

GARMIN®

HRM-FIT™

Korisnički priručnik

© 2024 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin i ANT+® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect™, HRM-Fit™ i TrueUp™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu www.thisisant.com/directory. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

M/N: C03699

Sadržaj

Upute za senzor pulsa..... 1

Postavljanje senzora pulsa.....	1
Vodič za sportski grudnjak za HRM-Fit.....	2
Uparivanje i postavljanje.....	5
Dinamika trčanja.....	6
Tempo i udaljenost trčanja.....	6
Praćenje aktivnosti.....	6
Spremanje pulsa za mjerene aktivnosti.....	6
Povezivanje s opremom za fitness.....	7

Informacije o uređaju..... 8

Savjeti za nošenje.....	8
Savjeti za čudne podatke o pulsu.....	8
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja.....	8
Zamjena baterije senzora pulsa.....	9
Održavanje senzora pulsa.....	11
Specifikacije.....	12
Pronađite podršku.....	12
Ograničeno jamstvo.....	12

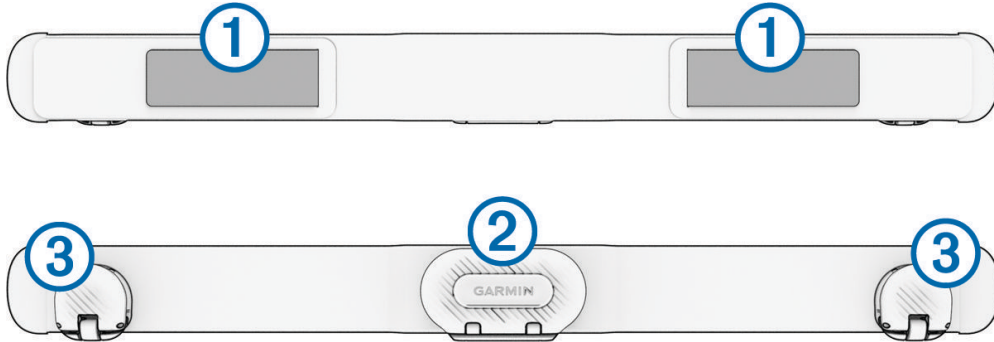
Upute za senzor pulsa

⚠ UPOZORENJE

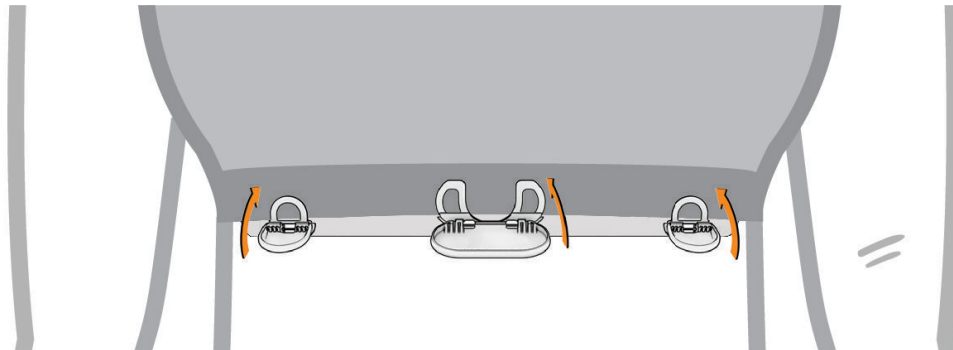
U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Postavljanje senzora pulsa

- 1 Obucite sportski grudnjak sa srednjom ili jakom podrškom i pripijenom pričvrsnom trakom.
Odgovarajući sportski grudnjak smanjit će pomicanje senzora pulsa, osigurati dobar kontakt elektrode s kožom te osigurati udobnost (*Vodič za sportski grudnjak za HRM-Fit, stranica 2*).
- 2 Navlažite elektrode ① na pozadini senzora pulsa kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



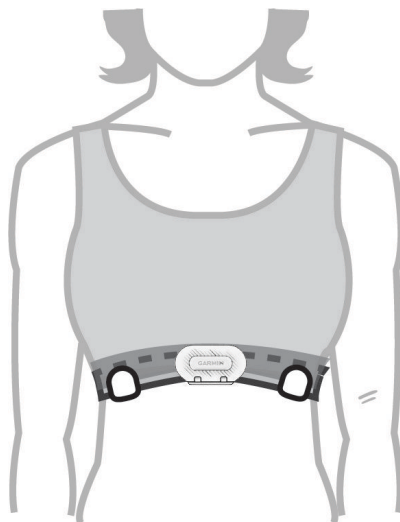
- 3 Otvorite kopče na prednjoj strani senzora pulsa.
- 4 Tkaninu trake sportskog grudnjaka umetnite u središnju kopču ②.
Tkaninu u kopči morate poravnati.
- 5 Zatvarajte kopču preko tkanine dok se uz škljocaj ne zatvori.



6 Ponovite 4. i 5. korak s bočnim kopčama ③.

Dok zatvarate bočne kopče, drugom rukom traku sportskog grudnjaka lagano povucite prema sredini.

7 HRM-Fit senzor pulsa treba biti dobro pričvršćen, ravno položen ispod trake sportskog grudnjaka te pritisnut uz kožu.



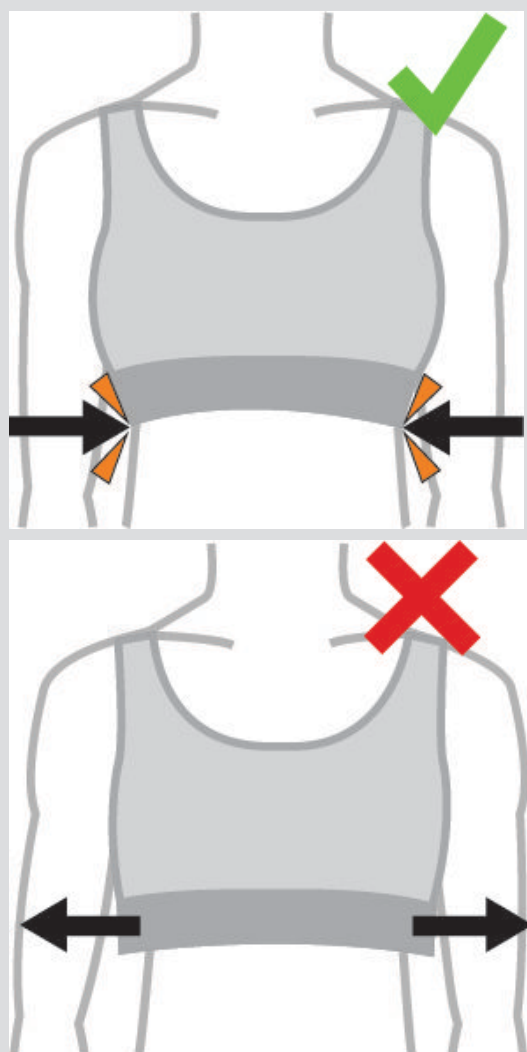
Kad postavite senzor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

Vodič za sportski grudnjak za HRM-Fit

HRM-Fit senzor pulsa najbolje radi sa sportskim grudnjakom koji oko prsnog koša ima plosnatu traku. Dobar pritisak trake osigurava minimalne pomake senzora pulsa te dobar kontakt između kože i elektroda, neophodne za točno očitavanje pulsa sa senzorom pulsa.

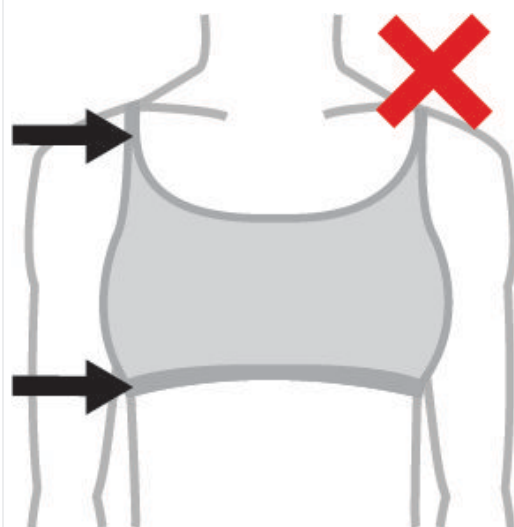
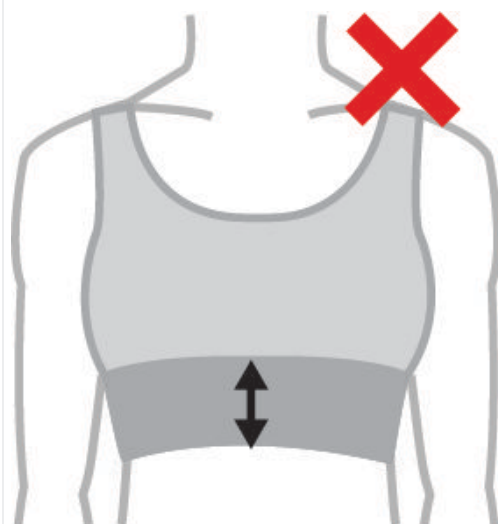
Zategnutost trake

Sportski grudnjak dizajniran je za trčanje, kardio i vježbe visokog intenziteta pa pruža srednju ili jaku podršku i osigurava čvrsto prijanjanje. Pod traku sportskog grudnjaka moraju tijesno stati dva prsta, a njeno pomicanje mora biti teško.



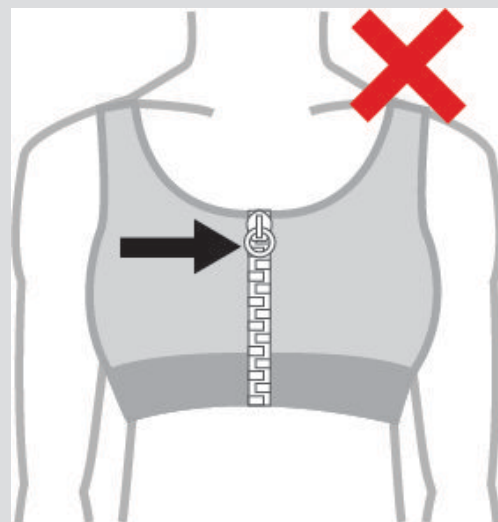
Širina trake i naramenice

Širina trake sportskog grudnjaka ispod grudi je približno 19 do 50 mm (od 0,75 do 2 in.). Duga traka može uzrokovati prenizak položaj senzora pulsa na torzu za točan puls. Na uskoj traci možda nema dovoljno materijala za pravilno kopčanje senzora pulsa.



Patentni zatvarač

Sportski grudnjak sprijeda nema patentni zatvarač ili ukras koji može smetati kopčama.



Uparivanje i postavljanje

Uparivanje senzora pulsa i uređaja ANT+

Prije uparivanja senzora pulsa i uređaja trebate staviti senzor pulsa na sebe.

Uparivanje je povezivanje ANT+ bežičnih senzora poput vašeg senzora pulsa s uređajem kompatibilnim s tehnologijom Garmin® ANT+.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

- Za većinu Garmin kompatibilnih uređaja vrijedi da uređaj trebate postaviti unutar 3 m od senzora pulsa i zatim provesti postupak ručnog uparivanja s pomoću izbornika uređaja.
- Za neke Garmin kompatibilne uređaje vrijedi da uređaj trebate postaviti unutar 1 cm od senzora pulsa kako bi se uparivanje izvršilo automatski.

SAVJET: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih ANT+ senzora.

Nakon prvog uparivanja vaš Garmin kompatibilni uređaj automatski prepoznaje senzor pulsa prilikom svake aktivacije i kad je unutar dometa.

Uparivanje senzora pulsa i uređaja Bluetooth

Senzor pulsa možete upariti s pametnim telefonom, tabletom, pametnim satom ili opremom za fitness s pomoću tehnologije Bluetooth.

- 1 Postavite senzor pulsa.
- 2 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od senzora pulsa.
- 3 Otvorite Bluetooth postavke na uređaju.
Senzor pulsa trebao bi se pojaviti na popisu dostupnih uređaja.
- 4 Odaberite senzor pulsa HRM-Fit .

SAVJET: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.

Nakon prvog uparivanja vaš uređaj automatski prepoznaje senzor pulsa prilikom svake aktivacije i kad je unutar dometa.

Uparivanje senzora pulsa i aplikacije Garmin Connect™

Senzor pulsa možete upariti s aplikacijom Garmin Connect kako biste mogli upotrebljavati funkciju praćenja aktivnosti i primati nadogradnje softvera.

- 1 Postavite senzor pulsa.
- 2 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 3 Postavite pametni telefon unutar 3 m (10 ft) od senzora pulsa.
SAVJET: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih uređaja.
- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu uređaja.
 - Ako ste već uparivali drugi uređaj s aplikacijom Garmin Connect odaberite ●●● > **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Dinamika trčanja

Kompatibilan Garmin uređaj možete upariti s HRM-Fit senzorom pulsa kako biste dobili podatke o trkačkoj formi u stvarnom vremenu.

Senzor pulsa ima ugrađeni mjerač brzine koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao šest parametara trčanja.

NAPOMENA: Da biste mogli upotrebljavati funkcije dinamike trčanja, HRM-Fit senzor pulsa mora biti uparen s kompatibilnim Garmin uređajem putem ANT+ tehnologije. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

Kadenca: Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).

Vertikalna oscilacija: Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.

Vrijeme dodira s tlom: Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama.

NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.

Balans vremena dodira s tlom: Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.

Duljina koraka: Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.

Omjer vertikalne oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

Tempo i udaljenost trčanja

Senzor pulsa izračunava tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na kompatibilnom Garmin uređaju kada je povezan s pomoću tehnologije ANT+. Možete ga pregledati i na kompatibilnim aplikacijama za treniranje drugih proizvođača kada je uspostavljena veza s tehnologijom Bluetooth.

Praćenje aktivnosti

HRM-Fit senzor pulsa prati mjerenja vaših dnevnih aktivnosti kada god ga nosite. Funkcija za praćenje aktivnosti bilježi vaš broj koraka, kalorije, minute intenzivnog vježbanja i cjelodnevni puls. Da biste mogli upotrebljavati tu funkciju, morate upariti senzor pulsa i druge Garmin uređaje s Garmin Connect računom ([Uparivanje senzora pulsa i aplikacije Garmin Connect™](#), stranica 5).

Kada je uparen, senzor pulsa šalje vaše podatke o aktivnostima na vaš Garmin Connect račun kad god je senzor aktivan i unutar dometa telefona. Ako tijekom aktivnosti nosite samo senzor pulsa, funkcija TrueUp™ šalje podatke o praćenju aktivnosti u odjeljak dnevnog sažetka u aplikaciji Garmin Connect i na vaše kompatibilne Garmin uređaje.

Spremanje pulsa za mjerene aktivnosti

Mjerenju aktivnost možete započeti na kompatibilnom uparenom Garmin uređaju, a senzor pulsa bilježit će podatke o pulsu čak i ako se udaljite od uređaja. Na primjer, podatke o pulsu možete bilježiti za vrijeme fitness aktivnosti ili kada se bavite timskim sportovima gdje je nošenje sata zabranjeno.

Kada spremite svoju aktivnost, senzor pulsa automatski šalje spremljene podatke o pulsu svom kompatibilnom Garmin uređaju. Senzor pulsa mora biti aktivan i unutar dometa uređaja (3 m) za vrijeme prijenosa podataka.

Pristupanje spremljenim podatcima o puls

Ako mjerenu aktivnost spremite bez preuzimanja spremljenih podataka o puls, podatke s HRM-Fit senzora pulsa možete preuzeti kasnije.

NAPOMENA: HRM-Fit senzor pulsa sprema do 18 sati povijesti aktivnosti. Kada se memorija senzora pulsa napuni, najstariji se podaci brišu.

- 1 Postavite senzor pulsa.
- 2 Na kompatibilnom Garmin satu odaberite izbornik Povijest.
- 3 Odaberite mjerenu aktivnost koju ste spremili dok ste nosili HRM-Fit senzor pulsa.
- 4 Odaberite **Preuzmi podatke o puls**.

Vaš Garmin sat generira novu datoteku aktivnosti s podatcima o puls. Možda ćete morati ručno uvesti novu datoteku u svoj Garmin Connect račun.

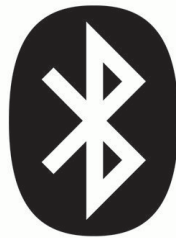
Povezivanje s opremom za fitness

Senzor pulsa možete povezati s kompatibilnom fitness opremom s pomoću ANT+ ili Bluetooth tehnologije kako biste mogli pregledavati svoj puls na konzoli opreme.

- Potražite logotip ANT+LINK HERE na kompatibilnoj opremi za fitness.



- Potražite logotip Bluetooth na kompatibilnoj opremi za fitness.



Informacije o uređaju

Savjeti za nošenje

OPREZ

Kod nekih korisnika nakon dugotrajne upotrebe senzora pulsa može doći do iritacije kože, osobito ako korisnik ima osjetljivu kožu ili alergije. Ako primijetite iritaciju kože, skinite senzor pulsa i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste spriječili iritaciju kože, senzor pulsa treba biti čist, suh i dobro pritegnut kako se ne bi mnogo pomicao.

- Tijekom aktivnosti provjerite pripijenost sportskog grudnjaka kako biste pomake smanjili na minimum. HRM-Fit senzor pulsa najbolje radi kada je dobro pritisnut uz kožu.
- Prije početka aktivnosti skačite i istežite se kako biste provjerili ostaje li senzor pulsa čvrsto zakopčan za sportski grudnjak.
- Ako sportski grudnjak ima žice, kopče nemojte zakopčati preko žica.
- Traka senzora pulsa treba biti tako zakopčana da je nenaborana prislonjena uz kožu.
- Pri kopčanju pojedine bočne kopče sportski grudnjak lagano povucite prema sredini, zakopčajte kopču i potom otpustite sportski grudnjak.
Ponovite na suprotnoj strani.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Ponovno nanesite vodu na elektrode.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Provjerite osigurava li vaš sportski grudnjak minimalno pomicanje tijekom aktivnosti (*Vodič za sportski grudnjak za HRM-Fit, stranica 2*).
- Pridržavajte se uputa o održavanju (*Održavanje senzora pulsa, stranica 11*).
- Nosite pamučnu majicu ili obje strane trake dobro namočite.
Sintetička vlakna koja se trljaju po monitoru pulsa ili ga dodiruju stvaraju statički elektricitet koji utječe na signale pulsa.
- Odmaknite se od izvora koji mogu utjecati na monitor pulsa.
Izvori smetnji mogu biti snažna elektromagnetska polja, neki bežični senzori na 2,4 GHz, visokonaponski vodovi dalekovoda, električni motori, pećnice, mikrovalne pećnice, bežični telefoni na 2,4 GHz i pristupne točke za bežični LAN.

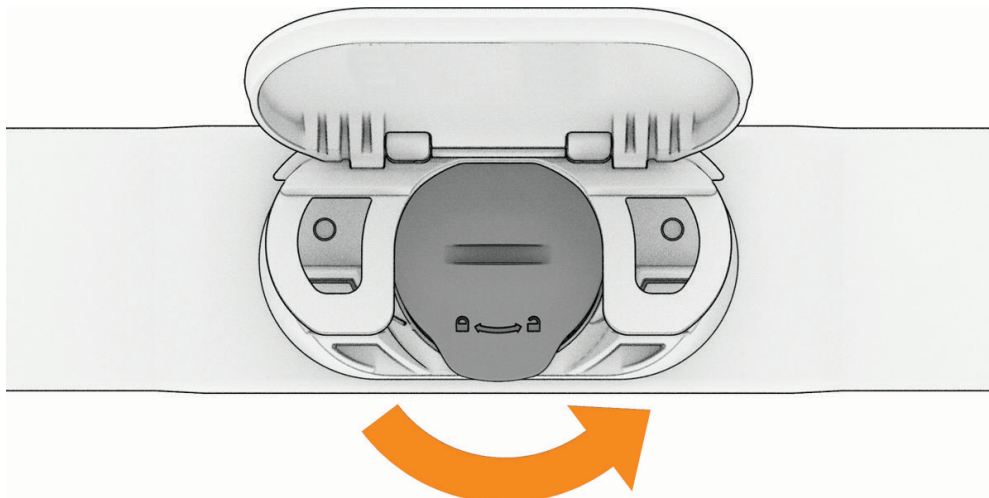
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

Ako se podaci o dinamici trčanja ne prikazuju, isprobajte ove savjete.

- Provjerite podržava li vaš uređaj Garmin dinamiku trčanja.
Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/runningdynamics.
 - Ponovno prema uputama uparite HRM-Fit dodatnu opremu s Garmin uređajem.
 - Uparite se uz pomoć ANT+veze, a ne Bluetoothveze.
 - Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.
- NAPOMENA:** Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

Zamjena baterije senzora pulsa

- 1 Otvorite središnju kopču.
- 2 Pronađite okrugli poklopac baterije.
- 3 Kovanicom ili velikim ravnim odvijačem (8 mm ili $\frac{5}{16}$ in.) poklopac zakrenite za 90 stupnjeva u smjeru suprotnom od kretanja kazaljke na satu.

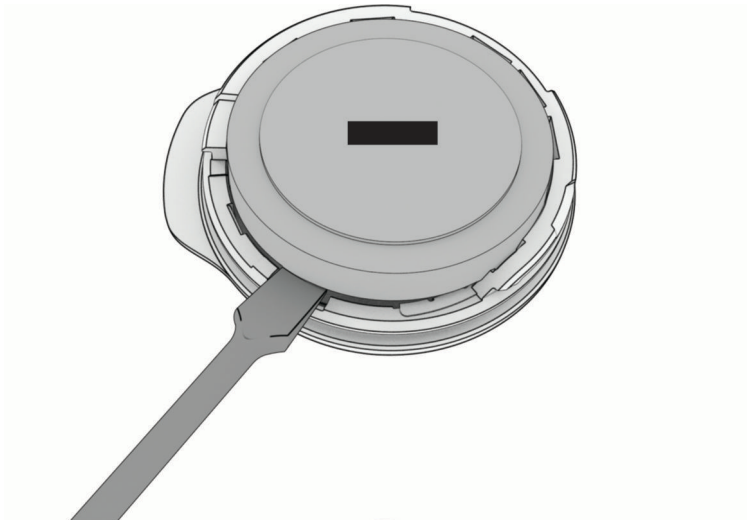


- 4 Skinite poklopac i izvadite bateriju.



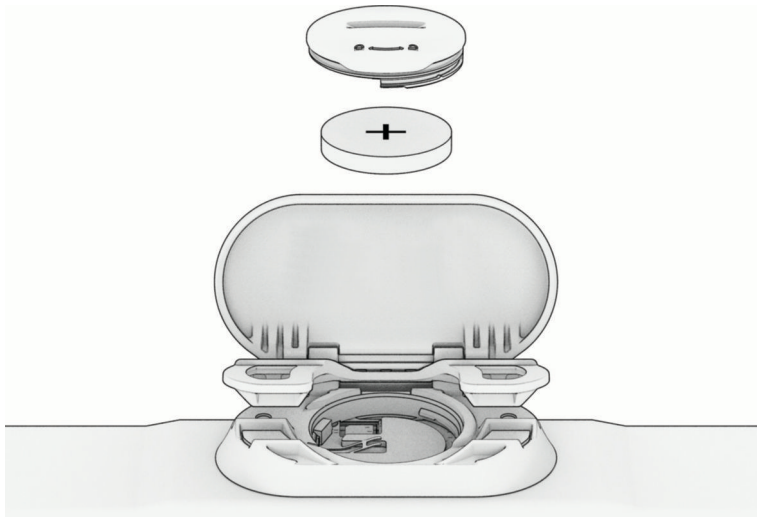
5 Bateriju u polužnoj točki oprezno podignite iz poklopca.

NAPOMENA: Bateriju također možete ukloniti i uz pomoć magneta ili komada ljepljive trake.



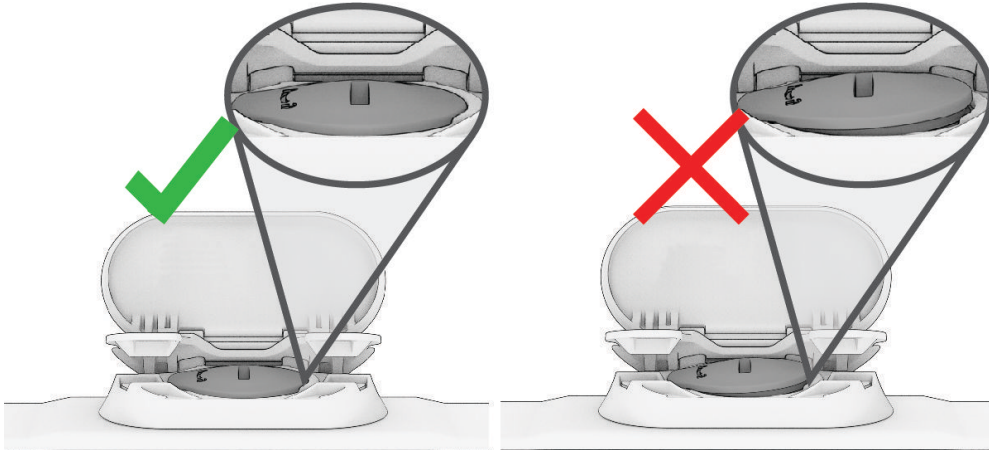
6 Pričekajte 30 sekundi.

7 U poklopac baterije umetnite pozitivnu stranu nove baterije.

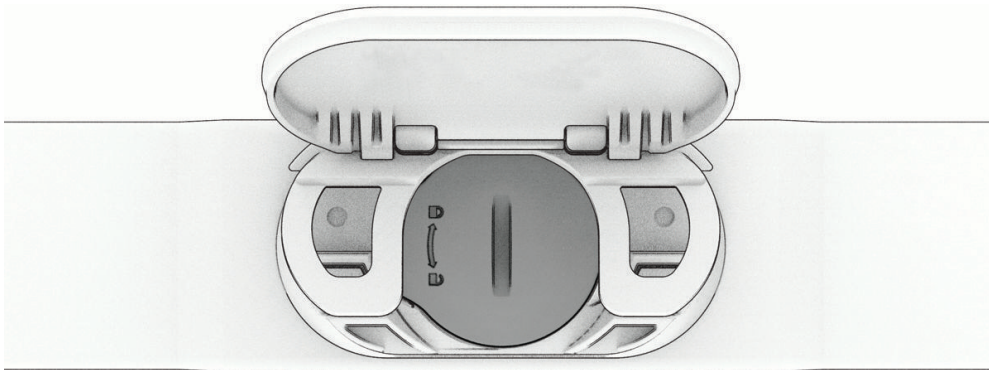


8 Vratite poklopac baterije.

- 9 Jezičak za poravnavanje zakrenite za 90 stupnjeva u smjeru kretanja kazaljke na satu.
Poklopac baterije mora biti poravnat s modulom senzora pulsa.



- 10 Provjerite poravnatost poklopca baterije kako biste bili sigurni da je potpuno zatvoren i zabavljen na svom mjestu.



Održavanje senzora pulsa

OBAVIJEST

Nakupljanje znoja i soli na traci može trajno oštetiti senzor pulsa i smanjiti njegovu sposobnost točnog prijavljivanja podataka.

Upotrebom previše deterdženta prilikom pranja senzora pulsa može se oštetiti senzor pulsa.

- Senzor pulsa isperite nakon svake upotrebe.
- Ručno perite senzor pulsa nakon svakih sedam upotreba, koristeći se toplom vodom maksimalne temperature 40 °C (104 °F) i malom količinom blagog deterdženta, kao što je deterdžent za pranje posuđa.
- Temeljito isperite traku nakon ručnog pranja senzora pulsa kako biste uklonili ostatke deterdženta koji mogu izazvati iritaciju kože.
- Senzor pulsa nemojte prati u perilici posuđa ili sušiti u sušilici.
- Kada sušite senzor pulsa, položite ga ispravljenog, s otvorenim kopčama, i ostavite da se suši na zraku.

Savjeti za spremanje i zaštitu

OBAVIJEST

Maksimalno smanjite izloženost sredstvima za zaštitu od sunca, izbjeljivačima, sredstvima protiv komaraca i kemikalijama koje se nalaze u određenim dezodoransima, sredstvima za pranje tijela, sapunima za ruke i mastima za prvu pomoć. Naime, propilen glikol, dipropilen glikol i etilendiamintetraoctena kiselina (EDTA) mogu oštetiti traku.

- Senzor pulsa izravnajte pri spremanju.
- Izbjegavajte savijanje ili čvrsto namatanje senzora pulsa.
- Senzor pulsa nemojte spremati na izravnoj sunčevoj svjetlosti ili na ekstremnim temperaturama.
- Senzor pulsa nemojte zakapčati na vješalice za odjeću, užad za sušenje rublja ili bilo što drugo. Kopče su dizajnirane isključivo za sportski grudnjak.

Specifikacije

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 V
Trajanje baterije	Do 1 godine uz upotrebu 1 h dnevno
Vodootpornost	3 ATM ¹
Raspon radne temperature	Od 0 ° do 40 °C (od 32 ° do 104 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri 8 dBm maksimalno

Pronađite podršku

- Priručnici
 - Videozapisi
 - Teme za podršku
- Posjetite web-mjesto www.garmin.com/manuals/hrm-fit.

Ograničeno jamstvo

Na ovu dodatnu opremu primjenjuje se standardno ograničeno jamstvo tvrtke Garmin. Više informacija potražite na stranici garmin.com/support/warranty.

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 30 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

