

GARMIN®

HRM-PRO™ PLUS

Användarhandbok

© 2023 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen och ANT+® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™, HRM-Pro™ och TrueUp™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

M/N: B03699

Innehållsförteckning

Instruktioner för pulsmätare..... 1

Ta på dig pulsmätaren.....	1
Ihoppning och konfiguration.....	2
Löpdynamik.....	3
Löp tempo och -distans.....	3
Pulsmätning vid simning.....	3
Aktivitetsspårning.....	4
Pulslagring för aktiviteter med tidtagning.....	4
Ansluta till träningsredskap.....	5

Enhetsinformation..... 5

Felsökning.....	5
Sköta om pulsmätaren.....	7
Specifikationer för HRM-Pro Plus.....	7
Begränsad garanti.....	7

Instruktioner för pulsmätare

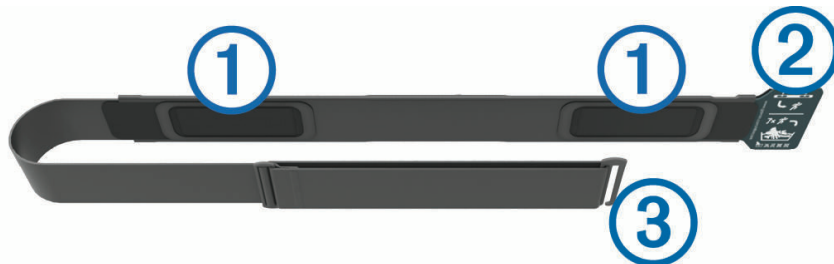
⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

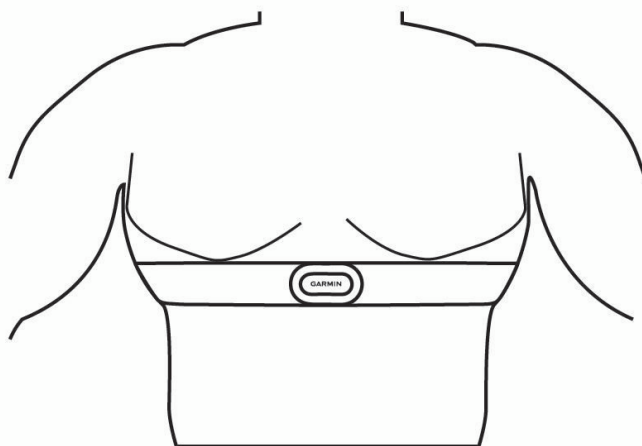
Ta på dig pulsmätaren

Bär pulsmätaren direkt mot huden, precis under bröstbenet. Den ska sitta tätt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten. Vid behov kan du köpa en förlängningsrem på buy.garmin.com.

- 1 Fukta elektroderna ① på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.



- 2 Bär pulsmätaren med Garmin® logotypen riktad uppåt.



Kroken ② och öglan ③ ska sitta på din högra sida.

- 3 Linda pulsmätaren runt bröstkorgen och fäst remmens krok i öglan.

Obs! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

Ihopparning och konfiguration

Para ihop pulsmätaren med ANT+ enheten

Innan du kan para ihop pulsmätaren med enheten måste du sätta på dig pulsmätaren.

Att para ihop betyder att ansluta trådlösa ANT+ sensorer, som din pulsmätare, till en Garmin ANT+ kompatibel enhet.

Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

- När det gäller de flesta Garmin kompatibla enheter kan du placera enheten inom 3 meter från pulsmätaren och använda enhetsmenyn för manuell ihopparning.
- När det gäller vissa Garmin kompatibla enheter måste du placera enheten inom 1 cm från pulsmätaren för manuell ihopparning.

TIPS: Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparningen.

När du har gjort ihopparningen första gången känner din Garmin kompatibla enhet automatiskt igen pulsmätaren varje gång den aktiveras och är inom räckhåll.

Para ihop pulsmätaren med Bluetooth enheten

Du kan para ihop pulsmätaren med din smartphone, surfplatta, smartwatch eller träningsutrustning med hjälp av Bluetooth teknologi.

- 1 Ta på dig pulsmätaren.
- 2 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) räckhåll för pulsmätaren.
- 3 Öppna Bluetooth inställningarna på enheten.
Pulsmätaren ska visas i listan över tillgängliga enheter.
- 4 Välj HRM-Pro Plus pulsmätaren.

TIPS: Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihopparningen.



När du har gjort ihopparningen första gången känner din enhet automatiskt igen pulsmätaren varje gång den aktiveras och är inom räckhåll.

Para ihop pulsmätaren med Garmin Connect™ appen

Du kan para ihop pulsmätaren med Garmin Connect appen om du vill använda aktivitetsspårningsfunktionen och ta emot programvaruuppdateringar.

- 1 Ta på dig pulsmätaren.
- 2 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Garmin Connect appen.
- 3 Placera din telefon inom 3 m (10 fot) räckhåll för pulsmätaren.

TIPS: Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa enheter under ihopparningen.

- 4 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen går du till menyn  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** och följer instruktionerna på skärmen.

Löpdynamik

Den kompatibla Garmin enheten går att använda tillsammans med HRM-Pro Plus tillbehöret för att ge feedback i realtid om din löpning.

HRM-Pro Plus tillbehöret har en accelerometer som mäter bålens rörelser för att beräkna sex typer av löpningsdata.

Obs! Om du vill använda funktionerna för löpdynamik måste HRM-Pro Plus tillbehöret paras ihop med din kompatibla Garmin enhet med hjälp av ANT+ teknologi. Se användarhandboken för mer information.

Kadens: Kadensen är antalet steg per minut. Den visar det totala antalet steg (höger och vänster sammanlagt).

Vertikal rörelse: Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar torsions vertikala rörelse, mätt i centimeter.

Markkontaktid: Markkontaktid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer. Det mäts i millisekunder.

Obs! Markkontaktid och balans är inte tillgängligt när du går.

Balans för markkontaktid: Balans för markkontaktid visar din vänstra/högra balans för markkontaktid när den är igång. En procentsats visas. Till exempel 53,2 med en pil som pekar åt vänster eller höger.

Steglängd: Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa. Den mäts i meter.

Kvot vertikal rörelse/steglängd: Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre värde tyder vanligen på en bättre löpstil.

Löp tempo och -distans

Pulsmätaren beräknar löp tempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löp tempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löp bandslöpning. Du kan se löp tempo och -distans på din kompatibla Garmin enhet när du är ansluten med ANT+-teknologi. Du kan också se det i kompatibla träningsappar från tredje part när du är ansluten med Bluetooth teknologi.

Pulsmätning vid simning

Pulsmätaren registrerar och lagrar pulsdata när du simmar. Pulsdata överförs inte till ihopparade Garmin enheter när pulsmätaren befinner sig under vattenytan.

Du måste starta en aktivitet med tidtagning på en ihopparad Garmin enhet om du vill se lagrade pulsdata senare. Under vilointervaller när du inte är i vattnet skickar pulsmätaren din genomsnittliga och maximala puls för föregående intervall, samt aktuell puls, till din Garmin enhet.

Obs! Om du vill registrera pulsdata när du simmar måste HRM-Pro Plus tillbehöret paras ihop med din kompatibla Garmin enhet med hjälp av ANT+ teknologi och inte Bluetooth teknologi. Det är endast vissa Garmin enheter som har stöd för pulsdata när du simmar. Se användarhandboken för mer information.

Din Garmin enhet överför automatiskt lagrade pulsdata när du sparar din schemalagda simningsaktivitet. Pulsmätaren måste vara aktiv, inom räckhåll för enheten (3 m) och får inte vara i vatten när data överförs. Du kan granska dina pulsdata i enhetens historik och på ditt Garmin Connect konto.

Simning i bassäng

OBS!

Tvätta pulsmätaren för hand när den har utsatts för klor eller andra bassängkemikalier. Om pulsmätaren utsätts för sådana substanser under en längre tid kan den skadas.

Tillbehöret HRM-Pro Plus är främst utformat för simning i öppet vatten, men det kan användas för simning i bassäng ibland. Pulsmätaren ska bäras under en baddräkt eller triathlon-överdel vid simning i bassäng. Annars kan den glida ned från bröstet när du skjuter ifrån mot bassängkanten.

Aktivitetsspårning

När du bär HRM-Pro Plus enheten mäter den dina dagliga aktivitetsvärden. Aktivitetsmätningfunktionen registrerar steg, kalorier, intensiva minuter och puls under hela dagen. Om du vill använda den här funktionen måste du para ihop pulsmätaren och andra Garmin enheter med ditt Garmin Connect konto ([Para ihop pulsmätaren med Garmin Connect™ appen, sidan 2](#)).

När pulsmätaren har parats ihop skickar den aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto när mätaren är vaken och inom räckhåll för din smartphone. Om du endast bär HRM-Pro Plus enheten under en aktivitet skickar TrueUp™ funktionen aktivitetsmätningensdata till det dagliga sammanfattningsavsnittet i Garmin Connect och till dina kompatibla Garmin enheter.

Pulslagring för aktiviteter med tidtagning

Du kan starta en aktivitet med tidtagning på en ihopparad Garmin enhet. Då registrerar pulsmätaren pulsdata även om du inte är nära enheten. Du kan till exempel registrera pulsdata vid träningsaktiviteter och utövande av lagsporter där det inte går att bära klocka.

Pulsmätaren skickar automatiskt lagrade pulsdata till din kompatibla Garmin när du sparar aktiviteten. Pulsmätaren måste vara aktiv och inom räckhåll (3 m) för enheten medan data överförs.

Komma åt lagrade pulsdata

Om du sparar en aktivitet med tidtagning utan att hämta lagrade pulsdata kan du hämta data från HRM-Pro Plus enheten senare.

Obs! HRM-Pro Plus enheten lagrar upp till 18 timmars aktivitetshistorik. När pulsmätarens minne är fullt skrivs de äldsta data över.

- 1 Ta på dig pulsmätaren.
- 2 På Garmin enheten väljer du menyn Historik.
- 3 Välj den aktivitet med tidtagning som du sparade när du hade HRM-Pro Plus enheten på dig.
- 4 Välj **Hämta puls**.

Garmin enheten genererar en ny aktivitetsfil med pulsdata. Du kan behöva importera den nya filen manuellt till ditt Garmin Connect konto.

Ansluta till träningsredskap

Du kan ansluta din pulsmätare till kompatibel träningsutrustning med ANT+ eller Bluetooth teknik så att du kan visa din puls på utrustningens konsol.

- Leta efter logotypen ANT+LINK HERE på kompatibel träningsutrustning.



- Leta efter logotypen Bluetooth på kompatibel träningsutrustning.



Enhetsinformation

Felsökning

Tips för oregelbundna pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna (om sådana finns).
- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5 till 10 minuter.
- Följ skötselråden i (*Sköta om pulsmätaren, sidan 7*).
- Använd en bomullströja eller fukta noggrant båda sidorna av remmen.
Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.
- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.

Exempel på störningskällor kan vara starka elektromagnetiska fält, vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.

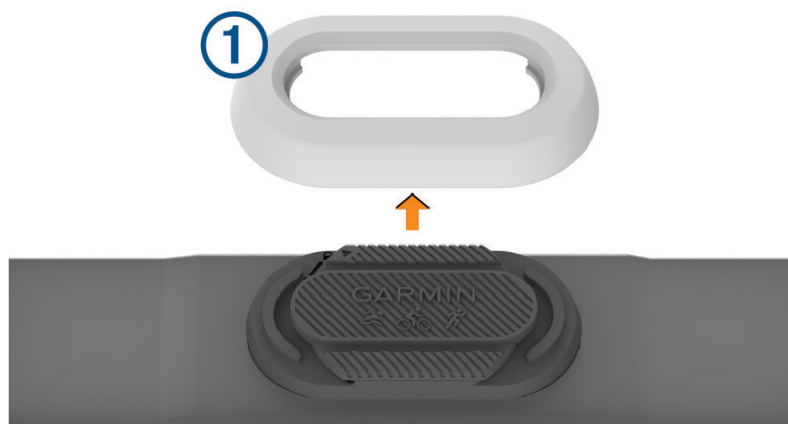
Tips om det saknas löpdynamikdata

Om löpdynamikdata inte visas kan du försöka med följande tips.

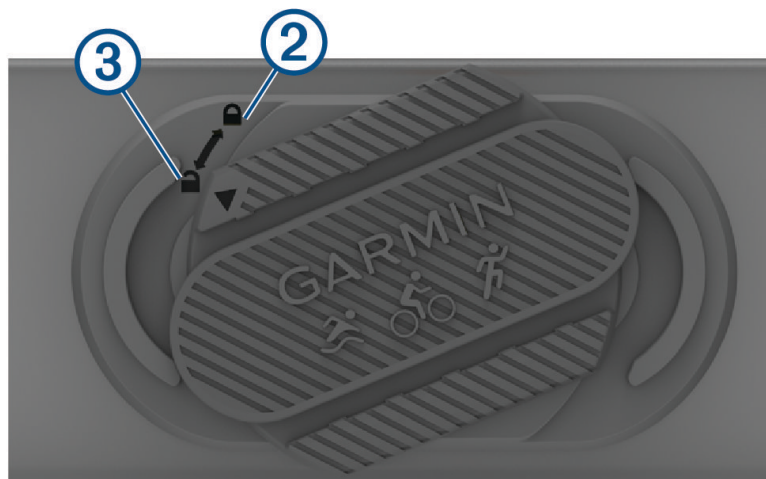
- Se till att din Garmin enhet stöder löpdynamik.
Mer information finns på www.garmin.com/runningdynamics.
- Para ihop HRM-Pro Plus tillbehöret med din Garmin enhet igen, enligt instruktionerna.
- Kontrollera att du är ihopparad med ANT+ och inte Bluetooth.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.
Obs! Markkontakttid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.

Byta pulsmätarens batteri

1 Ta bort skyddet ① från pulsmätarmodulen.



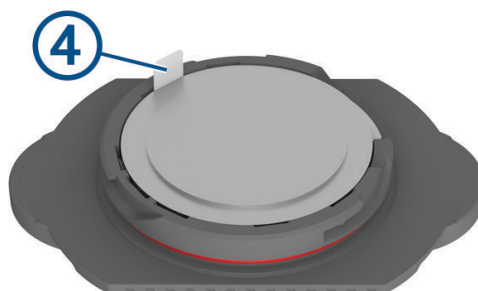
2 Vrid batteriluckan moturs och flytta pilen från låst ② till olåst ③.



3 Ta bort batteriluckan.

4 Dra försiktigt upp batterifliken ④ och ta bort batteriet från batteriluckan.

Obs! Du kan också använda en magnet för att ta bort batteriet.



5 Vänta i 30 sekunder.

6 Sätt i det nya batteriet i luckan med den negativa sidan vänd uppåt.

- 7 Sätt tillbaka batteriluckan.
Batteriluckan måste ligga jämnt mot pulsmätaren.
- 8 Byt ut skyddet.

Sköta om pulsmätaren

OBS!

En ansamling av svett och salt på remmen kan permanent skada pulsmätaren och minska dess förmåga att rapportera korrekta data.

Om du använder för mycket rengöringsmedel när du rengör pulsmätaren kan det skada pulsmätaren.

- Skölj av pulsmätaren efter varje användning.
- Tvätta pulsmätaren för hand efter var sjunde användning eller efter varje användning i bassäng. Använd vatten som är max 40 °C (104 °F) och en liten mängd mildt rengöringsmedel, till exempel diskmedel.
- Skölj remmen noggrant efter att du handtvättat pulsmätaren för att ta bort rester av rengöringsmedel som kan orsaka hudirritation.
- Tvätta inte pulsmätaren i tvättmaskin och lägg den inte i torktumlaren.
- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.

Tips för förvaring och skydd

OBS!

Minimera exponering för solskyddsmedel, blekmedel, myggmedel och kemikalier som finns i vissa deodoranter, tvålar, handtvålar och första hjälpen-salvor. Särskilt propylenglykol, dipropylenglykol och etylendiamintetraättiksyra (EDTA) kan skada bandet.

- När du förvarar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.
- Undvik att böja eller rulla ihop remmen.
- Förvara inte pulsmätaren i direkt solljus eller i extrema temperaturer.

Specifikationer för HRM-Pro Plus

Batterityp	CR2032, 3 V, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Upp till 1 år vid användning 1 timme/dag
Vattentålighet	5 ATM ¹
Drifttemperaturområde	från 0 till 40 °C (från 32 till 104 °F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid 8 dBm maximalt

Begränsad garanti

Garmin vanliga begränsade garanti gäller för detta tillbehör. Mer information finns på www.garmin.com/support/warranty.

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

