

**GARMIN®**

# HRM-PRO™ PLUS

---

Brugervejledning

© 2023 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin-logoet og ANT+® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, HRM-Pro™ og TrueUp™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

M/N: B03699

# Indholdsfortegnelse

## **Instruktioner til pulssensor..... 1**

Påsætning af pulsmåleren.....	1
Parring og opsætning.....	2
Løbedynamik.....	3
Løbetempo og distance.....	3
Puls under svømning.....	3
Aktivitetstracking.....	4
Lagring af pulldata for aktiviteter med tidtagning.....	4
Tilslutning til fitnessudstyr.....	5

## **Enhedsoplysninger..... 5**

Fejlfinding.....	5
Vedligeholdelse af pulsmåleren.....	7
Specifikationer for HRM-Pro Plus.....	7
Begrænset garanti.....	7



# Instruktioner til pulssensor

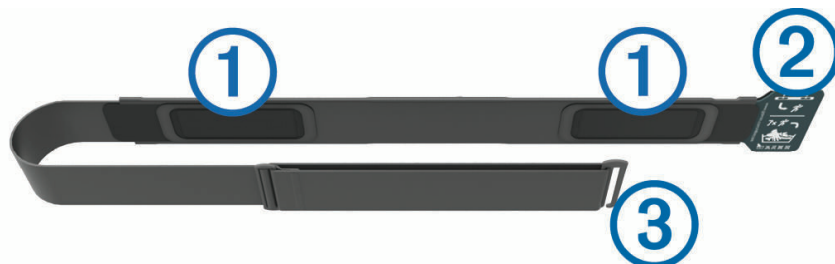
## ⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

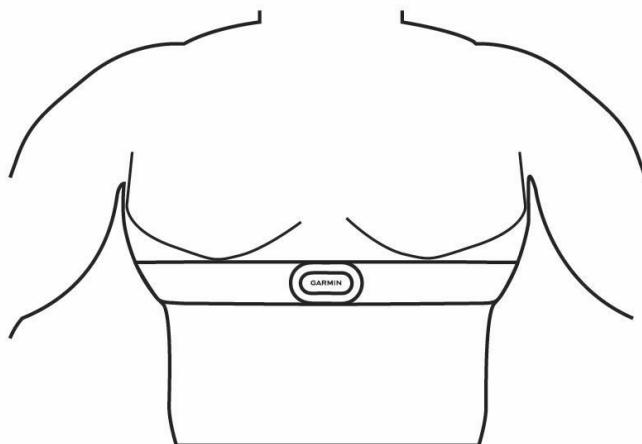
## Påsætning af pulsmåleren

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under din aktivitet. Du kan om nødvendigt købe en remforlænger på [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

1 Gør elektroderne ① bag på pulsmåleren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.



2 Pulsmåleren skal bæres med Garmin® logoets højre side opad.



Sammenkoblingen mellem løkken ② og krogen ③ skal være på din højre side.

3 Spænd pulsmåleren rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen til løkken.

**BEMÆRK:** Sørg for, at vedligeholdelsesmærket ikke foldes.

Når du har taget pulsmåleren på, er den aktiv og sender data.

## Parring og opsætning

### Parring af pulsmåleren med din ANT+<sup>®</sup> enhed

Før du kan parre din pulsmåler med din enhed, skal du tage pulsmåleren på.

Ved parring forbindes ANT+ trådløse sensorer, som f.eks. din pulsmåler, med en Garmin ANT+ kompatibel enhed.

**BEMÆRK:** Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatible enhed. Se brugervejledningen.

- For de fleste Garmin kompatible enheder gælder det, at du skal placere enheden inden for 3 m fra pulsmåleren og bruge enhedsmenuen til at foretage manuel parring.
- For visse Garmin kompatible enheder gælder det, at du skal placere enheden inden for 1 cm fra pulsmåleren for at foretage automatisk parring.

**TIP:** Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.

Når du har parret første gang, genkender din Garmin kompatible enhed automatisk pulsmåleren, hver gang den aktiveres og er inden for rækkevidde.

### Parring af pulsmåleren med din Bluetooth<sup>®</sup> enhed

Du kan parre pulsmåleren med din telefon, tablet, dit smartwatch eller fitnessudstyr vha. Bluetooth teknologi.

- 1 Påsæt pulsmåleren.
- 2 Anbring den kompatible enhed inden for 3 m (10 fod) af pulsmåleren.
- 3 Åbn Bluetooth indstillingerne på enheden.  
Pulsmåleren bør vises i listen over tilgængelige enheder.
- 4 Vælg HRM-Pro Plus pulsmåleren.

**TIP:** Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre trådløse sensorer under parringen.

Når du har parret første gang, genkender din enhed automatisk pulsmåleren, hver gang den aktiveres og er inden for rækkevidde.

### Parring af pulsmåleren med Garmin Connect™ appen

Du kan parre din pulsmåler med Garmin Connect appen for at bruge aktivitetstrackingfunktionen og modtage softwareopdateringer.

- 1 Påsæt pulsmåleren.
- 2 Fra appbutikken på din telefon kan du installere og åbne Garmin Connect appen.
- 3 Anbring telefonen inden for 3 m (10 fod) af pulsmåleren.  
**TIP:** Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre trådløse enheder under parringen.
- 4 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
  - Hvis dette er den første enhed, du har parret med Garmin Connect appen, skal du følge vejledningen på skærmen.
  - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du fra menuen  eller  vælge **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** og følg instruktionerne på skærmen.

## Løbedynamik

Du kan bruge din kompatible Garmin enhed parret med HRM-Pro Plus tilbehøret til at få feedback i realtid om din løbeform.

HRM-Pro Plus har et accelerometer, der måler overkroppens bevægelse for at beregne seks typer løbedata.

**BEMÆRK:** For at kunne bruge funktioner til løbedynamik, skal HRM-Pro Plus tilbehøret parres med din kompatible Garmin enhed vha. ANT+ teknologi. Der findes yderligere oplysninger i brugervejledningen.

**Kadence:** Kadence er antallet af skridt pr. minut. Den viser det samlede antal skridt (højre og venstre kombineret).

**Vertikale udsving:** Vertikale udsving er dine hop, mens du løber. Den viser den lodrette bevægelse af din overkrop, målt i centimeter.

**Tid i kontakt med jorden:** Tid i kontakt med jorden er den tid i hvert skridt, du bruger på jorden, mens du løber. Den måles i millisekunder.

**BEMÆRK:** Tid i kontakt med jorden og balance er ikke tilgængelig ved gang.

**Balance for den tid, du er i kontakt med jorden:** Balance for den tid, du er i kontakt med jorden, viser venstre/højre-balancen i den tid, du er i kontakt med jorden, mens du løber. Den vises i procent. For eksempel 53,2 med en pil, der peger til venstre eller højre.

**Skridtlængde:** Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.

**Vertikalt forhold:** Det vertikale forhold er forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden. Den vises i procent. Et lavere tal indikerer typisk en bedre løbeform.

## Løbetempo og distance

Pulsmåleren beregner dit løbetempo og din distance baseret på din brugerprofil og den bevægelse, der måles af sensoren for hver skridtlængde. Pulsmåleren giver løbehastighed og distance, når GPS ikke er tilgængelig, f.eks. ved løb på løbebånd. Du kan få vist dit løbetempo og din distance på din kompatible Garmin enhed, når den er forbundet via ANT+ teknologi. Du kan også få vist den på kompatible tredjepartstræningsapps der er forbundet via Bluetooth teknologi.

## Puls under svømning

Pulsmåleren registrerer og gemmer dine pulsdata, mens du svømmer. Pulsdata overføres ikke til parrede Garmin enheder, mens pulsmåleren er under vand.

Du skal starte en aktivitet med tidtagning på din parrede Garmin enhed for at få vist gemte pulsdata senere. Under hvileintervaller, hvor du er ude af vandet, sender pulsmåleren din gennemsnitlige og maksimale puls for forrige interval og din aktuelle puls til din Garmin enhed.

**BEMÆRK:** For at registrere pulsdata, mens du svømmer, skal dit HRM-Pro Plus tilbehør parres med din kompatible Garmin enhed vha. ANT+, i stedet for Bluetooth teknologi. Det er kun nogle Garmin enheder, der understøtter pulsdata under svømning. Der er yderligere oplysninger i brugervejledningen.

Din Garmin enhed uploader automatisk gemte pulsdata, når du har gemt din svømmeaktivitet med tidtagning. Din pulsmåler skal være uden for vandet, aktiv og inden for enhedens område (3 m), mens data uploades. Dine pulsdata kan gennemses i enhedens historik og på din Garmin Connect konto.

## Svømning i bassin

### BEMÆRK

Vask pulsmåleren i hånden, når den har været udsat for klor eller andre poolkemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade pulsmåleren.

Tilbehøret HRM-Pro Plus er primært designet til svømning i havet men kan lejlighedsvist anvendes til svømning i pool. Pulsmåleren skal bæres under badetøjet eller en triatlondragt under svømning i pool. Ellers kan den skride ned ad dit bryst, når du skubber dig væk fra poolkanten.

## Aktivitetstracking

Når du har din HRM-Pro Plus enhed på, måler den hele tiden dine daglige aktiviteter. Aktivitetstracker-funktionen registrerer dine skridt, kalorier, intensitetsminutter og puls over hele dagen. For at kunne bruge denne funktion, skal du parre pulsmåleren og evt. andre Garmin enheder med din Garmin Connect konto ([Parring af pulsmåleren med Garmin Connect™ appen, side 2](#)).

Når den er parret, sender pulsmåleren aktivitetsdata til din Garmin Connect konto, når pulsmåleren er aktiv og inden for rækkevidde af din smartphone. Hvis du kun har HRM-Pro Plus enheden på under en aktivitet, sender TrueUp™ funktionen aktivitetsdata til den daglige oversigt i Garmin Connect og til dine kompatible Garmin enheder.

## Lagring af pulldata for aktiviteter med tidtagning

Du kan starte en aktivitet med tidtagning på din kompatible, parrede Garmin enhed, og pulsmåleren registrerer dine pulldata, selvom du bevæger dig væk fra enheden. Du kan f.eks. optage pulldata under træningsaktiviteter eller holdsport, hvor du ikke kan bære ur.

Din pulsmåler sender automatisk dine gemte pulldata til din kompatible Garmin enhed, når du gemmer din aktivitet. Din pulsmåler skal være aktiv og inden for enhedens område (3 m), mens data overføres.

## Sådan finder du dine gemte pulldata

Hvis du gemte en aktivitet med tidtagning uden at downloade gemte pulldata, kan du downloade datene fra HRM-Pro Plus enheden senere.

**BEMÆRK:** Din HRM-Pro Plus enhed kan gemme op til 18 timers aktivitetshistorik. Når pulsmålerens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

- 1 Påsæt pulsmåleren.
- 2 Fra din Garmin enhed skal du vælge historikmenuen.
- 3 Vælg aktiviteten med tidtagning, som du gemte, mens du havde HRM-Pro Plus enheden på.
- 4 Vælg **Download puls**.

Din Garmin enhed genererer en ny aktivitetsfil med pulldata. Du skal muligvis importere den nye fil til din Garmin Connect konto manuelt.



## Tilslutning til fitnessudstyr

Du kan forbinde din pulsmåler med kompatibelt fitnessudstyr ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, så du kan se din puls på træningsudstyrets display.

- Hold øje med ANT+LINK HERE logoet på kompatibelt fitnessudstyr.



- Hold øje med Bluetooth logoet på kompatibelt fitnessudstyr.



## Enhedsoplysninger

### Fejlfinding

#### Tip til uregelmæssige pulsdata

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Put vand på elektroderne og kontaktområderne igen (om nødvendigt).
- Stram remmen på din brystkasse.
- Varm op i 5 til 10 minutter.
- Følg vedligeholdelsesinstruktionerne (*Vedligeholdelse af pulsmåleren, side 7*).

- Brug en bomuldstrøje, eller fugt begge sider af remmen omhyggeligt.

Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.

- Flyt dig væk fra kilder, der kan forstyrre din pulsmåler.

Andre forstyrrende kilder kan være stærke elektromagnetiske felter, nogle 2,4 GHz trådløse sensorer, el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, ovne, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter.

#### Tip til manglende data for løbedynamik

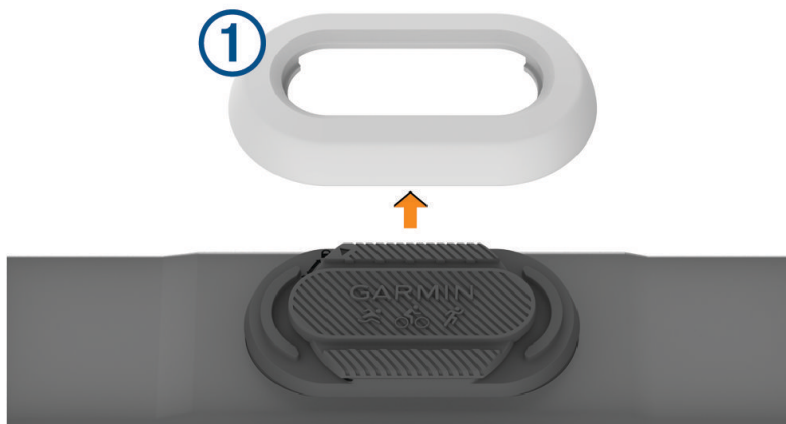
Hvis data for løbedynamik ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Sørg for, at din Garmin enhed understøtter løbedynamik.  
Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- Par HRM-Pro Plus tilbehøret med din Garmin enhed igen, som angivet i instruktionerne.
- Sørg for, at du er parret vha. ANT+ og ikke Bluetooth.
- Hvis dataene for løbedynamik kun viser nuller, skal du kontrollere, at tilbehøret vender den rigtige side opad.

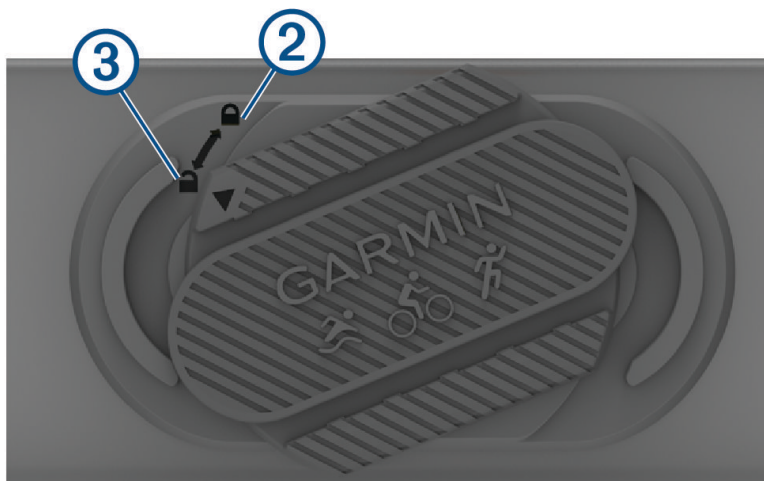
**BEMÆRK:** Tid i kontakt med jorden og balance vises kun, mens du løber. Den beregnes ikke, mens du går.

## Udskiftning af pulsmålerens batteri

1 Fjern manchetten ① fra pulsmålermodulet.



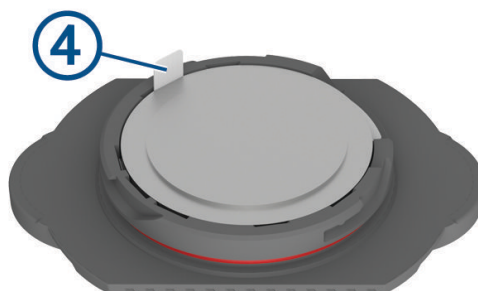
2 Drej batteridækslet mod uret, og flyt pilen fra låst ② til ulåst ③.



3 Fjern batteridækslet.

4 Træk forsigtigt i batteritappen ④, og fjern batteriet fra batteridækslet.

**BEMÆRK:** Du kan også bruge en magnet til at fjerne batteriet.



5 Vent 30 sekunder.

6 Sæt det nye batteri i dækslet med den negative side opad.

- 7 Sæt batteridækslet på plads igen.  
Batteridækslet skal flugte med pulsmålermodulet.
- 8 Udskift manchetten.

## Vedligeholdelse af pulsmåleren

### BEMÆRK

Ophobning af sved og salt på remmen kan beskadige pulsmåleren permanent og reducere dens evne til at rapportere nøjagtige data.

Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, når du vasker pulsmåleren, kan det beskadige pulsmåleren.

- Skyl pulssensoren efter hver anvendelse.
- Håndvask pulsmåleren efter hver 7. anvendelse eller efter en tur i svømmebassinet med varmt vand ved en temperatur på maks. 40 °C (104 °F) og en lille smule mildt rengøringsmiddel, f.eks. opvaskemiddel.
- Skyl remmen grundigt efter håndvask af pulsmåleren for at fjerne rester af rengøringsmiddel, der kan forårsage hudirritation.
- Kom ikke pulssensoren i vaskemaskinen eller tørretumbleren.
- Når pulsmåleren skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

## Tip til opbevaring og beskyttelse

### BEMÆRK

Minimer eksponering for solcreme, blegemiddel, myggespray og kemikalier, der findes i visse deodoranter, body wash-produkter, håndsæber og førstehjælpssalver. Specielt kan propylenglykol, dipropylenglykol og ethylendiamintetraeddikesyre (EDTA) beskadige remmen.

- Opbevar remmen ved at hænge den op eller lægge den fladt.
- Undgå at bøje remmen eller rulle den stramt sammen.
- Pulsmåleren må ikke opbevares i direkte sollys eller ved ekstreme temperaturer.

## Specifikationer for HRM-Pro Plus

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 V
Batterilevetid	Op til 1 år ved 1 time/dag
Vandtæthed	5 ATM <sup>1</sup>
Driftstemperaturområde	Fra 0 til 40 °C (fra 32 ° til 104 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 8 dBm maksimalt

## Begrænset garanti

Den almindelige forbrugergaranti fra Garmin gælder for dette tilbehør. Du kan få flere oplysninger på [www.garmin.com/support/warranty](http://www.garmin.com/support/warranty).

<sup>1</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

