

HRM 600

Brugervejledning

© 2025 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 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. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin. Garmin Connect™, Garmin Express™, og TrueUp™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens. Mac® er et varemærke tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

M/N: A04863

Indholdsfortegnelse

Instruktioner til pulssensor 1

Sådan aktiveres HRM 600 den første gang	1
Parring og opsætning	1
Sådan sætter du HRM 600 på	4
Løbedynamik	5
Løbetempo og distance	5
Puls under svømning	5
Registrering af en aktivitet	6
Aktivitetstracking	6
Tilslutning til fitnessudstyr	7

Enhedsoplysninger 7

Pleje af remmen	7
Opladning af enheden	8
Tilslutning af enheden til din computer	8
Specifikationer	8
Begrænset garanti	9

Fejlfinding 9

Status-LED	9
Tip til uregelmæssige pulldata	10
Hvordan tjekker jeg batteriniveauet? ...	10
Opdatering af HRM 600 softwaren	10
Nulstilling af enheden ved hjælp af Garmin Connect appen	10

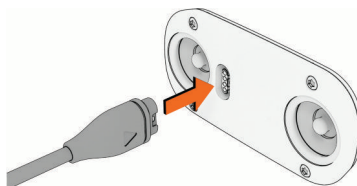
Instruktioner til pulssensor

⚠ ADVARSEL

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

Sådan aktiveres HRM 600 den første gang

- 1 Tilslut HRM 600 modulet til en strømkilde i 2 sekunder.



- 2 Afbryd forbindelse til HRM 600.

Parring og opsætning

Forbindelsestyper og LED-adfærd

HRM 600 understøtter både sikre og åbne tilslutningstyper.

Sikker: Den sikre Bluetooth® forbindelsestype er krypteret og godkendt. Du kan se en liste over Garmin® enheder, der understøtter dannelse af sikre forbindelser, på garmin.com/hrm_connection_types. Nogle Garmin enheder kræver muligvis en softwareopdatering.

Når HRM 600 er aktiv og bruger en sikker forbindelse, blinker LED'en   (2 gange) hvert 5. sekund.

Åben: Den åbne forbindelsestype understøtter alle Garmin enheder, der er kompatible med pulsmålere. ANT+® forbindelser og nogle Bluetooth forbindelser er åbne. Den åbne forbindelsestype anbefales også til Bluetooth parring med smartwatches, tablets eller fitnessudstyr fra tredjeparter.

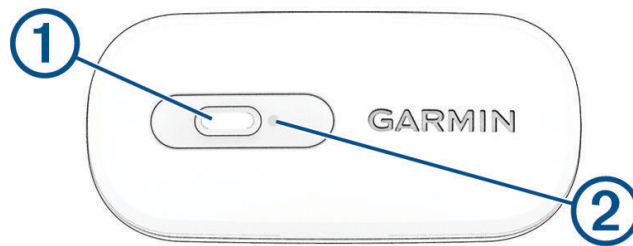
Når HRM 600 er aktiv og bruger en åben forbindelse, blinker LED'en    (3 gange) hvert 5. sekund.

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

Parring af HRM 600 med din kompatible enhed

Du kan parre HRM 600 med din kompatible Garmin enhed, smartwatch, tablet eller fitnessudstyr ([Forbindelsestyper og LED-adfærd, side 1](#)).

- 1 På HRM 600 modulet skal du trykke på knappen ① for at vække den.

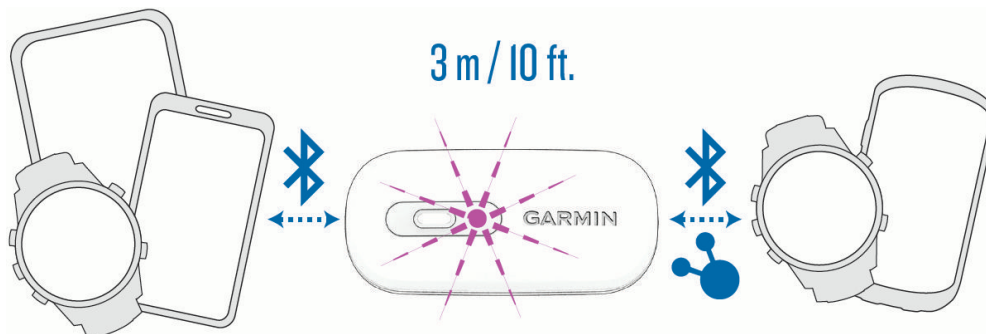


LED'en ② blinker ■■■, når den er aktiv og bruger en sikker forbindelse.

- 2 Kontrollér, at din Garmin enhed understøtter den forbindelsestype, der er angivet af LED'en. Du kan trykke på knappen to gange hurtigt for at skifte mellem forbindelsestyper ([Forbindelsestyper og LED-adfærd, side 1](#)). LED'en blinker ■■■■■, når den er aktiv og bruger en åben forbindelse.

TIP: Mange kompatible enheder og apps bruger den åbne forbindelse.

- 3 Hold knappen nede i fire sekunder for at gå til parringstilstand.



LED'en blinker konstant ■.

HRM 600 er i parringstilstand i 5 minutter.

For at afslutte parringstilstand kan du trykke på knappen.

- 4 Vælg en mulighed:
 - På din Garmin enhed skal du åbne sensormenuen for at tilføje den eksterne pulssensor.
BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatible enhed. Se brugervejledningen.
 - Åbn Bluetooth indstillingerne fra din tredjepartsenhed.
HRM 600 bør vises på listen over tilgængelige enheder.

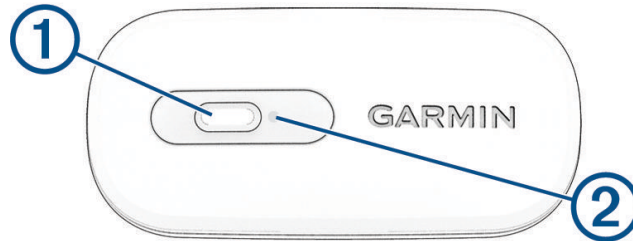
- 5 Vælg HRM 600.

Når du har parret første gang, genkender din enhed automatisk HRM 600, hver gang den er aktiv og er inden for rækkevidde.

Parring af HRM 600 med Garmin Connect™ appen

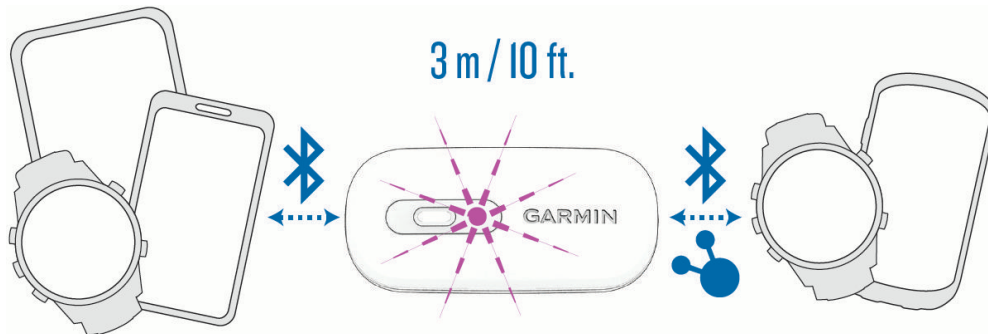
Garmin Connect appen giver dig mulighed for at tilpasse indstillinger, modtage softwareopdateringer og optage og synkronisere aktiviteter ved hjælp af din HRM 600 uden at forbinde det til et smartwatch eller en cykelcomputer.

- 1 På HRM 600 modulet skal du trykke på knappen ① for at vække den.



LED'en ② blinker , når den er aktiv og sender.

- 2 Fra appbutikken på din telefon kan du installere og åbne Garmin Connect appen.
- 3 Hold knappen nede i fire sekunder for at gå til parringstilstand.



LED'en blinker konstant .

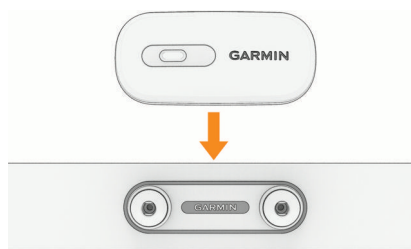
HRM 600 er i parringstilstand i 5 minutter.

For at afslutte parringstilstand kan du trykke på knappen.

- 4 Vælg en indstilling for at tilføje din HRM 600 til din Garmin Connect konto:
 - Hvis det er første gang, du parrer en enhed med Garmin Connect appen, skal du følge instruktionerne på skærmen.
 - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du vælge **••• > Garmin-enheder > Tilføj enhed** og følge anvisningerne på skærmen.

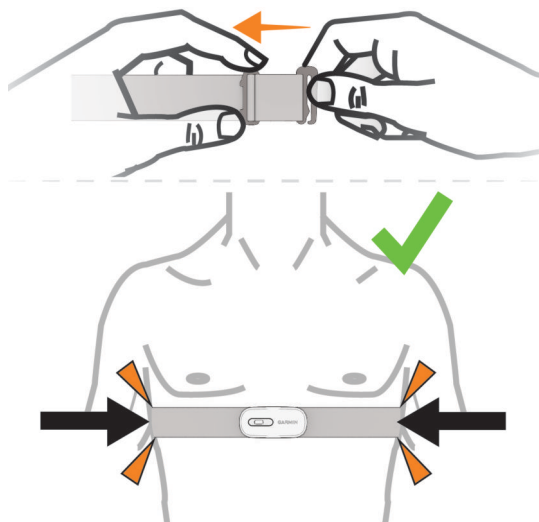
Sådan sætter du HRM 600 på

- 1 Sæt modulet fast i stroppen.

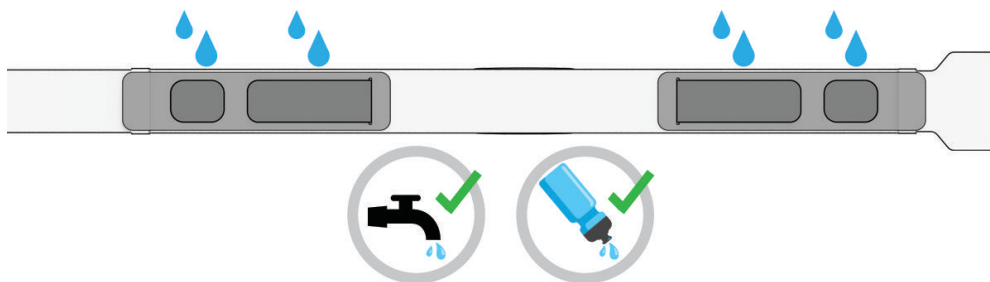


BEMÆRK: Begge Garmin logoer skal vende opad.

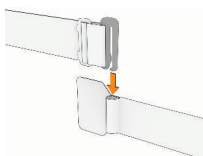
- 2 Juster stroppen.



- 3 Gør sensorerne våde.



- 4 Tilslut stroppens krog på højre side af din krop.



Løbedynamik

Du kan bruge dit kompatible Garmin ur, der er parret med HRM 600 pulsmåler, til at få feedback i realtid om din løbeform.

Pulsmåleren har bevægelsessensorer, der måler overkroppens bevægelse for at beregne løbedata. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

BEMÆRK: Målinger af kontakt med jorden og tab af skridthastighed er ikke tilgængelige, mens du går.

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

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

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

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

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.

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.

Tab af skridthastighed: Tab af skridthastighed er, hvor meget du sænker farten, når din fod rammer jorden, mens du løber. Det måles i centimeter pr. sekund. Et lavere tal er typisk bedre, da det indikerer, at du skal udføre mindre fremdriftsarbejde for at komme op i fart igen.

Tab af skridthastighed i procent: Tab af skridthastighed i procent er, hvor meget du sætter farten ned, når din fod rammer jorden som en procentdel af din løbehastighed. Det er årsagen til, at tabet af skridthastighed typisk stiger med højere løbehastighed.

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+ eller sikker Bluetooth teknologi. Du kan også få vist den på kompatible tredjepartstræningsapps.

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 sørge for, at pulsmåleren sidder godt fast, når du bruger den til svømning. Bevægelse af pulsmåleren på brystet kan påvirke nøjagtigheden af pulsmålingerne. Ved svømning i pool skal pulsmåleren bæres under badetøjet eller triatlondragten. Ellers kan den skride ned ad dit bryst, når du skubber dig væk fra poolkanten.

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.

Din Garmin enhed downloader automatisk gemte pulsdata fra din pulsmåler, 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 downloades. Din svømmeaktivitet med de inkluderede pulsdata kan gennemses i enhedens historik og på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: For at registrere pulsdata, mens du svømmer, skal dit HRM 600 tilbehør parres med din kompatible Garmin enhed vha. ANT+ eller sikker Bluetooth teknologi. Det er kun nogle Garmin enheder, der understøtter pulsdata under svømning.

Sådan finder du dine gemte pulsdata

Hvis du gemte en aktivitet med tidtagning uden at downloade gemte pulsdata, kan du downloade datene fra HRM 600 pulsmåleren senere.

- 1 Påsæt pulsmåleren.
- 2 Fra dit compatible Garmin ur skal du vælge historikmenuen.
- 3 Vælg aktiviteten med tidtagning, som du gemte, mens du havde HRM 600 pulsmåleren på.
- 4 Vælg **Download HR**.

Dit Garmin ur genererer en ny aktivitetsfil med pulsdata. Du skal muligvis importere den nye fil til din Garmin Connect konto manuelt.

Registrering af en aktivitet

Når du er parret med Garmin Connect appen, kan du registrere tidsbestemte aktiviteter direkte på din HRM 600. Dette kan være nyttigt til holdsport, kampsport og andre aktiviteter, hvor du skal fjerne dit ur. Du kan registrere op til 24 timer.

BEMÆRK: Pulsmåleren registrerer ikke, når batteriniveauet er mindre end 5 % ([Hvordan tjekker jeg batteriniveauet?](#), side 10). Hvis du registrerer en aktivitet, og batteriet falder til under 5 %, stopper pulsmåleren automatisk optagelsen.

- 1 Påsæt pulsmåleren.
- 2 Tryk om nødvendigt på knappen for at vække pulsmåleren.
- 3 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Garmin-enheder**.
- 4 Vælg HRM 600.
- 5 Vælg **Registrering af aktiviteter**.

- 6 Følg instruktionerne på skærmen for at starte en aktivitet.

LED'en blinker   hvert femte sekund, mens pulsmåleren er aktiv og registrerer aktiviteten.

BEMÆRK: Du behøver ikke at holde dig inden for rækkevidde af din telefon, mens du optager aktiviteten.

- 7 Når du har fuldført aktiviteten, skal du vælge **Stop > Gem** på aktivitetsskærmen i Garmin Connect appen.

Hvis du fjerner pulsmåleren uden at vælge **Stop > Gem** i Garmin Connect appen, stopper pulsmåleren automatisk optagelsen og gemmer aktiviteten, før den går i dvaletilstand. Den forsøger også at synkronisere aktiviteten med Garmin Connect appen.

Aktivitetstracking

Når du har din HRM 600 pulsmåler på, måler den dine målinger for daglige aktiviteter. Aktivitetstracker-funktionen registrerer dine skridt, distance, kalorier, intensitetsminutter og puls over hele dagen. For at kunne bruge denne funktion, skal du parre pulsmåleren med din Garmin Connect konto ([Parring af HRM 600 med Garmin Connect™ appen](#), side 3).

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 pulsmåleren på under en aktivitet, sender TrueUp™ funktionen aktivitetstrackingdata til den daglige oversigt i Garmin Connect og til dine compatible Garmin enheder.

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

Pleje af remmen

Før du kan rengøre remmen, skal du fjerne modulet.

BEMÆRK

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

Hvis du bruger for meget vaskemiddel, kan det beskadige remmen.

Hvis remmen puttes i en tørretumbler, kan det beskadige den permanent.

Hvis remmen vaskes i varmt vand over 40°C (104°F), kan det beskadige den permanent.

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

- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Vask remmen, hver gang den er blevet brugt syv gange.
- Kom ikke remmen i tørretumbleren.

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.

- Ved opbevaring af pulsmåleren skal den lægge fladt.
- Undgå at bøje eller rulle pulsmåleren stramt op.
- Pulsmåleren må ikke opbevares i direkte sollys eller ved ekstreme temperaturer.

Opladning af enheden

⚠ ADVARSEL

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

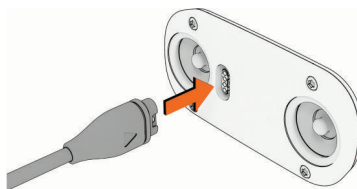
BEMÆRK

Du kan forebygge korrosion ved at tørre opladningskontakterne og det omkringliggende område før opladning.

BEMÆRK: Enheden oplades ikke, når den er uden for temperaturområdet for opladning (*Specifikationer, side 8*).

Din enhed leveres med et proprietært opladningskabel. For tilvalgt tilbehør og reservedele skal du gå til buy.garmin.com eller kontakte din Garmin forhandler.

- 1 Tag modulet af, og fjern det.
- 2 Sæt kablet (enden med ▲) i opladningsporten.



- 3 Sæt det andet stik i en USB-opladerport.
- 4 Oplad enheden helt.
LED'en blinker under opladning. LED'en lyser konstant , når opladningen er færdig.
Opladning kan tage op til 3 timer.
TIP: Opladning af enheden i mindst 10 minutter giver op til to timers brug.

Tilslutning af enheden til din computer

Du kan slutte HRM 600 enheden til din computer for at installere softwareopdateringer eller overføre aktivitetsfiler og data til din computer.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder**.
- 2 Vælg HRM 600 enheden.
- 3 Vælg **System > USB-filadgang**.
- 4 Aktiver **Filadgang via USB**.
- 5 Sæt kablet (enden med ▲) i opladningsporten på enheden.
- 6 Sæt den anden ende af kablet ind i en USB-port på en computer.
Afhængigt af din computers operativsystem vises enheden enten som en bærbar enhed eller et flytbart drev.
BEMÆRK: Mac® styresystemer registrerer ikke enheden som standard. Du skal bruge Garmin Express™ software til at interagere med filer på din enhed.

Specifikationer

Batteritype: Genopladeligt litiumionbatteri

Batteritid: Op til 2 md. ved 1 time/dag

Vandtæthed: 5 ATM¹

Driftstemperaturområde: Fra 0 til 40 °C (fra 32 ° til 104 °F)

Temperaturområde ved opladning: Fra 15° til 42°C (fra 59° til 108°F)

EU trådløs frekvens (effekt): 2,4 GHz ved 9,9 dBm maksimalt

¹ Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Begrænset garanti

Den almindelige forbrugergaranti fra Garmin gælder for dette tilbehør. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/support/warranty.

Fejlfinding

Status-LED

LED'en kan hjælpe dig med at foretage fejlfinding af problemer med HRM 600.

Lysdiodens tilstand	Beskrivelse	Action
Blinker  hvert 5. sekund	Aktiv og sikker forbindelse	Du kan trykke to gange hurtigt på knappen for at ændre forbindelsestypen til åben. Farven på LED'en afspejler batteritiden (<i>Hvordan tjekker jeg batteriniveauet?</i> , side 10).
Blinker  hvert 5. sekund	Aktiv og åben forbindelse	Du kan trykke to gange hurtigt på knappen for at ændre forbindelsestypen til sikker. Farven på LED'en afspejler batteritiden (<i>Hvordan tjekker jeg batteriniveauet?</i> , side 10).
Blinker  konstant	Parringstilstand	Du kan trykke på knappen for at afslutte parringstilstand (<i>Parring og opsætning</i> , side 1).
Blinker  hvert femte sekund	Aktiv og registrerer en aktivitet med tidtagning	Afslut din aktivitet, og vælg Stop > Gem i Garmin Connect appen (<i>Registrering af en aktivitet</i> , side 6).
Blinker  hurtigt og kontinuerligt	Forbindelsesfejl	Fjern HRM 600 fra listen over parrede sensorer på din Garmin enhed eller telefon, skift HRM 600 til åben forbindelsen, og udfør parringen igen (<i>Parring og opsætning</i> , side 1).
Blinker 	Opdatering af softwaren	Vent på, at opdateringen er fuldført (<i>Opdatering af HRM 600 softwaren</i> , side 10).
Blinker  konstant	Nulstilling af enheden	Vent på, at nulstillingen er fuldført (<i>Nulstilling af enheden ved hjælp af Garmin Connect appen</i> , side 10).
Blinker langsomt 	Fejltilstand	Kontakt Garmin support.

Tip til uregelmæssige pulsdata

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

- Tryk på knappen for at sikre, at pulsmåleren er vågen.
- Put vand på elektroderne og kontaktområderne igen (om nødvendigt).
- Kontrollér, at begge låseknapper er fuldt forbundet til remmen.
- Varm op i 5 til 10 minutter.
- Kontroller, at stroppen sidder tæt nok til at sikre minimal bevægelse under aktiviteten.
- Følg vedligeholdelsesinstruktionerne ([Pleje af remmen, side 7](#)).
- 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.

Hvordan tjekker jeg batteriniveauet?

Der er tre forskellige måder at kontrollere batteriniveauet på.

- På HRM 600 modulet skal du trykke på knappen for at vække den.
 - Batteriniveauet er OK .
 - Batteriniveauet er lavt .
 - Batteriniveauet er kritisk lavt .
- På din tilsluttede Garmin enhed skal du åbne sensormenuen og vælge HRM 600.
- I Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Garmin-enheder**, og derefter vælge HRM 600.

Opdatering af HRM 600 softwaren

HRM 600 kan modtage en softwareopdatering fra en tilsluttet Garmin enhed eller direkte fra enten Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet på computeren ([Tilslutning af enheden til din computer, side 8](#)).

- 1 På HRM 600 modulet skal du trykke på knappen for at vække den.
- 2 Anbring enheden inden for 3 m (10 fod).
- 3 Vælg en mulighed:
 - Synkroniser din compatible Garmin enhed med Garmin Connect appen.
Hvis der er en tilgængelig opdatering, beder den tilsluttede enhed dig om at anvende opdateringen til din HRM 600 efter din næste aktivitet.
 - Synkroniser din HRM 600 med Garmin Connect appen.

HRM 600 LED'en blinker  og  under opdateringen. Når opdateringen er fuldført, tænder HRM 600, og LED'en blinker  20 gange. Hvis opdateringen mislykkes, blinker LED'en  20 gange.

Nulstilling af enheden ved hjælp af Garmin Connect appen

Du kan nulstille HRM 600 til fabriksindstillingerne.

BEMÆRK: Nulstilling af enheden sletter alle data og parringer.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin-enheder**, vælge HRM 600 og vælge **System > Fabriksindstillinger**.
LED'en blinker    konstant, indtil nulstillingen er fuldført.
- 2 Par igen ([Parring og opsætning, side 1](#)).

