

**GARMIN®**

**HRM-FIT™**

---

**Käyttöopas**

© 2024 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa [www.garmin.com](http://www.garmin.com) on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo ja ANT+® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, HRM-Fit™ ja TrueUp™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory). Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: C03699

# Sisällysluettelo

## Sykevyön ohjeet..... 1

|                                                      |   |
|------------------------------------------------------|---|
| Sykevyön asettaminen paikalleen.....                 | 1 |
| HRM-Fit - urheiluliiviohjeet.....                    | 2 |
| Pariliitos ja määrittäminen.....                     | 5 |
| Juoksun dynamiikka.....                              | 6 |
| Juoksutahti ja -matka.....                           | 6 |
| Aktiivisuuden seuranta.....                          | 6 |
| Ajastettujen suoritusten syketietojen tallennus..... | 6 |
| Liittäminen kuntoilulaitteisiin.....                 | 7 |

## Laitteen tiedot..... 8

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Käyttövinkkejä.....                                      | 8  |
| Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä.....                | 8  |
| Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten..... | 8  |
| Sykevyön pariston vaihtaminen.....                       | 9  |
| Sykevyön huoltaminen.....                                | 11 |
| Tekniset tiedot.....                                     | 12 |
| Tuki.....                                                | 12 |
| Rajoitettu takuu.....                                    | 12 |



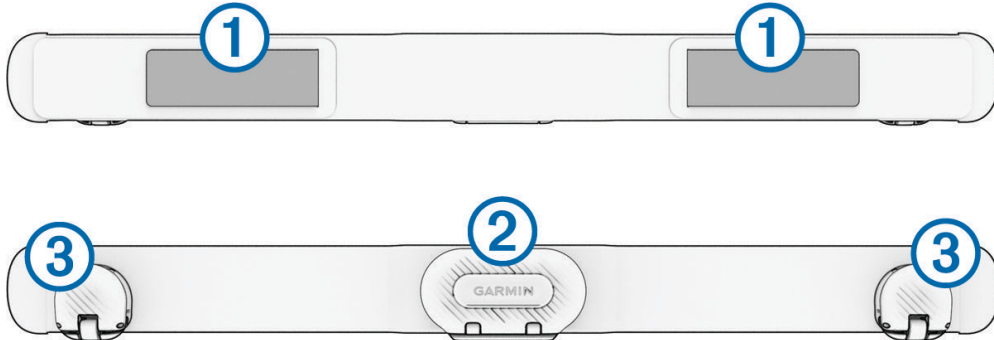
# Sykevyön ohjeet

## ⚠ VAROITUS

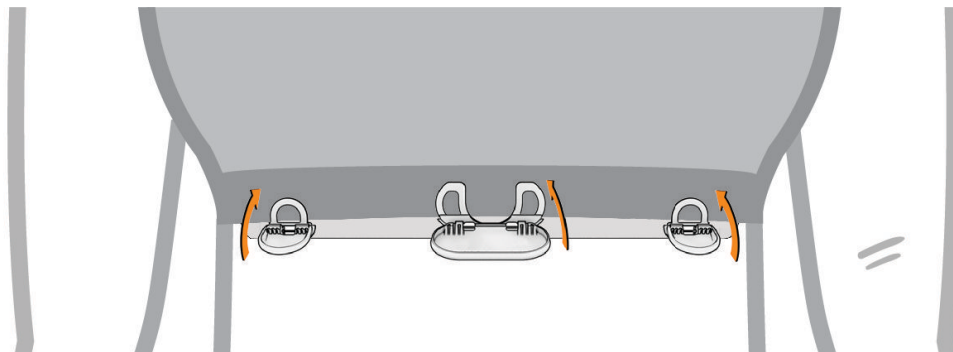
Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

### Sykevyön asettaminen paikalleen

- 1 Käytä keskitasoisesti tai voimakkaasti tuettuja urheiluliivejä, joiden alareunassa on napakka nauha. Hyvin istuvat urheiluliivit minimoivat sykevyön liikkeen, pitävät elektrodit tiiviisti iholla ja tuntuvat mukavalta (*HRM-Fit - urheiluliiviohjeet, sivu 2*).
- 2 Kostuta sykevyön taustapuolen elektrodit ①, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



- 3 Avaa sykevyön etupuolen nipistimet.
- 4 Aseta urheiluliivien alareunan nauha keskimmäiseen nipistimeen ②. Varmista, että nauha on litteästi nipistintä vasten.
- 5 Napsauta nipistin kiinni nauhan ympärille.



6 Toista vaiheet 4 ja 5 sivunipistinten ③ kohdalla.

Kun suljet sivunipistimiä, vedä urheiluliivejä toisella kädellä kevyesti keskelle päin.

7 Varmista, että HRM-Fit sykevyö on tukevasti paikallaan tasaisesti urheiluliivien nauhan alla ja tiiviisti ihoa vasten.



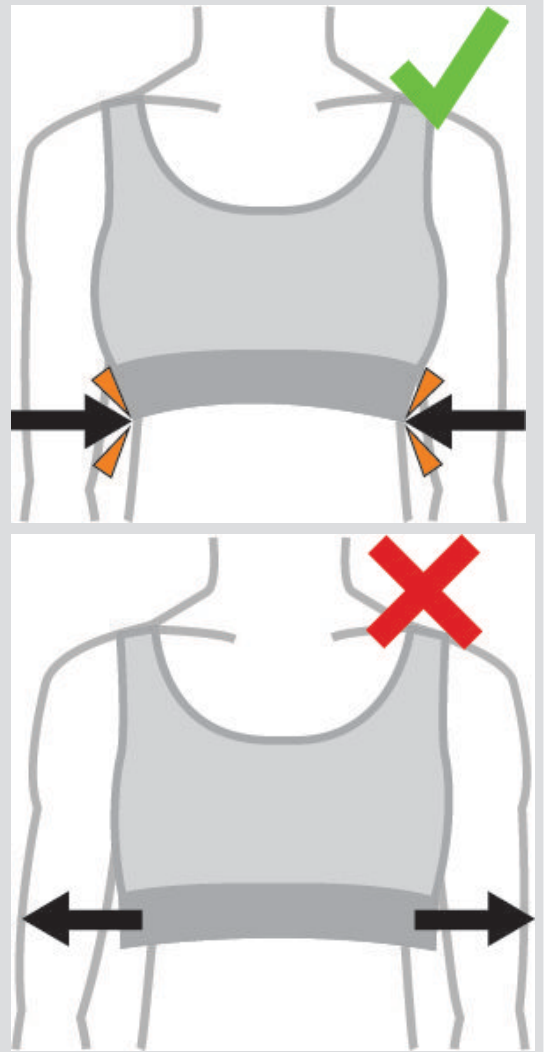
Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa lähettää tietoja.

## HRM-Fit - urheiluliiviohjeet

HRM-Fit sykevyö toimii parhaiten urheiluliiveissä, joiden alareunassa on litteä nauha kylkiluiden ympärillä. Nauhassa on oltava riittävä puristus, jotta sykevyö ei pääse liikkumaan ja elektrodit pysyvät tiiviisti iholla, niin että sykevyö havaitsee sykkeen tarkasti.

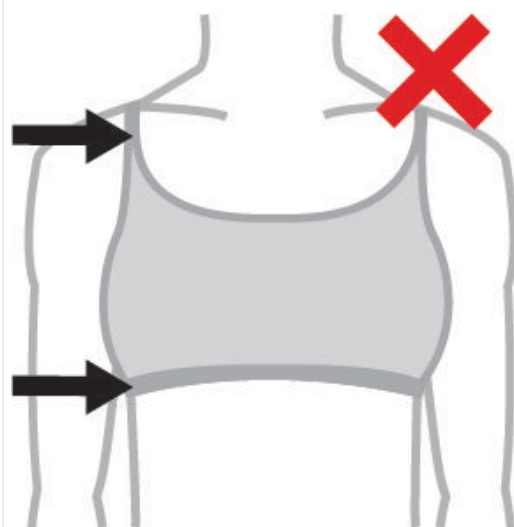
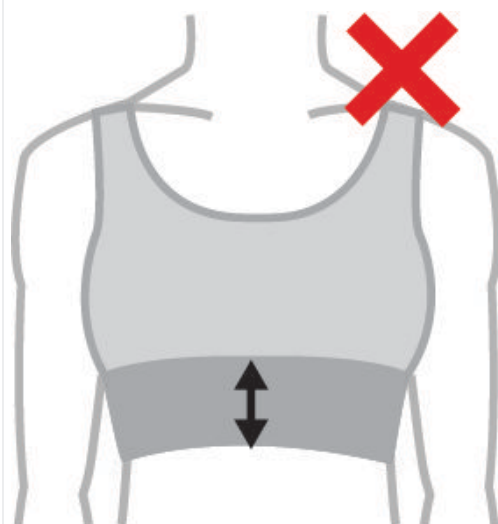
### Nauhan tiukkuus

Urheiluliiveissä on keskitasoinen tai voimakas tuki ja tiukka kompressio, ja ne on tarkoitettu juoksuun, kardioharjoitteluun ja tehokkaisiin harjoituksiin. Kaksi sormea mahtuu tiiviisti urheilulii-  
vien nauhan alle, ja nauhan venyttäminen on haastavaa.



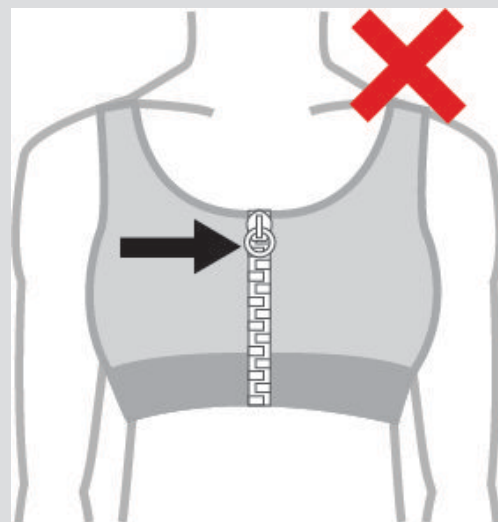
### Nauhan ja olkainten leveys

Rinnan alla olevan urheiluliivien alareunan nauhan leveys on noin 19–50 mm (0,75–2 tuumaa). Jos nauha on pitkä, sykevyyä asettuu ehkä liian alas ylävartalolle sykemittausta varten. Jos nauha on kapea, sykevyyttä ei ehkä pysty kiinnittämään siihen kunnolla.



### Vetoketju

Urheiluliivien etupuolella ei ole vetoketjua eikä muita koristeita, jotka voisivat vaikeuttaa kiinnitystä.





## Pariliitos ja määrittäminen

### Sykevyön ja ANT+<sup>®</sup> laitteen pariliitos

Aseta sykevyö paikalleen, jotta voit pariliittää sen laitteeseen.

Pariliitoksen avulla langattomat ANT+ anturit, kuten laitteen sykevyö, liitetään Garmin<sup>®</sup> ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

**HUOMAUTUS:** pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

- Useimpien Garmin yhteensopivien laitteiden yhteydessä laite tuodaan enintään 3 metrin päähän sykevyöstä ja pariliitos muodostetaan manuaalisesti laitteen valikosta.
- Joidenkin Garmin yhteensopivien laitteiden yhteydessä laite tuodaan enintään 1 cm:n päähän sykevyöstä, jolloin pariliitos muodostetaan automaattisesti.

**VIHJE:** pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, Garmin yhteensopiva laite tunnistaa jatkossa sykevyön automaattisesti aina, kun se aktivoidaan ja se on käyttöalueella.

### Sykevyön ja Bluetooth<sup>®</sup> laitteen pariliitos

Voit pariliittää sykevyön puhelimeen, tablettiin, älykelloon tai kuntoilulaitteeseen Bluetooth tekniikalla.

- 1 Aseta sykevyö paikalleen.
- 2 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän sykevyöstä.
- 3 Avaa laitteen Bluetooth asetukset.  
Sykevyön pitäisi ilmestyä käytettävissä olevien laitteiden luetteloon.
- 4 Valitse HRM-Fit sykevyö.

**VIHJE:** pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, laite tunnistaa jatkossa sykevyön automaattisesti aina, kun se aktivoidaan ja se on käyttöalueella.

### Sykevyön ja Garmin Connect<sup>™</sup> sovelluksen pariliitos

Sykevyön voi pariliittää Garmin Connect sovellukseen aktiivisuuden seurannan käyttöä ja ohjelmistopäivitysten vastaanottoa varten.

- 1 Aseta sykevyö paikalleen.
- 2 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 3 Tuo puhelin enintään 3 metrin (10 jalan) päähän sykevyöstä.  
**VIHJE:** pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista laitteista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 4 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
  - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
  - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

## Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa Garmin laitetta, joka on pariliitetty HRM-Fit sykevyöhön, kun haluat reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi.

Sykevyössä on kiihtyvyyssmittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella kuudenlaisia juoksun metriikoita.

**HUOMAUTUS:** jotta voit käyttää juoksun dynamiikkaominaisuuksia, HRM-Fit sykevyö on pariliitettävä yhteensopivaan Garmin laitteeseen ANT+ tekniikalla. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

**Askeltiheys/poljinnopeus:** askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).

**Pystysuuntainen liikehdintä:** pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.

**Maakosketuksen kesto:** maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina.

**HUOMAUTUS:** maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.

**Maakosketuksen keston tasapaino:** maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.

**Askeleen pituus:** askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.

**Pystysuhde:** pystysuhde on pystysuuntaisen liikehinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

## Juoksutahti ja -matka

Sykevyö käyttää juoksutahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksutahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksutahtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa Garmin laitteessa, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla. Niitä voi tarkastella myös yhteensopivissa kolmansien osapuolten harjoittelusovelluksissa Bluetooth yhteyden kautta.

## Aktiivisuuden seuranta

HRM-Fit sykevyö seuraa päivittäisiä aktiivisuustietojasi aina, kun käytät sitä. Aktiivisuuden seuranta tallentaa askelmäärän, kalorit, tehominuutit ja sykkeen koko päivän ajalta. Jotta voit käyttää tätä ominaisuutta, sinun on pariliitettävä sykevyö ja mahdolliset muut Garmin laitteet Garmin Connect tiliisi ([Sykevyön ja Garmin Connect™ sovelluksen pariliitos, sivu 5](#)).

Pariliitoksen jälkeen sykevyö lähettää aktiivisuustietoja Garmin Connect tilillesi aina ollessaan hereillä ja puhelimesi toiminta-alueella. Jos käytät suorituksen aikana ainoastaan sykevyötä, TrueUp™ ominaisuus lähettää aktiivisuuden seurantatiedot Garmin Connectin päivittäiseen yhteenvetoon ja yhteensopiviin Garmin laitteisiisi.

## Ajastettujen suoritusten syketietojen tallennus

Voit aloittaa ajastetun suorituksen yhteensopivassa pariliitetyssä Garmin laitteessa, ja sykevyö tallentaa syketietosi, vaikka siirryt pois laitteen luota. Voit tallentaa syketietoja esimerkiksi kuntoillessasi ja joukkueurheilulajeissa, vaikkot voi pitää kelloa ranteessa.

Sykevyö lähettää tallennetut syketiedot automaattisesti yhteensopivaan Garmin laitteeseen, kun tallennat suorituksen. Sykevyön on oltava aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m), kun tietoja siirretään.

## Tallennettujen syketietojen avaaminen

Jos tallennat ajastetun suorituksen lataamatta tallennettuja syketietoja, voit ladata tiedot myöhemmin HRM-Fit sykevyydestä.

**HUOMAUTUS:** HRM-Fit sykevyyden tallentaa enintään 18 tuntia suoritushistoriaa. Kun sykevyyden muisti täyttyy, se alkaa korvata vanhimpia tietoja uusilla.

- 1 Aseta sykevyyden paikalleen.
- 2 Valitse yhteensopivassa Garmin kellossa Historia-valikko.
- 3 Valitse ajastettu suoritus, jonka tallensit käyttäessäsi HRM-Fit sykevyyttä.
- 4 Valitse **Lataa syketiedot**.

Garmin kello luo uuden suoritustiedoston, joka sisältää syketiedot. Uusi tiedosto on ehkä tuotava manuaalisesti Garmin Connect tilille.

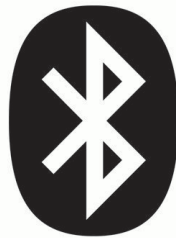
## Liittäminen kuntoilulaitteisiin

Voit yhdistää sykevyyden yhteensopiviin kuntoilulaitteisiin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, jotta voit tarkastella syketietojasi laitteen konsolissa.

- Etsi logo ANT+LINK HERE yhteensopivasta kuntoilulaitteesta.



- Etsi logo Bluetooth yhteensopivasta kuntoilulaitteesta.



# Laitteen tiedot

## Käyttövinkkejä

### ⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun sykevyötä käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu sykevyö ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä pitämällä sykevyön puhtaana ja kuivana sekä riittävän tiiviisti paikallaan, jotta se ei pääse liikkumaan käytön aikana.

- Tarkista urheiluliivien istuvuus, jotta sykevyö ei pääse liikkumaan suorituksen aikana. HRM-Fit sykevyö toimii parhaiten, kun se puristuu kunnolla ihoa vasten.
- Hyppele ja venyttele ennen suoritusta ja varmista, että sykevyö on edelleen tukevasti kiinni urheiluliiveissä.
- Jos urheiluliiveissä on kaaritetut, varmista ettet sulje nipistimiä niiden ympärille.
- Varmista, että sykevyö on kiinnitetty niin, että se pysyy tasaisesti iholla ilman ryppyjä.
- Kun kiinnität sivunipistimiä, vedä urheiluliivejä kevyesti keskelle päin, napsauta sivunipistin paikalleen ja päästä irti urheiluliiveistä.  
Toista toisella puolella.

## Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Kostuta elektrodit uudelleen vedellä.
- Lämmittele 5–10 minuuttia.
- Tarkista urheiluliivien istuvuus, jotta sykevyö ei pääse liikkumaan suorituksen aikana (*HRM-Fit - urheiluliiviohjeet, sivu 2*).
- Noudata hoito-ohjeita (*Sykevyön huoltaminen, sivu 11*).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.  
Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.
- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.  
Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohdot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

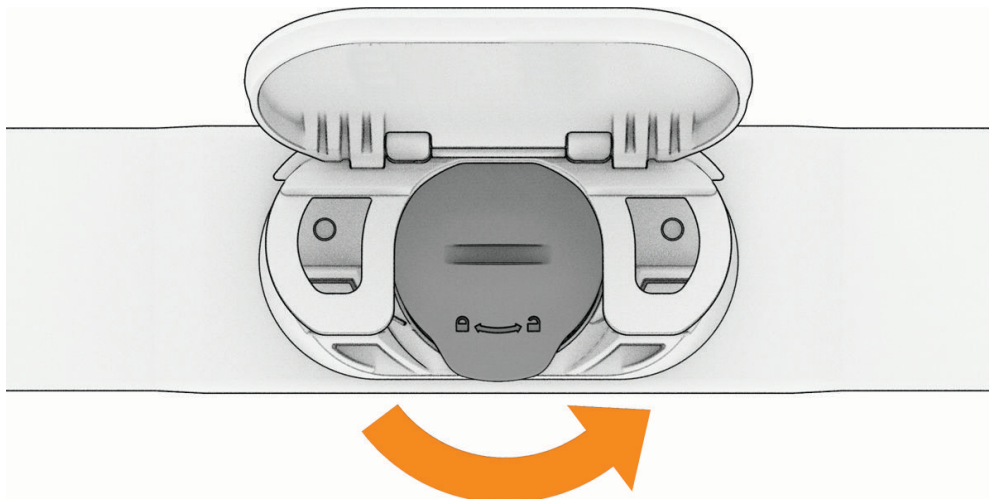
## Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että Garmin tukee juoksun dynamiikkatietoja.  
Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- Pariliitä HRM-Fit lisävaruste Garmin laitteeseen uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Varmista, että pariliitos on muodostettu ANT+ tekniikalla, ei Bluetooth tekniikalla.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että lisävaruste on oikein päin.  
**HUOMAUTUS:** maakosketuksen kesto ja tasapaino näkyvät ainoastaan juostaessa. Kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

## Sykevyön pariston vaihtaminen

- 1 Avaa keskimäinen nipistin.
- 2 Etsi pyöreä paristolokeron kansi.
- 3 Käännä kantta 90 astetta vastapäivään kolikolla tai suurella talttapäisellä ruuvitaltalla (8 mm /  $\frac{5}{16}$  tuumaa).

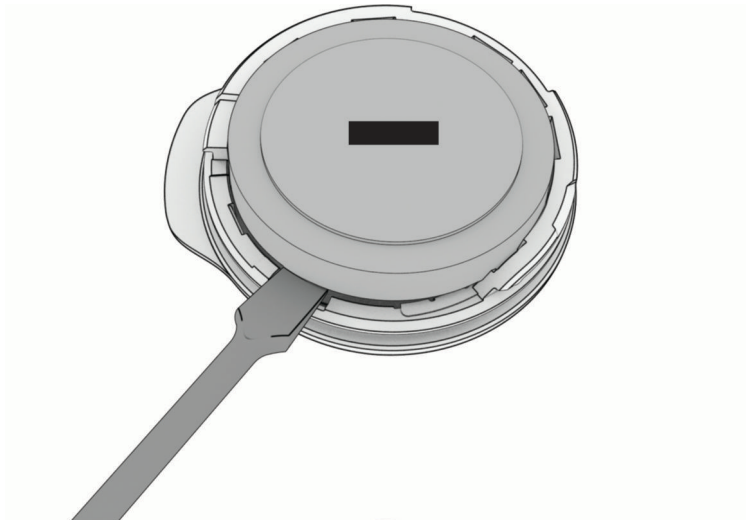


- 4 Irrota kansi ja paristo.



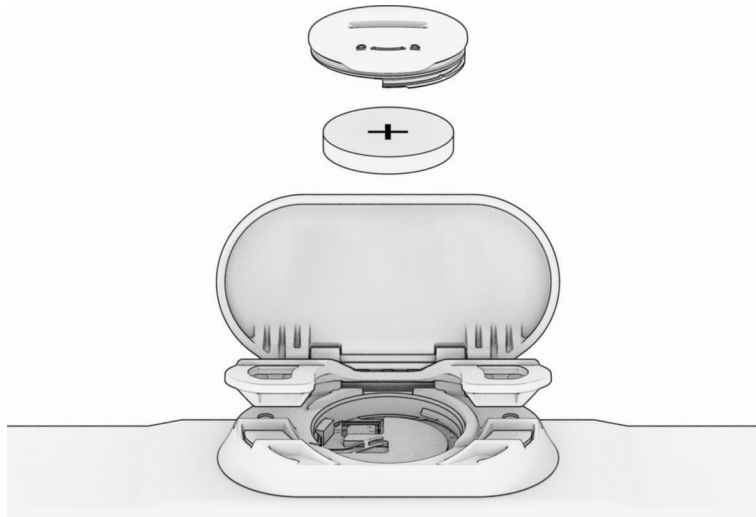
5 Irrota paristo kannesta varovasti irrotuskohdasta.

**HUOMAUTUS:** pariston voi irrottaa myös magneetin tai teipinpalan avulla.



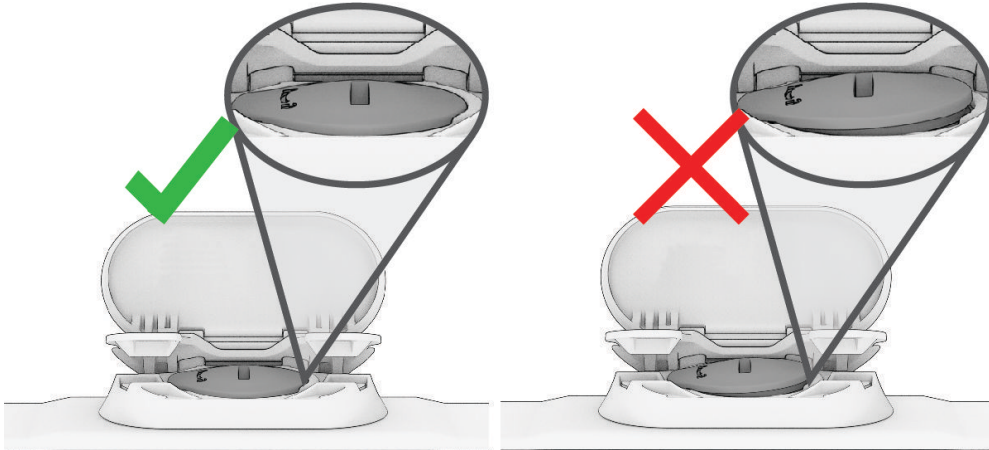
6 Odota 30 sekuntia.

7 Aseta uusi paristo plusnapa edellä paristolokeron kanteen.

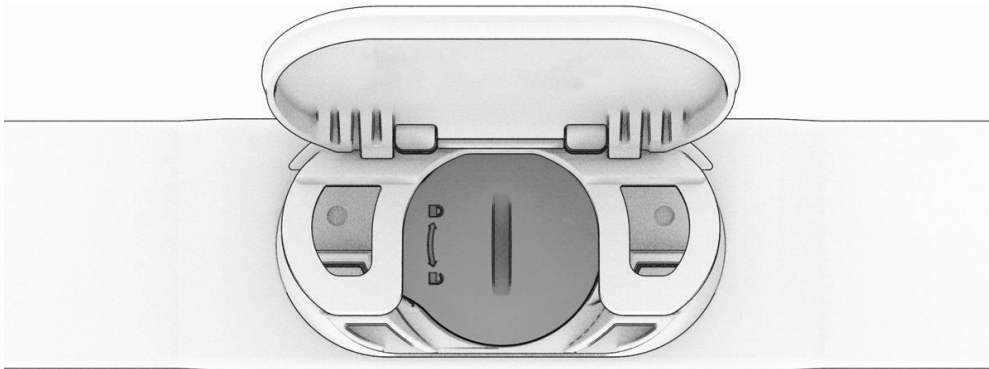


8 Aseta paristolokeron kansi takaisin paikalleen.

- 9 Käännä kohdistuskielekettä 90 astetta myötäpäivään.  
Paristolokeron kannen on oltava sykevyyden moduulin tasalla.



- 10 Varmista, että paristolokeron kansi on kiinni ja lukittunut paikalleen.



## Sykevyyden huoltaminen

### HUOMAUTUS

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat vaurioittaa sykevyyttä pysyvästi ja heikentää sen kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

Liian suuri pesuaineen määrä voi vahingoittaa sykevyyttä.

- Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.
- Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen lämpimällä vedellä, jonka lämpötila on enintään 40 °C (104 °F), ja pienellä määrällä mietoja pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
- Huuhtelee hihna sykevyyden käsinpesun jälkeen, jotta siihen ei jää pesuaineen jäämiä, jotka voivat ärsyttää ihoa.
- Älä käsittele sykevyyttä pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Aseta sykevyö kuivumaan nipistimet auki.

## Vihjeitä säilyttämiseen ja kunnossapitoon

### HUOMAUTUS

Älä altista laitetta aurinkovoiteelle, valkaisuaineille, hyönteismyrkylle tai joissakin deodoranteissa, suihkugeeleissä, käsisäippuoissa ja ensiapuvoiteissa oleville kemikaaleille. Erityisesti propyleeniglykoli, dipropyleeniglykoli ja EDTA eli etyleenidiamiinitetraetikkahappo voivat vahingoittaa hihnaa.

- Säilytä sykevyyttä levällään.
  - Älä taivuta tai kierrä sykevyyttä tiukasti.
  - Älä säilytä sykevyyttä suorassa auringonvalossa tai äärimmäisissä lämpötiloissa.
  - Älä kiinnitä sykevyyttä henkariin, pyykkinarulle tai vastaaviin paikkoihin.
- Nipistimet on suunniteltu vain urheiluliiveille.

## Tekniset tiedot

|                  |                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------|
| Pariston tyyppi  | Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia   |
| Paristonkesto    | Enintään 1 vuosi, kun päivittäinen käyttöaika 1 h |
| Vesitiiviys      | 3 ATM <sup>1</sup>                                |
| Käyttölämpötila  | 0–40 °C (32–104 °F)                               |
| Langaton taajuus | Enintään 2,4 GHz (nimellinen 8 dBm)               |

## Tuki

- Oppaat
  - Videot
  - Tukiaiheet
- Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/manuals/hrm-fit](http://www.garmin.com/manuals/hrm-fit).

## Rajoitettu takuu

Yhtiön Garmin yleinen rajoitettu tuotetakuu pätee tähän lisävarusteeseen. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/support/warranty](http://garmin.com/support/warranty).

<sup>1</sup> Laitte kestää painetta, joka vastaa 30 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).





