GARMIN®

HRM-PRO™

Návod k obsluze

© 2019 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyrozumět o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

Garmin®, logo společnosti Garmin ANT+® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Garmin Connect™, HRM-Pro™ a TrueUp™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Tento produkt obdržel certifikaci ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese www.thisisant.com/directory. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: A03699

Obsah

Pokyny pro použití snímače srdečního tepu 1
Nasazování snímače srdečního tepu 1
Párování a nastavení 1
Dynamika běhu 1
Srdeční tep při plavání 2
Sledování aktivity 2
Ukládání údajů srdečního tepu u měřených aktivit 2
Propojení s vybavením pro fitness 2
Odstranění problémů 2
Péče o snímač srdečního tepu 3
Technické údaje snímače srdečního tepu 3
Omezená záruka 3
Rejstřík 4

Pokyny pro použití snímače srdečního tepu

⚠ VAROVÁNÍ

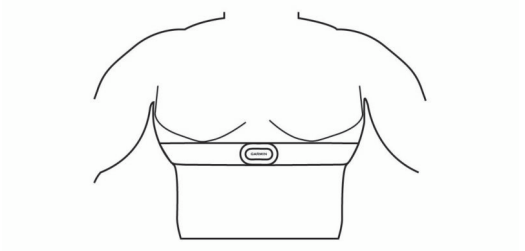
Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

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.

Párování a nastavení

Párování snímače srdečního tepu se zařízením ANT+®

Než bude možné spárovat snímač srdečního tepu se zařízením, je nutné si snímač srdečního tepu nasadit.

Párování je propojení bezdrátových snímačů ANT+, jako je snímač srdečního tepu, s kompatibilním zařízením Garmin ANT+.

POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

- V případě většiny kompatibilních zařízení Garmin je potřeba přiblížit zařízení na vzdálenost do 3 m od snímače srdečního tepu a spárování provést ručně pomocí nabídky daného zařízení.
- Některá zařízení kompatibilní s produkty společnosti Garmin umožňují automatické spárování po přiblížení až na vzdálenost do 1 cm od snímače srdečního tepu.

  TIP: Během párování se postavte se do vzdálenosti 10 m od ostatních snímačů ANT+.

Po prvním spárování vaše kompatibilní zařízení Garmin automaticky rozpozná snímač srdečního tepu pokaždé, když je aktivován.

Párování snímače srdečního tepu se zařízením Bluetooth®

Snímač srdečního tepu můžete spárovat se smartphonem, tabletem, chytrými hodinkami nebo vybavením pro fitness s technologií Bluetooth.

1. Nasaďte si snímač srdečního tepu.
2. Umístěte zařízení ve vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače srdečního tepu.
3. Otevřete natavení Bluetooth zařízení.

   Snímač srdečního tepu by se měl objevit v seznamu dostupných zařízení.
4. Vyberte snímač srdečního tepu HRM-Pro.

   TIP: Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních bezdrátových snímačů.

Po prvním spárování zařízení automaticky rozpozná snímač srdečního tepu pokaždé, když je aktivován.

Párování snímače srdečního tepu s aplikací Garmin Connect™

Chcete-li u snímače srdečního tepu používat funkci sledování aktivit, musí být snímač spárován přímo v aplikaci Garmin Connect, nikoli v nastavení připojení Bluetooth ve smartphonu.

1. Nasaďte si snímač srdečního tepu.
2. V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect.
3. Umístěte smartphone do vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače srdečního tepu.

   TIP: Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních bezdrátových zařízení.
4. Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
   - Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect, postupujte podle pokynů na obrazovce.
   - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect již spárovali jiné zařízení, v menu ☰ nebo ••• vyberte možnost **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Dynamika běhu

Můžete použít kompatibilní zařízení Garmin spárované s příslušenstvím HRM-Pro nebo jiným zařízením pro měření dynamiky běhu, abyste získali zpětnou vazbu o své běžecké formě v reálném čase.

Modul pro měření dynamiky běhu je vybaven akcelerometrem, který měří pohyby trupu a počítá šest metrik běhu.

POZNÁMKA: Chcete-li využívat funkce dynamiky běhu, příslušenství HRM-Pro musí být spárováno s kompatibilním zařízením Garmin prostřednictvím technologie ANT+. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

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.

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 a vyvážení 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.

Srdeční tep při plavání

Snímač srdečního tepu zaznamenává a ukládá data srdečního tepu při plavání. Data srdečního tepu nejsou viditelná na kompatibilních zařízeních Garmin, pokud je snímač srdečního tepu pod vodou.

Musíte spustit aktivitu s měřením času na spárovaném zařízení Garmin, abyste si později mohli prohlédnout uložená data srdečního tepu. Během intervalů odpočinku, kdy nejste ve vodě, odesílá snímač srdečního tepu vaši průměrnou a maximální tepovou frekvenci pro předchozí interval a tepovou frekvenci v reálném čase do zařízení Garmin.

POZNÁMKA: Chcete-li zaznamenávat srdeční tep během plavání, příslušenství HRM-Pro musí být spárováno s kompatibilním zařízením Garmin prostřednictvím technologie ANT+, nikoli Bluetooth. Sledování údajů o srdečním tepu během plavání podporují pouze některá zařízení Garmin. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

Zařízení Garmin automaticky odesílá uložená data srdečního tepu, když uložíte aktivitu plavání s měřením času. V průběhu odesílání dat nesmí být snímač ve vodě, musí být aktivní a v dosahu zařízení (3 m). Data srdečního tepu si můžete prohlédnout v historii zařízení a ve svém účtu Garmin Connect.

Plavání v bazénu

OZNÁMENÍ

Pokud snímač srdečního tepu vystavíte působení chlóru nebo jiné bazénové chemie, vyperte jej v ruce. Delší působení těchto látek může způsobit poškození snímače.

Příslušenství HRM-Pro je určeno zejména pro plavání v otevřené vodě, lze je však občas použít i v bazénu. Při plavání v bazénu noste snímač pod plavkami nebo pod triatlonovým dresem. Když se odrážíte od stěny bazénu, mohl by se vám pásek na hrudníku posunout.

Sledování aktivity

Když máte zařízení HRM-Pro nasazeno, sleduje metriky vašich denních aktivit. Funkce sledování aktivity počítá vaše kroky, kalorie, minuty intenzivní aktivity a celodenní srdeční tep. Chcete-li tuto funkci využívat, musíte spárovat svůj snímač srdečního tepu a další zařízení Garmin se svým účtem Garmin Connect (*Párování snímače srdečního tepu s aplikací Garmin Connect™*, strana 1).

Po spárování odesílá snímač srdečního tepu údaje o aktivitách do vašeho účtu Garmin Connect vždy, když je snímač aktivní a je v dosahu smartphonu. Pokud máte během aktivity pouze zařízení HRM-Pro, funkce TrueUp™ odesílá údaje o sledování aktivity do sekce denního souhrnu aplikace Garmin Connect a do vašich kompatibilních zařízení Garmin.

TIP: Funkce sledování aktivity synchronizuje údaje s ostatními zařízeními Garmin. Aby se synchronizovaly aktivity, historie a údaje mezi všemi vašimi zařízeními Garmin, je nutné zapnout funkci TrueUp v aplikaci Garmin Connect.

Ukládání údajů srdečního tepu u měřených aktivit

Můžete spustit aktivitu s měřením času na spárovaném zařízení Garmin a snímač srdečního tepu zaznamenává data srdečního tepu, i když se od zařízení vzdálíte. Například můžete zaznamenávat data srdečního tepu během fitness aktivit nebo týmových sportů, kdy hodinky není možné nosit.

Snímač srdečního tepu automaticky odesílá uložená data srdečního tepu do zařízení Garmin, když uložíte aktivitu. V průběhu odesílání dat musí být snímač aktivní a v dosahu zařízení (3 m).

Přístup k uloženým údajům o srdečním tepu

Pokud uložíte měřenou aktivitu dříve, než nahrajete uložené údaje o srdečním tepu, můžete si data stáhnout ze zařízení HRM-Pro.

POZNÁMKA: Zařízení HRM-Pro ukládá až 18 hodin historie aktivit. Když se paměť snímače srdečního tepu zaplní, nejstarší data se přepíší.

1. Nasaďte si snímač srdečního tepu.
2. V zařízení Garmin vyberte menu Historie.
3. Vyberte měřenou aktivitu, kterou jste uložili během nošení zařízení HRM-Pro.
4. Vyberte možnost **Stáhnout srdeční tep**.

Propojení s vybavením pro fitness

Snímač srdečního tepu můžete propojit s kompatibilním vybavením pro fitness prostřednictvím technologie ANT+ nebo Bluetooth. To umožňuje sledovat srdeční tep přímo na tomto vybavení.

- Kompatibilní vybavení pro fitness bývá označeno logem ANT+LINK HERE.

- Kompatibilní vybavení pro fitness bývá označeno logem Bluetooth.

Odstranění problémů

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 (*Péče o snímač srdečního tepu*, strana 3).
- 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.

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

Jestliže se data dynamiky běhu nezobrazují, můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Zkontrolujte, zda máte funkční zařízení pro měření dynamiky běhu, například HRM-Pro.
- Ujistěte se, zda vaše zařízení Garmin podporuje dynamiku běhu.

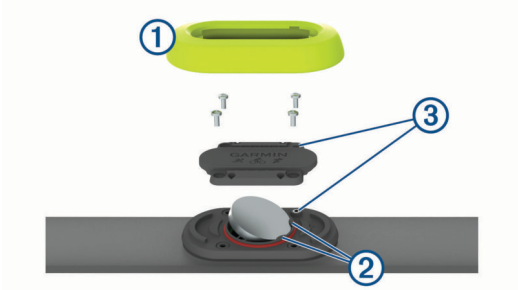
Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/runningdynamics.

- Podle pokynů znovu spárujte zařízení pro měření dynamiky běhu se zařízením Garmin.
- Zkontrolujte, zda párování využívá technologii ANT+, nikoli Bluetooth.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují pouze nuly, ujistěte se, zda nosíte zařízení pro měření dynamiky běhu správnou stranou nahoru.

  POZNÁMKA: Doba kontaktu se zemí a vyváženost se zobrazuje pouze při běhu. Během chůze ji nelze vypočítat.

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. Nasaďte zpět objímku.

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

Péče o snímač srdečního tepu

OZNÁMENÍ

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 nebo po použití v bazénu 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.

Technické údaje snímače srdečního tepu

Typ baterie	Uživatelem vyměnitelná baterie CR2032 (3 V)
Životnost baterie	Až 1 rok při 1 hodině denně
Odolnost proti vodě	5 ATM[1]
Rozsah provozních teplot	-10 až 50 °C (14 až 122 °F)
Bezdrátová frekvence	2,4 GHz při jmenovité hodnotě 8 dBm

Omezená záruka

Na toto příslušenství se vztahuje standardní omezená záruka společnosti Garmin. Další informace naleznete na webových stránkách www.garmin.com/support/warranty.html.

[1] Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Rejstřík

A
aktivity, uložení **2**
aplikace, smartphone **1**

B
baterie, výměna **3**

Č
čištění zařízení **3**

D
data, ukládání **2**
délka kroku **1**
dynamika běhu **1, 2**

G
Garmin Connect **1**

K
kadence **1**

O
odstranění problémů **2**

P
párování
  smartphone **1**
  snímač srdečního tepu **1**
  Snímače ANT+ **1, 2**
  technologie Bluetooth **2**
plavání **2**

S
sledování aktivity **2**
smartphone, párování **1**
Snímače ANT+, párování **2**
srdeční tep
  párování snímačů **1**
  snímač **1–3**

T
technické údaje **3**
technologie Bluetooth **1**

U
ukládání aktivit **2**

V
vertikální oscilace **1**
vertikální poměr **1**
výměna baterie **3**

support.garmin.com

Září 2020

GUID-89I85I2F-8099-433F-86CC-3E8249295E07 v2