

HRM Pro Plus Pulzuspánt Instrukciók

FIGYELMEZTETÉS

A termékre vonatkozó figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért tekintse meg a termékdobozban található Fontos biztonsági és termékinformációs útmutatót.

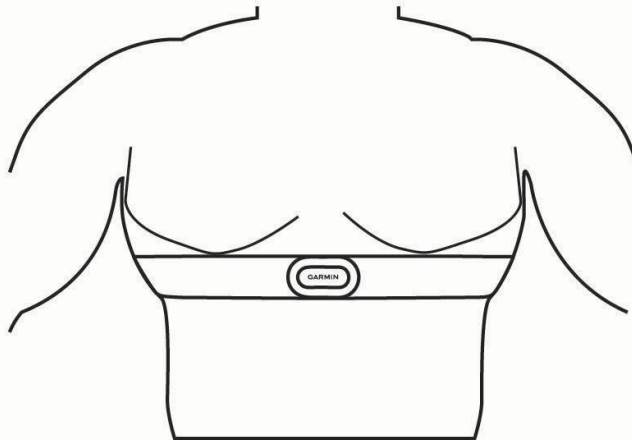
Pulzuspánt felhelyezése

A pulzusmérőt közvetlenül a bőrön kell viselni, a szegcsont alatt. Legyen kényelmes de egyben feszes is, hogy a helyén maradjon tevékenység közben. Szükség esetén pánttoldót vásárolhat a buy.garmin.com-on

- 1 Nedvesítse meg a pulzuspánt hátoldalán található ① elektródákat, hogy erős kapcsolat jöjjön létre a mellkas és a jeladó között.



- 2 Viselje a pulzuspántot olyan módon, hogy a Garmin logo felfelé nézzen.



A ② huroknak és a ③ kampós állítási lehetőségnek a job oldalra kell esnie viseléskor.

- 3 Tegye a pántot mellkasára és a kampóval csatolja azt fel.

FIGYELEM! Bizonyosodjon meg róla, hogy a gondozási útmutató a pánton nem hajlik meg.

Miután felvette a pulzusmérőt, az aktív és adatokat küld.

Csatlakoztatás és beállítás

Pulzuspánt csatlakoztatása ANT+® eszközzel

Mielőtt csatlakoztatná a pulzusmérőt, vegye azt fel.

A csatlakoztatás az ANT+ vezeték nélküli érzékelők, például a pulzusmérő csatlakoztatását jelenti egy Garmin ANT+ kompatibilis eszközhöz.

MEGJEGYZÉS: A csatlakoztatási utasítások az egyes Garmin-kompatibilis eszközök esetében eltérőek. Lásd a használati útmutatót.

- A legtöbb Garmin-kompatibilis eszköz esetén helyezze a készüléket a pulzusmérő 3 méteres körzetébe, és használja a készülék menüjét a kézi párosításhoz.

- Egyes Garmin-kompatibilis eszközök esetén az automatikus párosításhoz helyezze a készüléket 1

cm-re a pulzusról.

TIPP: Párosítás közben maradjon 10 m-re a többi ANT+ érzékelőtől.

Az első párosítás után a Garmin kompatibilis eszköz automatikusan felismeri a pulzusról minden alkalommal, amikor aktiválják.

Pulzusról csatlakoztatása Bluetooth-os eszközzel

Bluetooth technológia segítségével párosíthatja a pulzusról okostelefonjával, táblagépével, okosórájával vagy fitnessberendezésével.

- 1 Vegye fel a pulzusról.
- 2 Helyezze a készüléket 3 méteres távolságon belül (10 láb) a pulzusról.
- 3 Nyissa meg a Bluetooth beállításokat az eszközön.
A pulzusról meg kell jelennie az elérhető eszközök listájában.
- 4 Válassza ki a HRM-Pro Plus pulzusról.

TIPP: Párosítás közben maradjon 10 m (33 láb) távolságra a többi vezeték nélküli érzékelőtől.

Az első párosítás után a Garmin kompatibilis eszköz automatikusan felismeri a pulzusról minden alkalommal, amikor aktiválják

Pulzusról csatlakoztatása Garmin Connect alkalmazással

A Garmin Connect alkalmazásban a pulzusról eszközt hozzáadható, itt tevékenységkövetőként használható, software frissítések elérhetőek.

- 1 Vegye fel a pulzusról.
- 2 Töltse le és nyissa meg telefonján a Garmin Connect alkalmazást.
- 3 A pulzusról 3 méteres körzetében maradjon a telefon.
TIPP: Párosítás közben maradjon 10 m (33 láb) távolságra a többi vezeték nélküli érzékelőtől.
- 4 Válassza ki és adja hozzá az eszközt a Connect fiókjához.
 - Amennyiben ez az első hozzáadott eszköz a Garmin Connect alkalmazásban, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Amennyiben a Garmin Connect alkalmazásban már van párosított eszköz a menüből válassza ki a Garmin Eszközök Eszköz hozzáadása és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Futásdinamika

Garmin kompatibilis eszközén a HRM-Pro Plus segítségével valós idejű visszajelzést kap a futás tevékenységéről.

A HRM-Pro Plus egy gyorsulásmérővel rendelkezik, amely méri a törzs mozgását, így hat futási mutatót számít ki.

MEGJEGYZÉS: A futásdinamikai funkciók használatához a HRM-Pro Plus tartozékot az ANT+ technológia segítségével párosítani kell a kompatibilis Garmin készülékkel. További információért kövesse a használati útmutatót.

Lépésfrekvencia: A lépések száma percenként. Megjeleníti az összes lépést (jobb és bal együtt).

Függőleges oszcilláció: A függőleges oszcilláció az Ön emelkedése futás közben. Megjeleníti a törzs függőleges mozgását centiméterben.

Talajérintési idő: A talajjal való érintkezési idő az az idő, amelyet az egyes lépésekben futás közben a talajon tölt. Ezredmásodpercben mérik.

MEGJEGYZÉS: A talajérintési idő és az egyensúly nem érhető el séta tevékenység közben.

Talajérintési idő egyensúly: A talajérintési idő bal/jobbsúlyát mutatja futás közben. Százalékot jelenít meg. Például 53.2 balra vagy jobbra mutató nyíllal.

Lépéshossz: A lépés hossza az egyik lépéstől a másikig. Méterben mérik.

Függőleges arány: A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya. Százalékot jelenít meg. Az alacsonyabb szám általában jobb futóformát jelez.

Futótempó és távolság

A pulzusmérő kiszámítja a futási tempót és a távolságot a felhasználó profilja, valamint az érzékelő által minden lépésnél mért mozgás alapján. A pulzusmérő futási tempót és távolságot kalkulál, ha a GPS nem elérhető, például futópádon. Megnézheti a futási tempót és a távolságot kompatibilis Garmin készülékén, ha ANT+ technológiával csatlakozik. Megtekintheti a kompatibilis, harmadik féltől származó edzésalkalmazásokban is, ha Bluetooth technológiával csatlakozik.

Pulzusszám úszás közben

A pulzusmérő rögzíti és tárolja az Ön pulzusszámát úszás közben. Ha a pulzusmérő víz alatt van, a rendszer nem továbbítja a pulzusszámadatokat a párosított Garmin eszközöknek.

A tárolt pulzusadatok későbbi megtekintéséhez el kell indítania egy időzített tevékenységet a párosított Garmin készülékén. Pihenési időben, amikor a vízből kint van, a pulzusmérő elküldi az előző intervallum átlagos és maximális pulzusát, valamint a valós idejű pulzusszámot a Garmin készülékére.

MEGJEGYZÉS: A pulzusszám adatok úszás közbeni rögzítéséhez a HRM-Pro Plus tartozékot Bluetooth technológia helyett ANT+ segítségével kell párosítani a kompatibilis Garmin készülékkel. Csak néhány Garmin készülék támogatja a pulzusszámadatokat úszás közben. További információért tekintse meg a használati útmutatót.

A Garmin készülék automatikusan feltölti a tárolt pulzusszámadatokat, amikor elmenti az időzített úszástevékenységet. A pulzusmérőnek a vízben kívül kell lennie, aktívnak kell lennie, és a készülék hatótávolságán belül kell lennie (3 m), amíg az adatok feltöltődnek. Pulzusadatait megtekintheti az eszköz előzményeiben és a Garmin Connect fiókjában.

Pool Swimming Medencés úszás

Figyelmeztetés

Mossa át kézzel a pulzusmérőt, miután klórral vagy más medencei vegyszerrel érintkezett. Ezeknek az anyagoknak való hosszan tartó expozíció károsíthatja a pulzusmérőt.

A HRM-Pro Plus tartozék elsősorban nyíltvízi úszáshoz készült, de alkalmanként medencés úszáshoz is használható. A pulzusmérőt úszóruha vagy triatlon felső alatt kell viselni medencés úszás közben. Ellenkező esetben lecsúszhat a mellkasán, amikor medence falától ellöki magát.

Aktivításkövető

Amikor viseli a HRM-Pro Plus eszközt, az figyeli napi aktivitási mutatóit. Az aktivitáskövető funkció rögzíti a lépésszámot, a kalóriákat, az intenzitásperceket és az egész napos pulzusszámot. A funkció használatához párosítania kell pulzusmérőjét /bármely más Garmin készülékét Garmin Connect fiókjával (A pulzusmérő párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással, lásd fentebb).

A párosítás után a pulzusmérő elküldi az aktivitási adatokat a Garmin Connect fióknak, amikor a monitor aktív állapotban van, és az okostelefon hatótávolságán belül van. Ha tevékenység közben csak a HRM-Pro Plus eszközt viseli, a TrueUp™ funkció tevékenységkövetési adatokat küld a Garmin Connect napi összefoglaló részéhez és a kompatibilis Garmin készülékekhez.

Pulzusszám tárolása időzített tevékenységekhez

A kompatibilis párosított Garmin készüléken elindíthat egy időzített tevékenységet, a pulzusmérő pedig akkor is rögzíti pulzusszámadatait, ha eltávolodik a készüléktől. Például pulzusadatokat rögzíthet fitnesztevékenységek vagy csapatsportok során, ahol nem lehet órát viselni.

A pulzusmérő automatikusan elküldi a tárolt pulzusadatokat kompatibilis Garmin készülékére, amikor elmenti tevékenységét. A pulzusmérőnek aktívnek kell lennie, és a készülék hatótávolságán belül (3 m) belül kell lennie az adatátvitel során.

Ha elment egy időzített tevékenységet a tárolt pulzusadatok letöltése nélkül, később letöltheti az adatokat a HRM-Pro Plus készülékről.

MEGJEGYZÉS: A HRM-Pro Plus eszköz akár 18 órányi tevékenységelőzményt is tárol. Amikor a pulzusmérő memóriája megtelik, a rendszer felülírja a legrégebbi adatait.

- 1 Vegye fel a pulzuspántot.
- 2 Garmin eszközéről válassza ki az Előzmény menüpontot.
- 3 Válassza ki az időzített tevékenységet amit elmentett amíg a HRM-Pro Plus eszközt viselte.
- 4 Válassza a Pulzusadatok letöltését.

Garmin készüléke új tevékenységfájlt hoz létre pulzusszámadatokkal. Lehet, hogy manuálisan kell importálnia az új fájlt Garmin Connect fiókjába.

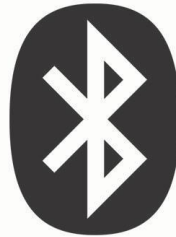
Összekapcsolás fitneszeszközökkel

Pulzusmérőjét ANT+ vagy Bluetooth technológiával kompatibilis fitneszberendezésekhez csatlakoztathatja, így a pulzusszámát a berendezés kijelzőjén tekintheti meg.

- Keresse az ANT+LINK HERE feliratot a kompatibilis fitneszgépeken.



- Keresse a Bluetooth feliratot a kompatibilis fitneszgépeken.



Eszközinformáció

Hibaelhárítás

Tippek ingadozó pulzusadatok esetén

Amennyiben a pulzusadatok ingadoznak vagy nem jelennek meg, próbálja ki ezeket a tippeket.

- Vigyen fel újra vizet az elektródákra és az érintkezési foltokra (ha vannak).
- Húzza feszesebbé a pántot a mellkasán.
- Melegítsen be 5-10 percig.
- Kövesse az ápolási utasításokat (A pulzusmérő gondozása, lásd később).

Viseljen pamut felsőruházatot, vagy alaposan nedvesítse meg a pánt mindkét oldalát. A pulzusmérőt dörzsölő vagy csapkodó szintetikus anyagok statikus elektromosságot hozhatnak létre, amely zavarja a pulzusjeleket.

- Menjen távolabb azoktól a forrásoktól, amelyek zavarhatják a pulzusmérőt.

Az interferencia forrásai lehetnek erős elektromágneses mezők, néhány 2,4 GHz-es vezeték nélküli érzékelő, nagyfeszültségű vezetékek, villanymotorok, sütők, mikrohullámú sütők, 2,4 GHz-es vezeték nélküli telefonok és vezeték nélküli LAN hozzáférési pontok.

Tippek futásdinamikai adatok hiánya esetén

Amennyiben futásdinamikai adatok nem jelennek meg, próbálja ki ezeket a tippeket.

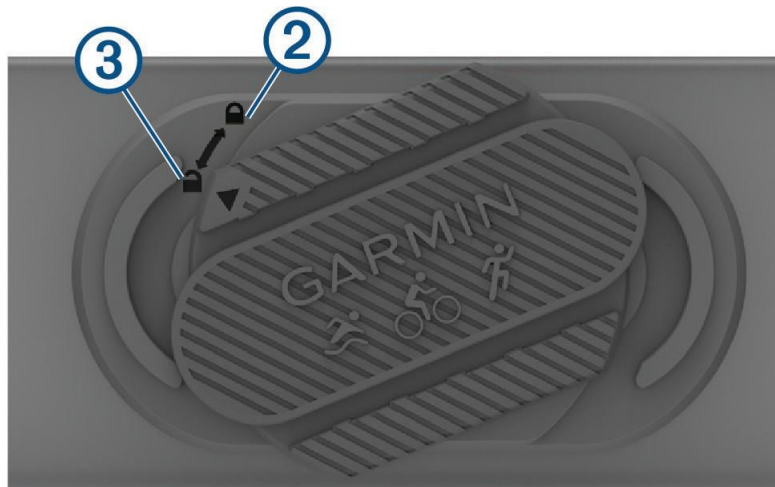
- Győződjön meg róla, hogy Garmin eszköze támogatja a futásdinamikai adatokat.
További információért látogasson el a www.garmin.com/runningdynamics oldalra
- Csatlakoztassa újra a HRM-Pro Plus eszközt a Garmin készülékével.
- Győződjön meg arról, hogy Bluetooth helyett ANT+-al csatlakoztatta.
- Amennyiben a futásdinamikai adat nullát mutat győződjön meg arról, hogy jó irányban viseli -felirattal felfelé.
MEGJEJYZÉS: Talajérintési idő és egyensúly kizárólag futás tevékenység alatt jelenik meg, séta alatt nem.

Elemcsere a pulzuspántban

1 Távolítsa el a pulzuspántról az ① burkolatot.

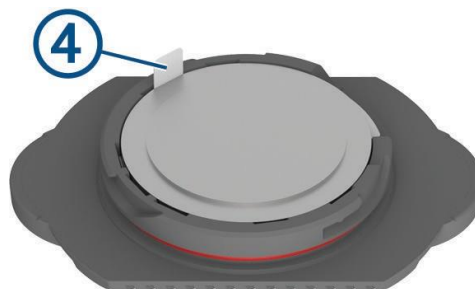


2 Forgassa el az elemfedőt óra járásával megfelelően, ② zárt jelről a ③ nyitott felé.



3 Távolítsa el az elemfedőt.

4 Húzza meg a ④ elemfület és távolítsa el az elemet.



5 Várjon 30 másodpercig.

6 Helyezze be az elemet negatív oldalával felfelé nézve.

7 Helyezze vissza az elemfedőt.

Az elemtartó fedelének egy síkban kell lennie a pulzusmérő modullal.

8 Helyezze vissza a burkolatot.

Pulzuspánt gondozása

Figyelmeztés

Az izzadság és a só felhalmozódása a pulzuspánton csökkentheti a pulzuszám pontosságát.

A túlzott mosószer használata mosás közben károsíthatja a pulzuspántot.

- Öblítse le a pulzuspántot minden használat után.
- Minden egyes medencés úszást követően, illetve minden 7 használat után kézi mosással, maximum 40°C-os vízben, kevés, kímélő mosószerrel vagy mosogatószerrel mossa ki a pántot.
- Kézi mosás után alaposan öblítse ki a pulzuspántot, hogy minden mosószer maradvány kijöjjön a pántból.
- A pulzuspántot ne tegye mosógépbe vagy szárítógépbe.
- Szárításkor lógassa a pántot vagy helyezze vízszintes felületre.

Tippek tárolásra és védelemre

Minimalizálja a fényvédő, fehérítő, szúnyogriasztó és bizonyos dezodorokban, testápolókban, kézzappanokban és elsősegélynyújtó kenőcsökben található vegyi anyagok hatását. Pontosabban, a propilén-glikol, a dipropilén-glikol és az etilén-diamin-tetraecetsav (EDTA) károsíthatják a pántot.

- Tároláskor lógassa a pántot vagy helyezze vízszintes felületre.
- Kerülje a pánt hajlítását vagy szoros felcsavarását
- Ne tárolja a pulzuspántot közvetlen napfényen vagy extrém hőmérsékleten.

HRM-Pro Plus specifikációk

Elem típus	Felhasználó által cserélhető CR2032, 3V
Elem élettartam	Akár 1 év napi 1 órányi használat mellett
Vízállóság	5 ATM ¹
Működési hőmérséklet	0° - 40°C (32° - 104°F)
Vezeték nélküli frekvencia	2.4 GHz @ 8 dBm maximum

Korlátozott garancia

Erre a kiegészítőre a Garmin szabvány korlátozott jótállása vonatkozik. További információért látogasson el a www.garmin.com/support/warranty honlapra.

¹ A készülék 50m-es vízmélységnek megfelelő nyomásnak ellenáll. További információ: www.garmin.com/waterrating