



HRM-Tri

Uživatelská příručka

Upozornění

Přečtěte si *Důležité Bezpečnostní Informace* s varováním a dalšími důležitými informacemi

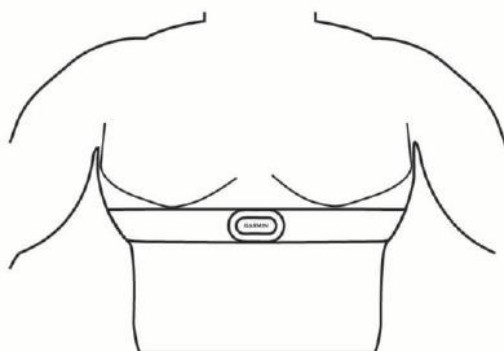
Nasazení monitoru srdečního tepu

Monitor srdečního tepu by měl být umístěn přímo na kůži pod hrudníkem. Měl by být dostatečně pevně utáhnutý, aby se při aktivitě neuvolnil.

1. Pokud je to nutné, přidejte k monitoru prodlužovací pásek.
2. Navlhčete elektrody (1) na zadní straně monitoru pro silné propojení hrudníku a vysílače.



3. Noste monitor srdečního tepu tak, aby logo bylo správně čitelné. Zavírání by mělo být na vaší pravé straně.



4. Omotejte pásek kolem těla a spojte smyčku (3) s háčkem (2). Ujistěte se, že značka není přehnutá.

Monitor je hned po nasazení aktivní a sbírá a posílá vaše data.

Spárování monitoru srdečního tepu s vaším zařízením

Monitor si nasadte před párováním se zařízením.

Párují se bezdrátové ANT+ sensory s kompatibilním ANT+ zařízením.

Poznámka

Párovací instrukce jsou pro každé zařízení jiné. Řiďte se manuálem vašeho zařízení.

- Pro spárování většiny zařízení mějte monitor srdečního tepu v okolí 3 metrů od zařízení a přes menu zařízení jej manuálně spárujte.
- Některá zařízení se párují automaticky ve vzdálenosti 1 cm od monitoru.

Po prvním spárování se monitor automaticky spáruje pokaždé, když je v blízkosti zařízení.

Běh

Můžete spárovat vaše zařízení s HRM-Tri doplňkem, který dává informace o vaší běžecké formě. Pokud byl HRM-Tri obsahem balení, zařízení jsou už spárovaná.

HRM-Tri doplněk obsahuje akcelerometr, který měří pohyby hrudníku, aby vypočítal tři metriky: kadenci, vertikální oscilaci a čas kontaktu se zemí.

Poznámka

HRM-Tri doplněk je kompatibilní s několika ANT+ fitness produkty a při spárování může ukazovat tepovou frekvenci.

Kadence: Kadence je číslo kroků za minutu. Ukazuje celkový počet kroků.

Vertikální oscilace: Vertikální oscilace je to, jak moc nadskakujete při běhu. Ukazuje vertikální pohyb vašeho torsa v centimetrech.

Čas kontaktu se zemí: Čas, který mezi každým krokem při běhu strávíte na zemi. Měří se v milisekundách. Není měřen při chůzi.

Plavání v bazénu

Upozornění

Po styku zařízení s chlórem či jinými bazénovými chemikáliemi jej ručně omyjte čistou vodou. Delší doba vystavování zařízení chlóru či jiným bazénovým chemikáliím jej může poškodit.

HRM-Tri doplněk je uzpůsoben hlavně k plavání ve venkovních vodních plochách, ale lze ho použít i v bazénu. HRM-Tri by měl být nošen pod plaveckým oděvem, jinak by mohl sklouznout z těla při odrážení se od stěny bazénu.

Tep při plavání

Monitor tepu uschovává vaše data i při plavání. Data nelze zobrazit na propojeném zařízení, když je přístroj pod vodou.

Abyste si mohli vaše data zobrazit, musíte při plavání na vašem spárovaném Garmin zařízení zapnout časovanou aktivitu. Při odpočinku, když nejste ve vodě monitor posílá na spárované zařízení váš průměrný a maximální tep při plavání i váš momentální tep.

Vaše zařízení po uložení časované aktivity automaticky načítá uschovaná data. Při načítání dat musí být monitor mimo vodu a v blízkosti vašeho zařízení. Data si můžete zobrazit v historii a na vašem Garmin Connect účtu.

Uchování dat

Monitor srdečního tepu může uschovat až 20 hodin dat při jedné aktivitě. Když je paměť plná, vaše nejstarší data jsou přepsána.

Můžete začít časovanou aktivitu na vašem zařízení a monitor bude sbírat data, i když budete daleko od vašeho zařízení. Můžete například nahrávat data i při sportech, kdy nemůžete mít hodinky. Když uložíte aktivitu, váš monitor automaticky posílá data do vašeho zařízení. Při posílání dat musí být monitor srdečního tepu aktivní a v blízkosti vašeho zařízení.

Řešení problémů

Tipy pro nepravidelné údaje srdečního tepu

Pokud jsou údaje nepravidelné, nebo se neukazují, můžete zkusit některé z těchto řešení.

- Znovu navlhčete elektrody a připojte náplasti.
- Upevněte pásek okolo hrudníku.
- Zahřejte na 5 až 10 minut.
- Následujte kroky péče o přístroj.
- Noste bavlněné tričko nebo pořádně navlhčete obě strany pásku.
- Syntetické látky, které se otírají o monitor můžou vytvářet statickou elektřinu, která ruší tepové signály.
- Držte se ve vzdálenosti od zdrojů, které by mohly zasahovat do vašeho monitoru srdečního tepu.
Např.: silné elektromagnetická pole, 2.4 GHz bezdrátové sensory, zdroje vysokého napětí, elektrické motory, mikrovlnné trouby, a bezdrátové zdroje LAN.

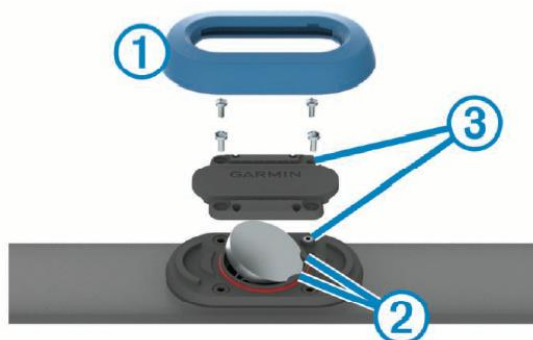
Tipy při chybějících údajích běhání

Jestliže nedostáváte data o vašem běhu, zkuste některá z těchto řešení.

- Ujistěte se, že máte HTM-Tri doplněk. Doplněk sbírající běžecké údaje mají na sobě obrázek běžícího panáčka.
- Ujistěte se, že vaše Garmin zařízení podporuje běžecké údaje.
- Znovu spárujte vaše zařízení s HRM-Tri doplňkem podle instrukcí.
- Pokud vaše běžecké údaje ukazují pouze nuly, ujistěte se, že máte monitor srdečního tepu nasazený správně.

Výměna baterie

1. Odstraňte obal z modulu monitoru.



2. Použijte malý Philips šroubovák abyste odstranili 4 šroubky na přední straně modulu.
3. Odstraňte kryt a baterie.
4. Počkejte 30 sekund.
5. Vložte nové baterie pod plastový kryt a ujistěte se, že jsou pozitivní stranou vzhůru.
6. Znovu nasadte kryt a zašroubujte šrouby. Neutahujte příliš!
7. Nasadte obal.

Je možné, že po vyměnění baterie bude nutné monitor znovu spárovat se zařízením.

Péče o monitor srdečního tepu

Upozornění

Nános potu a soli na pásku může zhoršit schopnost monitoru posílat přesná data.

- Po každém použití monitor opláchněte.
- Ručně umyjte monitor srdečního tepu po sedmi použitích, nebo po jednom plavání v bazénu. Použijte malé množství jemného mycího prostředku. Např. prostředek k mytí nádobí.
- Nedávejte přístroj do myčky nádobí, pračky nebo sušičky.
- Při sušení monitor zavěste na šňůru, nebo jej položte na rovný povrch.

Propojení k posilovacímu zařízení

ANT+ technologie monitor propojí s posilovacími stroji, takže se můžete na údaje dívat na monitoru vašeho posilovacího zařízení.

Pro více informací navštivte www.garmin.com/antplus

HRM-Tri specifikace

Typ baterie	Vyměnitelná CR2032, 3 V
Životnost baterie	Až 10 měsíců při trénování na triatlon (přibližně hodina denně)
Teplota při provozu	Od -10° až 50°C
Frekvence	2.4 GHz ANT+ protokol bezdrátové komunikace
Voda	5ATM*

*Zařízení vydrží tlak srovnatelný s hloubkou 50 m.

Limitovaná záruka

Na toto zařízení se vztahuje standartní Garmin limitovaná záruka. Pro více informací navštivte www.garmin.com/support/warranty.html.