

**GARMIN®**

# HRM-PRO™ PLUS

---

Käyttöopas

© 2022 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa [www.garmin.com](http://www.garmin.com) on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo ja ANT+® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, HRM-Pro™ ja TrueUp™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory). Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: B03699

# Sisällysluettelo

<b>Sykevyön ohjeet.....</b>	<b>1</b>
Sykevyön asettaminen paikalleen.....	1
Pariliitos ja määrittäminen.....	2
Juoksun dynamiikka.....	3
Juoksutahti ja -matka.....	3
Syke uinnin aikana.....	3
Aktiivisuuden seuranta.....	4
Ajastettujen suoritusten syketietojen tallennus.....	4
Liittäminen kuntoilulaitteisiin.....	5
<b>Laitteen tiedot.....</b>	<b>5</b>
Vianmäärittäminen.....	5
Sykevyön huoltaminen.....	7
HRM-Pro Plus - tekniset tiedot.....	8
Rajoitettu takuu.....	8



# Sykevyön ohjeet

## ⚠ VAROITUS

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

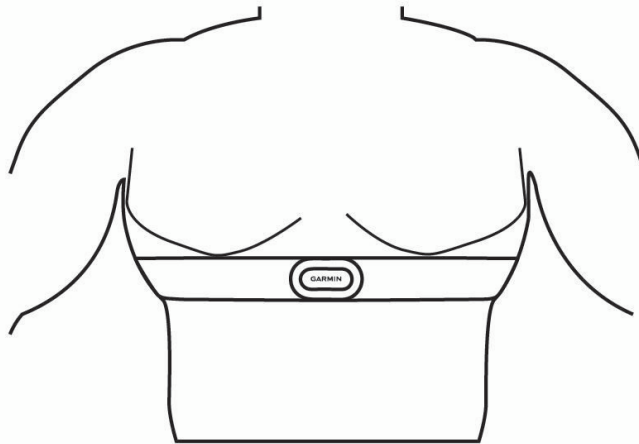
## Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen ajan. Tarvittaessa voit ostaa jatkohihnan osoitteesta [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

1 Kostuta sykevyön taustapuolen elektrodit ①, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



2 Käytä sykevyötä Garmin® logo ylöspäin.



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

3 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

**HUOMAUTUS:** varmista, että tunniste ei taitu.

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

## Pariliitos ja määrittäminen

### Sykevyön ja ANT+<sup>®</sup> 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 metrin 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 metrin (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

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

### Sykevyön ja Bluetooth<sup>®</sup> laitteen pariliitos

Voit pariliittää sykevyön puhelimeen, tablettiin, älykelloon tai kuntoilulaitteeseen Bluetooth tekniikalla.



- 1 Aseta sykevyö paikalleen.
- 2 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän sykevyöstä.
- 3 Avaa laitteen Bluetooth asetukset.  
Sykevyön pitäisi ilmestyä käytettävissä olevien laitteiden luetteloon.
- 4 Valitse HRM-Pro Plus sykevyö.

**VIHJE:** pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, laite tunnistaa jatkossa sykevyön automaattisesti aina, kun se aktivoidaan ja se on käyttöalueella.

### Sykevyön ja Garmin Connect<sup>™</sup> sovelluksen pariliitos

Sykevyön voi pariliittää Garmin Connect sovellukseen aktiivisuuden seurannan käyttöä ja ohjelmistopäivitysten vastaanottoa varten.

- 1 Aseta sykevyö paikalleen.
- 2 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 3 Tuo puhelin enintään 3 metrin (10 jalan) päähän sykevyöstä.  
**VIHJE:** pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista laitteista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 4 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
  - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
  - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse  tai  valikosta **Garmin-laitteet** > **Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

## Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa Garmin laitetta, joka on pariliitetty HRM-Pro Plus lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta juokсутavastasi.

HRM-Pro Plus lisävarusteessa on kiihtyvyydsmittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella kuudenlaisia juoksun metriikoita.

**HUOMAUTUS:** jotta voit käyttää juoksun dynamiikkaominaisuuksia, HRM-Pro Plus lisävaruste on pariliitettävä yhteensopivaan Garmin laitteeseen ANT+ tekniikalla. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

**Askeltiheys/poljinnopeus:** 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 senttimetreinä.

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

**HUOMAUTUS:** maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.

**Maakosketuksen keston tasapaino:** maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.

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

**Pystysuhde:** pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

## Juoksutahti ja -matka

Sykevyö käyttää juokсутahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juokсутahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juokсутahtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa Garmin laitteessa, joka on yhdistetty ANT+-tekniikalla. Niitä voi tarkastella myös yhteensopivissa kolmansien osapuolten harjoittelusovelluksissa Bluetooth yhteyden kautta.

## Syke uinnin aikana

Sykevyö tallentaa syketietoja uinnin aikana. Syketiedot eivät siirry pariliitettyihin Garmin laitteisiin, kun sykevyö on veden alla.

Sinun on aloitettava ajastettu suoritus pariliitetyssä Garmin laitteessa, jotta voit tarkastella tallennettuja syketietoja myöhemmin. Kun olet lepointervallien aikana poissa vedestä, sykevyö lähettää edellisen intervallin keski- ja maksimisykkeen sekä reaaliaikaisen syketiedon Garmin laitteeseen.

**HUOMAUTUS:** jotta voit tallentaa syketietoja uinnin aikana, HRM-Pro Plus lisävaruste on pariliitettävä yhteensopivaan Garmin laitteeseen ANT+ tekniikalla Bluetooth tekniikan sijasta. Vain jotkin Garmin laitteet tukevat syketietojen tallennusta uinnin aikana. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

Garmin laite lataa tallennetut syketiedot automaattisesti, kun tallennat ajastetun uintisuorituksen. Sykevyön on oltava poissa vedestä, aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m) tietojen latauksen aikana. Voit tarkastella syketietoja laitteen historiatiedoissa ja Garmin Connect tililläsi.

## Allasuinti

### HUOMAUTUS

Pese sykevyö käsin, kun se on altistunut kloorivedelle tai muille uima-altaissa käytetyille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa sykevyötä.

Lisävarusteena saatava HRM-Pro Plus on tarkoitettu pääasiassa avovesiuintiin, mutta sitä voidaan käyttää ajoittain myös allasuinnissa. Sykevyö pitää asettaa uima-asun tai triathlon-asun alle allasuinnin ajaksi. Muutoin se voi siirtyä pois paikaltaan lähdetäessä liukuun altaan päältä.

## Aktiivisuuden seuranta

HRM-Pro Plus laite seuraa päivittäisiä aktiivisuustietojasi aina, kun käytät laitetta. Aktiivisuuden seuranta tallentaa askelmäärän, kalorit, tehominuutit ja sykkeen koko päivän ajalta. Jotta voit käyttää tätä ominaisuutta, sinun on pariliitettävä sykevyö ja mahdolliset muut Garmin-laitteet Garmin Connect-tiliisi ([Sykevyön ja Garmin Connect™-sovelluksen pariliitos, sivu 2](#)).

Pariliitoksen jälkeen sykevyö lähettää aktiivisuustietoja Garmin Connect-tilillesi aina ollessaan hereillä ja älypuhelimien toiminta-alueella. Jos käytät suorituksen aikana ainoastaan HRM-Pro Plus-laitetta, TrueUp™-ominaisuus lähettää aktiivisuuden seurantatiedot Garmin Connectin päivittäisen yhteenvedon osaan ja yhteensopiviin Garmin-laitteisiin.

## Ajastettujen suoritusten syketietojen tallennus

Voit aloittaa ajastetun suorituksen yhteensopivassa pariliitetyssä Garmin-laitteessa, ja sykevyö tallentaa syketietosi, vaikka siirryt pois laitteen luota. Voit tallentaa syketietoja esimerkiksi kuntoillessasi ja joukkueurheilulajeissa, vaikkei voi pitää kelloa ranteessa.

Sykevyö lähettää tallennetut syketiedot automaattisesti yhteensopivaan Garmin-laitteeseen, kun tallennat suorituksen. Sykevyön on oltava aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m), kun tietoja siirretään.

## Tallennettujen syketietojen avaaminen

Jos tallennat ajastetun suorituksen lataamatta tallennettuja syketietoja, voit ladata tiedot myöhemmin HRM-Pro Plus-laitteesta.

**HUOMAUTUS:** HRM-Pro Plus laite tallentaa enintään 18 tuntia suoritustietoja. Kun sykevyön muisti täyttyy, se alkaa korvata vanhimpia tietoja uusilla.

- 1 Aseta sykevyö paikalleen.
- 2 Valitse Garmin-laitteessa Historia-valikko.
- 3 Valitse ajastettu suoritus, jonka tallensit käyttäessäsi HRM-Pro Plus-laitetta.
- 4 Valitse **Lataa syketiedot**.

Garmin-laite luo uuden suoritustiedoston, joka sisältää syketiedot. Uusi tiedosto on ehkä tuotava manuaalisesti Garmin Connect-tilille.



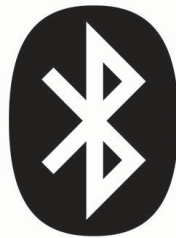
## Liittäminen kuntoilulaitteisiin

Voit yhdistää sykevyön yhteensopiviin kuntoilulaitteisiin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, jotta voit tarkastella syketietojasi laitteen konsolissa.

- Etsi logo ANT+LINK HERE yhteensopivasta kuntoilulaitteesta.



- Etsi logo Bluetooth yhteensopivasta kuntoilulaitteesta.



## Laitteen tiedot

### 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 7](#)).
- 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.

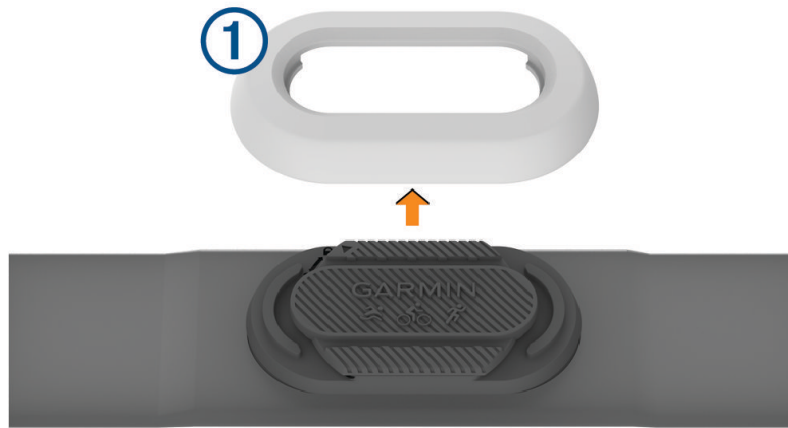
## Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

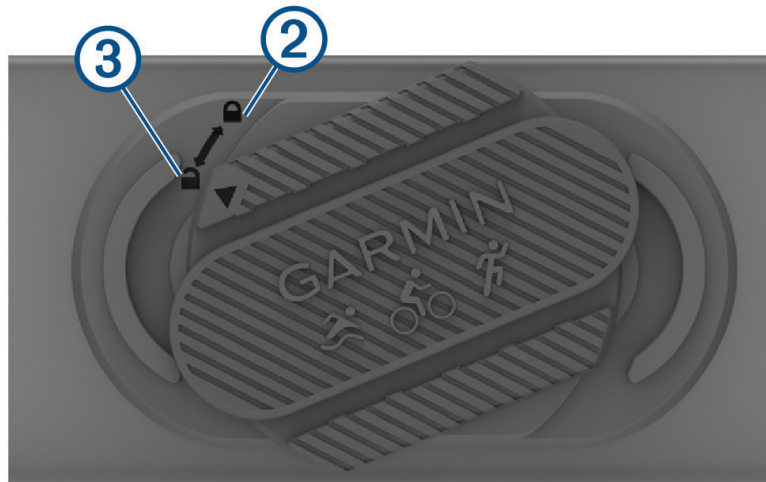
- Varmista, että Garmin tukee juoksun dynamiikkatietoja.  
Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- Pariliitä HRM-Pro Plus lisävaruste ja Garmin uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Varmista, että pariliitos on muodostettu ANT+ tekniikalla, ei Bluetooth tekniikalla.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nolliä, varmista, että lisävaruste on oikein päin.  
**HUOMAUTUS:** maakosketuksen kesto ja tasapaino näkyvät ainoastaan juostaessa. Kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

## Sykevyön pariston vaihtaminen

- 1 Poista suojus ① sykevyön moduulin päältä.

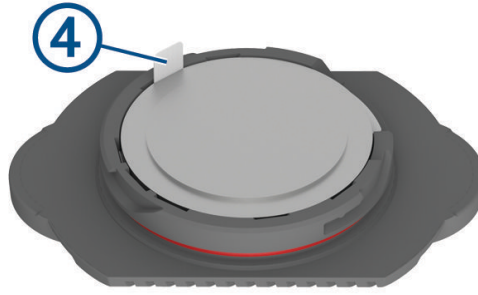


- 2 Käännä paristolokeron luukkua vastapäivään siten, että nuoli siirtyy lukitusasennosta ② avattuun asentoon ③.



- 3 Irrota paristolokeron luukku.

- 4 Vedä paristokielekettä ④ ja irrota paristo paristolokeron luukusta.



- 5 Odota 30 sekuntia.  
6 Aseta uusi paristo luukkuun miinuspuoli ylöspäin.  
7 Aseta paristolokeron luukku paikalleen.  
Paristolokeron luukun on oltava sykevyyden moduulin tasalla.  
8 Aseta suojus takaisin paikalleen.

## Sykevyyden huoltaminen

### HUOMAUTUS

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat vaurioittaa sykevyyttä pysyvästi ja heikentää sen kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

Liian suuri pesuaineen määrä voi vahingoittaa sykevyyttä.

- Huuhtelee sykevyyden aina käytön jälkeen.
- Pese sykevyyden käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen tai aina allasuinnin jälkeen lämpimällä vedellä, jonka lämpötila on enintään 40 °C (104 °F), ja pienellä määrällä mietoja pesuaineita, kuten astianpesunestettä.
- Huuhtelee hihna sykevyyden käsinpesun jälkeen, jotta siihen ei jää pesuaineen jäämiä, jotka voivat ärsyttää ihoa.
- Älä käsittele sykevyyttä pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Kun kuivaat sykevyyttä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

## Vihjeitä säilyttämiseen ja kunnossapitoon

### HUOMAUTUS

Älä altista laitetta aurinkovoiteelle, valkaisuaineille, hyönteismyrkylle tai joissakin deodoranteissa, suihkugeeleissä, käsisäippuoissa ja ensiapuvoiteissa oleville kemikaaleille. Erityisesti propyleeniglykoli, dipropyleeniglykoli ja EDTA eli etyleenidiamiinitetraetikkahappo voivat vahingoittaa hihnaa.

- Säilytä hihnaa ripustamalla se roikkumaan tai asettamalla se tasaiselle pinnalle.
- Älä taivuta tai kierrä hihnaa tiukasti.
- Älä säilytä sykevyyttä suorassa auringonvalossa tai äärimmäisissä lämpötiloissa.

## HRM-Pro Plus - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Paristonkesto	Enintään 1 vuosi, kun päivittäinen käyttöaika 1 h
Vesitiiviys	5 ATM <sup>1</sup>
Käyttölämpötila	0–40 °C (32–104 °F)
Langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (nimellinen 8 dBm)

## Rajoitettu takuu

Yhtiön Garmin yleinen rajoitettu tuotetakuu pätee tähän lisävarusteeseen. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/support/warranty](http://www.garmin.com/support/warranty).

<sup>1</sup> Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



