

GARMIN®

HRM-PRO™ PLUS

Manuale Utente

© 2022 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin e ANT+® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, HRM-Pro™ e TrueUp™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Questo prodotto è certificato ANT+®. Per un elenco di prodotti compatibili e applicazioni, visitare il sito Web www.thisisant.com/directory. Il marchio e i logo BLUETOOTH® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Analisi del battito cardiaco avanzate di Firstbeat. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

M/N: B03699

Sommario

Istruzioni per la fascia cardio..... 1

- Come indossare la fascia cardio..... 1
- Associazione e configurazione..... 2
- Dinamiche di corsa..... 3
- Distanza e andatura della corsa..... 3
- Frequenza cardiaca durante il nuoto..... 3
- Rilevamento delle attività..... 4
- Memorizzazione della frequenza cardiaca per le attività a tempo..... 4
- Collegamento all'attrezzatura fitness.... 5

Info sul dispositivo..... 5

- Risoluzione dei problemi..... 5
- Manutenzione della fascia cardio..... 7
- Caratteristiche tecniche di HRM-Pro Plus..... 8
- Garanzia limitata..... 8

Istruzioni per la fascia cardio

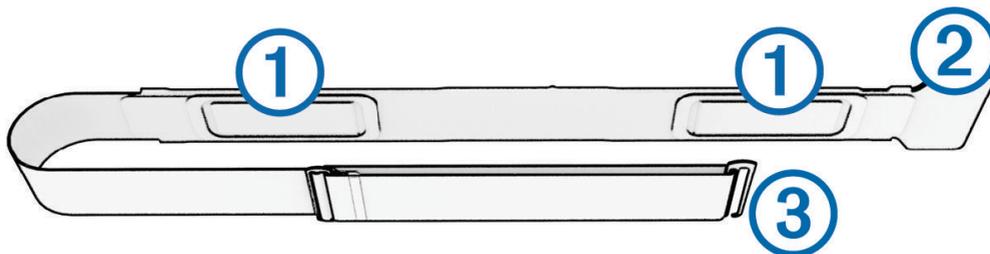
⚠ AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

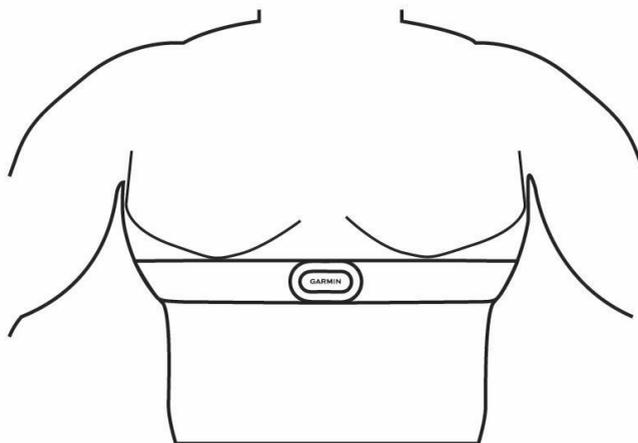
Come indossare la fascia cardio

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività. Se necessario, è possibile acquistare una prolunga per la fascia sul sito Web buy.garmin.com.

- 1 Inumidire gli elettrodi ① sul retro della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.



- 2 Indossare la fascia cardio con il logo Garmin® rivolto verso l'alto.



Il passante ② e il gancio ③ devono trovarsi alla propria destra.

- 3 Avvolgere la fascia cardio al torace, quindi collegare il gancio al passante.

NOTA: accertarsi che le etichette non si pieghino.

Dopo aver indossato la fascia cardio, questa è attivata e invia i dati.

Associazione e configurazione

Associazione della fascia cardio al dispositivo ANT+

Prima di poter associare la fascia cardio al dispositivo, è necessario indossarla.

L'associazione consiste nella connessione di sensori wireless ANT+, come la fascia cardio, a un dispositivo Garmin ANT+ compatibile.

NOTA: le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.

- Per la maggior parte dei dispositivi Garmin compatibili, è necessario portare il dispositivo a una distanza massima di 3 m dalla fascia cardio e utilizzare il menu del dispositivo per associarlo manualmente.
- Per alcuni dispositivi Garmin compatibili, è necessario portare il dispositivo a una distanza massima di 1 cm dalla fascia cardio per eseguire l'associazione automatica.

SUGGERIMENTO: mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori ANT+ durante l'associazione.

Dopo la prima associazione, il dispositivo Garmin rileva automaticamente la fascia cardio ogni volta che questa viene attivata e si trova nell'area di copertura.

Associazione della fascia cardio al dispositivo Bluetooth

È possibile associare la fascia cardio a smartphone, tablet, smartwatch o attrezzatura fitness mediante tecnologia Bluetooth.

- 1 Indossare la fascia cardio.
- 2 Posizionare il dispositivo entro 3 m (10 piedi) dalla fascia cardio.
- 3 Aprire le impostazioni Bluetooth sul dispositivo.
La fascia cardio viene visualizzata nell'elenco dei dispositivi disponibili.
- 4 Selezionare la fascia cardio HRM-Pro Plus.

SUGGERIMENTO: mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori wireless durante l'associazione.

Dopo la prima associazione, il dispositivo rileva automaticamente la fascia cardio ogni volta che questa viene attivata e si trova nell'area di copertura.

Associazione della fascia cardio all'app Garmin Connect™

È possibile associare la fascia cardio all'app Garmin Connect per utilizzare la funzione di rilevamento delle attività e ricevere gli aggiornamenti software.

- 1 Indossare la fascia cardio.
- 2 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect.
- 3 Posizionare lo smartphone entro 3 m (10 piedi) dalla fascia cardio.
SUGGERIMENTO: mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri dispositivi wireless durante l'associazione.
- 4 Selezionare un'opzione per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect:
 - Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect, seguire le istruzioni visualizzate.
 - Se all'app Garmin Connect è stato già associato un altro dispositivo, seleziona **••• > Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Dinamiche di corsa

È possibile usare il dispositivo Garmin compatibile associato all'accessorio HRM-Pro Plus per ottenere un feedback in tempo reale sull'andamento della corsa.

L'accessorio HRM-Pro Plus è dotato di un accelerometro che misura i movimenti del busto per calcolare sei metriche di corsa.

Cadenza: la cadenza consiste nel numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destra e sinistra combinati).

Oscillazione verticale: l'oscillazione verticale consiste nel rimbalzo della fase aerea nel movimento della corsa. Visualizza il movimento verticale del busto, misurato in centimetri.

Tempo di contatto con il suolo: il tempo di contatto con il suolo consiste nel tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa. È misurato in millisecondi.

NOTA: il tempo di contatto con il suolo e il bilanciamento non sono disponibili durante la camminata.

Tempo medio di contatto con il suolo: il tempo medio di contatto con il suolo mostra la media di contatto del piede destro e sinistro con il suolo durante la corsa. Il valore è mostrato in percentuale. Ad esempio, 53,2 con una freccia rivolta verso sinistra o destra.

Lunghezza passo: la lunghezza dei passi è la distanza tra un passo e l'altro. È misurata in metri.

Rapporto verticale: il rapporto verticale è il rapporto tra l'oscillazione verticale e la lunghezza dei passi. Il valore è mostrato in percentuale. Un valore basso indica un migliore stile di corsa.

Distanza e andatura della corsa

La fascia cardio calcola la distanza e l'andatura della corsa in base al profilo utente e al movimento misurato dal sensore a ogni falcata. La fascia cardio fornisce distanza e andatura della corsa quando il GPS non è disponibile, ad esempio quando si corre sul tapis roulant. È possibile visualizzare la distanza e l'andatura della corsa sul proprio dispositivo Garmin compatibile tramite connessione mediante la tecnologia ANT+. È possibile visualizzare questo dato anche su app di allenamento compatibili di terze parti tramite connessione mediante tecnologia Bluetooth.

Frequenza cardiaca durante il nuoto

La fascia cardio registra e memorizza i dati sulla frequenza cardiaca mentre si nuota. I dati della frequenza cardiaca non vengono trasmessi ai dispositivi Garmin quando la fascia cardio è sott'acqua.

È necessario avviare un'attività a tempo sul dispositivo Garmin associato per visualizzare in seguito i dati della frequenza cardiaca memorizzati. Durante gli intervalli di riposo fuori dall'acqua, la fascia cardio invia i dati della frequenza cardiaca media e massima della ripetuta precedente e la frequenza cardiaca in tempo reale al dispositivo Garmin.

NOTA: per registrare i dati della frequenza cardiaca mentre si nuota, l'accessorio HRM-Pro Plus deve essere associato al dispositivo Garmin compatibile utilizzando la tecnologia ANT+, invece della tecnologia Bluetooth. Solo alcuni dispositivi Garmin supportano i dati sulla frequenza cardiaca durante il nuoto.

Il dispositivo Garmin carica automaticamente i dati sulla frequenza cardiaca memorizzati, quando l'attività di nuoto a tempo viene salvata. Durante il caricamento dei dati, la fascia cardio deve trovarsi fuori dall'acqua, deve essere attiva e nell'area di copertura del dispositivo (3 m). I dati sulla frequenza cardiaca possono essere controllati nella cronologia del dispositivo e sull'account Garmin Connect.

Nuoto in piscina

AVVISO

Lavare a mano la fascia cardio dopo l'esposizione a cloro o altre sostanze chimiche utilizzate in piscina. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare la fascia cardio.

L'accessorio HRM-Pro Plus è concepito principalmente per il nuoto in acque libere, ma può essere utilizzato occasionalmente per il nuoto in piscina. La fascia cardio deve essere indossata sotto un costume o una muta da triathlon mentre si nuota in una piscina, altrimenti potrebbe scivolare dal torace quando ci si dà la spinta dalla parete della piscina.

Rilevamento delle attività

Ogni volta che si indossa il dispositivo HRM-Pro Plus, questo monitora le metriche delle attività quotidiane. La funzione di monitoraggio dell'attività registra il numero dei passi, le calorie, i minuti di intensità e la frequenza cardiaca per tutto il giorno. Per utilizzare questa funzione, è necessario associare la fascia cardio e altri dispositivi Garmin all'account Garmin Connect ([Associazione della fascia cardio all'app Garmin Connect™](#), pagina 2).

Dopo l'associazione, la fascia cardio invia i dati dell'attività all'account Garmin Connect ogni volta che il monitor è attivo e si trova entro il raggio d'azione dello smartphone. Se si indossa solo il dispositivo HRM-Pro Plus durante un'attività, la funzione TrueUp™ invia i dati di monitoraggio dell'attività alla sezione di riepilogo quotidiana in Garmin Connect e ai dispositivi Garmin compatibili.

Memorizzazione della frequenza cardiaca per le attività a tempo

È possibile avviare un'attività a tempo sul dispositivo Garmin compatibile associato e la fascia cardio registrerà i dati della frequenza cardiaca, anche se ci si allontana dal dispositivo. Ad esempio, è possibile registrare i dati della frequenza cardiaca durante le attività di fitness o sport di squadra, quando non è possibile indossare orologi.

La fascia cardio invia automaticamente i dati della frequenza cardiaca memorizzati al dispositivo Garmin compatibile quando si salva l'attività. Durante il trasferimento dei dati, la fascia cardio deve essere attiva e nell'area di copertura del dispositivo (3 m).

Accesso ai dati memorizzati sulla frequenza cardiaca

Se si salva un'attività a tempo senza scaricare i dati archiviati relativi alla frequenza cardiaca, è possibile scaricarli in seguito dalla fascia cardio HRM-Pro Plus.

NOTA: la fascia cardio HRM-Pro Plus può memorizzare fino a 18 ore di attività. Quando la memoria della fascia cardio è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

- 1 Indossare la fascia cardio.
- 2 Dall'orologio Garmin compatibile selezionare il menu Cronologia.
- 3 Selezionare l'attività a tempo salvata mentre si indossa la fascia cardio HRM-Pro Plus.
- 4 Selezionare **Scarica frequenza cardiaca**.

L'orologio Garmin genera un nuovo file di attività con i dati relativi alla frequenza cardiaca. Potrebbe essere necessario importare manualmente il nuovo file Garmin Connect nel proprio account.

Collegamento all'attrezzatura fitness

È possibile connettere la fascia cardio all'attrezzatura fitness compatibile mediante la tecnologia ANT+ o Bluetooth per visualizzare la fascia cardio sulla console dell'attrezzatura.

- Cercare il logo ANT+LINK HERE sull'attrezzatura fitness compatibile.



- Cercare il logo Bluetooth sull'attrezzatura fitness compatibile.



Info sul dispositivo

Risoluzione dei problemi

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

Se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Inumidire nuovamente gli elettrodi e i rivestimenti protettivi (se presenti).
- Stringere l'elastico sul torace.
- Riscaldarsi per 5 - 10 minuti.
- Seguire le istruzioni di manutenzione ([Manutenzione della fascia cardio, pagina 7](#)).
- Indossare una maglietta di cotone o inumidire completamente entrambi i lati dell'elastico.
Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca.
- Allontanarsi dalle sorgenti che possono interferire con la fascia cardio.
Le sorgenti di interferenza possono includere campi elettromagnetici potenti, alcuni sensori wireless da 2,4 GHz, cavi elettrici ad alta tensione, motori elettrici, forni, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless.

Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa

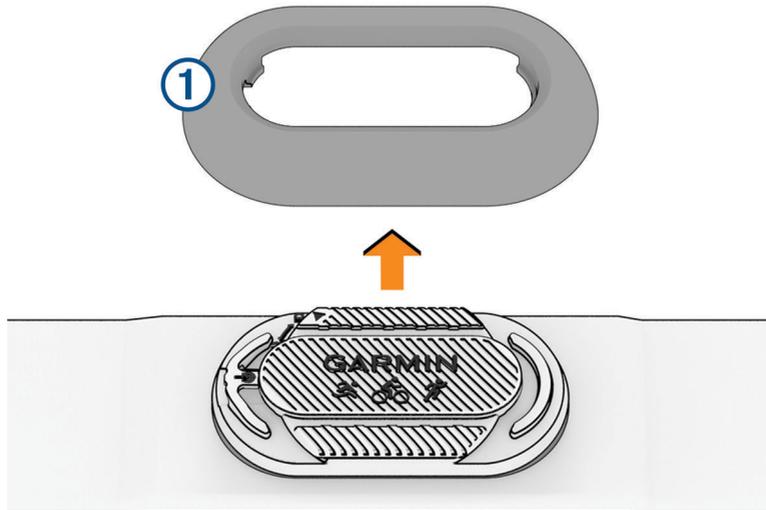
Se i dati sulle dinamiche di corsa non vengono visualizzati, seguire questi suggerimenti.

- Associare nuovamente l'accessorio HRM-Pro Plus al dispositivo Garmin seguendo le istruzioni.
- Assicurarsi di aver eseguito l'associazione utilizzando la tecnologia ANT+ anziché quella Bluetooth.
- Se i dati sulle dinamiche di corsa visualizzano solo il valore zero, accertarsi che l'accessorio sia indossato in modo corretto.

NOTA: il tempo di contatto con il suolo e il bilanciamento vengono visualizzati solo durante la corsa. Non viene calcolato durante la camminata.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

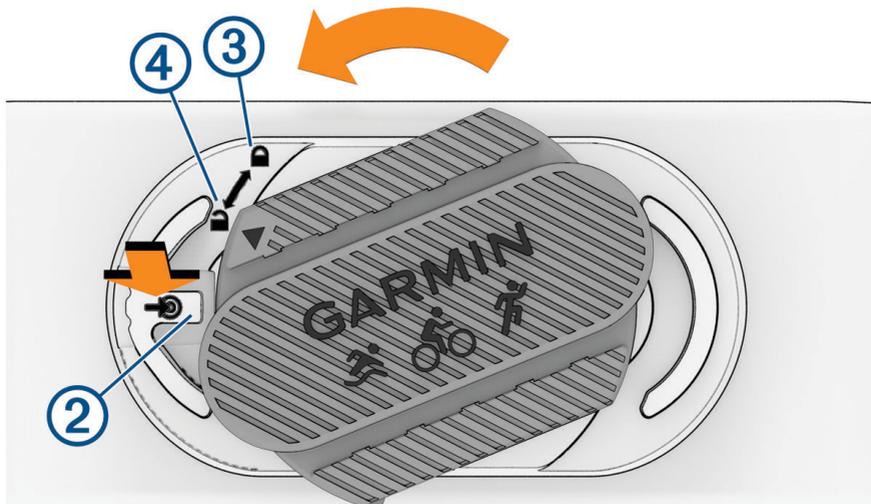
- 1 Rimuovere la guarnizione in gomma ① dal modulo fascia cardio.



- 2 Premere la linguetta ②, e ruotare lo sportello della batteria in senso antiorario.

NOTA: alcuni modelli non dispongono della scheda. È comunque necessario ruotare lo sportello della batteria in senso antiorario.

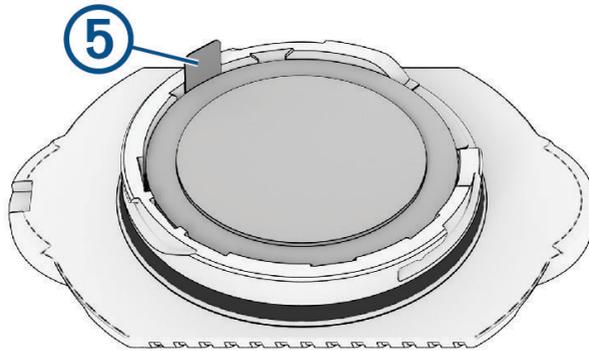
La freccia passa da bloccato ③ a sbloccato ④.



- 3 Rimuovere lo sportello della batteria.

- 4 Tirare delicatamente la linguetta della batteria ⑤, quindi rimuovere la batteria dal relativo sportello.

NOTA: per rimuovere la batteria, è possibile utilizzare anche un magnete.



- 5 Attendere 30 secondi.
- 6 Inserire la nuova batteria nello sportello con il lato positivo rivolto verso l'alto.
- 7 Allineare lo sportello della batteria con l'icona di sblocco.
- NOTA:** lo sportello della batteria deve essere a filo con il modulo fascia cardio.
- 8 Ruotare lo sportello della batteria in senso orario finché l'indicatore non ne indica il blocco.
- 9 Riposizionare la guarnizione in gomma.

Manutenzione della fascia cardio

AVVISO

Un accumulo di sudore e sale sulla fascia può danneggiare in modo permanente il sensore della frequenza cardiaca e ridurne la capacità di segnalare dati accurati.

L'utilizzo eccessivo di detergente durante il lavaggio della fascia cardio può danneggiare il sensore della frequenza cardiaca.

- Sciacquare la fascia cardio dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano la fascia cardio ogni sette utilizzi o dopo una nuotata in piscina, utilizzando acqua calda a una temperatura massima di 40 °C (104 °F) e una piccola quantità di detergente delicato, come un detersivo per piatti.
- Risciacquare accuratamente la fascia dopo il lavaggio a mano per rimuovere i residui di detergente che possono causare irritazione cutanea.
- Non introdurre la fascia cardio in lavatrice o asciugatrice.
- Appendere o distendere la fascia cardio per asciugarla.

Suggerimenti per la conservazione e la protezione

AVVISO

Ridurre al minimo l'esposizione a crema solare, candeggina, repellente per zanzare e sostanze chimiche presenti in alcuni deodoranti, detersivi per il corpo, saponi per le mani e pomate di pronto soccorso. In particolare, il glicole propilenico, il glicole dipropilenico e l'acido etilendiamminotetraacetico (EDTA) possono danneggiare la fascia.

- Appendere la fascia o posizionarla distesa per riporla.
- Evitare di piegare o arrotolare la fascia.
- Non conservare la fascia cardio alla luce diretta del sole o a temperature estreme.

Caratteristiche tecniche di HRM-Pro Plus

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V
Durata della batteria	Fino a 1 anno a 1 ora al giorno
Impermeabilità	5 ATM ¹
Intervallo temperatura di esercizio	Da 0° a 40 °C (da 32° a 104 °F)
Frequenza wireless	2,4 GHz a 8 dBm massimo

Garanzia limitata

Il presente accessorio è coperto dalla garanzia limitata standard di Garmin. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/support/warranty.

¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

