

GARMIN[®]

HRM-PRO[™]

Korisnički priručnik

© 2019 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin i ANT+® trgovачki su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect™, HRM-Pro™ i TrueUp™ trgovачki su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovачki znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu www.thisisant.com/directory. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Ostali trgovачki znakovi i trgovачki nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

M/N: A03699

Sadržaj

Upute za senzor pulsa	1
Postavljanje monitora pulsa	1
Uparivanje i postavljanje	1
Dinamika trčanja	1
Puls za vrijeme plivanja	2
Praćenje aktivnosti	2
Spremanje pulsa za mjerene aktivnosti	2
Povezivanje s opremom za fitness	2
Rješavanje problema	2
Održavanje monitora pulsa	3
Specifikacije senzora pulsa	3
Ograničeno jamstvo	3
Indeks	4

Upute za senzor pulsa

⚠️ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije.

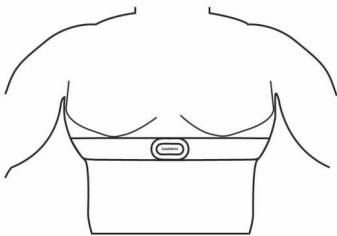
Postavljanje monitora pulsa

Monitor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti. Trebao bi dovoljno čvrsto prianjati da ostane na mjestu tijekom aktivnosti.

- 1 Po potrebi za monitor pulsa pričvrstite produžetak remena.
- 2 Navlažite elektrode ① na stražnjoj strani monitora pulsa kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



- 3 Nosite monitor pulsa tako da logotip Garmin® stoji uspravno.



Spoj kukice ② i prstena ③ trebao bi se nalaziti na vašoj desnoj strani.

- 4 Omotajte monitor pulsa oko prsa i zakačite kukicu za prsten.

NAPOMENA: Pazite da etiketa s uputama o održavanju nije savinuta.

Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

Uparivanje i postavljanje

Uparivanje senzora pulsa i uređaja ANT+®

Prije uparivanja senzora pulsa i uređaja trebate staviti senzor pulsa na sebe.

Uparivanje je povezivanje ANT+ bežičnih senzora poput vašeg senzora pulsa s uređajem kompatibilnim s tehnologijom Garmin ANT+.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

- Za većinu Garmin kompatibilnih uređaja vrijedi da uređaj trebate postaviti unutar 3 m od senzora pulsa i zatim provesti postupak ručnog uparivanja s pomoću izbornika uređaja.
- Za neke Garmin kompatibilne uređaje vrijedi da uređaj trebate postaviti unutar 1 cm od senzora pulsa kako bi se uparivanje izvršilo automatski.

SAVJET: Prilikom uparivanja budite 10 m udaljeni od drugih ANT+ senzora.

Nakon prvog uparivanja vaš Garmin kompatibilni uređaj će automatski prepoznati senzor pulsa prilikom svake aktivacije.

Uparivanje senzora pulsa i uređaja Bluetooth®

Senzor pulsa možete upariti s pametnim telefonom, tabletom, pametnim satom ili opremom za fitness s pomoću tehnologije Bluetooth.

- 1 Postavite senzor pulsa.
- 2 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od senzora pulsa.
- 3 Otvorite Bluetooth postavke na uređaju.

Senzor pulsa trebao bi se pojaviti na popisu dostupnih uređaja.

- 4 Odaberite senzor pulsa HRM-Pro.

SAVJET: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.

Nakon prvog uparivanja uređaj će automatski prepoznati senzor pulsa prilikom svake aktivacije.

Uparivanje senzora pulsa i aplikacije Garmin Connect™

Kako biste mogli upotrebljavati funkciju praćenja aktivnosti na senzoru pulsa, on se mora izravno upariti putem aplikacije Garmin Connect umjesto putem Bluetooth postavki na pametnom telefonu.

- 1 Postavite senzor pulsa.
 - 2 Iz trgovine aplikacija na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
 - 3 Postavite pametni telefon unutar 3 m (10 ft) od senzora pulsa.
- SAVJET:** Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih uređaja.
- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u simbolu ili izborniku simbola odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Dinamika trčanja

Mozete upotrijebiti kompatibilan Garmin uređaj uparen s HRM-Pro dodatnom opremom ili drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj formi u stvarnom vremenu.

Dodatna oprema za dinamiku trčanja ima brzinomjer koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao šest parametara trčanja.

NAPOMENA: Da biste mogli upotrebljavati funkcije dinamike trčanja, HRM-Pro dodatna oprema mora biti uparena s kompatibilnim Garmin uređajem pomoću ANT+ tehnologije. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

Kadencija: Kadencija je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).

Vertikalna oscilacija: Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.

Vrijeme dodira s tlom: Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama.

NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.

Balans vremena dodira s tlom: Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.

Duljina koraka: Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjeseta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.

Omjer vertikalne oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

Puls za vrijeme plivanja

Senzor pulsa bilježi i sprema podatke o vašem pulsu tijekom plivanja. Podaci o pulsu ne mogu se vidjeti na kompatibilnom Garmin uređaju dok je monitor pulsa pod vodom.

Na uparenom Garmin uređaju morate pokrenuti mjerenu aktivnost kako biste kasnije mogli vidjeti spremljene podatke o pulsu. Za vrijeme intervala odmaranja kada se nalazi izvan vode monitor pulsa šalje podatke o vašem prosječnom i maksimalnom pulsu za prethodni interval i podatke o vašem trenutnom pulsu do vašeg Garmin uređaja.

NAPOMENA: Za bilježenje podataka o pulsu tijekom plivanja vaša HRM-Pro dodatna oprema mora biti uparena s kompatibilnim Garmin uređajem putem ANT+, a ne Bluetooth tehnologije. Samo neki Garmin uređaji podržavaju podatke o pulsu tijekom plivanja. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

Garmin uređaj automatski prenosi spremljene podatke o pulsu kada spremite mjerenu aktivnost. Monitor pulsa mora biti izvan vode, aktivan i unutar dometa uređaja (3 m) za vrijeme prijenosa podataka. Podatke o pulsu možete pregledavati u povjesnim podacima uređaja i na svom Garmin Connect računu.

Plivanje u bazenu

OBAVIJEST

Monitor pulsa nakon izlaganja kloru ili drugim kemikalijama koje se nalaze u bazenima ručno operite. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti monitor pulsa.

HRM-Pro dodatna oprema dizajnirana je prvenstveno za plivanje u otvorenim vodama, ali se povremeno može koristiti i za plivanje u bazenu. Monitor pulsa tijekom plivanja u bazenu nosite ispod plivaćeg odijela ili odijela za triatlon. U suprotnom vam može skliznuti s prsa kada se odgurujete od zida bazena.

Praćenje aktivnosti

Kad god nosite HRM-Pro uređaj, on prati mjerena vaših dnevnih aktivnosti. Funkcija za praćenje aktivnosti bilježi vaš broj koraka, kalorije, minute intenzivnog vježbanja i cijelodnevni puls. Da biste mogli upotrebljavati tu funkciju, morate upariti senzor pulsa i druge Garmin uređaje s Garmin Connect računom ([Uparivanje senzora pulsa i aplikacije Garmin Connect™](#), stranica 1).

Kada je uparen, senzor pulsa šalje vaše podatke o aktivnostima na vaš Garmin Connect račun kad god je senzor aktivan i unutar dometa pametnog telefona. Ako tijekom aktivnosti nosite samo HRM-Pro uređaj, funkcija TrueUp™ šalje podatke o praćenju aktivnosti u odjeljak dnevnog sažetka u aplikaciji Garmin Connect i na vaše kompatibilne Garmin uređaje.

SAVJET: Praćenje aktivnosti radi na principu sinkronizacije podataka s drugim Garmin uređajima. Trebate uključiti funkciju TrueUp u aplikaciji Garmin Connect da biste sinkronizirali aktivnosti, povijest i podatke između svih svojih Garmin uređaja.

Spremanje pulsa za mjerene aktivnosti

Mjerenu aktivnost možete započeti na uparenom Garmin uređaju, a monitor pulsa bilježit će podatke o pulsu čak i ako se udaljite od uređaja. Na primjer, podatke o pulsu možete bilježiti za vrijeme fitness aktivnosti ili kada se bavite timskim sportovima gdje je nošenje sata zabranjeno.

Kada spremite svoju aktivnost, monitor pulsa automatski šalje spremjen podatke o pulsu vašem Garmin uređaju. Monitor pulsa mora biti aktivan i unutar dometa uređaja (3 m) za vrijeme prijenosa podataka.

Pristupanje spremljenim podacima o pulsu

Ako spremite mjerenu aktivnost prije nego što postavite spremljene podatke o pulsu, možete preuzeti podatke s HRM-Pro uređaja.

NAPOMENA: Vaš HRM-Pro uređaj sprema do 18 sati povijesti aktivnosti. Kada se memorija monitora pulsa napuni, najstariji se podaci brišu.

- Postavite senzor pulsa.
- Na Garmin uređaju odaberite izbornik Povijest.
- Odaberite mjerenu aktivnost koju ste spremili dok ste nosili HRM-Pro uređaj.
- Odaberite **Preuzmi podatke o pulsu**.

Povezivanje s opremom za fitness

Senzor pulsa možete povezati s kompatibilnom fitness opremom s pomoću ANT+ ili Bluetooth tehnologije kako biste mogli pregledavati svoj puls na konzoli opreme.

- Potražite logotip ANT+LINK HERE na kompatibilnoj opremi za fitness.



- Potražite logotip Bluetooth na kompatibilnoj opremi za fitness.



Rješavanje problema

Savjeti za čudne podatke o pulsu

Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju ([Održavanje monitora pulsa](#), stranica 3).
- Nosite pamučnu majicu ili obje strane trake dobro namočite. Sintetička vlakna koja se trljuju po monitoru pulsa ili ga dodiruju stvaraju staticki elektricitet koji utječe na signale pulsa.
- Odmaknite se od izvora koji mogu utjecati na monitor pulsa. Izvori smetnji mogu biti snažna elektromagnetska polja, neki bežični senzori na 2,4 GHz, visokonaponski vodovi dalekovoda, električni motori, pećnice, mikrovalne pećnice, bežični telefoni na 2,4 GHz i pristupne točke za bežični LAN.

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

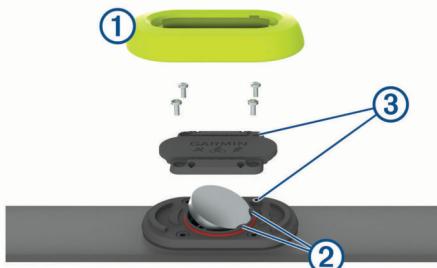
Ako se podaci o dinamici trčanja ne prikazuju, isprobajte ove savjete.

- Provjerite imate li dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja kao što je HRM-Pro dodatna oprema.
- Provjerite podržava li vaš Garmin uređaj dinamiku trčanja. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/runningdynamics.
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i Garmin uređaj.
- Pobrinite se da se uparite pomoću ANT+veze, a ne Bluetoothveze.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

NAPOMENA: Vrijeme i balans dodira s tлом prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

Zamjena baterije monitora pulsa

- Uklonite poklopac ① s modula monitora pulsa.
- Pomoću malog križnog odvijača (00) izvadite četiri vijka s prednje strane modula.
- Izvadite poklopac i bateriju.



- Pričekajte 30 sekundi.
- Ispod dva plastična jezičca ② umetnite novu bateriju tako da je pozitivan pol okrenut prema gore.
NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten. Brtva za O-prsten trebala bi ostati na vanjskom dijelu podignutog plastičnog prstena.
- Vratite prednji poklopac i četiri vijka.
Pogledajte položaj prednjeg poklopca. Izdignuti vijak ③ trebao bi odgovarati rupi za izdignuti vijak na prednjem poklopцу.
NAPOMENA: Nemojte ih prečvrsto stegnuti.
- Zamijenite poklopac.
Nakon zamjene baterije monitora pulsa možda ga treba ponovo upariti s uređajem.

Održavanje monitora pulsa

OBAVIEST

Naslage znoja i soli na traci mogu utjecati na točnost podataka monitora pulsa.

- Monitor pulsa isperite nakon svakog korištenja.
- Malom količinom blagog sredstva za pranje kao što su deterdženti za pranje posuđa ručno operite monitor pulsa nakon svakih sedam korištenja ili jednog korištenja u bazenu.
NAPOMENA: Previše deterdženta može oštetiti monitor pulsa.
- Monitor pulsa nemojte prati u perilici posuđa ili sušiti u sušilici.
- Kako bi se osušio, monitor pulsa objesite ili polegnite na ravnu površinu.

Specifikacije senzora pulsa

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 V
Trajanje baterije	Do 1 godine uz upotrebu 1 h dnevno
Vodootpornost	5 ATM ¹
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri 8 dBm nominalno

Ograničeno jamstvo

Na ovu dodatnu opremu primjenjuje se standardno ograničeno jamstvo tvrtke Garmin. Više informacija potražite na stranici www.garmin.com/support/warranty.html.

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Indeks

A

aktivnosti, spremanje **2**
ANT+ senzori, uparivanje **2**
aplikacije, pametni telefon **1**

B

baterija, zamjena **3**
Bluetooth tehnologija **1**

Č

čišćenje uređaja **3**

D

dinamika trčanja **1, 2**
duljina koraka **1**

G

Garmin Connect **1**

K

kadenca **1**

O

omjer vertikalne oscilacije **1**

P

pametni telefon, uparivanje **1**
plivanje **2**
podaci, spremanje **2**
praćenje aktivnosti **2**
puls
 monitor **1–3**
 senzor **2**
 uparivanje senzora **1**

R

rješavanje problema **2**

S

specifikacije **3**
spremanje aktivnosti **2**

U

uparivanje
 ANT+ senzori **1, 2**
 Bluetooth tehnologija **2**
 pametni telefon **1**
 senzor pulsa **1**

V

vertikalna oscilacija **1**

Z

zamjena baterije **3**

support.garmin.com

