

HRM-PRO™

Priročnik za uporabo

© 2022 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin in ANT+® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Garmin Connect™, HRM-Pro™ in TrueUp™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Ta izdelek je certificiran v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran www.thisisant.com/directory. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

M/N: A03699

Kazalo vsebine

Navodila za merilnik srčnega

utripa	1
Nošenje merilnika srčnega utripa	1
Združevanje in nastavitev	2
Dinamika teka	3
Tempo in razdalja teka	3
Srčni utrip med plavanjem	3
Merjenje aktivnosti	4
Pomnilnik za srčni utrip pri dejavnostih z merjenjem časa	4
Vzpostavljanje povezave z opremo za vadbo	5
Odpravljanje težav	5
Nega merilnika srčnega utripa	6
Specifikacije merilnika HRM-Pro	7
Omejeno jamstvo	7

Navodila za merilnik srčnega utripa

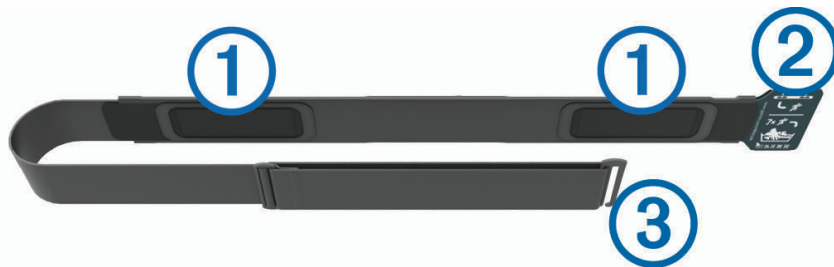
⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

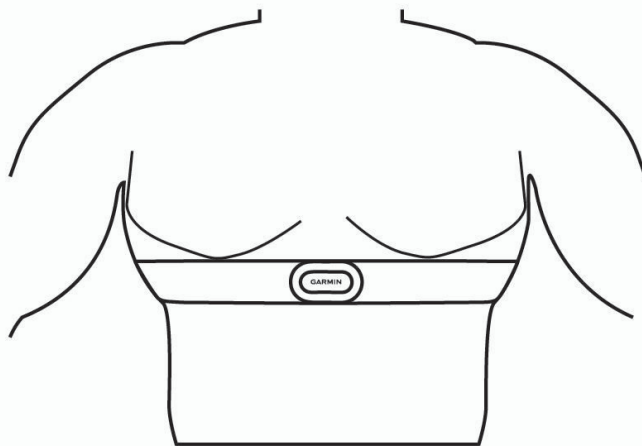
Nošenje merilnika srčnega utripa

Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu. Po potrebi lahko kupite razširitveni trak na spletnem mestu buy.garmin.com.

- 1 Navlažite elektrodi ① na hrbtni strani merilnika srčnega utripa, da ustvarite močan stik med prsmi in oddajnikom.



- 2 Merilnik srčnega utripa nosite tako, da je logotip Garmin® pravilno obrnjen.



Stik med zanko ② in kljukico ③ mora biti na vaši desni strani.

- 3 Merilnik srčnega utripa si ovijte okoli prsi in kljukico pritrdite na zanko.

OPOMBA: prepričajte se, da oznaka za nego ni prepognjena.

Ko nosite merilnik srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

Združevanje in nastavitve

Združevanje merilnika srčnega utripa z napravo ANT+

Preden lahko združite merilnik srčnega utripa z napravo, si ga morate nadeti.

Združevanje je povezovanje brezžičnih senzorjev ANT+, kot je merilnik srčnega utripa, z združljivo napravo Garmin ANT+.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

- Pri večini združljivih naprav Garmin postopek poteka tako, da napravo postavite največ 3 m od merilnika srčnega utripa in v meniju naprave opravite ročno združitev.
- Pri nekaterih združljivih napravah Garmin postopek poteka tako, da napravo postavite največ 1 cm od merilnika srčnega utripa, združitev pa se opravi samodejno.

NAMIG: med združevanjem bodite od drugih senzorjev ANT+ oddaljeni vsaj 10 m (33 čevljev).

Po prvi združitvi združljiva naprava Garmin samodejno prepozna merilnik srčnega utripa vsakič, ko se aktivira in je v dosegu.

Združevanje merilnika srčnega utripa z napravo Bluetooth

Merilnik srčnega utripa lahko združite s telefonom, tabličnim računalnikom, pametno uro ali opremo za vadbo prek tehnologije Bluetooth.

- 1 Nadenite si merilnik srčnega utripa.
- 2 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.
- 3 V napravi odprite nastavitve Bluetooth.
Merilnik srčnega utripa bi se moral prikazati na seznamu razpoložljivih naprav.
- 4 Izberite merilnik srčnega utripa HRM-Pro.

NAMIG: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.

Po prvi združitvi naprava samodejno prepozna merilnik srčnega utripa vsakič, ko se aktivira in je v dosegu.

Združevanje merilnika srčnega utripa s programom Garmin Connect™

Če želite uporabljati funkcijo merjenja aktivnosti in prejemati posodobitve programske opreme, lahko merilnik srčnega utripa združite s programom Garmin Connect.

- 1 Nadenite si merilnik srčnega utripa.
- 2 V telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 3 Telefon postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.
NAMIG: med združevanjem bodite od drugih brezžičnih naprav oddaljeni vsaj 10 m (33 čevljev).
- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, upoštevajte navodila na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju  ali  izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Dinamika teka

Z združljivo napravo Garmin, ki je združena z dodatno opremo HRM-Pro, lahko prikažete povratne informacije o načinu teka v realnem času.

Dodatna oprema HRM-Pro ima merilnik pospeška, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna šest parametrov teka.

OPOMBA: če želite uporabljati funkcije dinamike teka, mora biti dodatna oprema HRM-Pro združena z združljivo napravo Garmin prek tehnologije ANT+. Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo.

Kadenca: kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).

Navpično nihanje: navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.

Čas stika s tlemi: čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah.

OPOMBA: med hojo čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost nista na voljo.

Uravnoteženost časa stika s tlemi: uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.

Dolžina koraka: dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.

Navpično razmerje: navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

Tempo in razdalja teka

Merilnik srčnega utripa izračuna tempo in razdaljo teka na podlagi vašega uporabniškega profila in gibanja, ki ga senzor zabeleži ob vsakem koraku. Merilnik srčnega utripa zagotavlja tempo in razdaljo teka, ko GPS ni na voljo, na primer med tekom na tekalni stezi. Tempo in razdaljo teka lahko prikažete v združljivi napravi Garmin, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije ANT+. Prikažete ju lahko tudi v združljivih vadbenih programih drugih ponudnikov, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije Bluetooth.

Srčni utrip med plavanjem

Merilnik srčnega utripa beleži in shranjuje podatke o srčnem utripu med plavanjem. Ko je merilnik srčnega utripa pod vodo, se podatki o srčnem utripu ne oddajajo v združene naprave Garmin.

Če si želite pozneje ogledati shranjene podatke o srčnem utripu, morate dejavnost z merjenjem časa začeti v združeni napravi Garmin. Med intervali počitka, ko niste v vodi, merilnik srčnega utripa v napravo Garmin pošlje povprečni in najvišji srčni utrip za prejšnji interval ter srčni utrip v realnem času.

OPOMBA: če želite beležiti podatke o srčnem utripu med plavanjem, mora biti dodatna oprema HRM-Pro združena z združljivo napravo Garmin prek tehnologije ANT+ in ne tehnologije Bluetooth. Samo nekatere naprave Garmin podpirajo podatke o srčnem utripu med plavanjem. Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo.

Naprava Garmin samodejno naloži shranjene podatke o srčnem utripu, ko shranite dejavnost plavanja z merjenjem časa. Med nalaganjem podatkov mora biti merilnik srčnega utripa na suhem, aktiven in v dosegu naprave (do 3 m). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v zgodovini naprave in svojem računu Garmin Connect.

Plavanje v bazenu

OBVESTILO

Merilnik srčnega utripa ročno operite po vsaki izpostavljenosti kloru ali drugim kemikalijam, ki se uporabljajo v bazenih. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje merilnik srčnega utripa.

Dodatna oprema HRM-Pro je zasnovana predvsem za plavanje v odprtih vodah, vendar jo lahko občasno uporabite za plavanje v bazenu. Med plavanjem v bazenu merilnik srčnega utripa nosite pod kopalkami ali triatlonsko majico. Sicer vam lahko pri odzivu od roba bazena zdrsne s prsi.

Merjenje aktivnosti

Naprava HRM-Pro meri parametre dnevne aktivnosti vedno, ko jo nosite. Funkcija merjenja aktivnosti beleži število korakov, kalorije, minute intenzivnosti in celodnevni srčni utrip. Če želite uporabljati to funkcijo, morate združiti merilnik srčnega utripa in vse druge naprave Garmin z računom Garmin Connect ([Združevanje merilnika srčnega utripa s programom Garmin Connect™](#), stran 2).

Po združitvi merilnik srčnega utripa pošilja podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect, ko je zbujen in v dosegu pametnega telefona. Če med dejavnostjo nosite samo napravo HRM-Pro, funkcija TrueUp™ pošlje podatke o merjenju aktivnosti v razdelek z dnevnim povzetkom v storitvi Garmin Connect in združljive naprave Garmin.

Pomnilnik za srčni utrip pri dejavnostih z merjenjem časa

Dejavnost z merjenjem časa lahko začnete v združljivi združeni napravi Garmin in merilnik srčnega utripa bo beležil podatke o srčnem utripu tudi, če se boste odmaknili od naprave. Na primer, podatke o srčnem utripu lahko beležite med vadbo ali ekipnimi športi, pri katerih ni mogoče nositi ur.

Merilnik srčnega utripa samodejno pošlje shranjene podatke o srčnem utripu v združljivo napravo Garmin, ko shranite dejavnost. Med prenosom podatkov mora biti merilnik srčnega utripa aktiven in v dosegu naprave (3 m).

Dostop do shranjenih podatkov o srčnem utripu

Če shranite dejavnost z merjenjem časa, ne da bi prenesli shranjene podatke o srčnem utripu, lahko podatke prenesete iz naprave HRM-Pro pozneje.

OPOMBA: naprava HRM-Pro shrani do 18 ur zgodovine dejavnosti. Ko je pomnilnik merilnika srčnega utripa poln, se najstarejši podatki prepišejo.

- 1 Nadenite si merilnik srčnega utripa.
- 2 V napravi Garmin izberite meni zgodovine.
- 3 Izberite dejavnost z merjenjem časa, ki ste jo shranili med nošenjem naprave HRM-Pro.
- 4 Izberite **Prenašanje srčnega utripa**.

Naprava Garmin ustvari novo datoteko dejavnosti s podatki o srčnem utripu. Novo datoteko boste morda morali ročno uvoziti v uporabniški račun Garmin Connect.

Vzpostavljanje povezave z opremo za vadbo

Merilnik srčnega utripa lahko povežete z združljivo opremo za vadbo prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth in prikazete srčni utrip v konzoli opreme.

- Na združljivi opremi za vadbo je nameščen logotip ANT+LINK HERE.



- Na združljivi opremi za vadbo je nameščen logotip Bluetooth.



Odpravljanje težav

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikazujejo, poskusite s temi namigi.

- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego (*Nega merilnika srčnega utripa, stran 6*).
- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka.

Sintetične tkanine, ki se drgnejo ali udarjajo ob merilnik srčnega utripa, lahko ustvarijo statično elektriko, ki moti signale srčnega utripa.

- Odmaknite se od virov, ki lahko motijo merilnik srčnega utripa.

Viri motenj so lahko močna elektromagnetna polja, nekateri 2,4 GHz brezžični senzorji, visokonapetostni vodi, električni motorji, peči, mikrovalovne peči, 2,4 GHz brezžični telefoni in brezžične dostopne točke do lokalnih omrežij.

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

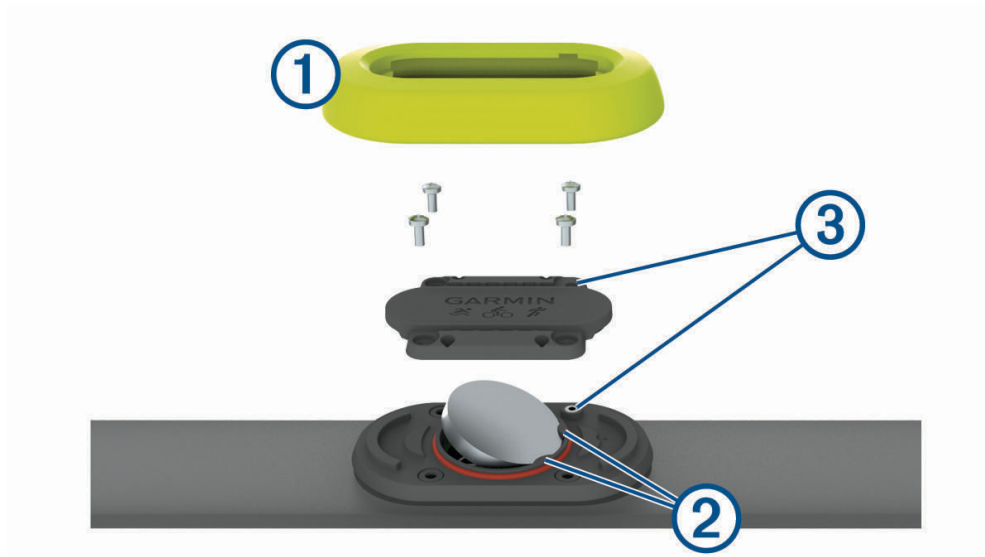
Če se podatki o dinamiki teka ne prikazujejo, poskusite s temi namigi.

- Prepričajte se, da naprava Garmin podpira dinamiko teka.
Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/runningdynamics.
- Dodatno opremo HRM-Pro v skladu z navodili še enkrat združite z napravo Garmin.
- Prepričajte se, da je združitev opravljena prek tehnologije ANT+ in ne tehnologije Bluetooth.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.

OPOMBA: čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.

Menjava baterije merilnika srčnega utripa

- 1 Z modula merilnika srčnega utripa snemite manšeto ①.
- 2 Z majhnim izvijačem Phillips (00) odvijte štiri vijake na sprednji strani modula.
- 3 Odstranite pokrov in baterijo.



- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Novo baterijo vstavite pod plastična jezička ②, pri čemer mora biti pozitivna stran obrnjena navzgor.
OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
Tesnilni obroček mora biti nameščen okoli zunanega roba privzdignjenega plastičnega obročka.
- 6 Ponovno namestite sprednji pokrov in štiri vijake.
Upošteвайте usmerjenost sprednjega pokrova. Privzdignjeni vijak ③ se mora prilegati ustrezni odprtini na sprednjem pokrovu.
OPOMBA: ne privijte preveč.
- 7 Namestite manšeto.

Po zamenjavi baterije merilnika srčnega utripa boste merilnik morda morali ponovno združiti z napravo.

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to trajno poškoduje merilnik srčnega utripa in zmanjša njegovo zmožnost posredovanja točnih podatkov.

Če pri pranju merilnika srčnega utripa uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete merilnik srčnega utripa.

- Merilnik srčnega utripa sperite po vsaki uporabi.
- Na vsakih sedem uporab ali po vsakem plavanju v bazenu ga ročno operite s toplo vodo, katere temperatura ne presega 40 °C (104 °F), in majhno količino blagega detergenta, kot je na primer detergent za pomivanje posode.
- Po ročnem pranju temeljito sperite merilnik srčnega utripa, da odstranite ostanke detergenta, ki lahko povzročijo draženje kože.
- Merilnika srčnega utripa ne perite v pralnem stroju in ne sušite v sušilnem stroju.
- Merilnik srčnega utripa posušite tako, da ga obesite ali položite na ravno podlago.

Specifikacije merilnika HRM-Pro

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Življenjska doba baterije	Do enega leta pri uporabi 1 uro na dan
Vodoodpornost	5 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od 0 do 40 °C (od 32 do 104 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 8 dBm

Omejeno jamstvo

Za to dodatno opremo velja standardno omejeno jamstvo družbe Garmin. Za več informacij obiščite www.garmin.com/support/warranty.

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

