

Snímač tepové frekvence HRM RUN2 – Pokyny k obsluze

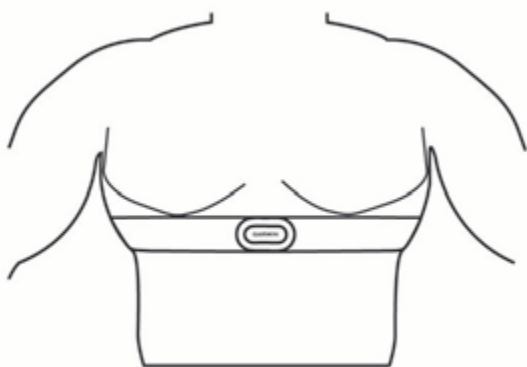
Nasazování snímače srdečního tepu

Snímač srdečního tepu je třeba nosit přímo na kůži těsně pod hrudní kostí. Musí být upevněn tak, aby zůstal při vašich aktivitách na místě.
1 V případě potřeby použijte prodlužovací pásek.

2 Navlhčete elektrody (1) na zadní straně snímače, abyste zlepšili vodivost mezi hrudníkem a vysílačem.



3 Umístěte snímač tak, aby bylo logo Garmin vpravo nahoře.



Zapínací smyčka (2) a háček (3) mají být na pravé straně.

4 Upevněte snímač na hrudník a připojte háček pásku ke smyčce.

POZNÁMKA: Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky (pokud je jimi snímač vybaven).
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte snímač 5 až 10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče (viz *Péče o snímač srdečního tepu*).
- Oblékněte si bavlněné triko nebo důkladně navlhčete obě strany pásku.

Syntetické tkaniny, které se otírají nebo pleskají o snímač srdečního tepu, mohou vytvořit statickou elektřinu, která ruší signály snímače srdečního tepu.

- Přemístěte se z dosahu zdrojů, které by mohly snímač srdečního tepu rušit.

Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

Dynamika běhu

Můžete použít kompatibilní zařízení Garmin spárované s příslušenstvím HRM-Run™, abyste získali zpětnou vazbu o své běžecké formě v reálném čase. Pokud bylo vaše zařízení Garmin dodáno s příslušenstvím HRM-Run, jsou již zařízení spárovaná.

Modul příslušenství HRM-Run je vybaven akcelerometrem, který měří pohyby trupu a počítá šest metrik běhu.

Kadence: Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravou a levou nohou dohromady).

Vertikální oscilace: Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech na každý krok.

Doba kontaktu se zemí: Doba kontaktu se zemí představuje dobu, kterou při běhu strávíte během každém kroku na zemi. Měří se v milisekundách.

POZNÁMKA: Během chůze není doba kontaktu se zemí k dispozici.

Vyváženost doby kontaktu se zemí: Vyváženost doby kontaktu se zemí zobrazuje poměr kontaktu se zemí u levé a pravé nohy. Zobrazuje se hodnota v procentech. Na displeji je například hodnota 53,2 se šipkou doleva nebo doprava.

Délka kroku: Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech.

Vertikální poměr: Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu.

Pokyny pro péči o snímač srdečního tepu

Péče o snímač srdečního tepu

Nahromadění potu a soli na pásku může snížit schopnost snímače srdečního tepu hlásit správné údaje.

- Po každém použití snímač srdečního tepu opláchněte.
- Po sedmi použitích snímač srdečního tepu vyperte v ruce s malým množstvím jemného čisticího prostředku (například na nádobí).
- **POZNÁMKA:** Použitím přílišného množství čisticího prostředku můžete snímač poškodit.
- Neperte snímač v pračce a nesušte jej v sušičce.
- Při sušení snímač pověste nebo jej položte.

Vyměnitelné baterie

VAROVÁNÍ

- K vyjmutí baterií nepoužívejte ostré předměty.
- Baterie udržujte mimo dosah dětí.
- Baterie nikdy nevkládejte do úst. Pokud by došlo ke spolknutí, obraťte se na svého lékaře nebo místní centrum pro otravy.
- Vyměnitelné knoflíkové baterie mohou obsahovat chloristanový materiál. Může být vyžadována speciální manipulace. Další informace naleznete na adrese www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

UPOZORNĚNÍ

Chcete-li baterie správně recyklovat nebo zlikvidovat, kontaktujte místní středisko pro likvidaci odpadů.

Výměna baterie snímače srdečního tepu

1 Sejměte objímku z modulu snímače srdečního tepu (1).

2 Pomocí malého křížového šroubováku (00) vyšroubujte čtyři šroubky na přední straně modulu.



3 Vyjměte kryt a baterii.

4 Počkejte 30 sekund.

5 Pod plastové úchyty (2) vložte novou baterii kladnou stranou vzhůru.

POZNÁMKA: Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnící O-kroužek.

Těsnění musí stále obepínat vnější stranu vyvýšeného plastového kroužku.

6 Vraťte zpět přední kryt a zašroubujte čtyři šroubky.

Dbejte na správnou orientaci předního krytu. Šroubky (3) musí odpovídat správným otvorům na předním krytu.

POZNÁMKA: Příliš neutahujte.

7 Nasadte zpět objímku.

Po výměně baterie snímače srdečního tepu ji můžete znovu spárovat se zařízením.

Technické specifikace

Typ baterie: CR2032 (3V)

Životnost baterie: 1 rok (cca při používání 1 hod. denně)

Provozní teplota: od -10°C do 50°C

Bezdrátový přenos dat: 2,4GHz ANT+