect ([Αντιστοίχιση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών με την εφαρμογή Garmin Connect™, σελίδα 2](#)).

Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία αντιστοίχισης, το αισθητήριο καρδιακών παλμών στέλνει δεδομένα δραστηριότητας στον λογαριασμό Garmin Connect κάθε φορά που το αισθητήριο είναι ενεργοποιημένο και εντός της εμβέλειας του smartphone σας. Αν φοράτε τη συσκευή HRM-Pro μόνο στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, η λειτουργία TrueUp™ στέλνει δεδομένα παρακολούθησης δραστηριότητας στην ενότητα ημερήσιας σύνοψης του Garmin Connect και στις συμβατές συσκευές Garmin.

Χώρος αποθήκευσης δεδομένων καρδιακών παλμών για χρονομετρημένες δραστηριότητες

Μπορείτε να ξεκινήσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συμβατή αντιστοιχισμένη συσκευή Garmin που διαθέτετε. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών καταγράφει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας ακόμα και αν απομακρυνθείτε από τη συσκευή σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης ή ομαδικών αθλημάτων όπου δεν μπορείτε να φοράτε ρολόγια.

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών στέλνει αυτόματα τα αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών στη συμβατή συσκευή Garmin που διαθέτετε όταν αποθηκεύσετε τη δραστηριότητά σας. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών πρέπει να είναι ενεργό και εντός εμβέλειας (3 μέτρα) της συσκευής κατά τη μεταφορά των δεδομένων.

Πρόσβαση σε αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν αποθηκεύσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα χωρίς να κάνετε λήψη αποθηκευμένων δεδομένων καρδιακών παλμών, μπορείτε να κατεβάσετε τα δεδομένα από τη συσκευή HRM-Pro αργότερα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή HRM-Pro αποθηκεύει δεδομένα ιστορικού δραστηριοτήτων διάρκειας έως 18 ωρών. Όταν η μνήμη του αισθητηρίου καρδιακών παλμών είναι πλήρης, τα παλαιότερα δεδομένα σας αντικαθίστανται με τα καινούργια.

- 1 Τοποθετήστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- 2 Από τη συσκευή Garmin, επιλέξτε το μενού Ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε τη χρονομετρημένη δραστηριότητα που αποθηκεύσατε ενώ φορούσατε τη συσκευή HRM-Pro.
- 4 Επιλέξτε **Λήψη δεδ.καρ.παλ..**

Η συσκευή Garmin που διαθέτετε δημιουργεί ένα νέο αρχείο δραστηριότητας με δεδομένα καρδιακών παλμών. Μπορεί να χρειαστεί να εισαγάγετε μη αυτόματα το νέο αρχείο στον λογαριασμό Garmin Connect.

Σύνδεση με εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης

Μπορείτε να συνδέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών με συμβατό εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης χρησιμοποιώντας τεχνολογία ANT+ ή Bluetooth, ώστε οι καρδιακοί παλμοί σας να εμφανίζονται στην κονσόλα του εξοπλισμού.

- Δείτε αν το λογότυπο ANT+LINK HERE αναγράφεται στον συμβατό εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης.



- Δείτε αν το λογότυπο Bluetooth αναγράφεται στον συμβατό εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης.



Αντιμετώπιση προβλημάτων

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Εφαρμόστε ξανά νερό στα ηλεκτρόδια και στις επιφάνειες επαφής (εάν υπάρχουν).
- Σφίξτε τον ιμάντα στο στήρνο σας.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας ([Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, σελίδα 7](#)).

- Φορέστε ένα βαμβακερό πουκάμισο ή βρέξτε καλά και τις δύο πλευρές του ιμάντα.

Τα συνθετικά υφάσματα που τρίβονται ή χτυπούν στο αισθητήριο καρδιακών παλμών μπορούν να δημιουργήσουν στατικό ηλεκτρισμό που παρεμβάλλεται με τα σήματα καρδιακών παλμών.

- Απομακρυνθείτε από πηγές που μπορούν να προκαλέσουν παρεμβολές στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Ορισμένες πηγές παρεμβολών είναι τα ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία, ορισμένοι ασύρματοι αισθητήρες 2,4 GHz, γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος υψηλής τάσης, ηλεκτρικά μοτέρ, φούρνοι, φούρνοι μικροκυμάτων, ασύρματα τηλέφωνα 2,4 GHz και ασύρματα σημεία πρόσβασης LAN.

Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος

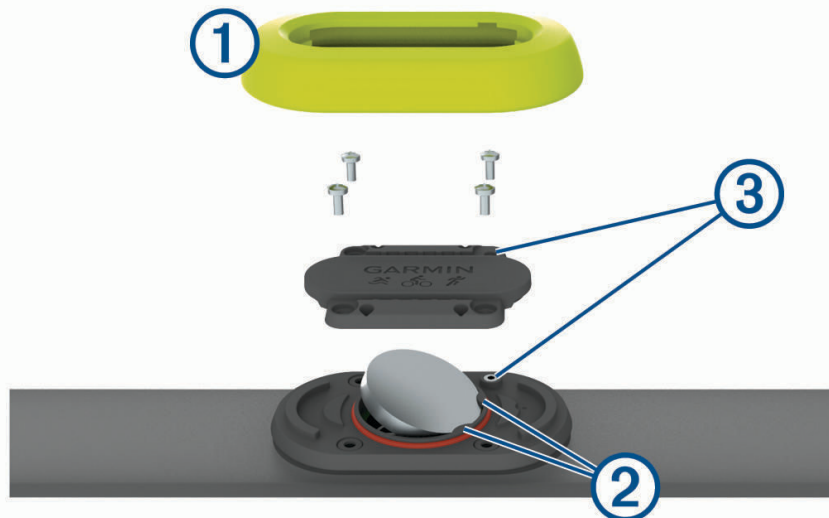
Εάν τα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή Garmin που διαθέτετε υποστηρίζει τη δυναμική τρεξίματος.
Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την εξής διεύθυνση: www.garmin.com/runningdynamics.
- Αντιστοιχίστε ξανά το αξεσουάρ HRM-Pro με τη συσκευή Garmin που διαθέτετε, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Βεβαιωθείτε ότι η διαδικασία αντιστοίχισης έχει γίνει μέσω ANT+ αντί Bluetooth.
- Εάν στην οθόνη δεδομένων δυναμικής τρεξίματος εμφανίζονται μόνο μηδενικά, βεβαιωθείτε ότι φοράτε το αξεσουάρ με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία εμφανίζονται μόνο κατά το τρέξιμο. Δεν υπολογίζονται ενώ περπατάτε.

Αντικατάσταση μπαταρίας της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών

- 1 Αφαιρέστε το περίβλημα ① από τη μονάδα αισθητήριου καρδιακών παλμών.
- 2 Χρησιμοποιήστε ένα μικρό κατσαβίδι Phillips (00) για να αφαιρέσετε τις τέσσερις βίδες στο μπροστινό μέρος της μονάδας.
- 3 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία.



- 4 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 5 Τοποθετήστε την καινούργια μπαταρία κάτω από τις δύο πλαστικές γλωττίδες ② με τη θετική πλευρά στραμμένη προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.

Ο μονωτικός δακτύλιος πρέπει να παραμείνει γύρω από την εξωτερική πλευρά του ανυψωμένου πλαστικού δακτυλίου.

- 6 Επανατοποθετήστε το μπροστινό κάλυμμα και τις τέσσερις βίδες.
Τηρήστε τον προσανατολισμό του μπροστινού καλύμματος. Η ανυψωμένη βίδα ③ θα πρέπει να εφαρμόζει στην αντίστοιχη ανυψωμένη οπή βίδας στο μπροστινό κάλυμμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην σφίγγετε υπερβολικά.

- 7 Επανατοποθετήστε το περίβλημα.

Αφού αντικαταστήσετε την μπαταρία του αισθητήριου καρδιακών παλμών, μπορεί να χρειαστεί να το αντιστοιχίσετε ξανά με τη συσκευή.

Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσσώρευση ιδρώτα και αλάτων στον ιμάντα μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ζημιά στο αισθητήριο καρδιακών παλμών και να μειώσει την ικανότητά του να αναφέρει δεδομένα ακριβείας.

Η χρήση υπερβολικά μεγάλης ποσότητας απορρυπαντικού κατά το πλύσιμο του αισθητηρίου καρδιακών παλμών μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

- Ξεπλένετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών μετά από κάθε χρήση.
- Πλένετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στο χέρι μετά από κάθε επτά χρήσεις ή μία κολύμβηση στην πισίνα, χρησιμοποιώντας ζεστό νερό σε μέγιστη θερμοκρασία 40°C (104°F) και πολύ μικρή ποσότητα ήπιου απορρυπαντικού, όπως υγρό πιάτων.
- Ξεπλύνετε καλά τον ιμάντα μετά το πλύσιμο του αισθητηρίου καρδιακών παλμών στο χέρι, για να αφαιρέσετε τα υπολείμματα απορρυπαντικού που μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό στο δέρμα.
- Μην τοποθετείτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών σε πλυντήριο ή στεγνωτήριο.
- Όταν στεγνώνετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, κρεμάστε το ή ακουμπήστε το επάνω σε επίπεδη επιφάνεια.

Προδιαγραφές του HRM-Pro

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032, 3 V
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 1 έτος, με χρήση 1 ώρα/ημέρα
Αντοχή στο νερό	5 ATM ¹
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από 0° έως 40°C (από 32° έως 104°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz στα 8 dBm (μέγιστη τιμή)

Περιορισμένη εγγύηση

Η τυπική περιορισμένη εγγύηση της Garmin ισχύει για αυτό το αξεσουάρ. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/support/warranty.

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/waterrating.

