

HRM-PRO™ PLUS

Brukerveiledning

© 2022 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen og ANT+® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, HRM-Pro™ og TrueUp™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory. BLUETOOTH® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

M/N: B03699

Innholdsfortegnelse

Instruksjoner for pulsmåler..... 1

Sette på pulsmåleren.....	1
Parkobling og konfigurering.....	2
Løpsdynamikk.....	3
Løpstempo og -distanse.....	3
Puls når du svømmer.....	3
Aktivitetsmåling.....	4
Pulslagring for tidsbestemte aktiviteter.....	4
Koble til treningsutstyr.....	5

Informasjon om enheten..... 5

Feilsøking.....	5
Ta vare på pulsmåleren.....	7
HRM-Pro Plus-spesifikasjoner.....	7
Begrenset garanti.....	7

Instruksjoner for pulsmåler

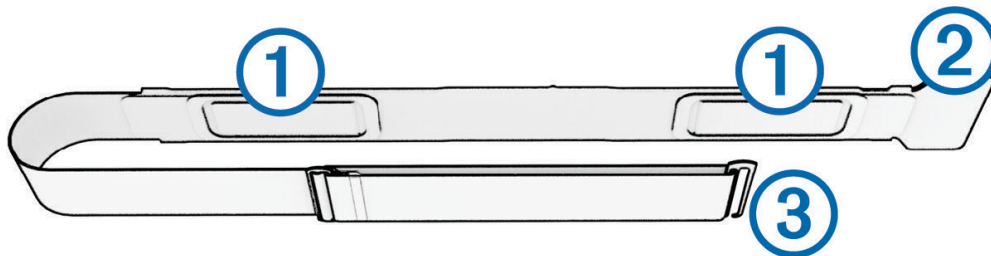
⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

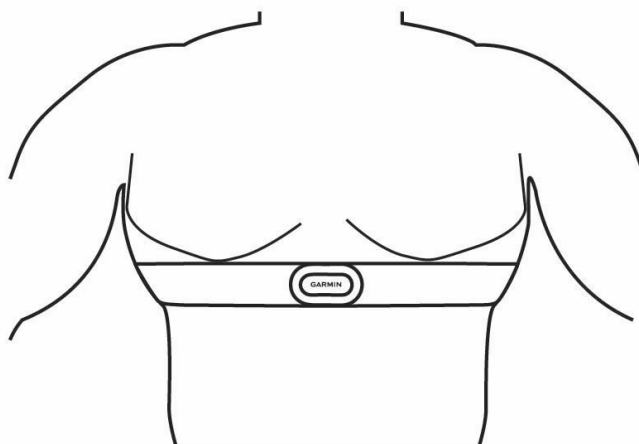
Sette på pulsmåleren

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystbenet. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under aktiviteten. Du kan om nødvendig kjøpe en remforlenger på buy.garmin.com.

- 1 Fukt elektrodene ① på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



- 2 Logoen for Garmin® skal være riktig vei når du har på deg pulsmåleren.



Løkken ② og kroken ③ skal være på høyre side.

- 3 Spenn pulsmåleren rundt brystet, og fest spennen på stroppen.

MERK: Kontroller at vaskelappen ikke brettes.

Pulsmåleren er aktiv og sender data når du har satt den på.

Parkobling og konfigurering

Parkoble pulsmåleren med ANT+® enheten

Du må ta på deg pulsmåleren før du kan parkoble den med enheten din.

Parkobling er å opprette en forbindelse mellom de trådløse ANT+ sensorene, som pulsmåleren, og en Garmin ANT+ kompatibel enhet.

MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er compatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

- De fleste Garmin compatible enheter kan parkobles manuelt via enhetsmenyen når de er innenfor 3 m av pulsmåleren.
- Noen Garmin compatible enheter kan parkobles automatisk når de er innenfor 1 cm av pulsmåleren.

TIPS: Stå 10 m (33 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.

Etter at du har parkoblet enhetene den første gangen, gjenkjenner enheten som er kompatibel med Garmin, automatisk pulsmåleren hver gang den aktiveres og er innenfor rekkevidde.

Parkoble pulsmåleren med Bluetooth® enheten

Du kan parkoble pulsmåleren med telefoner, nettbrett, smartklokker eller treningsutstyr ved hjelp av Bluetooth teknologi.

- 1 Sett på deg pulsmåleren.
- 2 Sørg for at enheten er innenfor 3 meter (10 fot) av pulsmåleren.
- 3 Åpne Bluetooth innstillingene på enheten.
Pulsmåleren skal vises i listen over tilgjengelige enheter.
- 4 Velg HRM-Pro Plus-pulsmåleren.

TIPS: Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.

Etter at du har parkoblet enhetene den første gangen, gjenkjenner enheten automatisk pulsmåleren hver gang den aktiveres og er innenfor rekkevidde.

Parkoble pulsmåleren med Garmin Connect™ appen

Du kan parkoble pulsmåleren med Garmin Connect appen for å bruke aktivitetssporingsfunksjonen og motta programvareoppdateringer.

- 1 Sett på deg pulsmåleren.
- 2 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen.
- 3 Sørg for at telefonen er innenfor 3 m (10 fot) av pulsmåleren.
TIPS: Stå 10 m (33 fot) unna andre trådløse enheter når du skal parkoble enhetene.
- 4 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, velger du ●●● > **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** og følger instruksjonene på skjermen.

Løpsdynamikk

Du kan bruke den kompatible Garmin enheten parkoblet med HRM-Pro Plus-tilbehøret for å få tilbakemeldinger i sanntid om løpeformen.

HRM-Pro Plus har en akselerasjonsmåler som måler torsobevegelser for å beregne seks forskjellige løpedata.

Pedalfrekvens: Pedalfrekvens er antall skritt per minutt. Funksjonen viser totalt antall skritt (høyre og venstre fot kombinert).

Vertikal oscillasjon: Vertikal oscillasjon vil si sprett i løpsbevegelsen. Funksjonen viser den vertikale bevegelsen for torso målt i centimeter.

Tid med bakkekontakt: Tid med bakkekontakt er tiden hvert skritt berører bakken mens du løper. Dette måles i millisekunder.

MERK: Tid med bakkekontakt og balanse for tid med bakkekontakt kan ikke beregnes mens du går.

Balanse for tid med bakkekontakt: Balanse for tid med bakkekontakt viser balansen mellom venstre og høyre for din tid med bakkekontakt mens du løper. Dette vises som et prosenttall. For eksempel 53,2 med en pil som peker mot venstre eller høyre.

Skrittlengde: Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken. Dette måles i meter.

Vertikalt forholdstall: Vertikalt forholdstall er forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde. Dette vises som et prosenttall. Et lavere tall betyr vanligvis en bedre løpestil.

Løpstempo og -distanse

Pulsmåleren beregner løpstempo og -distanse basert på brukerprofilen din og bevegelsen som måles av sensoren i hvert steg. Pulsmåleren gir deg informasjon om løpstempo og -distanse når GPS-funksjonen ikke er tilgjengelig, for eksempel når du løper på tredemølle. Du kan se informasjon om løpstempoet og -distansen på en kompatibel Garmin enhet hvis den er koblet til med ANT+ teknologi. Du kan også se den på kompatible treningsapper fra tredjeparter hvis enheten er koblet til via Bluetooth teknologi.

Puls når du svømmer

Pulsmåleren registrerer og lagrer pulsdatabe når du svømmer. Pulsdata sendes ikke til parkoblede Garmin enheter når pulsmåleren er under vann.

Du må starte en aktivitet på den parkoblede Garmin enheten for å kunne se lagrede pulsdatabe senere. Under hvileintervaller oppe av vannet sender pulsmåleren gjennomsnittlig og maksimal puls for det forrige intervallet til Garmin enheten.

MERK: Hvis du vil registrere pulsdatabe når du svømmer, må HRM-Pro Plus-tilbehøret være parkoblet med en kompatibel Garmin enhet via ANT+ i stedet for Bluetooth teknologi. Bare noen av Garmin enhetene støtter pulsdatabe under svømming.

Garmin enheten laster automatisk opp lagrede pulsdatabe når du lagrer svømmeaktiviteten. Pulsmåleren må være oppe av vannet, aktiv og innen 3 m rekkevidde av enheten mens dataene lastes opp. Du kan se gjennom pulsdatabe i enhetsloggen og på Garmin Connect kontoen.

Svømming i basseng

LES DETTE

Vask pulsmåleren for hånd når den er blitt utsatt for klor eller andre svømmebassengkjemikalier. Pulsmåleren kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

HRM-Pro Plus tilbehøret er hovedsakelig utviklet for svømming i åpent vann, men kan brukes til bassengsvømming innimellom. Pulsmåleren skal brukes under en badedrakt eller triatlonoverdel når du svømmer i basseng. Ellers kan den gli ned brystet ditt når du skyver fra mot bassengveggen.

Aktivitetsmåling

Hver gang du bruker HRM-Pro Plus-enheten, måler den den daglige aktivitetsstatistikken din.

Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall trinn, kalorier, intensitetsminutter og puls i løpet av hele dagen. Hvis du vil bruke denne funksjonen, må du parkoble pulsmåleren og eventuelle andre Garmin enheter med Garmin Connect kontoen din (*Parkoble pulsmåleren med Garmin Connect™ appen, side 2*).

Når pulsmåleren er parkoblet, sender den aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din hver gang den blir aktivert og er innenfor smarttelefonens rekkevidde. Hvis du bare bruker HRM-Pro Plus-enheten under en aktivitet, sender TrueUp™ funksjonen aktivitetsdata til den daglige sammendragsdelen i Garmin Connect og til de compatible Garmin enhetene.

Pulslagring for tidsbestemte aktiviteter

Du kan starte en aktivitet på den parkoblede compatible Garmin enheten din, så registrerer pulsmåleren pulldataene dine selv om du beveger deg bort fra enheten. Du kan for eksempel registrere pulldata under treningsaktiviteter eller lagsport der du ikke kan ha på deg klokke.

Pulsmåleren sender automatisk de lagrede pulldataene til den compatible Garmin enheten nå du lagrer aktiviteten. Pulsmåleren må være aktiv og innenfor 3 m rekkevidde av enheten mens dataene sendes.

Tilgang til lagrede pulldata

Hvis du lagrer en aktivitet du har tatt tiden på, uten å laste ned lagrede pulldata, kan du laste ned dataene fra HRM-Pro Plus pulsmåleren senere.

MERK: HRM-Pro Plus pulsmåleren lagrer opptil 18 timer med aktivitetshistorikk. Når pulsmålerminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

- 1 Sett på deg pulsmåleren.
- 2 Velg menyen Historikk på en kompatibel Garmin klokke.
- 3 Velg aktiviteten du tok tiden på, og som du lagret da du brukte HRM-Pro Plus pulsmåleren.
- 4 Velg **Last ned puls**.

Garmin klokken genererer en ny aktivitetsfil med pulldata. Det kan hende at du må importere den nye filen manuelt til Garmin Connect kontoen din.

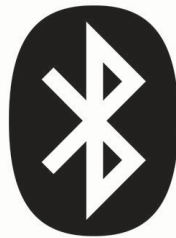
Koble til treningsutstyr

Du kan koble pulsmåleren din til kompatibelt treningsutstyr ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi slik at du kan se pulsen din på utstyrs konsollen.

- Se etter logoen for ANT+LINK HERE på kompatibelt treningsutstyr.



- Se etter logoen for Bluetooth på kompatibelt treningsutstyr.



Informasjon om enheten

Feilsøking

Tips for unøyaktige pulldata

Hvis pulldataene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktlappene.
- Stram stroppen rundt brystet.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Følg instruksjonene for å ta vare på pulsmåleren (*Ta vare på pulsmåleren, side 7*).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.

Syntetiske stoffer som gnisser eller blarfrer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.

- Beveg deg vekk fra kilder som kan forstyrre pulsmåleren.

Kilder som kan forårsake forstyrrelser, kan omfatte elektromagnetiske felt, enkelte trådløse sensorer på 2,4 Ghz, høyspentledninger, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

Tips for manglende data om løpsdynamikk

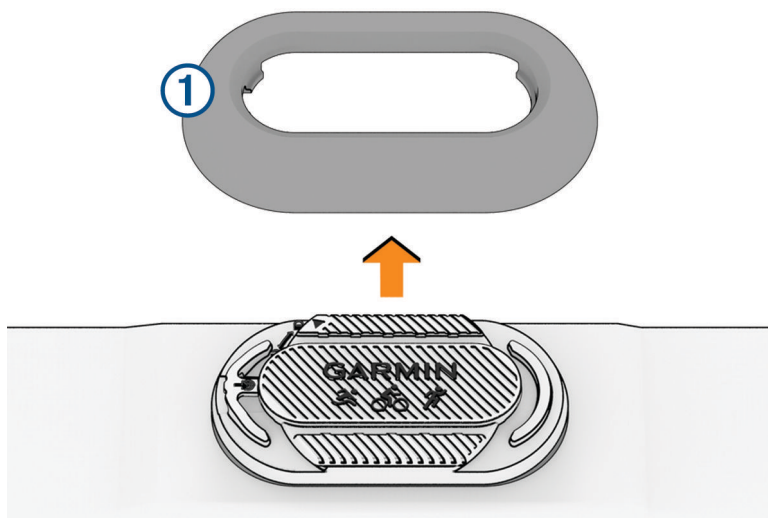
Hvis det ikke vises data for løpsdynamikk, kan du prøve disse tipsene.

- Parkoble HRM-Pro Plus tilbehøret med Garmin enheten din igjen i henhold til instruksjonene.
- Kontroller at enheten er parkoblet via ANT+ i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løpsdynamikk kun viser nuller, kontrollerer du at tilbehøret er festet med riktig side opp.

MERK: Tid med bakkekontakt og balanse vises bare mens du løper. Dette kan ikke beregnes mens du går.

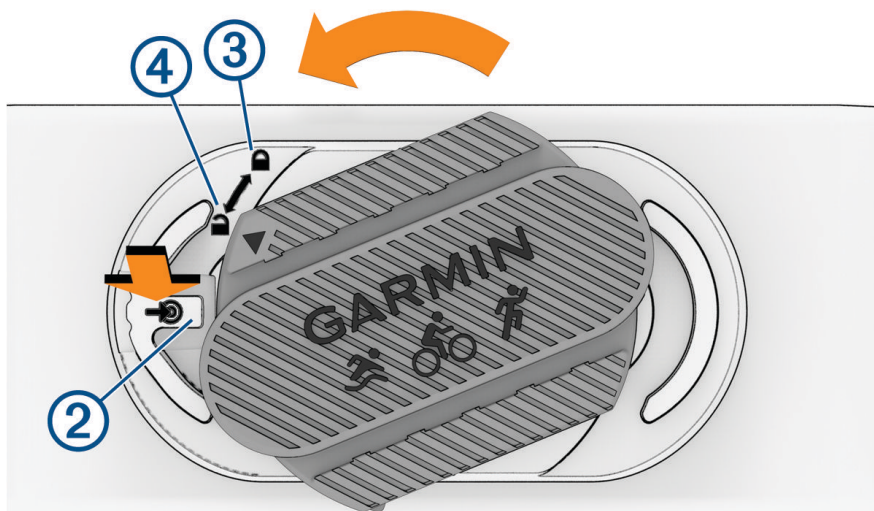
Bytte batteriet i pulsmåleren

- 1 Fjern hetten ① fra pulsmålermodulen.



- 2 Trykk ned på tappen ②, og vri batteridekselet mot klokken.

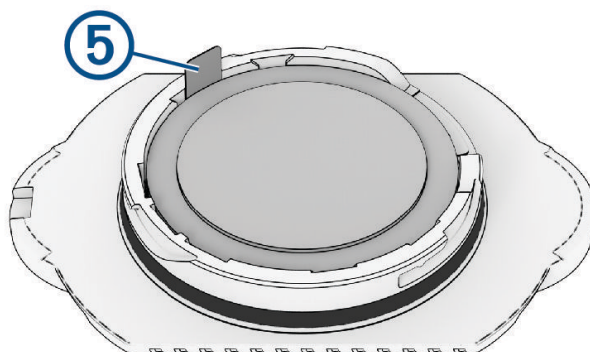
MERK: Noen modeller har ikke tappen. Du må likevel vri batteridekselet mot klokken. Pilen går fra låst ③ til opplåst ④.



- 3 Ta av batteridekselet.

- 4 Dra batteritappen forsiktig opp ⑤, og ta batteriet ut av batteridekselet.

MERK: Du kan også bruke en magnet til å ta ut batteriet.



- 5 Vent i 30 sekunder.

- 6 Sett inn det nye batteriet i dekslet med den negative siden vendt opp.
- 7 Rett inn batteridekslet i henhold til opplåst-ikonet.
MERK: Batteridekslet må være på linje med pulsmålermodulen.
- 8 Vri batteridekslet med klokken til markøren peker mot låst.
- 9 Sett hetten på plass.

Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan skade pulsmåleren permanent og redusere dens evne til å rapportere nøyaktige data.

Hvis du bruker for mye vaskemiddel når du vasker pulsmåleren, kan det skade den.

- Skyll pulsmåleren etter hver bruk.
- Vask pulsmåleren for hånd etter hver sjuende bruk eller hver gang du har svømt i basseng med varmt vann med en maksimal temperatur på 40 °C. Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.
- Skyll stroppen grundig etter håndvask av pulsmåleren for å fjerne rester av vaskemiddel som kan forårsake hudirritasjon.
- Ikke legg pulsmåleren i en vaskemaskin eller en tørketrommel.
- Heng opp pulsmåleren eller legg den flatt når du skal tørke den.

Tips for oppbevaring og beskyttelse

LES DETTE

Minimer eksponering for solkrem, blekemiddel, myggmiddel og kjemikalier som finnes i visse deodoranter, kroppssåper, håndsåper og førstehjelpssalver. Spesielt kan propylenglykol, dipropylenglykol og etylen-diamintetraeddiksyre (EDTA) skade stroppen.

- Når du ikke bruker stroppen, skal den henges opp eller legges flatt.
- Ikke brett eller rull stroppen hardt sammen.
- Ikke oppbevar pulsmåleren i direkte sollys eller i ekstreme temperaturer.

HRM-Pro Plus-spesifikasjoner

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batterilevetid	Opptil 1 år ved 1 time per dag
Vanntetthet	5 ATM ¹
Driftstemperaturområde	Fra 0 til 40 °C
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 8 dBm maks.

Begrenset garanti

Standard begrenset garanti fra Garmin gjelder for dette tilbehøret. Du finner mer informasjon på [garmin.com/support/warranty](https://www.garmin.com/support/warranty).

¹ Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

