

HRM-Run™ ohjeet

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

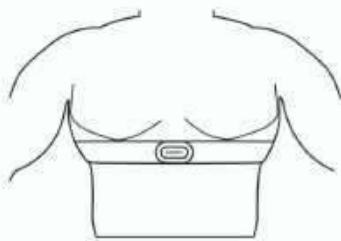
Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan suorituksen ajan.

- 1 Voit tarvittaessa kiinnittää jatkohihnan sykevyöhön.
- 2 Kostuta sykevyön taustapuolen elektrodit ①, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



- 3 Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.



Lenkin ② ja hakasen ③ muodostaman kiinnityskohdan pitäisi olla oikean kyljesi puolella.

- 4 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa lähettää tietoja.

Sykevyön ja laitteen pariliitos

Aseta sykevyö paikalleen, jotta voit pariliittää sen laitteeseen.

Pariliitoksen avulla langattomat ANT+ anturit, kuten laitteen sykevyö, liitetään Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

- Useimpien Garmin yhteensopivien laitteiden yhteydessä laite tuodaan enintään 3 m päähän sykevyöstä ja pariliitos muodostetaan manuaalisesti laitteen valikosta.
- Joidenkin Garmin yhteensopivien laitteiden yhteydessä laite tuodaan enintään 1 cm:n päähän sykevyöstä, jolloin pariliitos muodostetaan automaattisesti.

VIHJE: pysy 10 m päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, Garmin yhteensopiva laite tunnistaa jatkossa sykevyön automaattisesti aina, kun se aktivoidaan.

Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa Garmin laitetta, joka on pariliitetty HRM-Run lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. Jos Garmin laitteen mukana toimitettiin HRM-Run lisävaruste, laitteet on jo pariliitetty.

HRM-Run lisävarusteen moduulissa on kiihtyvyyssmittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella kuudenlaisia juoksun metriikoita.

HUOMAUTUS: HRM-Run lisävaruste on yhteensopiva useiden ANT+ kuntoilutuotteiden kanssa ja voi näyttää syketietoja

pariliitettynä. Juoksun dynamiikkaominaisuudet ovat käytettävissä ainoastaan tietyissä Garmin laitteissa.

Askeltiheys: askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa.

Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).

Pystysuuntainen liikehdintä: pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen kullakin askeleella senttimetreinä.

Maakosketuksen kesto: maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina.

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ei ole käytettävissä kävelyn aikana.

Maakosketuksen keston tasapaino: maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Lukema saattaa olla esimerkiksi 47 % vasen - 53 % oikea.

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.

Pystysuhde: pystysuhde näyttää pystysuuntaisen liikehdinnän prosenttiosuutena askeleen pituudesta. Juoksutapa on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi suhde on.

Vianmääritys

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita ([Sykevyön huoltaminen, sivu 19](#)).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.

Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.

- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.

Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohdot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

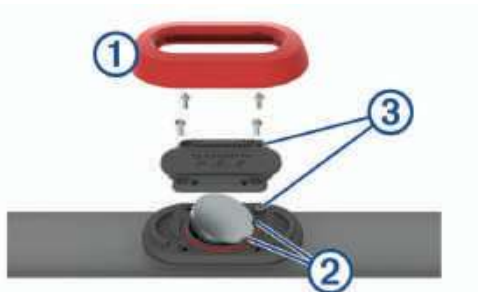
Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että HRM-Run lisävaruste on käytössäsi.
Jos lisävarusteessa voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolet näkyy .
- Varmista, että Garmin tukee juoksun dynamiikkatietoja.
Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/intosports.
- Pariliitä HRM-Run lisävaruste ja Garmin uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että sykevyö on oikein päin.

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto näkyy ainoastaan juostaessa. Kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

Sykevyön pariston vaihtaminen

- 1 Poista suojus ① sykevyön moduulin päältä.
- 2 Irrota ristipääruuvitalalla (00) moduulin etupuolet olevat neljä ruuvia.
- 3 Irrota kansi ja paristo.



*Laitte kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Rajoitettu takuu

Yhtiön Garmin yleinen rajoitettu tuotetakuu pätee tähän lisävarusteeseen. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/support/warranty.html.

- 4 Odota 30 sekuntia.
- 5 Aseta uusi paristo kahden muovikielekkeen ② alle pluspuoli ylöspäin.
HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä. O-renkaan tiiviste on jäätävä koholla olevan muovirenkaan ulkopuolelle.
- 6 Kiinnitä etukansi ja ruuvit takaisin.
Tarkista etukannen suunta. Ruuvien ③ pitää mahtua sille tarkoitettuun ruuvireikään etukannessa.
HUOMAUTUS: älä kiristä ruuveja liian tiukalle.
- 7 Aseta suojus takaisin paikalleen.
Kun olet vaihtanut sykevyön pariston, tee tarvittaessa pariliitos sen ja laitteen välille uudelleen.

Sykevyön huoltaminen

ILMOITUS

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat heikentää sykevyön kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

- Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.
- Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen käyttäen pientä määrää mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
HUOMAUTUS: liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa sykevyötä.
- Älä käsittele sykevyötä pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Liittäminen kuntoilulaitteisiin

ANT+ tekniikka liittää sykevyön kuntoilulaitteisiin siten, että voit tarkastella sykettäsi laitteen näytössä.

- Etsi logo ANT+LINK HERE yhteensopivasta kuntoilulaitteesta.



- Osoitteessa www.garmin.com/antplus on lisätietoja yhdistämisestä.

HRM-Run - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Akunkesto	1 vuosi (noin 1 h/päivä)
Käyttölämpötila	-10 - 50 °C (14 - 122 °F)
Radiotaajuus/yhteyshäntä	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyshäntä
Vesitiiviys	5 ATM*

