GARMIN®

HRM-FIT™

Kasutusjuhend

© 2024 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-Fit™ 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: C03699

Sisukord

Pulsimonitori juhend 1

Pulsimõõtja kandmine 1
Ettevõtte HRM-Fit spordirinnahoidjate juhend 2
Ühendamine ja seadistamine 5
Jooksudünaamika 6
Jooksutempo ja -distants 6
Aktiivsusmonitor 6
Ajastatud tegevuste pulsisageduse salvestamine 6
Sidumine fitnessiseadmetega 7

Seadme teave 8

Nõuanded kandmiseks 8
Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul 8
Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul 8
Pulsimõõtja patarei asendamine 9
Pulsisageduse monitori hooldamine ... 11
Tehnilised andmed 12
Lisateave 12
Piiratud garantii 12

Pulsimonitori juhend

⚠ HOIATUS

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

Pulsimõõtja kandmine

1 Pane selga keskmise või kõrge toega spordirinnahoidja, millel on tihedalt liibuv pael.

Õige spordirinnahoidja sobivus vähendab pulsimonitori liikumist, säilitab hea naha-elektroodi kontakti ja tagab mugavuse (*Ettevõtte HRM-Fit spordirinnahoidjate juhend*, lehekülg 2).

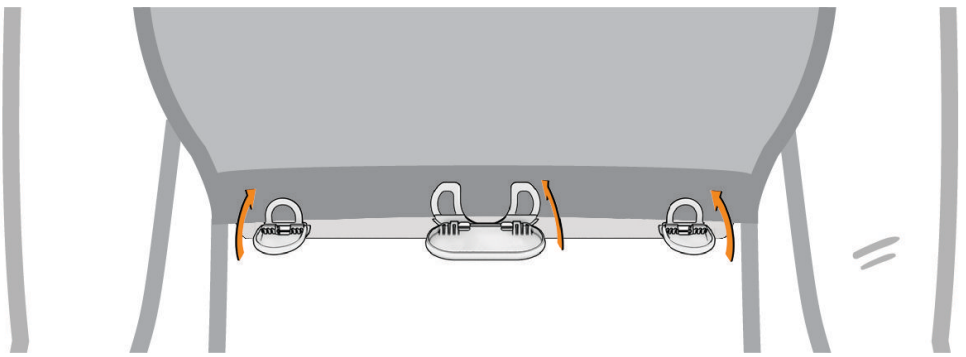
2 Tehke pulsimonitori tagaküljel olevad elektroodid ① märjaks, et rinnaku ja saatja vahel tekiks tugev ühendus.

3 Ava pulsimonitori esiküljel olevad klambrid.

4 Sisesta spordirinnahoidja paela kangas keskmisesse klambrisse ②.

Kangas peab klambri sees olema siledalt.

5 Sulge klamber kanga külge, kuni see oma kohale klõpsab.



6 Korda samme 4 ja 5 külgmiste klambritega ③.

Küljeklambreid sulgedes tõmba teise käega spordirinnahoidja paela kergelt keskele.

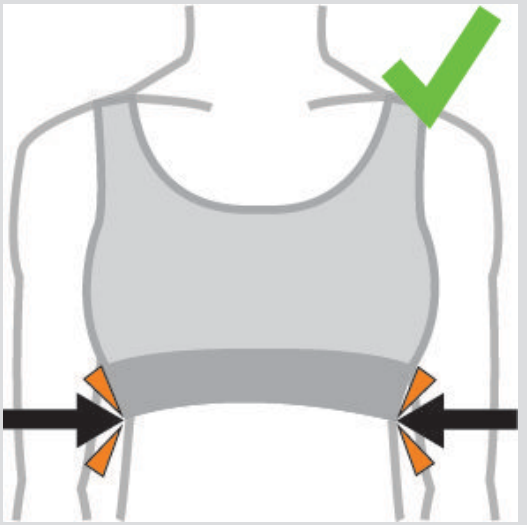
7 Veendu, et pulsimonitor HRM-Fit on kindlalt paigas, asub spordirinnahoidja paela all ja on surutud vastu nahka.

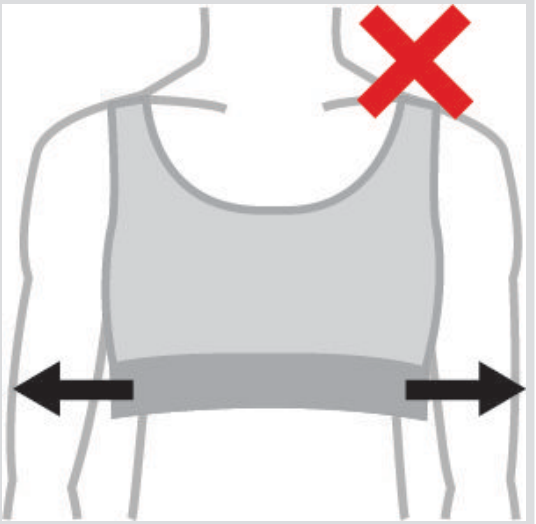
Kui oled pulsisageduse monitori paika asetanud, muutub see aktiivseks ja edastab andmeid.

Ettevõtte HRM-Fit spordirinnahoidjate juhend

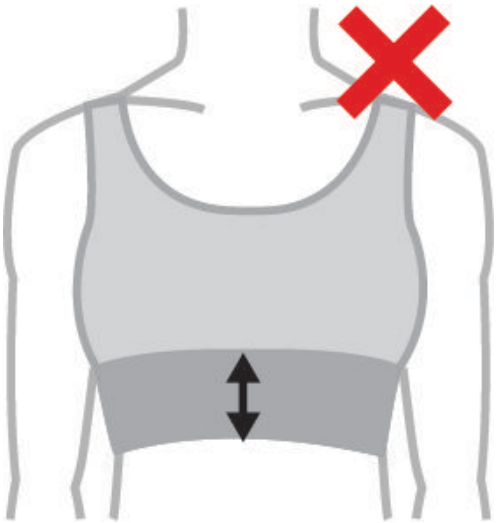
Ettevõtte HRM-Fit pulsimonitor töötab kõige paremini spordirinnahoidjaga, millel on rinnakorvi ümber tasane pael. Pulsimonitori liikumise minimeerimiseks ja naha ja elektroodide vahelise hea kontakti tagamiseks on vajalik paelahea surve, et pulsimonitor saaks teie pulssi täpselt tuvastada.

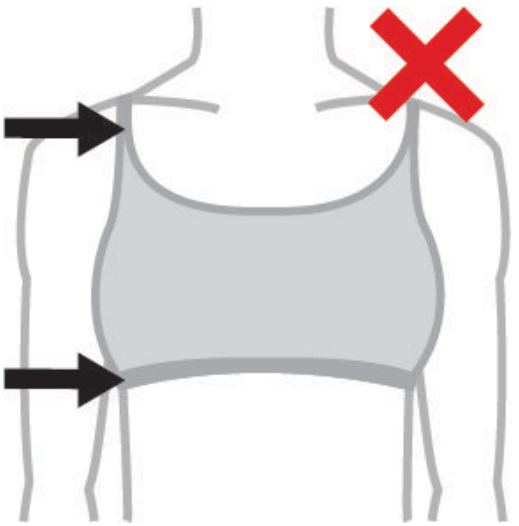
Paela pingulolek
Spordirinnahoidjal on keskmine või kõrge toestus ja tihe liibuvus, mis on mõeldud jooksmiseks, kardiotreeninguteks või kõrge intensiivsusega treeninguteks. Kaks sõrme mahuvad napilt spordirinnahoidja paela alla ja paela ei saa lihtsalt eemale tõmmata.



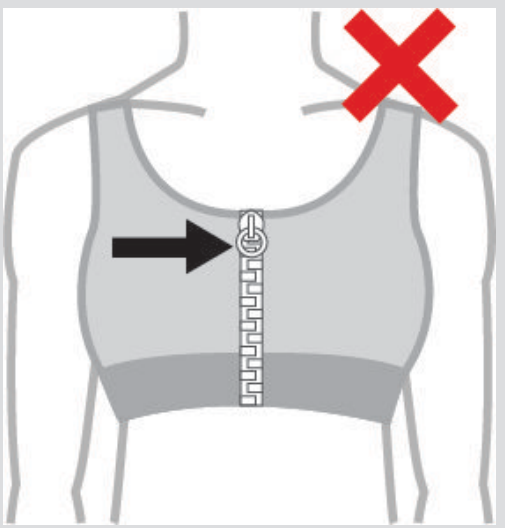


Paela ja rihma laius
Spordirinnahoidja paela laius rinna all on ligikaudu 19–50 mm (0,75–2 tolli). Pikk pael võib paigutada pulsimonitori rindkerel täpse pulsisageduse jaoks liiga madalale. Kitsal paelal ei pruugi olla piisavalt materjali, et pulsimonitori korralikult kinnitada.





Tõmblukk
Spordirinnahoidjal ei ole ees tõmblukku ega muud kaunistust, mis võiks klambreid segada.



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-Fit .

   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 Connecti kontole:
   - Kui see on esimene seade, mille rakendusega Garmin Connect seod, siis järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
   - Kui oled juba kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadmega, vali ••• > **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi juhiseid ekraanil.

Jooksudünaamika

Saad oma jooksuvormi kohta reaalajas tagasiside andmiseks kasutada ühilduvat seadet Garmin, mis on ühendatud pulsisageduse monitoriga HRM-Fit .

Pulsisageduse monitor on varustatud kiirendusmõõdikuga, mis mõõdab torso liikumist, et arvutada kuus jooksunäitu.

MÄRKUS. jooksudünaamika funktsioonide kasutamiseks peab pulsisageduse monitor HRM-Fit 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 tehnoloogiat ANT+ kasutades. Saad seda vaadata ka ühilduvates kolmandate isikute treeningurakendustes, kui see on tehnoloogia Bluetooth abil ühendatud.

Aktiivsusmonitor

Iga kord, kui kannad pulsimõõtjat HRM-Fit, 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 5).

Pärast ühendamist saadab pulsimõõtja aktiivsusandmed sinu kontole Garmin Connect iga kord, kui mõõtja on ärkvel ja sinu telefoni tööraadiuses. Kui kannad pulsimõõtjat 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 pulsimonitorist HRM-Fit alla laadida hiljem.

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

1. Paigalda pulsimõõtja.
2. Oma ühilduvast kellast Garmin vali menüü Ajalugu.
3. Vali ajastatud tegevus, mille salvestasid pulsimonitori HRM-Fit kandes.
4. Vali **Laadi alla pulss**.

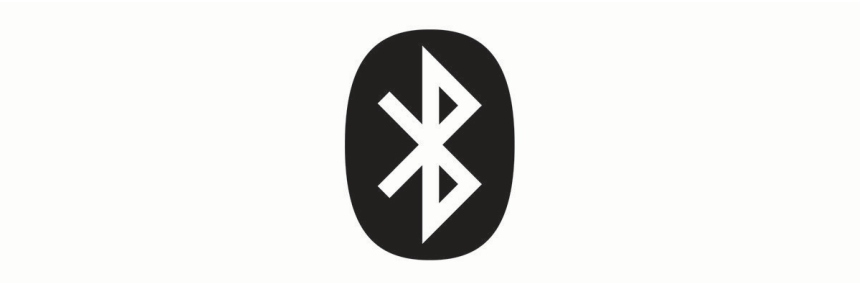
Sinu kell Garmin loob uue aktiivsusfaili pulsisageduse andmetega. Võimalik, et pead uue faili oma kontosse Garmin Connect importima käsitsi.

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

Nõuanded kandmiseks

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist südamemonitori kasutamist ilmneda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta südamemonitor ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse ennetamiseks veendu, et südamemonitor on puhas ja kuiv, ja hoidke see tihedalt ümber, et minimeerida südamemonitori liikumist.

- Kontrolli oma spordirinnahoidja sobivust, et minimeerida liikumist tegevuse ajal.

  Ettevõtte HRM-Fit pulsivöö töötab kõige paremini hea survega vastu nahka.
- Enne tegevuse alustamist hüppa ringi ja siruta ning veendu, et pulsivöö on ikka kindlalt spordirinnahoidja külge kinnitatud.
- Kui sinu spordirinnahoidjal on alustraadid, veendu, et klambrid ei sulguks alustraadi külge.
- Veendu, et pulsivöö rihm oleks klambriga kinnitatud nii, et see asetseks ilma kortsudeta naha vastas.
- Iga küljeklambri kinnitamisel tõmba spordirinnahoidja paela pisut keskkoha poole, klõpsa küljeklamber kohale ja lase spordirinnahoidja lahti.

  Korda vastasküljel.

Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul

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

- Kanna elektroodidele uuesti vett.
- Soojendage 5 kuni 10 minutit.
- Kontrolli oma spordirinnahoidja sobivust, et tagada tegevuse ajal minimaalne liikumine (*Ettevõtte HRM-Fit spordirinnahoidjate juhend*, lehekülg 2).
- Järgi hooldusjuhiseid (*Pulsisageduse monitori hooldamine*, lehekülg 11).
- 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.

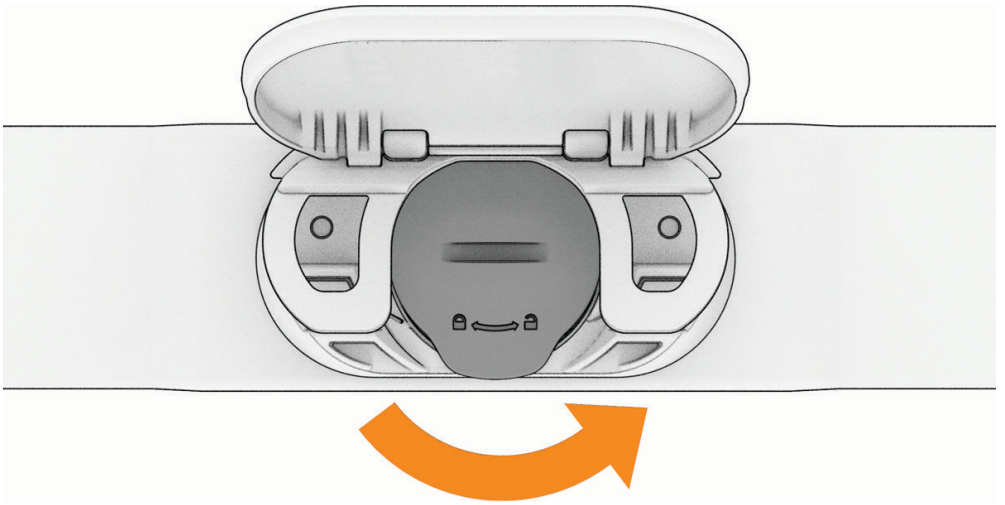
- Veendu, et seade Garmin toetaks jooksudünaamikat.

  Lisateavet vt www.garmin.com/runningdynamics.
- Seo juhendi järgi tarvik HRM-Fit uuesti oma seadmega Garmin.
- Veendu, et oled sidunud tehnoloogia ANT+, mitte tehnoloogia Bluetooth abil.
- 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.

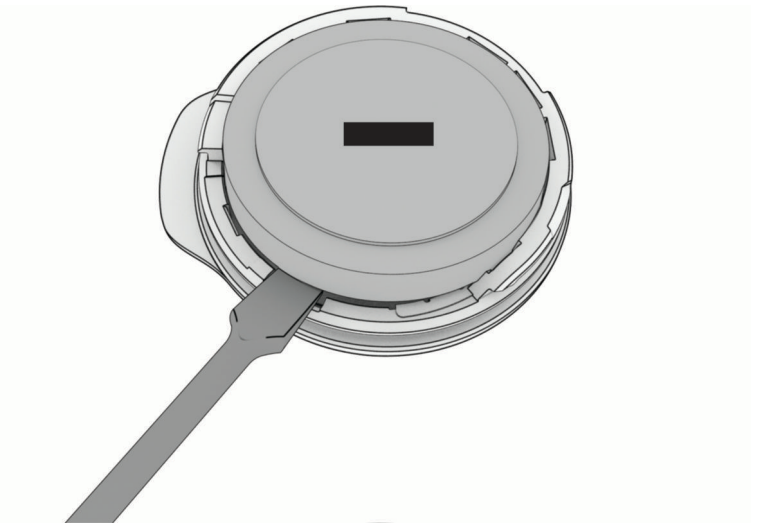
Pulsimõõtja patarei asendamine

1 Ava keskmine klemm.
2 Otsi üles ümmargune patarei kaas.
3 Münti või suurt lamepeaga kruvikeerajat kasutades (8 mm või $^{5}/_{16}$ tolli) keera kaant 90 kraadi vastupäeva.

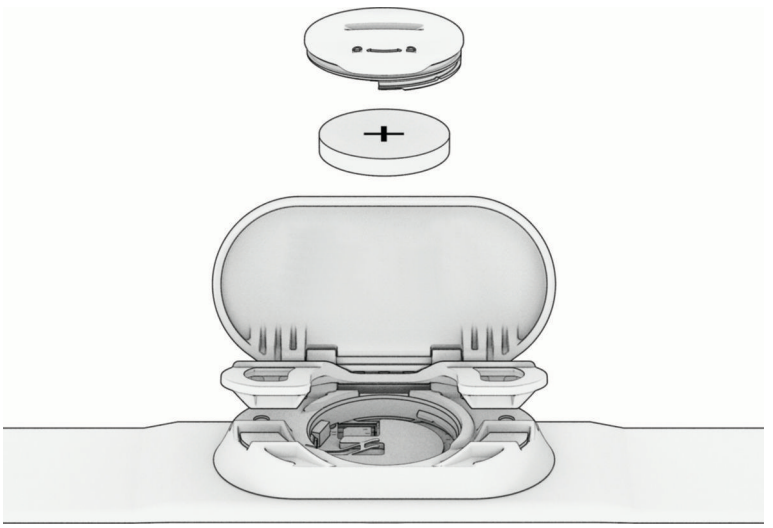


4 Eemalda kaas ja patarei.

5 Tõsta patarei ettevaatlikult tõmbepunktist kaanest välja.
MÄRKUS. patarei eemaldamiseks võid kasutada ka magnetit või teibitükki.

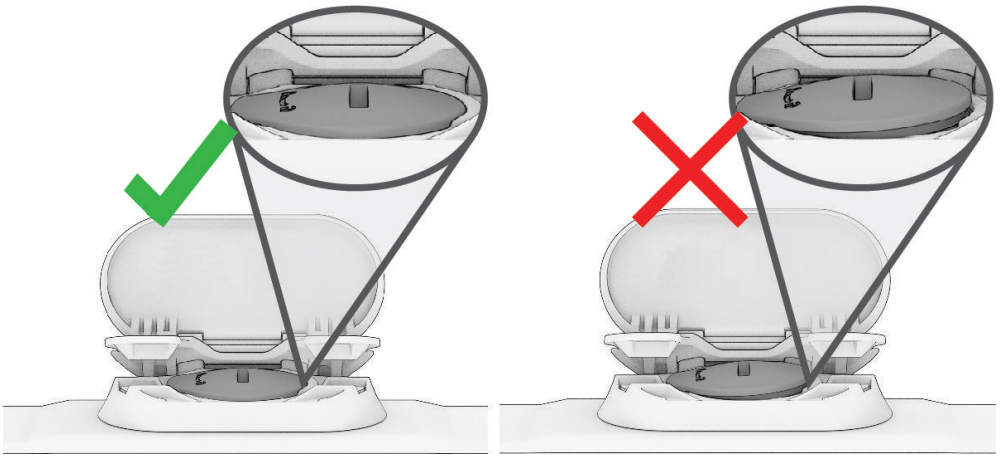


6 Oota 30 sekundit.
7 Sisesta uue patarei positiivne pool patareikaande.

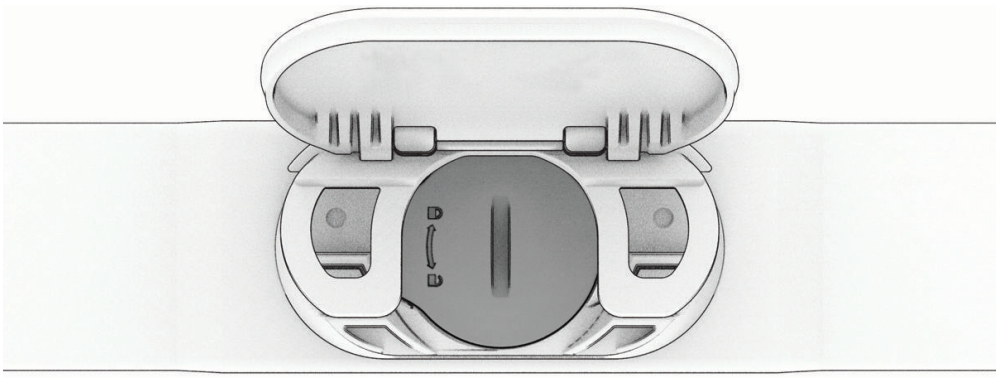


8 Aseta patareipesa kaas tagasi.

9 Pööra joondussakki päripäeva 90 kraadi.
Patareikaas peab olema pulsimõõtja mooduli pinnaga ühetasa.



10 Kontrolli akukaane joondatust, veendumaks, et see on täielikult suletud ja paigale lukustatud.



Pulsisageduse monitori hooldamine

TEATIS

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

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

- Puhasta pulsisageduse monitor pärast iga kasutamist.
- Pese pulsisageduse monitori käsitsi iga seitsme kasutuskorra, 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.
- Kui kuivatad pulsisageduse monitori, aseta see õhu käes kuivamiseks avatud klambritega asendisse.

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.

- Pulsimõõtjat hoiustades aseta see tasaselt.
- Väldi pulsimõõtja painutamist või tihedalt rullimist.
- Ära hoiusta pulsimõõtjat otsese päikesevalguse või äärmuslike temperatuuride käes.
- Ära kinnita pulsikella riidepuude, pesunööride või muude esemete külge.
  Klambrid on mõeldud ainult spordirinnahoidjatele.

Tehnilised andmed

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

Lisateave

- Kasutusjuhendid
- Videod
- Lisateabe teemad
  Vaata www.garmin.com/manuals/hrm-fit.

Piiratud garantii

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

[1] Seade talub rõhku, mis on võrdne 30 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.