

HRM-FIT™

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2024 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, un ANT+® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu prečzīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Garmin Connect™, HRM-Fit™ un TrueUp™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu prečzīmes. Šīs prečzīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Sarakstu ar savietojamiem produktiem un lietotnēm skatiet tīmekļa vietnē www.thisisant.com/directory. Vārdiskā prečzīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. Uzlabota sirdsdarbības ritma analīze, ko nodrošina Firstbeat. Citas prečzīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

M/N: C03699

Saturs

Sirdsdarbības ritma monitora norādījumi.....	1
Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana.....	1
HRM-Fit sporta krūštura ceļvedis.....	2
Savienošana pārī un iestatīšana.....	5
Skriešanas dinamika.....	6
Skriešanas temps un distance.....	6
Aktivitātes izsekošana.....	6
Sirdsdarbības ritma saglabāšana laiknoteiktām aktivitātēm.....	6
Savienošana ar sporta aprīkojumu.....	7
Informācija par ierīci.....	8
Padomi valkāšanai.....	8
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	8
Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem.....	8
Sirdsdarbības ritma monitora baterijas nomaiņa.....	9
Sirdsdarbības ritma monitora apkope.....	11
Specifikācijas.....	12
Atbalsta saņemšana.....	12
Ierobežotā garantija.....	12

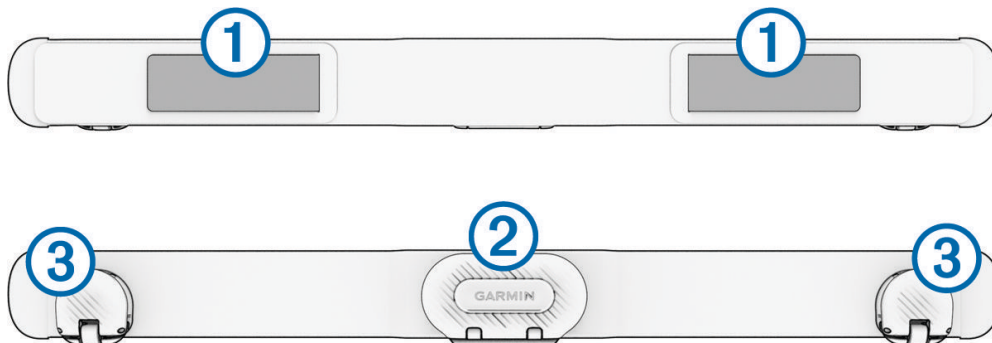
Sirdsdarbības ritma monitora norādījumi

⚠ BRĪDINĀJUMS

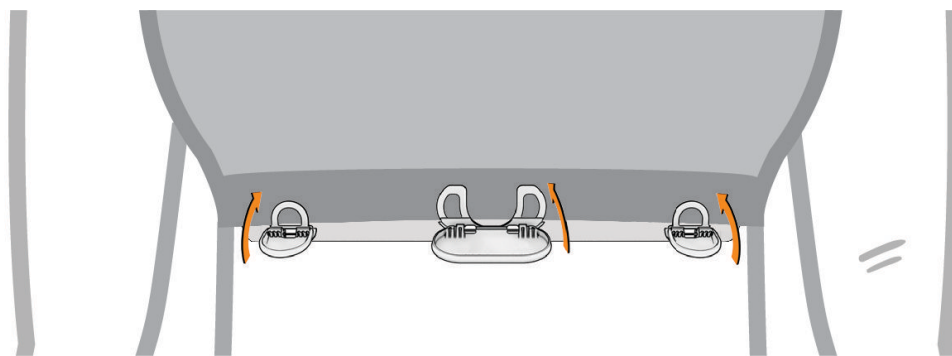
Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana

- 1 Uzvelciet vidēja vai augsta atbalsta sporta krūšturi ar cieši piegulošu lenti.
Piemērots sporta krūšturis samazinās sirdsdarbības ritma monitora kustības, uzturēs labu kontaktu starp ādu un elektrodu un nodrošinās komfortu (*HRM-Fit sporta krūštura ceļvedis, 2. lappuse*).
- 2 Samitriniet elektrodus ① sirdsdarbības ritma aizmugurē, lai veidotu stingru savienojumu starp krūtīm un raidītāju.



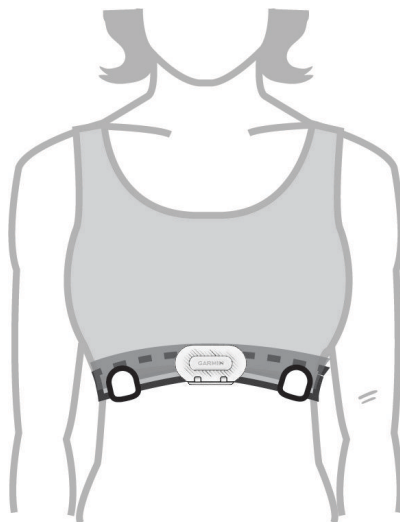
- 3 Atveriet sirdsdarbības ritma monitora priekšpusē esošos klipšus.
- 4 Ievietojiet sporta krūštura lentes audumu centrālajā klipsī ②.
Audumam klipša iekšpusē jābūt līdzenam.
- 5 Aizveriet klipsi uz auduma, līdz tas iespiežas savā vietā.



6 Atkārtojiet 4. un 5. darbību ar sānu klipšiem ③.

Aizverot sānu klipšus, ar otru roku viegli pavelciet sporta krūštura lenti uz centru.

7 Pārliecinieties, ka HRM-Fit sirdsdarbības ritma monitors ir nostiprināts savā vietā, atrodas līdzīgi zem sporta krūštura lentes un ir piespiests pie ādas.



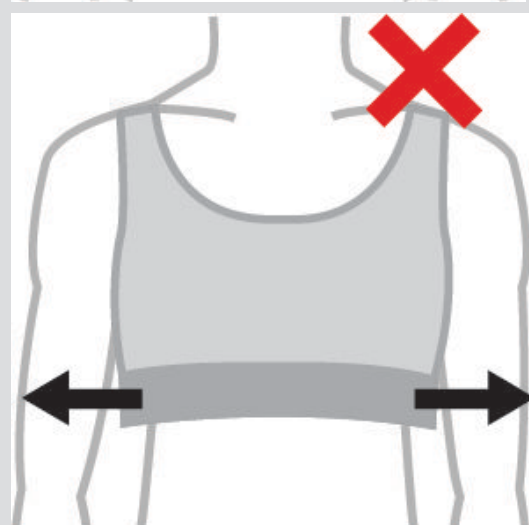
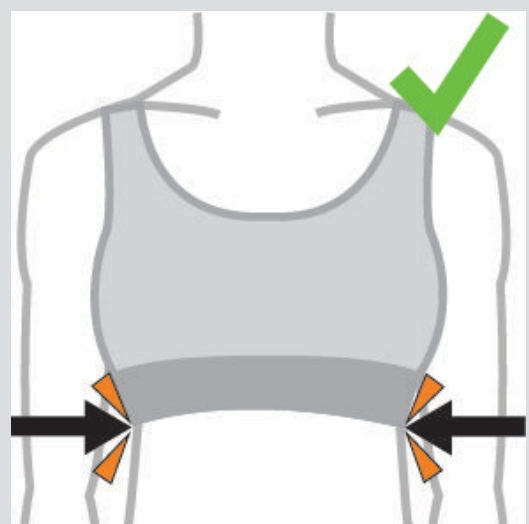
Kad jūs uzliekat sirdsdarbības ritma monitoru, tas ir aktīvs un sūta datus.

HRM-Fit sporta krūštura ceļvedis

HRM-Fit sirdsdarbības ritma monitors vislabāk darbojas ar sporta krūšturi, kam ir gluda lente ap krūšu kurvi. Lai samazinātu sirdsdarbības ritma monitora kustību un nodrošinātu labu kontaktu starp ādu un elektrodiem, lai sirdsdarbības ritma monitors varētu precīzi noteikt jūsu sirdsdarbības ritmu, ir nepieciešama laba lentes kompresija.

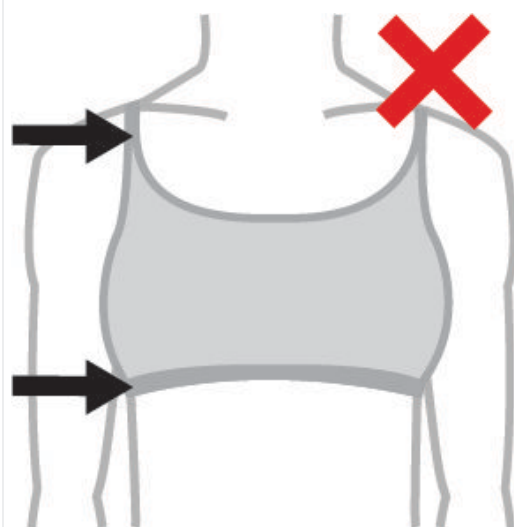
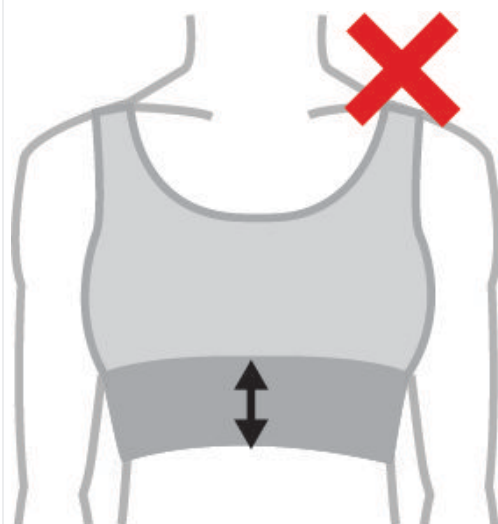
Lentes stingrums

Sporta krūšturis ir ar vidēju vai augstu atbalstu un stingru kompresiju, kas paredzēts skriešanai, kardio vai augstas intensitātes treniņiem. Divi pirksti cieši iekļaujas zem sporta krūštura lentes, un jūs nevarat viegli atvilkt lenti.



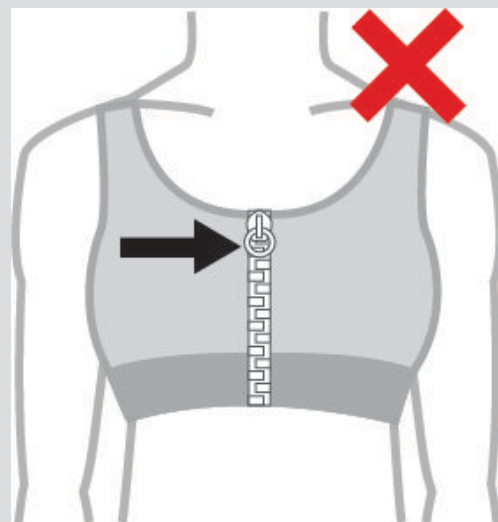
Lentes un lencītes platums

Sporta krūštura lentes platums zem krūšu daļas ir aptuveni no 19 līdz 50 mm (no 0,75 līdz 2 collas). Gara lente var novietot sirdsdarbības ritma monitoru pārāk zemu uz ķermeņa, lai nodrošinātu precīzu sirdsdarbības ritma mērīšanu. Šaurai lentei var nebūt pietiekami daudz materiāla, lai kārtīgi piestiprinātu sirdsdarbības ritma monitoru.



Rāvējslēdzējs

Sporta krūštura priekšpusē nav rāvējslēdzēja vai citu elementu, kas varētu traucēt klipšiem.



Savienošana pārī un iestatīšana

Sirdsdarbības ritma monitora savienošana pārī ar ANT+® ierīci

Uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru, lai to varētu savienot pārī ar jūsu ierīci.

Savienošana pārī nozīmē ANT+ bezvadu sensora, piemēram, sirdsdarbības ritma monitora, pievienošanu Garmin® ANT+ saderīgai ierīcei.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. ģpašnieka rokasgrāmatā.

- Vairumam Garmin saderīgu ierīču novietojiet ierīci 3 m attālumā no sirdsdarbības ritma monitora un izmantojiet ierīces izvēlni, lai savienojumu pārī izveidotu manuāli.
- Dažām Garmin saderīgām ierīcēm novietojiet ierīci 1 cm attālumā no sirdsdarbības ritma monitora, lai savienojumu pārī izveidotu automātiski.

IETEIKUMS. savienojuma pārī izveides laikā, jums jāatrodas 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem ANT+ sensoriem.

Kad pirmo reizi ir izveidots pāra savienojums, Garmin saderīgā ierīce automātiski atpazīst sirdsdarbības ritma monitoru ikreiz, kad tas tiek aktivizēts un atrodas uztveršanas diapazonā.

Sirdsdarbības ritma monitora savienošana pārī ar Bluetooth® ierīci

Sirdsdarbības ritma monitoru varat savienot pārī ar savu tālruni, planšetdatoru, viedpulksteni vai sporta aprīkojumu, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

- 1 Uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru.
- 2 Novietojiet ierīci 3 m (10 pēdu) attālumā no sirdsdarbības ritma monitora.
- 3 Ierīcē atveriet Bluetooth iestatījumus.
Sirdsdarbības ritma monitoram jābūt redzamam pieejamo ierīču sarakstā.
- 4 Atlasiet HRM-Fit sirdsdarbības ritma monitoru.

IETEIKUMS. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem bezvadu sensoriem.

Kad pirmo reizi ir izveidots pāra savienojums, ierīce automātiski atpazīst sirdsdarbības ritma monitoru ikreiz, kad tas tiek aktivizēts un atradīsies uztveršanas diapazonā.

Sirdsdarbības ritma monitora savienošana pārī ar Garmin Connect™ lietotni

Jūs varat savienot pārī savu sirdsdarbības ritma monitoru ar lietotni Garmin Connect, lai izmantotu aktivitāšu izsekošanas funkciju un saņemtu programmatūras atjauninājumus.

- 1 Uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru.
- 2 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Garmin Connect.
- 3 Novietojiet tālruni 3 m (10 pēdu) attālumā no sirdsdarbības ritma monitora.
IETEIKUMS. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citām bezvadu ierīcēm.
- 4 Atlasiet opciju, lai pievienotu ierīci savam Garmin Connect kontam:
 - Ja šī ir pirmā ierīce, kurai izveidojāt pāra savienojumu, izmantojot lietotni Garmin Connect, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
 - Ja esat jau izveidojis pāra savienojumu citai ierīcei, izmantojot Garmin Connect lietotni, atlasiet ●●● > **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci** un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Skriešanas dinamika

Varat izmantot savu saderīgo Garmin ierīci, kas savienota pārī ar HRM-Fit sirdsdarbības ritma monitoru, lai reāllaikā sniegtu atgriezenisko saiti par jūsu skriešanas formu.

Sirdsdarbības ritma monitors ir akselerometrs, kas mēra ķermeņa kustības, lai aprēķinātu sešus skriešanas parametrus.

PIEZĪME. lai izmantotu skriešanas dinamikas funkcijas, HRM-Fit sirdsdarbības ritma monitoram ir jābūt pāra savienojumā ar saderīgu Garmin ierīci, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Papildu informāciju skatiet īpašnieka rokasgrāmatā.

Kadence: soļu skaits ciklā ir soļu skaits minūtē. Tas rāda kopējo soļu skaitu (kreisā un labā kāja kopā).

Vertikālās svārstības: vertikālās svārstības ir jūsu elastīgums skriešanas laikā. Šis rādītājs atspoguļo jūsu ķermeņa vertikālo kustību, mērītu centimetros.

Saskares ar zemi laiks: saskares ar zemi laiks rāda, cik ilgu laiku katrā spertajā solī skrienot kāja ir pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs.

PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss nav pieejami iešanas laikā.

Saskares ar zemi laika balanss: saskares ar zemi laika balanss atspoguļo kreisās/labās kājas saskares ar zemi laika balansu skrienot. Tas tiek rādīts procentos. Piemēram, 53,2 un pa kreisi vai pa labi vērsta bultiņa.

Soļa garums: soļa garums ir garums no viena soļa līdz nākamajam. Tas tiek mērīts metros.

Vertikālais koeficients: vertikālais koeficients ir vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu. Tas tiek rādīts procentos. Zemāks skaitlis parasti rāda labāku skriešanas formu.

Skriešanas temps un distance

Sirdsdarbības ritma monitors aprēķina jūsu skriešanas tempu un distanci, pamatojoties uz jūsu lietotāja profilu un kustību, ko nosaka sensors katrā jūsu solī. Sirdsdarbības ritma monitors nosaka skriešanas tempu un distanci, ja GPS nav pieejams, piemēram, skriešanas laikā uz skrejceļiņa. Jūs varat aplūkot savu skriešanas tempu un distanci savā saderīgajā Garmin ierīcē, ja tā ir savienota, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Turklāt jūs to varat aplūkot arī saderīgās trešo personu treniņu lietotnēs, kas pieslēgtas, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Aktivitātes izsekošana

Kad valkājat HRM-Fit sirdsdarbības ritma monitoru, tas kontrolē jūsu ikdienas aktivitāšu metriku. Aktivitāšu izsekošanas funkcija reģistrē jūsu soļu skaitu, kalorijas, intensīvas darbības minūtes un sirdsdarbības ritmu visas dienas garumā. Lai lietotu šo funkciju, jums jāsavieno pārī savs sirdsdarbības ritma monitors ar jebkuru citu Garmin ierīci, kurā ir jūsu Garmin Connect konts (*Sirdsdarbības ritma monitora savienošana pārī ar Garmin Connect™ lietotni, 5. lappuse*).

Pēc savienošanas pārī sirdsdarbības ritma monitors nosūta aktivitātes datus uz jūsu Garmin Connect kontu, ja monitors nav miega režīmā un atrodas jūsu tālruņa uztveršanas diapazonā. Ja aktivitātes laikā valkājat tikai sirdsdarbības ritma monitoru, funkcija TrueUp™ nosūta aktivitātes izsekošanas datus uz ikdienas kopsavilkuma sadaļu Garmin Connect un uz jūsu saderīgajām Garmin ierīcēm.

Sirdsdarbības ritma saglabāšana laiktēiktām aktivitātēm

Jūs varat sākt laiktēiktu aktivitāti savā pārī savienotajā saderīgajā Garmin ierīcē, un sirdsdarbības ritma monitors ieraksta jūsu sirdsdarbības ritma datus pat tad, ja aizejat prom no savas ierīces. Piemēram, jūs varat ierakstīt sirdsdarbības ritma datus fiziskās aktivitātes vai komandas sporta nodarbības laikā, kad pulksteņus nedrīkst valkāt.

Jūsu sirdsdarbības ritma monitors automātiski nosūta jūsu saglabātos sirdsdarbības ritma datus jūsu saderīgajā Garmin ierīcē, kad jūs saglabājat savu aktivitāti. Kamēr dati tiek pārraidīti, sirdsdarbības ritma monitoram ir jābūt aktīvam un jāatrodas ierīces uztveršanas diapazonā (3 m).

Piekļuve saglabātajiem sirdsdarbības ritma datiem

Ja jūs saglabājat laiknoteiktu aktivitāti bez saglabāto sirdsdarbības ritma datu augšupielādes, vēlāk jūs varat lejupielādēt datus no HRM-Fit sirdsdarbības ritma monitora.

PIEZĪME. jūsu HRM-Fit sirdsdarbības ritma monitors glabā līdz 18 stundu aktivitāšu vēsturi. Kad sirdsdarbības ritma monitora atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

- 1 Uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru.
- 2 Savā saderīgajā Garmin pulkstenī atlasiet izvēlni Vēsture.
- 3 Kamēr valkājat HRM-Fit sirdsdarbības ritma monitoru, atlasiet saglabāto laiknoteikto aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Lejupielādēt sirdsdarbības ritmu**.

Jūsu Garmin pulkstenis ģenerē jaunu aktivitātes failu ar sirdsdarbības ritma datiem. Iespējums, jums vajadzēs manuāli importēt jaunu failu savā Garmin Connect kontā.

Savienošana ar sporta aprīkojumu

Sirdsdarbības ritma monitoru varat savienot ar saderīgu sporta aprīkojumu, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju. Šādi sirdsdarbības ritmu varēsiet skatīt aprīkojuma konsolē.

- Uz saderīga sporta aprīkojuma meklējiet ANT+LINK HERE logotipu.



- Uz saderīga sporta aprīkojuma meklējiet Bluetooth logotipu.



Informācija par ierīci

Padomi valkāšanai

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas sirdsdarbības ritma monitora lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet sirdsdarbības ritma monitoru un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, pārliedzieties, ka sirdsdarbības ritma monitors ir tīrs un sauss, kā arī cieši pieguļ, lai mazinātu sirdsdarbības ritma monitora kustības.

- Pārbaudiet, vai jūsu sporta krūšturis ir piemērots, lai samazinātu kustības aktivitātes laikā. HRM-Fit sirdsdarbības ritma monitors vislabāk darbojas cieši piespiests pie ādas.
- Pirms aktivitātes uzsākšanas izkustieties un izstiepieties, kā arī pārliedzieties, ka sirdsdarbības ritma monitors joprojām ir droši piestiprināts pie sporta krūštura.
- Ja jūsu sporta krūštūrim ir stiprinājumi, pārliedzieties, ka klipši neaizveras uz stiprinājumiem.
- Pārliedzieties, ka sirdsdarbības ritma monitora siksnīņa ir piestiprināta tā, lai tā pieguļ ādai un nav saburzīta.
- Piestiprinot katru sānu klipsi, viegli pavelciet sporta krūštura lenti uz centru, nospiediet sānu klipsi un atlaidiet sporta krūšturi.
Atkārtojiet ar pretējo pusi.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Atkārtoti uzlejiet ūdeni uz elektrodiem.
- Iesildieties 5–10 minūtes.
- Pārbaudiet, vai jūsu sporta krūšturis ir piemērots, lai nodrošinātu minimālu kustību aktivitātes laikā (*HRM-Fit sporta krūštura ceļvedis, 2. lappuse*).
- Izpildiet apkopes norādes (*Sirdsdarbības ritma monitora apkope, 11. lappuse*).
- Valkājiet kokvilnas kreklu vai pilnībā samitriniet siksnas abas puses.
Sintētiskie audumi, kuri beržas vai sitas pret sirdsdarbības ritma monitoru, var radīt statisko elektrību, kas traucē sirdsdarbības ritma signālu uztveršanu.
- Netuvojieties avotiem, kuri var traucēt sirdsdarbības ritma monitora darbību.
Traucējumu avoti var būt spēcīgi elektromagnētiskie lauki, daži 2,4 GHz bezvadu sensori, augstsprieguma elektroinīnijas, elektromotori, krāsnis, mikroviļņu krāsnis, 2,4 GHz bezvadu tālruņi un bezvadu LAN piekļuves punkti.

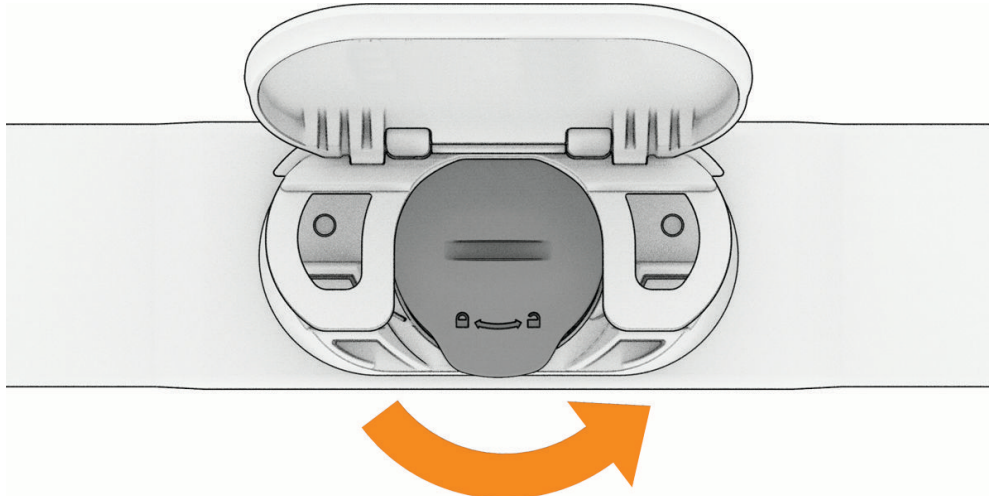
Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem

Ja skriešanas dinamikas dati netiek parādīti, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Pārliedzieties, vai jūsu Garmin ierīcē tiek atbalstīti skriešanas dinamikas aprēķini.
Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/runningdynamics.
- Atkārtoti savienojiet HRM-Fit piederumu ar Garmin ierīci saskaņā ar norādījumiem.
- Pārliedzieties, vai savienojums pāri ir izveidots, izmantojot ANT+, nevis Bluetooth tehnoloģiju.
- Ja skriešanas dinamikas datu displejā ir redzamas tikai nulles, pārliedzieties, vai piederums ir uzvilts ar pareizo pusi uz augšu.
PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss tiek rādīts tikai skriešanas laikā. Šie rādītāji netiek aprēķināti iešanas laikā.

Sirdsdarbības ritma monitora baterijas nomaiņa

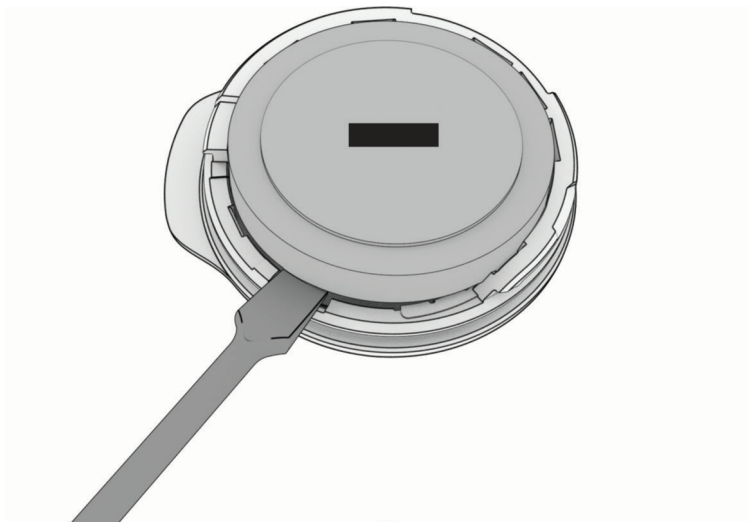
- 1 Atveriet vidējo klipsi.
- 2 Atrodiet apaļo bateriju vāciņu.
- 3 Izmantojot monētu vai lielu plakānu skrūvgriezi (8 mm vai $\frac{5}{16}$ collas), pagrieziet vāciņu pretēji pulksteņrādītāju kustības virzienam par 90 grādiem.



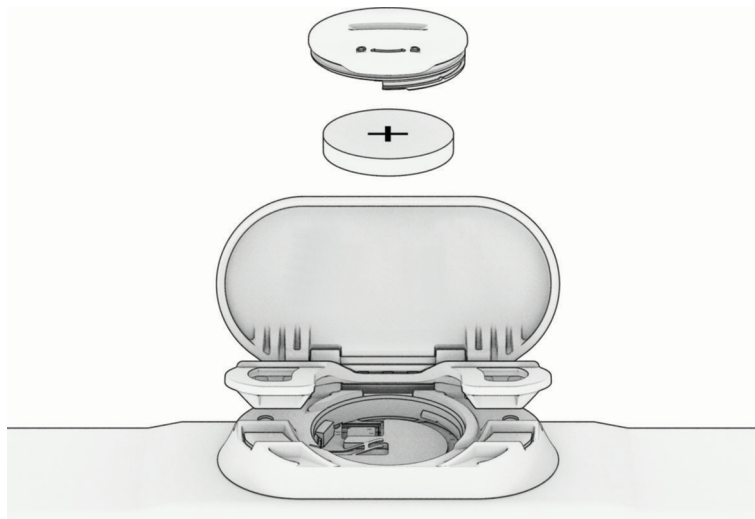
- 4 Noņemiet vāciņu un izņemiet bateriju.



- 5 Uzmanīgi paceliet bateriju no vāciņa, kad tas ir atvērts.
- PIEZĪME.** baterijas izņemšanai var izmantot arī magnētu vai līmlenti.

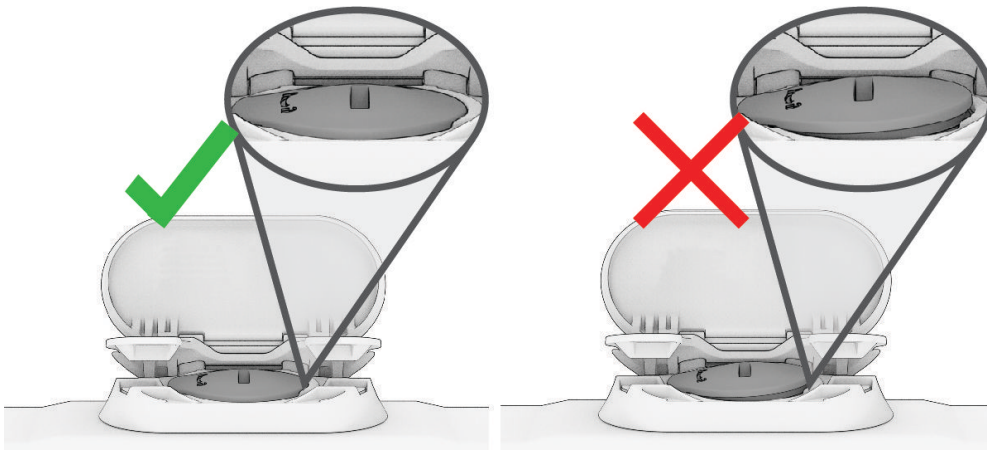


- 6 Pagaidiet 30 sekundes.
- 7 Ievietojiet jaunās baterijas pozitīvo pusi baterijas vāciņā.

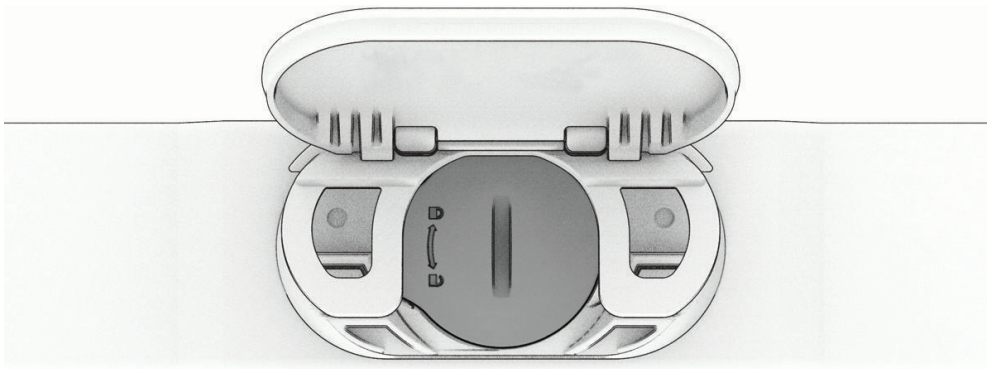


- 8 Uzlieciet atpakaļ bateriju nodalījuma vāciņu.

- 9 Pagrieziet regulēšanas cilni pulksteņrādītāju kustības virzienā par 90 grādiem.
Bateriju nodalījuma vāciņam jābūt vienā līmenī ar sirds darbības ritma monitora moduli.



- 10 Pārbaudiet bateriju vāciņa izlīdzinājumu, lai pārliecinātos, ka tas ir pilnībā aizvērts un fiksēts savā vietā.



Sirds darbības ritma monitora apkope

IEVĒRĪBAI

Sviedru un sāļu uzkrāšanās uz siksnas var bojāt sirds darbības ritma monitoru un samazināt tā spēju rādīt precīzus datus.

Lietojot pārlietu daudz tīrīšanas līdzekļa, kad mazgājat sirds darbības ritma monitoru, jūs varat to sabojāt.

- Noskalojiet sirds darbības ritma monitoru pēc katras lietošanas.
- Pēc katrām septiņām lietošanas reizēm mazgājiet sirds darbības ritma monitoru ar rokām 40°C (104°F) temperatūrā, izmantojot nedaudz mazgāšanas līdzekļa, piemēram, trauku mazgāšanas šķidro līdzekli.
- Pēc sirds darbības ritma monitora mazgāšanas ar rokām, rūpīgi noskalojiet siksnu, lai likvidētu mazgāšanas līdzekļa paliekas, kas var kairināt ādu.
- Nelieciet sirds darbības ritma monitoru veļas mazgājamajā mašīnā vai žāvētājā.
- Žāvējot sirds darbības ritma monitoru, novietojiet to plakani ar klipšiem atvērtā stāvoklī, lai izžūtu gaisā.

Padomi uzglabāšanai un aizsardzībai

IEVĒRĪBAI

Līdz minimumam samaziniet saskari ar saules aizsarglīdzekļiem, balinātājiem, moskītu atbaidītājiem un ķīmiskām vielām, kas sastopamas atsevišķos dezodorantos, dušas krēmos, ziepēs un pirmās palīdzības ziedēs. Jo īpaši, ar propilēnglikolu, dipropilēnglikolu un etilēndiamīntetraetiķskābi (EDTA), kas var bojāt siksnu.

- Uzglabājot sirdsdarbības ritma monitoru, novietojiet to plakaniski.
- Izvairieties no sirdsdarbības ritma monitora saliekšanas vai ciešas sarullēšanas.
- Sirdsdarbības ritma monitoru neuzglabājiet tiešos saules staros vai pārlietu augstā/zemā temperatūrā.
- Nepiestipriniet sirdsdarbības ritma monitoru pie drēbju pakaramajiem, drēbju auklām vai citiem priekšmetiem.
Klipši ir paredzēti tikai sporta krūšturim.

Specifikācijas

Akumulatora veids	Lietotāja nomaināms CR2032, 3 V
Akumulatora darbības laiks	Līdz 1 gadam ar 1 st./dienā
Ūdensizturība	3 ATM ¹
Darba temperatūras diapazons	No 0° līdz 40°C (no 32° līdz 104°F)
Bezvadu frekvence	2,4 GHz ar 8 dBm maks.

Atbalsta saņemšana

- Rokasgrāmatas
- Videoieraksti
- Atbalsta tēmas
Dodieties uz www.garmin.com/manuals/hrm-fit.

Ierobežotā garantija

Šai palīgierīcei ir piemērojama Garmin standarta ierobežota garantija. Lai iegūtu papildinformāciju, dodieties uz garmin.com/support/warranty.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 30 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

