

**GARMIN®**

# HRM-PRO™ PLUS

---

Návod k obsluze

© 2023 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 vyznat 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](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo společnosti Garmin ANT+® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Garmin Connect™, HRM-Pro™ 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](http://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: B03699

# Obsah

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

Nasazování snímače srdečního tepu.....	1
Párování a nastavení.....	2
Dynamika běhu.....	3
Tempo běhu a vzdálenost.....	3
Srdeční tep při plavání.....	3
Sledování aktivity.....	4
Ukládání údajů srdečního tepu u měřených aktivit.....	4
Propojení s vybavením pro fitness.....	5

## **Informace o zařízení..... 5**

Odstranění problémů.....	5
Péče o snímač srdečního tepu.....	7
Technické údaje HRM-Pro Plus.....	8
Omezená záruka.....	8



# Pokyny pro použití snímače srdečního tepu

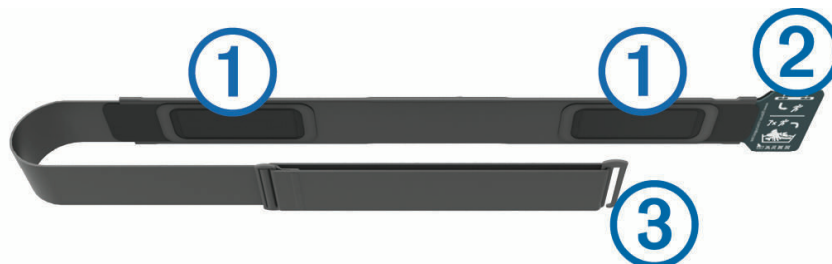
## ⚠ VAROVÁNÍ

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

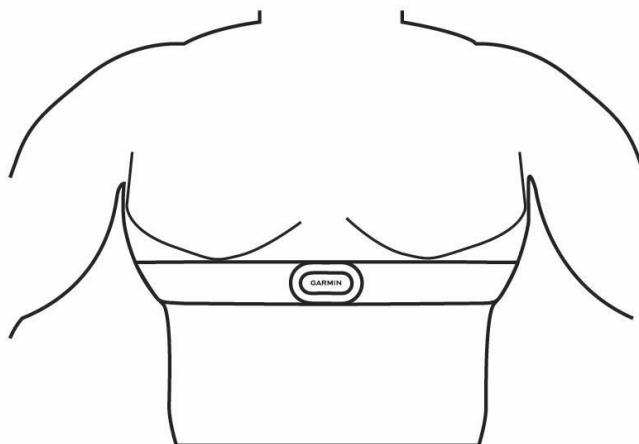
## Nasazování snímače srdečního tepu

Snímač srdečního tepu je třeba nosit přímo na kůži těsně pod hrudní kostí. Musí být upevněn tak, aby zůstal při vašich aktivitách na místě. V případě potřeby si můžete zakoupit nástavec pásku na adrese [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

1 Navlhčete elektrody ① na zadní straně snímače, abyste zlepšili vodivost mezi hrudníkem a vysílačem.



2 Umístěte snímač tak, aby bylo logo Garmin® vpravo nahoře.



Zapínací smyčka ② a háček ③ mají být na pravé straně.

3 Upevněte snímač na hrudník a připojte háček pásku ke smyčce.

**POZNÁMKA:** Etiketka s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

## Párování a nastavení

### Párování snímače srdečního tepu se zařízením ANT+<sup>®</sup>

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<sup>®</sup>

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



- 1 Nasadíte si snímač srdečního tepu.
- 2 Umístíte 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-Pro Plus.

**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 Nasadíte si snímač srdečního tepu.
- 2 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujete a otevřete aplikaci Garmin Connect.
- 3 Umístíte 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 jste pomocí aplikace Garmin Connect již spárovali jiné zařízení, v menu  nebo  vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Dynamika běhu

Když kompatibilní zařízení Garmin spárujete s příslušenstvím HRM-Pro Plus, získáte aktuální informace o své běžecké formě.

Příslušenství HRM-Pro Plus je vybaveno akcelerometrem, který měří pohyby trupu a počítá šest metrik běhu.

**POZNÁMKA:** Chcete-li využívat funkce dynamiky běhu, příslušenství HRM-Pro Plus musí být spárováno 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 zařízením Garmin zobrazit tempo běhu a vzdálenost. Po připojení pomocí technologie Bluetooth je můžete zobrazit také v kompatibilních tréninkových aplikacích třetích stran.

## Srdeční tep při plavání

Snímač srdečního tepu zaznamenává a ukládá data srdečního tepu při plavání. Data srdečního tepu nejsou přenášena na spárovaná zařízení Garmin, pokud je snímač srdečního tepu pod vodou.

Musíte spustit aktivitu s měřením času na spárovaném zařízením Garmin, abyste si později mohli prohlédnout uložená data srdečního tepu. Během intervalů odpočinku, kdy nejste ve vodě, odesílá snímač srdečního tepu vaši průměrnou a maximální tepovou frekvenci pro předchozí interval a tepovou frekvenci v reálném čase do zařízení Garmin.

**POZNÁMKA:** Chcete-li zaznamenávat srdeční tep během plavání, příslušenství HRM-Pro Plus musí být spárováno s kompatibilním zařízením Garmin prostřednictvím technologie ANT+, nikoli Bluetooth. Sledování údajů o srdečním tepu během plavání podporují pouze některá zařízení Garmin. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

Zařízení Garmin automaticky odesílá uložená data srdečního tepu, když uložíte aktivitu plavání s měřením času. V průběhu odesílání dat nesmí být snímač ve vodě, musí být aktivní a v dosahu zařízení (3 m). Data srdečního tepu si můžete prohlédnout v historii zařízení a ve svém účtu Garmin Connect.

## Plavání v bazénu

### OZNÁMENÍ

Pokud snímač srdečního tepu vystavíte působení chlóru nebo jiné bazénové chemie, vyperte jej v ruce. Delší působení těchto látek může způsobit poškození snímače.

Příslušenství HRM-Pro Plus je určeno zejména pro plavání v otevřené vodě, lze je však občas použít i v bazénu. Při plavání v bazénu noste snímač pod plavkami nebo pod triatlonovým dresem. Když se odrazíte od stěny bazénu, mohl by se vám pásek na hrudníku posunout.

## Sledování aktivity

Když máte zařízení HRM-Pro Plus nasazeno, 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 2).

Po párování odesílá snímač srdečního tepu údaje o aktivitách do vašeho účtu Garmin Connect vždy, když je snímač aktivní a je v dosahu smartphonu. Pokud máte během aktivity pouze zařízení HRM-Pro Plus, 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 stáhnout ze zařízení HRM-Pro Plus později.

**POZNÁMKA:** Zařízení HRM-Pro Plus ukládá až 18 hodin historie aktivit. Když se paměť snímače srdečního tepu zaplní, nejstarší data se přepíše.

- 1 Nasadte si snímač srdečního tepu.
- 2 V zařízení Garmin vyberte menu Historie.
- 3 Vyberte měřenou aktivitu, kterou jste uložili během nošení zařízení HRM-Pro Plus.
- 4 Vyberte možnost **Stáhnout srdeční tep**.

Zařízení Garmin vygeneruje 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

### Odstranění problémů

#### Tipy pro nepravdělná data srdečního tepu

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

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky (pokud je jimi snímač vybaven).
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte snímač 5 až 10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče ([Péče o snímač srdečního tepu, strana 7](#)).
- Oblékněte si bavlněné triko nebo důkladně navlhčete obě strany pásku.

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

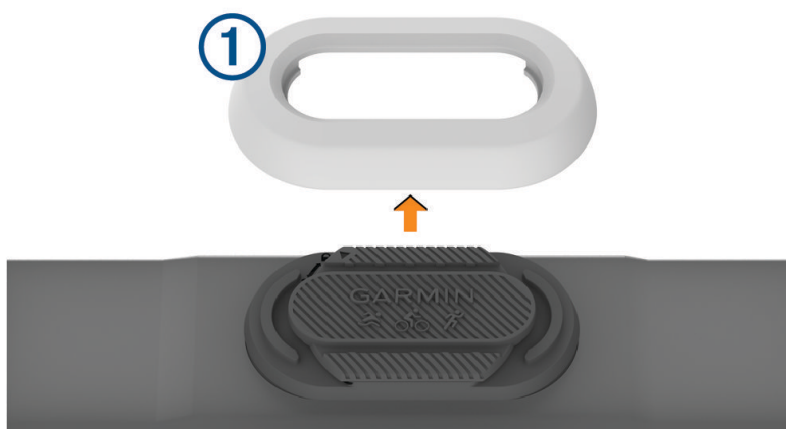
Jestliže se data dynamiky běhu nezobrazují, můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Ujistěte se, zda vaše zařízení Garmin podporuje dynamiku běhu.  
Další informace naleznete na webové stránce [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- Podle pokynů znovu spárujte příslušenství HRM-Pro Plus se zařízením Garmin.
- Zkontrolujte, zda 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.

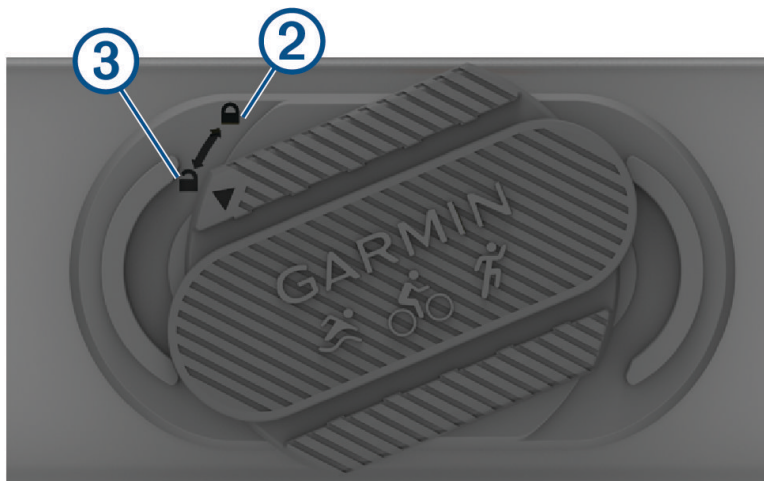
**POZNÁMKA:** Doba kontaktu se zemí a vyváženost se zobrazuje pouze při běhu. Během chůze ji nelze vypočítat.

## Výměna baterie snímače srdečního tepu

- 1 Sejměte objímku ① z modulu snímače srdečního tepu.



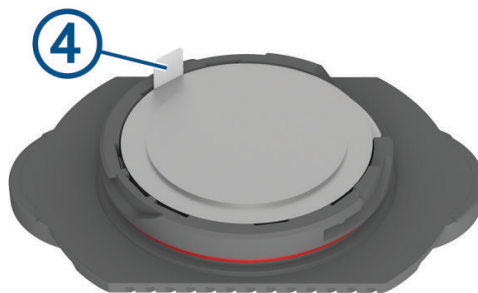
- 2 Otočte kryt baterie proti směru hodinových ručiček a přesuňte šipku ze zamčené polohy ② do odemčené polohy ③.



- 3 Odstraňte kryt baterie.

- 4 Jemně zatáhněte za jazýček baterie ④ a vyjměte baterii z krytu baterie.

**POZNÁMKA:** K vyjmutí baterie také můžete použít magnet.



- 5 Počkejte 30 sekund.  
6 Vložte do krytu novou baterii záporným pólem nahoru.  
7 Vraťte kryt baterie na místo.  
Kryt baterie musí být v rovině s modulem snímače srdečního tepu.  
8 Nasaďte zpět objímku.

## Péče o snímač srdečního tepu

### OZNÁMENÍ

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

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

- Po každém použití snímač srdečního tepu opláchněte.
- Snímač srdečního tepu umyjte ručně po každých sedmi použitích nebo po jednom použití v bazénu teplou vodou o maximální teplotě 40 °C (104 °F) a malým množstvím jemného čisticího prostředku, například prostředku na mytí nádobí.
- Po ručním umytí snímače srdečního tepu pásek důkladně opláchněte, abyste odstranili zbytky čisticího prostředku, které mohou způsobit podráždění pokožky.
- Neperte snímač v pračce a nesušte jej v sušičce.
- Při sušení snímač pověste nebo jej položte.

## 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. Pásek mohou poškodit konkrétně propylenglykol, dipropylenglykol a kyselina ethylendiamintetraoctová (EDTA).

- Při skladování pásek pověste nebo položte.
- Vyvarujte se ohýbání nebo těsnému svinutí pásku.
- Snímač srdečního tepu neskladujte na přímém slunečním světle ani při extrémních teplotách.

## Technické údaje HRM-Pro Plus

Typ baterie	Uživatелеm vyměnitelná baterie CR2032 (3 V)
Výdrž baterií	Až 1 rok při 1 hodině denně
Odolnost proti vodě	5 ATM <sup>1</sup>
Rozsah provozních teplot	0 až 40 °C (32 až 104 °F)
Bezdrátová frekvence	2,4 GHz při maximální hodnotě 8 dBm

### Omezená záruka

Na toto příslušenství se vztahuje standardní omezená záruka společnosti Garmin. Další informace naleznete na webových stránkách [www.garmin.com/support/warranty](http://www.garmin.com/support/warranty).

<sup>1</sup> Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



