

# 心率监测带 HR30 使用说明书

## 1、产品清单

心率监测器 1 个（已内置 CR2032 电池 1 枚）

胸带 1 条（可调整长度，最长 98cm，最短 68cm）

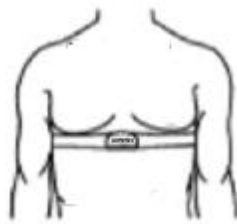
## 2、如何使用？

首次使用前，测量佩戴位置的胸围长度（男性佩戴在胸肌底部位置，女性佩戴在胸部下边缘位置），据此调整胸带的长度至略小于胸围长度，要求以胸带佩戴时紧密接触皮肤、正常运动不移位、不影响正常呼吸为标准；

每次使用前，在胸带的两个橡胶（织物）导电接触点上蘸几滴导电凝胶（清水亦可）（注意：切不可将整条胸带用水打湿）；

佩戴时，胸带上的两个橡胶（织物）导电接触点中间应尽量靠近心脏位置，接触点分别在心脏左右两边；

胸带佩戴好后，将心率监测器扣置在胸带上；如下图：



通过其他主设备如 iGS30 检索 ANT+心率带，搜到后即可使用。

## 3、如何保养？

1、不使用的時候要将心率监测器和胸带分离放置；

2、胸带要定期保养，至少每周用清水漂洗（可放置少量中性清洗剂），不要机洗，水温在 40℃左右，自然晾干，不可搓洗，不可熨烫，不可机器烘干。

## 4、如何更换电池？

心率监测器采用内置纽扣电池 CR2032，正常使用可达 1 年（每天工作 1 小时计算），电池耗尽后，用硬币旋开心率监测器背部的电池盖即可更换。