

# HRM-PRO™

Інструкція користувача

© 2019 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 сповіщувати 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](http://www.garmin.com).

Garmin®, логотип Garmin, ANT є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів, зареєстрованими в США та інших країнах. Garmin Connect™, HRM-Pro™ та TrueUp™ 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](http://www.thisisant.com/directory). Текстовий знак та логотипи BLUETOOTH® належать асоціації Bluetooth SIG, Inc. 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: A03699

## Зміст

<b>Правила користування пульсометром .....</b>	<b>1</b>
Надягання пульсометра .....	1
Сполучення та налаштування .....	1
Динаміка бігу .....	1
Пульс під час плавання .....	2
Відстеження активності .....	2
Збереження даних пульсу під час хронометрованих занять ..	2
Підключення до фітнес-обладнання .....	2
Усунення несправностей .....	2
Догляд за пульсометром .....	3
Специфікації пульсометра .....	3
Обмежена гарантія .....	3
<b>Алфавітний покажчик .....</b>	<b>4</b>



# Правила користування пульсометром

## ⚠ ОБЕРЕЖНО

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

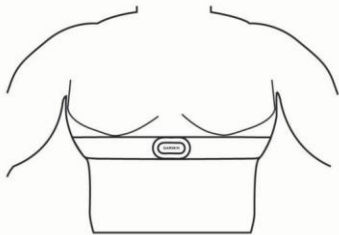
## Надягання пульсометра

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.

### Сполучення пульсометра з пристроєм Bluetooth®

Ви можете з'єднати пульсометр зі своїм смартфоном, планшетом, смартгодинником або фітнес-обладнанням за допомогою технології Bluetooth.

- 1 Надягніть пульсометр.
- 2 Розташуйте пристрій у радіусі 3 м (10 футів) від пульсометра.
- 3 Відкрийте налаштування Bluetooth на пристрої.
- 4 Пульсометр має з'явитися у переліку доступних пристроїв.
- 5 Оберіть пульсометр HRM-Pro.



**ПОРАДА:** Тримайтеся на відстані 10 м (33 фути) від інших датчиків під час сполучення.

Після першого сполучення ваш пристрій автоматично розпізнає пульсометр кожного разу, коли він активується.

### Сполучення пульсометра з додатком Garmin Connect™

Щоб використовувати функцію відстеження активності за допомогою пульсометра, необхідно з'єднати його безпосередньо через додаток Garmin Connect, а не через налаштування Bluetooth на вашому смартфоні.

- 1 Надягніть пульсометр.
- 2 Через магазин додатків на вашому смартфоні встановіть і відкрийте додаток Garmin Connect.
- 3 Розташуйте у радіусі 3 м (10 футів) від пульсометра.
- 4 У налаштуваннях оберіть опцію додавання вашого пристрою до облікового запису Garmin Connect:

- Якщо це перший пристрій, який ви з'єднуєте з додатком Garmin Connect, дотримуйтеся інструкцій на екрані.
- Якщо у вас уже є підключений пристрій до додатка Garmin Connect, у меню натисніть на  чи , оберіть Пристрої **Garmin** > **Додати пристрій** та дотримуйтеся інструкцій на екрані.

## Динаміка бігу

Ви можете використовувати ваш сумісний пристрій Garmin у парі з HRM-Pro 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-Pro 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, «53,2» зі

стрілкою вліво або вправо.

**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.

## Пульс під час плавання

Пульсометр реєструє та зберігає ваші дані про частоту серцебиття під час плавання. Дані про пульс не видно на сумісних пристроях Garmin, поки пульсометр знаходиться під водою.

Потрібно розпочати хронометроване заняття на пристрої Garmin, щоб потім переглядати збережені дані про частоту серцебиття. Під час інтервалів відпочинку, коли виходите з води, пульсометр надсилає на пристрій Garmin ваш середній і максимальний пульс за попередній інтервал, а також ваш пульс у реальному часі.

**ПРИМІТКА:** Для запису даних про пульс під час плавання HRM-Pro має бути сполучений із сумісним пристроєм Garmin за допомогою ANT+, а не Bluetooth. Лише деякі пристрої Garmin підтримують дані про частоту серцебиття під час плавання. Для отримання додаткової інформації див. Посібник користувача.

Ваш пристрій Garmin автоматично завантажує збережені дані про пульс, коли ви зберігаєте своє хронометроване заняття плаванням. Під час завантаження даних ваш пульсометр повинен бути поза водою, активним і знаходитись у радіусі дії пристрою (3 м). Дані про ваш пульс можна переглянути в історії пристрою та у вашому обліковому записі Garmin Connect.

## Плавання в басейні

### ПРИМІТКА

Необхідно прати вручну пульсометр після впливу хлору або інших хімічних речовин у басейні. Тривалий вплив цих речовин може пошкодити пульсометр.

HRM-Pro призначений в основному для плавання у відкритій воді, але його іноді можна використовувати для плавання в басейні. У такому разі його слід носити під купальним костюмом або топом для триатлону. Інакше він може зіслизнути з грудей при відштовхуванні від стінки басейну.

## Відстеження активності

Щоразу, коли ви носите HRM-Pro, він контролює ваші показники щоденної активності. Функція відстеження активності реєструє вашу кількість кроків, калорії, хвилини інтенсивності та пульс протягом усього дня. Щоб скористатися цією функцією, вам потрібно з'єднати монітор серцевого ритму та будь-які інші пристрої Garmin зі своїм обліковим записом у Garmin Connect (*Сполучення пульсометра з додатком Garmin Connect™*, с. 1).

Після сполучення пульсометр надсилає дані про активність у ваш обліковий запис у Garmin Connect щоразу, коли він знаходиться в межах доступності до вашого смартфона. Якщо ви носите HRM-Pro лише під час занять, функція TrueUp™ надсилає дані відстеження активності до розділу щоденних підсумків у Garmin Connect та до ваших сумісних пристроїв Garmin.

**ПОРАДА:** Відстеження активності синхронізує ваші дані з іншими пристроями Garmin. Увімкніть функцію TrueUp™ у Garmin Connect для синхронізації занять, історії та даних між усіма вашими пристроями Garmin.

## Збереження даних пульсу під час хронометрованих занять

Ви можете розпочати хронометроване заняття на вашому синхронізованому пристрої Garmin, а пульсометр реєструватиме дані вашого пульсу, навіть якщо ви віддалятиметеся від пристрою. Наприклад, ви можете записувати дані про частоту серцебиття під час занять фітнесом або командних занять спортом, де годинник не можна носити.

Пульсометр автоматично надсилає збережені дані про частоту пульсу на пристрій Garmin під час збереження заняття. Під час завантаження даних ваш пульсометр має бути активним і знаходитись в межах 3 м від пристрою.

## Доступ до збережених даних пульсу

Якщо зберегти хронометроване заняття до завантаження даних про пульс, ви можете завантажити їх із пристрою HRM-Pro.

**ПРИМІТКА:** HRM-Pro зберігає до 18 годин історії активності. Коли пам'ять пульсометра заповнена, ваші найдавніші дані перезаписуються.

- 1 Надягніть пульсометр.
- 2 У меню пристрою Garmin оберіть пункт Історія.
- 3 Знайдіть хронометроване заняття під час якого ви використовували HRM-Pro. Натисніть **Завантажити пульс**.

## Підключення до фітнес-обладнання

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

- Шукайте логотип ANT+ на сумісному фітнес-обладнанні.



- Шукайте логотип Bluetooth на сумісному фітнес-обладнанні.



## 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. 3).
- 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.

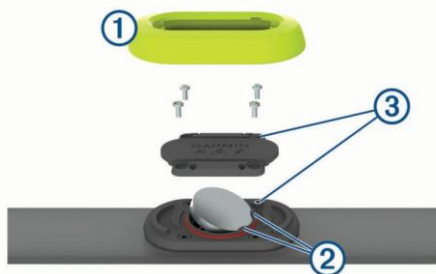
### Поради щодо відсутності даних динаміки бігу

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

- Переконайтеся, що у вас є аксесуар для визначення динаміки бігу, наприклад, такий як HRM-Pro.
- Переконайтеся, що пристрій Garmin підтримує динаміку бігу. Для більш детальної інформації відвідайте вебсайт [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- З'єднайте аксесуар динаміки бігу із пристроєм Garmin ще раз, відповідно до інструкцій.
- Переконайтеся, що ви з'єднали пристрої за допомогою протоколу ANT+, а не Bluetooth.
- Якщо на екрані даних про динаміку бігу відображаються лише нулі, переконайтеся, що аксесуар одягнений лицьовою стороною догори.  
**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 ① 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 ②, 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 ③ 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.

### Специфікації пульсометра

Тип батареї	Замінна CR2032, 3 V
Строк служби батареї	До 1 року при використанні 1 год/день
Водонепроникність	5 ATM <sup>1</sup>
Робоча температура	Від -10° до 50°C (від 14° до 122°F)
Частота бездротового з'єднання	2,4 ГГц за 8 дБм, номінальне

<sup>1</sup> Пристрій витримує тиск, еквівалентний глибині 50 м. Для отримання додаткової інформації перейдіть на [www.garmin.com/waterrating](http://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](http://www.garmin.com/support/warranty.html)

# Алфавітний покажчик

## **А**

ANT+ датчики, сполучення **1**

## **В**

Bluetooth технологія **1**

## **Г**

Garmin Connect **1**

## **Б**

батарея, заміна **3**

## **В**

вертикальне коливання **1**

вертикальне співвідношення **2**

відстеження активності **2**

## **Д**

дані, збереження **2**

динаміка бігу **1, 2**

довжина кроку **2**

додатки, смартфон **1**

## **З**

заміна батареї **3**

збереження занять **2**

## **К**

каденс **1**

## **О**

очищення пристрою **3**

## **П**

підключення, смартфон **1**

плавання **2**

пульсометр **1–3**

## **С**

специфікації **3**

сполучення

ANT+ датчики **1, 2**

Bluetooth технологія **1, 2**

пульсометр **1**

смартфон **1**

## **У**

усунення несправностей **2, 3**



TRA  
REGISTERED No:  
ER77057/19  
DEALER No:  
0015955/08



GUID-8918512F-8099-433F-86CC-3E8249295E07 v2

Вересень 2020