

HRM-PRO™ PLUS

Príručka používateľa

© 2022 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 doplňujúce 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-Pro™ 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: B03699

Obsah

Pokyny k monitoru srdcového

tepu..... 1

Nasadenie monitora srdcového tepu..... 1

Párovanie a nastavenia..... 2

Dynamika behu..... 3

Tempo a vzdialenosť behu..... 3

Srdcový tep počas plávania..... 3

Sledovanie aktivity..... 4

Ukladanie údajov o srdcovom tepe pri
časovaných aktivitách..... 4

Prepojenie s fitnes zariadením..... 5

Informácie o zariadení..... 5

Riešenie problémov..... 5

Starostlivosť o monitor srdcového
tepu..... 7

Technické údaje modelu HRM-Pro

Plus..... 8

Obmedzená záruka..... 8

Pokyny k monitoru srdcového tepu

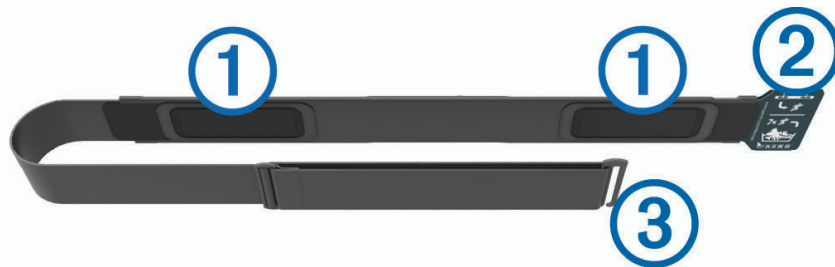
⚠ VAROVANIE

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

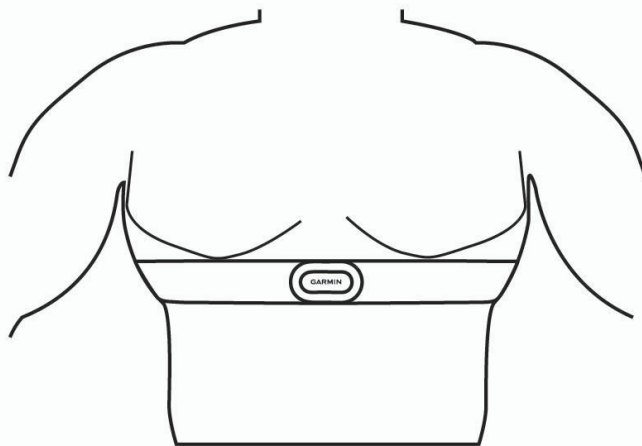
Nasadenie monitora srdcového tepu

Monitor srdcového tepu by ste mali nosiť priamo na koži, tesne pod hrudnou kosťou. Zariadenie by malo dostatočne priliehať, aby sa počas vykonávania aktivity neposúvalo. V prípade potreby si môžete zakúpiť predlžovač popruhu na stránke buy.garmin.com.

- 1 Navlhčíte elektródy ① na zadnej strane monitora srdcového tepu a vytvorte silné spojenie medzi hrudníkom a vysielateľom.



- 2 Noste monitor srdcového tepu s logom Garmin® smerujúcim pravou stranou nahor.



Prepojenie slučky ② a háčika ③ by malo byť na pravej strane tela.

- 3 Oviňte monitor srdcového tepu okolo hrudníka a prevlečte háčik pásu cez slučku.

POZNÁMKA: uistite sa, že štítok s informáciou o ošetrovaní sa neprehol.

Po nasadení je monitor srdcového tepu aktívny a odosiela údaje.

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-Pro Plus.

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 nainštalujete 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 pridania 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, vyberte položky  alebo  **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Dynamika behu

Svoje kompatibilné zariadenie Garmin spárované s príslušenstvom HRM-Pro Plus môžete použiť na spätnú väzbu o svojej bežeckej forme v reálnom čase.

Príslušenstvo HRM-Pro Plus má akcelerometer, ktorý meria pohyb trupu na výpočet šiestich metrík behu.

POZNÁMKA: aby ste mohli používať funkcie dynamiky behu, príslušenstvo HRM-Pro Plus musí byť spárované 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.

Srdcový tep počas plávania

Monitor srdcového tepu zaznamenáva a ukladá údaje srdcového tepu počas plávania. Keď sa monitor srdcového tepu nachádza pod vodou, údaje srdcového tepu sa do kompatibilných zariadení Garmin neprenášajú.

Ak chcete zobrazovať uložené údaje srdcového tepu neskôr, musíte spustiť časovanú aktivitu na spárovanom zariadení Garmin. Počas intervalov odpočinku, keď je monitor srdcového tepu mimo vody, odosiela váš priemerný a maximálny srdcový tep za predchádzajúci interval a váš srdcový tep v reálnom čase do vášho zariadenia Garmin.

POZNÁMKA: aby ste mohli počas plávania zaznamenávať údaje o srdcovom tepe, musíte príslušenstvo HRM-Pro Plus spárovať s kompatibilným zariadením Garmin pomocou technológie ANT+, a nie technológie Bluetooth. Monitorovanie srdcového tepu počas plávania podporujú len niektoré zariadenia Garmin. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa.

Zariadenie Garmin automaticky nahrá uložené údaje o srdcovom tepe, keď uložíte časovanú aktivitu plávania. Monitor srdcového tepu musí byť počas nahrávania údajov mimo vody, aktívny a v dosahu zariadenia (3 m). Údaje srdcového tepu môžete skontrolovať v histórii zariadenia a vo svojom účte Garmin Connect.

Plávanie v bazéne

OZNÁMENIE

Po kontakte s chlóróm a inými chemikáliami v bazéne ručne umyte monitor srdcového tepu. Dlhodobé vystavenie týmto látkam môže poškodiť monitor srdcového tepu.

Príslušenstvo HRM-Pro Plus je určené predovšetkým na plávanie v otvorenej vodnej ploche, ale môže byť príležitostne využívané na plávanie v bazéne. Monitor srdcového tepu by ste mali počas plávania v bazéne nosiť pod plavkami alebo triatlonovým dresom. V opačnom prípade môže pri odrážaní od steny bazénu skĺznuť po hrudi.

Sledovanie aktivity

Vždy, keď zariadenie HRM-Pro Plus nosíte, 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 2*). Po spárovaní monitor srdcového tepu odosiela údaje o aktivite na váš účet Garmin Connect vždy, keď je monitor aktívny a v dosahu vášho smartfónu. Ak počas aktivity nosíte len zariadenie HRM-Pro Plus, funkcia 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 prevzatia uložených údajov o srdcovom tepe, môžete tieto údaje prevziať zo zariadenia HRM-Pro Plus neskôr.

POZNÁMKA: vaše zariadenie HRM-Pro Plus uchováva až 18 hodín histórie aktivity. Keď je pamäť monitora srdcového tepu plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

- 1 Nasadíte si monitor srdcového tepu.
- 2 Zo zariadenia Garmin vyberte ponuku História.
- 3 Vyberte časovanú aktivitu, ktorú ste uložili počas nosenia zariadenia HRM-Pro Plus.
- 4 Vyberte položku **Prevziať srdcový tep**.

Vaše zariadenie Garmin vygeneruje 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

Riešenie problémov

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Znovu použite vodu na elektródy a kontaktné náplasti (ak je to možné).
- Utiahnite popruh na hrudi.
- Zahrejte sa 5 až 10 minút.
- Postupujte podľa pokynov na starostlivosť ([Starostlivosť o monitor srdcového tepu, strana 7](#)).
- Noste bavlnené tričko alebo dôkladne navlhčite 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

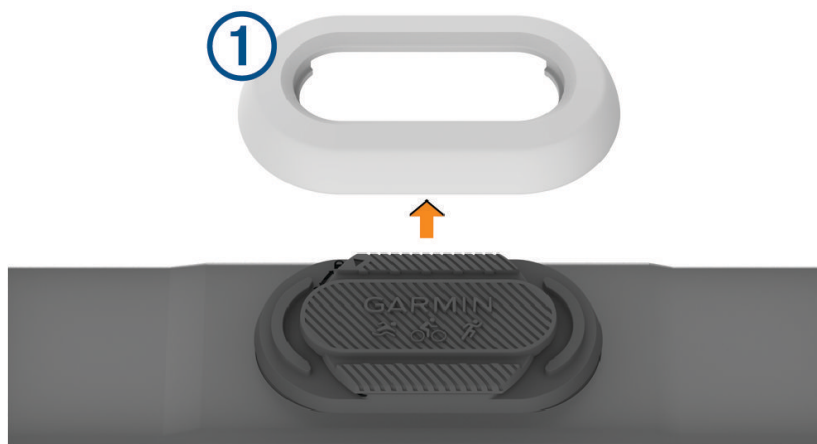
Ak sa nezobrazujú údaje dynamiky behu, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Uistite sa, že vaše zariadenie Garmin podporuje funkcie dynamiky behu.
Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/runningdynamics.
- Príslušenstvo HRM-Pro Plus 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.

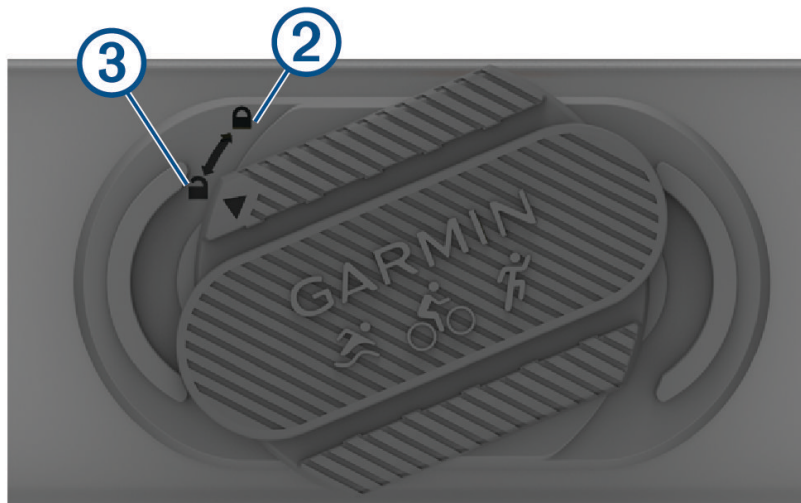
POZNÁMKA: doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou sa zobrazujú iba počas behu. Pri chôdzi sa nepočítajú.

Výmena batérie monitora srdcového tepu

- 1 Odstráňte puzdro ① z modulu monitora srdcového tepu.

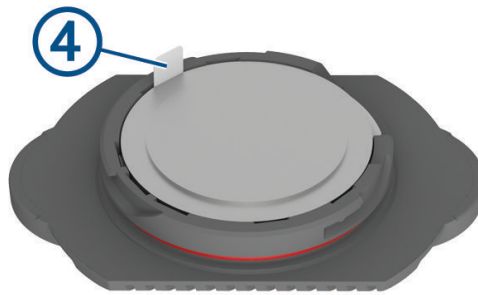


- 2 Otočte dvierka batérie proti smeru hodinových ručičiek, pričom presuňte šípku zo zamknutého ② do odomknutého ③.



- 3 Odstráňte dvierka batérie.

- 4 Potiahnite úchytку batérie ④ a vyberte batériu z dvierok batérie.



- 5 Počkajte 30 sekúnd.
- 6 Vložte novú batériu do dvierok zápornou stranou nahor.
- 7 Znovu založte dvierka batérie.
Dvierka batérie musia byť v jednej rovine s modulom monitora srdcového tepu.
- 8 Vymeňte puzdro.

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 alebo jednom plávaní v bazéne 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.
- Keď chcete monitor srdcového tepu vysušiť, zaveste ho alebo ho položte na rovný povrch.

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.

- Keď chcete pás odložiť, zaveste ho alebo ho položte na rovný povrch.
- Vyhnite sa ohýbaniu alebo tesnému rolovaniu pásu.
- Monitor srdcového tepu neskladujte na priamom slnečnom svetle alebo pri extrémnych teplotách.

Technické údaje modelu HRM-Pro Plus

Typ batérie	Používateľom vymeniteľná batéria CR2032, 3 V
Výdrž batérie	Až 1 rok pri prevádzke 1 h/deň
Odolnosť voči vode	5 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

Obmedzená záruka

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

¹ Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

