

**GARMIN®**

# HRM-PRO™

---

Podręcznik użytkownika

© 2022 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową [www.garmin.com](http://www.garmin.com), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin oraz ANT+® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, HRM-Pro™ oraz TrueUp™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

M/N: A03699

# Spis treści

<b>Instrukcja obsługi czujnika tętna.....</b>	<b>1</b>
Zakładanie czujnika tętna.....	1
Parowanie i konfiguracja.....	2
Dynamika biegu.....	3
Tempo i dystans biegu.....	3
Pomiar tętna podczas pływania.....	3
Śledzenie aktywności.....	4
Zapis danych tętna dla aktywności na czas.....	4
Łączenie ze sprzętem fitness.....	5
Rozwiązywanie problemów.....	5
Dbanie o czujnik tętna.....	6
HRM-Pro – dane techniczne.....	7
Ograniczona gwarancja.....	7



# Instrukcja obsługi czujnika tętna

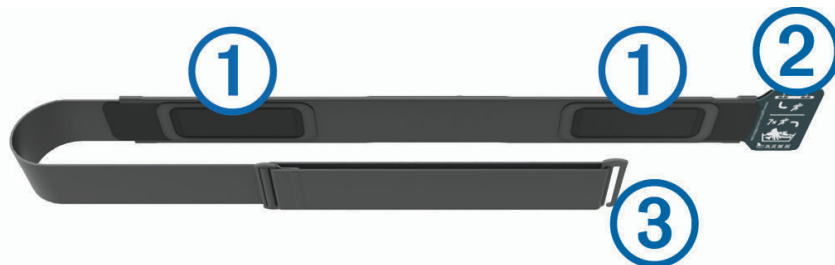
## ⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

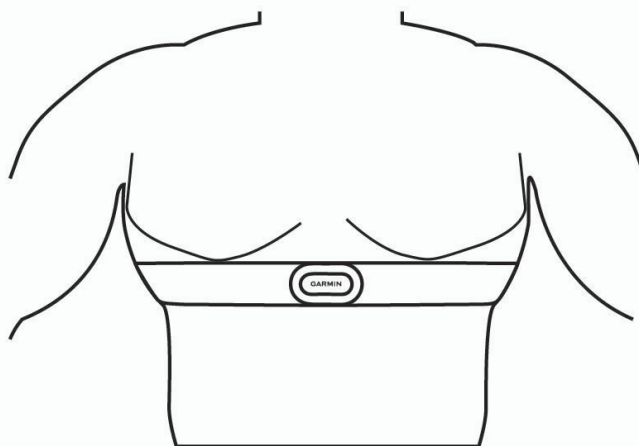
## Zakładanie czujnika tętna

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Czujnik powinien przylegać do ciała w taki sposób, aby nie zmieniał położenia podczas aktywności. W razie potrzeby na stronie [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) można kupić przedłużacz paska.

- 1 Zwilż elektrody ① z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 2 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby logo Garmin® było skierowane prawą stroną do góry.



Pętla ② i haczyk ③ powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.

- 3 Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.

**UWAGA:** Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do przesyłania danych.

## Parowanie i konfiguracja

### Parowanie czujnika tętna z urządzeniem ANT+

Przed sparowaniem czujnika tętna z urządzeniem najpierw należy założyć czujnik.

Parowanie polega na powiązaniu czujników bezprzewodowych ANT+, np. czujnika tętna, ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

**UWAGA:** Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

- W przypadku większości zgodnych urządzeń Garmin wystarczy zbliżyć je do czujnika tętna na odległość nie większą niż 3 m oraz użyć menu urządzenia, aby sparować oba urządzenia ręcznie.
- W przypadku niektórych zgodnych urządzeń Garmin można zbliżyć je do czujnika tętna na odległość nie większą niż 1 cm, aby sparować oba urządzenia automatycznie.

**PORADA:** Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników ANT+.

Po przeprowadzeniu pierwszego parowania zgodne urządzenie Garmin będzie automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik tętna po każdym jego włączeniu, jeśli znajduje się w jego zasięgu.

### Parowanie czujnika tętna z urządzeniem Bluetooth

Czujnik tętna można sparować z telefonem, tabletem, zegarkiem hybrydowym lub sprzętem fitness za pomocą technologii Bluetooth.



- 1 Załóż czujnik tętna.
- 2 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
- 3 Otwórz ustawienia Bluetooth w urządzeniu.  
Czujnik tętna powinien pojawić się na liście dostępnych urządzeń.
- 4 Wybierz czujnik tętna HRM-Pro.

**PORADA:** Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.

Po przeprowadzeniu pierwszego parowania urządzenie będzie automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik tętna po każdym jego włączeniu, jeśli znajduje się w zasięgu.

### Parowanie czujnika tętna z aplikacją Garmin Connect™

Możesz sparować czujnik tętna z aplikacją Garmin Connect, aby korzystać z funkcji śledzenia aktywności i otrzymywać aktualizacje oprogramowania.

- 1 Załóż czujnik tętna.
- 2 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 3 Umieść telefon w zasięgu czujnika tętna, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).  
**PORADA:** Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych urządzeń.
- 4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
  - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
  - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w menu  lub  wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

## Dynamika biegu

Zgodnego urządzenia Garmin można używać w połączeniu z akcesorium HRM-Pro, aby uzyskać bieżące dane na temat sprawności biegacza.

Akcesorium HRM-Pro ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania sześciu parametrów biegu.

**UWAGA:** Aby korzystać z funkcji dynamiki biegu, akcesorium HRM-Pro musi być sparowane ze zgodnym urządzeniem Garmin przy użyciu technologii ANT+. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia.

**Rytm:** Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).

**Odchylenie pionowe:** Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.

**Czas kontaktu z podłożem:** Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach.

**UWAGA:** Funkcja czasu kontaktu z podłożem i bilansu są niedostępne podczas chodu.

**Bilans czasu kontaktu z podłożem:** Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.

**Długość kroku:** Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.

**Odchylenie do długości:** Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

## Tempo i dystans biegu

Czujnik tętna oblicza tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+ można wyświetlić tempo i dystans biegu na zgodnym urządzeniu Garmin. Dane można także wyświetlić w aplikacjach treningowych innych producentów po połączeniu za pomocą technologii Bluetooth.

## Pomiar tętna podczas pływania

Czujnik tętna rejestruje i zapisuje dane dotyczące tętna podczas pływania. Gdy czujnik znajduje się pod wodą, dane te nie są przesyłane do sparowanych urządzeń Garmin.

Aby uzyskać późniejszy dostęp do danych dotyczących tętna, na sparowanym urządzeniu Garmin należy rozpocząć pomiar aktywności. Podczas interwałów odpoczynku, gdy czujnik jest poza wodą, wysyła on do urządzenia Garmin średnią i maksymalną wartość tętna zarejestrowaną w poprzednim interwale oraz informacje o tętnie w czasie rzeczywistym.

**UWAGA:** Aby móc rejestrować tętno podczas pływania, akcesorium HRM-Pro należy sparować ze zgodnym urządzeniem Garmin, używając ANT+zamiast technologii Bluetooth. Tylko niektóre urządzenia Garmin obsługują dane tętna podczas pływania. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia.

Urządzenie Garmin automatycznie przesyła zapisane dane w chwili zapisania pomiaru pływania. Podczas przesyłania danych czujnik tętna musi być aktywny oraz znajdować się poza wodą i w zasięgu urządzenia (3 m). Dane dotyczące tętna można przeglądać w historii urządzenia i na koncie Garmin Connect.

## Pływanie w basenie

### NOTYFIKACJA

Po kontakcie czujnika tętna z wodą chlorowaną lub innymi środkami stosowanymi w wodzie basenowej umyj go. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia czujnika.

Akcesorium HRM-Pro zostało opracowane głównie do pływania w otwartym akwenu, jednak może być okazjonalnie stosowane w basenach. W czasie pływania czujnik tętna powinien znajdować się pod strojem kąpielowym. W przeciwnym razie może się ześlizgnąć z klatki piersiowej w chwili odpychania się od ściany basenu.

## Śledzenie aktywności

Gdy nosisz urządzenie HRM-Pro, monitoruje ono dzienne pomiary aktywności. Funkcja śledzenia aktywności rejestruje liczbę kroków, kalorie, intensywne minuty i tętno przez cały dzień. Aby skorzystać z tej funkcji, należy sparować czujnik tętna i inne urządzenia Garmin z kontem Garmin Connect ([Parowanie czujnika tętna z aplikacją Garmin Connect™](#), strona 2).

Po sparowaniu czujnik tętna wysyła dane aktywności do konta Garmin Connect, gdy czujnik jest aktywny i znajduje się w zasięgu smartfonu. Jeśli nosisz urządzenie HRM-Pro tylko podczas aktywności, funkcja TrueUp™ wysyła dane śledzenia aktywności do sekcji codziennego podsumowania w Garmin Connect i do zgodnych urządzeń Garmin.

## Zapis danych tętna dla aktywności na czas.

Po rozpoczęciu pomiaru aktywności na zgodnym, sparowanym urządzeniu Garmin czujnik tętna rejestruje dane nawet wtedy, gdy oddalasz się od urządzenia. Na przykład możesz rejestrować tętno podczas ćwiczeń lub meczów uniemożliwiających noszenie zegarka.

Po zapisaniu danej aktywności czujnik tętna automatycznie przesyła zapisane dane do zgodnego urządzenia Garmin. Podczas przesyłania danych czujnik tętna musi być aktywny i znajdować się w zasięgu urządzenia (3 m).

## Uzyskiwanie dostępu do zapisanych danych tętna

W przypadku zapisania aktywności bez uprzedniego pobrania zapisanych danych tętna można je pobrać później z urządzenia HRM-Pro.

**UWAGA:** Urządzenie HRM-Pro przechowuje w pamięci do 18 godzin historii aktywności. Gdy pamięć czujnika zostanie zapełniona, najstarsze dane będą nadpisywane.

- 1 Załóż czujnik tętna.
- 2 W urządzeniu Garmin wybierz menu Historia.
- 3 Wybierz aktywność na czas zapisaną w czasie noszenia urządzenia HRM-Pro.
- 4 Wybierz **Pobierz tętno**.

Urządzenie Garmin wygeneruje nowy plik aktywności z danymi tętna. Możliwe, że konieczne będzie ręczne zaimportowanie nowego pliku do konta Garmin Connect.



## Łączenie ze sprzętem fitness

Możesz powiązać czujnik tętna ze sprzętem fitness a pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth, co pozwala wyświetlać tętno na konsoli sprzętu.

- Znajdź logo ANT+LINK HERE na zgodnym sprzęcie fitness.



- Znajdź logo Bluetooth na zgodnym sprzęcie fitness.



## Rozwiązywanie problemów

### Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna, strona 6*).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.

- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.

Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

### Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

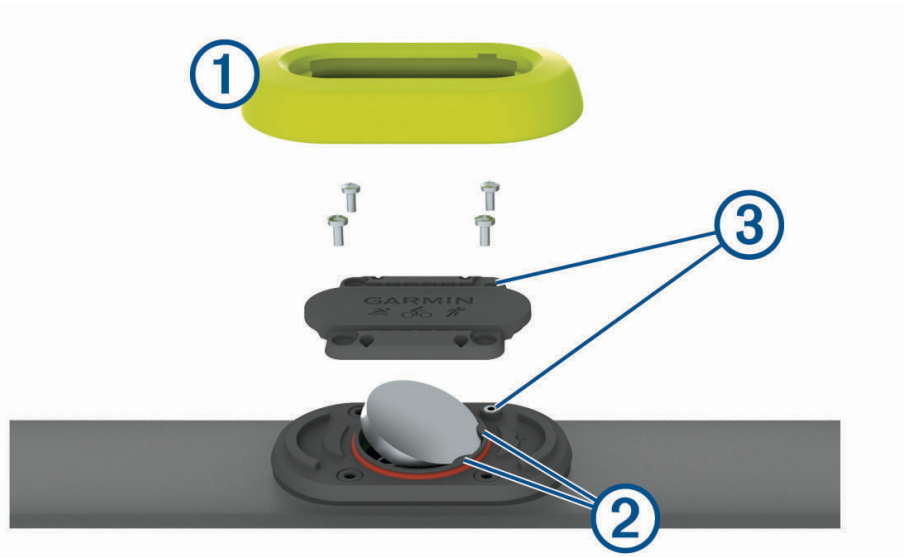
Jeśli dane dynamiczne biegania nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Upewnij się, że urządzenie Garmin obsługuje dane dotyczące dynamiki biegu.  
Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- Ponownie sparuj akcesorium HRM-Pro z urządzeniem Garmin, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Upewnij się, że parowanie odbywa się przy użyciu ANT+, a nie Bluetooth.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

**UWAGA:** Czas kontaktu z podłożem i bilans są wyświetlane tylko podczas biegu. Nie jest on rejestrowany podczas chodu.

## Wymienianie baterii czujnika tętna

- 1 Zdejmij osłonę ① z modułu czujnika tętna.
- 2 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego (00) odkręć cztery śruby z przodu urządzenia.
- 3 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię.



- 4 Poczekać 30 sekund.
  - 5 Umieść nową baterię pod dwiema plastikowymi wypustkami ②, stroną dodatnią do góry.  
**UWAGA:** Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki. Okrągła uszczelka powinna być osadzona wokół podwyższonego plastikowego pierścienia.
  - 6 Załóż z powrotem przednią pokrywę i przykręć cztery śruby.  
Zwróć uwagę na odpowiednie ułożenie przedniej pokrywy. Pokrywę należy nałożyć tak, aby jej wgłębienie pokrywało się z wystającą śrubą ③.  
**UWAGA:** Nie dokręcaj zbyt mocno.
  - 7 Załóż z powrotem osłonę.
- Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

## Dbanie o czujnik tętna

### NOTYFIKACJA

Pot i sól nagromadzone na pasku mogą trwale uszkodzić czujnik tętna i zmniejszyć jego możliwość raportowania dokładnych danych.

Używanie zbyt dużej ilości środka czyszczącego podczas czyszczenia czujnika tętna może go uszkodzić.

- Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.
- Po siedmiokrotnym użyciu czujnika i po każdym jego kontakcie z wodą basenową umyj go w ciepłej wodzie o maksymalnej temperaturze 40°C (104°F) z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.
- Dokładnie opłucz pasek po umyciu czujnika tętna, aby usunąć pozostałości środka czyszczącego, które mogą powodować podrażnienie skóry.
- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

## HRM-Pro – dane techniczne

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Do 1 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	5 ATM <sup>1</sup>
Zakres temperatury roboczej	Od 0°C do 40°C (od 32°F do 104°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy 8 dBm (maks.)

### Ograniczona gwarancja

To urządzenie objęte jest standardową gwarancją ograniczoną firmy Garmin. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/support/warranty](http://www.garmin.com/support/warranty).

<sup>1</sup> Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

