

GARMIN®

HRM-FIT™

Podręcznik użytkownika

© 2024 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin oraz ANT+® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, HRM-Fit™ oraz TrueUp™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę www.thisisant.com/directory, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

M/N: C03699

Spis treści

Instrukcja obsługi czujnika tętna..... 1

Zakładanie czujnika tętna.....	1
Poradnik dotyczący stanika sportowego HRM-Fit.....	2
Parowanie i konfiguracja.....	5
Dynamika biegu.....	6
Tempo i dystans biegu.....	6
Śledzenie aktywności.....	6
Zapis danych tętna dla aktywności na czas.....	6
Łączenie ze sprzętem fitness.....	7

Informacje o urządzeniu..... 8

Wskazówki dotyczące noszenia.....	8
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	8
Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	8
Wymienianie baterii czujnika tętna.....	9
Dbanie o czujnik tętna.....	11
Dane techniczne.....	12
Uzyskiwanie pomocy technicznej.....	12
Ograniczona gwarancja.....	12

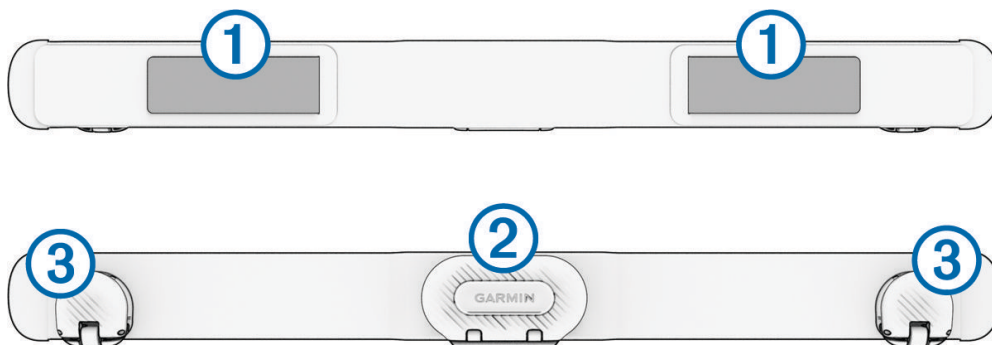
Instrukcja obsługi czujnika tętna

⚠ OSTRZEŻENIE

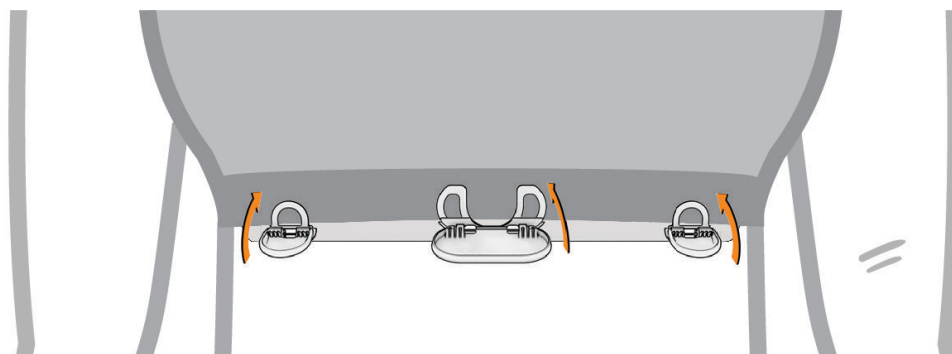
Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Zakładanie czujnika tętna

- 1 Załóż stanik sportowy o średnim lub wysokim wsparciu z dobrze dopasowanym paskiem. Prawidłowe dopasowanie stanika sportowego ogranicza ruchy czujnika tętna i gwarantuje właściwy kontakt skóry z elektrodą oraz wygodę (*Poradnik dotyczący stanika sportowego HRM-Fit, strona 2*).
- 2 Zwilż elektrody ① z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



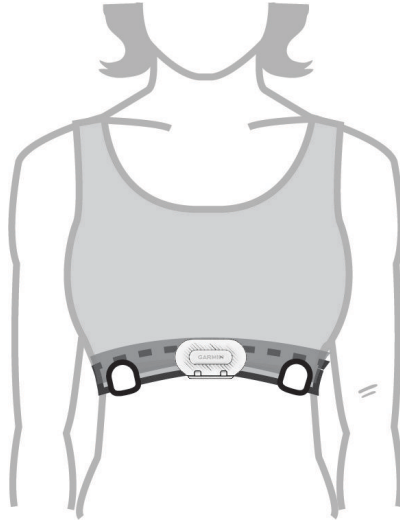
- 3 Otwórz zaczepy z przodu czujnika tętna.
- 4 Wsuń tkaninę paska stanika sportowego do zaczepu środkowego ②. Tkanina musi leżeć płasko wewnątrz zaczepu.
- 5 Zamknij i zatrzaśnij zaczep na tkaninie.



6 Powtórz kroki 4 i 5 w stosunku do zaczepów bocznych ③.

Zamykając zaczepy boczne, drugą ręką lekko pociągnij za pasek stanika sportowego do środka.

7 Upewnij się, że czujnik tętna HRM-Fit jest dobrze zamocowany, leży płasko pod paskiem stanika sportowego i przylega do skóry.



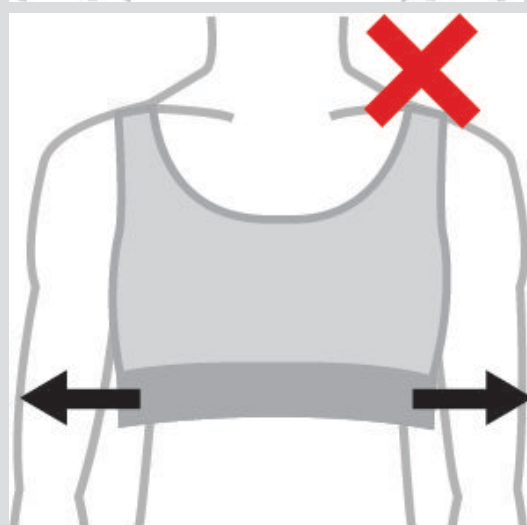
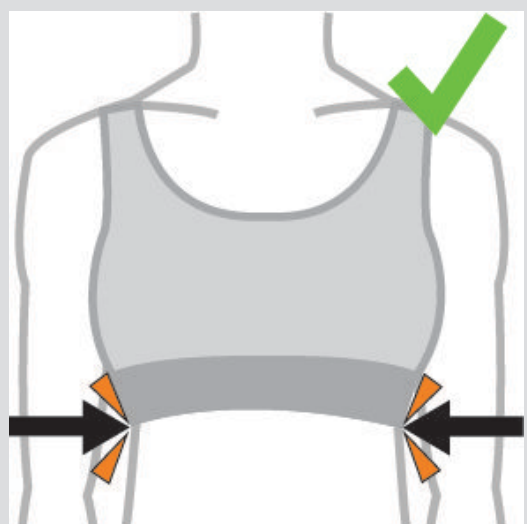
Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do przesyłania danych.

Poradnik dotyczący stanika sportowego HRM-Fit

Czujnik tętna HRM-Fit działa najlepiej w połączeniu ze stanikiem sportowym, który ma płaski pasek wokół klatki piersiowej. Dobry ucisk paska jest potrzebny, aby zminimalizować ruchy czujnika tętna i zagwarantować kontakt skóry z elektrodami, dzięki czemu czujnik tętna będzie dokładnie wyczuwać tętno.

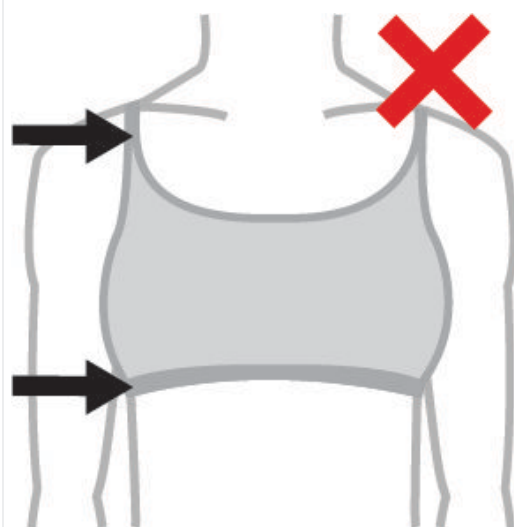
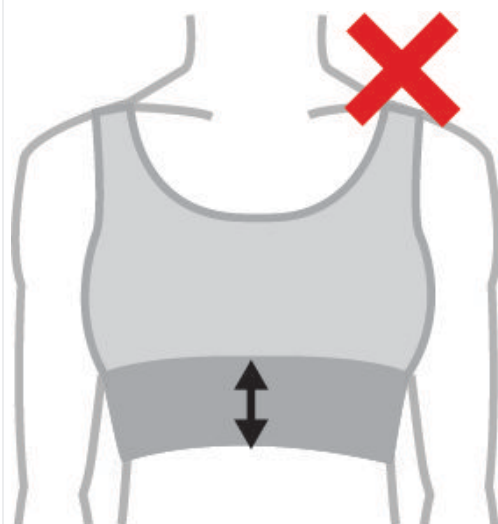
Ucisk paska

Stanik sportowy ma średnie lub wysokie wsparcie i ciasny ucisk kroju przeznaczony do biegania i wykonywania treningów wydolnościowych oraz treningów o wysokiej intensywności. Dwa palce wchodzą ciasno pod pasek stanika sportowego i nie można łatwo odciągnąć paska.



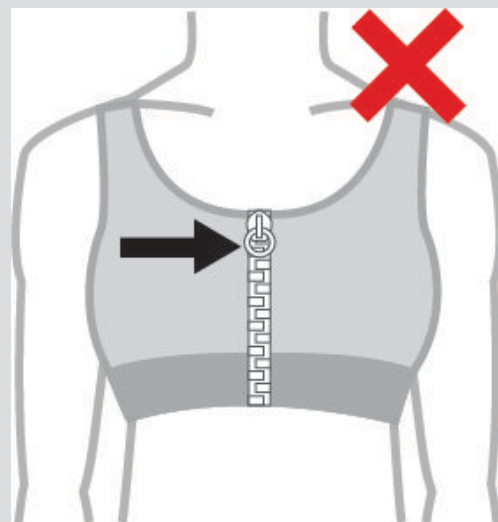
Szerokość pasków

Szerokość paska stanika sportowego pod biustem wynosi mniej więcej od 19 do 50 mm (od 0,75 do 2 cali). Długi pasek może spowodować zbyt niskie umieszczenie czujnika tętna na tułowiu i niedokładne wyczuwanie tętna. Wąski pasek może nie zawierać wystarczającej ilości materiału do poprawnego przyłączenia do czujnika tętna.



Zamek

Stanik sportowy nie ma z przodu zamka ani żadnych ozdób, które mogłyby kolidować z zaczepekami.



Parowanie i konfiguracja

Parowanie czujnika tętna z urządzeniem ANT+

Przed sparowaniem czujnika tętna z urządzeniem najpierw należy założyć czujnik.

Parowanie polega na powiązaniu czujników bezprzewodowych ANT+, np. czujnika tętna, ze zgodnym urządzeniem Garmin® ANT+.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

- W przypadku większości zgodnych urządzeń Garmin wystarczy zbliżyć je do czujnika tętna na odległość nie większą niż 3 m oraz użyć menu urządzenia, aby sparować oba urządzenia ręcznie.
- W przypadku niektórych zgodnych urządzeń Garmin można zbliżyć je do czujnika tętna na odległość nie większą niż 1 cm, aby sparować oba urządzenia automatycznie.

PORADA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników ANT+.

Po przeprowadzeniu pierwszego parowania zgodne urządzenie Garmin będzie automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik tętna po każdym jego włączeniu, jeśli znajduje się w jego zasięgu.

Parowanie czujnika tętna z urządzeniem Bluetooth

Czujnik tętna można sparować z telefonem, tabletem, zegarkiem hybrydowym lub sprzętem fitness za pomocą technologii Bluetooth.

- 1 Załóż czujnik tętna.
- 2 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
- 3 Otwórz ustawienia Bluetooth w urządzeniu.
Czujnik tętna powinien pojawić się na liście dostępnych urządzeń.
- 4 Wybierz czujnik tętna HRM-Fit .

PORADA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.

Po przeprowadzeniu pierwszego parowania urządzenie będzie automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik tętna po każdym jego włączeniu, jeśli znajduje się w zasięgu.

Parowanie czujnika tętna z aplikacją Garmin Connect™

Możesz sparować czujnik tętna z aplikacją Garmin Connect, aby korzystać z funkcji śledzenia aktywności i otrzymywać aktualizacje oprogramowania.

- 1 Załóż czujnik tętna.
- 2 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 3 Umieść telefon w zasięgu czujnika tętna, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
PORADA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych urządzeń.
- 4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, wybierz kolejno pozycje ●●● > **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Dynamika biegu

Zgodnego urządzenia Garmin sparowanego z czujnikiem tętna HRM-Fit możesz używać do uzyskiwania bieżących danych na temat sprawności biegacza.

Czujnik tętna ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania sześciu parametrów biegu.

UWAGA: Aby korzystać z funkcji dynamiki biegu, czujnik tętna HRM-Fit musi być sparowany ze zgodnym urządzeniem Garmin przy użyciu technologii ANT+. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia.

Rytm: Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).

Odchylenie pionowe: Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.

Czas kontaktu z podłożem: Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach.

UWAGA: Funkcja czasu kontaktu z podłożem i bilansu są niedostępne podczas chodu.

Bilans czasu kontaktu z podłożem: Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.

Długość kroku: Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.

Odchylenie do długości: Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

Tempo i dystans biegu

Czujnik tętna oblicza tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+ można wyświetlić tempo i dystans biegu na zgodnym urządzeniu Garmin. Dane można także wyświetlić w aplikacjach treningowych innych producentów po połączeniu za pomocą technologii Bluetooth.

Śledzenie aktywności

Gdy nosisz czujnik tętna HRM-Fit, monitoruje on dzienne pomiary aktywności. Funkcja śledzenia aktywności rejestruje liczbę kroków, kalorie, intensywne minuty i tętno przez cały dzień. Aby skorzystać z tej funkcji, należy sparować czujnik tętna i inne urządzenia Garmin z kontem Garmin Connect ([Parowanie czujnika tętna z aplikacją Garmin Connect™](#), strona 5).

Po sparowaniu czujnik tętna wysyła on dane aktywności do konta Garmin Connect, gdy czujnik jest aktywny i znajduje się w zasięgu telefonu. Jeśli nosisz czujnik tętna, funkcja TrueUp™ wysyła dane śledzenia aktywności do sekcji codziennego podsumowania w Garmin Connect i do zgodnych urządzeń Garmin.

Zapis danych tętna dla aktywności na czas.

Po rozpoczęciu pomiaru aktywności na zgodnym, sparowanym urządzeniu Garmin czujnik tętna rejestruje dane nawet wtedy, gdy oddalasz się od urządzenia. Na przykład możesz rejestrować tętno podczas ćwiczeń lub meczów uniemożliwiających noszenie zegarka.

Po zapisaniu danej aktywności czujnik tętna automatycznie przesyła zapisane dane do zgodnego urządzenia Garmin. Podczas przesyłania danych czujnik tętna musi być aktywny i znajdować się w zasięgu urządzenia (3 m).

Uzyskiwanie dostępu do zapisanych danych tętna

W przypadku zapisania aktywności bez uprzedniego pobrania zapisanych danych tętna można je pobrać później z urządzenia czujnika tętna HRM-Fit .

UWAGA: Czujnik tętna HRM-Fit przechowuje w pamięci do 18 godzin historii aktywności. Gdy pamięć czujnika zostanie zapełniona, najstarsze dane będą nadpisywane.

- 1 Załóż czujnik tętna.
- 2 Z poziomu zgodnego zegarka Garmin wybierz menu Historia.
- 3 Wybierz aktywność na czas zapisaną w czasie noszenia czujnika tętna HRM-Fit .
- 4 Wybierz **Pobierz tętno**.

Zegarek Garmin wygeneruje nowy plik aktywności z danymi tętna. Możliwe, że konieczne będzie ręczne zaimportowanie nowego pliku do konta Garmin Connect.

Łączenie ze sprzętem fitness

Możesz powiązać czujnik tętna ze sprzętem fitness a pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth, co pozwala wyświetlać tętno na konsoli sprzętu.

- Znajdź logo ANT+LINK HERE na zgodnym sprzęcie fitness.



- Znajdź logo Bluetooth na zgodnym sprzęcie fitness.



Informacje o urządzeniu

Wskazówki dotyczące noszenia

PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym noszeniu czujnika tętna, szczególnie jeśli mają wrażliwą skórę lub alergię. W razie wystąpienia podrażnienia skóry należy zdjąć czujnik tętna i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby czujnik tętna był czysty i suchy, a także dobrze go przymocować, aby zminimalizować ruchy czujnika tętna.

- Sprawdź dopasowanie stanika sportowego, aby zminimalizować ruchy podczas aktywności. Czujnik tętna HRM-Fit działa najlepiej, gdy dobrze przylega do skóry.
- Przed rozpoczęciem aktywności wykonaj kilka podskoków i rozciągnij się, aby się upewnić, że czujnik tętna nadal jest dobrze przyczepiony do stanika sportowego.
- Jeśli stanik sportowy ma fiszby, zadbaj o to, aby zaczepy nie zamknęły się na nich.
- Upewnij się, że pasek czujnika tętna jest przyczepiony, leży płasko na skórze i nie marszczy się.
- Mocując poszczególne zaczepy boczne, lekko pociągnij za pasek stanika sportowego do środka, zatrzaśnij zaczep boczny w miejscu i puść stanik sportowy.
Powtórz to samo z drugą stroną.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Zwilż wodą elektrody.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Sprawdź dopasowanie stanika sportowego, aby zapewnić minimalne ruchy podczas aktywności (*Poradnik dotyczący stanika sportowego HRM-Fit, strona 2*).
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna, strona 11*).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.
Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.
- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.
Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

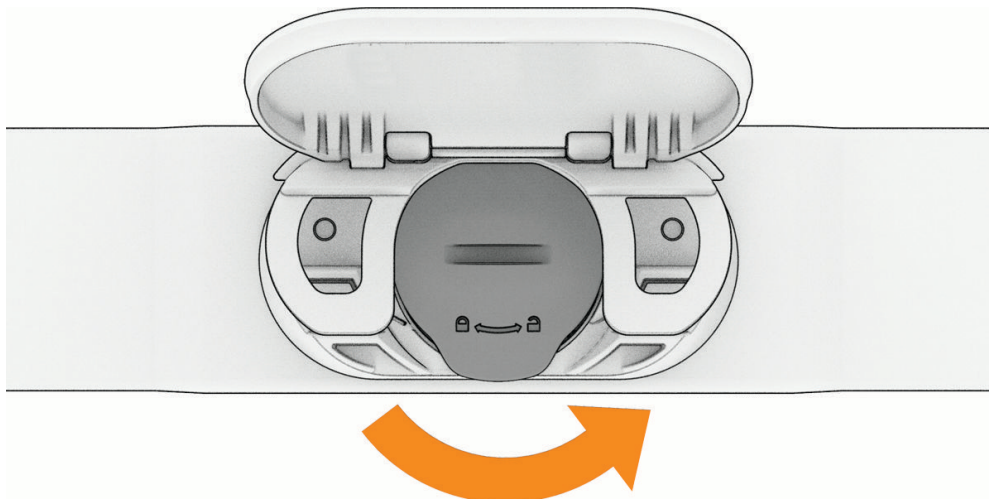
Jeśli dane dynamiczne biegania nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Upewnij się, że urządzenie Garmin obsługuje dane dotyczące dynamiki biegu.
Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/runningdynamics.
- Ponownie sparuj akcesorium HRM-Fit z urządzeniem Garmin, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Pamiętaj, że parowanie musi odbywać się przy użyciu technologii ANT+, a nie Bluetooth.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

UWAGA: Czas kontaktu z podłożem i bilans są wyświetlane tylko podczas biegu. Nie jest on rejestrowany podczas chodu.

Wymienianie baterii czujnika tętna

- 1 Otwórz zaczep środkowy.
- 2 Odszukaj okrągłą pokrywkę komory baterii.
- 3 Monetą albo płaskim śrubokrętem (8 mm lub $\frac{5}{16}$ cala), obróć pokrywkę w lewo o 90 stopni.

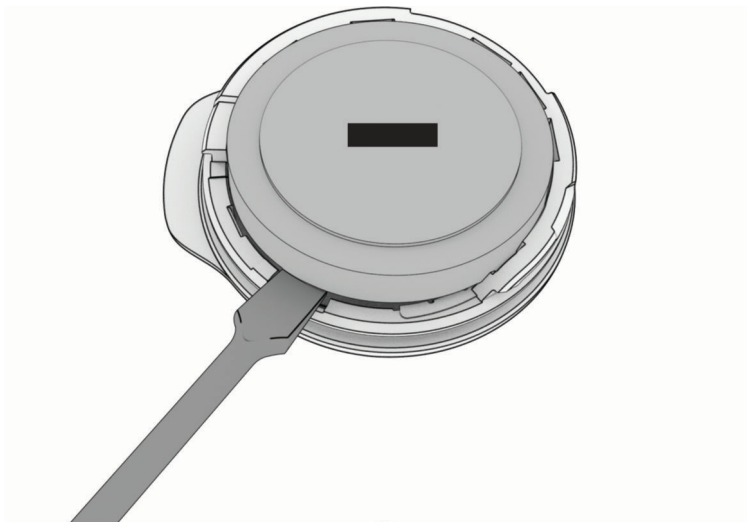


- 4 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.



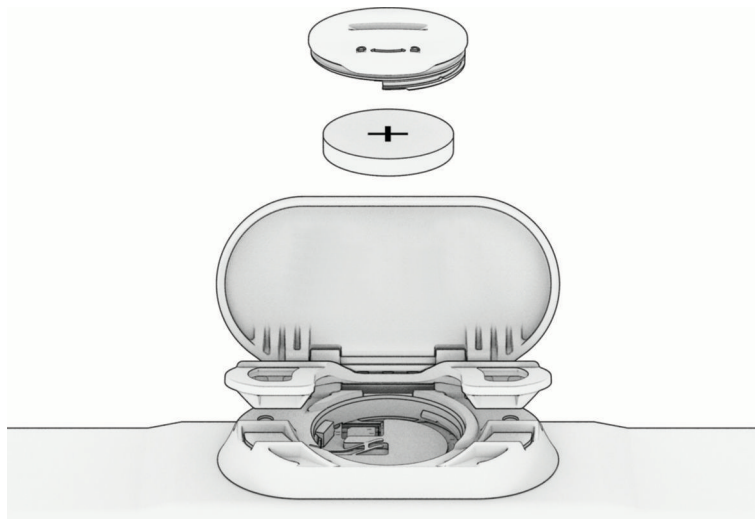
5 Delikatnie podnieś baterię z pokrywy w punkcie podważania.

UWAGA: Do wyjęcia baterii możesz też użyć magnesu albo kawałka taśmy.



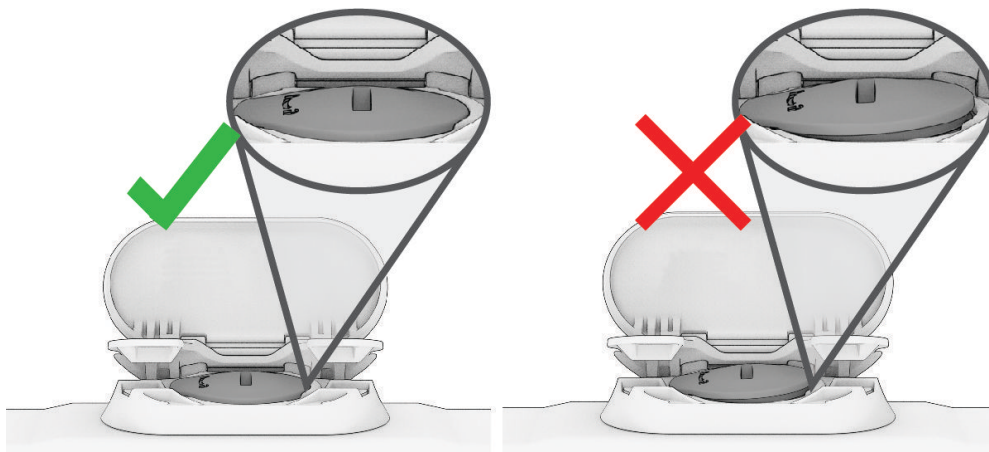
6 Poczekaj 30 sekund.

7 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany w stronę pokrywy komory baterii.

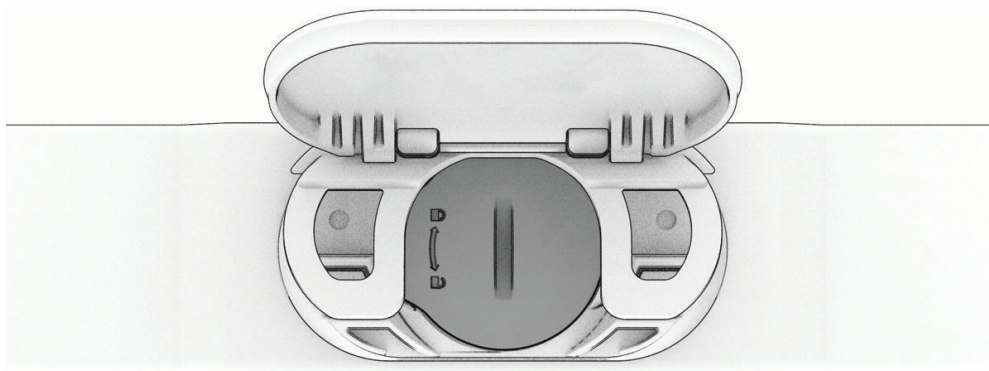


8 Załóż pokrywkę baterii.

- 9 Obróć wypustkę dopasowującą w prawo o 90 stopni.
Pokrywka komory baterii musi być wyrównana z modułem czujnika tętna.



- 10 Sprawdź dopasowanie pokrywki komory baterii, która musi być w całości zamknięta i unieruchomiona.



Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

Pot i sól nagromadzone na pasku mogą trwale uszkodzić czujnik tętna i zmniejszyć jego możliwość raportowania dokładnych danych.

Używanie zbyt dużej ilości środka czyszczącego podczas czyszczenia czujnika tętna może go uszkodzić.

- Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.
- Po siedmiokrotnym użyciu czujnika umyj go w ciepłej wodzie o maksymalnej temperaturze 40°C (104°F) z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.
- Dokładnie opłucz pasek po umyciu czujnika tętna, aby usunąć pozostałości środka czyszczącego, które mogą powodować podrażnienie skóry.
- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Na czas suszenia połóż czujnik tętna płasko zaczepami w położeniu otwartym do wyschnięcia.

Wskazówki dotyczące przechowywania i ochrony

NOTYFIKACJA

Zminimalizuj kontakt urządzenia z kremami z filtrem, wybielaczami, preparatami na komary i środkami chemicznymi występującymi w niektórych dezodorantach, płynach do mycia ciała, mydłach do rąk i maściach pierwszej pomocy. W szczególności glikol propylenowy, glikol dipropylenowy i kwas etylenodwuaminoczwerooctowy (EDTA) mogą uszkodzić pasek.

- Jeśli czujnik tętna nie jest używany, powinien leżeć płasko.
- Należy unikać zginania i ciasnego zwijania czujnika tętna.
- Nie przechowuj czujnika tętna w miejscach nasłonecznionych lub w skrajnych temperaturach.
- Nie należy przyczepiać czujnika tętna do wieszaków na ubrania, sznurków na pranie czy innych przedmiotów. Zaczepy są przeznaczone tylko do staników sportowych.

Dane techniczne

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Do 1 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	3 ATM ¹
Zakres temperatury roboczej	Od 0°C do 40°C (od 32°F do 104°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy 8 dBm (maks.)

Uzyskiwanie pomocy technicznej

- Podręczniki użytkownika
 - Filmy
 - Tematy pomocy technicznej
- Odwiedź stronę www.garmin.com/manuals/hrm-fit.

Ograniczona gwarancja

To urządzenie objęte jest standardową gwarancją ograniczoną firmy Garmin. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/support/warranty.

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 30 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

