

# HRM-PRO™ PLUS

---

## Benutzerhandbuch

© 2022 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. Garmin Connect™, HRM-Pro™ und TrueUp™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps. Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

M/N: B03699

# Inhaltsverzeichnis

## **Anweisungen für den Herzfrequenzsensor ..... 1**

Anlegen des Herzfrequenz- Brustgurts .....	1
Kopplung und Einrichtung .....	2
Lauffeffizienz .....	3
Laufpace und -distanz .....	3
Herzfrequenzmessung während des Schwimmens .....	3
Fitness Tracker .....	4
Herzfrequenzspeicherung für Aktivitäten mit Zeitangabe .....	4
Verbindung mit Fitnessgeräten .....	5

## **Geräteinformationen..... 5**

Fehlerbehebung .....	5
Pflegen des Herzfrequenzsensors .....	7
Technische Daten: HRM-Pro Plus .....	8
Eingeschränkte Gewährleistung .....	8



# Anweisungen für den Herzfrequenzsensor

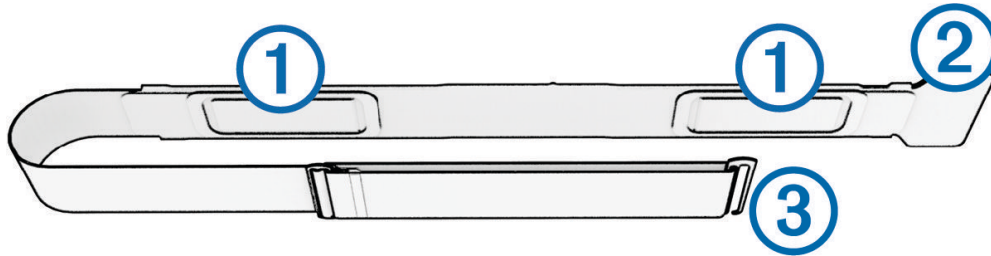
## ⚠️ WARNUNG

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

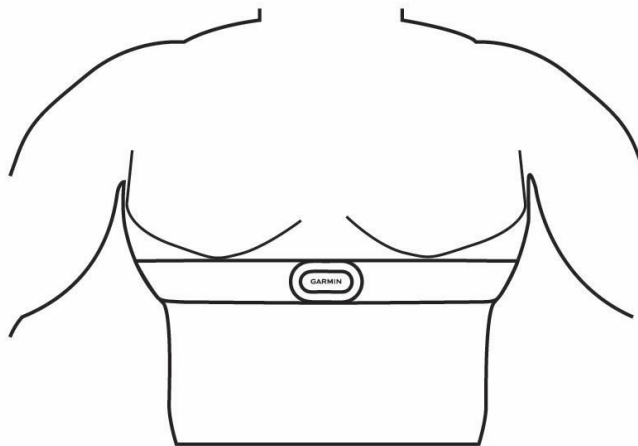
### Anlegen des Herzfrequenz-Brustgurts

Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen. Er muss so dicht anliegen, dass er während einer Aktivität nicht verrutscht. Bei Bedarf können Sie unter [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) einen Verlängerungsgurt erwerben.

- 1 Befeuchten Sie die Elektroden ① auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



- 2 Tragen Sie den Herzfrequenzsensor so, dass das Garmin® Logo von vorne lesbar ist.



Die Haken ② und Ösen ③ sollten sich auf der rechten Seite befinden.

- 3 Legen Sie den Herzfrequenzsensor um die Brust und befestigen Sie die Haken des Gurts an der Schlaufe.

**HINWEIS:** Vergewissern Sie sich, dass das Etikett mit der Pflegeanleitung nicht umgeschlagen ist.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv und sendebereit.

## Kopplung und Einrichtung

### Koppeln des Herzfrequenzsensors mit dem ANT+® Gerät

Bevor Sie den Herzfrequenzsensor mit dem Gerät koppeln können, müssen Sie ihn anlegen.

Unter Koppeln wird das Verbinden von drahtlosen ANT+ Sensoren, z. B. eines Herzfrequenzsensors, mit einem mit Garmin ANT+ kompatiblen Gerät verstanden.

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

- Bei den meisten mit Garmin kompatiblen Geräten müssen Sie das Gerät in Reichweite des Herzfrequenzsensors (3 m) bringen und die Kopplung über das Gerätemenü manuell vornehmen.
- Bei manchen mit Garmin kompatiblen Geräten müssen Sie das Gerät in Reichweite (1 cm) des Herzfrequenzsensors bringen, damit die Kopplung automatisch vorgenommen wird.

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

Nach der ersten Kopplung erkennt das mit Garmin compatible Gerät den Herzfrequenzsensor automatisch, wenn er aktiviert wird und sich in Reichweite befindet.

### Koppeln des Herzfrequenzsensors mit dem Bluetooth® Gerät

Sie können den Herzfrequenzsensor über die Bluetooth Technologie mit Smartphones, Tablets, Smartwatches oder Fitnessgeräten koppeln.

- 1 Legen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt an.
- 2 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Herzfrequenzsensor befinden.
- 3 Öffnen Sie auf dem Gerät die Bluetooth Einstellungen.  
Der Herzfrequenzsensor sollte in der Liste verfügbarer Geräte angezeigt werden.
- 4 Wählen Sie den HRM-Pro Plus Herzfrequenzsensor.

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

Nach der ersten Kopplung erkennt das Gerät den Herzfrequenzsensor automatisch, wenn er aktiviert wird und sich in Reichweite befindet.

### Koppeln des Herzfrequenz-Brustgurts mit der Garmin Connect™ App

Sie können den Herzfrequenzsensor mit der Garmin Connect App koppeln, um die Fitness-Tracker-Funktion zu nutzen und Software-Updates zu erhalten.

- 1 Legen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt an.
- 2 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect App und öffnen Sie sie.
- 3 Das Smartphone muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Herzfrequenz-Brustgurt befinden.

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

- 4 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
  - Wenn dies das erste Gerät ist, das Sie mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, 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.

## Lauffeffizienz

Koppeln Sie das kompatible Garmin Gerät mit dem HRM-Pro Plus Zubehör, um Echtzeit-Informationen zur Laufform zu erhalten.

Im HRM-Pro Plus ist ein Beschleunigungsmesser integriert, der Körperbewegungen misst, um sechs Parameter für die Lauffeffizienz zu berechnen.

**Schrittfrequenz:** Die Schrittfrequenz ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).

**Vertikale Bewegung:** Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern an.

**Bodenkontaktzeit:** Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen.

**HINWEIS:** Die Bodenkontaktzeit und die Balance sind beim Gehen nicht verfügbar.

**Balance der Bodenkontaktzeit:** Die Balance der Bodenkontaktzeit zeigt das Verhältnis von links und rechts Ihrer Bodenkontaktzeit beim Laufen an. Sie wird in Prozent angegeben. Beispielsweise wird sie als 53,2 angezeigt zusammen mit einem Pfeil, der nach links oder rechts zeigt.

**Schrittlänge:** Die Schrittlänge ist die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.

**Vertikales Verhältnis:** Das vertikale Verhältnis ist das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge. Sie wird in Prozent angegeben. Ein niedrigerer Wert weist in der Regel auf eine bessere Laufform hin.

## Laufpace und -distanz

Der Herzfrequenzsensor berechnet die Laufpace und -distanz basierend auf Ihren Benutzerprofilinformationen und der vom Sensor bei jedem Schritt gemessenen Bewegung. Der Herzfrequenzsensor liefert Laufpace und -distanz, wenn kein GPS verfügbar ist, z. B. beim Laufen auf dem Laufband. Sie können die Laufpace und -distanz auf Ihrem kompatiblen Garmin Gerät anzeigen, wenn eine Verbindung über die ANT+ Technologie besteht. Sie können die Daten auch in kompatiblen Trainingsapps von Drittanbietern anzeigen, wenn eine Verbindung über Bluetooth besteht.

## Herzfrequenzmessung während des Schwimmens

Der Herzfrequenzsensor zeichnet Ihre Herzfrequenzdaten beim Schwimmen auf und speichert sie. Herzfrequenzdaten werden nicht an gekoppelte Garmin Geräte übertragen, während sich der Herzfrequenzsensor unter Wasser befindet.

Sie müssen auf dem gekoppelten Garmin Gerät eine Aktivität mit Zeitangabe starten, um gespeicherte Herzfrequenzdaten später anzuzeigen. Wenn sich der Herzfrequenzsensor während Erholungsintervallen außerhalb des Wassers befindet, sendet er die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz für das vorherige Intervall sowie die aktuelle Herzfrequenz an das Garmin Gerät.

**HINWEIS:** Zum Aufzeichnen von Herzfrequenzdaten beim Schwimmen muss das HRM-Pro Plus Zubehör über ANT+ und nicht über die Bluetooth Technologie mit dem kompatiblen Garmin Gerät gekoppelt sein. Nur einige Garmin Geräte unterstützen Herzfrequenzdaten beim Schwimmen.

Das Garmin Gerät lädt gespeicherte Herzfrequenzdaten automatisch hoch, wenn Sie die Schwimmaktivität mit Zeitangabe speichern. Der Herzfrequenzsensor muss sich während des Hochladens von Daten außerhalb des Wassers befinden, aktiv sein und in Reichweite (3 m) des Geräts sein. Sie können sich die Herzfrequenzdaten im Protokoll des Geräts und in Ihrem Konto bei Garmin Connect ansehen.

## Schwimmbadschwimmen

### HINWEIS

Waschen Sie den Herzfrequenzsensor mit der Hand, 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.

Der HRM-Pro Plus ist vorrangig für das Freiwasserschwimmen vorgesehen, kann jedoch gelegentlich auch für das Schwimmbadschwimmen verwendet werden. Der Herzfrequenzsensor sollte beim Schwimmbadschwimmen unter der Schwimmbekleidung oder unter einem Triathlon-Top getragen werden. Andernfalls könnte er von der Brust rutschen, wenn Sie sich von der Schwimmbadwand abstoßen.

## Fitness Tracker

Wenn Sie das HRM-Pro Plus Gerät tragen, werden Ihre täglichen Aktivitätswerte gespeichert. Die Fitness-Tracker-Funktion zeichnet die Schrittzahl, die Kalorien, die Intensitätsminuten und die ganztägige Herzfrequenz auf. Zum Verwenden dieser Funktion müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt und andere Garmin Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto koppeln ([Koppeln des Herzfrequenz-Brustgurts mit der Garmin Connect™ App, Seite 2](#)).

Nachdem der Herzfrequenz-Brustgurt gekoppelt wurde, sendet er Aktivitätsdatei an Ihr Garmin Connect Konto, wenn der Brustgurt aktiv ist und sich in Reichweite des Smartphones befindet. Wenn Sie während einer Aktivität nur das HRM-Pro Plus Gerät tragen, werden Fitness-Tracker-Daten über die TrueUp™ Funktion an die Tagesübersicht in Garmin Connect und an Ihre kompatiblen Garmin Geräte gesendet.

## Herzfrequenzspeicherung für Aktivitäten mit Zeitangabe

Wenn Sie eine Aktivität mit Zeitangabe auf dem gekoppelten Garmin Gerät starten, zeichnet der Herzfrequenzsensor Ihre Herzfrequenzdaten auch auf, wenn Sie sich vom Gerät entfernen. Beispielsweise können Sie Ihre Herzfrequenzdaten bei Sportaktivitäten oder Teamsportarten aufzeichnen, bei denen das Tragen von Uhren nicht gestattet ist.

Der Herzfrequenzsensor sendet die gespeicherten Herzfrequenzdaten automatisch an das kompatible Garmin Gerät, wenn Sie die Aktivität speichern. Der Herzfrequenzsensor muss während der Datenübertragung aktiv sein und sich in Reichweite (3 m) des Geräts befinden.

## Zugreifen auf gespeicherte Herzfrequenzdaten

Wenn Sie eine Aktivität mit Zeitangabe speichern, ohne gespeicherte Herzfrequenzdaten herunterzuladen, können Sie die Daten später vom HRM-Pro Plus Herzfrequenz-Brustgurt herunterladen.

**HINWEIS:** Auf dem HRM-Pro Plus Herzfrequenz-Brustgurt werden Aktivitätsdaten von bis zu 18 Stunden Länge gespeichert. Wenn der Speicher des Herzfrequenz-Brustgurts voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.

- 1 Legen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt an.
- 2 Wählen Sie auf der kompatiblen Garmin Uhr das Protokollmenü.
- 3 Wählen Sie die Aktivität mit Zeitangabe, die Sie gespeichert haben, als Sie den HRM-Pro Plus Herzfrequenz-Brustgurt trugen.
- 4 Wählen Sie **Herzfrequenz herunterladen**.

Die Garmin Uhr erstellt eine neue Aktivitätsdatei mit Herzfrequenzdaten. Evtl. müssen Sie die neue Datei manuell in Ihr Garmin Connect Konto importieren.



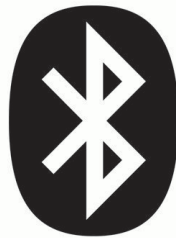
## Verbindung mit Fitnessgeräten

Sie können den Herzfrequenzsensor mithilfe der ANT+ oder Bluetooth Technologie mit kompatiblen Fitnessgeräten verbinden, um auf der Konsole des Fitnessgeräts die Herzfrequenz anzuzeigen.

- Kompatible Fitnessgeräte sind mit dem Logo „ANT+LINK HERE“ versehen.



- Kompatible Fitnessgeräte sind mit dem Logo „Bluetooth“ versehen.



## Geräteinformationen

### Fehlerbehebung

#### Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an (sofern zutreffend).
- Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
- Wärmen Sie sich für 5 bis 10 Minuten auf.
- Folgen Sie den Pflegehinweisen ([Pflegen des Herzfrequenzsensors, Seite 7](#)).
- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie beide Seiten des Gurts gut an.

Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.

- 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.

## Tipps bei fehlenden Laufeffizienzdaten

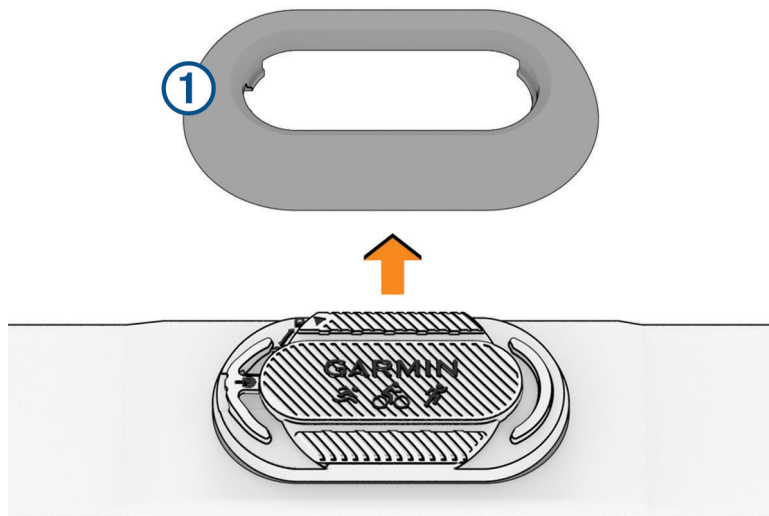
Wenn keine Laufeffizienzdaten angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Koppeln Sie das HRM-Pro Plus Zubehör entsprechend den Anweisungen erneut mit dem Garmin Gerät.
- Vergewissern Sie sich, dass die Geräte über die ANT+ Technologie und nicht über die Bluetooth Technologie gekoppelt sind.
- Falls für die Laufeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissern Sie sich, dass das Zubehör richtig herum getragen wird.

**HINWEIS:** Informationen zur Bodenkontaktzeit und zur Balance der Bodenkontaktzeit werden nur beim Laufen angezeigt. Sie werden nicht beim Gehen berechnet.

## Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

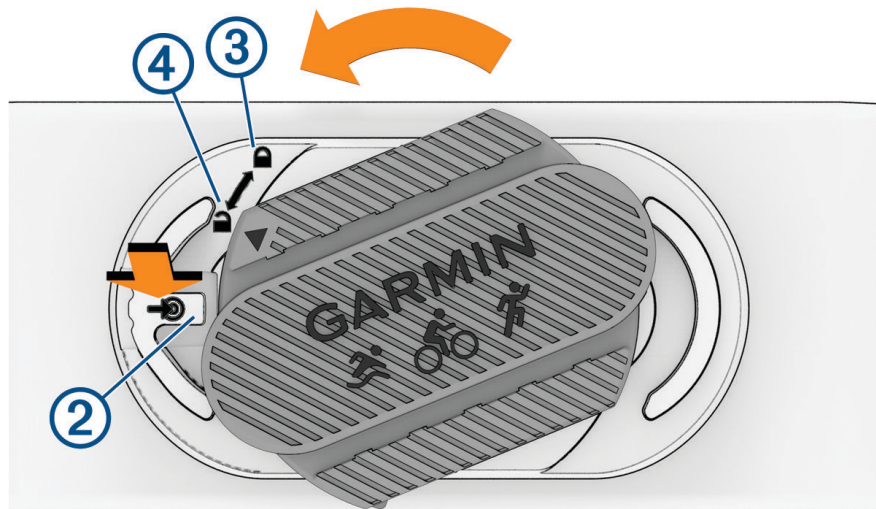
- 1 Entfernen Sie die Manschette ① vom Modul des Herzfrequenzsensors.



- 2 Drücken Sie die Lasche ② nach unten und drehen Sie die Batterieabdeckung gegen den Uhrzeigersinn.

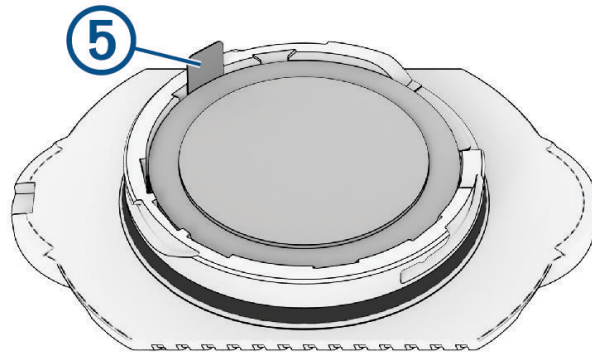
**HINWEIS:** Einige Modelle haben diese Lasche nicht. Auch bei diesen müssen Sie aber die Batterieabdeckung gegen den Uhrzeigersinn drehen.

Der Pfeil zeigt nicht mehr auf die gesperrte ③, sondern auf die entspernte ④ Position.



- 3 Entfernen Sie die Batterieabdeckung.

- 4 Ziehen Sie vorsichtig an der Batterielasche ⑤ und nehmen Sie die Batterie aus der Batterieabdeckung.  
**HINWEIS:** Sie können auch einen Magneten verwenden, um die Batterie zu entfernen.



- 5 Warten Sie 30 Sekunden.  
6 Legen Sie die neue Batterie in die Abdeckung ein, wobei die Seite mit dem Minus nach oben zeigen muss.  
7 Richten Sie die Batterieabdeckung auf das Symbol zum Entsperren aus.  
**HINWEIS:** Die Batterieabdeckung muss bündig mit dem Modul des Herzfrequenzsensors abschließen.  
8 Drehen Sie die Batterieabdeckung im Uhrzeigersinn, bis die Markierung auf die gesperrte Position zeigt.  
9 Setzen Sie die Manschette wieder auf.

## Pflegen des Herzfrequenzsensors

### HINWEIS

Schweiß- und Salzurückstände auf dem Gurt können den Herzfrequenzsensor dauerhaft schädigen und dessen Fähigkeit zum Melden genauer Daten einschränken.

Wenn beim Waschen des Herzfrequenzsensors zu viel Reinigungsmittel verwendet wird, kann das Gerät beschädigt werden.

- Reinigen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt nach jeder siebten Verwendung oder nach jeder Verwendung beim Poolschwimmen mit der Hand. Verwenden Sie dabei warmes Wasser mit einer Temperatur von maximal 40 °C (104 °F) und eine sehr geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.
- Spülen Sie den Gurt nach der Handwäsche des Herzfrequenzsensors gründlich ab, um Reste des Reinigungsmittels zu entfernen, die Hautirritationen hervorrufen können.
- Der Herzfrequenzsensor ist nicht für die Waschmaschine oder den Trockner geeignet.
- Hängen Sie den Herzfrequenzsensor zum Trocknen auf oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

## 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 Ethylendiamintetraessigsäure (EDTA) können den Gurt beschädigen.

- Hängen Sie den Gurt zum Aufbewahren auf oder bewahren Sie ihn liegend auf.
- Knicken Sie den Gurt nicht und rollen Sie ihn auch nicht straff auf.
- Bewahren Sie den Herzfrequenz-Brustgurt nicht in direktem Sonnenlicht oder bei extremen Temperaturen auf.

## Technische Daten: HRM-Pro Plus

Akkutyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterie-Laufzeit	Bis zu 1 Jahr bei 1 Stunde pro Tag
Wasserdichtigkeit	5 ATM <sup>1</sup>
Betriebstemperaturbereich	0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)
Funkfrequenz	2,4 GHz bei 8 dBm (maximal)

## Eingeschränkte Gewährleistung

Für dieses Zubehör gilt die eingeschränkte Gewährleistung von Garmin. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/support/warranty](https://garmin.com/support/warranty).

<sup>1</sup> Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](https://www.garmin.com/waterrating).



