

**GARMIN**<sup>®</sup>

# **HRM-PRO<sup>TM</sup>**

---

Руководство пользователя

# HRM-PRO™ — ИНСТРУКЦИЯ

## ⚠ ВНИМАНИЕ

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве Правила техники безопасности и сведения об изделии, которое находится в упаковке изделия.

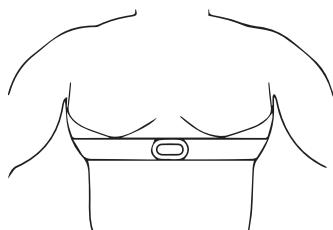
## Крепление пульсометра

Датчик пульсометра должен прилегать непосредственно к коже под грудиной. Пульсометр должен расположаться достаточно плотно, чтобы оставаться на месте во время занятия.

1. При необходимости прикрепите удлинительный ремешок к пульсометру.
2. Смочите электроды ① на задней поверхности пульсометра для обеспечения хорошего контакта между передатчиком и кожей на груди.



3. Логотип Garmin® на пульсометре должен быть расположен справа вверху.



- Соединение крючка ② и петли ③ должно находиться справа.
4. Оберните ленту вокруг груди и закрепите крючок в петле.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Убедитесь, что ярлык с правилами ухода не загнулся.

После того, как вы закрепите пульсометр на теле, он станет активным и начнет хранение и передачу данных.

## Сопряжение пульсометра

### с устройством

Перед установкой сопряжения пульсометра с устройством необходимо закрепить пульсометр на теле.

Сопряжение представляет собой подключение беспроводных датчиков ANT+® (например, пульсометра) к совместимому устройству Garmin ANT+.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Инструкции по сопряжению различных совместимых устройств Garmin различаются. Необходимые инструкции можно найти в руководстве пользователя.

- Для большинства совместимых устройств Garmin необходимо поднести устройство к пульсометру на расстояние не более 3 м и использовать меню прибора для установки сопряжения вручную.
- Для некоторых совместимых устройств Garmin необходимо поднести устройство к пульсометру на расстояние не более 1 см для автоматического сопряжения.

**СОВЕТ:** Во время процедуры сопряжения оставайтесь от других датчиков ANT+ на расстоянии не менее 10 метров.

После установки сопряжения в первый раз совместимое устройство Garmin будет распознавать пульсометр каждый раз при его активации.

## Сопряжение пульсометра с устройством Bluetooth®

Можно установить сопряжение пульсометра со смартфоном, планшетным компьютером, смарт-часами или спортивным оборудованием с помощью технологии Bluetooth.

1. Закрепите пульсометр на теле.
2. Поднесите устройство к пульсометру на расстояние не более 3 м (10 футов).
3. Откройте настройки Bluetooth на устройстве.  
Пульсометр должен появиться в списке имеющихся устройств.

#### 4. Выберите пульсометр HRM-Pro.

**СОВЕТ:** Во время процедуры сопряжения оставайтесь от других датчиков ANT+ на расстоянии не менее 10 метров (33 футов).

После установки сопряжения в первый раз совместимое устройство Garmin будет распознавать пульсометр каждый раз при его активации.

#### **Сопряжение пульсометра с приложением Garmin Connect™**

Для использования функции пульсометра, связанной со слежением за активностью, необходимо установить сопряжение непосредственно через приложение Garmin Connect, а не с помощью настроек Bluetooth на смартфоне.

1. Закрепите пульсометр на теле.
2. В магазине приложений на смартфоне найдите, установите и откройте приложение Garmin Connect.
3. Поднесите смартфон к пульсометру на расстояние не более 3 м (10 футов).

**СОВЕТ:** Во время процедуры сопряжения оставайтесь от других датчиков ANT+ на расстоянии не менее 10 метров (33 футов).

#### **4. Выберите опцию для добавления устройства к вашей учетной записи Garmin Connect:**

- Если это первое устройство, для которого вы устанавливаете сопряжение с приложением Garmin Connect, следуйте экранным инструкциям.
- Если вы уже устанавливали сопряжение другого устройства с приложением Garmin Connect, в меню  или ... выберите **Garmin Devices > Add Device** (устройства Garmin > добавить устройство) и следуйте экранным инструкциям.

#### **Данные беговой динамики**

При использовании совместимого устройства Garmin с аксессуаром HRM-Pro вы будете получать актуальные данные о вашей беговой форме.

Аксессуары, выдающие данные беговой динамики, включают акселерометр, который измеряет перемещения корпуса для расчета шести типов данных беговой динамики.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для использования функции данных беговой динамики аксессуар HRM-Pro должен быть сопряжен с совместимым устройством Garmin с помощью технологии ANT+. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя.

**Частота шагов:** Количество шагов в минуту. Включает общее количество шагов левой и правой ноги.

**Вертикальные колебания:** Величина отсюда во время бега. Показывает вертикальные движения корпуса, измеренные в сантиметрах для каждого шага.

**Время контакта с землей:** Период времени, в течение которого вы контактировали с землей на каждом шаге. Измеряется в миллисекундах.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Данные времени контакта с землей недоступны во время ходьбы.

**Распределение времени контакта с землей:** Этот показатель определяет распределение времени контакта с землей для левой и правой ноги во время бега. Выражается в процентах. Например, значение 53,2 со стрелкой вправо или влево.

**Длина шага:** Этот показатель соответствует длине вашего шага от одной ноги до другой. Измеряется в метрах.

**Коэффициент вертикальных колебаний:** Представляет собой отношение вертикальных колебаний к длине шага. Измеряется в процентах. Чем ниже это значение, тем, как правило, лучше беговая форма спортсмена.

#### **Частота пульса во время плавания**

Пульсометр записывает и хранит данные частоты пульса во время плавания. Пока пульсометр находится под водой, показания частоты пульса не могут отображаться на совместимых устройствах Garmin.

Чтобы вы могли просмотреть сохраненные данные частоты пульса после тренировки, необходимо запустить хронометрируемое занятие на сопряженном устройстве Garmin. Во время интервалов отдыха, когда пульсометр находится вне воды, датчик передает на устройство Garmin средние и максимальные показания частоты пульса за предыдущий интервал, а также показания частоты пульса в реальном времени.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для записи данных частоты пульса во время плавания аксессуар HRM-Pro должен быть сопряжен с совместимым устройством Garmin по ANT+, а не с помощью технологии Bluetooth. Только некоторые модели Garmin поддерживают данные частоты пульса во время плавания. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя. Устройство Garmin автоматически передает сохраненные данные частоты пульса при сохранении занятия с учетом времени в режиме плавания. Во время передачи данных пульсометр должен находиться вне воды, быть в активном состоянии и располагаться на расстоянии не более 3 метров от устройства. Данные частоты пульса можно просматривать в архиве устройства или в учетной записи Garmin Connect™.

## Плавание в бассейне

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Стирайте ремешок пульсометра вручную после контакта с хлором или другими химическими веществами, используемыми в бассейнах. Длительный контакт с подобными веществами может привести к повреждению пульсометра.

Аксессуар HRM-Pro предназначен в основном для плавания в открытых водоемах, однако время от времени он может использоваться также для плавания в бассейне. Во время плавания в бассейне следует располагать пульсометр под купальным костюмом или костюмом для триатлона. В про-

тивном случае ремешок пульсометра может соскользнуть с груди во время отталкивания от стенки бассейна.

### Слежение за активностью

Когда вы носите устройство HRM-Pro, оно ведет наблюдение за показателями ежедневной активности. Функция слежения за активностью позволяет записывать количество шагов, калории, минуты интенсивных занятий и частоту пульса в течение дня. Чтобы использовать эту функцию, необходимо установить сопряжение пульсометра и других устройств Garmin с вашей учетной записью Garmin Connect (см. п. «Сопряжение пульсометра с приложением Garmin Connect™»).

После установки сопряжения пульсометр передает данные активности в вашу учетную запись Garmin Connect, если датчик активен и находится в зоне действия смартфона. Если вы носите устройство HRM-Pro только во время занятия, функция TrueUp™ передает данные слежения за активностью в ежедневные итоговые данные Garmin Connect и на совместимые устройства Garmin.

**СОВЕТ:** При слежении за активностью выполняется синхронизация ваших данных с другими устройствами Garmin. Включите функцию TrueUp в приложении Garmin Connect для синхронизации занятий, архива и данных между всеми вашими устройствами Garmin.

### Хранение частоты пульса для хронометрируемых занятий

Можно начать хронометрируемое занятие на сопряженном устройстве Garmin, и пульсометр будет вести запись данных частоты пульса даже в том случае, если вы удалитесь от вашего устройства. Например, вы можете записывать данные частоты пульса во время занятий спортом или командных игр, когда вы не носите часы на руке.

Пульсометр автоматически передает сохраненные данные частоты пульса на устройство Garmin, когда вы сохра-

няете занятие. Во время загрузки данных пульсометр должен быть активен и находиться на расстоянии не более 3 м от устройства.

## Доступ к сохраненным данным частоты пульса

Если вы сохраняете хронометрируемое занятие до передачи данных частоты пульса, то вы можете загрузить данные из устройства HRM-Pro.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В устройстве HRM-Pro может храниться до 18 часов архива занятий. Когда память пульсометра заполнится, новые данные будут записаны на место самых старых данных.

1. Закрепите пульсометр на теле.
2. На устройстве Garmin выберите меню **“History” (архив)**.
3. Выберите хронометрируемое занятие, которое вы сохранили во время ношения пульсометра HRM-Pro.
4. Выберите **Download Heart Rate (загрузить частоту пульса)**.

## Подключение к спортивному оборудованию

Можно подключить пульсометр к совместимому спортивному оборудованию с помощью технологии ANT+ или Bluetooth для просмотра показаний частоты пульса на панели этого оборудования.

- Найдите логотип ANT+ LINK HERE на совместимом спортивном оборудовании.



- Найдите логотип Bluetooth на совместимом спортивном оборудовании.



## Устранение неполадок

### Рекомендации при беспорядочных показаниях частоты пульса

При беспорядочных показаниях частоты пульса или при их отсутствии попробуйте выполнить следующее:

- Нанесите воду на электроды и контактные площадки (при необходимости).
  - Туго затяните ремешок на груди.
  - Выполните разминку в течение 5–10 минут.
  - Соблюдайте инструкции по уходу (см. п. «Уход за пульсометром»).
  - Носите футболку из хлопка или тщательно намочите обе стороны ленты.
- Синтетическая ткань, трущаяся о датчик, может создавать статическое электричество и приводить к возникновению наводок.
- Удалитесь от источников наводок, которые могут влиять на показания пульсометра.
  - Сильные электромагнитные поля и беспроводные датчики, работающие на частоте 2.4 ГГц, могут создавать наводки. Источники наводок включают в себя линии электропередач, электрические моторы, микроволновые печи, беспроводные телефоны 2.4 ГГц и беспроводные точки доступа LAN.

### Рекомендации при отсутствующих данных беговой динамики

Если данные беговой динамики не показаны, попробуйте выполнить следующее:

- Убедитесь, что вы используете аксессуар, обеспечивающий данные беговой динамики, например HRM-Pro.
- Убедитесь, что ваша модель устройства Garmin поддерживает данные беговой динамики.
- Дополнительную информацию см. на сайте [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- Повторно установите сопряжение

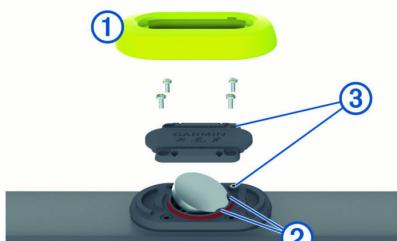
пульсометра HRM-Pro с устройством Garmin в соответствии с инструкциями.

- Если в поле данных беговой динамики показаны нули, убедитесь, что вы правильным образом закрепили пульсометр.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Время контакта с землей показано только во время бега. При ходьбе этот параметр не вычисляется.

### Замена батареи в пульсометре

- Снимите кольцо ① с модуля пульсометра.
- С помощью малой крестовой отвертки (00) открутите четыре винта на передней поверхности модуля.
- Снимите крышку и извлеките батарею.



- Подождите 30 секунд.
- Вставьте новую батарею под два пластиковых язычка ②, стороной с положительным полюсом вверх.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** Будьте осторожны — не сломайте и не потеряйте уплотнительное кольцо. Этот уплотнитель должен оставаться вокруг внешнего края приподнятого пластикового кольца.
- Установите на место переднюю крышку и закрепите ее с помощью четырех винтов. Убедитесь в правильной ориентации передней крышки. Винт ③ должен совпадать с соответствующим отверстием в передней крышке.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не затягивайте винты слишком сильно.

### 7. Установите на место кольцо.

После замены батареи в датчике частоты пульса вы должны снова установить сопряжение с прибором.

## Уход за пульсометром

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Скопление пота и соли на ремешке может снижать способность пульсометра к передаче точных данных.

- Споласкивайте пульсометр после каждого использования.
  - Стирайте пульсометр руками после каждого семи использований, используя небольшое количество мягкого моющего средства, например, средства для мытья посуды.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** Использование слишком большого количества моющего средства может привести к повреждениям пульсометра.
- Не кладите пульсометр в стиральную машину или сушильный прибор.
  - Для просушки ленты повесьте ее или разложите на плоской поверхности.

## Технические характеристики пульсометра HRM-Pro

Тип батареи	Батарея CR2023, 3 В, заменяется пользователем
Период работы батареи	До 1 года при занятиях 1 час в день
Водостойкость	5 ATM*
Диапазон рабочих температур	От -10° до 50 °C (от 14° до 122°F)
Частота беспроводной связи	2,4 ГГц при 8 дБм номинал

### Ограниченнная гарантия

К данному аксессуару применяется стандартная ограниченная гарантия Garmin. Дополнительную информацию см. на сайте [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

\* Устройство выдерживает давление, эквивалентное погружению на глубину 50 метров.  
Дополнительную информацию см. на сайте [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



**GARMIN**<sup>®</sup>



**NAVICOM**<sup>®</sup>  
navigation & communication

EAC

CE