

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.

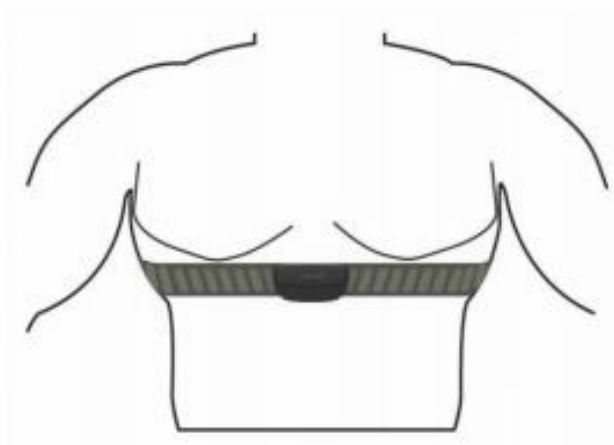


Garmin logo uz moduļa un jostas būtu jābūt vērstiem uz augšu;

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 stāvēt pret jums);



Āķa ④ un cilpas ⑤ konektoriem vajadzētu atrasties jūsu labajā pusē;

4. Apvelciet ap sevi jostu un aizkabiniet āķi aiz tam paredzētās cilpas.

Piezīme: pārliedcinieties, ka informācijas birka nepaliek jostas ārpusē.

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

Pulsometra sapārošana ar jūsu ierīci

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

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 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.

Skriešanas dinamikas funkcija

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 torsa kustības, lai aprēķinātu trīs skrējiena parametrus: kadenci, vertikālo oscilēšanu un pēdas pieskāriena laiku zemei. 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: 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.

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

Piezīme: pieskāriena laiks zemei nav pieejams iešanas laikā.

Iespējamo kļūdu 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 kontaktplāksterus. Ekelrodu samitrināšanai jūs varat izmantot ūdeni vai speciālu želeju.
- 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 jostiņas abas puses. 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 elektroliņijas, elektriskos motorus, krāsnis, mikroviļņu krāsnis, 2.4 Ghz bezvadu tālruņus un LAN pieejas punktus.

- Nomainiet pulsometra modulim 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.

- Pārliecinieties, ka izmantojat HRM-Run pulsometru.
Uz HRM-Run pulsometra moduļa ir ilustrēts stilizēts skrienošs cilvēks (pirmā bilde šajā lietošanas pamācībā).
- 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.

Pulsometra kopšana

Pirms pulsometra jostas tīrīšanas, atvienojiet no tās pulsometra moduli.

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;
- - 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 (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.

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: 3ATM - 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+