

GARMIN®

HRM-RUN™

Інструкція користувача

© 2015 Garmin Ltd. або підрозділи

Усі права збережені. Відповідно до законодавства про захист авторських прав повне або часткове копіювання цього посібника без письмового дозволу компанії Garmin не допускається. Компанія Garmin залишає за собою право змінювати або поліпшувати свої продукти та вносити зміни до змісту цього посібника без зобов'язання оповіщувати будь-яку особу або організацію щодо таких змін або поліпшень. Останні оновлення та додаткові відомості щодо використання цього продукту доступні на вебсайті www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів, зареєстрованими в США та інших країнах. Garmin Connect™ та HRM-Run™ є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів. Ці товарні знаки заборонено використовувати без явного дозволу Garmin.

Цей пристрій має сертифікацію ANT+®. Список сумісних пристроїв та додатків див. за адресою: www.thisisant.com/directory. Будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється за ліцензією. Розширені засоби аналізу частоти пульсу Firstbeat. Інші товарні знаки та назви є власністю відповідних володарів.

M/N: A02293

Зміст

Правила користування пульсометром	1
Надягання пульсометра	1
Сполучення та налаштування	1
Динаміка бігу	1
Усунення несправностей	1
Догляд за пульсометром.....	2
Підключення до фітнес-обладнання	2
Специфікації пульсометра	2
Обмежена гарантія	2
Алфавітний покажчик.....	3

Правила користування пульсометром HRM-Run™

⚠ ОБЕРЕЖНО

Відомості про безпеку та іншу важливу інформацію див. у посібнику *Правила техніки безпеки та відомості про виріб*.

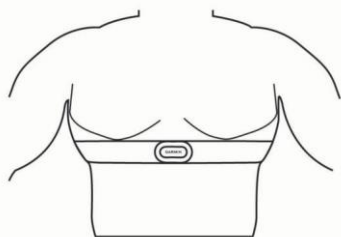
Надягання пульсометра

Пульсометр слід носити безпосередньо на шкірі, трохи нижче грудини. Він повинен прилягати досить щільно, щоб залишатися на місці під час заняття.

- 1 За необхідності прикріпіть подовжувач ремінця до пульсометра.
- 2 Змочіть електроди ① на внутрішньому боці пульсометра для забезпечення надійного контакту між передавачем і шкірою на грудях.



- 3 Логотип Garmin® має бути спрямований лицьовою стороною вгору.



Петля ② і гачок ③ мають розташовуватися праворуч.

- 4 Надягніть пульсометр на груди та застібніть за допомогою петлі й гачка.

ПРИМІТКА: Стежте за тим, щоб ярлик з рекомендаціями по догляду не згортався.

Після того, як ви надягнете пульсометр, він стає активним і надсилає дані.

Сполучення та налаштування

Сполучення пульсометра з пристроєм

ANT+®

Перш ніж з'єднати пульсометр з пристроєм, потрібно надягти пульсометр.

Під сполученням мається на увазі з'єднання бездротових ANT+ датчиків, як, наприклад, ваш пульсометр, з пристроєм Garmin, що підтримує технологію ANT+.

ПРИМІТКА: Інструкції зі сполучення відмінні для кожного сумісного пристрою Garmin. Див. інструкцію користувача.

- Для більшості сумісних пристроїв Garmin потрібно дотримуватися відстані ~3 м до пульсометра і використовувати меню пристрою для встановлення сполучення вручну.
- Для деяких сумісних пристроїв Garmin потрібно розташувати їх у радіусі 1 см від пульсометра, щоб автоматично їх сполучити.

ПОРАДА: Тримайтеся на відстані 10 м від інших ANT+ датчиків під час сполучення.

Після першого сполучення пристрій, сумісний із Garmin,

автоматично розпізнає пульсометр кожного разу, коли він активується.

Динаміка бігу

Ви можете використовувати ваш сумісний пристрій Garmin у парі з HRM-Run або іншим аксесуаром для динаміки бігу, щоб отримувати в реальному часі зворотний зв'язок про вашу бігову форму.

Аксесуар для визначення динаміки бігу має акселерометр, який вимірює рух торса для обчислення шести показників бігу.

ПРИМІТКА: Щоб використовувати функції динаміки бігу, HRM-Run потрібно з'єднати із сумісним пристроєм Garmin за допомогою технології ANT+. Для отримання додаткової інформації див. Посібник користувача

Каденс – число кроків за хвилину. Відображає загальне число кроків (для правої та лівої ніг разом).

Вертикальне коливання – відскок від землі під час бігу. Відображає вертикальний рух торса, вимірюється у сантиметрах.

Час контакту з землею – період часу, впродовж якого ноги торкаються поверхні під час бігу. Вимірюється у мілісекундах.

ПРИМІТКА: Час контакту з землею та розподіл часу контакту не доступні під час ходьби.

Розподіл часу контакту з землею – розподіл часу контакту з землею між лівою та правою ногами під час бігу. Відображається у відсотках. Наприклад, 47% ліва – 53% права.

Довжина кроку – відстань між стопами в межах одного кроку. Вимірюється у метрах.

Вертикальне співвідношення – співвідношення вертикального коливання до довжини кроку.

Відображається у відсотках. Менше співвідношення свідчить про ліпшу бігову форму.

Усунення несправностей

Поради щодо некоректних даних про пульс

Якщо дані про пульс некоректні або не відображаються, ви можете спробувати ці поради.


- Повторно нанесіть воду на електроди та зони контактів (за необхідності).
- Затягніть ремінець на грудях.
- Виконуйте розминку протягом 5-10 хвилин.
- Дотримуйтеся інструкції по догляду (*Догляд за пульсометром, с. 2*).
- Одягніть бавовняну сорочку або ретельно змочіть обидві сторони ремінця.
Синтетичні тканини, які труться або плескають об пульсометр, можуть створювати статичну електрику, яка заважає сигналам пульсу.
- Відійдіть від джерел, які можуть заважати роботі пульсометра.

Джерелами перешкод можуть бути сильні електромагнітні поля, деякі бездротові датчики з частотою 2,4 ГГц, високовольтні електромережі, електродвигуни, духовки, мікрохвильові печі, бездротові телефони з частотою 2,4 ГГц та точки доступу до бездротової локальної мережі.


Поради щодо відсутності даних динаміки бігу

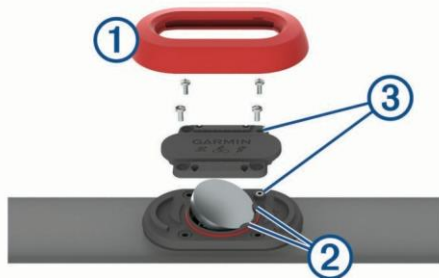
Якщо дані про динаміку бігу не відображаються, ви можете спробувати ці поради.



- Переконайтеся, що у вас саме аксесуар для визначення динаміки бігу HRM-Run.

- Аксесуари для визначення динаміки бігу мають значок  на передній частині модуля.
 - Переконайтеся, що пристрій Garmin підтримує динаміку бігу. Для більш детальної інформації відвідайте вебсайт www.garmin.com/runningdynamics.
 - З'єднайте аксесуар динаміки бігу із пристроєм Garmin ще раз, відповідно до інструкцій.
 - Якщо на екрані даних про динаміку бігу відображаються лише нулі, переконайтеся, що аксесуар одягнений лицьовою стороною дорogi.
- ПРИМІТКА:** Час контакту із землею та розподіл часу контакту з землею з'являються лише під час бігу. Ці показники не розраховуються під час ходьби.

Заміна батареї пульсометра

- 1 Зніміть муфту  з модуля пульсометра.
- 2 За допомогою маленької викрутки Phillips (00) зніміть чотири гвинти на передній панелі модуля.
- 3 Зніміть кришку та батарею.



- 4 Почекайте 30 секунд.
- 5 Вставте нову батарею під два пластикові виступи , повернувши її стороною «+» вгору.
ПРИМІТКА: Не допускайте пошкодження або втрати кільця ущільнювача. Кільце ущільнювача має залишатися на зовнішньому пластмасовому кільці.
- 6 Встановіть назад передню кришку і чотири гвинти. Стежте за положенням передньої кришки. Гвинт з опуклою головкою  слід встановити у відповідний отвір на передній кришці.
ПРИМІТКА: Не затягуйте занадто сильно.
- 7 Встановіть назад муфту.
Після заміни батареї пульсометра, можливо, вам доведеться знову сполучити його з пристроєм.

Догляд за пульсометром

ПРИМІТКА

Скупчення поту та солі на ремінці може зменшити здатність пульсометра передавати точні дані.

- Промивайте пульсометр після кожного використання.
- Ручне прання пульсометра після кожних семи використань або одного плавання в басейні за допомогою незначної кількості м'якого миючого засобу, такого як рідина для миття посуду.
ПРИМІТКА: Застосування занадто великої кількості миючого засобу може пошкодити пульсометр.
- Не кладіть пульсометр у пральну машину або сушарку.
- Для сушіння пульсометра повісьте його або покладіть рівно.

Підключення до фітнес-обладнання

Ви можете підключити пульсометр до сумісного фітнес-обладнання за допомогою технології ANT+ для зручного перегляду свого пульсу на консолі обладнання.

- Шукайте логотип ANT+ LINK HERE на сумісному фітнес-обладнанні.



- Для отримання додаткової інформації щодо підключення пристроїв відвідайте вебсайт www.garmin.com/antplus

Специфікації пульсометра

Тип батареї	Замінна CR2032, 3 V
Строк служби батареї	До 1 року при використанні 1 год/день
Водонепроникність	5 ATM ¹
Робоча температура	Від -10° до 50°C (від 14° до 122°F)
Радіочастота/протокол	2,4 ГГц, протокол бездротового з'єднання ANT+

¹ Пристрій витримує тиск, еквівалентний глибині 50 м. Для отримання додаткової інформації перейдіть на www.garmin.com/waterrating.

Обмежена гарантія

На цей аксесуар поширюється стандартна обмежена гарантія Garmin. Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт www.garmin.com/support/warranty.html

Алфавітний покажчик

А

ANT+ датчики, сполучення 1

Б

батарея, заміна 2

В

вертикальне коливання 1

вертикальне співвідношення 2

Д

динаміка бігу 1

довжина кроку 1

З

заміна батареї 2

К

каденс 1

О

очищення пристрою 2

П

пульсометр 1–2

С

специфікації 2

сполучення

ANT+ датчики 1, 2

пульсометр 1

У

усунення несправностей 1, 2

