

GARMIN

Premiim klases pulsometers

Premium heart rate monitor (HRM)

010-10997-07

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 skrējiena laiku.

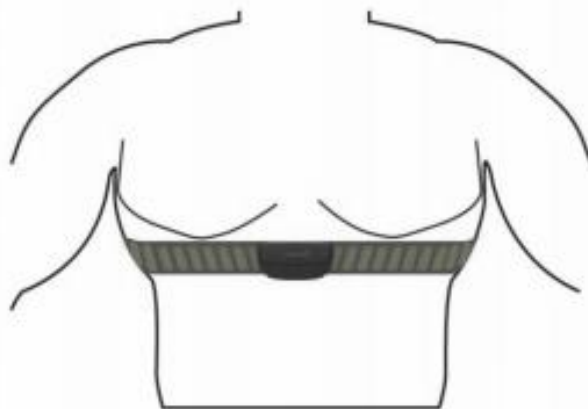
1. Pievienojiet pulsometra moduli ① pie pulsometra jostas. Garmin logo uz pulsometra un tā jostas ir jābūt vēršiem uz augšu.



2. Samitriniet elektrodus ② un kontaktplāksterus ③ pulsometra jostas aizmugurē, lai veidotu spēcīgu konekciju starp Jūsu augumu un raidītāju



3. Aplieciet pulsometru ar jostu tā, lai Garmin logo uz tiem tiktu vērsti uz augšu (attiecīgi – izlasāmi stāvot pret Jums).



Kontaktplāksterim vajadzētu atrasties pie Jūsu kreisās puses.

Āķim ④ un cilpai ⑤ vajadzētu atrasties Jūsu labajā pusē.

4. Aizkabiniet āķi aiz tam paredzētās cilpas jostā.

Piezīme: pārliedzinieties, ka informācijas birka nepaliek jostas ārpusē.

Pēc tam, kad esat uzvilcis pulsometru, tas atrodas gaidīšanas režīmā un ir gatavs sūtīt informāciju.

Pulsometra sapārošana ar Jūsu ierīci

Sapārošana ir ANT+ sensoru bezvadu savienošana. Piemēram – Jūsu pulsometra savienošana ar saderīgu Garmin ierīci. Pirms sapārošanas Jums pulsoemtrs ar siksnīņu ir jāuzvelk.

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

- - novietojiet saderīgu Garmin ierīci 3 metru rādiusā no pulsometra un izmantojiet izvēlni ierīcē, lai sapārotu to ar pulsometru (dažām ierīcēm var būt nepieciešama citādāka sapārošana, piemēram: Garmin Connect vietnē);
- - dažām ierīcēm var pietikt ar to pietuvināšanu 1 cm attālumā no pulsometra, lai tie sinhronizētos automātiski;
- - 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.

Ieteikumi kļūdainu pulsa datu gadījumā

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

- - atkārtoti samitriniet ar ūdeni elektrodus un kontaktplāksteri;
- - savelciet jostu ciešāk ap savu augumu;
- - ieslidieties 5 – 10 minūtes;
- - kopiet pulsometru (nākamā sadaļa lietošanas pamācībā);
- - treniņa laikā nēsājiet kokvilnas kreklu vai samitriniet savu kreklu, ja tas 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 var ietvert spēcīgus elektromagnētiskos laukus, dažādus 2.4 Ghz bezvadu sensorus, augstsprieguma elektrolīnijas, elektriskos motorus, krāsnis, mikroviļņu krāsnis, 2.4 Ghz bezvadu tālruņus un/vai bezvadu LAN piekļuves punktus.

- - nomainiet pulsometra bateriju.

Pulsometra kopšana

Pirms pulsometra jostas tīrīšanas, atvienojiet no tās pašu pulsometru.

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

Papildus informācijas iegūšanai par pulsometra un pulsometra jostas kopšanu, apmeklējiet www.garmin.com/HRMcare (informācija angļu valodā).

- - noskalojiet pulsometra jostu pēc katra skrējiena;
- - mazgājiet pulsometra jostu veļas mazgājamajā mašīnā ik pēc septiņiem treniņiem;
- - neievietojiet pulsometra jostu veļas žāvētājā;
- - lai žāvētu pulsometra jostu, pakariet vai izklājiet to līdzeni;
- - lai pagarinātu pulsometra darbības mūžu, noņemiet pulsometru no tā jostas katru reizi, kad to neizmantojiet.

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+ savienošanās logo uz saderīga fitnesa aprīkojuma;



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

Pulsometra baterijas nomaiņa

1. Izmantojiet smalku skrūvgriezi, lai atskrūvētu četras skrūves pulsometra moduļa aizmugurē.
2. Noņemiet baterijas vāciņu, izņemiet bateriju.



3. Uzgaidiet 30 sekundes.
4. Ievietojiet jauno bateriju ar pozitīvo (+) pusi uz ārpusi.
Piezīme: nesabojājiet vai nepazaudējiet apļveida blīvi, kas atrodas ap baterijas novietošanas gropi.
5. Novietojiet baterijas vāciņu tā vietā, pieskrūvējiet to ar četrām skrūvēm.
Pēc baterijas nomaiņas pulsometrā var rasties atkārtota nepieciešamība sapārot pulsometru ar saderīgo sporta/fitnesa ierīci.

Pulsometra tehniskais raksturojums.

Ūdens izturība: 3ATM – iztur spiedienu līdz 30 metru dziļumam (pulsometrs neraida informāciju par pulsu peldes laikā)

Baterija: maināma CR2032 (3V)

Baterijas darbības laiks: līdz 4,5 gadiem (ar darbību 1h/dienā)

Darbības temperatūra: no -5°C līdz 50°C

Radio frekvence/protokols: 2.4 GHz ANT+

Sistēmas savienojamība: ANT+