

**GARMIN**  
HRM-Run pulsometrs  
HRM-Run  
010-10997-08

**Pulsometra uzvilkšana**

Pulsometru ir ieteicams nēsāt uz kailas miesas. Novietojumam vajadzētu būt tieši zem krūtīm. Pārliedzinieties, ka tas ir uzstādīts Jums ērti un atradīsies uzstādītajā vietā visu skrējiena laiku.

1. Pievienojiet pulsometra moduli ① pie pulsometra jostas.

2. Samitriniet elektrodus ② un kontaktplāksteri 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 pie Jūsu labajās puses.

4. Aizkabiniet āķi aiz tam paredzētās cilpas jostā.

**Piezīme:** pārliedzinieties, ka informācijas birka nepaliek jostas ārpusē.

Pēc tam, kad esat uzvilcis pulsometru, tas ir aktīvs un sūta informāciju

**Pulsometra sapārošana ar Jūsu ierīci**

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 rādiusā no pulsometra;
- - 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 dinamika**

Jūs varat izmantot saderīgu, ar HRM-Run sapārotu, Forerunner pulksteni, lai iegūtu reālā laika informāciju par savu skriešanas formu. HRM-Run modulī ir iebūvēts akselerometrs, kas mēra Jūsu torša kustības, lai aprēķinātu trīs skrējiena parametrus: kadenci, vertikālo oscilēšanu un laiku, ko pēdas pavada pieskārienā pie zemes. Sīkākai informācijai par skriešanas dinamiku, lūdzu, aplūkojiet savas Forerunner 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 Forerunner ierīcēm.

**Kadence:** Kadence ir soļu skaits minūtē. Tā uzrāda kopējo soļu daudzumu (apvienojot labās un kreisās kājas soļus).

**Vertikālā oscilēšana:** Vertikālā oscilēšana ir svārstība skrējiena laikā. Tā uzrāda Jūsu torša vertikālo kustību, mērot to centimetros.

**Laiks pieskārienā pie zemes:** Laiks pieskārienā pie zemes ir laika ilgums, ko katra pēda pavada pieskaroties pie zemes skrējiena laikā. Tas tiek mērīts milisekundēs.

**Iespējamo klūdu novēršana**

**Ieteikumi neprecīzu datu gadījumā**

Ja pulsa dati ir nepareizi vai to nav vispār, Jūs varat pamēģināt kādu no šiem ieteikumiem.

- Atkārtoti samitriniet elektrodus un kontaktpūksteri.
- Jūs varat izmantot ūdeni, siekalas vai speciālu želeju elektrodiem.
- Ciešāk nostipriniet pulsometra jostiņu sev zem krūtīm.
  - Iesildieties 5 – 10 minūtes.
  - Mazgājiet pulsometra jostiņu pēc katrām septiņām skrējiena reizēm (sīkāka informācija – sadaļā par ierīces kopšanu).
  - Valkājiet kokvilnas kreklu vai samitriniet to, ja tas atbilst Jūsu sporta aktivitāšu specifikai.
- Sintētisks audums, kas berzējas vai plīvo gar pulsometru, var radīt statisko elektrību, kas var kropļot pulsometra signālu.
- Atvirzieties no avotiem, kas var ietekmēt Jūsu pulsometra datu pārnesi.
- Traucējoši avoti sevī iekļauj: spēcīgus elektromagnētiskos laukus, dažus 2.4 Ghz bezvadu sensorus, augstsprieguma elektrolīnijas, elektriskos motorus, krāsnis, mikroviļņu krāsnis, 2.4 Ghz bezvadu tālruņus un LAN pieejas punktus.
- Nomainiet pulsometra sensoram bateriju (sīkāk – attiecīgajā sadaļā šajā pamācībā).

### **Ieteikumi gadījumā, ja neuzrādās skriešanas dinamikas dati**

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

- Pārliedzinieties, ka izmantojat HRM-Run pulsometru.
- Uz HRM-Run pulsometra moduļa ir ilustrēts stilizēts skrienošs cilvēks (pirmā bilde šajā lietošanas pamācībā).
- Pārliedzinieties, ka Jūsu skriešanas pulkstenis ir saderīgs ar skriešanas dinamikas funkciju.
- Sīkākai informācijai aplūkojiet Jūsu ierīces lietošanas pamācību vai apmeklējiet [www.garmin.lv](http://www.garmin.lv) mājas lapu.
- Atkārtoti sapārojiet Jūsu 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:** Laiks pieskārienā pie zemes tiek uzrādīts tikai skrējiena laikā. Tas nevar tik aprēķināts gājiena, pastaigas laikā.

### **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 informācijai iegūšanai par pulsometra un pulsometra jostas kopšanu, apmeklējiet [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) (informācija angļu valodā).

- - noskalojiet pulsometra jostu pēc katra skrējiena;
- - izmazgājiet 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.

- - levērojiet ANT+ savienošanās logo uz saderīga fitnesa aprīkojuma;



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

### **Pulsometra baterijas nomaina**

1. Izmantojiet smalku skrīvgriezi, 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.

**Piezīme:** nepieskrūvējiet skrūves pārāk cieši, lai tās nepārlauztu!

Pēc baterijas nomaiņas pulsometrā var rasties atkārtota nepieciešamība sapārot pulsometru ar saderīgo sporta/fitnesa ierīci.

**HRM-Run pulsometra tehniskais raksturojums.**

**Ūdens izturība:** līdz 30 metru dziļumam (pulsometrs neraida informāciju par pulsu peldes laikā)

**Baterija:** maināma CR2032 (3V)

**Baterijas darbības laiks:** līdz 1 gadam (ar darbību 1h/dienā)

**Darbības temperatūra:** no -20°C līdz 60°C

**Radio frekvence/protokols:** 2.4 GHz ANT+

**Sistēmas savienojamība:** ANT+