

GARMIN

HRM-Run™ pulsometrs

HRM-Run™

010-10997-12

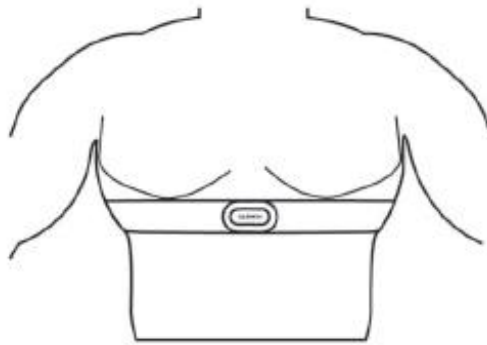
Pulsometra uzvilkšana

Pulsometru ir ieteicams nēsāt uz kailas miesas. Novietojumam vajadzētu būt tieši zem krūtīm. Pārliecinieties, ka tas ir uzstādīts jums ērti un atradīsies uzstādītajā vietā visu fiziskās aktivitātes laiku.

1. Ja nepieciešams, pievienojiet pie pulsometra jostiņas pagarinātāju;
2. Samitriniet elektrodus ① pulsometra aizmugurē, lai izveidotu spēcīgu saikni starp jūsu krūtīm un raidītāju;



3. Nēsājiet pulsometru tā, lai Garmin® logo uz tā būtu vērst uz augšu (attiecīgi – salasāms stāvot pret jums);



Cilpas ② un āķa ③ savienojumam būtu jāatrodas jūsu labajā pusē.

4. Apvelciet pulsometru ap savām krūtīm un savienojiet tā siksniņas āķi ar cilpu.

Piezīme: pārliecinieties, ka kopšanas un izmantošanas birka nav atlocījusies.

Pēc tam, kad esat uzvilcis pulsometru, tas ir aktīvs, saglabā un nosūta datus.

Pulsometra sapārošana ar jūsu ierīci

Pirms jūs varat sapārot pulsometru ar savu ierīci, jums ir jāuzvelk pulsometrs.

Sapārošana ir ANT+ sensoru bezvadu savienošana. Piemēram – jūsu pulsometra savienošana ar saderīgu Garmin ierīci.

Piezīme: atšķirīgiem ierīču modeļiem sapārošanās process var būt citādāks. Informācijai, lūdzu, aplūkojiet savas Garmin ierīces lietošanas pamācību.

- - novietojiet saderīgu Garmin ierīci 3 metru darbības diapazonā no pulsometra un izmantojiet izvēlni ierīcē, lai sapārotu to ar pulsometru (dažām ierīcēm var būt nepieciešama citādāka sapārošana, piemēram: no Garmin Connect vietnes);

- - dažām ierīcēm var pietikt ar to pietuvināšanu 1 cm attālumā no pulsometra, lai tie sapārotos automātiski.

Ieteikums: sapārošanas brīdī atvirzieties 10 metru attālumā no citiem ANT+ sensoriem.

Kad ir veikta pirmā sapārošanās, jūsu Garmin ierīce automātiski atpazīs pievienoto pulsometru katru reizi, kad tas ir aktivizēts.

Skriešanas dinamikas dati

Jūs varat izmantot saderīgu, ar HRM-Run sapārotu, Garmin ierīci, lai iegūtu reālā laika informāciju par savu skriešanas formu. Ja iegādes brīdī HRM-Run pulsometrs ir komplektēts ar Garmin ierīci, tas jau ir iepriekšēji sapārots ar to. HRM-Run modulī ir iebūvēts akselerometrs, kas mēra jūsu torša kustības, lai aprēķinātu sešus skrējiena parametrus. Sīkākai informācijai par skriešanas dinamiku, lūdzu, aplūkojiet savas Garmin ierīces lietošanas pamācību.

Piezīme: HRM-Run pulsometrs ir savienojams ar dažādiem ANT+ fitnesa produktiem un var uzrādīt pulsa informāciju, kad ir ar tiem sapārots. Skriešanas dinamikas funkcijas ir pieejamas tikai savienojumā ar konkrētām Garmin ierīcēm.

Kadence (cadence): kadence ir soļu skaits minūtē. Tā uzrāda kopējo soļu skaitu (apvienojot labās un kreisās kājas soļus).

Vertikālā oscilēšana (vertical oscillation): vertikālā oscilēšana ir jūsu atlēciens skriešanas laikā. Tā uzrāda jūsu torša vertikālo kustību, mērot to centimetros katrā solī.

Pieskāriena laiks zemei (ground contact time): pieskāriena laiks zemei ir laika ilgums katram solim, ko pavadāt pieskārienā pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs.

Piezīme: pieskāriena laiks zemei nav pieejams pastaigas laikā.

Pieskāriena laika zemei balanss (ground contact time balance): pieskāriena laika zemei balanss uzrāda labās/kreisās pēdas balansu pieskāriena zemei laikā, kamēr skrienat. Tas uzrādās procentos. Piemēram: 53,2 ar bultiņu norādot pa labi vai kreisi.

Soļa garums (stride length): soļa garums ir jūsu soļa garums no viena soļa pieskāriena zemei līdz otram. Tas tiek aprēķināts metros.

Vertikālā attiecība (vertical ratio): vertikālā attiecība ir vertikālās oscilēšanas attiecība pret soļa garumu. Tā uzrādās procentos. Zemāks skaitlis parasti norāda uz labāku skriešanas formu.

Ieteikumi kļūdainu pulsa datu gadījumā

Ja pulsometra dati ir kļūdaini vai neuzrādās vispār, jūs varat izmēģināt kādu no šiem ieteikumiem.

- - ja iespējams, atkārtoti samitriniet ar ūdeni elektrodus un kontaktplāksterus;
- - savelciet jostu ciešāk ap savu augumu;
- - ieslidieties 5 – 10 minūtes;
- - sekojiet pulsometra kopšanas norādēm;
- - treniņa laikā nēsājiet kokvilnas kreklu vai samitriniet savu kreklu, ja tādi tie ir piemēroti jūsu aktivitātes tipam.
Sintētiski audumi, kas brīvi plīvo vai rīvējas gar pulsometru skrējiena laikā, var radīt statisko elektrību, kas traucē pulsa signāla nosūtei;
- - pārvietojieties tālāk no avotiem, kas var radīt traucējumus pulsa informācijas pārsūtei.

Avoti vai traucējumi ietver sevī spēcīgus elektromagnētiskos laukus, dažādus 2.4 Ghz bezvadu sensorus, augstsprieguma elektrolīnijas, elektromotorus, krāsnis, mikroviļņu krāsnis, 2.4 Ghz bezvadu tīklus un/vai bezvadu LAN piekļuves punktus;

- - nomainiet pulsometra bateriju.

Ieteikumi gadījumā, ja neuzrādās skriešanas dinamikas dati

Ja neuzrādās skriešanas dinamikas dati, jūs varat pamēģināt kādu no šiem ieteikumiem.

- - pārliecinieties, ka izmantojat HRM-Run pulsometru.
Uz funkciju atbalstoša pulsometra moduļa ir ilustrēts stilizēts skrienošs cilvēks;
- - pārliecinieties, ka jūsu Garmin ierīce ir saderīga ar skriešanas dinamikas funkciju.
Sīkākai informācijai, aplūkojiet jūsu ierīces lietošanas pamācību vai apmeklējiet www.garmin.lv mājas lapu;
- - atkārtoti sapārojiet savu HRM-Run ar jūsu ierīci kā norādīts ierīces vai pulsometra lietošanas pamācībā;
- - ja skriešanas dinamikas dati tiek uzrādīti ar nulles (0) simboliem, pārbaudiet vai HRM-Run modulis ir uzstādīts pareizi.

Piezīme: pēdas pieskāriena laiks zemei tiek uzrādīts tikai skriešanas laikā. Tas netiek aprēķināts pastaigu laikā.

Pulsometra kopšana

Uz pulsometra jostas sakrājušies sviedri un sāļi var negatīvi ietekmēt pulsa datu precizitāti.

- - noskalojiet pulsometru pēc katra skrējiena;
- - mazgājiet pulsometra jostu ar rokām ik pēc septiņiem treniņiem vai pēc katras peldes baseinā, izmantojot vieglu, saudzīgu tīrīšanas līdzekli, piemēram trauku mazgāšanas līdzekli. Mazgāšanas līdzekļa pārdozēšana mazgāšanas laikā var bojāt pulsometru;
- - neievietojiet pulsometra jostu veļas žāvētājā vai veļas mašīnā;
- - lai žāvētu pulsometra jostu, pakariniet vai līdzeni izklājiet to.

Savienošana ar fitnesa aprīkojumu

ANT+ tehnoloģija piedāvā iespēju savienot jūsu pulsometru ar fitnesa un sporta aprīkojumu, lai jūs varētu sekot līdzi savam pulsam uz attiecīgās ierīces konsoles.

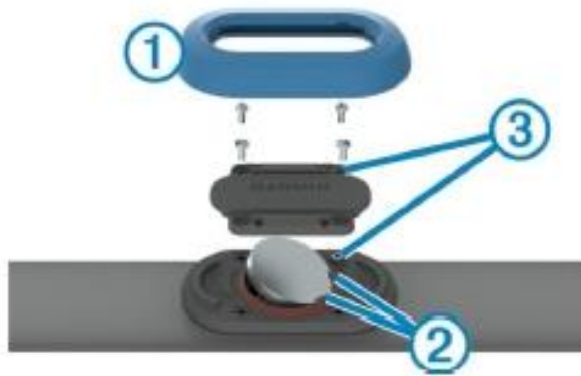
- - piefiksējiet ANT+ LINK HERE savienošanās logo uz saderīga fitnesa aprīkojuma;



- - informācijai par savienošanu ar aprīkojumu, lasiet norādījumus attiecīgā aprīkojuma lietošanas pamācībā vai apmeklējiet www.garmin.com/antplus (informācija angļu valodā).

Pulsometra baterijas nomaina

1. Noņemiet apvalku ① no pulsometra moduļa
2. Izmantojiet smalku skrūvgriezi, lai atskrūvētu četras skrūves pulsometra moduļa priekšpusē;
3. Noņemiet baterijas vāciņu un izņemiet bateriju;



4. Uzgaidiet 30 sekundes;
5. Ievietojiet jauno bateriju zem divām plastmasas tapām ② ar pozitīvo (+) pusi uz ārpusi. Apļveida blīvei jāpaliek novilktaļ ap paceltā plastmasas apļa ārpusi;
Piezīme: nesabojājiet vai nepazaudējiet apļveida blīvi, kas atrodas ap baterijas novietošanas gropi.
6. Novietojiet baterijas vāciņu tā vietā, pieskrūvējiet to ar četrām skrūvēm. Ievērojiet vāciņa novietojumu. Piepaceltajām skrūvēm ③ ir jāsakrīt ar to vietām uz vāciņa un pulsometra;
Piezīme: nepievelciet skrūves par ciešu!
7. Uzlieciet vietā apvalku.
Pēc baterijas nomainas pulsometrā var rasties atkārtota nepieciešamība sapārot pulsometru ar saderīgo sporta/fitnesa ierīci.

Pulsometra tehniskais raksturojums.

Ūdens izturība: 5 ATM – iztur spiedienu līdz 50 metru dziļumam (www.garmin.lv/lv/udensizturibas-klase/)

Baterija: maināma CR2032 (3V)

Baterijas darbības laiks: līdz 1 gadam (ar izmantošanu aptuveni 1 stundu dienā)

Darbības temperatūra: no -10°C līdz 50°C

Radio frekvence/protokols: 2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikāciju protokols

www.garmin.lv