

**GARMIN®**

# HRM-PRO™ PLUS

---

Посібник користувача

© 2022 Garmin Ltd. або підрозділи

Усі права збережені. Відповідно до законодавства про захист авторських прав повне або часткове копіювання цього посібника без письмового дозволу компанії Garmin не допускається. Компанія Garmin залишає за собою право змінювати або поліпшувати свою продукцію та вносити зміни до змісту цього посібника без зобов'язання оповіщувати будь-яку особу або організацію щодо таких змін або поліпшень. Останні оновлення та додаткові відомості щодо використання цього виробу доступні на вебсайті [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, логотип Garmin, ANT+® є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів, зареєстрованих у США та інших країнах. Garmin Connect™, HRM-Pro™ та TrueUp™ є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів. Ці товарні знаки заборонено використовувати без офіційного дозволу Garmin.

Цей пристрій має сертифікацію ANT+®. Список сумісних пристроїв і додатків див. за посиланням [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory). Текстовий знак і логотипи BLUETOOTH® належать корпорації Bluetooth SIG, Inc. Будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється за ліцензією. Розширений аналіз частоти пульсу від Firstbeat. Інші товарні знаки та назви є власністю відповідних володарів.

M/N: B03699

# Зміст

## **Інструкція до пульсометра .....1**

- Надягання пульсометра 1
- Сполучення та налаштування 2
- Динаміка бігу 3
- Темп бігу та дистанція 3
- Пульс під час плавання 3
- Відстеження активності 4
- Збереження даних про пульс під час хронометрованих занять 4
- Підключення до фітнес-обладнання 5

## **Інформація про пристрій ..... 5**

- Усунення несправностей 5
- Догляд за пульсометром 7
- Специфікації HRM-Pro Plus 7
- Обмежена гарантія 7



# Інструкція до пульсометра

## ⚠ ОБЕРЕЖНО

Відомості про безпеку та іншу важливу інформацію див. у посібнику *Правила техніки безпеки та відомості про пристрій*.

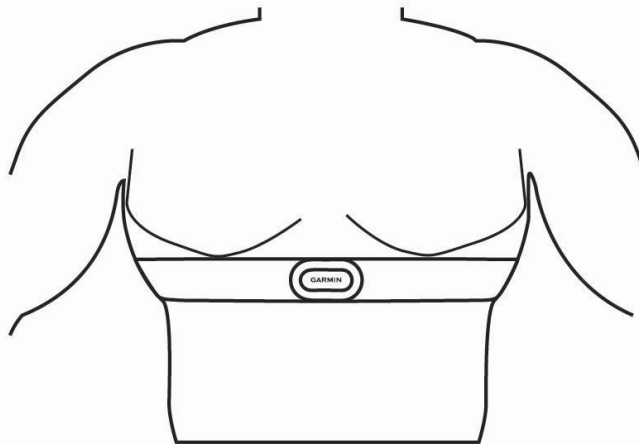
## Надягання пульсометра

Пульсометр слід носити безпосередньо на шкірі, трохи нижче грудини. Він повинен прилягати досить щільно, щоб залишатися на місці під час заняття. За необхідності придбайте подовжувач ремінця.

1 Змочіть електроди ① на внутрішній стороні пульсометра для забезпечення надійного контакту між передавачем і шкірою.



2 Логотип Garmin® має розміщуватися лицьовою стороною догори.



Петля ② і гачок ③ мають розташовуватися праворуч.

3 Надягніть пульсометр на груди та застібніть за допомогою петлі й гачка.

**ПРИМІТКА:** стежте за тим, щоб ярлик з рекомендаціями по догляду не згортався.

Після того, як ви надягнете пульсометр, він стає активним і надсилає дані.

## Сполучення та налаштування

### Сполучення пульсометра з ANT+® пристроєм

Перед сполученням пульсометра з пристроєм ви повинні одягти пульсометр.

Сполучення — це з'єднання бездротових датчиків ANT+, як-от цього пульсометра, з сумісним ANT+ пристроєм Garmin.

**ПРИМІТКА:** інструкції зі сполучення відрізняються для кожного сумісного пристрою Garmin. Перегляньте посібник користувача.

- Для більшості сумісних пристроїв Garmin потрібно розташувати пристрій на відстані не більше 3 м від пульсометра та використовувати меню пристрою для сполучення вручну.
- Для деяких пристроїв, сумісних із Garmin, розташуйте пристрій на відстані 1 см від пульсометра, щоб їх сполучити автоматично.

**ПОРАДА:** тримайтеся на відстані 10 м (33 фути) від інших ANT+ датчиків під час сполучення.

Після першого підключення ваш сумісний пристрій Garmin автоматично розпізнаватиме пульсометр щоразу, коли він буде активований та знаходитиметься в діапазоні.

### Сполучення пульсометра з Bluetooth® пристроєм

Ви можете підключити пульсометр до телефона, планшета, смартгодинника або фітнес-обладнання за допомогою технології Bluetooth.

- 1 Одягніть пульсометр.
- 2 Розташуйте пристрій на відстані не більше 3 м (10 футів) від пульсометра.
- 3 Відкрийте Bluetooth налаштування на пристрої.  
У списку доступних пристроїв має з'явитися пульсометр.
- 4 Оберіть HRM-Pro Plus.

**ПОРАДА:** тримайтеся на відстані 10 м (33 футів) від інших бездротових датчиків під час сполучення.



Після першого підключення ваш пристрій автоматично розпізнаватиме пульсометр щоразу, коли він буде активований та знаходитиметься в діапазоні.

### Сполучення пульсометра з мобільним додатком Garmin Connect™

Ви можете сполучити пульсометр з додатком Garmin Connect, щоб використовувати функцію відстеження активності та отримувати оновлення програмного забезпечення.

- 1 Одягніть пульсометр.
- 2 З магазину додатків на смартфоні встановіть і відкрийте додаток Garmin Connect.
- 3 Розташуйте телефон на відстані не більше 3 м (10 футів) від пульсометра.

**ПОРАДА:** тримайтеся на відстані 10 м (33 футів) від інших бездротових датчиків під час сполучення.

- 4 Виберіть опцію, щоб додати пристрій до свого облікового запису Garmin Connect:
  - Якщо це перший пристрій, який ви сполучили з Garmin Connect, дотримуйтеся вказівок на екрані.
  - Якщо ви вже сполучили інший пристрій з Garmin Connect, натисніть іконку  чи  та оберіть **Garmin Devices** (Пристрої Garmin) > **Add Device** (Додати пристрій) і дотримуйтеся вказівок на екрані.

## Динаміка бігу

Ви можете використовувати ваш сумісний пристрій Garmin у парі з HRM-Pro Plus або іншим аксесуаром для динаміки бігу, щоб отримувати в реальному часі зворотний зв'язок про вашу бігову форму.

HRM-Pro Plus має акселерометр, який вимірює рух торса для обчислення шести показників бігу.

**ПРИМІТКА:** щоб використовувати функції динаміки бігу, HRM-Pro Plus потрібно з'єднати з сумісним пристроєм Garmin за допомогою технології ANT+. Для отримання додаткової інформації див. Посібник користувача.

**Каденс:** число кроків за хвилину. Відображає загальне число кроків (для правої та лівої ніг разом).

**Вертикальне коливання:** відскок від землі під час бігу. Відображає вертикальний рух торса, вимірюється у сантиметрах.

**Час контакту з землею:** період часу, впродовж якого ноги торкаються поверхні під час бігу. Вимірюється у мілісекундах.

**ПРИМІТКА:** час контакту з землею та розподіл часу контакту не доступні під час ходьби.

**Розподіл часу контакту з землею:** показує розподіл часу контакту з землею між лівою та правою ногою під час бігу. Відображається у відсотках. Наприклад, 53,2 зі стрілкою вліво або вправо.

**Довжина кроку:** відстань між стопами в межах одного кроку. Вимірюється у метрах.

**Вертикальне співвідношення:** співвідношення вертикального коливання до довжини кроку. Менше значення свідчить про ліпшу бігову форму.

## Темп бігу та дистанція

Пульсометр обчислює ваш темп бігу та відстань на основі даних профілю користувача та руху, що вимірюється датчиком на кожному кроці. HRM-Pro Plus показує темп бігу та відстань, коли GPS недоступний, наприклад під час бігу на біговій доріжці. Ви можете переглядати свій темп бігу та відстань на сумісному пристрої Garmin при підключенні через ANT+. Ви також можете переглядати ці показники в сумісних програмах для тренування сторонніх розробників при підключенні через Bluetooth.

## Пульс під час плавання

Пульсометр реєструє та зберігає ваші дані про частоту серцебиття під час плавання. Дані про пульс не передаються на сумісні пристрої Garmin, поки пульсометр знаходиться під водою.

Потрібно розпочати хронометроване заняття на пристрої Garmin, щоб потім переглядати збережені дані про частоту серцебиття. Під час інтервалів відпочинку, коли пульсометр знаходиться над водою, він надсилає на пристрій Garmin ваш середній і максимальний пульс за попередній інтервал, а також ваш пульс у реальному часі.

**ПРИМІТКА:** для запису даних про пульс під час плавання HRM-Pro Plus має бути сполучений із сумісним пристроєм Garmin за допомогою ANT+, а не Bluetooth. Лише деякі пристрої Garmin підтримують дані про частоту серцебиття під час плавання. Для отримання додаткової інформації див. Посібник користувача.

Ваш пристрій Garmin автоматично завантажує дані про пульс, коли ви зберігаєте своє хронометроване заняття плаванням. Під час завантаження даних ваш пульсометр повинен бути поза водою, активним і знаходитись у радіусі дії пристрою (3 м). Дані про ваш пульс можна переглянути в історії пристрою та у вашому обліковому записі Garmin Connect.

## Плавання в басейні

### ПРИМІТКА

Рекомендоване ручне прання пульсометра після впливу хлору або інших хімічних речовин у басейні. Тривалий вплив цих речовин може пошкодити пульсометр.

HRM-Pro Plus призначений насамперед для плавання у відкритих водоймах, але його іноді можна використовувати для плавання в басейні. У такому разі його слід носити під купальним костюмом або топом для триатлону. Інакше він може сповзти з грудей при відштовхуванні від стінки басейну.

## Відстеження активності

Щоразу, коли ви носите HRM-Pro Plus, він контролює ваші показники щоденної активності. Функція відстеження активності реєструє вашу кількість кроків, калорій, хвилини інтенсивності та пульс протягом усього дня. Щоб скористатися цією функцією, потрібно з'єднати мпульсометр та будь-які інші пристрої Garmin зі своїм обліковим записом у Garmin Connect ([Сполучення пульсометра з додатком Garmin Connect™](#), стор. 2).

Після сполучення пульсометр надсилає дані про активність у ваш обліковий запис у Garmin Connect щоразу, коли він знаходиться в межах доступності до вашого смартфона. Якщо ви носите лише HRM-Pro Plus під час занять, функція TrueUp™ надсилає дані відстеження активності до розділу щоденних підсумків у Garmin Connect та до ваших сумісних пристроїв Garmin.

## Збереження даних про пульс під час хронометрованих занять

Ви можете розпочати хронометроване заняття на синхронізованому пристрої Garmin, а пульсометр реєструватиме ваш пульс, навіть якщо ви віддалятиметеся від пристрою. Наприклад, ви можете записувати пульс під час занять фітнесом або командних видів спорту, де годинник не зручно носити. Пульсометр автоматично надсилає збережені дані про частоту пульсу на пристрій Garmin під час збереження заняття. Під час завантаження даних ваш пульсометр має бути активним і знаходитися в межах 3 м від пристрою.

## Доступ до збережених даних пульсу

Якщо зберегти хронометроване заняття до завантаження даних про пульс, ви можете пізніше завантажити їх із пристрою HRM-Pro Plus.

**ПРИМІТКА:** HRM-Pro Plus зберігає до 18 годин історії активності. Коли пам'ять пульсометра заповнена, ваші найдавніші дані перезаписуються.

**1** Надягніть пульсометр

**2** У меню пристрою Garmin оберіть пункт Історія.

**3** Знайдіть хронометроване заняття, під час якого ви використовували HRM-Pro Plus.

**4** Натисніть **Завантажити пульс**.

Ваш пристрій Garmin створює новий файл активності з даними про пульс. Можливо, вам доведеться вручну імпортувати новий файл до свого облікового запису Garmin Connect.

## Підключення до фітнес-обладнання

Ви можете підключити пульсометр до сумісного фітнес-обладнання за допомогою технології ANT+ або Bluetooth для зручного перегляду свого пульсу на консолі обладнання.

- Шукайте логотип ANT+LINK HERE на сумісному фітнес-обладнанні.



- Шукайте логотип Bluetooth на сумісному фітнес-обладнанні.



## Інформація про пристрій

### Усунення несправностей

#### Поради щодо некоректних даних про пульс

Якщо дані про пульс некоректні або не відображаються, ви можете спробувати ці поради.

- Повторно нанесіть воду на електроди та зони контактів (за необхідності).
- Затягніть ремінець на грудях.
- Виконайте розминку протягом 5-10 хвилин.
- Дотримуйтеся інструкції по догляду ([Догляд за пульсометром, стор. 7](#)).
- Одягніть бавовняну футболку або ретельно змочіть обидві сторони ремінця. Синтетичні тканини, які труться або плескаються об пульсометр, можуть створювати статичну електрику, яка заважає сигналам пульсу.
- Відійдіть від джерел, які можуть заважати роботі пульсометра.  
Джерелами перешкод можуть бути сильні електромагнітні поля, деякі бездротові датчики з частотою 2,4 ГГц, високовольтні електромережі, електродвигуни, духовки, мікрохвильові печі, бездротові телефони з частотою 2,4 ГГц та точки доступу до бездротової локальної мережі.

#### Поради щодо відсутності даних динаміки бігу

Якщо дані про динаміку бігу не відображаються, ви можете спробувати ці поради.

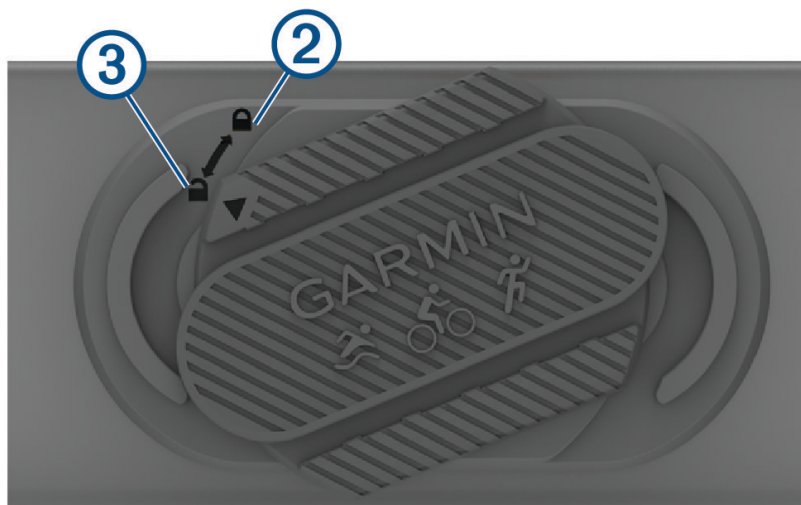
- Переконайтеся, що ваш пристрій Garmin підтримує визначення даних бігової динаміки.  
Для отримання додаткової інформації відвідайте сторінку [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- З'єднайте ще раз HRM-Pro Plus з вашим пристроєм Garmin відповідно до інструкцій.
- Переконайтеся, що ви з'єднали пристрої за допомогою протоколу ANT+, а не Bluetooth.
- Якщо на екрані даних про динаміку бігу відображаються лише нулі, переконайтеся, що аксесуар одягнений лицьовою стороною догори. **ПРИМІТКА:** час контакту із землею та розподіл часу контакту з землею з'являються лише під час бігу. Ці показники не розраховуються під час ходьби.

## Заміна батареї пульсометра

1 Зніміть муфту ① з модуля пульсометра.

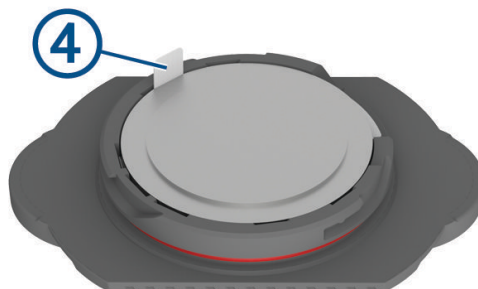


2 Поверніть кришку батарейного відсіку проти годинникової стрілки, переміщаючи стрілку від положення зачинено ② до відчинено ③.



3 Зніміть кришку батарейного відсіку.

4 Потягніть за язичок ④ та вийміть батарею.



5 Почекайте 30 секунд.

6 Вставте нову батарею у відсік негативним полюсом до себе.

7 Встановіть на місце кришку батарейного відсіку.

Кришка батарейного відсіку має бути на одному рівні з модулем пульсометра.

8 Встановіть на місце муфту.

## Догляд за пульсометром

### ПРИМІТКА

Скупчення поту та солі на ремінці може шкодити пульсометру та зменшити його здатність передавати точні дані.

Надмірне використання мийних засобів під час прання пульсометра може нашкодити йому.

- Ополісуйте пульсометр після кожного використання
- Періть вручну після кожних 7 використань або одного плавання в басейні, використовуючи теплу воду не більше 40°C (104°F) і невелику кількість м'якого мийного засобу, наприклад, рідину для миття посуду.
- Ретельно ополісуйте ремінець після ручного прання пульсометра, щоб видалити залишки мийного засобу, які можуть викликати подразнення шкіри.
- Для догляду за пульсометром не використовуйте пральну машину або сушарку.
- Для сушіння пульсометра підвісьте його або покладіть на рівну поверхню.

## Поради щодо зберігання та захисту

### ПРИМІТКА

Зведіть до мінімуму контакт із сонцезахисними кремами, відбілювачами, засобами від комарів і хімічними речовинами, які містяться в деяких дезодорантах, гелях для душу, милі для рук і мазях першої допомоги. Зокрема, пропіленгліколь, дипропіленгліколь і етилендіамінтетраоцтова кислота (EDTA) можуть пошкодити ремінець.

- Для зберігання рекомендовано підвісити або покласти пульсометр на рівну поверхню.
- Не рекомендовано згинати або туго скручувати ремінець.
- Не зберігайте пульсометр під прямими сонячними променями або при екстремальних температурах.

## Специфікації HRM-Pro Plus

Тип батареї	Замінна CR2032, 3 V
Строк служби батареї	До 1 року при використанні 1 год/день
Водонепроникність	5 ATM <sup>1</sup>
Робоча температура	Від 0° до 40°C (від 32° до 104°F)
Частота бездротового з'єднання	2,4 ГГц за 8 дБм, максимальне

## Обмежена гарантія

На цей аксесуар поширюється стандартна обмежена гарантія Garmin. Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

<sup>1</sup> Пристрій витримує тиск, еквівалентний глибині 50 м. Для отримання додаткової інформації перейдіть на сторінку [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

