

HRM-FIT™

מדריך למשתמש

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגונים או שיפורים שכאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin® , הלווגו של Garmin , ו-ANT+® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin Connect™ , HRM-Fit™ ו-TrueUp™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

מוצר זה מאושר על-ידי ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת www.thisisant.com/directory. סימני הלווגו וסימן המילה של BLUETOOTH® מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc. , וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. ניתוח דופק מתקדם באמצעות Firstbeat. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

תוכן עניינים

1	הוראות של חיישן הדופק.....
1	לבישת חיישן הדופק.....
2	HRM-Fit המדריך לחזיות ספורט.....
5	התאמה והגדרה.....
6	דינמיקת ריצה.....
6	קצב ומרחק הריצה.....
6	מעקב אחר פעילויות.....
6	אחסון דו עבור פעילויות מתוזמנות.....
7	קישור לצידוד כושר.....
7	פרטי ההתקן.....
7	עצות ללבישה.....
8	עצות לנתוני דופק לא סדיר.....
	עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת
8	ריצה.....
8	החלפת הסוללה של חיישן הדופק.....
10	טיפול בחיישן הדופק.....
11	מפרטים.....
11	קבלת תמיכה.....
11	אחריות מוגבלת.....

הוראות של חיישן הדופק

⚠ אזהרה

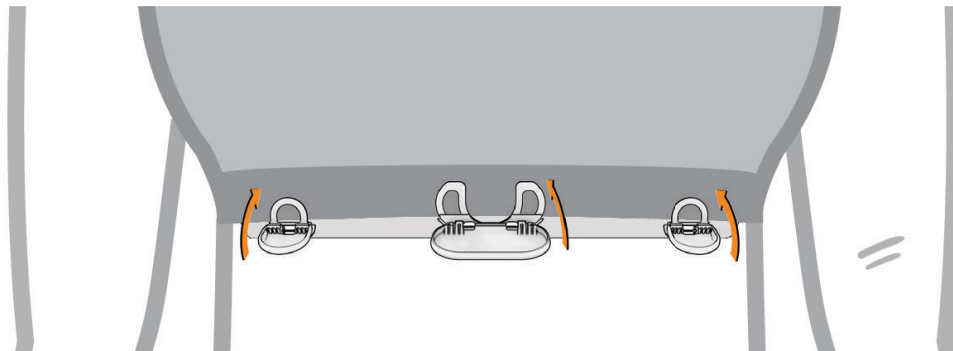
עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

לבישת חיישן הדופק

- יש ללבוש חייט ספורט עם תמיכה בינונית או גבוהה ורצועה הדוקה. התאמה טובה של חייט ספורט תמזער את התנועה של חיישן הדופק, תשמור על מגע טוב בין האלקטרודות לעור ותבטיח לבישה נוחה (HRM-Fit המדריך לחיית ספורט, עמוד 2).
- הרטב את האלקטרודות ① הנמצאות בגב חיישן הדופק כדי ליצור חיבור טוב בין החזה למשדר.

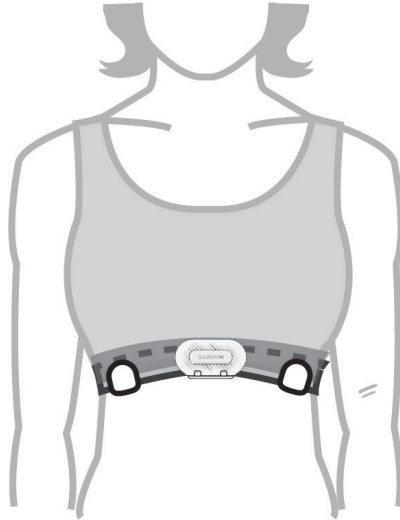


- פתח את המהדקים בחלק הקדמי של חיישן הדופק.
- הכנס את הברד של רצועת חייט הספורט למהדק המרכזי ②.
- הברד חייב להיות מונח בצורה שטוחה בתוך המהדק.
- סגור את המהדק על הברד עד שייכנס למקומו בנקישה.



6 חזור על השלבים 4 ו-5 עם מהדקי הצד ③.

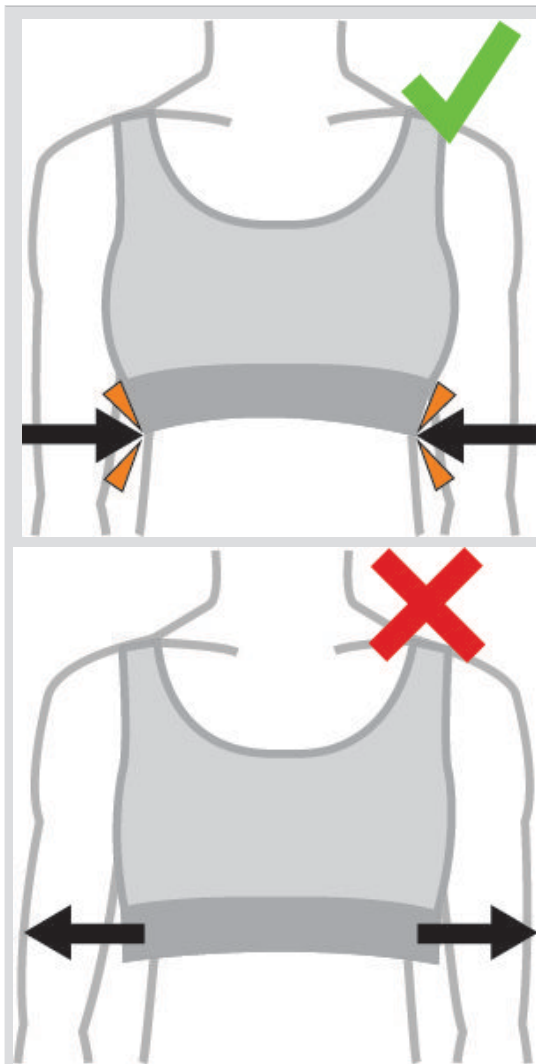
7 עם סגירת מהדקי הצד יש למשוך ביד השנייה את חזיית הספורט לכיוון מרכז. חשוב להקפיד שחיישן הדופק HRM-Fit ממוקם היטב, מונח באופן שטוח מתחת לרצועה של חזיית הספורט ומהודק היטב לעור.



ברגע שתלבש את חיישן הדופק, הוא יפעל וישלח נתונים.

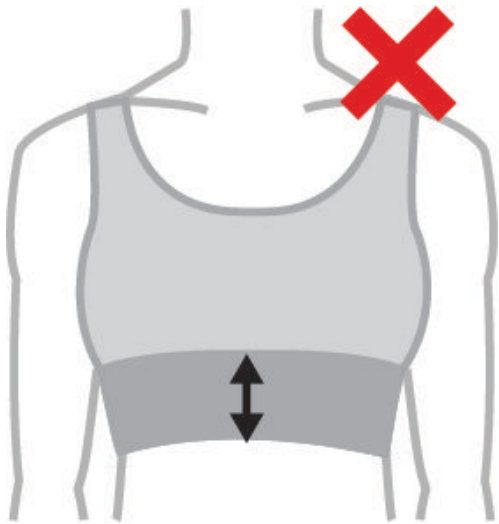
HRM-Fit המדריך לחזיות ספורט

חיישן הדופק HRM-Fit עובד בצורה הטובה ביותר עם חזיית ספורט עם רצועה שטוחה סביב קשת הצלעות. יש צורך בלחץ מיטבי של הרצועה כדי למזער את תנועת חיישן הדופק ויש להקפיד על מגע טוב בין עורך לאלקטרודות כדי שחיישן הדופק יוכל לזהות את הדופק שלך באופן מדויק.



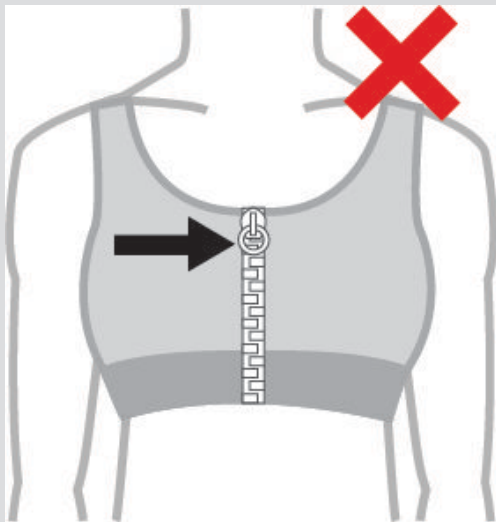
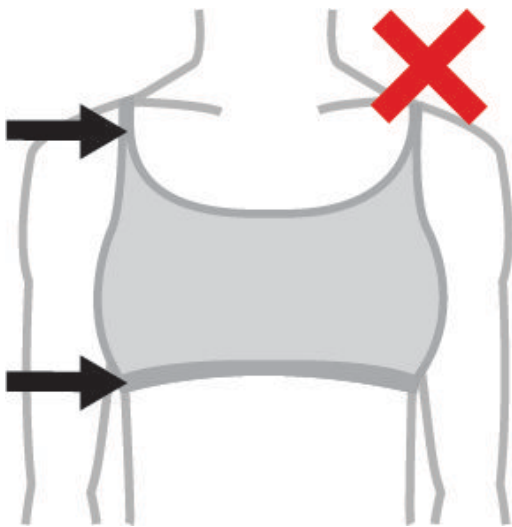
רמת ההידוק של הרצועה

חזיות הספורט מציעות תמיכה בינונית או גבוהה ולחץ הדוק שנועד לריצה, אימוני לב-ריאה ואימונים ברמת אינטנסיביות גבוהה. שתי אצבעות נכנסות בנוחות מתחת לרצועת החזייה, וקשה למשוך את הרצועה הצידה.



רוחב הרצועה והכתפיות

רוחב הרצועה של חזיית הספורט מתחת לחזה נע בין 19 ל-50 מ"מ בערך (מ-75.0 ל-2 אינץ'). רצועה ארוכה עשויה למקם את חיישן הדופק נמוך מדי על הגוף למדידה מדויקת של הדופק. ברצועה דקה עשוי להיות חוסר בד להידוק נכון של חיישן הדופק.



רוכסן

בחזיית ספורט אין רוכסן או אביזר אחר בחלק הקדמי שעלול להפריע למהדקים.

התאמה והגדרה

שיוך חיישן הדופק להתקן ANT+ שלך

- לפני שתוכל לשייך את חיישן הדופק להתקן שלך, עליך ללבוש את חיישן הדופק.
- שיוך הוא חיבור בין חיישני ANT+ אלחוטיים, כמו חיישן דופק, להתקן ANT+ Garmin® תואם.
- הערה:** לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.
- עבור רוב התקני Garmin התואמים, מקם את ההתקן בטווח של 3 מטרים מחיישן הדופק והשתמש בתפריט ההתקן כדי לשייך באופן ידני.
- עבור חלק מהתקני Garmin התואמים, מקם את ההתקן בטווח של סנטימטר אחד מחיישן הדופק כדי לשייך באופן אוטומטי.
- עצה:** בעת השיוך הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישני ANT+ אחרים.
- לאחר השיוך בפעם הראשונה, התקן Garmin התואם שלך יזהה את חיישן הדופק באופן אוטומטי בכל פעם שהוא יופעל.

שיוך חיישן הדופק להתקן Bluetooth שלך

ניתן לשייך את חיישן הדופק לטלפון, למחשב הלוח, לשעון החכם או לציוד כושר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

- 1 לבש את חיישן הדופק
 - 2 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מחיישן הדופק.
 - 3 פתח את הגדרות ה-Bluetooth בהתקן.
 - חיישן הדופק אמור להופיע ברשימת ההתקנים הזמינים.
 - 4 בחר את חיישן הדופק HRM-Fit .
- עצה:** בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלחוטיים אחרים.
- לאחר השיוך בפעם הראשונה, ההתקן שלך יזהה את חיישן הדופק באופן אוטומטי בכל פעם שהוא יופעל ויהיה בטווח.

שיוך חיישן הדופק ליישום Garmin Connect™

באפשרותך לשייך את חיישן הדופק שלך ליישום Garmin Connect כדי להשתמש בתכונת המעקב אחר פעילות ולקבל עדכוני תוכנה.

- 1 לבש את חיישן הדופק
- 2 מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Connect.
- 3 מקם את הטלפון בטווח 3 מטרים (10 רגל) מחיישן הדופק.
- עצה:** בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מהתקנים אלחוטיים אחרים.
- 4 בחר באפשרות כדי להוסיף את ההתקן לחשבון Garmin Connect שלך:
- אם זהו ההתקן הראשון שאתה משייך בעזרת היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
- אם כבר שייכת התקן אחר באמצעות היישום Garmin Connect בחר ●●● < **התקני Garmin** < הוסף התקן ולפעול לפי ההוראות שעל המסך.

דינמיקת ריצה

ניתן להשתמש בהתקן תואם Garmin המשוך לחיישן הדופק HRM-Fit כדי לספק משוב בזמן אמת לגבי ביצועי כושר הריצה שלך.

חיישן הדופק כולל מד האצה, המודד את התנועה של פלג הגוף העליון כדי לחשב שישה מדדי ריצה.

הערה: כדי להשתמש בתכונות של דינמיקת הריצה, חיישן הדופק HRM-Fit חייב להיות משוך להתקן Garmin תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+. למידע נוסף, עיין במדריך למשתמש.

סיבובים לדקה: הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).

תנועה אנכית: התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציגה את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.

זמן המגע בקרקע: זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה.

הערה: איזון זמן המגע בקרקע לא זמינים תוך כדי הליכה.

איזון זמן המגע בקרקע: איזון זמן המגע בקרקע מציג את האיזון ימין/שמאל של זמן המגע בקרקע במהלך הריצה. הוא מוצג באחוזים. לדוגמה, 2.53 עם חץ המצביע שמאלה או ימינה.

אורך צעד: אורך הצעד הוא מרווח הצעדה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.

יחס אנכי: יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרך כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.

קצב ומרחק הריצה

חיישן הדופק מחשב את קצב הריצה והמרחק שלך על סמך פרופיל המשתמש שלך והתנועה הנמדדת על-ידי החיישן בכל צעד. חיישן הדופק מציין את קצב הריצה והמרחק כאשר ה-GPS אינו זמין, כמו למשל במהלך ריצה על הליכון. באפשרותך לראות את קצב הריצה והמרחק שלך בהתקן Garmin תואם כאשר אתה מחובר באמצעות טכנולוגיית ANT+. תוכל גם לצפות בו ביישומי אימון תואמים של צד שלישי כאשר תתחבר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

מעקב אחר פעילויות

בכל פעם שתענוד את חיישן הדופק HRM-Fit, הוא ינטר את מדדי הפעילות היומית שלך. תכונת מעקב אחר פעילויות מתעדת את ספירת הצעדים, את הקלוריות, את הדקות האינטנסיביות ודופק במשך כל היום. כדי להשתמש בתכונה זו, עליך לשייך את חיישן הדופק שלך והתקן כלשהו של Garmin עם חשבון Garmin Connect (שיוך חיישן הדופק ליישום "Garmin Connect", עמוד 5).

לאחר השיוך, חיישן הדופק שולח את נתוני הפעילות אל חשבון Garmin Connect כל זמן שהחיישן פועל ונמצא בטווח של הטלפון. אם תענוד רק את חיישן הדופק במהלך פעילות, התכונה TrueUp שולחת נתוני מעקב אחר פעילות למקטע הסיכום היומי ב-Garmin Connect ובהתקני Garmin התואמים.

אחסון דו עבור פעילויות מתוזמנות

ניתן להתחיל פעילות מתוזמנת בהתקן Garmin המשוך, וחיישן הדופק מתעד את נתוני הדופק שלך גם אם אתה מתרחק מההתקן שלך. לדוגמה, ניתן לתעד נתוני דופק במהלך פעילויות כושר או ספורט קבוצתי כאשר לא ניתן לענוד שעונים.

חיישן הדופק שולח באופן אוטומטי את נתוני הדופק המאוחסנים להתקן Garmin התואם שלך בעת שמירת הפעילות. יש להפעיל את חיישן הדופק ובטווח של (3 מ') מההתקן בעת העברת נתונים.

קבלת גישה לנתוני דופק מאוחסנים

אם שמרת פעילות מתוזמנת מבלי שהעלית נתוני דופק מאוחסנים, תוכל להוריד את הנתונים מחיישן הדופק HRM-Fit מאוחר יותר.

הערה: חיישן הדופק HRM-Fit מאחסן עד ל-18 שעות של היסטוריית פעילות. כאשר הזיכרון של חיישן הדופק מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

1 לבש את חיישן הדופק

2 בשעון Garmin, התואם, בחר את תפריט ההיסטוריה.

3 בחר את הפעילות המתוזמנת ששמרת בזמן שענדת את חיישן הדופק HRM-Fit.

4 בחר הורד דופק.

השעון Garmin שלך יוצר קובץ של פעילות חדשה עם נתוני דופק. ייתכן שתצטרך לייבא ידנית את הקובץ החדש שלך לחשבון Garmin Connect.

קישור לציוד כושר

ניתן לחבר את חיישן הדופק לציוד כושר תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth כך שתוכל להציג את הדופק בצג ציוד הכושר.

- חפש את הסמל ANT+LINK HERE על ציוד כושר תואם.



- חפש את הסמל Bluetooth על ציוד כושר תואם.



פרטי ההתקן

עצות ללבישה

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בחיישן דופק, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את חיישן הדופק והנח לעור שלך להחלים. כדי למנוע גירוי בעור, הקפד שחיישן הדופק יהיה נקי ויבש ושמור על התאמה הדוקה כדי למזער את תנועת חיישן הדופק.

- יש לבדוק את ההתאמה של חזיית הספורט כדי למזער תנועה במהלך פעילות.
- חיישן הדופק HRM-Fit פועל בצורה הטובה ביותר כאשר הוא צמוד היטב לעור.
- לפני תחילת פעילות כדאי לנתר מעט ולהתמתח ולוודא שחיישן הדופק עדיין מהודק היטב לחזיית הספורט.
- אם בחזיית הספורט יש ברזלים, יש לוודא שהמהדקים לא סגורים עליהם.
- חשוב להקפיד שרצועת חיישן הדופק מהודקת כך שהיא מונחת באופן שטוח על העור בלי להזדקר.
- כשמחברים את המהדקים בכל צד, יש למשוך בקלות את הרצועה של חזיית הספורט לכיוון המרכז, להצמיד את מהדק הצד למקומו בנקישה ולשחרר את חזיית הספורט.
- יש לחזור על הפעולות האלה בצד השני.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

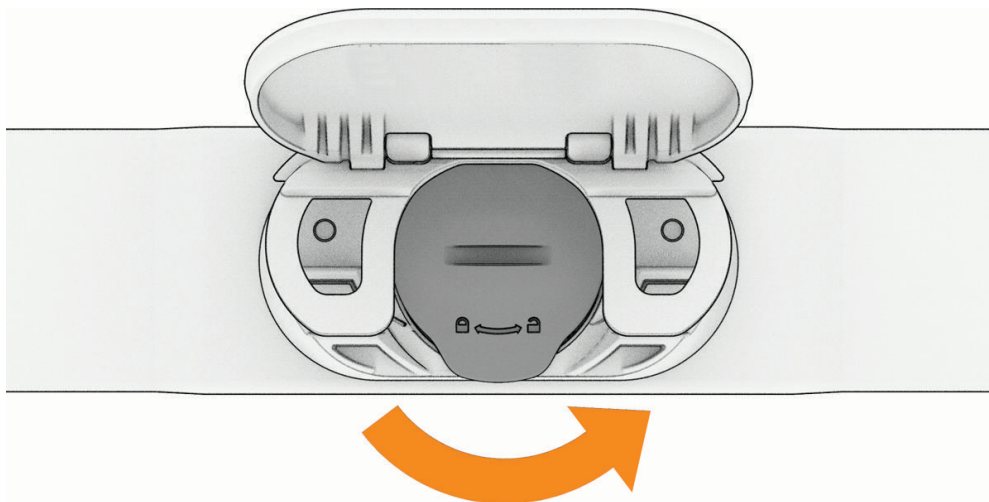
- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- הרטב שוב את האלקטרודות במים.
- בצע תרגילי חימום במשך 5 עד 10 דקות.
- יש לבדוק את ההתאמה של חזיית הספורט כדי להבטיח תזוזה מינימלית במהלך פעילות (HRM-Fit המדריך לחזיות ספורט, עמוד 2).
- פעל לפי הוראות הטיפול (טיפול בחיישן הדופק, עמוד 10).
- לבש חולצת כותנה או הרטב היטב את שני צידי הרצועה.
- בדים סינתטיים המשתפשים כנגד חיישן הדופק עלולים ליצור חשמל סטטי שמפריע לאותות הדופק.
- התרחק ממקורות שעלולים להפריע לפעולת חיישן הדופק.
- מקורות הפרעה כאלו עשויים לכלול שדות אלקטרומגנטיים חזקים, חיישנים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz, קווי מתח גבוה, מנועים חשמליים, תנורים, מכשירי מיקרוגל, טלפונים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz ונקודות גישה לרשת LAN אלחוטית.

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

- אם נתוני דינמיקת הריצה אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- ודא שההתקן Garmin תומך בדינמיקת ריצה.
- לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/runningdynamics.
- שייך מחדש את אביזר HRM-Fit עם התקן Garmin בהתאם להוראות.
- ודא שהשיוך בוצע באמצעות טכנולוגיית ANT+ ולא באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.
- הערה: איזון זמן המגע עם הקרקע יופיעו רק בזמן ריצה. הם אינם מחושבים בעת הליכה.

החלפת הסוללה של חיישן הדופק

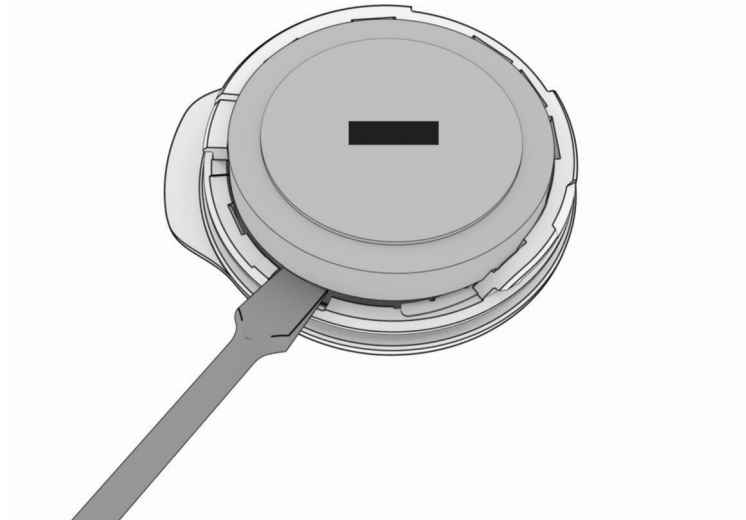
- 1 פתח את המהדק המרכזי.
- 2 אתר את מכסה הסוללה העגול.
- 3 בעזרת מטבע או מברג שטוח גדול (8 מ"מ או 5/16 אינץ'), סובב את המכסה 90 מעלות נגד כיוון השעון.



4 הסר את המכסה והסוללה.

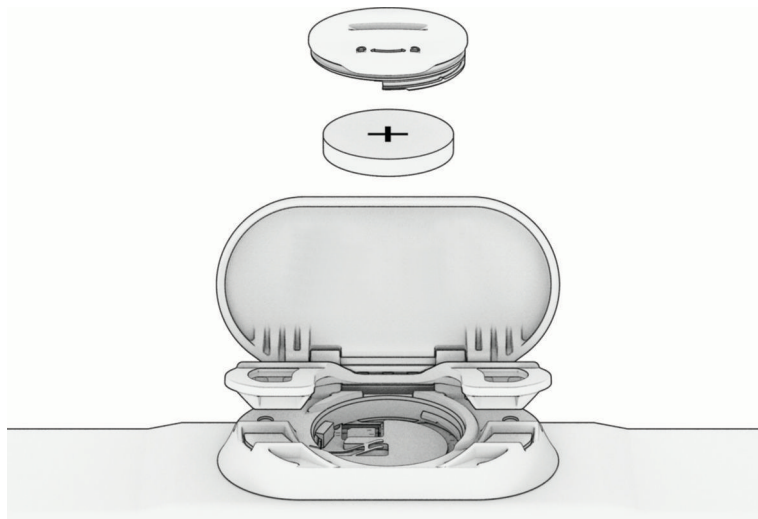


5 הרם בעדינות את הסוללה מהכיסוי בנקודת הפתיחה.
הערה: אפשר גם להשתמש במגנט או בחתיכת סרט כדי להסיר את הסוללה.

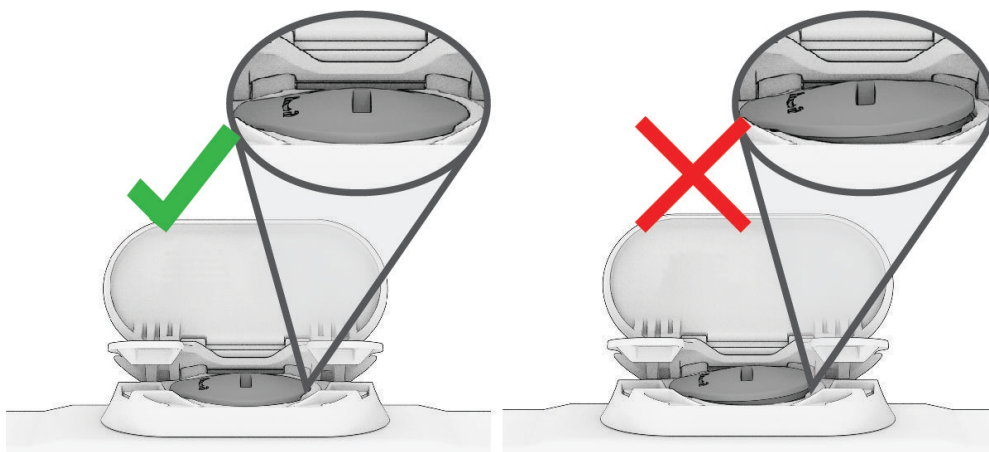


6 חכה 30 שניות.

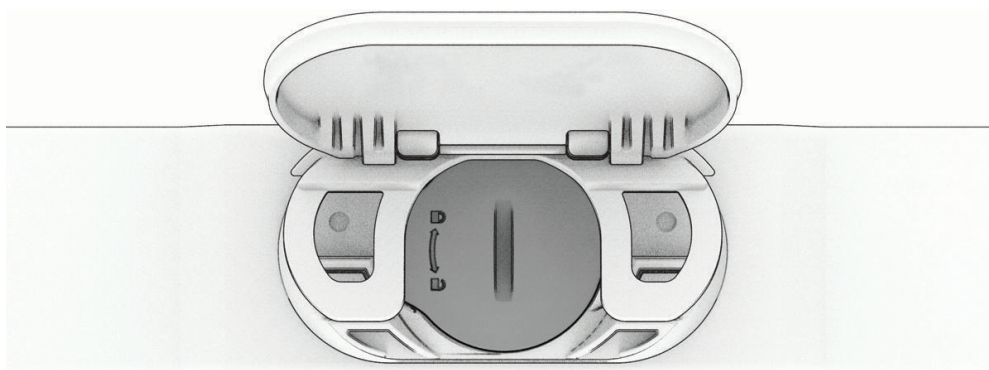
7 הכנס את הצד החיובי של סוללה חדשה למכסה הסוללה.



- 8 החזר את המכסה של בית הסוללה למקומו.
 9 סובב את לשונית היישור 90 מעלות בכיוון השעון.
 מכסה הסוללה חייב להיות צמוד למודול חיישן הדופק.



10 בדוק את התאמת מכסה הסוללה כדי להבטיח שהוא סגור לחלוטין ומהודק למקומו.



טיפול בחיישן הדופק

הדעה

הצטברות של זיעה ומלח על הרצועה עלולה לפגוע לצמיתות בחיישן הדופק ולפגוע ביכולתו לדווח על נתונים מדויקים. שימוש בכמות גדולה מדי של חומר ניקוי בעת שטיפת חיישן הדופק עלול לפגוע בו.

- שטוף את חיישן הדופק לאחר כל שימוש.
- כבס את חיישן הדופק בכביסה ידנית לאחר כל שבעה שימושים באמצעות מים חמימים בטמפרטורה מקסימלית של עד 40°C (104°F), וכמות קטנה של חומר ניקוי עדין, כגון נוזל לשטיפת כלים.
- שטוף היטב את הרצועה לאחר הכביסה הידנית של חיישן הדופק כדי להסיר שאריות של חומר הניקוי שעלולות לגרום לגירוי בעור.
- אין להכניס את חיישן הדופק למכונת כביסה או למייבש כביסה.
- בעת הייבוש של חיישן הדופק יש להניח אותו לייבוש באופן שטוח עם המהדקים פתוחים.

הודעה

מזער את החשיפה לקרם הגנה, אקונומיקה, חומר דוחה יתושים וכימיקלים הנמצאים בדאודורנטים מסוימים, סבוני גוף, סבוני ידיים ומשחות לעזרה ראשונה. בפרט, פרופילן גליקול, דיפרופילן גליקול וחומצה אתילן-דיאמין-טרה-אצטית (EDTA) עלולים להזיק לרצועה.

- בעת אחסון של חיישן הדופק יש להניח אותו באופן שטוח.
 - הימנע מכיפוף או גלגול הדוק של חיישן הדופק.
 - אין לאחסן את חיישן הדופק באור שמש ישיר או בטמפרטורות קיצוניות.
 - אל תהדק את חיישן הדופק לקולבים, חבלי כביסה או פריטים אחרים.
- המהדקים נועדו עבור חזיות ספורט בלבד.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט
חיי הסוללה	עד לשנה אחת בהפעלה של שעה ביום
עמידות במים	3 לחץ אטמוספרי ¹
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-0°C עד 40°C (מ-32°F עד 104°F)
תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-8 dBm מרבי

קבלת תמיכה

- מדריכים
- סרטונים
- נושאים לתמיכה

עבור אל www.garmin.com/manuals/hrm-fit

אחריות מוגבלת

האחריות המוגבלת הסטנדרטית של Garmin חלה על אביזר זה. למידע נוסף, עבור אל garmin.com/support/warranty.

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 30 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating

