

GARMIN®

HRM-FIT™

Návod k obsluze

© 2024 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyrozumět o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

Garmin®, logo společnosti Garmin a ANT+® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Garmin Connect™, HRM-Fit™ a TrueUp™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Tento produkt obdržel certifikaci ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese www.thisisant.com/directory. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náležejí příslušným vlastníkům.

M/N: C03699

Obsah

Pokyny pro použití snímače srdečního tepu..... 1

Nasazování snímače srdečního tepu.....	1
Průvodce výběrem vhodné podprsenky pro snímač HRM-Fit.....	2
Párování a nastavení.....	5
Dynamika běhu.....	6
Tempo běhu a vzdálenost.....	6
Sledování aktivity.....	6
Ukládání údajů srdečního tepu u měřených aktivit.....	6
Propojení s vybavením pro fitness.....	7

Informace o zařízení..... 8

Tipy ohledně nošení.....	8
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	8
Tipy pro chybějící data dynamiky běhu.....	8
Výměna baterie snímače srdečního tepu.....	9
Péče o snímač srdečního tepu.....	11
Technické údaje.....	12
Podpora.....	12
Omezená záruka.....	12

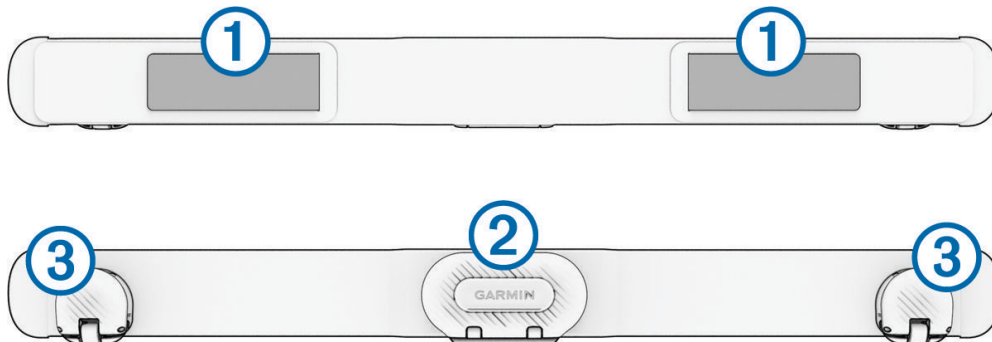
Pokyny pro použití snímače srdečního tepu

⚠ VAROVÁNÍ

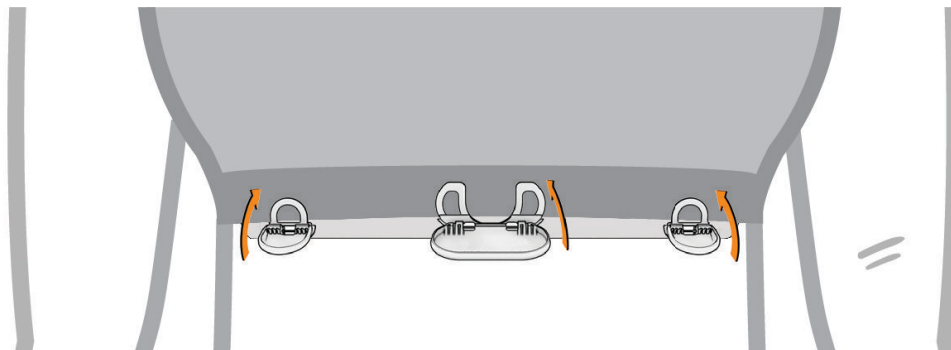
Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

Nasazování snímače srdečního tepu

- 1 Oblékněte si sportovní podprsenku se střední nebo vysokou oporou a přiléhavým, pružným spodním lemem. Vhodná podprsenka omezí pohyb snímače, zajistí kvalitní kontakt elektrod s pokožkou a postará se o maximální pohodlí (*Průvodce výběrem vhodné podprsenky pro snímač HRM-Fit, strana 2*).
- 2 Navlhčete elektrody ① na zadní straně snímače, abyste zlepšili vodivost mezi hrudníkem a vysílačem.



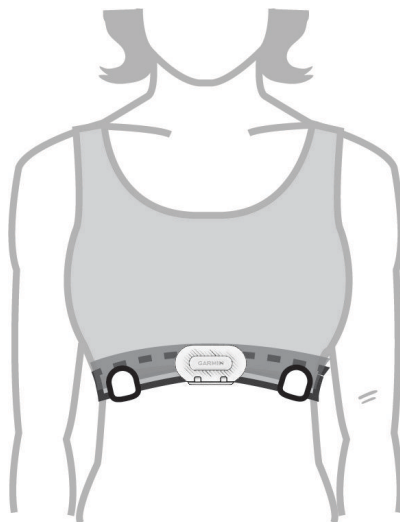
- 3 Otevřete klipy na přední straně snímače.
- 4 Vsuňte lem podprsenky do středového klipu ②.
Tkanina nesmí být v klipu přehnutá ani pokrčená.
- 5 Zavřete klip na lemu a zacvakněte ho.



- 6 Postup z kroků 4 a 5 zopakujte u postranních klipů ③.

Při zavírání postranních klipů druhou rukou lehce potáhněte lem podprsenky směrem ke středu.

- 7 Zkontrolujte, jestli snímač HRM-Fit pevně sedí na místě, jestli je pod podprsenkou umístěn naplocho a jestli těsně doléhá na kůži.



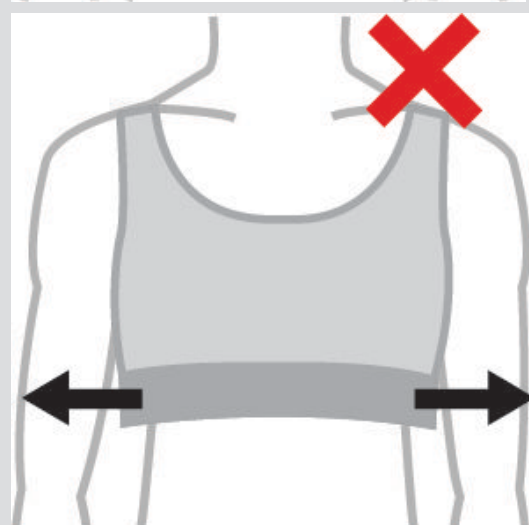
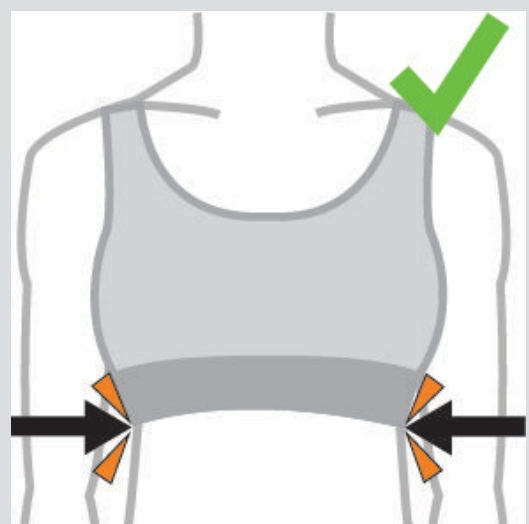
Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

Průvodce výběrem vhodné podprsenky pro snímač HRM-Fit

Snímač srdečního tepu HRM-Fit funguje nejlépe kombinací se sportovní podprsenkou, která má ve spodní části plochý lem. Aby snímač mohl správně sledovat srdeční tep, je nutné, aby po pokožce neklouzal a elektrody byly stále v těsném kontaktu s pokožkou. Lem podprsenky proto musí hrudník pevně obepínat.

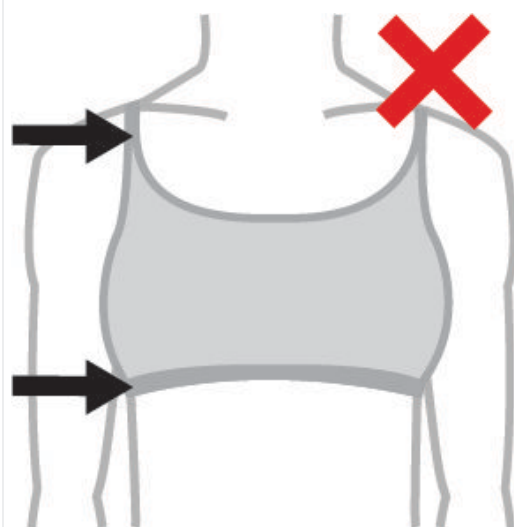
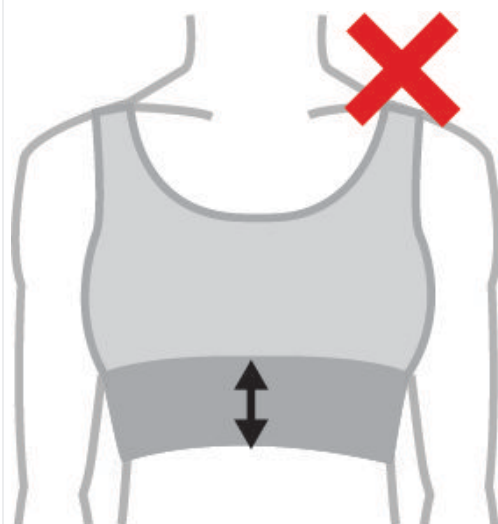
Přiléhavost spodního lemu

Sportovní podprsenka musí poskytovat střední nebo silnou oporu a pevně obepínat hrudník. Ideální je podprsenka určená pro běh, kardio nebo intenzivní trénink. Pod spodní lem podprsenky by mělo být možné vsunout dva prsty, ale nemělo by ho jít snadno odtáhnout od těla.



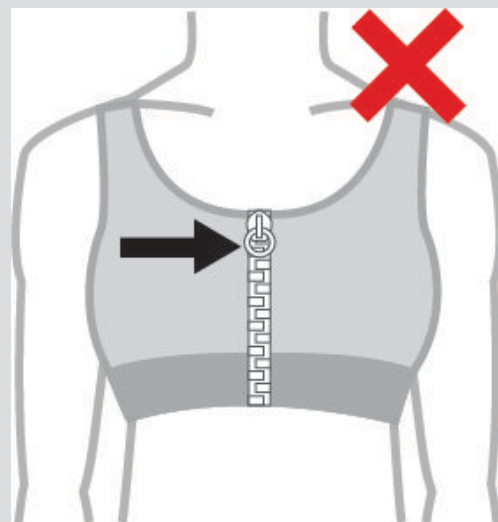
Šířka lemu

Optimální šířka spodního lemu podprsenky je 19 až 50 mm (0,75 až 2 palce). Pokud je lem širší, snímač bude na těle umístěn příliš nízko a nebude měřit správně. Pokud je lem úzký, neposkytne dostatek materiálu na to, aby na něj bylo možné správně nacvaknout klipy snímače.



Zip

Sportovní podprsenka nesmí mít vpředu zip ani jiné doplňky, které by mohly bránit správnému nacvaknutí klipů.



Párování a nastavení

Párování snímače srdečního tepu se zařízením ANT+[®]

Než bude možné spárovat snímač srdečního tepu se zařízením, je nutné si snímač srdečního tepu nasadit.

Párování je propojení bezdrátových snímačů ANT+, jako je snímač srdečního tepu, s kompatibilním zařízením Garmin[®] ANT+.

POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

- V případě většiny kompatibilních zařízení Garmin je potřeba přiblížit zařízení na vzdálenost do 3 m od snímače srdečního tepu a párování provést ručně pomocí nabídky daného zařízení.
- Některá zařízení kompatibilní s produkty společnosti Garmin umožňují automatické párování po přiblížení až na vzdálenost do 1 cm od snímače srdečního tepu.

TIP: Během párování zachovejte vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních snímačů ANT+.

Po prvním párování vaše kompatibilní zařízení Garmin automaticky rozpozná snímač srdečního tepu pokaždé, když je aktivován.

Párování snímače srdečního tepu se zařízením Bluetooth[®]

Snímač srdečního tepu můžete spárovat s telefonem, tabletem, chytrými hodinkami nebo vybavením pro fitness s technologií Bluetooth.

- 1 Nasadte si snímač srdečního tepu.
- 2 Umístěte zařízení ve vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače srdečního tepu.
- 3 Otevřete nastavení Bluetooth zařízení.
Snímač srdečního tepu by se měl objevit v seznamu dostupných zařízení.
- 4 Vyberte snímač srdečního tepu HRM-Fit .

TIP: Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních bezdrátových snímačů.

Po prvním párování zařízení automaticky rozpozná snímač srdečního tepu pokaždé, když je aktivován a v dosahu.

Párování snímače srdečního tepu s aplikací Garmin Connect™

Snímač srdečního tepu můžete spárovat s aplikací Garmin Connect, abyste mohli využívat funkci sledování aktivity a dostávat aktualizace softwaru.

- 1 Nasadte si snímač srdečního tepu.
- 2 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect.
- 3 Umístěte telefon do vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače srdečního tepu.
TIP: Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních bezdrátových zařízení.
- 4 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
 - Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud už jste s aplikací Garmin Connect spárovali jiné zařízení, vyberte **••• > Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Dynamika běhu

Když se snímačem srdečního tepu HRM-Fit spárujete kompatibilní zařízení Garmin, získáte aktuální informace o své běžecké formě.

Snímač srdečního tepu je vybaven akcelerometrem, který měří pohyby trupu a počítá šest metrik běhu.

POZNÁMKA: Pokud chcete využívat funkce dynamiky běhu, snímač HRM-Fit musí být spárován s kompatibilním zařízením Garmin prostřednictvím technologie ANT+. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

Kadence: Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravou a levou nohou dohromady).

Vertikální oscilace: Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech.

Doba kontaktu se zemí: Doba kontaktu se zemí představuje dobu, kterou při běhu strávíte během každém kroku na zemi. Měří se v milisekundách.

POZNÁMKA: Během chůze není doba kontaktu se zemí a vyvážení k dispozici.

Vyváženost doby kontaktu se zemí: Vyváženost doby kontaktu se zemí zobrazuje poměr kontaktu se zemí u levé a pravé nohy. Zobrazuje se hodnota v procentech. Na displeji je například hodnota 53,2 se šipkou doleva nebo doprava.

Délka kroku: Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech.

Vertikální poměr: Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu.

Tempo běhu a vzdálenost

Snímač srdečního tepu vypočítává tempo běhu a vzdálenost na základě uživatelského profilu a pohybu měřeného snímačem při každém kroku. Snímač srdečního tepu poskytuje informace o tempu běhu a vzdálenosti, když není k dispozici GPS, například při běhu na běžeckém pásu. Po připojení pomocí technologie ANT+ můžete na kompatibilním zařízení Garmin zobrazit tempo běhu a vzdálenost. Po připojení pomocí technologie Bluetooth je můžete zobrazit také v kompatibilních tréninkových aplikacích třetích stran.

Sledování aktivity

Když máte snímač HRM-Fit nasazený, sleduje metriky vašich denních aktivit. Funkce sledování aktivity počítá vaše kroky, kalorie, minuty intenzivní aktivity a celodenní srdeční tep. Chcete-li tuto funkci využívat, musíte spárovat svůj snímač srdečního tepu a další zařízení Garmin se svým účtem Garmin Connect ([Párování snímače srdečního tepu s aplikací Garmin Connect™, strana 5](#)).

Po spárování odesílá snímač údaje o aktivitách do vašeho účtu Garmin Connect vždy, když je aktivní a v dosahu telefonu. Pokud máte během aktivity nasazený pouze snímač srdečního tepu, funkce TrueUp™ odesílá údaje o sledování aktivity do sekce denního souhrnu aplikace Garmin Connect a do vašich kompatibilních zařízení Garmin.

Ukládání údajů srdečního tepu u měřených aktivit

Můžete spustit aktivitu s měřením času na kompatibilním spárovaném zařízení Garmin a snímač srdečního tepu zaznamenává data srdečního tepu, i když se od zařízení vzdálíte. Například můžete zaznamenávat data srdečního tepu během fitness aktivit nebo týmových sportů, kdy hodinky není možné nosit.

Snímač srdečního tepu automaticky odesílá uložená data srdečního tepu do kompatibilního zařízení Garmin, když uložíte aktivitu. V průběhu přenosu dat musí být snímač srdečního tepu aktivní a v dosahu zařízení (3 m).

Přístup k uloženým údajům o srdečním tepu

Pokud uložíte měřenou aktivitu dříve, než nahrajete uložené údaje o srdečním tepu, můžete si data ze snímače HRM-Fit stáhnout později.

POZNÁMKA: Snímač HRM-Fit ukládá až 18 hodin historie aktivit. Když se paměť snímače srdečního tepu zaplní, nejstarší data se přepíší.

- 1 Nasaďte si snímač srdečního tepu.
- 2 Na kompatibilních hodinkách Garmin vyberte menu Historie.
- 3 Vyberte měřenou aktivitu, kterou jste uložili během nošení snímače HRM-Fit .
- 4 Vyberte možnost **Stáhnout srdeční tep**.

Hodinky Garmin vygenerují nový soubor aktivit s údaji srdečního tepu. Možná budete muset nový soubor do svého účtu Garmin Connect importovat ručně.

Propojení s vybavením pro fitness

Snímač srdečního tepu můžete propojit s kompatibilním vybavením pro fitness prostřednictvím technologie ANT+ nebo Bluetooth. To umožňuje sledovat srdeční tep přímo na tomto vybavení.

- Kompatibilní vybavení pro fitness bývá označeno logem ANT+LINK HERE.



- Kompatibilní vybavení pro fitness bývá označeno logem Bluetooth.



Informace o zařízení

Tipy ohledně nošení

UPOZORNĚNÍ

U uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání snímače dojít k podráždění kůže. Pokud dojde k podráždění, sundejte snímač a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste k podráždění nedocházelo, měl by být snímač čistý a suchý a měl by pevně sedět na místě, aby po pokožce neklouzal.

- Zkontrolujte, jestli vám podprsenka pevně sedí a během aktivity se na těle neposouvá. Snímač srdečního tepu HRM-Fit funguje nejlépe jen tehdy, pokud je pevně přitisknutý k pokožce.
- Než zahájíte aktivitu, několikrát si poskočte a protáhněte se a zkontrolujte, jestli snímač pořád správně sedí na podprsence.
- Pokud má podprsenka kostice, klipy nesmí být nasazeny na kosticích.
- Zkontrolujte, jestli je hrudní pás správně nasazený na lemu, leží rovně na těle a nikde se nekrčí.
- Při zapínání postranních klipů podprsenku nejprve lehce přitáhněte směrem ke středu, klipy zacvakněte a teprve pak podprsenku uvolněte. Na protější straně postup zopakujte.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Znovu elektrody navlhčete.
- Nechte snímač 5 až 10 minut zahřát.
- Zkontrolujte, jestli se podprsenka během aktivity příliš neposouvá (*Průvodce výběrem vhodné podprsenky pro snímač HRM-Fit, strana 2*).
- Dodržujte pokyny ohledně péče (*Péče o snímač srdečního tepu, strana 11*).
- Oblékněte si bavlněné triko nebo důkladně navlhčete obě strany hrudního pásu. Syntetické tkaniny, které se otírají nebo pleskají o snímač srdečního tepu, mohou vytvořit statickou elektřinu, která ruší signály snímače srdečního tepu.
- Přemístěte se z dosahu zdrojů, které by mohly snímač srdečního tepu rušit. Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

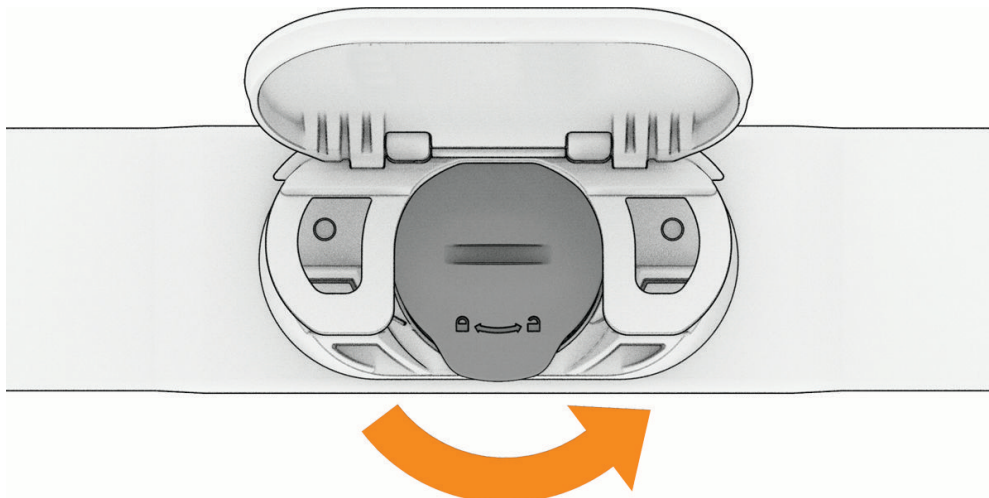
Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

Jestliže se data dynamiky běhu nezobrazují, můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Ujistěte se, zda vaše zařízení Garmin podporuje dynamiku běhu. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/runningdynamics.
 - Podle pokynů znovu spárujte příslušenství HRM-Fit se zařízením Garmin.
 - Zkontrolujte, jestli párování využívá technologii ANT+, nikoli Bluetooth.
 - Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují pouze nuly, ujistěte se, zda nosíte zařízení pro měření dynamiky běhu správnou stranou nahoru.
- POZNÁMKA:** Doba kontaktu se zemí a vyváženost se zobrazuje pouze při běhu. Během chůze ji nelze vypočítat.

Výměna baterie snímače srdečního tepu

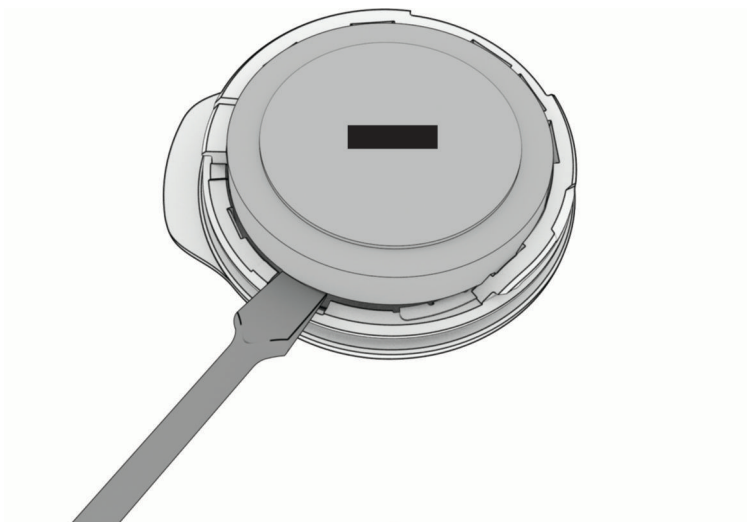
- 1 Otevřete středový klip.
- 2 Pod ním se nachází kulatý kryt baterie.
- 3 Pomocí mince nebo velkého plochého šroubováku (8 mm nebo $\frac{5}{16}$ palce) otočte krytem o čtvrt otáčky proti směru hodinových ručiček.



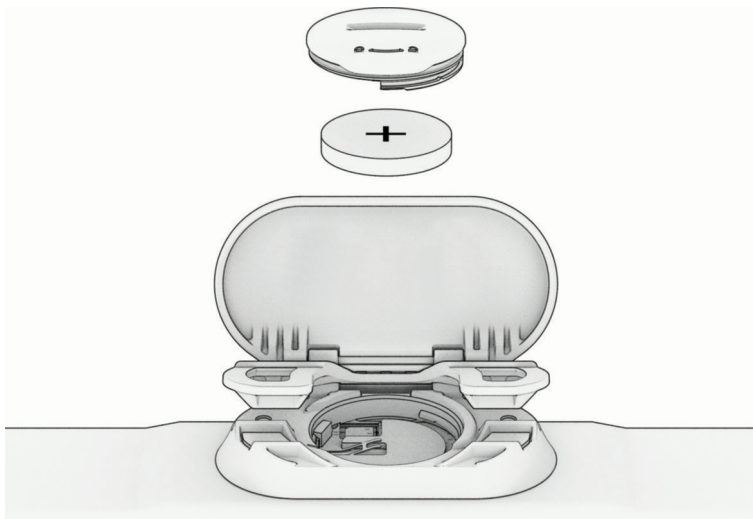
- 4 Vyměňte kryt a baterii.



- 5 Opatrně baterii na vhodném místě podeberte a vytáhněte z krytu.
POZNÁMKA: Můžete ji také nadzdvihnout pomocí magnetu nebo lepicí pásky.

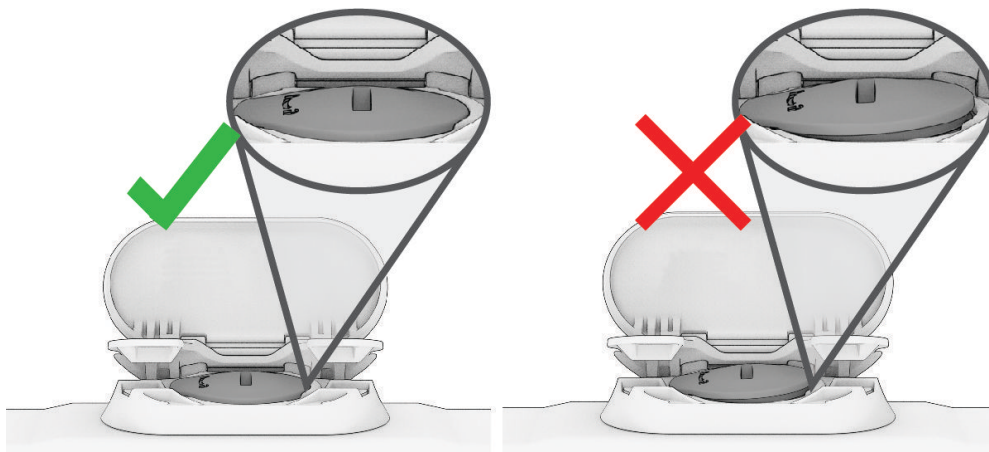


- 6 Počkejte 30 sekund.
7 Vložte do krytu novou baterii kladnou stranou dovnitř.

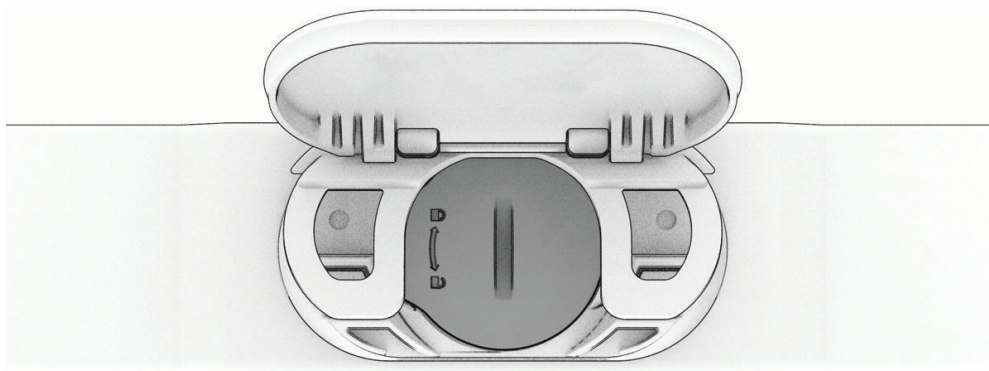


- 8 Umístěte kryt přihrádky na baterie zpět.

- 9 Utáhněte kryt otočením o čtvrt otáčky po směru hodinových ručiček
Kryt baterie musí být v rovině s modulem snímače srdečního tepu.



- 10 Zkontrolujte, jestli je kryt správně zarovnaný, úplně zavřený a zajištěný na místě.



Péče o snímač srdečního tepu

OZNÁMENÍ

Nános potu a soli na hrudním pásu může trvale poškodit snímač srdečního tepu a snížit jeho schopnost vykazovat přesné údaje.

Použití příliš velkého množství čisticího prostředku při mytí může snímač poškodit.

- Po každém použití snímač srdečního tepu opláchněte.
- Snímač umyjte ručně po každých sedmi použitích teplou vodou o maximální teplotě 40 °C (104 °F) s malým množstvím jemného čisticího prostředku, například na mytí nádobí.
- Po ručním umytí snímače srdečního tepu hrudní pás důkladně opláchněte, abyste odstranili zbytky čisticího prostředku, které mohou způsobit podráždění pokožky.
- Neperte snímač v pračce a nesušte jej v sušičce.
- Při sušení položte snímač na rovnou plochu a nechte volně uschnout na vzduchu. Klipy nechte otevřené.

Tipy pro skladování a ochranu

OZNÁMENÍ

Minimalizujte vystavení opalovacím krémům, bělidlům, repelentům proti komárům a chemickým látkám obsaženým v některých deodorantech, tělových přípravcích, mýdlech na ruce a mastech pro první pomoc. Hrudní pás mohou poškodit konkrétně propylenglykol, dipropylenglykol a kyselina ethylendiamintetraoctová (EDTA).

- Skladujte snímač položený na plochem podkladu.
- Násilím ho neohýbejte a nesvinujte.
- Snímač srdečního tepu neskladujte na přímém slunečním světle ani při extrémních teplotách.
- Nenasazujte snímač na věšák, jiné oblečení nebo jiné věci.
Klipy jsou určeny pouze pro použití na sportovní podprsence.

Technické údaje

Typ baterie	Uživatелеm vyměnitelná baterie CR2032 (3 V)
Výdrž baterie	Až 1 rok při 1 hodině denně
Odolnost proti vodě	3 ATM ¹
Rozsah provozních teplot	0 až 40 °C (32 až 104 °F)
Bezdrátová frekvence	2,4 GHz při maximální hodnotě 8 dBm

Podpora

- Návod
- Video
- Témata podpory
Viz www.garmin.com/manuals/hrm-fit.

Omezená záruka

Na toto příslušenství se vztahuje standardní omezená záruka společnosti Garmin. Další informace naleznete na webové stránce garmin.com/support/warranty.

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 30 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

