

**GARMIN**<sup>®</sup>

**HRM-FIT<sup>TM</sup>**

---

**Manuale Utente**

© 2024 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web [www.garmin.com](http://www.garmin.com) per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin e ANT+® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, HRM-Fit™ e TrueUp™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Questo prodotto è certificato ANT+. Per un elenco di prodotti compatibili e applicazioni, visitare il sito Web [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory). Il marchio e i loghi BLUETOOTH® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Analisi del battito cardiaco avanzate di Firstbeat. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

M/N: C03699

# Sommario

## Istruzioni per la fascia cardio ..... 1

Come indossare la fascia cardio .....	1
HRM-Fit: guida all'uso dei reggiseni sportivi.....	2
Associazione e configurazione.....	5
Dinamiche di corsa.....	6
Distanza e andatura della corsa.....	6
Rilevamento delle attività.....	6
Memorizzazione della frequenza cardiaca per le attività a tempo .....	6
Collegamento all'attrezzatura fitness....	7

## Info sul dispositivo ..... 8

Suggerimenti per l'uso .....	8
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	8
Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa .....	8
Sostituzione della batteria della fascia cardio .....	9
Manutenzione della fascia cardio .....	11
Specifiche.....	12
Supporto.....	12
Garanzia limitata.....	12



# Istruzioni per la fascia cardio

## AVVERTENZA

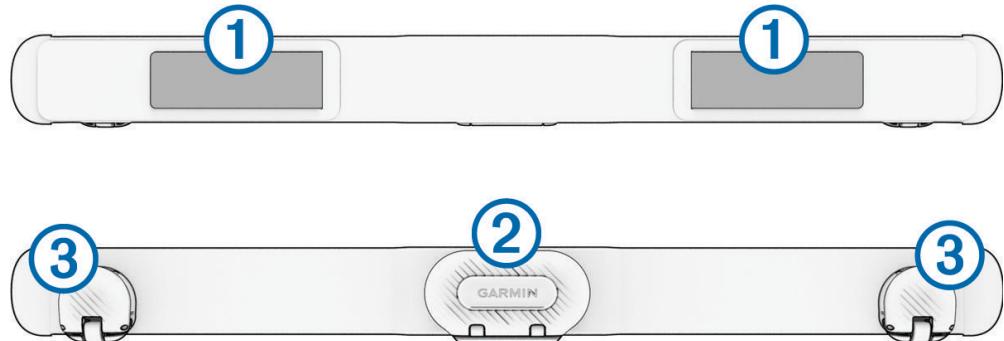
Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

## Come indossare la fascia cardio

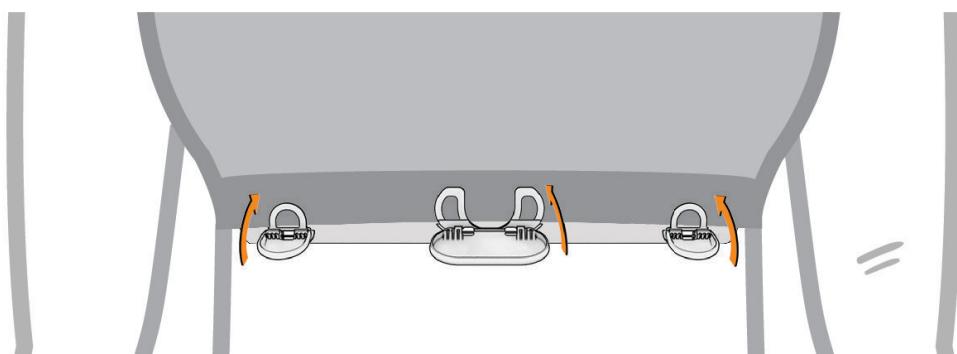
- 1 Indossare un reggiseno sportivo con sostegno medio o alto dotato di fascia aderente.

La corretta vestibilità del reggiseno sportivo permette di ridurre il movimento della fascia cardio, mantenere un buon contatto tra pelle ed elettrodi e garantire il comfort ([HRM-Fit: guida all'uso dei reggiseni sportivi, pagina 2](#)).

- 2 Inumidire gli elettrodi ① sul retro della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.



- 3 Aprire le clip sulla parte anteriore della fascia cardio.
- 4 Inserire il tessuto della fascia del reggiseno sportivo nella clip centrale ②.  
Il tessuto deve essere inserito di piatto all'interno della clip.
- 5 Chiudere la clip sopra il tessuto finché non scatta in posizione.



**6** Ripetere i passi 4 e 5 con le clip laterali **③**.

Mentre si chiudono le clip laterali, utilizzare l'altra mano per tirare leggermente la fascia del reggiseno sportivo verso il centro.

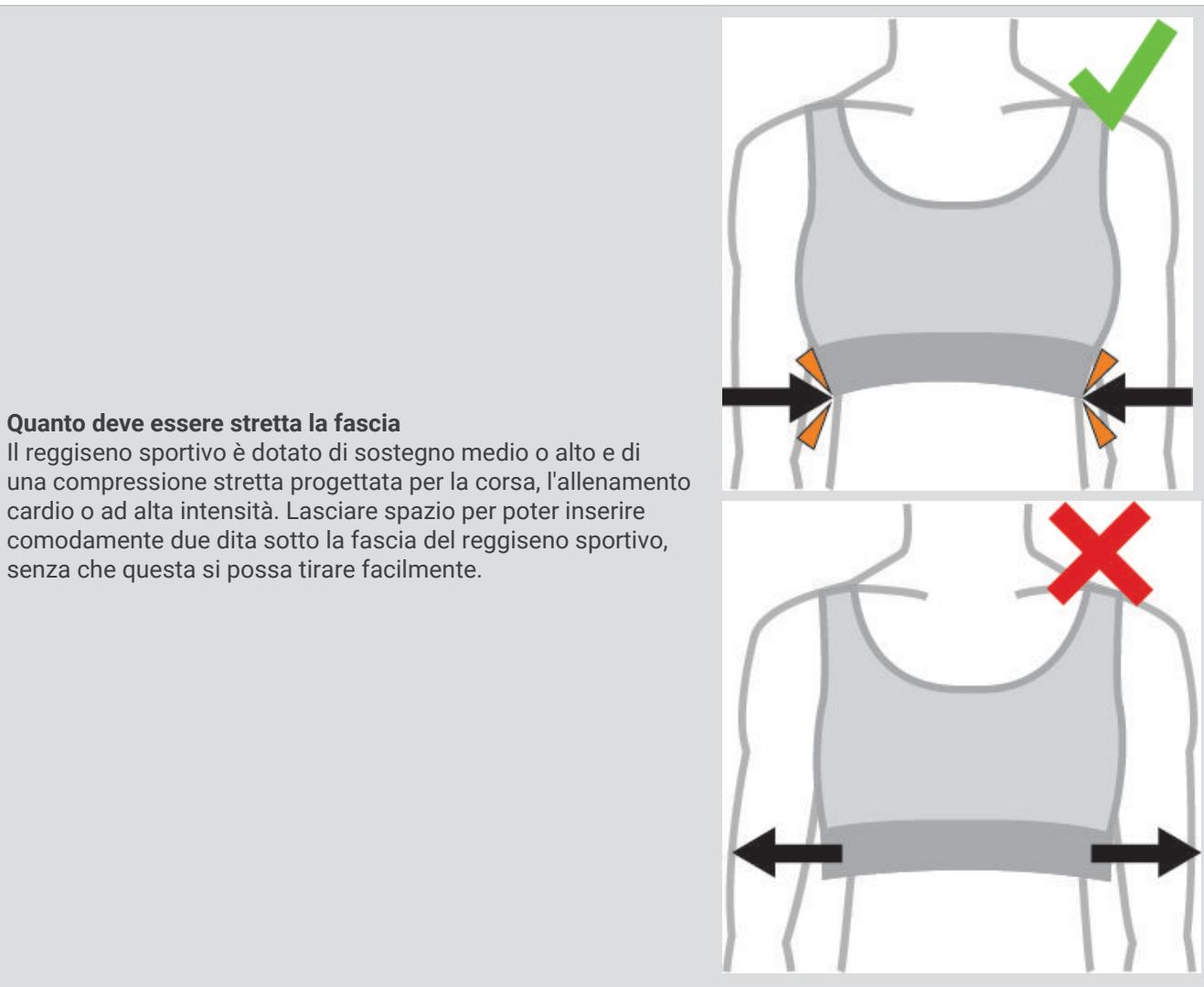
**7** Assicurarsi che la fascia cardio HRM-Fit sia fissata in posizione, in orizzontale sotto la fascia del reggiseno sportivo, aderente alla pelle.



Dopo aver indossato la fascia cardio, questa è attivata e invia i dati.

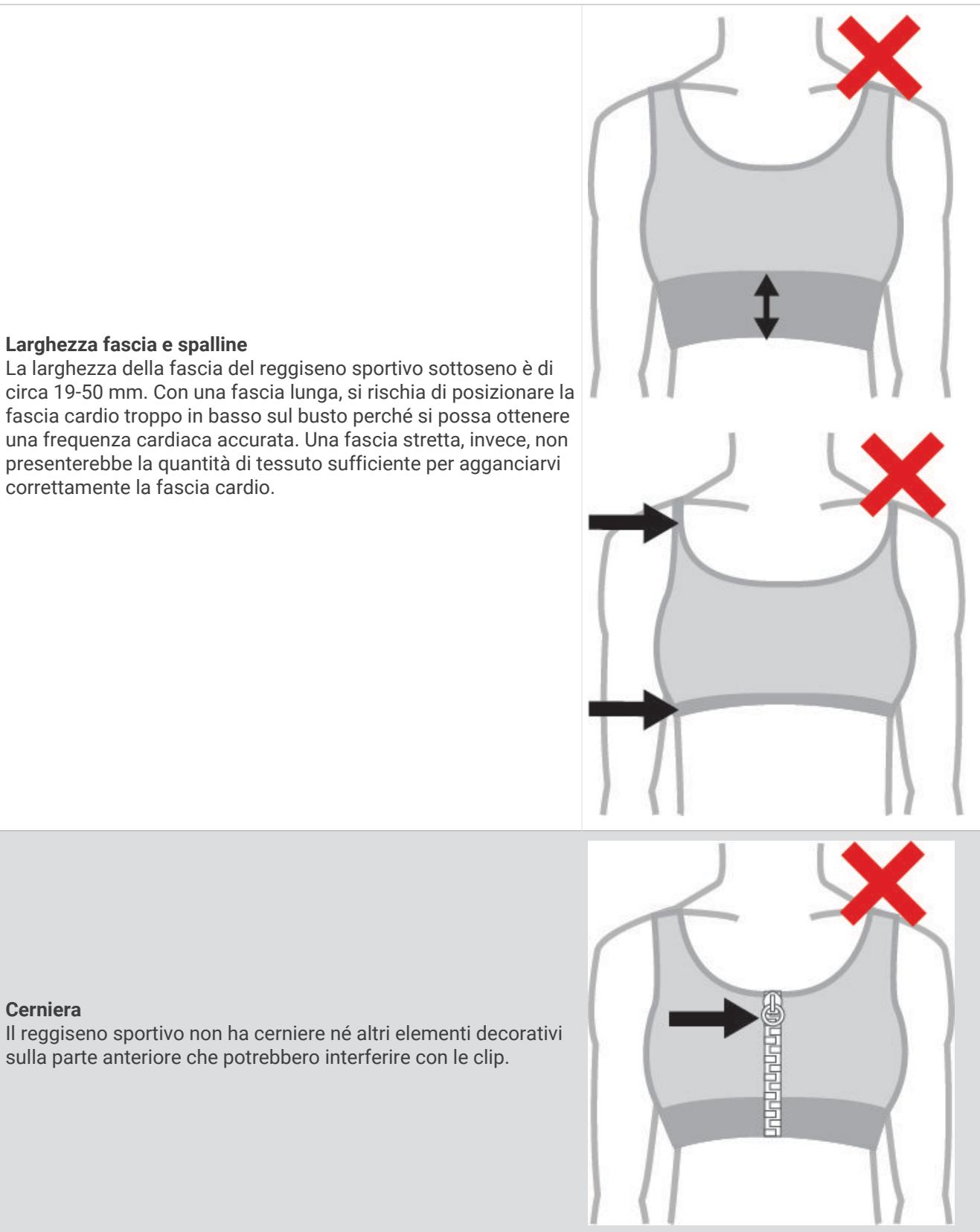
### **HRM-Fit: guida all'uso dei reggiseni sportivi**

La fascia cardio HRM-Fit funziona al meglio con un reggiseno sportivo dotato di una fascia piatta attorno alla cassa toracica. È necessaria una buona compressione della fascia, per ridurne al minimo il movimento e garantire un contatto ottimale tra la pelle e gli elettrodi, in modo che la fascia cardio possa rilevare con precisione la frequenza cardiaca.



#### Quanto deve essere stretta la fascia

Il reggiseno sportivo è dotato di sostegno medio o alto e di una compressione stretta progettata per la corsa, l'allenamento cardio o ad alta intensità. Lasciare spazio per poter inserire comodamente due dita sotto la fascia del reggiseno sportivo, senza che questa si possa tirare facilmente.



## Associazione e configurazione

### Associazione della fascia cardio al dispositivo ANT+<sup>•</sup>

Prima di poter associare la fascia cardio al dispositivo, è necessario indossarla.

L'associazione consiste nella connessione di sensori wireless ANT+, come la fascia cardio, a un dispositivo Garmin® ANT+ compatibile.

**NOTA:** le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.

- Per la maggior parte dei dispositivi Garmin compatibili, è necessario portare il dispositivo a una distanza massima di 3 m dalla fascia cardio e utilizzare il menu del dispositivo per associarlo manualmente.
- Per alcuni dispositivi Garmin compatibili, è necessario portare il dispositivo a una distanza massima di 1 cm dalla fascia cardio per eseguire l'associazione automatica.

**SUGGERIMENTO:** mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori ANT+ durante l'associazione.

Dopo la prima associazione, il dispositivo Garmin rileva automaticamente la fascia cardio ogni volta che questa viene attivata e si trova nell'area di copertura.

### Associazione della fascia cardio al dispositivo Bluetooth<sup>•</sup>

È possibile associare la fascia cardio a smartphone, tablet, smartwatch o attrezzatura fitness mediante tecnologia Bluetooth.

- 1 Indossare la fascia cardio.
- 2 Posizionare il dispositivo entro 3 m (10 piedi) dalla fascia cardio.
- 3 Aprire le impostazioni Bluetooth sul dispositivo.  
La fascia cardio viene visualizzata nell'elenco dei dispositivi disponibili.
- 4 Selezionare la fascia cardio HRM-Fit.

**SUGGERIMENTO:** mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori wireless durante l'associazione.

Dopo la prima associazione, il dispositivo rileva automaticamente la fascia cardio ogni volta che questa viene attivata e si trova nell'area di copertura.

### Associazione della fascia cardio all'app Garmin Connect™

È possibile associare la fascia cardio all'app Garmin Connect per utilizzare la funzione di rilevamento delle attività e ricevere gli aggiornamenti software.

- 1 Indossare la fascia cardio.
  - 2 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect.
  - 3 Posizionare lo smartphone entro 3 m (10 piedi) dalla fascia cardio.
- SUGGERIMENTO:** mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri dispositivi wireless durante l'associazione.
- 4 Selezionare un'opzione per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect:
    - Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect, seguire le istruzioni visualizzate.
    - Se all'app Garmin Connect è stato già associato un altro dispositivo, seleziona ••• > **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Dinamiche di corsa

È possibile usare il dispositivo Garmin compatibile associato alla fascia cardio HRM-Fit per ottenere un feedback in tempo reale sull'andamento della corsa.

La fascia cardio include un accelerometro che misura i movimenti del busto al fine di calcolare sei metriche di corsa.

**NOTA:** per utilizzare le funzioni delle dinamiche di corsa, la fascia cardio HRM-Fit deve essere associata al dispositivo Garmin compatibile usando la tecnologia ANT+. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente.

**Cadenza:** la cadenza consiste nel numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destro e sinistro combinati).

**Oscillazione verticale:** l'oscillazione verticale consiste nel rimbalzo della fase aerea nel movimento della corsa. Visualizza il movimento verticale del busto, misurato in centimetri.

**Tempo di contatto con il suolo:** il tempo di contatto con il suolo consiste nel tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa. È misurato in millisecondi.

**NOTA:** il tempo di contatto con il suolo e il bilanciamento non sono disponibili durante la camminata.

**Tempo medio di contatto con il suolo:** il tempo medio di contatto con il suolo mostra la media di contatto del piede destro e sinistro con il suolo durante la corsa. Il valore è mostrato in percentuale. Ad esempio, 53,2 con una freccia rivolta verso sinistra o destra.

**Lunghezza passo:** la lunghezza dei passi è la distanza tra un passo e l'altro. È misurata in metri.

**Rapporto verticale:** il rapporto verticale è il rapporto tra l'oscillazione verticale e la lunghezza dei passi. Il valore è mostrato in percentuale. Un valore basso indica un migliore stile di corsa.

## Distanza e andatura della corsa

La fascia cardio calcola la distanza e l'andatura della corsa in base al profilo utente e al movimento misurato dal sensore a ogni falcata. La fascia cardio fornisce distanza e andatura della corsa quando il GPS non è disponibile, ad esempio quando si corre sul tapis roulant. È possibile visualizzare la distanza e l'andatura della corsa sul proprio dispositivo Garmin compatibile tramite connessione mediante la tecnologia ANT+. È possibile visualizzare questo dato anche su app di allenamento compatibili di terze parti tramite connessione mediante tecnologia Bluetooth.

## Rilevamento delle attività

Ogni volta che si indossa la fascia cardio HRM-Fit, questa monitora le metriche delle attività quotidiane.

La funzione di monitoraggio dell'attività registra il numero dei passi, le calorie, i minuti di intensità e la frequenza cardiaca per tutto il giorno. Per utilizzare questa funzione, è necessario associare la fascia cardio e altri dispositivi Garmin all'account Garmin Connect ([Associazione della fascia cardio all'app Garmin Connect](#), pagina 5).

Dopo l'associazione, la fascia cardio invia i dati dell'attività all'account Garmin Connect ogni volta che la fascia è attiva e si trova entro il raggio d'azione dello smartphone. Se si indossa la fascia cardio solo durante un'attività, la funzione TrueUp™ invia i dati di monitoraggio dell'attività alla sezione di riepilogo quotidiano in Garmin Connect e ai dispositivi Garmin compatibili.

## Memorizzazione della frequenza cardiaca per le attività a tempo

È possibile avviare un'attività a tempo sul dispositivo Garmin compatibile associato e la fascia cardio registrerà i dati della frequenza cardiaca, anche se ci si allontana dal dispositivo. Ad esempio, è possibile registrare i dati della frequenza cardiaca durante le attività di fitness o sport di squadra, quando non è possibile indossare orologi.

La fascia cardio invia automaticamente i dati della frequenza cardiaca memorizzati al dispositivo Garmin compatibile quando si salva l'attività. Durante il trasferimento dei dati, la fascia cardio deve essere attiva e nell'area di copertura del dispositivo (3 m).

## Accesso ai dati memorizzati sulla frequenza cardiaca

Se si salva un'attività a tempo senza scaricare i dati archiviati relativi alla frequenza cardiaca, è possibile scaricarli in seguito dalla fascia cardio HRM-Fit .

**NOTA:** la fascia cardio HRM-Fit può memorizzare fino a 18 ore di attività. Quando la memoria della fascia cardio è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

1 Indossare la fascia cardio.

2 Dall'orologio Garmin compatibile selezionare il menu Cronologia.

3 Selezionare l'attività a tempo salvata mentre si indossa la fascia cardio HRM-Fit .

4 Selezionare **Scarica frequenza cardiaca**.

L'orologio Garmin genera un nuovo file di attività con i dati relativi alla frequenza cardiaca. Potrebbe essere necessario importare manualmente il nuovo file Garmin Connect nel proprio account.

## Collegamento all'attrezzatura fitness

È possibile connettere la fascia cardio all'attrezzatura fitness compatibile mediante la tecnologia ANT+ o Bluetooth per visualizzare la fascia cardio sulla console dell'attrezzatura.

- Cercare il logo ANT+LINK HERE sull'attrezzatura fitness compatibile.



- Cercare il logo Bluetooth sull'attrezzatura fitness compatibile.



# Info sul dispositivo

## Suggerimenti per l'uso

### ⚠ ATTENZIONE

Alcuni utenti potrebbero soffrire di irritazione cutanea a seguito dell'uso prolungato della fascia cardio, specialmente se hanno la pelle sensibile o soffrono di allergie. Se si nota un'irritazione cutanea, rimuovere la fascia e aspettare che la pelle guarisca. Per evitare irritazioni cutanee, assicurarsi che la fascia cardio sia pulita e asciutta e mantenere una perfetta aderenza per ridurre al minimo il movimento della fascia stessa.

- Controllare la vestibilità del reggiseno sportivo per ridurre al minimo lo spostamento durante l'attività fisica. La fascia cardio HRM-Fit funziona al meglio se ben aderente alla pelle.
- Prima di iniziare un'attività, provare a saltare e distendersi, per assicurarsi che la fascia cardio sia fissata saldamente al reggiseno sportivo.
- Se il reggiseno sportivo è a balconcino, accertarsi che le clip non si chiudano sul ferretto.
- Assicurarsi che la fascia cardio sia agganciata in modo che resti adesa alla pelle, senza formare grinze.
- Fissando le clip laterali, tirare leggermente la fascia del reggiseno sportivo verso il centro, attaccare la clip laterale fino a sentire un clic una volta in posizione e lasciare andare il reggiseno sportivo.  
Ripetere la stessa operazione sul fianco opposto.

## Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

Se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Inumidire nuovamente gli elettrodi.
- Riscaldarsi per 5 - 10 minuti.
- Controllare la vestibilità del reggiseno sportivo per assicurarsi che si verifichino soltanto movimenti minimi durante l'attività (*HRM-Fit: guida all'uso dei reggiseni sportivi, pagina 2*).
- Seguire le istruzioni per la cura del prodotto (*Manutenzione della fascia cardio, pagina 11*).
- Indossare una maglietta di cotone o inumidire completamente entrambi i lati dell'elastico.  
Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca.
- Allontanarsi dalle sorgenti che possono interferire con la fascia cardio.  
Le sorgenti di interferenza possono includere campi elettromagnetici potenti, alcuni sensori wireless da 2,4 GHz, cavi elettrici ad alta tensione, motori elettrici, fornì, fornì a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless.

## Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa

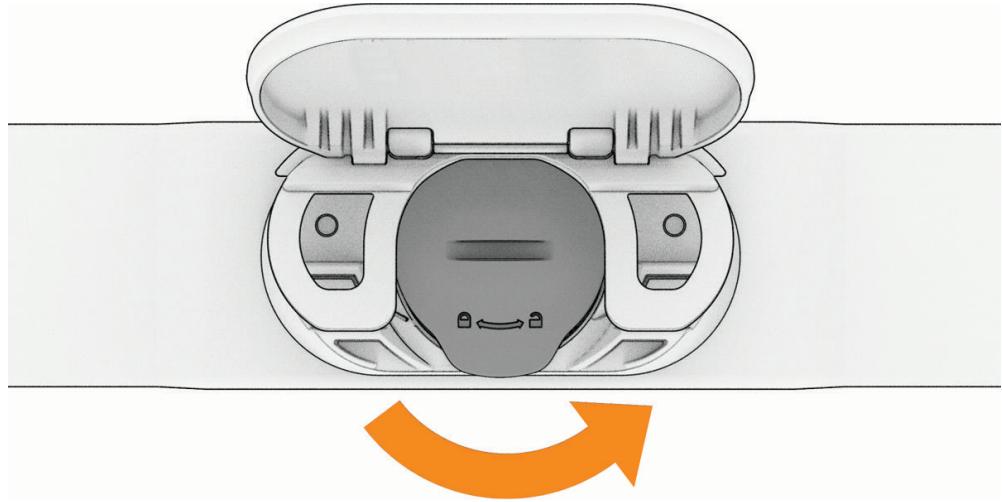
Se i dati sulle dinamiche di corsa non vengono visualizzati, seguire questi suggerimenti.

- Accertarsi che il dispositivo Garmin supporti le dinamiche di corsa.  
Per ulteriori informazioni, consultare la pagina [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- Associare nuovamente l'accessorio HRM-Fit al dispositivo Garmin seguendo le istruzioni.
- Assicurarsi di aver eseguito l'associazione utilizzando la tecnologia ANT+ anziché quella Bluetooth.
- Se i dati sulle dinamiche di corsa visualizzano solo il valore zero, accertarsi che l'accessorio sia indossato in modo corretto.

**NOTA:** il tempo di contatto con il suolo e il bilanciamento vengono visualizzati solo durante la corsa. Non viene calcolato durante la camminata.

## Sostituzione della batteria della fascia cardio

- 1 Aprire la clip centrale.
- 2 Individuare il coperchio della batteria circolare.
- 3 Con una moneta o un cacciavite grande a taglio (8 mm), far ruotare il coperchio in senso antiorario di 90 gradi.

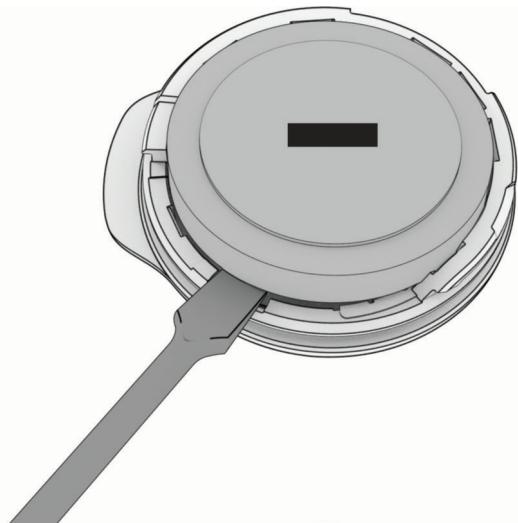


- 4 Rimuovere il coperchio e la batteria.



- 5** Sollevare delicatamente la batteria fuori dall'alloggiamento sotto al coperchio in corrispondenza del punto di leva.

**NOTA:** per rimuovere la batteria, è possibile utilizzare anche un magnete o del nastro adesivo.



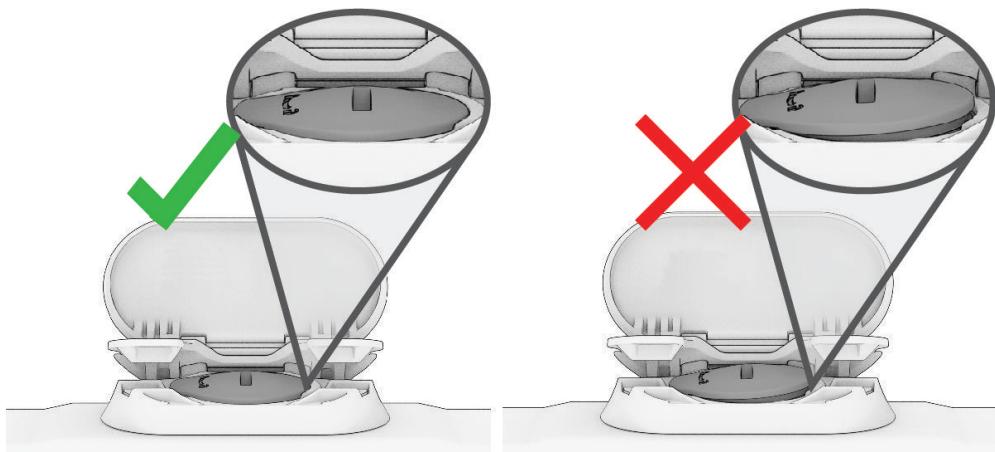
- 6** Attendere 30 secondi.

- 7** Inserire una batteria nuova nel relativo alloggiamento con il polo positivo rivolto verso il basso.

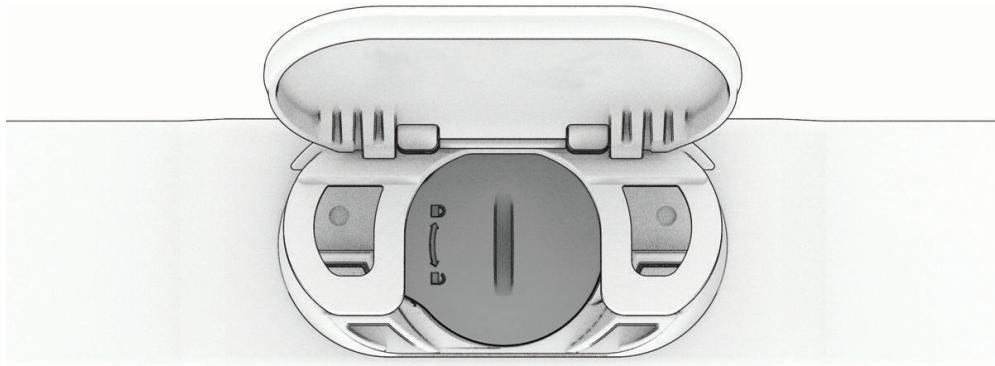


- 8** Riposizionare il coperchio della batteria.

- 9** Far ruotare la linguetta di allineamento in senso orario di 90 gradi.  
Il coperchio della batteria deve essere a filo con il modulo della fascia cardio.



- 10** Verificare che il coperchio della batteria sia allineato, per assicurarsi che sia completamente chiuso e bloccato in posizione.



## Manutenzione della fascia cardio

### AVVISO

Un accumulo di sudore e sale sulla fascia può danneggiare in modo permanente il sensore della frequenza cardiaca e ridurne la capacità di segnalare dati accurati.

L'utilizzo eccessivo di detergente durante il lavaggio della fascia cardio può danneggiare il sensore della frequenza cardiaca.

- Sciacquare la fascia cardio dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano la fascia cardio ogni sette utilizzi, utilizzando acqua calda a una temperatura massima di 40 °C e una piccola quantità di detergente delicato, come un detersivo per piatti.
- Risciacquare accuratamente la fascia dopo il lavaggio a mano per rimuovere i residui di detergente che possono causare irritazione cutanea.
- Non introdurre la fascia cardio in lavatrice o asciugatrice.
- Per asciugare all'aria la fascia cardio, lasciarla distesa con le clip aperte.

## Suggerimenti per la conservazione e la protezione

### AVVISO

Ridurre al minimo l'esposizione a crema solare, candeggina, repellente per zanzare e sostanze chimiche presenti in alcuni deodoranti, detergenti per il corpo, saponi per le mani e pomate di pronto soccorso. In particolare, il glicole propilenico, il glicole dipropilenico e l'acido etilendiamminotetraacetico (EDTA) possono danneggiare la fascia.

- Per conservarla, la fascia cardio deve essere lasciata in orizzontale.
  - Evitare di piegarla o arrotolarla strettamente.
  - Non conservare la fascia cardio alla luce diretta del sole o a temperature estreme.
  - Non agganciare la fascia cardio ad appendiabiti, stendini per bucato o altri oggetti.
- Le clip sono progettate solo per reggiseni sportivi.

## Specifiche

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V
Durata della batteria	Fino a 1 anno a 1 ora al giorno
Impermeabilità	3 ATM <sup>1</sup>
Temperatura operativa	Da 0 a 40 °C (da 32 a 104 °F)
Frequenza wireless	2,4 GHz a 8 dBm massimo

## Supporto

- Manuali
  - Video
  - Argomenti del supporto
- Andare alla pagina [www.garmin.com/manuals/hrm-fit](http://www.garmin.com/manuals/hrm-fit).

## Garanzia limitata

Il presente accessorio è coperto dalla garanzia limitata standard di Garmin. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/support/warranty](http://garmin.com/support/warranty).

<sup>1</sup> Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 30 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)