

GARMIN®

HRM-FIT™

Priročnik za uporabo

© 2024 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin in ANT+® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. Garmin Connect™, HRM-Fit™ in TrueUp™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Ta izdelek je certificiran v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran www.thisisant.com/directory. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

M/N: C03699

Kazalo vsebine

Navodila za merilnik srčnega

utripa 1

Nošenje merilnika srčnega utripa	1
Navodila za uporabo merilnika HRM-Fit s športnimi neдрčki	2
Združevanje in nastavitev	5
Dinamika teka	6
Tempo in razdalja teka	6
Merjenje aktivnosti	6
Pomnilnik za srčni utrip pri dejavnostih z merjenjem časa	6
Vzpostavljanje povezave z opremo za vadbo	7

Informacije o napravi..... 8

Nasveti za nošenje	8
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	8
Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka	8
Menjava baterije merilnika srčnega utripa	9
Nega merilnika srčnega utripa	11
Specifikacije	12
Pridobivanje podpore	12
Omejeno jamstvo	12

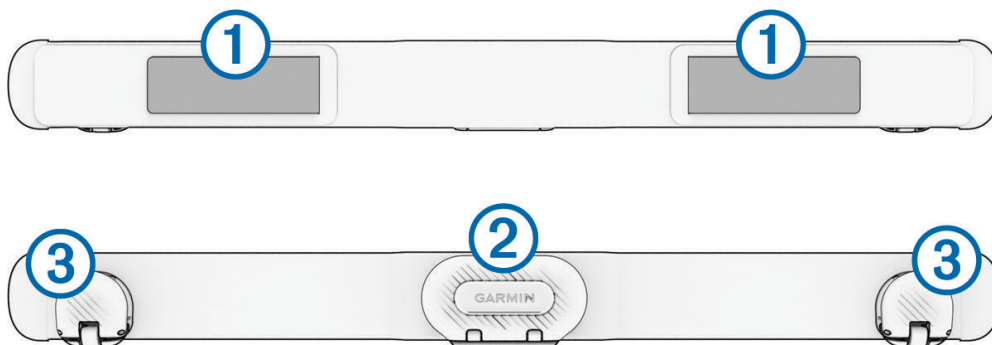
Navodila za merilnik srčnega utripa

⚠ OPOZORILO

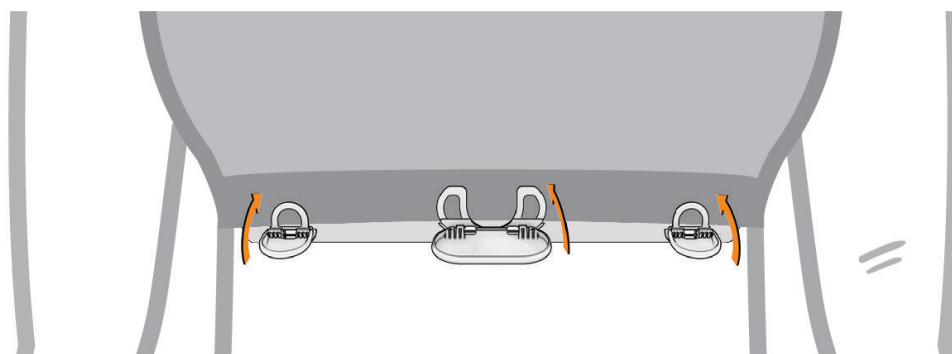
Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Nošenje merilnika srčnega utripa

- 1 Nadenite si športni nadržek s srednjo ali močno oporo, ki ima tesno prilegajoč se trak.
Ustrezno prileganje športnega nadržčka zmanjša premikanje merilnika srčnega utripa ter zagotovi dober stik med kožo in elektrodama in udobno nošenje (*Navodila za uporabo merilnika HRM-Fit s športnimi nadržčki*, stran 2).
- 2 Navlažite elektrodi ① na hrbtni strani merilnika srčnega utripa, da ustvarite močan stik med prsmi in oddajnikom.



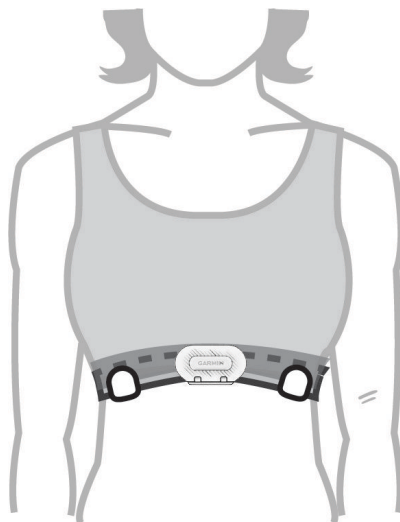
- 3 Odprite zaponke na sprednji strani merilnika srčnega utripa.
- 4 Tkanino traku športnega nadržčka vstavite v sredinsko zaponko ②.
Tkanina v zaponki mora biti poravnana.
- 5 Zapnite zaponko na tkanino, da se zaskoči.



- 6 Ponovite koraka 4 in 5 pri stranskih zaponkah ③.

Med zapiranjem stranskih zaponk z drugo roko rahlo vlecite trak športnega nedrčka proti sredini.

- 7 Preverite, ali je merilnik srčnega utripa HRM-Fit nepremično pritrjen, ali je plosko nameščen pod trakom športnega nedrčka in tesno prislonjen ob kožo.



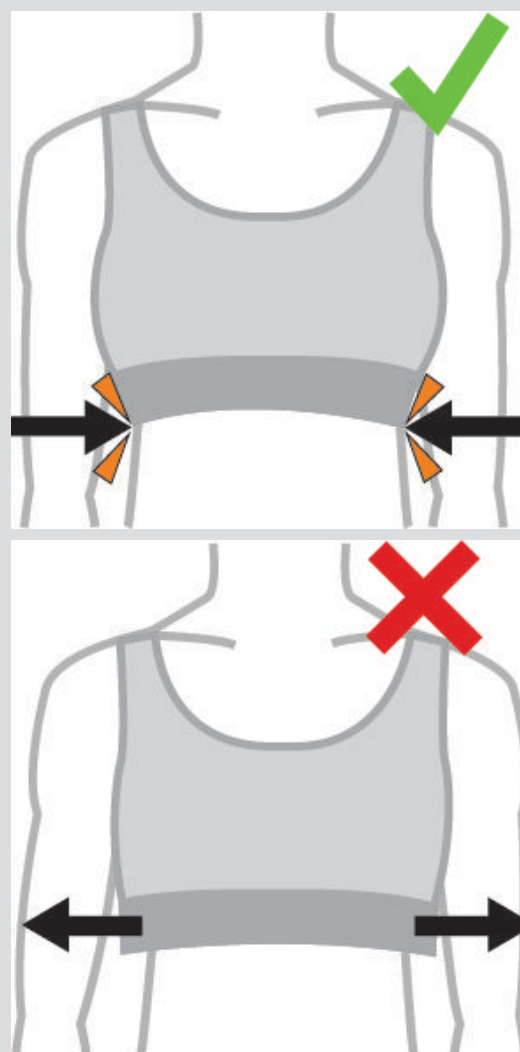
Ko nosite merilnik srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

Navodila za uporabo merilnika HRM-Fit s športnimi nedrčki

Merilnik srčnega utripa HRM-Fit najbolje deluje, ko je nameščen na športni nedrček s ploskim trakom, ki poteka okoli prsnega koša. Trak se mora tesno prilegati, saj se tako zmanjša premikanje merilnika srčnega utripa ter zagotovi dober stik med kožo in elektrodama, da lahko merilnik srčnega utripa natančno zaznava srčni utrip.

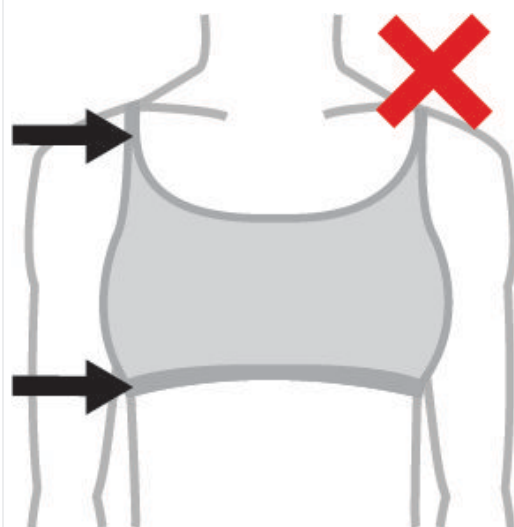
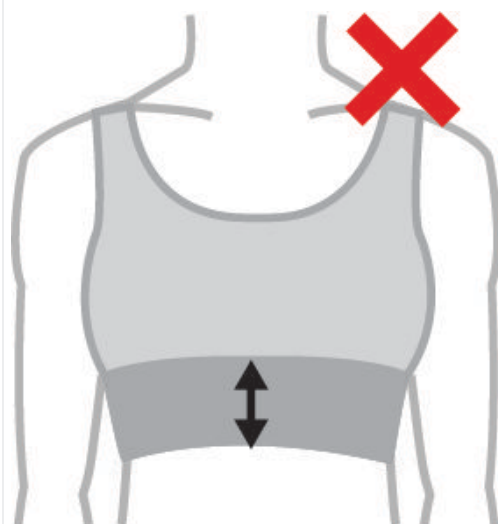
Tesnost traku

Športni nadržek ima srednjo ali močno oporo in zagotavlja tesno prileganje, zasnovano za tek, kardio vadbo ali visokointenzivne vadbe. Pod trak športnega nadržčka lahko na tesno vstavite dva prsta, traku pa ne morete zlahka povleči stran od telesa.



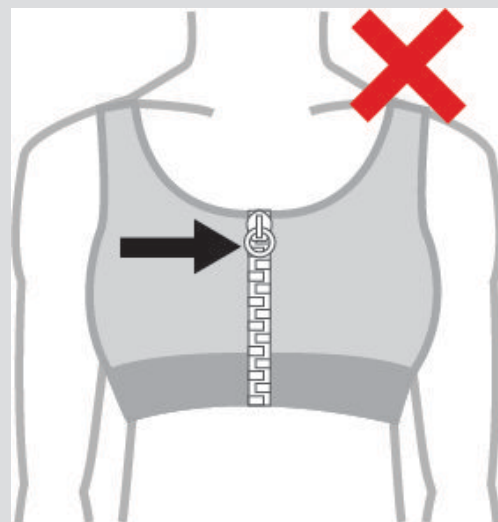
Širina traku

Širina traku športnega nedrčka pod prsmi znaša približno 19–50 mm (0,75–2 palca). Pri širšem traku je lahko merilnik srčnega utripa nameščen prenizko na trupu za natančen srčni utrip. Pri ožjem traku je lahko premalo tkanine za pravilno zapenjanje merilnika srčnega utripa.



Zadrga

Športni nedrček na sprednji strani nima zadrga ali drugih okraskov, ki bi lahko ovirali zaponke.



Združevanje in nastavitve

Združevanje merilnika srčnega utripa z napravo ANT+

Preden lahko združite merilnik srčnega utripa z napravo, si ga morate nadeti.

Združevanje je povezovanje brezžičnih senzorjev ANT+, kot je merilnik srčnega utripa, z združljivo napravo Garmin® ANT+.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

- Pri večini združljivih naprav Garmin postopek poteka tako, da napravo postavite največ 3 m od merilnika srčnega utripa in v meniju naprave opravite ročno združitev.
- Pri nekaterih združljivih napravah Garmin postopek poteka tako, da napravo postavite največ 1 cm od merilnika srčnega utripa, združitev pa se opravi samodejno.

NAMIG: med združevanjem bodite od drugih senzorjev ANT+ oddaljeni vsaj 10 m (33 čevljev).

Po prvi združitvi združljiva naprava Garmin samodejno prepozna merilnik srčnega utripa vsakič, ko se aktivira in je v dosegu.

Združevanje merilnika srčnega utripa z napravo Bluetooth

Merilnik srčnega utripa lahko združite s telefonom, tabličnim računalnikom, pametno uro ali opremo za vadbo prek tehnologije Bluetooth.

- 1 Nadenite si merilnik srčnega utripa.
- 2 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.
- 3 V napravi odprite nastavitve Bluetooth.
Merilnik srčnega utripa bi se moral prikazati na seznamu razpoložljivih naprav.
- 4 Izberite merilnik srčnega utripa HRM-Fit.

NAMIG: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.

Po prvi združitvi naprava samodejno prepozna merilnik srčnega utripa vsakič, ko se aktivira in je v dosegu.

Združevanje merilnika srčnega utripa s programom Garmin Connect™

Če želite uporabljati funkcijo merjenja aktivnosti in prejemati posodobitve programske opreme, lahko merilnik srčnega utripa združite s programom Garmin Connect.

- 1 Nadenite si merilnik srčnega utripa.
- 2 V telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 3 Telefon postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.
NAMIG: med združevanjem bodite od drugih brezžičnih naprav oddaljeni vsaj 10 m (33 čevljev).
- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, upoštevajte navodila na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, izberite ••• > **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Dinamika teka

Z združljivo napravo Garmin, ki je združena z merilnikom srčnega utripa HRM-Fit, lahko prikažete povratne informacije o načinu teka v realnem času.

Merilnik srčnega utripa ima tudi merilnik pospeška, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna šest parametrov teka.

OPOMBA: če želite uporabljati funkcije dinamike teka, mora biti merilnik srčnega utripa HRM-Fit združen z združljivo napravo Garmin prek tehnologije ANT+. Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo.

Kadenca: kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).

Navpično nihanje: navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.

Čas stika s tlemi: čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah.

OPOMBA: med hojo čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost nista na voljo.

Uravnoteženost časa stika s tlemi: uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.

Dolžina koraka: dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.

Navpično razmerje: navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

Tempo in razdalja teka

Merilnik srčnega utripa izračuna tempo in razdaljo teka na podlagi vašega uporabniškega profila in gibanja, ki ga senzor zabeleži ob vsakem koraku. Merilnik srčnega utripa zagotavlja tempo in razdaljo teka, ko GPS ni na voljo, na primer med tekom na tekalni stezi. Tempo in razdaljo teka lahko prikažete v združljivi napravi Garmin, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije ANT+. Prikažete ju lahko tudi v združljivih vadbenih programih drugih ponudnikov, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije Bluetooth.

Merjenje aktivnosti

Merilnik srčnega utripa HRM-Fit meri parametre dnevne aktivnosti vedno, ko jo nosite. Funkcija merjenja aktivnosti beleži število korakov, kalorije, minute intenzivnosti in celodnevni srčni utrip. Če želite uporabljati to funkcijo, morate združiti merilnik srčnega utripa in vse druge naprave Garmin z računom Garmin Connect ([Združevanje merilnika srčnega utripa s programom Garmin Connect™, stran 5](#)).

Po združitvi merilnik srčnega utripa pošilja podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect, ko je zbujen in v dosegu telefona. Če med dejavnostjo nosite samo merilnik srčnega utripa, funkcija TrueUp™ pošlje podatke o merjenju aktivnosti v razdelek z dnevnim povzetkom v storitvi Garmin Connect in združljive naprave Garmin.

Pomnilnik za srčni utrip pri dejavnostih z merjenjem časa

Dejavnost z merjenjem časa lahko začnete v združljivi združeni napravi Garmin in merilnik srčnega utripa bo beležil podatke o srčnem utripu tudi, če se boste odmaknili od naprave. Na primer, podatke o srčnem utripu lahko beležite med vadbo ali ekipnimi športi, pri katerih ni mogoče nositi ur.

Merilnik srčnega utripa samodejno pošlje shranjene podatke o srčnem utripu v združljivo napravo Garmin, ko shranite dejavnost. Med prenosom podatkov mora biti merilnik srčnega utripa aktiven in v dosegu naprave (3 m).

Dostop do shranjenih podatkov o srčnem utripu

Če shranite dejavnost z merjenjem časa, ne da bi prenesli shranjene podatke o srčnem utripu, lahko podatke prenesete iz merilnika srčnega utripa HRM-Fit pozneje.

OPOMBA: merilnik srčnega utripa HRM-Fit shrani do 18 ur zgodovine dejavnosti. Ko je pomnilnik merilnika srčnega utripa poln, se najstarejši podatki prepíšejo.

- 1 Nadenite si merilnik srčnega utripa.
- 2 V združljivi uri Garmin izberite meni zgodovine.
- 3 Izberite dejavnost z merjenjem časa, ki ste jo shranili med nošenjem merilnika srčnega utripa HRM-Fit .
- 4 Izberite **Prenašanje srčnega utripa**.

Ura Garmin ustvari novo datoteko dejavnosti s podatki o srčnem utripu. Novo datoteko boste morda morali ročno uvoziti v uporabniški račun Garmin Connect.

Vzpostavljanje povezave z opremo za vadbo

Merilnik srčnega utripa lahko povežete z združljivo opremo za vadbo prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth in prikažete srčni utrip v konzoli opreme.

- Na združljivi opremi za vadbo je nameščen logotip ANT+LINK HERE.



- Na združljivi opremi za vadbo je nameščen logotip Bluetooth.



Informacije o napravi

Nasveti za nošenje

POZOR

Po daljši uporabi merilnika srčnega utripa se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite merilnik srčnega utripa in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je merilnik srčnega utripa čist in suh ter da se tesno prilega in čim manj premika.

- Preverite prileganje športnega nadržka, da zmanjšate premikanje med dejavnostjo. Merilnik srčnega utripa HRM-Fit najbolje deluje, če je tesno prislonjen ob kožo.
- Pred začetkom dejavnosti naredite nekaj poskokov in razteznih vaj ter se prepričajte, da je merilnik srčnega utripa še vedno varno zapet na športni nadržek.
- Če ima športni nadržek oporne žice, se prepričajte, da zaponke niso zapete čeznje.
- Prepričajte se, da je trak merilnika srčnega utripa zapet tako, da je plosko prislonjen ob kožo brez gubanja.
- Pri nameščanju stranske zaponke rahlo vlecite trak športnega nadržka proti sredini, zapnite stransko zaponko in spustite športni nadržek. Postopek ponovite na drugi strani.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Navlažite elektrodi.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Preverite prileganje športnega nadržka, da zagotovite minimalno premikanje med dejavnostjo (*Navodila za uporabo merilnika HRM-Fit s športnimi nadržki, stran 2*).
- Upoštevajte navodila za nego (*Nega merilnika srčnega utripa, stran 11*).
- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka. Sintetične tkanine, ki se drgnejo ali udarjajo ob merilnik srčnega utripa, lahko ustvarijo statično elektriko, ki moti signale srčnega utripa.
- Odmaknite se od virov, ki lahko motijo merilnik srčnega utripa. Viri motenj so lahko močna elektromagnetna polja, nekateri 2,4 GHz brezžični senzorji, visokonapetostni vodi, električni motorji, pečice, mikrovalovne pečice, 2,4 GHz brezžični telefoni in brezžične dostopne točke do lokalnih omrežij.

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

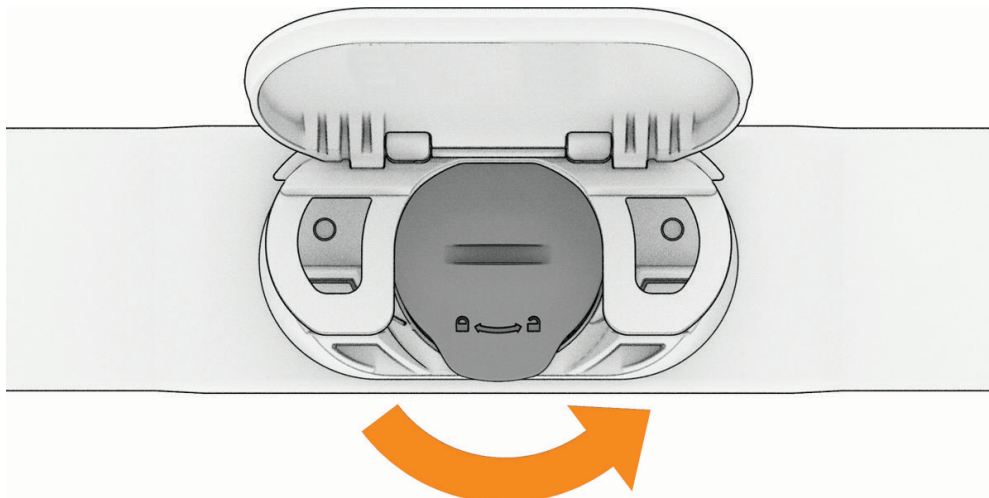
Če se podatki o dinamiki teka ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Prepričajte se, da naprava Garmin podpira dinamiko teka. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/runningdynamics.
- Dodatno opremo HRM-Fit v skladu z navodili še enkrat združite z napravo Garmin.
- Prepričajte se, da je združitev opravljena prek tehnologije ANT+ in ne prek tehnologije Bluetooth.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.

OPOMBA: čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.

Menjava baterije merilnika srčnega utripa

- 1 Odprite sredinsko zaponko.
- 2 Poiščite okrogli pokrovček prostora za baterijo.
- 3 S kovancem ali velikim ploščatim izvijačem (8 mm ali $\frac{5}{16}$ palca) obrnite pokrovček v nasprotni smeri urinega kazalca za 90 stopinj.

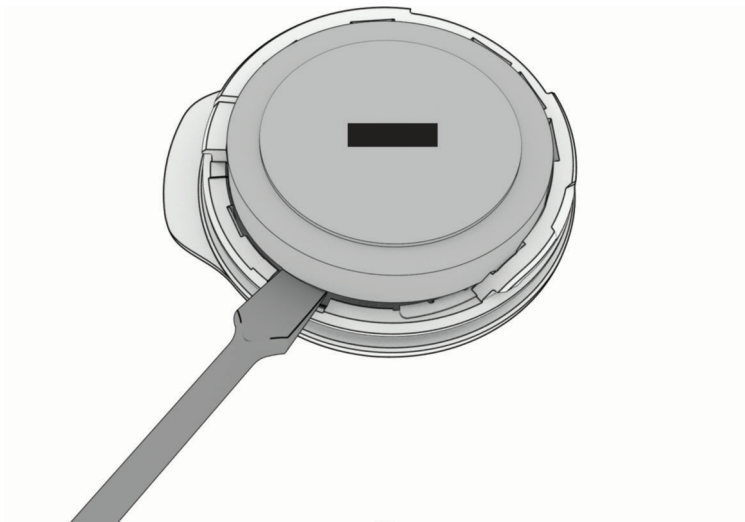


- 4 Odstranite pokrovček in baterijo.



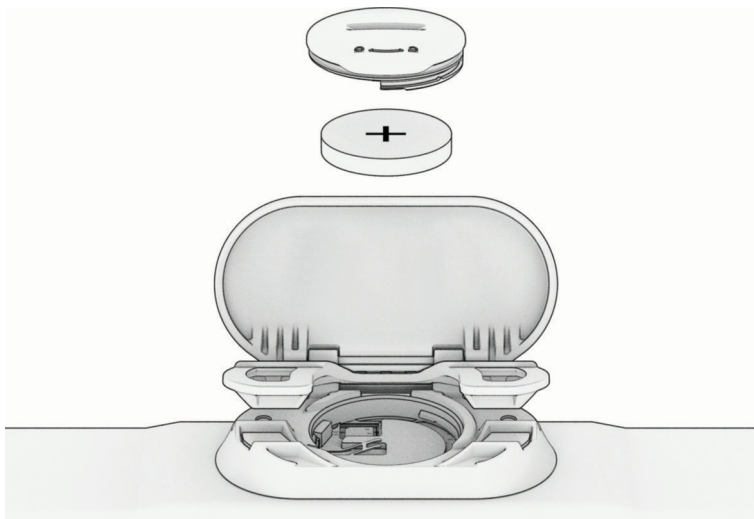
- 5 Na mestu za privzdigovanje previdno privzdignite baterijo iz pokrovčka.

OPOMBA: baterijo lahko odstranite tudi z magnetom ali koščkom lepilnega traku.



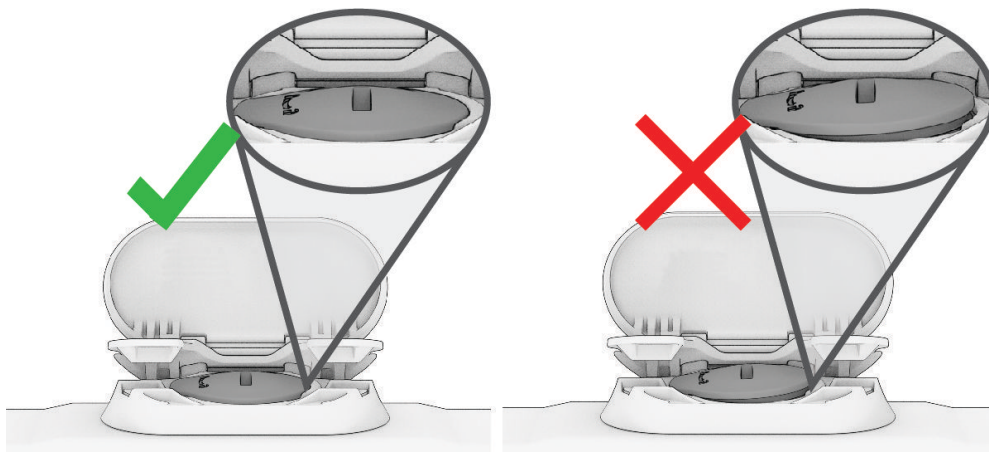
- 6 Počakajte 30 sekund.

- 7 V pokrovček prostora za baterijo vstavite pozitivni pol nove baterije.

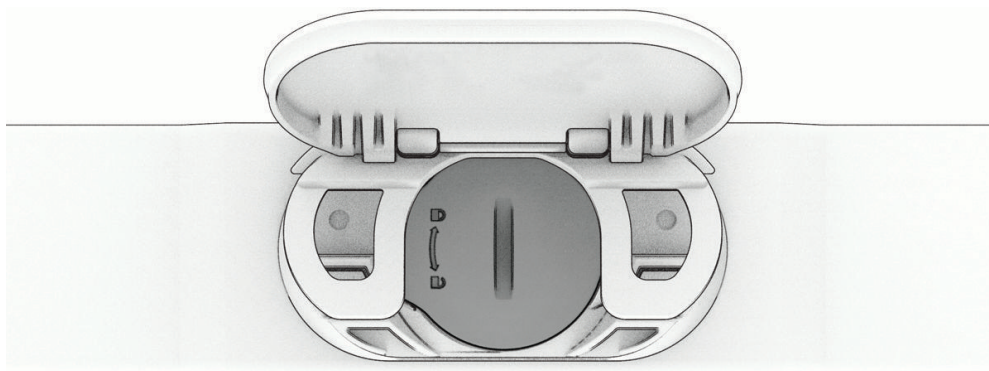


- 8 Znova namestite pokrovček prostora za baterijo.

- 9 Jeziček za poravnavo obrnite v smeri urinega kazalca za 90 stopinj.
Pokrovček prostora za baterijo mora biti poravnan z modulom merilnika srčnega utripa.



- 10 Preverite, ali je pokrovček prostora za baterijo poravnan, ter se prepričajte, da povsem zaprt in zaskočen.



Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to trajno poškoduje merilnik srčnega utripa in zmanjša njegovo zmožnost posredovanja točnih podatkov.

Če pri pranju merilnika srčnega utripa uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete merilnik srčnega utripa.

- Merilnik srčnega utripa sperite po vsaki uporabi.
- Na vsakih sedem uporab ga ročno operite s toplo vodo, katere temperatura ne presega 40 °C (104 °F), in majhno količino blagega detergenta, kot je na primer detergent za pomivanje posode.
- Po ročnem pranju temeljito sperite merilnik srčnega utripa, da odstranite ostanke detergenta, ki lahko povzročijo draženje kože.
- Merilnika srčnega utripa ne perite v pralnem stroju in ne sušite v sušilnem stroju.
- Merilnik srčnega utripa posušite tako, da ga položite na ravno podlago z zaponkami v odprtem položaju in počakate, da se posuši na zraku.

Nasveti za shranjevanje in zaščito

OBVESTILO

V največji možni meri zmanjšajte izpostavljenost kremi za sončenje, belilu, zaščitnemu sredstvu proti komarjem in kemikalijam, ki so v določenih dezodorantih, sredstvih za umivanje telesa, milih za roke in mazilih za prvo pomoč. Trak lahko poškodujejo zlasti propilen glikol, dipropilen glikol in etilendiamintetraocetna kislina (EDTA).

- Merilnik srčnega utripa shranite tako, da ga položite na ravno podlago.
 - Merilnika srčnega utripa ne prepognite ali tesno zvijte.
 - Merilnika srčnega utripa ne hranite na neposredni sončni svetlobi ali pri ekstremnih temperaturah.
 - Merilnika srčnega utripa ne obesite na obešalnik, vrv za perilo ali druge predmete.
- Zaponke so namenjene samo uporabi na športnih nedrčkih.

Specifikacije

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Trajanje napajanja z baterijo	Do enega leta pri uporabi 1 uro na dan
Vodoodpornost	3 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od 0 do 40 °C (od 32 do 104 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 8 dBm

Pridobivanje podpore

- Priročniki
 - Videoposnetki
 - Teme podpore
- Obiščite spletni naslov www.garmin.com/manuals/hrm-fit.

Omejeno jamstvo

Za to dodatno opremo velja standardno omejeno jamstvo družbe Garmin. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/support/warranty.

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 30 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

