

**GARMIN®**

**HRM-FIT™**

---

**Manual de utilizare**

© 2024 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați [www.garmin.com](http://www.garmin.com) pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin și ANT+® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și alte țări. Garmin Connect™, HRM-Fit™ și TrueUp™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) pentru o listă de produse și aplicații compatibile. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. Analize avansate ale pulsului de Firstbeat. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

M/N: C03699

# Cuprins

## Instrucțiuni privind monitorul

### cardiac..... 1

|                                                                       |   |
|-----------------------------------------------------------------------|---|
| Fixarea pe corp a monitorului cardiac.....                            | 1 |
| HRM-Fit Ghid pentru bustiera sport.....                               | 2 |
| Asociere și configurare.....                                          | 5 |
| Dinamica alergării.....                                               | 6 |
| Ritmul și distanța de alergare.....                                   | 6 |
| Monitorizarea activității.....                                        | 6 |
| Stocarea datelor privind pulsul pentru activitățile cronometrate..... | 6 |
| Conectarea echipamentului de fitness.....                             | 7 |

### Informații dispozitiv .....8

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Sfaturi pentru purtare.....                                                   | 8  |
| Sfaturi pentru un puls neregulat.....                                         | 8  |
| Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc..... | 8  |
| Înlocuirea bateriei monitorului cardiac.....                                  | 9  |
| Întreținerea monitorului cardiac.....                                         | 11 |
| Specificații.....                                                             | 12 |
| Obținere asistență.....                                                       | 12 |
| Garanție limitată.....                                                        | 12 |



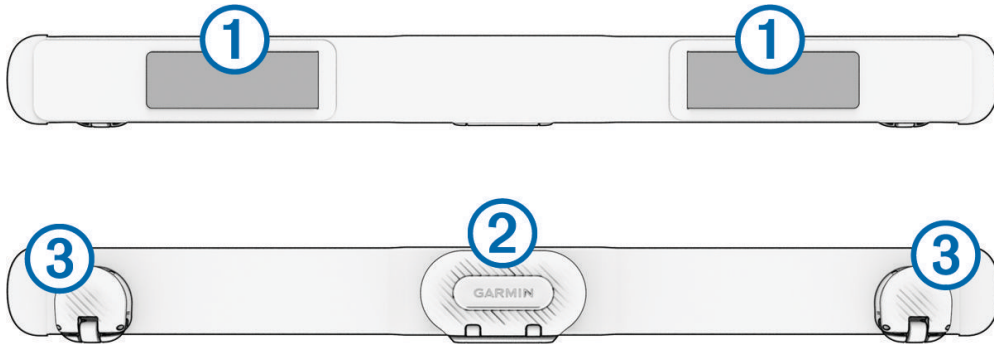
# Instrucțiuni privind monitorul cardiac

## ⚠️ AVERTISMENT

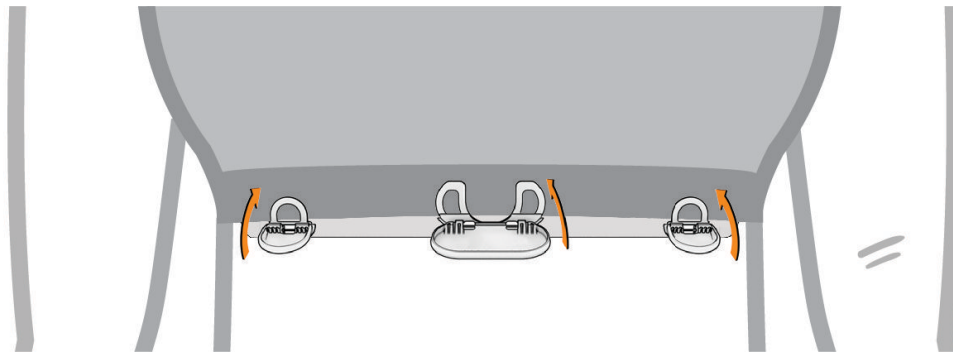
Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

### Fixarea pe corp a monitorului cardiac

- 1 Purtați o bustieră sport cu susținere medie sau înaltă cu o bandă strânsă.  
O potrivire adecvată a bustierei sport va reduce mișcarea monitorului cardiac, va menține un contact bun între piele și electrod și va asigura confortul (*HRM-Fit Ghid pentru bustiera sport, pagina 2*).
- 2 Umeziți electrozii ① de pe spatele monitorului cardiac pentru a realiza o conexiune puternică între piept și transmitător.



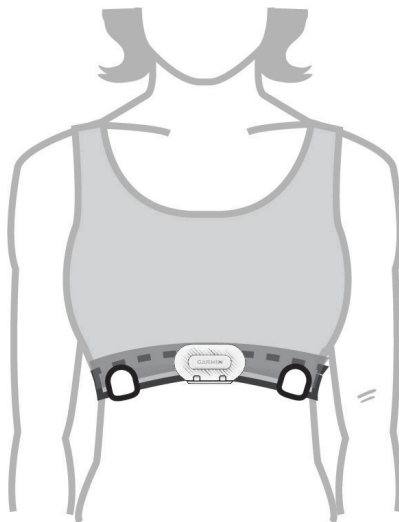
- 3 Deschideți clemele frontale ale monitorului cardiac.
- 4 Introduceți materialul benzii bustierei sport în clema centrală ②.  
Materialul trebuie să fie întins în clemă.
- 5 Închideți clema pe material până se fixează.



6 Repetați pașii 4 și 5 cu clemele din lateral ③.

Când închideți clemele laterale, utilizați-vă cealaltă mână pentru a trage ușor de banda bustierei sport înspre centru.

7 Asigurați-vă că monitorul cardiac HRM-Fit este fixat în mod securizat, este întins pe sub banda bustierei sport și este comprimat pe piele.



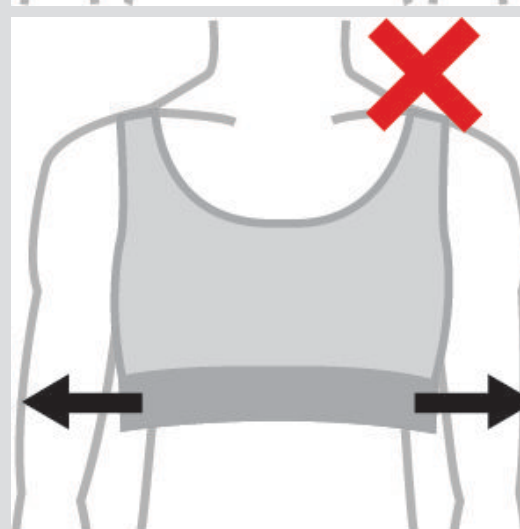
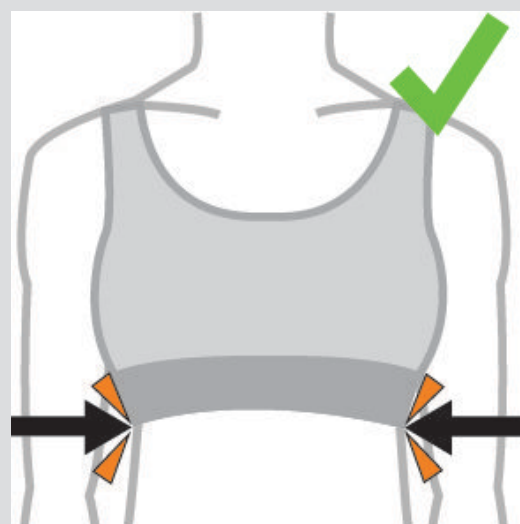
După ce vă montați monitorul cardiac, acesta este activ și trimite date.

### HRM-Fit Ghid pentru bustiera sport

Monitorul cardiac HRM-Fit funcționează cel mai bine cu o bustieră sport care are o bandă plată în jurul cutiei toracice. Este necesară o comprimare potrivită a benzii pentru a reduce mișcarea monitorului cardiac și a asigura un contact bun între piele și electrozi, astfel încât monitorul cardiac să detecteze pulsul în mod precis.

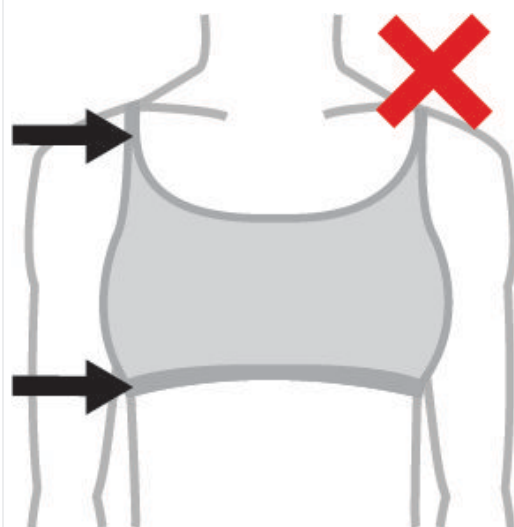
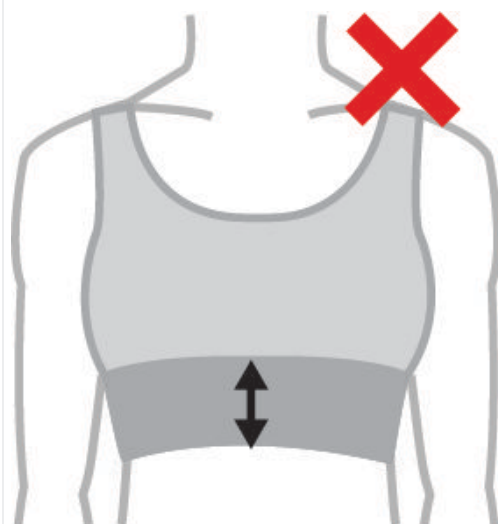
### Ajustarea benzii

Bustiera sport are o susținere medie sau înaltă și o comprimare strâmtă destinată alergării, exercițiilor cardio sau unor antrenamente cu intensitate ridicată. Două degete se potrivesc perfect sub banda bustierei sport și nu o puteți trage cu ușurință.



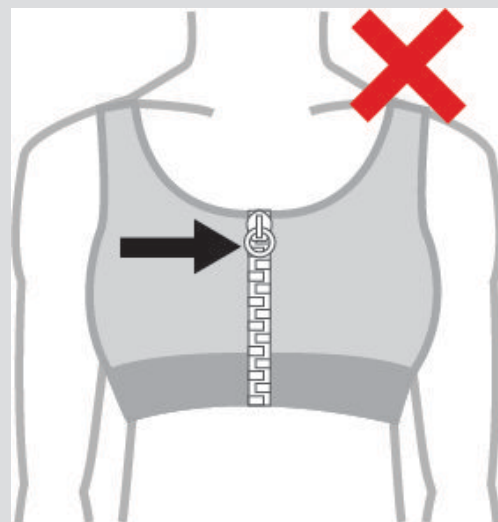
#### Lățimea benzii și a curelei

Lățimea benzii bustierei sport în zona de sub bust este între 19 și 50 mm aproximativ (de la 0,75 la 2 in.). O bandă lungă poate poziționa monitorul cardiac prea jos pe trunchi pentru a obține ritmul cardiac precis. Este posibil ca o bandă îngustă să nu aibă suficient material pentru a se fixa corect pe monitorul cardiac.



#### Fermoar

Bustiera sport nu are fermoar sau altă ornamentare în față care ar putea interfera cu clemele.



## Asociere și configurare

### Asocierea monitorului cardiac cu dispozitivul dvs. ANT+

Înainte de a putea asocia monitorul cardiac cu dispozitivul dvs., trebuie să vă montați monitorul cardiac.

Asocierea reprezintă conectarea senzorilor wireless ANT+, cum ar fi monitorul cardiac, la un dispozitiv Garmin® ANT+ compatibil.

**NOTĂ:** instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

- Pentru majoritatea dispozitivelor compatibile Garmin, aduceți dispozitivul la o rază 3 m de monitorul cardiac și utilizați meniul dispozitivului pentru asociere manuală.
- Pentru majoritatea dispozitivelor compatibile Garmin, aduceți dispozitivul la o rază 1 cm de monitorul cardiac și utilizați meniul dispozitivului pentru asociere manuală.

**SUGESTIE:** păstrați 10 m (33 ft.) distanță față de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.

După prima asociere, dispozitivul dvs. Garmin compatibil recunoaște automat monitorul dvs. cardiac la fiecare activare a acestuia și când se află în raza de acțiune.

### Asocierea monitorului cardiac cu dispozitivul dvs. Bluetooth

Puteți asocia monitorul cardiac la telefon, tabletă, ceasul inteligent sau echipamentul de fitness utilizând tehnologia Bluetooth.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac.
- 2 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft) de monitorul cardiac.
- 3 Deschideți setările Bluetooth de pe dispozitiv.  
Monitorul cardiac trebuie să apară în lista de dispozitive disponibile.
- 4 Selectați monitorul cardiac HRM-Fit .

**SUGESTIE:** staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.

După prima asociere, dispozitivul dvs. recunoaște automat monitorul dvs. cardiac la fiecare activare a acestuia și când se află în raza de acțiune.

### Asocierea monitorului cardiac cu aplicația Garmin Connect™

Puteți asocia monitorul cardiac cu aplicația Garmin Connect pentru a utiliza funcția de monitorizare a activității și pentru a primi actualizări software.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac.
- 2 Din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.
- 3 Aduceți telefonul la 3 m (10 ft.) de monitorul cardiac.

**SUGESTIE:** stați la 10 m (33 ft.) distanță de alte dispozitive wireless în timpul asocierii.

- 4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:
  - Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
  - Dacă ați asociat deja alt dispozitiv cu aplicația Garmin Connect, selectați ●●● > **Dispozitive Garmin** > **Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

## Dinamica alergării

Puteți utiliza dispozitivul compatibil cu dispozitivul Garmin asociat cu monitorul cardiac HRM-Fit pentru a oferi feedback în timp real despre forma dvs. de alergare.

Monitorul cardiac are un accelerometru care măsoară mișcarea toracelui pentru a calcula șase parametri fiziologici pentru alergare.

**NOTĂ:** pentru a utiliza funcțiile de analiză dinamică a alergării, monitorul cardiac HRM-Fit trebuie să fie asociat cu dispozitivul dumneavoastră Garmin compatibil utilizând tehnologia ANT+. Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare.

**Cadență:** cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).

**Oscilație pe verticală:** oscilația pe verticală este mișcarea pe verticală din timpul alergării. Afișează mișcarea pe verticală a torsului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.

**Durată de contact cu solul:** durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde.

**NOTĂ:** durata contactului cu solul și echilibrul nu sunt disponibile în timpul mersului.

**Echilibrul pe durata contactului cu solul:** echilibrul pe durata contactului cu solul afișează balanța stânga/dreapta de pe durata contactului cu solul din timpul alergării. Acesta afișează un procent. De exemplu, 53,2 cu o săgeată orientată spre stânga sau spre dreapta.

**Lungimea pasului:** lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pașiri succesive. Este măsurată în metri.

**Raport vertical:** raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. De obicei un număr mai mic indică faptul că sunteți într-o formă mai bună pentru alergare.

## Ritmul și distanța de alergare

Monitorul cardiac calculează ritmul și distanța de alergare pe baza profilului dvs. de utilizator și a mișcării măsurate de senzor la fiecare pas. Monitorul cardiac oferă ritmul și distanța de alergare când GPS-ul nu este disponibil, cum ar fi în timpul alergării pe bandă. Puteți vizualiza ritmul și distanța de alergare pe dispozitivul dvs. compatibil Garmin atunci când este conectat utilizând tehnologia ANT+. De asemenea, îl puteți vizualiza în aplicații de antrenament terțe compatibile, atunci când sunteți conectat, utilizând tehnologia Bluetooth.

## Monitorizarea activității

Oricând purtați monitorul cardiac HRM-Fit, acesta monitorizează statisticile activităților dumneavoastră zilnice. Funcția de monitorizare a activităților înregistrează numărul de pași, calorile, minutele de activitate de intensitate și pulsul de pe durata întregii zile. Pentru a utiliza această funcție, trebuie să asociați monitorul cardiac și orice alt dispozitiv Garmin cu contul dumneavoastră Garmin Connect ([Asocierea monitorului cardiac cu aplicația Garmin Connect™](#), pagina 5).

După asociere, monitorul cardiac trimite date despre activitățile dumneavoastră în contul dumneavoastră Garmin Connect de fiecare dată când dispozitivul este activ și se află în raza de acțiune a telefonului.

Dacă în timpul unei activități purtați doar monitorul cardiac TrueUp™, funcția Garmin Connect trimite date privind monitorizarea activității în secțiunea rezumatului zilnic din Garmin și către dispozitivele dumneavoastră compatibile.

## Stocarea datelor privind pulsul pentru activitățile cronometrate

Puteți începe o activitate cronometrată pe dispozitivul asociat Garmin iar monitorul cardiac va înregistra datele privind pulsul chiar dacă vă îndepărtați de dispozitiv. De exemplu, puteți înregistra date privind pulsul în timpul ședințelor de fitness sau în cadrul sporturilor de echipă în care nu este permisă purtarea ceasurilor.

Monitorul dvs. cardiac va trimite automat datele despre puls stocate către dispozitivul dvs. compatibil Garmin la salvarea activității dvs. Monitorul cardiac trebuie să fie activ și să se afle în raza de acțiune a dispozitivului (3 m) în timpul transferării datelor.

## Accesarea datelor stocate privind pulsul

Dacă salvați o activitate cronometrată înainte de a încărca datele despre puls stocate, puteți descărca datele de pe monitorul cardiac HRM-Fit mai târziu.

**NOTĂ:** monitorul dvs. cardiac HRM-Fit stochează până la 18 ore din istoricul de activitate. Atunci când memoria monitorului cardiac este plină, datele cele mai vechi sunt suprascrise.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac.
- 2 De pe ceasul dvs. Garmin, selectați meniul Istoric.
- 3 Selectați activitatea cronometrată pe care ați salvat-o în timp ce purtați monitorul cardiac HRM-Fit .
- 4 Selectați **Descărcare puls**.

Ceasul dvs. Garmin generează un nou fișier de activitate cu date despre puls. Poate fi necesar să importați manual noul fișier în contul dvs. Garmin Connect.

## Conectarea echipamentului de fitness

Puteți conecta monitorul cardiac la echipamentul de fitness compatibil utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, astfel încât vă puteți vizualiza pulsul pe consola echipamentului.

- Căutați sigla ANT+LINK HERE pe echipamentul de fitness compatibil.



- Căutați sigla Bluetooth pe echipamentul de fitness compatibil.



# Informații dispozitiv

## Sfaturi pentru purtare

### ⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a monitorului cardiac, în special dacă utilizatorul are piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți monitorul cardiac și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că monitorul cardiac este curat și uscat și mențineți o fixare strânsă pentru a minimiza deplasarea monitorului cardiac.

- Verificați potrivirea bustierei sport pentru a reduce mișcarea în timpul activității.  
Monitorul cardiac HRM-Fit funcționează cel mai bine când este comprimat bine de piele.
- Înainte de a începe o activitate, săriți și faceți întinderi, iar apoi asigurați-vă că monitorul cardiac este în continuare atașat corect la bustiera sport.
- Dacă bustiera sport are sârmă, asigurați-vă că clemele nu se închid pe sârmă.
- Asigurați-vă de prinderea corectă a curelei monitorului cardiac, astfel încât să fie așezat plan pe piele, fără cute.
- La atașarea fiecărei cleme laterale, trageți ușor de banda bustierei sport către centru, fixați clama laterală în poziție și dați drumul bustierei sport.  
Repetăți cu partea opusă.

## Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Reaplicați apă pe electrozi
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Verificați potrivirea bustierei sport pentru a asigura o mișcare redusă în timpul activității (*HRM-Fit Ghid pentru bustiera sport, pagina 2*).
- Urmăți instrucțiunile de întreținere (*Întreținerea monitorului cardiac, pagina 11*).
- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.  
Materialele sintetice care se freacă de monitorul cardiac sau îl ating pot crea electricitate statică de natură să afecteze semnalele de puls.
- Îndepărtați-vă de sursele care pot afecta monitorul cardiac.  
Printre sursele de interferențe se numără câmpuri electromagnetice puternice, unii senzori wireless de 2,4 GHz, linii electrice de înaltă tensiune, motoare electrice, cuptoare, cuptoare cu microunde, telefoane fără fir la 2,4 GHz și puncte de acces LAN wireless.

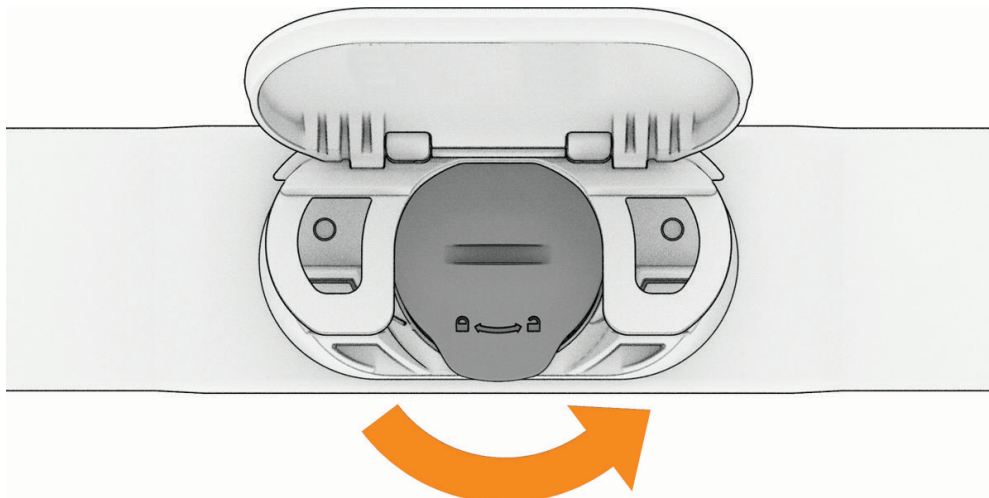
## Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

Dacă datele despre dinamica alergării nu sunt afișate, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Asigurați-vă că dispozitivul dvs. Garmin acceptă dinamica alergării.  
Pentru mai multe informații, accesați [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- Asociați din nou accesoriul HRM-Fit cu dispozitivul Garmin, conform instrucțiunilor.
- Asigurați-vă că realizați asocierea utilizând tehnologia ANT+, nu tehnologia Bluetooth.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că accesoriul este purtat cu partea corectă orientată în sus.  
**NOTĂ:** durata de contact cu solul și echilibrul sunt afișate numai în timpul alergării. Aceasta nu este calculată în timpul mersului.

## Înlocuirea bateriei monitorului cardiac

- 1 Deschideți clema centrală.
- 2 Localizați capacul circular al bateriei
- 3 Utilizați o monedă sau o șurubelniță cu cap plat (8 mm sau  $\frac{5}{16}$  in.), rotiți capacul la 90 de grade în sensul acelor de ceasornic.

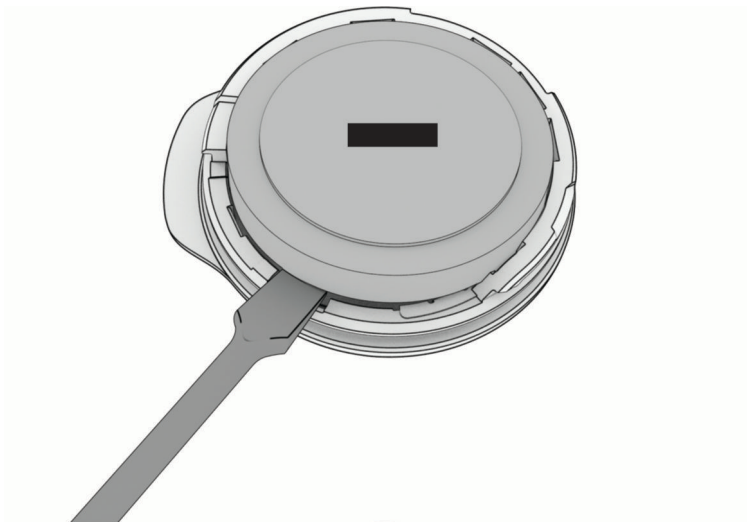


- 4 Îndepărtați capacul și bateria.



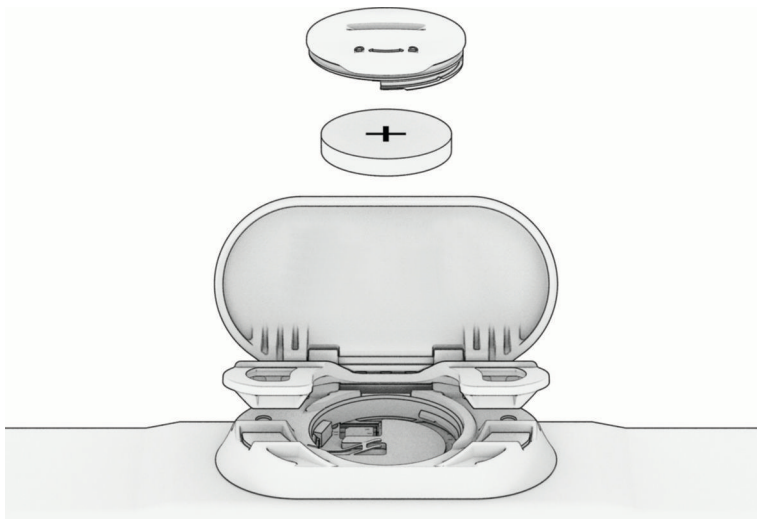
5 Ridicați încet bateria din punctul de desfacere.

**NOTĂ:** puteți folosi și un magnet sau o bucată de bandă adezivă pentru a scoate bateria.



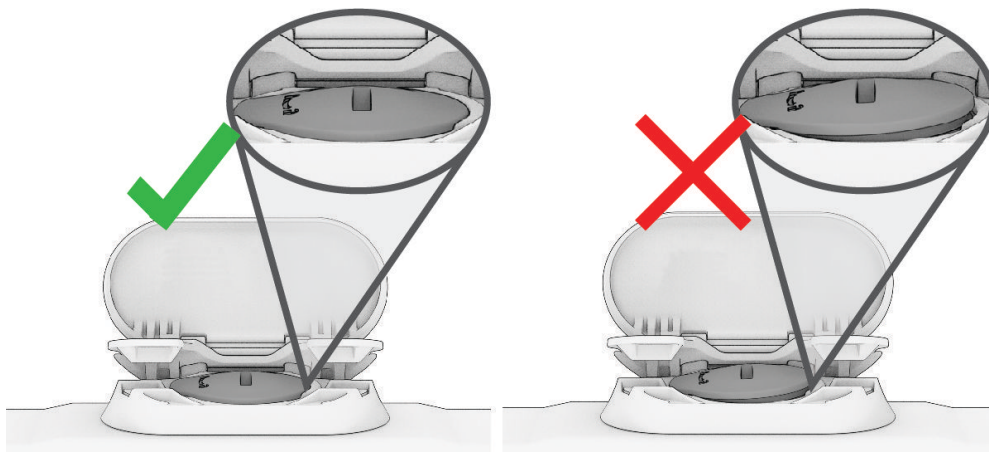
6 Așteptați 30 de secunde.

7 Introduceți noua baterie în capac cu partea pozitivă.

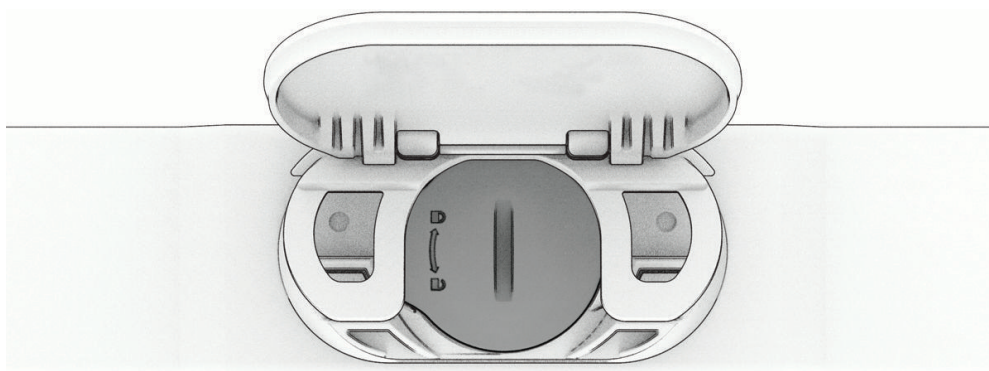


8 Repoziționați capacul bateriei.

- 9 Rotiți clapa de aliniere la 90 de grade în sensul acelor de ceasornic.  
Capacul bateriei trebuie să fie aliniat cu modulul monitorului cardiac.



- 10 Verificați alinierea capacului bateriei pentru a vă asigura că este închis complet și fixat.



## Întreținerea monitorului cardiac

### ATENȚIONARE

Acumularea de transpirație și de sare pe curea poate deteriora permanent monitorul cardiac și îi poate reduce capacitatea de a raporta date exacte.

Utilizarea unei cantități prea mari de detergent la spălarea monitorului cardiac îl poate deteriora.

- Clătiți monitorul cardiac după fiecare utilizare.
- Spălați manual monitorul cardiac după fiecare șapte utilizări, folosind apă caldă la o temperatură maximă de 40 °C (104 °F) și o cantitate mică de detergent blând, cum ar fi detergent lichid de spălat vase.
- Clătiți bine cureaua după spălarea manuală a monitorului cardiac pentru a îndepărta reziduurile de detergent care pot cauza iritarea pielii.
- Nu puneți monitorul cardiac în mașina de spălat sau în uscător.
- Când uscați monitorul cardiac, întindeți-l pe o suprafață plată cu clemele într-o poziție deschisă pentru a se usca.

## Sfaturi pentru depozitare și protecție

### ATENȚIONARE

Minimizați expunerea la cremele de protecție solară, înălbitori, soluții repelente împotriva țânțarilor și substanțe chimice găsite în anumite deodorante, geluri de duș, săpunuri de mâini și unguente de prim ajutor. În mod specific, propilenglicolul, dipropilenglicolul și acidul etilendiaminotetraacetic (EDTA) pot deteriora cureaua.

- Când depozitați monitorul cardiac, poziționați-l așezat pe o suprafață orizontală.
  - Evitați îndoirea sau rularea monitorului cardiac.
  - Nu depozitați monitorul cardiac în lumina directă a soarelui sau la temperaturi extreme.
  - Nu agățați monitorul cardiac de umerase, sârme de rufe sau alte articole.
- Clemele sunt destinate doar pentru bustierele sport.

## Specificații

|                                               |                                                      |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Tip baterie                                   | CR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator |
| Durata de viață a bateriei                    | Până la 1 an când este utilizat 1 oră/zi             |
| Rezistență la apă                             | 3 ATM <sup>1</sup>                                   |
| Interval de temperatură optimă de funcționare | Între 0° și 40 °C (între 32° și 104 °F)              |
| Frecvență wireless                            | 2,4 GHz la 8 dBm maxim                               |

## Obținere asistență

- Manuale
  - Clipuri video
  - Subiecte asistență
- Accesați [www.garmin.com/manuals/hrm-fit](http://www.garmin.com/manuals/hrm-fit).

## Garanție limitată

Acestui accesoriu i se aplică garanția limitată standard Garmin. Pentru mai multe informații, accesați [garmin.com/support/warranty](http://garmin.com/support/warranty).

<sup>1</sup> Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 30 m. Pentru mai multe informații, accesați [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



