

# HRM-FIT™

---

## Εγχειρίδιο κατόχου

© 2024 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](http://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-Fit™ 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](http://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: C03699

# Πίνακας περιεχομένων

## Οδηγίες αισθητηρίου καρδιακών

### παλμών ..... 1

|                                                                                             |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Τοποθέτηση του αισθητηρίου<br>καρδιακών παλμών .....                                        | 1 |
| Οδηγός για αθλητικό στηθόδεσμο<br>HRM-Fit .....                                             | 2 |
| Αντιστοίχιση και ρύθμιση .....                                                              | 5 |
| Δυναμική τρεξίματος .....                                                                   | 6 |
| Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση .....                                                        | 6 |
| Παρακολούθηση δραστηριότητας .....                                                          | 6 |
| Χώρος αποθήκευσης δεδομένων<br>καρδιακών παλμών για<br>χρονομετρημένες δραστηριότητες ..... | 7 |
| Σύνδεση με εξοπλισμό βελτίωσης<br>φυσικής κατάστασης .....                                  | 7 |

### Στοιχεία συσκευής..... 8

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Συμβουλές χρήσης .....                                                           | 8  |
| Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα<br>καρδιακών παλμών .....                      | 8  |
| Συμβουλές για την απουσία δεδομένων<br>δυναμικής τρεξίματος .....                | 9  |
| Αντικατάσταση μπαταρίας της<br>συσκευής παρακολούθησης καρδιακών<br>παλμών ..... | 9  |
| Φροντίδα της συσκευής<br>παρακολούθησης καρδιακών<br>παλμών .....                | 11 |
| Προδιαγραφές .....                                                               | 12 |
| Λήψη υποστήριξης .....                                                           | 12 |
| Περιορισμένη εγγύηση .....                                                       | 12 |



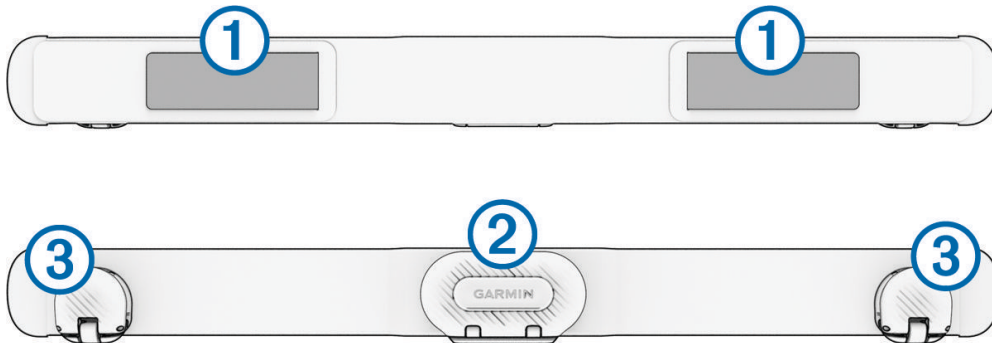
# Οδηγίες αισθητηρίου καρδιακών παλμών

## ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

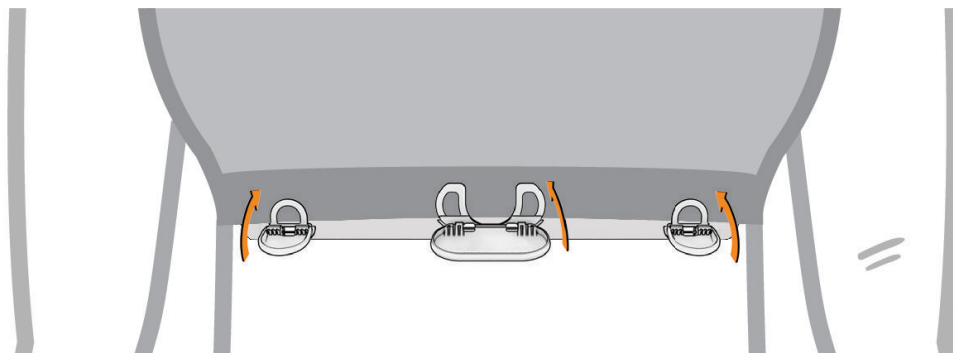
Ανατρέξτε στον οδηγό Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

## Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών

- 1 Φορέστε αθλητικό στηθόδεσμο μεσαίας ή υψηλής στήριξης με σφιχτό λάστιχο υποστήριξης.  
Η σωστή εφαρμογή του αθλητικού στηθόδεσμου θα μειώσει την κίνηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών, θα διατηρήσει την καλή επαφή του δέρματος με το ηλεκτρόδιο και θα εξασφαλίσει άνεση ([Οδηγός για αθλητικό στηθόδεσμο HRM-Fit, σελίδα 2](#)).
- 2 Υγράνετε τα ηλεκτρόδια ① στο πίσω μέρος του αισθητηρίου καρδιακών παλμών, για να δημιουργήσετε ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στο στήρνο σας και στον πομπό.



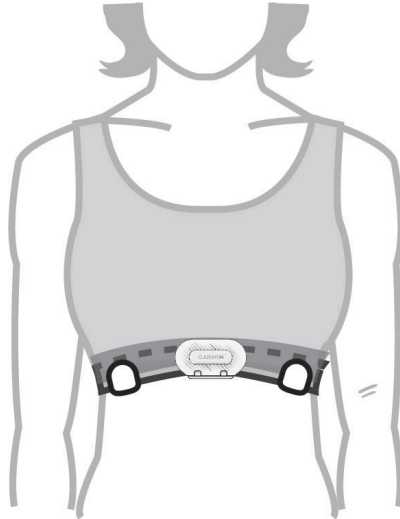
- 3 Ανοίξτε τα κλιπ στο μπροστινό μέρος του αισθητηρίου καρδιακών παλμών.
- 4 Τοποθετήστε το ύφασμα του λάστιχου υποστήριξης του αθλητικού στηθόδεσμου στο κεντρικό κλιπ ②.  
Το ύφασμα πρέπει να είναι επίπεδο μέσα στο κλιπ.
- 5 Κλείστε το κλιπ στο ύφασμα μέχρι να ασφαλίσει στη θέση του.



**6** Επαναλάβετε τα βήματα 4 και 5 με τα πλαϊνά κλιπ ③.

Καθώς κλείνετε τα πλαϊνά κλιπ, χρησιμοποιήστε το άλλο σας χέρι για να τραβήξετε ελαφρώς το λάστιχο υποστήριξης του αθλητικού στηθόδεσμου προς το κέντρο.

**7** Βεβαιωθείτε ότι το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Fit είναι ασφαλισμένο στη θέση του, είναι επίπεδο κάτω από το λάστιχο υποστήριξης του αθλητικού στηθόδεσμου και πιέζεται πάνω στο δέρμα.



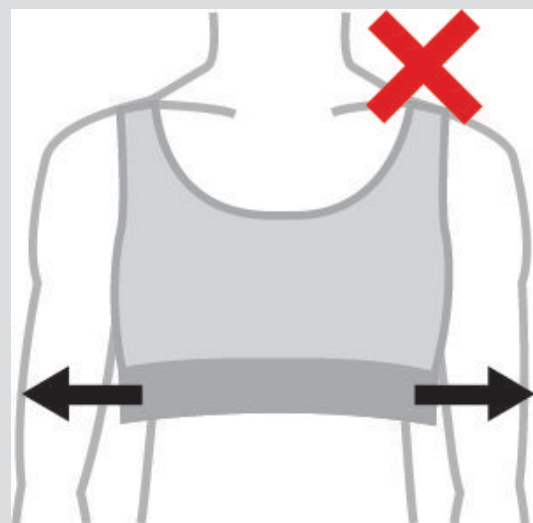
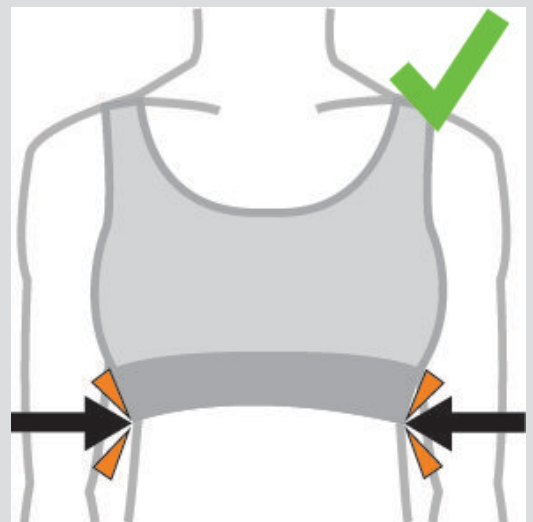
Αφού φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, αυτό ενεργοποιείται και στέλνει δεδομένα.

### **Οδηγός για αθλητικό στηθόδεσμο HRM-Fit**

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Fit λειτουργεί καλύτερα με έναν αθλητικό στηθόδεσμο που διαθέτει επίπεδο λάστιχο γύρω από τα πλευρά. Το λάστιχο πρέπει να εφαρμόζει καλά, για να ελαχιστοποιηθεί η κίνηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών και να διασφαλιστεί η καλή επαφή μεταξύ του δέρματός σας και των ηλεκτροδίων, έτσι ώστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών να μπορεί να ανιχνεύσει με ακρίβεια τους καρδιακούς παλμούς σας.

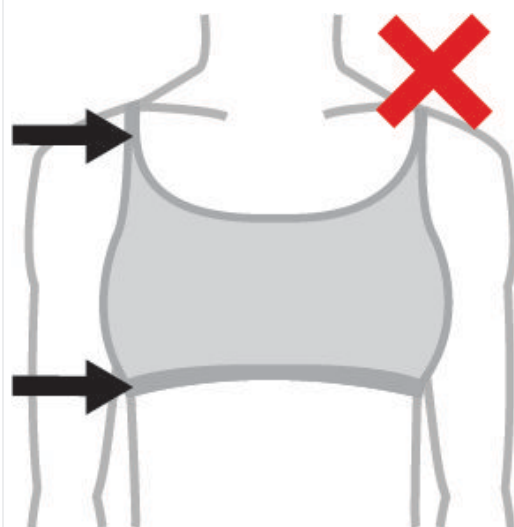
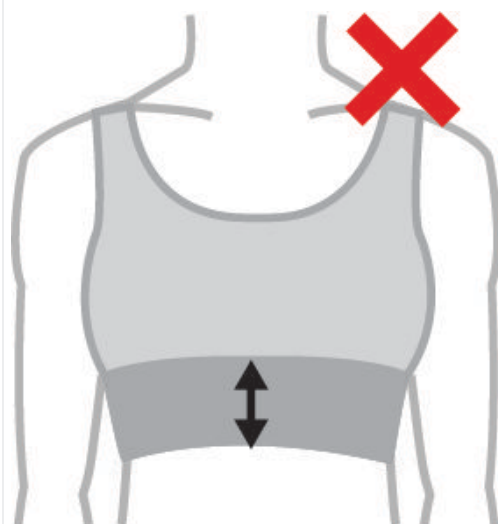
### Σύσφιξη λάστιχου

Ο αθλητικός στηθόδεσμος έχει μέση ή υψηλή στήριξη και σφιχτή εφαρμογή σχεδιασμένη για τρέξιμο, αερόβια άσκηση ή προπονήσεις υψηλής έντασης. Δύο δάχτυλα χωράνε άνετα κάτω από το λάστιχο του αθλητικού στηθόδεσμου και δεν μπορείτε να τραβήξετε εύκολα το λάστιχο.



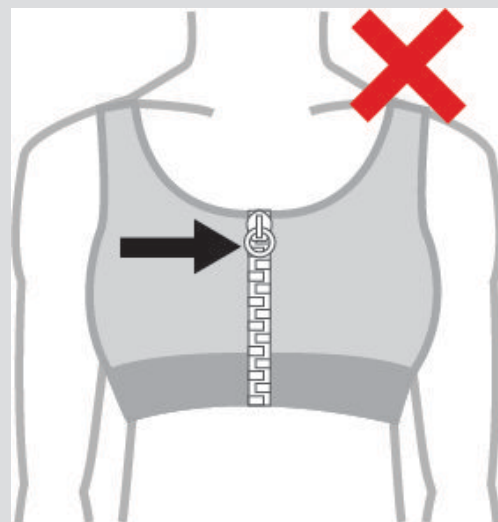
#### Πλάτος λάστιχου υποστήριξης και ιμάντα

Το πλάτος του λάστιχου υποστήριξης του αθλητικού στηθόδεσμου κάτω από το στήθος είναι περίπου από 19 έως 50 mm (από 0,75 έως 2 in.). Αν το λάστιχο υποστήριξης είναι μακρύ, το αισθητήριο καρδιακών παλμών μπορεί να τοποθετηθεί πολύ χαμηλά στον κορμό για ακριβείς καρδιακούς παλμούς. Αν το λάστιχο υποστήριξης είναι στενό, μπορεί να μην έχει αρκετό υλικό για να στερεωθεί σωστά το αισθητήριο καρδιακών παλμών.



#### Φερμουάρ

Ο αθλητικός στηθόδεσμος δεν έχει φερμουάρ ή άλλο διακοσμητικό στοιχείο στο μπροστινό μέρος, το οποίο ενδέχεται να μπλεχτεί στα κλιπ.



## 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-Fit.

**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, επιλέξτε ●●● > **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

## Δυναμική τρεξίματος

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

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών διαθέτει ένα επιταχυνσιόμετρο που μετρά την κίνηση του κορμού, προκειμένου να υπολογίσει έξι στοιχεία μέτρησης τρεξίματος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες δυναμικής τρεξίματος, το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Fit πρέπει να έχει αντιστοιχιστεί 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.

## Παρακολούθηση δραστηριότητας

Κάθε φορά που φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Fit, παρακολουθεί τις μετρήσεις της καθημερινής δραστηριότητάς σας. 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 5).

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 τηλεφώνου σας. Αν φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών μόνο κατά τη 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 το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Fit αργότερα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Fit αποθηκεύει έως και 18 ώρες ιστορικού δραστηριοτήτων. 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 το συμβατό ρολόι σας Garmin, επιλέξτε το μενού Ιστορικό.
- 3 Επιλέξτε τη χρονομετρημένη δραστηριότητα που αποθηκεύσατε ενώ φορούσατε το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Fit .
- 4 Επιλέξτε **Λήψη δεδ.καρ.παλ..**

Το ρολόι 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.



# Στοιχεία συσκευής

## Συμβουλές χρήσης

### ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών και, ειδικότερα, αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τον ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το αισθητήριο καρδιακών παλμών είναι καθαρό και στεγνό και ότι εφαρμόζει σφιχτά, για να ελαχιστοποιήσετε την κίνηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών.

- Ελέγξτε την εφαρμογή του αθλητικού στηθόδεσμου, για να ελαχιστοποιήσετε την κίνηση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.  
Το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Fit λειτουργεί καλύτερα αν εφαρμόζει σφιχτά στο δέρμα.
- Πριν ξεκινήσετε μια δραστηριότητα, πηδήξτε και τεντωθείτε για να βεβαιωθείτε ότι το αισθητήριο καρδιακών παλμών εξακολουθεί να είναι σταθερά στερεωμένο στον αθλητικό στηθόδεσμό σας.
- Εάν ο αθλητικός στηθόδεσμός σας έχει μπανέλα, βεβαιωθείτε ότι τα κλιπ δεν ακουμπούν στην μπανέλα.
- Βεβαιωθείτε ότι ο ιμάντας του αισθητηρίου καρδιακών παλμών είναι κουμπωμένος, έτσι ώστε να ακουμπάει στο δέρμα χωρίς να πτυχώνει.
- Όταν συνδέετε κάθε πλευρικό κλιπ, τραβήξτε ελαφρώς το λάστιχο του αθλητικού στηθόδεσμου προς το κέντρο, στερεώστε το πλαϊνό κλιπ στη θέση του και αφήστε τον αθλητικό στηθόδεσμο.  
Επαναλάβετε από την αντίθετη πλευρά.

## 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.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά.
- Ελέγξτε την εφαρμογή του αθλητικού στηθόδεσμου, για να εξασφαλίσετε ελάχιστη κίνηση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (*Οδηγός για αθλητικό στηθόδεσμο HRM-Fit, σελίδα 2*).
- Ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας (*Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, σελίδα 11*).
- 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

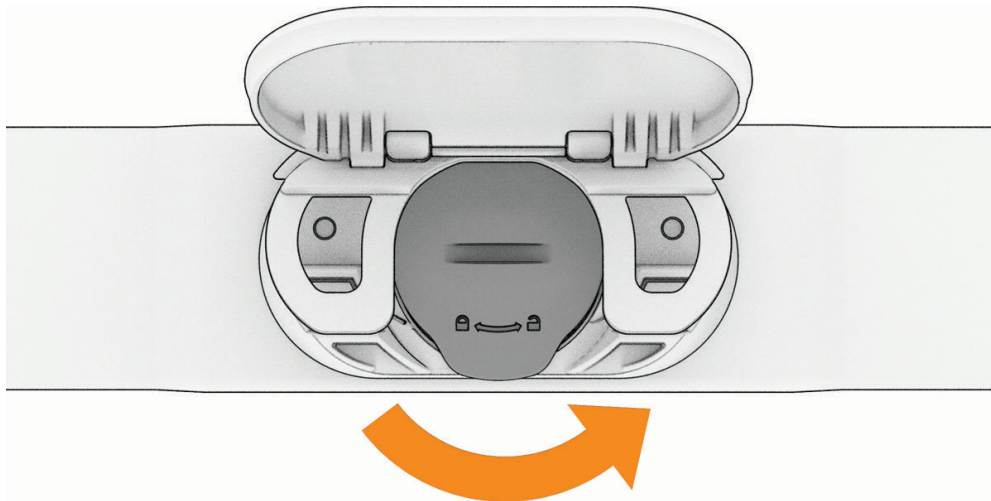
Εάν τα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή Garmin που διαθέτετε υποστηρίζει τη δυναμική τρεξίματος.  
Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την εξής διεύθυνση: [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- Αντιστοιχίστε ξανά το αξεσουάρ HRM-Fit με τη συσκευή σας Garmin, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Βεβαιωθείτε ότι η διαδικασία αντιστοίχισης έχει γίνει μέσω της τεχνολογίας ANT+ αντί της τεχνολογίας 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

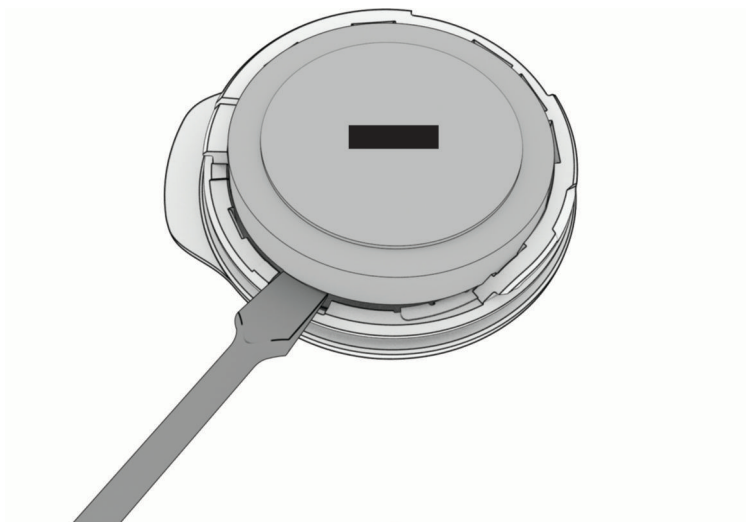
- 1 Ανοίξτε το κεντρικό κλιπ.
- 2 Εντοπίστε το κυκλικό κάλυμμα της μπαταρίας.
- 3 Χρησιμοποιώντας ένα κέρμα ή ένα μεγάλο κατσαβίδι επίπεδης κεφαλής (8 mm ή  $\frac{5}{16}$  in.), περιστρέψτε το κάλυμμα αριστερόστροφα κατά 90 μοίρες.



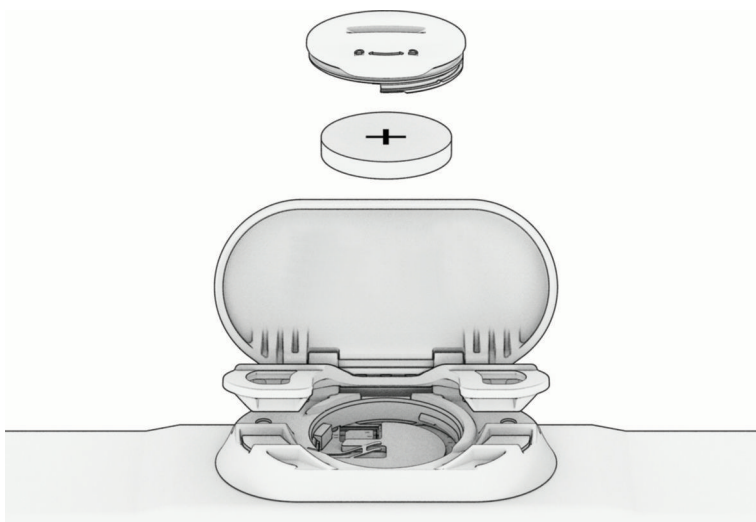
- 4 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία.



- 5 Ανασηκώστε προσεκτικά την μπαταρία και αφαιρέστε την από το κάλυμμα από το σημείο ανοίγματος.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε έναν μαγνήτη ή ένα κομμάτι ταινίας για να αφαιρέσετε την μπαταρία.



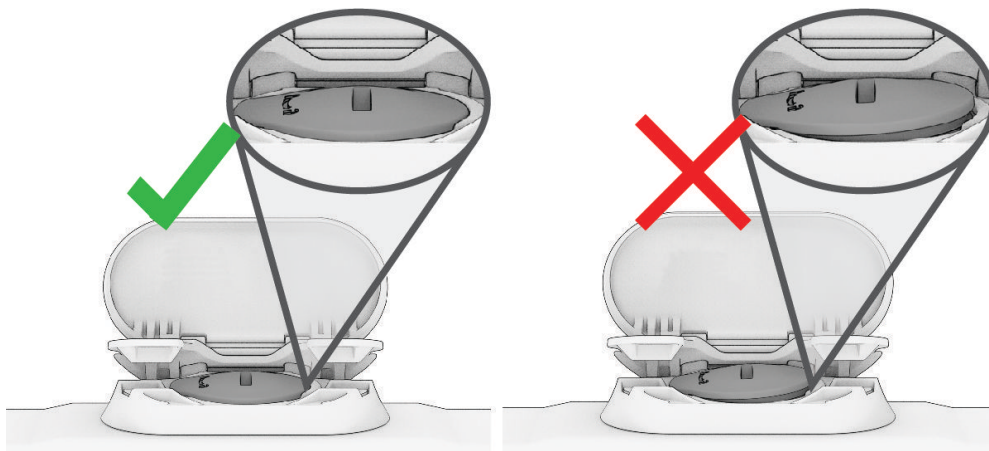
- 6 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.  
7 Τοποθετήστε τη θετική πλευρά μιας καινούργιας μπαταρίας στο κάλυμμα της μπαταρίας.



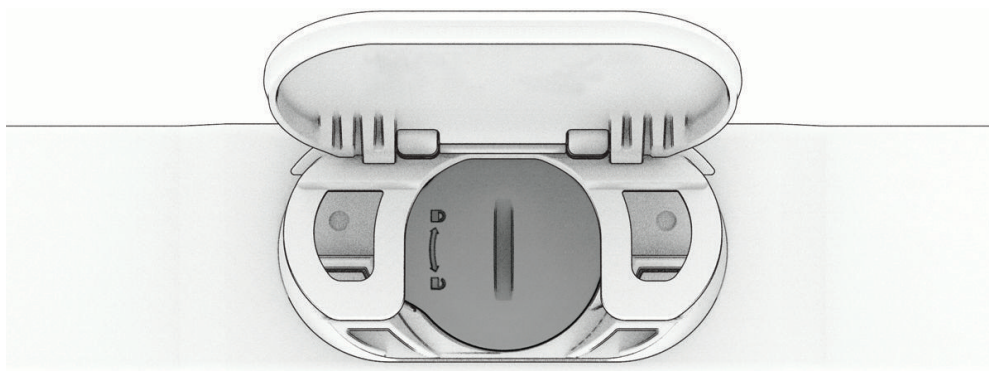
- 8 Τοποθετήστε στη θέση του το κάλυμμα της μπαταρίας.

- 9 Περιστρέψτε τη γλωττίδα ευθυγράμμισης δεξιόστροφα κατά 90 μοίρες.

Το κάλυμμα μπαταρίας πρέπει να βρίσκεται στο ίδιο επίπεδο με τη μονάδα αισθητηρίου καρδιακών παλμών.



- 10 Ελέγξτε την ευθυγράμμιση του καλύμματος μπαταρίας, για να βεβαιωθείτε ότι είναι πλήρως κλειστό και ασφαλισμένο στη θέση του.



## 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, χρησιμοποιώντας ζεστό νερό με μέγιστη θερμοκρασία 40 °C (104 °F) και πολύ μικρή ποσότητα ήπιου απορρυπαντικού, όπως υγρό πιάτων.
- Ξεπλένετε 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, τοποθετήστε το σε επίπεδη θέση με τα κλιπ ανοιχτά για να στεγνώσουν στον αέρα.

## Συμβουλές φύλαξης και προστασίας

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ελαχιστοποιήστε την έκθεση σε αντηλιακά, χλωρίνη, αντικουνουπικά και χημικές ουσίες που περιέχουν ορισμένα αποσμητικά, αφρόλουτρα, κρεμοσάπουνα και κρέμες πρώτων βοηθειών. Ειδικότερα, η προπυλενογλυκόλη, η διπροπυλενογλυκόλη και το αιθυλενοδιαμινοτετραοξικό οξύ (EDTA) μπορούν να προκαλέσουν ζημιά στον ιμάντα.

- Όταν αποθηκεύετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, ακουμπήστε το επάνω σε επίπεδη επιφάνεια.
- Μην λυγίζετε και μην τυλίγετε σφιχτά το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- Μην φυλάσσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών σε σημεία που έρχονται σε άμεση επαφή με το φως του ήλιου ή σε χώρους όπου αναπτύσσονται ακραίες θερμοκρασίες.
- Μην στερεώνετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών σε κρεμάστρες, σχοινιά για μπουγάδα ή άλλα αντικείμενα.

Τα κλιπ είναι σχεδιασμένα μόνο για αθλητικούς στηθόδεσμους.

## Προδιαγραφές

|                                |                                                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 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                | 3 ATM <sup>1</sup>                                      |
| Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας | Από 0° έως 40°C (από 32° έως 104°F)                     |
| Ασύρματη συχνότητα             | 2,4 GHz στα 8 dBm (μέγιστη τιμή)                        |

## Λήψη υποστήριξης

- Εγχειρίδια
- Βίντεο
- Θέματα υποστήριξης

Μεταβείτε στη διεύθυνση [www.garmin.com/manuals/hrm-fit](http://www.garmin.com/manuals/hrm-fit).

## Περιορισμένη εγγύηση

Η τυπική περιορισμένη εγγύηση της Garmin ισχύει για αυτό το αξεσουάρ. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στη διεύθυνση [garmin.com/support/warranty](http://garmin.com/support/warranty).

<sup>1</sup> Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 30 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



