

**GARMIN**<sup>®</sup>

# **HRM 200**

---

## **Benutzerhandbuch**

© 2025 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Alle Rechte vorbehalten. Gemäß Urheberrechten darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Genehmigung von Garmin weder ganz noch teilweise kopiert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Unter [www.garmin.com](http://www.garmin.com) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin Logo und ANT+® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden. Garmin Connect™ ist eine Marke von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

M/N: A04896

# Inhaltsverzeichnis

<b>Anweisungen für den Herzfrequenzsensor.....</b>	<b>1</b>
Kopplung und Einrichtung .....	1
Anlegen des HRM 200 .....	4
<b>Geräteinformationen.....</b>	<b>5</b>
Pflege des Gurts .....	5
Auswechseln der Batterie .....	6
Technische Daten .....	7
<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>7</b>
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten .....	7
Wie überprüfe ich den Batteriestand? .....	8
Anpassen der HRM 200 Einstellungen in der Garmin Connect App .....	8
Status-LED .....	8
Aktualisieren der HRM 200 Software ...	10
Zurücksetzen des Geräts mit der Garmin Connect App .....	10



# Anweisungen für den Herzfrequenzsensor

## ⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

## Kopplung und Einrichtung

### Verbindungstypen und LED-Verhalten

Der HRM 200 unterstützt sowohl sichere als auch offene Verbindungstypen.

**Sicher:** Der sichere Bluetooth® Verbindungstyp ist verschlüsselt und authentifiziert. Eine Liste von Garmin® Geräten, die das Herstellen sicherer Verbindungen unterstützen, finden Sie unter [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.garmin.com/hrm_connection_types). Für einige Garmin Geräte ist möglicherweise ein Software-Update erforderlich.

Wenn der HRM 200 aktiv ist und eine sichere Verbindung nutzt, blinkt die LED alle 5 Sekunden 

**Offen:** Der offene Verbindungstyp unterstützt alle Garmin Geräte, die mit Herzfrequenz-Brustgurten kompatibel sind. ANT+® Verbindungen und einige Bluetooth Verbindungen sind offen. Der offene Verbindungstyp wird auch für die Bluetooth Kopplung mit Smartwatches, Tablets oder Fitnessgeräten von Drittanbietern empfohlen.

Wenn der HRM 200 aktiv ist und eine offene Verbindung nutzt, blinkt die LED alle 5 Sekunden 

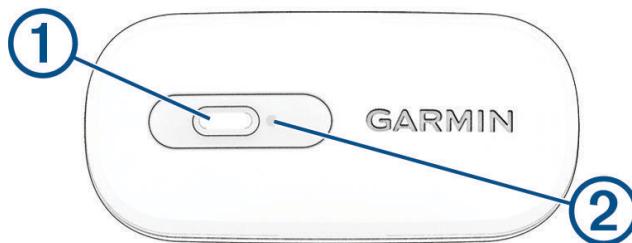
**TIPP:** Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu anderen Herzfrequenzsensoren ein.

## Koppeln des HRM 200 mit dem Garmin Gerät

Sie sollten den HRM 200 mit Ihrem kompatiblen Garmin Gerät koppeln, bevor Sie ihn anlegen. Auf diese Weise können Sie die LED problemlos sehen und die Taste drücken.

Sie können den HRM 200 mit kompatiblen Garmin Geräten, Smartwatches, Tablets oder Fitnessgeräten koppeln ([Verbindungstypen und LED-Verhalten, Seite 1](#)).

- 1 Drücken Sie am HRM 200 Modul die Taste ①, um es zu aktivieren.



Die LED ② blinkt , wenn es aktiv ist und eine sichere Verbindung nutzt.

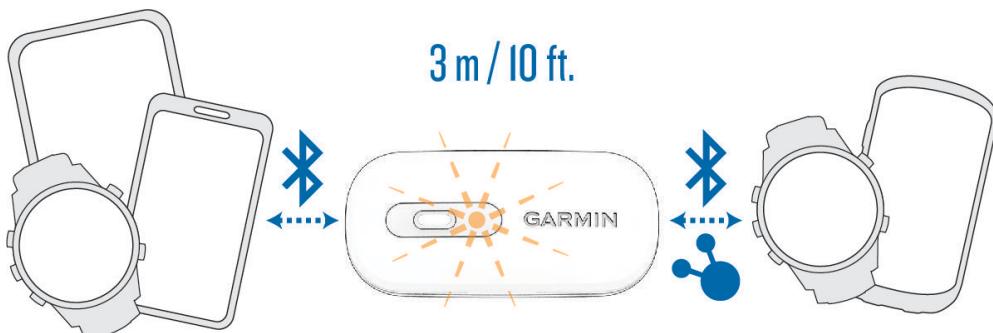
**HINWEIS:** Nach 2 Minuten endet das Blinken der LED. Sie können die Taste drücken, um die LED neu zu starten ([Anpassen der HRM 200 Einstellungen in der Garmin Connect App, Seite 8](#)).

- 2 Überprüfen Sie, ob das Garmin Gerät den durch die LED angezeigten Verbindungstyp unterstützt.

Drücken Sie die Taste zweimal schnell, um zwischen Verbindungstypen zu wechseln ([Verbindungstypen und LED-Verhalten, Seite 1](#)). Die LED blinkt , wenn es aktiv ist und eine offene Verbindung nutzt.

**TIPP:** Viele kompatible Geräte und Apps nutzen eine offene Verbindung.

- 3 Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.



Die LED blinkt fortwährend .

Der HRM 200 bleibt für 5 Minuten im Kopplungsmodus.

Drücken Sie die Taste, um den Kopplungsmodus zu beenden.

- 4 Wählen Sie eine Option:

- Öffnen Sie auf dem Garmin Gerät das Sensorenmenü, um den externen Herzfrequenzsensor hinzuzufügen.

**HINWEIS:** Die Anweisungen zum Koppeln sind für jedes Garmin fähige Gerät unterschiedlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

- Öffnen Sie auf dem Drittanbietergerät die Bluetooth Einstellungen.

Der HRM 200 sollte in der Liste verfügbarer Geräte angezeigt werden.

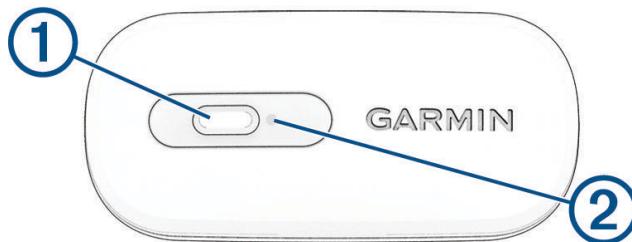
- 5 Wählen Sie das HRM 200 Gerät.

Nach der ersten Kopplung erkennt das Gerät den HRM 200 automatisch, wenn er aktiviert ist und sich in Reichweite befindet.

## Koppeln des HRM 200 mit der Garmin Connect™ App

In der Garmin Connect App können Sie Einstellungen anpassen und Software-Updates erhalten.

- 1 Drücken Sie am HRM 200 Modul die Taste **(1)**, um es zu aktivieren.



Die LED **2** blinkt , wenn es aktiv ist und Daten sendet.

**HINWEIS:** Nach 2 Minuten endet das Blinken der LED. Sie können die Taste drücken, um die LED neu zu starten ([Anpassen der HRM 200 Einstellungen in der Garmin Connect App, Seite 8](#)).

- 2 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect App und öffnen Sie sie.
- 3 Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.



Die LED blinkt fortwährend .

Der HRM 200 bleibt für 5 Minuten im Kopplungsmodus.

Zum Beenden des Kopplungsmodus drücken Sie die Taste.

- 4 Wählen Sie eine Option, um den HRM 200 Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
  - Wenn Sie zum ersten Mal ein Gerät mit der Garmin Connect App koppeln, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
  - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, wählen Sie die Option **••• > Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

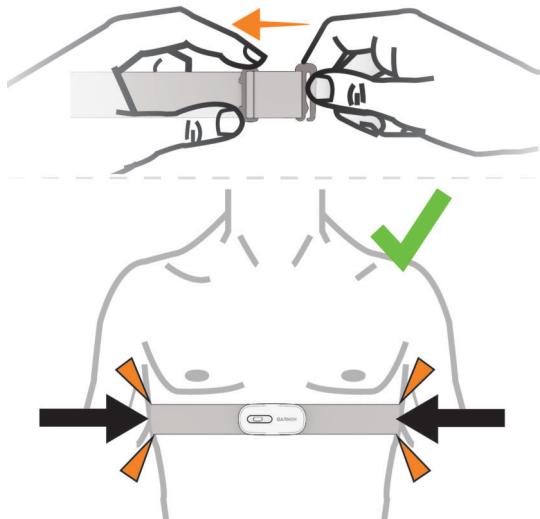
## Anlegen des HRM 200

- 1 Befestigen Sie das Modul am Gurt.

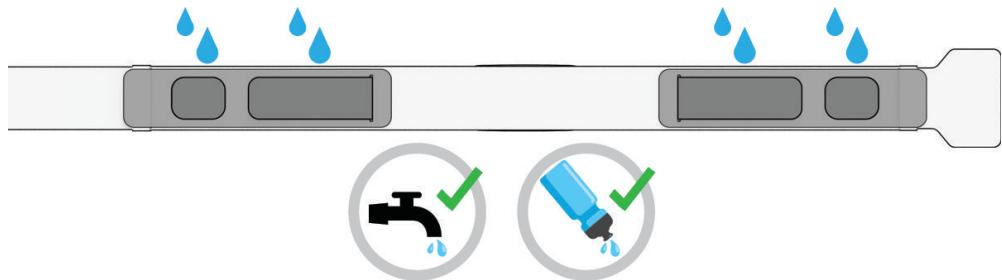


**HINWEIS:** Beide Garmin Logos müssen von vorne lesbar sein.

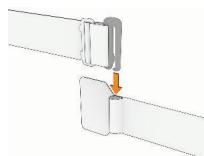
- 2 Passen Sie den Gurt an.



- 3 Feuchten Sie die Sensoren an.



- 4 Schließen Sie den Haken des Gurts an der rechten Seite Ihres Körpers.



# Geräteinformationen

## Pflege des Gurts

Vor dem Waschen des Gurts müssen Sie das Modul entfernen.

### HINWEIS

Schweiß- und Salzrückstände auf dem Gurt können ihn dauerhaft schädigen und die Fähigkeit des Geräts zum Melden genauer Daten einschränken.

Das Verwenden von zu viel Reinigungsmittel könnte den Gurt beschädigen.

Das Trocknen des Gurts im Trockner könnte den Gurt dauerhaft beschädigen.

Das Waschen des Gurts in heißem Wasser mit einer Temperatur von über 40 °C (104 °F) könnte den Gurt dauerhaft beschädigen.

Waschen Sie den Gurt, wenn er mit Chlorwasser oder anderen Schwimmbadchemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden führen.

- Reinigen Sie den Gurt nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Gurt nach jeder siebten Verwendung.
- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.

## Tipps für Aufbewahrung und Schutz

### HINWEIS

Setzen Sie das Gerät möglichst nicht Sonnenschutzmitteln, Bleichmitteln, Insektenschutzmitteln und Chemikalien aus, die in bestimmten Deos, Duschgelen, Seifen und Erste-Hilfe-Salben enthalten sind.

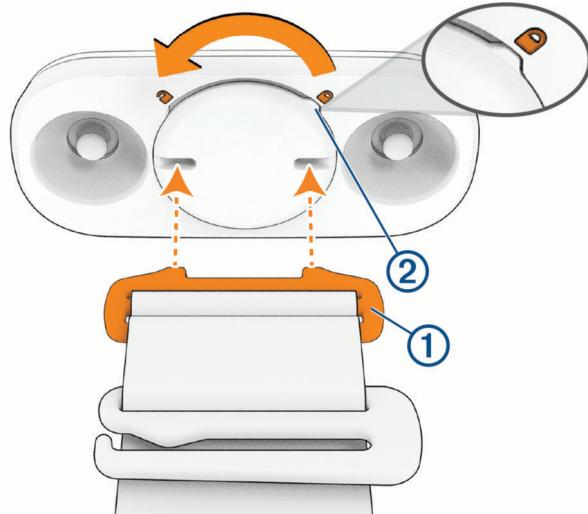
Insbesondere Propylenglykol, Dipropylenglycol und Ethyldiamintetraessigsäure (EDTA) können den Gurt beschädigen.

- Bewahren Sie den Herzfrequenz-Brustgurt flach liegend auf.
- Knicken Sie den Herzfrequenz-Brustgurt nicht und rollen Sie ihn auch nicht straff auf.
- Bewahren Sie den Herzfrequenz-Brustgurt nicht in direktem Sonnenlicht oder bei extremen Temperaturen auf.

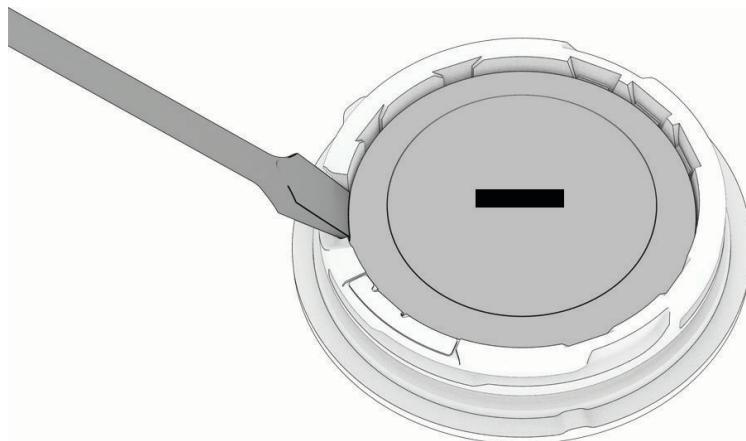
## Auswechseln der Batterie

Der HRM 200 Gurt umfasst ein Werkzeug zum Öffnen der Batterieabdeckung.

- 1 Entfernen Sie das Modul.
- 2 Nehmen Sie am HRM 200 Gurt die Schnalle zum Anpassen der Größe **①** zur Hand.  
Die Schnalle dient gleichzeitig als Werkzeug zum Entfernen der Batterieabdeckung.



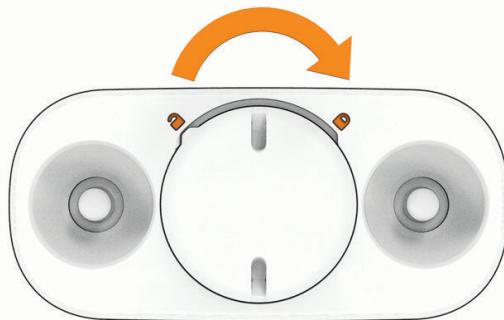
- 3 Setzen Sie das Werkzeug in die Einkerbungen an der Abdeckung ein. Drücken Sie fest und drehen Sie die Abdeckung gegen den Uhrzeigersinn.  
Die Lasche **②** zeigt auf die entsperrte Position .
- 4 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.
- 5 Setzen Sie an der Öffnung an und nehmen Sie die Batterie vorsichtig aus der Abdeckung.



- 6 Warten Sie 30 Sekunden.
- 7 Setzen Sie den Pluspol einer neuen Batterie in die Abdeckung.

**8** Setzen Sie die Abdeckung wieder auf.

**HINWEIS:** Die Lasche muss auf die entsperzte Position  zeigen.



**9** Setzen Sie das Werkzeug in die Einkerbungen an der Abdeckung ein und drehen Sie die Abdeckung im Uhrzeigersinn.

Die Lasche zeigt auf die gesperrte Position .

**10** Drehen Sie das Modul um und drücken Sie die Taste, um es zu aktivieren.

Die LED blinkt , wenn es aktiv ist und Daten sendet.

## Technische Daten

**Akkutyp:** Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V

**Akkulaufzeit:** Bis zu 1 Jahr bei 1 Stunde pro Tag

**Wasserdichtigkeit:** 3 ATM<sup>1</sup>

**Betriebstemperaturbereich:** 0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)

**EU-Funkfrequenz (Leistung):** 2,4 GHz bei 8 dBm (maximal)

## Fehlerbehebung

### Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Drücken Sie die Taste, um sicherzustellen, dass der Herzfrequenz-Brustgurt aktiv ist.
- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an (sofern zutreffend).
- Überprüfen Sie, ob beide Seiten vollständig mit dem Gurt verbunden sind.
- Wärmen Sie sich für 5 bis 10 Minuten auf.
- Überprüfen Sie, ob der Gurt eng genug anliegt, um Bewegungen während der Aktivität zu minimieren.
- Folgen Sie den Pflegehinweisen (*Pflege des Gurts, Seite 5*).
- Entfernen Sie sich von Quellen, die die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen könnten.

Zu Störquellen zählen z. B. starke elektromagnetische Felder, einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren, Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Herde, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

<sup>1</sup> Das Gerät widersteht einem Druck wie in 30 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Wie überprüfe ich den Batteriestand?

Es gibt drei Möglichkeiten, den Batteriestand zu überprüfen.

- Drücken Sie die Taste am HRM 200 Modul, um es zu aktivieren.
  - Der Batteriestand ist in Ordnung 
  - Der Batteriestand ist niedrig 
  - Der Batteriestand ist extrem niedrig 
- Öffnen Sie auf dem verbundenen Garmin Gerät das Sensorenmenü und wählen Sie den HRM 200.
- Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Garmin-Geräte** und anschließend den HRM 200.

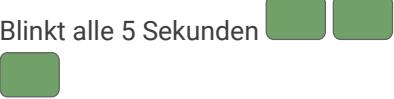
## Anpassen der HRM 200 Einstellungen in der Garmin Connect App

Sie können das LED-Verhalten anpassen, sodass die LED blinkt, wenn der HRM 200 aktiv ist. Standardmäßig schaltet sich die LED nach 2 Minuten aus, um die Batterielaufzeit zu maximieren.

Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **Garmin-Geräte**. Wählen Sie den HRM 200 und anschließend **LED-Anzeigen > Energiesparmodus**.

## Status-LED

Die LED kann Sie bei der Behebung von Fehlern mit dem HRM 200 unterstützen.

LED-Status	Beschreibung	Schritt
Blinkt alle 5 Sekunden 	Aktiv und sichere Verbindung	Sie können die Taste zweimal schnell drücken, um zum offenen Verbindungstyp zu wechseln. Die LED-Farbe zeigt die Batterielaufzeit an ( <a href="#">Wie überprüfe ich den Batteriestand?, Seite 8</a> ).
Blinkt alle 5 Sekunden 	Aktiv und offene Verbindung	Sie können die Taste zweimal schnell drücken, um zum sicheren Verbindungstyp zu wechseln. Die LED-Farbe zeigt die Batterielaufzeit an ( <a href="#">Wie überprüfe ich den Batteriestand?, Seite 8</a> ).
Blinkt fortwährend 	Kopplungsmodus	Sie können die Taste drücken, um den Kopplungsmodus zu beenden ( <a href="#">Kopplung und Einrichtung, Seite 1</a> ).
Blinkt schnell   und wiederholt die Abfolge	Verbindungsfehler	Entfernen Sie den HRM 200 aus der Liste gekoppelter Sensoren auf dem Garmin Gerät oder Smartphone, wechseln Sie auf dem HRM 200 zur offenen Verbindung und koppeln Sie das Gerät erneut ( <a href="#">Kopplung und Einrichtung, Seite 1</a> ).
Blinkt  	Aktualisieren der Software	Warten Sie, bis das Update abgeschlossen ist ( <a href="#">Aktualisieren der HRM 200 Software, Seite 10</a> ).
Blinkt fortwährend   	Zurücksetzen des Geräts	Warten Sie, bis das Gerät vollständig zurückgesetzt wurde ( <a href="#">Zurücksetzen des Geräts mit der Garmin Connect App, Seite 10</a> ).
Blinkt langsam 	Fehlerstatus	Entfernen Sie den Akku für 30 Sekunden und setzen Sie ihn wieder ein ( <a href="#">Auswechseln der Batterie, Seite 6</a> ). Falls sich das LED-Verhalten nicht ändert, wenden Sie sich an den Garmin Support.

## Aktualisieren der HRM 200 Software

Der HRM 200 kann Software-Updates von einem verbundenen Garmin Gerät oder direkt von der Garmin Connect App empfangen.

**1** Drücken Sie die Taste am HRM 200 Modul, um es zu aktivieren.

**2** Bringen Sie die Geräte in Reichweite voneinander (3 m/10 Fuß).

**3** Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie das kompatible Garmin Golfgerät mit der Garmin Connect App.

Wenn ein Update verfügbar ist, werden Sie vom verbundenen Gerät aufgefordert, das Update für den HRM 200 nach der nächsten Aktivität anzuwenden.

- Synchronisieren Sie den HRM 200 mit der Garmin Connect App.

**4** Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Die LED des HRM 200 blinkt während des Updates und . Nach Abschluss des Updates schaltet sich der HRM 200 ein und die LED blinks 20-mal . Falls das Update fehlschlägt, blinks die LED 20-mal .

## Zurücksetzen des Geräts mit der Garmin Connect App

Sie können den HRM 200 auf Werkseinstellungen zurücksetzen.

**HINWEIS:** Beim Zurücksetzen des Geräts werden alle Daten und Kopplungen gelöscht.

**1** Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **Garmin-Geräte**. Wählen Sie den HRM 200 und anschließend **System > Werkseinstellungen**.

Die LED blinkt fortwährend , bis das Zurücksetzen abgeschlossen ist.

**2** Koppeln Sie das Gerät erneut (*Kopplung und Einrichtung, Seite 1*).



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)