

GARMIN®

HRM-FIT™

Príručka používateľa

www.garmin.sk

© 2024 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Všetky práva vyhradené. Táto príručka je chránená zákonmi o autorských právach a nesmie byť kopírovaná ani ako celok, ani čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo vylepšovanie svojich produktov a realizáciu zmien v obsahu tejto príručky bez povinnosti o týchto zmenách a vylepšeniach informovať akékoľvek osoby alebo organizácie. Najnovšie aktualizácie a dopĺňujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke www.garmin.com.

Garmin®, logo Garmin a ANT+® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Garmin Connect™, HRM-Fit™ a TrueUp™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na adrese www.thisisant.com/directory nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licencií. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

M/N: C03699

www.garmin.sk

Obsah

Pokyny k monitoru srdcového

tepu..... 1

Nasadenie monitora srdcového tepu.....	1
Sprievodca pre športovú podprsenku HRM-Fit.....	2
Párovanie a nastavenia.....	5
Dynamika behu.....	6
Tempo a vzdialenosť behu.....	6
Sledovanie aktivity.....	6
Ukladanie údajov o srdcovom tepe pri časovaných aktivitách.....	6
Prepojenie s fitness zariadením.....	7

Informácie o zariadení..... 8

Tipy na nosenie.....	8
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	8
Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu.....	8
Výmena batérie monitora srdcového tepu.....	9
Starostlivosť o monitor srdcového tepu.....	11
Technické údaje.....	12
Získanie podpory.....	12
Obmedzená záruka.....	12

www.garmin.sk

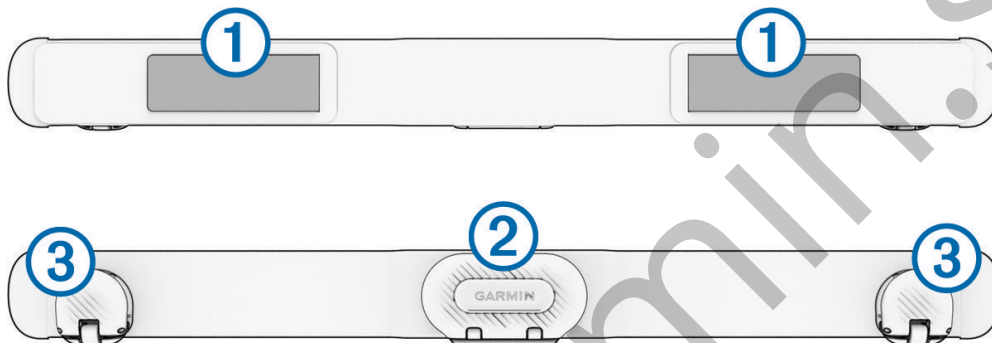
Pokyny k monitoru srdcového tepu

⚠ VAROVANIE

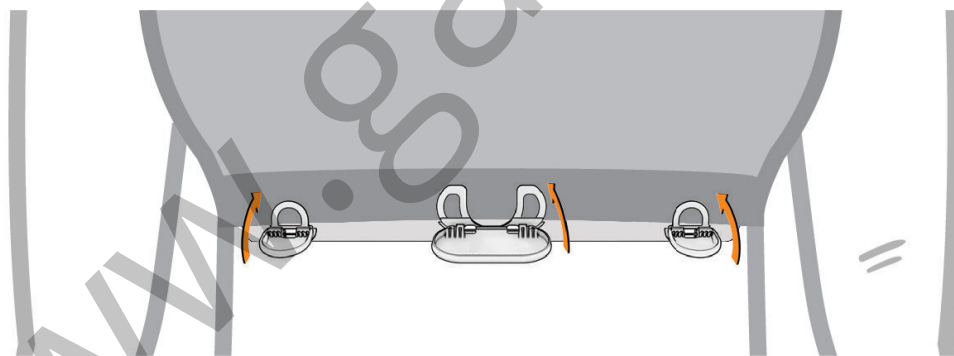
Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Nasadenie monitora srdcového tepu

- 1 Oblečte si športovú podprsenku so strednou alebo vysokou podporou a priliehavým lemom.
Správny strih športovej podprsenky redukuje pohyb monitora srdcového tepu, udrží dobrý kontakt medzi pokožkou a elektródou a zabezpečí pohodlie (*Spríevodca pre športovú podprsenku HRM-Fit, strana 2*).
- 2 Navlhčite elektródy ① na zadnej strane monitora srdcového tepu a vytvorte silné spojenie medzi hrudníkom a vysielačom.



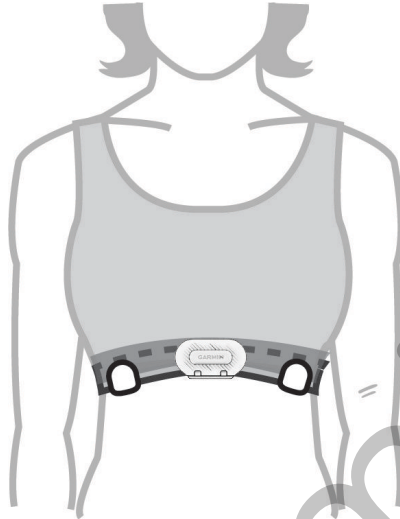
- 3 Otvorte svorky na prednej strane monitora srdcového tepu.
- 4 Vložte tkaninu lemu športovej podprsenky do stredovej svorky ②.
Látka musí ležať vo svorke naplocho.
- 5 Zatvorte svorku na látke, kým nezacvakne na svoje miesto.



- 6 Opakujte kroky 4 a 5 s bočnými svorkami ③.

Počas zatvárania bočných svoriek druhou rukou zľahka pritiahnite lem športovej podprsenky smerom do stredu.

- 7 Uistite sa, že je monitor srdcového tepu HRM-Fit upevnený na mieste, leží na plocho pod lemom športovej podprsenky a je pritlačený k pokožke.



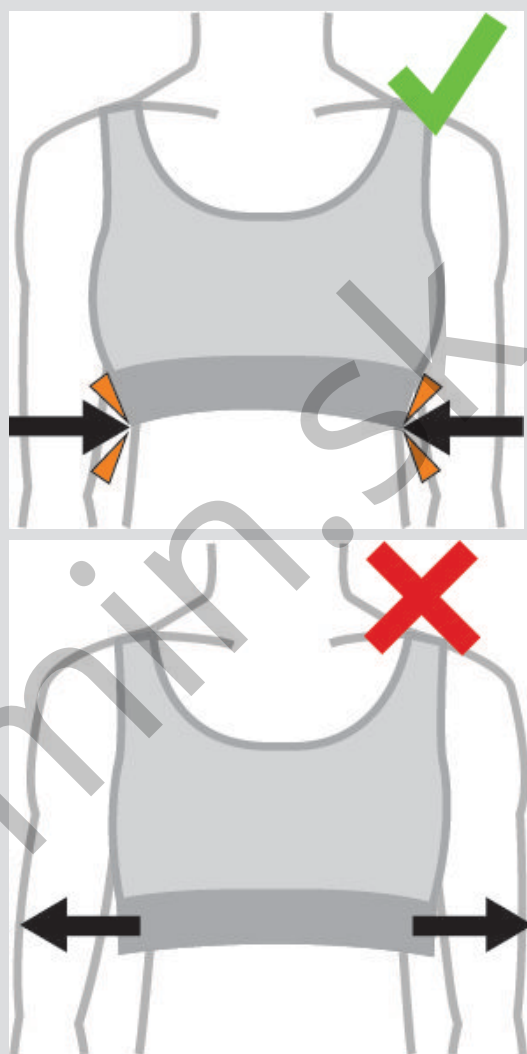
Po nasadení je monitor srdcového tepu aktívny a odosiela údaje.

Sprievodca pre športovú podprsenku HRM-Fit

Monitor srdcového tepu HRM-Fit najlepšie funguje so športovou podprsenkou, ktorá má plochý lem okolo hrudného koša. Dobrá kompresia lemu je potrebná na minimalizovanie pohybu monitora srdcového tepu a zabezpečenie dobrého kontaktu medzi pokožkou a elektródami, aby monitor srdcového tepu mohol presne zistiť váš srdcový tep.

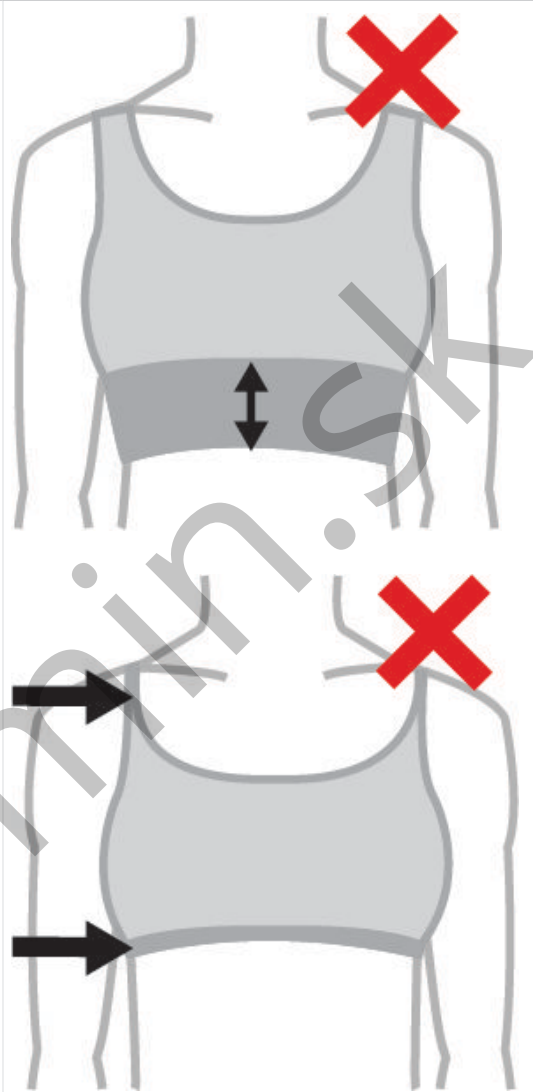
Tesnosť lemu

Športová podprsenka poskytuje strednú alebo vysokú podporu a tesnú kompresiu určenú na beh, kardio alebo vysoko intenzívne tréningy. Pod lem športovej podprsenky sa tesne zmestia dva prsty a lem sa nedá ľahko stiahnuť.



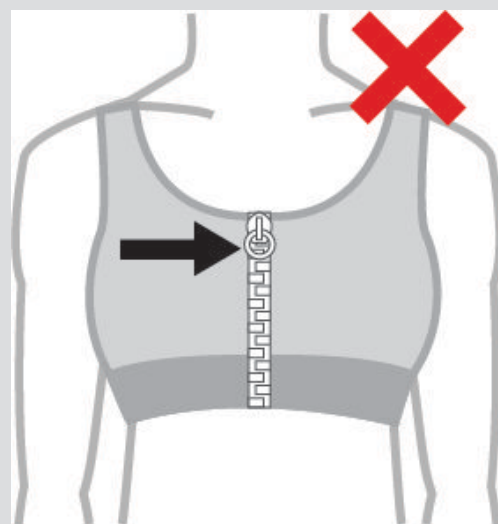
Šírka lemu a ramienka

Šírka lemu športovej podprsenky pod prsiarmi je približne od 19 do 50 mm (od 0,75 do 2 palcov). Dlhý lem môže spôsobiť, že monitor srdcového tepu bude umiestnený príliš nízko na trupe a meranie srdcového tepu nebude presné. Úzky lem nemusí obsahovať dostatok materiálu na správne pripnutie na monitor srdcového tepu.



Zips

Športová podprsenka nemá na prednej strane zips ani iné ozdoby, ktoré by mohli prekážať svorkám.



Párovanie a nastavenia

Spárovanie monitora srdcového tepu s vaším zariadením ANT+

Než budete môcť monitor srdcového tepu spárovať s vaším zariadením, musíte si monitor srdcového tepu nasadiť.

Spárovanie znamená pripojenie bezdrôtových snímačov ANT+, ako je monitor srdcového tepu, ku kompatibilnému zariadeniu Garmin® ANT+.

POZNÁMKA: pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.

- V prípade väčšiny kompatibilných zariadení Garmin treba zariadenie umiestniť do vzdialenosti 3 m od monitora srdcového tepu a pomocou ponuky zariadenia vykonať manuálne spárovanie.
- V prípade niektorých kompatibilných zariadení Garmin treba zariadenie umiestniť do vzdialenosti 1 cm od monitora srdcového tepu a spárovanie prebehne automaticky.

TIP: počas párovania udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov ANT+.

Po prvom spárovaní vaše kompatibilné zariadenie Garmin automaticky rozpozná monitor srdcového tepu vždy po jeho aktivácii a keď je v dosahu.

Spárovanie monitora srdcového tepu s vaším zariadením Bluetooth

Monitor srdcového tepu môžete spárovať so svojím telefónom, tabletom, inteligentnými hodinkami alebo fitness zariadením pomocou technológie Bluetooth.

- 1 Nasadíte si monitor srdcového tepu.
- 2 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od monitora srdcového tepu.
- 3 Na príslušnom zariadení otvorte nastavenia Bluetooth.
Monitor srdcového tepu sa bude zobrazovať v zozname dostupných zariadení.
- 4 Vyberte monitor srdcového tepu HRM-Fit .

TIP: počas párovania udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších bezdrôtových snímačov.

Po prvom spárovaní zariadenie automaticky rozpozná monitor srdcového tepu vždy po jeho aktivácii a keď je v dosahu.

Spárovanie monitora srdcového tepu s aplikáciou Garmin Connect™

Ak chcete používať funkciu sledovania aktivity a prijímať aktualizácie softvéru, môžete spárovať monitor srdcového tepu s aplikáciou Garmin Connect.

- 1 Nasadíte si monitor srdcového tepu.
- 2 Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect a otvorte ju.
- 3 Telefón umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od monitora srdcového tepu.
TIP: počas párovania udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších bezdrôtových zariadení.
- 4 Vyberte možnosť prídania zariadenia do konta Garmin Connect:
 - Ak ide o prvé zariadenie, ktoré ste spárovali s aplikáciou Garmin Connect, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, z ponuky nastavení vyberte položky ●●● > **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Dynamika behu

Svoje kompatibilné zariadenie Garmin spárované s monitorom srdcového tepu HRM-Fit môžete použiť na spätnú väzbu o svojej bežeckej forme v reálnom čase.

Monitor srdcového tepu má akcelerometer, ktorý meria pohyb trupu na výpočet šiestich metrík behu.

POZNÁMKA: aby ste mohli používať funkcie dynamiky behu, monitor srdcového tepu HRM-Fit musí byť spárovaný s vaším kompatibilným zariadením Garmin pomocou technológie ANT+. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa.

Kadencia: kadencia vyjadruje počet krokov za minútu. Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).

Vertikálna oscilácia: vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.

Doba kontaktu so zemou: doba kontaktu so zemou predstavuje časový úsek v rámci každého kroku, v priebehu ktorého dochádza ku kontaktu so zemou počas behu. Táto hodnota sa meria v milisekundách.

POZNÁMKA: doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou nie sú dostupné pri chôdzi.

Pomer doby kontaktu so zemou: pomer doby kontaktu so zemou zobrazuje pomer kontaktu vašej ľavej/pravej nohy so zemou počas behu. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Môže to byť napríklad 53,2 so šípku smerujúcou doľava alebo doprava.

Dĺžka kroku: dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.

Vertikálny pomer: vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

Tempo a vzdialenosť behu

Monitor srdcového tepu vypočítava vaše tempo a vzdialenosť behu na základe vášho používateľského profilu a pohybu meraného snímačom pri každom kroku. Monitor srdcového tepu poskytuje tempo a vzdialenosť behu, keď nie je k dispozícii GPS, napríklad počas behu na bežeckom páse. Po pripojení pomocou technológie ANT+ môžete na svojom kompatibilnom zariadení Garmin zobrazovať tempo a vzdialenosť behu. Po pripojení pomocou technológie Bluetooth si ho môžete pozrieť aj v kompatibilných tréningových aplikáciách tretích strán.

Sledovanie aktivity

Vždy, keď nosíte monitor srdcového tepu HRM-Fit, monitoruje denné údaje o vašich aktivitách. Funkcia sledovania aktivity zaznamenáva váš počet krokov, kalórie, minúty intenzívneho cvičenia a celodenný srdcový tep. Ak chcete používať túto funkciu, musíte spárovať svoj monitor srdcového tepu a všetky ostatné zariadenia Garmin so svojim účtom Garmin Connect (*Spárovanie monitora srdcového tepu s aplikáciou Garmin Connect™*, strana 5).

Po spárovaní monitor srdcového tepu odosiela údaje o aktivite na váš účet Garmin Connect vždy, keď je monitor aktívny a v dosahu vášho telefónu. Ak počas aktivity nosíte len monitor srdcového tepu, funkcia TrueUp™ odošle údaje o sledovaní aktivity do časti o dennom súhrne v Garmin Connect a do vašich kompatibilných zariadení Garmin.

Ukladanie údajov o srdcovom tepe pri časovaných aktivitách

Môžete začať časovanú aktivitu na kompatibilnom spárovanom zariadení Garmin a monitor srdcového tepu zaznamená údaje o srdcovom tepe dokonca aj vtedy, keď sa vzdialite od zariadenia. Môžete napríklad zaznamenávať údaje srdcového tepu počas kondičných aktivít alebo tímových športov, kde sa hodinky nedajú nosiť.

Monitor srdcového tepu pri uložení aktivity automaticky odošle uložené údaje o srdcovom tepe do kompatibilného zariadenia Garmin. Počas prenosu údajov musí byť monitor srdcového tepu aktívny a v dosahu (3 m) od zariadenia.

Prístup k uloženým údajom srdcového tepu

Ak uložíte časovanú aktivitu bez stiahnutia uložených údajov o srdcovom tepe, môžete si tieto údaje stiahnuť z monitora srdcového tepu HRM-Fit neskôr.

POZNÁMKA: monitor srdcového tepu HRM-Fit ukladá až 18 hodín histórie aktivít. Keď je pamäť monitora srdcového tepu plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

- 1 Nasadíte si monitor srdcového tepu.
- 2 V kompatibilných hodinkách Garmin vyberte ponuku História.
- 3 Vyberte časovanú aktivitu, ktorú ste uložili počas nosenia monitoru srdcového tepu HRM-Fit.
- 4 Vyberte položku **Prevziať srdcový tep**.

Hodinky Garmin vygenerujú nový súbor aktivity s údajmi o srdcovom tepe. Možno budete musieť manuálne importovať nový súbor do svojho účtu Garmin Connect.

Prepojenie s fitness zariadením

Monitor srdcového tepu môžete pripojiť ku kompatibilnému fitness zariadeniu pomocou technológie ANT+ alebo Bluetooth, takže si svoj srdcový tep môžete pozrieť na konzole zariadenia.

- Hľadajte logo ANT+LINK HERE na kompatibilnom fitness zariadení.



- Hľadajte logo Bluetooth na kompatibilnom fitness zariadení.



Informácie o zariadení

Tipy na nosenie

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní monitora srdcového tepu, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte monitor srdcového tepu a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Aby ste predišli podráždeniu pokožky, uistite sa, že monitor srdcového tepu je čistý a suchý a že tesne prilieha k pokožke, aby ste minimalizovali pohyb monitora srdcového tepu.

- Skontrolujte, či vám športová podprsenka sedí tak, aby sa počas aktivity čo najmenej hýbala. Monitor srdcového tepu HRM-Fit funguje najlepšie dobre pritlačený na pokožku.
- Pred začatím aktivity poskočte, ponahajte sa a skontrolujte, či je monitor srdcového tepu stále bezpečne pripravený k športovej podprsene.
- Ak má športová podprsenka kostice, uistite sa, že sa svorky nezatvárajú na kosticiach.
- Uistite sa, že je pás monitora srdcového tepu pripnutý tak, aby ležal na pokožke na plocho bez zvlnení.
- Pri pripájaní každej bočnej svorky zľahka potiahnite pás športovej podprsenky smerom do stredu, zacvaknite bočnú svorku a pustite športovú podprsenku.
Opakujte s opačnou stranou.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

Ak sú údaje o srdcovom tepe chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Opätovne naneste vodu na elektródy.
- Zahrejte sa 5 až 10 minút.
- Skontrolujte, či vám športová podprsenka sedí tak, aby sa počas aktivity čo najmenej hýbala (*Sprievodca pre športovú podprsenku HRM-Fit, strana 2*).
- Postupujte podľa pokynov na starostlivosť (*Starostlivosť o monitor srdcového tepu, strana 11*).
- Noste bavlnené tričko alebo dôkladne navlhčíte obidve strany popruhu.
Syntetické tkaniny, ktoré sa otierajú alebo udierajú do monitora srdcovej frekvencie, môžu vytvárať statickú elektrinu zasahujúcu do signálov srdcového tepu.
- Vzdialte sa od zdrojov, ktoré môžu interferovať s monitorom srdcového tepu.
Medzi zdroje rušenia môžu patriť silné elektromagnetické polia, niektoré 2,4 GHz bezdrôtové snímače, vysokonapäťové elektrické vedenia, elektrické motory, rúry, mikrovlnné rúry, 2,4 GHz bezdrôtové telefóny a prístupové body bezdrôtovej siete LAN.

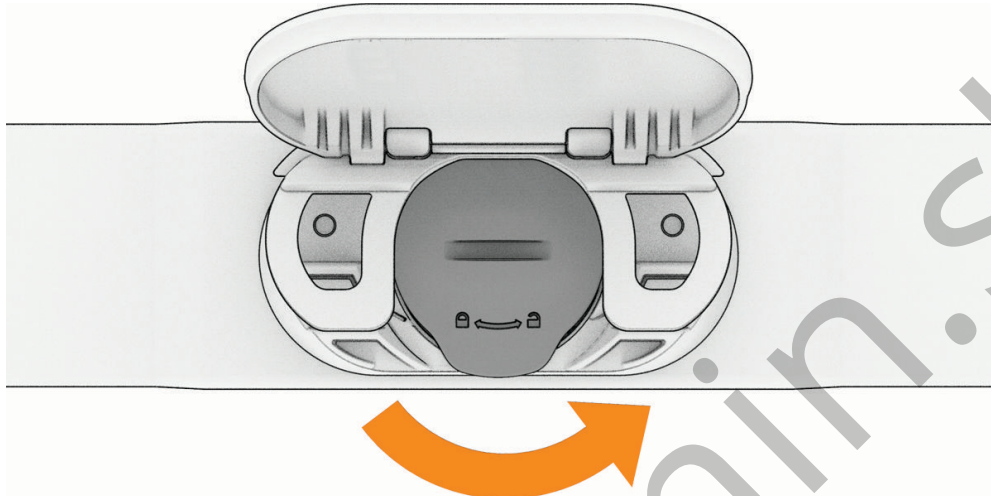
Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

Ak sa nezobrazujú údaje dynamiky behu, môžete vyskúšať tieto tipy.

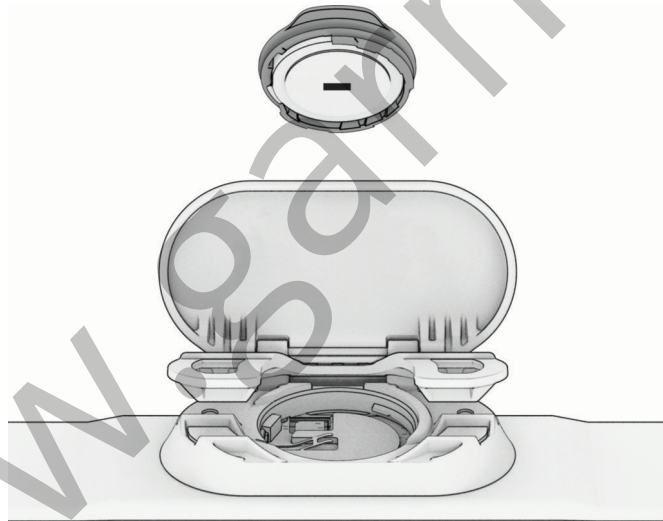
- Uistite sa, že vaše zariadenie Garmin podporuje funkcie dynamiky behu.
Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/runningdynamics.
- Príslušenstvo HRM-Fit podľa pokynov znova spárujte so zariadením Garmin.
- Uistite sa, že párovanie prebehlo pomocou technológie ANT+, a nie technológie Bluetooth.
- Ak sa ako údaje dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte príslušenstvo správne otočené.
POZNÁMKA: doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou sa zobrazujú iba počas behu. Pri chôdzi sa nepočítajú.

Výmena batérie monitora srdcového tepu

- 1 Otvorte stredovú svorku.
- 2 Nájdite kruhový kryt batérie.
- 3 Pomocou mince alebo veľkého plochého skrutkovača (8 mm alebo $\frac{5}{16}$ palca) otočte kryt proti smeru hodinových ručičiek o 90 °.

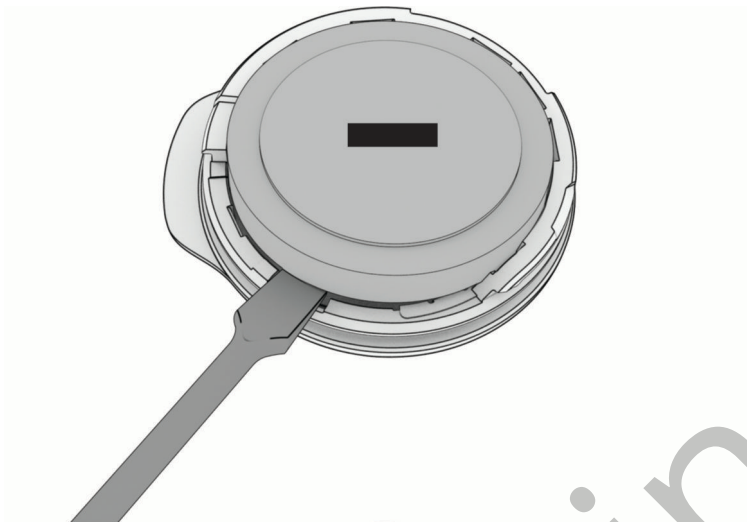


- 4 Odstráňte kryt a vyberte batériu.



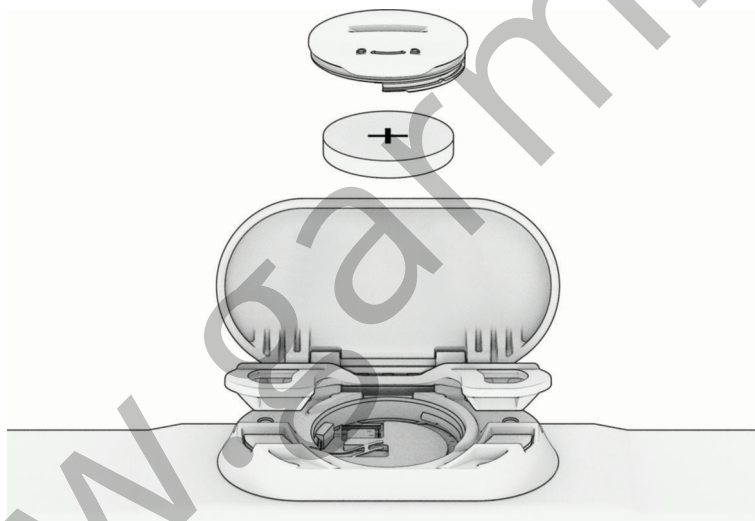
5 Opatrne vytiahnite batériu z krytu v bode na vypáčenje.

POZNÁMKA: na vybratie batérie môžete použiť aj magnet alebo pásku.



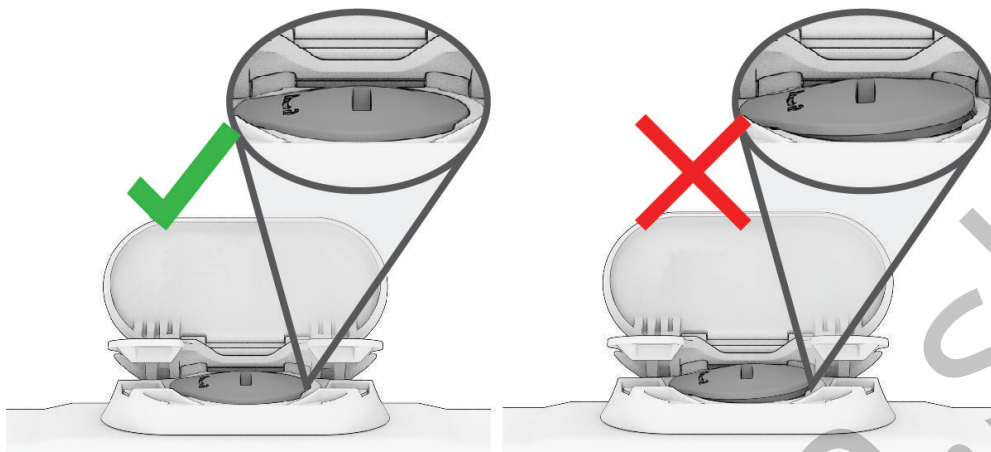
6 Počkajte 30 sekúnd.

7 Vložte novú batériu kladnou stranou do krytu batérie.

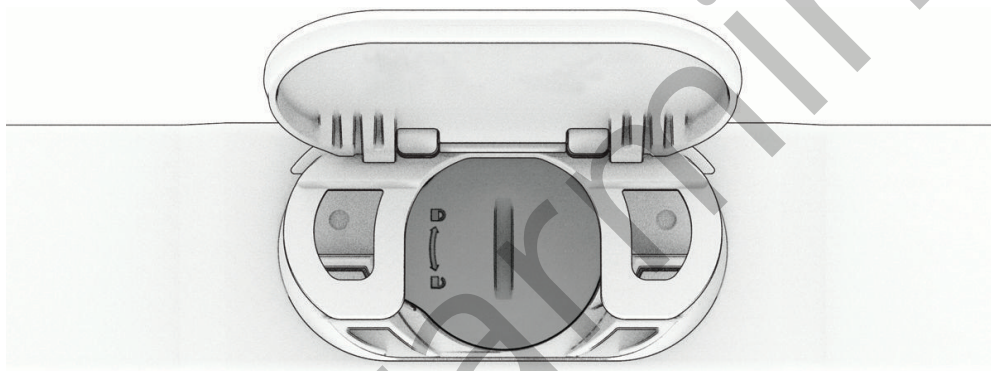


8 Znovu založte kryt batérie.

- 9 Otočte zarovnávací jazýček o 90° v smere hodinových ručičiek.
Kryt batérie musí byť v jednej rovine s modulom monitora srdcového tepu.



- 10 Skontrolujte zarovnanie krytu batérie, či je úplne zatvorený a zaistený na svojom mieste.



Starostlivosť o monitor srdcového tepu

OZNÁMENIE

Nahromadenie potu a soli na popruhu môže trvalo poškodiť monitor srdcového tepu a znížiť jeho schopnosť poskytovať presné údaje.

Použitie príliš veľkého množstva čistiaceho prostriedku pri čistení monitora srdcového tepu ho môže poškodiť.

- Monitor srdcového tepu po každom použití opláchnite.
- Po každom siedmom použití monitor srdcového tepu umyte v rukách teplou vodou s maximálnou teplotou 40 °C (104 °F) a malým množstvom šetrného čistiaceho prostriedku, napríklad saponátom na riad.
- Po ručnom umytí monitora srdcového tepu popruh dôkladne opláchnite, aby ste odstránili zvyšky čistiaceho prostriedku, ktoré môžu spôsobiť podráždenie pokožky.
- Monitor srdcového tepu nie je vôbec vhodný do umývačky riadu ani sušičky.
- Pri sušení monitora srdcového tepu ho položte na plochu s otvorenými svorkami, aby sa vysušil na vzduchu.

Tipy na skladovanie a ochranu

OZNÁMENIE

Minimalizujte vystavenie opaľovacím krémom, bielinám, repelentom proti komárom a chemikáliám, ktoré sa nachádzajú v určitých deodorantoch, telových mydlách, mydlách na ruky a mastiach prvej pomoci. Konkrétne propylénglykol, dipropylénglykol a kyselina etyléndiamíntetraoctová (EDTA) môžu pás poškodiť.

- Pri uskladnení monitor srdcového tepu položte naplocho.
- Monitor srdcového tepu neohýbajte ani pevne nestáčajte.
- Monitor srdcového tepu neskladujte na priamom slnečnom svetle alebo pri extrémnych teplotách.
- Monitor srdcového tepu nepripevňujte na vešiaky na oblečenie, šnúry na oblečenie ani na iné predmety. Svrky sú určené len pre športové podprsenky.

Technické údaje

Typ batérie	Používateľom vymeniteľná batéria CR2032, 3 V
Výdrž batérie	Až 1 rok pri prevádzke 1 h/deň
Odolnosť voči vode	3 ATM ¹
Rozsah prevádzkovej teploty	0 °C až 40 °C (32 °F až 104 °F)
Frekvencia bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri max. 8 dBm

Získanie podpory

- Príručky
 - Videá
 - Témy podpory
- Prejdite na stránku www.garmin.com/manuals/hrm-fit.

Obmedzená záruka

Na toto príslušenstvo sa vzťahuje štandardná obmedzená záruka spoločnosti Garmin. Ďalšie informácie nájdete na stránke garmin.com/support/warranty.

¹ Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 30 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku garmin.com/waterrating.

www.garmin.sk

www.garmin.sk