GARMIN®

HRM-PRO™ PLUS

Kasutusjuhend

© 2022 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Kõik õigused kaitstud. Vastavalt autoriõigusseadustele ei tohi käesolevat juhendit kopeerida ei osaliselt ega täielikult ilma Garmini-poolse kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab endale õiguse muuta või parendada oma tooteid ning teha käesolevasse juhendisse muudatusi ilma kohustuseta sellest isikuid või organisatsioone selliste muudatuste või parenduste tegemisest teavitada. Toote kasutamise kohta lisateabe ning värskeimate uuenduste saamiseks külastage veebilehte www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logo ja ANT+® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Garmin Connect™, HRM-Pro™ ja TrueUp™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Tootele on antud ANT+® sertifikaat. Ühilduvate toodete ja rakenduste loendi leiad aadressilt www.thisisant.com/directory. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. Täiustatud pulsisageduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: B03699

Sisukord

Pulsimonitori juhend 1
Pulsimõõtja kandmine 1
Ühendamine ja seadistamine 2
Jooksudünaamika 3
Jooksutempo ja -distants 3
Pulsisagedus ujumisel 3
Aktiivsusmonitor 4
Ajastatud tegevuste pulsisageduse salvestamine 4
Sidumine fitnessiseadmetega 5

Seadme teave 5
Tõrkeotsing 5
Pulsisageduse monitori hooldamine 7
Seadme HRM-Pro Plus tehnilised andmed 7
Piiratud garantii 7

Pulsimonitori juhend

⚠ HOIATUS

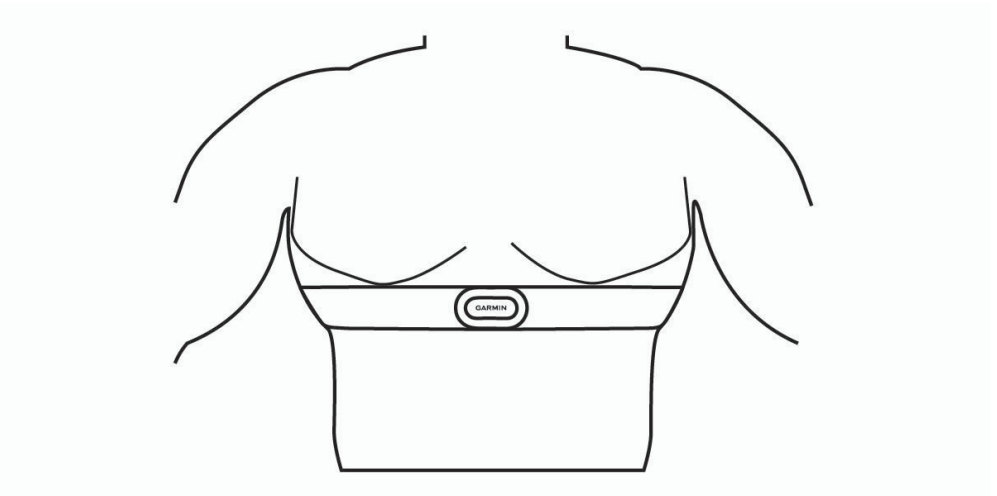
Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Pulsimõõtja kandmine

Pulsisageduse monitori tuleb kanda naha vastas, kohe rinnaku all. See peaks olema piisavalt väike, et tegevuse ajal oma kohal püsida. Vajaduse korral saad rihmapikenduse osta aadressilt buy.garmin.com.

1 Tehke pulsimonitori tagaküljel olevad elektroodid ① märjaks, et rinnaku ja saatja vahel tekiks tugev ühendus.

2 Kanna monitori nii, et Garmin® logo jääb nähtavale.



Silmus ② ja konksühendus ③ peavad jääma paremale poole.

3 Aseta pulsisageduse monitor rinnale ja ühenda konks silmusega.

MÄRKUS. veendu, et hooldussilt ei jää peitu.

Kui oled pulsisageduse monitori paika asetanud, muutub see aktiivseks ja edastab andmeid.

Ühendamine ja seadistamine

Pulsimõõtja sidumine oma ANT+® seadmega

Enne pulsimõõtja oma seadmega sidumist peab pulsimõõtja peale panema.

Sidumine on ANT+ juhtmeta andurite, selliste nagu sinu pulsimõõtja, ühendamine seadmega, mis ühildub Garmin ANT+ seadmega.

MÄRKUS. sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad Vaata juhiseid kasutusjuhendist.

- Enamike seadmete puhul, mis ühilduvad Garmin seadmega, too seade 3 m kaugusele pulsimõõtjast ja kasuta seadme menüüd, et seade käsitsi siduda.
- Mõnede seadmete puhul, mis ühilduvad Garmin seadmega, too seade 1 cm kaugusele pulsimõõtjast et seade automaatselt siduda.

  VIHJE: sidumise ajal püsi teistest ANT+ anduritest 10 m (33 jalga) kaugusel.

Pärast esmakordset sidumist tuvastab sinu ühilduv seade Garmin pulsimõõtja automaatselt iga kord, kui see on aktiveeritud ja tööraadiuses.

Pulsimõõtja sidumine oma Bluetooth® seadmega

Võid pulsimõõtja ühendada oma telefoni, tahvelarvuti, nutitelefoni või fitnessiseadmetega tehnoloogia Bluetooth abil.

1. Paigalda pulsimõõtja.
2. Seade peab pulsimõõtjast asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.
3. Ava Bluetooth seadme sätted.

   Pulsimõõtja peab ilmuma saadaolevate seadmete nimekirjas.
4. Vali pulsimõõtja HRM-Pro Plus.

   VIHJE: sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m (33 jala) kaugusel.

Pärast esmakordset sidumist tuvastab sinu seade pulsimõõtja automaatselt iga kord kui see on aktiveeritud ja tööraadiuses.

Pulsimõõtja ühendamine rakendusega Garmin Connect™

Aktiivsusmonitori funktsiooni kasutamiseks ja tarkvarauuenduste saamiseks võid oma pulsimõõtja ühendada rakendusega Garmin Connect.

1. Paigalda pulsimõõtja.
2. Installi nutitelefoni rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava see.
3. Aseta oma telefon pulsimõõtjast kuni 3 m (10 jala) kaugusele.

   VIHJE: ühendamise ajal ära mine muudele juhtmeta seadmetele lähemale, kui 10 m (33 jalga).
4. Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:
   - Kui see on esimene seade, mille rakendusega Garmin Connect seod, siis järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
   - Kui oled rakendusega Garmin Connect juba teise seadme sidunud, vali ☰ või •••, seejärel **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Jooksudünaamika

Jooksuvormi kohta reaalajas tagasiside andmiseks saad kasutada oma ühilduvat seadet Garmin, mis on ühendatud tarvikuga HRM-Pro Plus.

Seade HRM-Pro Plus on varustatud kiirendusmõõturiga, mis mõõdab torso liikumist, et arvutada kuute jooksunäitajat.

MÄRKUS. jooksudünaamika kasutamiseks peab tarvik HRM-Pro Plus olema seotud ühilduva seadmega Garmin tehnoloogia ANT+ abil. Lisateavet leiad kasutusjuhendist.

Rütm: rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).

Vertikaalne võnkumine: vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.

Kokkupuuteaeg maaga: maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites.

MÄRKUS. kokkupuute aeg maaga ja tasakaal pole jalutamisel mõõdetavad.

Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal: maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.

Sammupikkus: sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.

Vertikaalsuhe: vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.

Jooksutempo ja -distants

Pulsimõõtja arvutab sinu jooksutempo ja -distantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtja annab jooksutempo ja -distantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksulindil jooksmise ajal. Saad vaadata oma jooksutempot ja -distantsi oma ühilduvas seadmes Garmin, kui see on ühendatud tehnoloogia ANT+ abil. Saad seda vaadata ka ühilduvates kolmandate isikute treeningurakendustes, kui see on tehnoloogia Bluetooth abil ühendatud.

Pulsisagedus ujumisel

Pulsimõõtja jäädvustab ja salvestab sinu pulsisageduse andmed ujumise ajal. Pulsiandmeid ei edastata ühendatud seadmetele Garmin ajal, kui pulsimõõtja on vee all.

Pead seotud seadmes Garmin ajastatud tegevuse käivitama, et vaadata talletatud pulsisageduse andmeid hiljem. Puhkeintervallide ajal veest väljas olles saadab pulsimõõtja sinu seadmesse Garmin sinu eelmise intervalli keskmise ja maksimaalse ning reaalajas pulsisageduse.

MÄRKUS. pulsisageduse andmete salvestamiseks ujumise ajal peab tarvik HRM-Pro Plus olema seotud ühilduva seadmega Garmin tehnoloogia ANT+ abil, mitte tehnoloogia Bluetooth abil. Pulsisageduse andmeid ujumise ajal toetavad ainult osad seadmed Garmin. Lisateavet leiad kasutusjuhendist.

Kui salvestad oma ajastatud ujumistegevuse, laadib seade Garmin salvestatud pulsiandmed üles automaatselt. Andmete üleslaadimise ajal peab pulsimõõtja olema veest väljas, aktiivne ja seadme tööraadiuses (3 m). Oma pulsisageduse andmeid saad vaadata seadme ajaloos ja oma Garmin Connect kontos.

Basseinis ujumine

TEATIS

Kui monitor on puutunud kokku kloori või muude basseinis kasutatavate kemikaalidega, peske see puhtaks. Pikaajaline kokkupuude sääraste ainetega kahjustab pulsisageduse monitori.

Tarvik HRM-Pro Plus on mõeldud peamiselt avavees ujumiseks, aga vahest võib seda kasutada ka basseinis ujudes. Pulsisageduse monitori tuleks basseinis ujudes kanda ujumistrikoo all. Vastasel juhul võib see basseini seinast ära tõugates rinnalt alla vajuda.

Aktiivsusmonitor

Iga kord, kui kannad seadet HRM-Pro Plus, jälgib see sinu igapäevaseid aktiivsusnäitajaid. Aktiivsuse jälgimise funktsioon salvestab sinu sammude arvu, kalorid, intensiivsusminutid ja kogu päeva pulsi. Selle funktsiooni kasutamiseks pead oma pulsimõõtja ja kõik muud seadmed Garmin siduma oma kontoga Garmin Connect (*Pulsimõõtja ühendamine rakendusega Garmin Connect™*, lehekülg 2).

Pärast ühendamist saadab pulsimõõtja aktiivsusandmed sinu kontole Garmin Connect iga kord, kui mõõtja on ärkvel ja sinu nutitelefoni tööraadiuses. Kui kannad seadet HRM-Pro Plus ainult tegevuse ajal, saadab funktsioon TrueUp™ aktiivsuse jälgimise andmed sinu seadme Garmin Connectigapäevase kokkuvõtte jaotisesse ja ühilduvatesse seadmetesse Garmin.

Ajastatud tegevuste pulsisageduse salvestamine

Võid alustada ajastatud tegevust oma ühilduvas ühendatud seadmes Garmin ja pulsimõõtja salvestab sinu pulsisageduse andmeid isegi siis, kui seadmest eemale liigud. Näiteks saad pulsisagedust salvestada vormitreeningu ajal või võistkonnasporti tehes, kui kella ei saa kanda.

Sinu pulsimõõtja saadab sinu salvestatud pulsisageduse andmed automaatselt sinu ühilduvasse seadmesse Garmin, kui oma tegevuse salvestad. Sinu pulsimõõtja peab andmete edastamise ajal olema aktiivne ja seadme tööraadiuses (3 m).

Salvestatud pulsisageduse andmete avamine

Kui salvestad ajastatud tegevuse ilma salvestatud pulsisageduse andmeid alla laadimata, saad andmed seadmest HRM-Pro Plus alla laadida hiljem.

MÄRKUS. sinu seade HRM-Pro Plus talletab kuni 18 tundi tegevuste ajalugu. Kui pulsisageduse monitori mälu on täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

1. Paigalda pulsimõõtja.
2. Vali oma Garmin seadmes menüü Ajalugu.
3. Vali ajastatud tegevus, mille salvestasid seadme HRM-Pro Plus kandmise ajal.
4. Vali **Laadi alla pulss**.

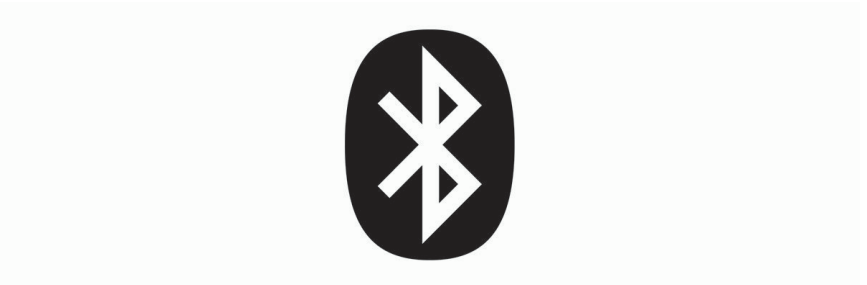
Sinu seade Garmin loob uue aktiivsusfaili pulsisageduse andmetega. Võimalik, et pead uue faili oma kontosse Garmin Connect importima käsitsi.

Sidumine fitnessiseadmetega

Võid oma pulsimõõtja ühilduvate fitnessiseadmetega siduda kasutades ANT+ või Bluetooth tehnoloogiat, et saaksid oma pulsisagedust jälgida fitnessiseadme pealt.

- Ühilduval fitnessiseadmel leia ANT+LINK HERE logo.

- Ühilduval fitnessiseadmel leia Bluetooth.



Seadme teave

Tõrkeotsing

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

Kui pulsisageduse andmed on ebaühtlased või neid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Kandke elektroodidele ka kontaktlappidele uuesti vett (kui see on rakendatav).
- Pingutage rihma rinnal.
- Soojendage 5 kuni 10 minutit.
- Järgige hooldusjuhiseid (*Pulsisageduse monitori hooldamine*, lehekülg 7).
- Kandke puuvillast särki või tehke rihma mõlemad küljed märjaks.

  Sünteetilised pulsisageduse monitori vastu hõõruvad kangad tekitavad staatilist pulsisageduse signaale häirivat elektrit.
- Liikuge pulsisageduse monitori häirida võivatest seadmetest eemale.

  Häireid põhjustavad allikad võivad hõlmata tugevat elektromagnetvälja tekitavaid seadmeid, teatud 2,4 GHz juhtmevabasid andureid, kõrgepingeliine, elektrimootoreid, ahje, mikrolaineahje, 2,4 GHz juhtmeta telefoe ja juhtmevabasid LAN pääsupunkte.

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

Kui jooksudünaamika andmeid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Veendu, et seade Garmin toetaks jooksudünaamikat.

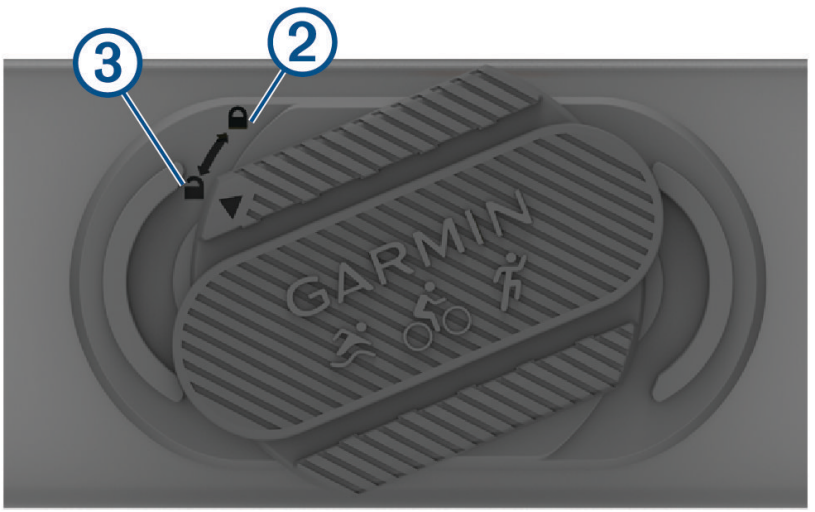
  Lisateavet vt www.garmin.com/runningdynamics.
- Ühenda juhiste järgi jooksudünaamika tarvik HRM-Pro Plus uuesti oma seamega Garmin.
- Veendu, et oled ühendanud ANT+ abil, mitte Bluetooth.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õiget pidi.

  MÄRKUS. maaga kokkupuute aja tasakaal kuvatakse ainult jooksmisel. Kõndimise ajal seda ei arvutata.

Pulsimõõtja patarei asendamine

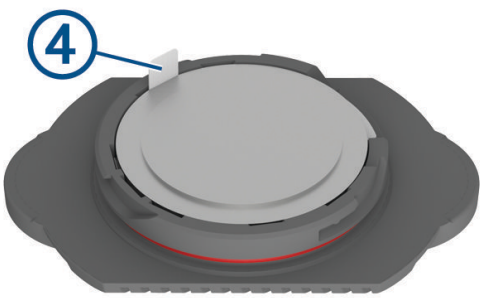
1 Eemalda pulsimõõtja mooduli ümbris ①.

2 Pööra patareipesa kaant vastupäeva, liigutades noolt lukustatud asendist ② lukustamata asendisse ③.



3 Eemalda patareipesa kaas.

4 Tõmba patarei sakist ④ ja eemalda patarei patareipesast.



5 Oota 30 sekundit.

6 Sisesta uus patarei pessa nii, et negatiivne pool jääb üles.

7 Aseta patareipesa kaas tagasi.
   Patareipesa kaas peab olema pulsimõõtja mooduli pinnaga tasa.
8 Pane ümbris tagasi.

Pulsisageduse monitori hooldamine

TEATIS

Higi ja soola kogunemine rihmale võib pulsisageduse monitori jäädavalt kahjustada ja vähendada selle võimet edastada täpseid andmeid.

Pulsisageduse monitori võib kahjustada, kui kasutad selle pesemisel liiga palju pesuainet.

- Puhastage pulsisageduse monitor pärast iga kasutamist.
- Pese pulsisageduse monitori käsitsi iga seitsme kasutuskorra või ühe basseinis ujumise järel, kasutades kuni 40 °C (104 °F) sooja vett ja väheses koguses pehmet pesuainet, näiteks nõudepesuvahendit.
- Pärast pulsisageduse monitori käsitsi pesemist loputa rihma põhjalikult, et eemaldada pesuainejäägid, mis võivad põhjustada nahaärritust.
- Ära pese monitori pesumasinas ega kuivatis.
- Riputa monitor kuivama või aseta see tasasele pinnale.

Hoiustamise ja kaitse soovitused

TEATIS

Minimeeri kokkupuudet päikesekaitsetoodete, valgendi, sääsetõrjevahendi ja teatud deodorantides, kehapesuvahendites, käteseepides ja esmaabisalvides leiduvate kemikaalidega. Nimelt võivad propüleenglükool, dipropüleenglükool ja etüleendiamiintetraäädikhape (EDTA) rihma kahjustada.

- Rihma hoiustamiseks riputa see üles või aseta tasasele pinnale.
- Väldi rihma painutamist või tihedat kokkurullimist.
- Ära hoiusta pulsimõõtjat otsese päikesevalguse või äärmuslike temperatuuride käes.

Seadme HRM-Pro Plus tehnilised andmed

Aku tüüp	Vahetatav CR2032, 3 V
Aku kasutusaeg	Kuni 1 aasta (1 h päevas)
Veekindlus	5 ATM[1]
Töötemperatuuri vahemik	0 kuni 40 °C (32 kuni 104 °F)
Juhtmeta side sagedus	2,4 GHz @ 8 dBm maksimaalselt

Piiratud garantii

Käesolevale tootele kehtib Garmini tavaline piiratud garantii. Lisateavet vt veebiaadressilt www.garmin.com/support/warranty.html.

[1] * Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

Juuli 2022

GUID-57B7505I-8E96-44B8-A89E-47OB3E3BCD32 vl