

HRM 600

Brukerveiledning

© 2025 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. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin. Garmin Connect™, Garmin Express™ og TrueUp™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

BLUETOOTH® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Mac® er et varemerke for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

M/N: A04863

Innholdsfortegnelse

Instruksjoner for pulsmåler..... 1

Aktivere HRM 600 for første gang.....	1
Parkobling og konfigurering.....	1
Slik tar du på HRM 600.....	4
Løpsdynamikk.....	5
Løpstempo og -distanse.....	5
Puls når du svømmer.....	5
Registrere en aktivitet.....	6
Aktivitetsmåling.....	6
Koble til treningsutstyr.....	7

Informasjon om enheten..... 7

Slik tar du vare på stroppen.....	7
Lade enheten.....	8
Koble enheten til en datamaskin.....	8
Spesifikasjoner.....	8
Begrenset garanti.....	9

Feilsøking..... 9

LED-statuslampe.....	9
Tips for uregelmessig pulldata.....	10
Hvordan sjekker jeg batterinivået?.....	10
Oppdatere HRM 600-programvaren.....	10
Tilbakestille enheten ved hjelp av Garmin Connect appen.....	10

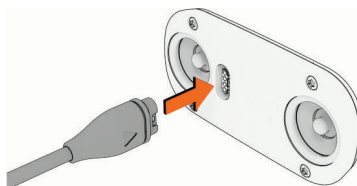
Instruksjoner for pulsmåler

⚠ ADVARSEL

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

Aktivere HRM 600 for første gang

- 1 Koble HRM 600 modulen til en strømkilde i to sekunder.



- 2 Koble fra HRM 600.

Parkobling og konfigurering

Tilkoblingstyper og LED-atferd

HRM 600 støtter både sikre og åpne tilkoblingstyper.

Sikker: Den sikre Bluetooth® tilkoblingstypen er kryptert og autentisert. Hvis du vil se en liste over Garmin® enheter som støtter oppretting av sikre tilkoblinger, kan du gå til garmin.com/hrm_connection_types. Noen Garmin enheter kan kreve en programvareoppdatering.

Når HRM 600 er aktiv og bruker en sikker tilkobling, blinker LED-lampen   (to ganger) hvert femte sekund.

Åpen: Den åpne tilkoblingstypen støtter alle Garmin enheter som er compatible med pulsmålere. ANT+® tilkoblinger og noen Bluetooth tilkoblinger er åpne. Den åpne tilkoblingstypen anbefales også for Bluetooth parkobling med smartklokker, nettbrett eller treningsutstyr fra tredjeparter.

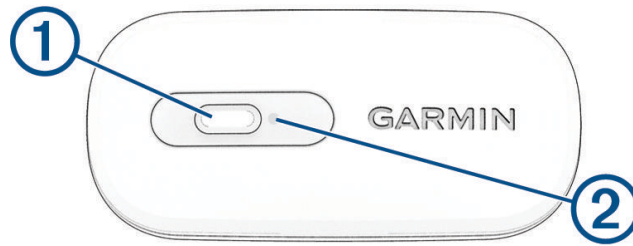
Når HRM 600 er aktiv og bruker en åpen tilkobling, blinker LED-lampen    (tre ganger) hvert femte sekund.

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

Parkoble HRM 600 med en kompatibel enhet

Du kan koble HRM 600 til compatible Garmin enheter, smartklokker, nettbrett eller treningsutstyr (*Tilkoblingstyper og LED-atferd, side 1*).

- 1 Trykk på knappen ① på HRM 600-modulen for å aktivere den.



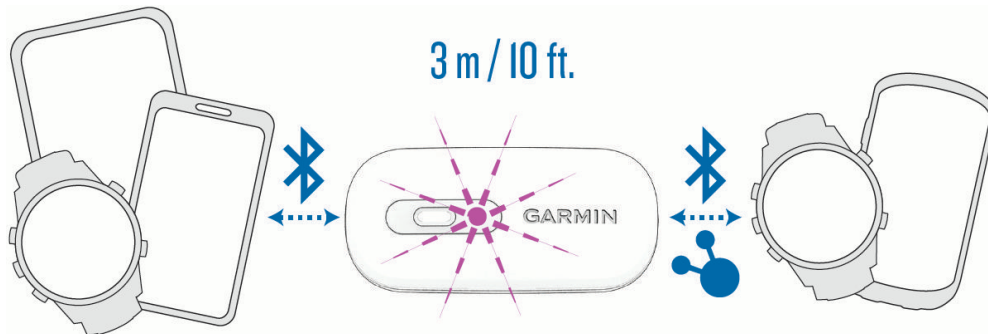
LED-lampen ② blinker ■ ■ når den er aktiv og har en trygg tilkobling.

- 2 Sjekk at Garmin enheten din støtter tilkoblingstypen som LED-lampen indikerer.

Du kan trykke raskt to ganger på knappen for å bytte tilkoblingstyper (*Tilkoblingstyper og LED-atferd, side 1*). LED-lampen blinker ■ ■ ■ når den er aktiv og har en åpen tilkobling.

TIPS: Mange compatible enheter og apper bruker den åpne tilkoblingen.

- 3 Hold knappen inne i fire sekunder for å aktivere parkoblingsmodus.



LED-lampen blinker ■ kontinuerlig.

HRM 600 er i parkoblingsmodus i fem minutter.

Du kan trykke på knappen for å avslutte parkoblingsmodus.

- 4 Velg et alternativ:

- Åpne sensormenyen på Garmin enheten for å legge til den eksterne pulssensoren.

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

- Åpne Bluetooth innstillingene på tredjepartsenheten.

HRM 600 bør vises i listen over tilgjengelige enheter.

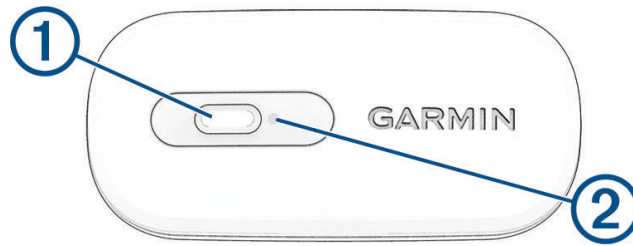
- 5 Velg HRM 600.

Etter første parkobling gjenkjenner enheten automatisk HRM 600 hver gang den aktiveres og er innenfor rekkevidde.

Parkoble HRM 600 med Garmin Connect™ appen

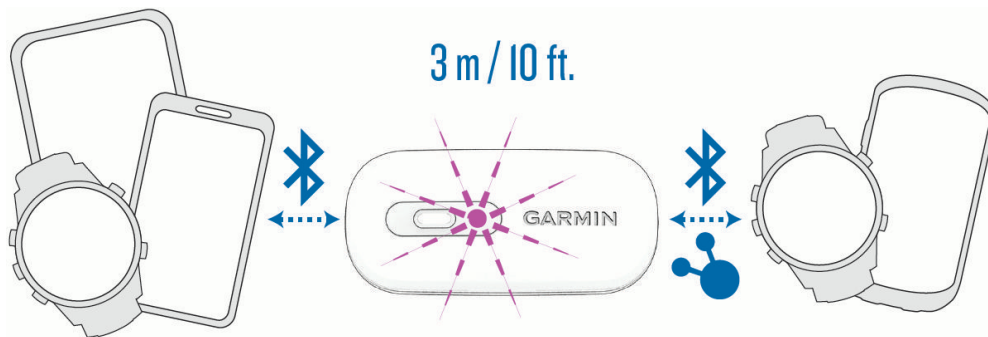
Med Garmin Connect appen kan du tilpasse innstillinger, få programvareoppdateringer og registrere og synkronisere aktiviteter med HRM 600 uten å koble den til en smartklokke eller sykkelcomputer.

- 1 Trykk på knappen ① på HRM 600-modulen for å aktivere den.



LED-lampen ② blinker ■ når den er aktiv og sender.

- 2 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen.
- 3 Hold knappen inne i fire sekunder for å aktivere parkoblingsmodus.



LED-lampen blinker ■ kontinuerlig.

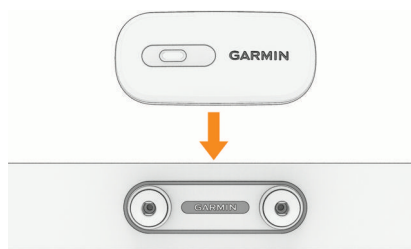
HRM 600 er i parkoblingsmodus i fem minutter.

Du kan trykke på knappen for å avslutte parkoblingsmodus.

- 4 Velg et alternativ for å legge til HRM 600 på Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er første gang du parkobler en enhet 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.

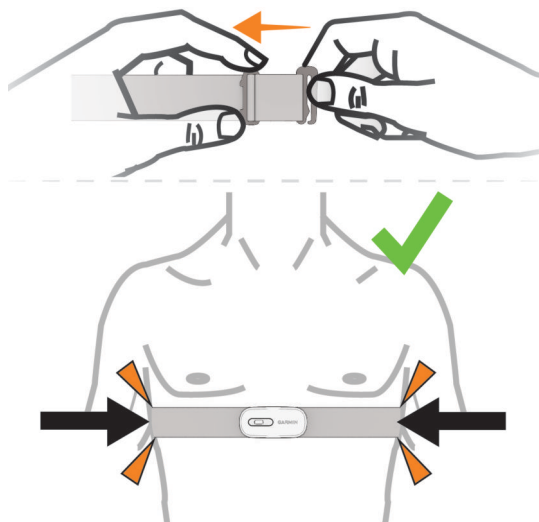
Slik tar du på HRM 600

- 1 Fest modulen i stroppen.

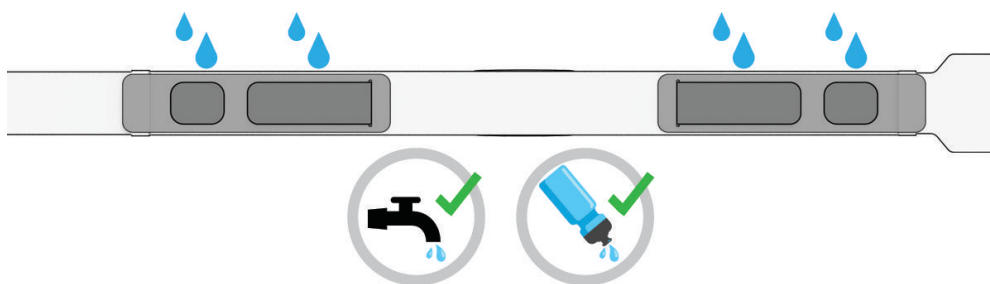


MERK: Begge Garmin logoene bør være vendt opp.

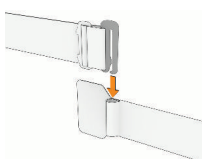
- 2 Juster stroppen.



- 3 Fukt sensorene.



- 4 Fest stroppekroken på høyre side av kroppen.



Løpsdynamikk

Du kan bruke en kompatibel Garmin klokke som er parkoblet med HRM 600 pulsmåleren, for å få tilbakemeldinger om løpeformen din i sanntid.

Pulsmåleren har bevegelsessensorer som måler torsobevegelser for å beregne løpedata. Gå til garmin.com/performance-data/running for å få mer informasjon.

MERK: Målinger av bakkekontakt og tap av skritthastighet er ikke tilgjengelige når du går.

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

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

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

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

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

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.

Tap av skritthastighet: Tap av skritthastighet er hvor mye du reduserer farten når foten treffer bakken under løping. Den måles i centimeter per sekund. Et lavere tall er vanligvis bedre, siden det indikerer at du må bruke mindre kraft for å øke hastigheten.

Tap av skritthastighet i prosent: Tap av skritthastighet i prosent er hvor mye du reduserer farten når foten treffer bakken, som en prosentandel av løpshastigheten. Dette står for tap av skritthastighet som vanligvis øker jo raskere løpehastigheten er.

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 løpsdistansen på en kompatibel Garmin enhet hvis den er koblet til via ANT+ eller sikker Bluetooth teknologi. Du kan også se den på compatible treningsapper fra tredjeparter.

Puls når du svømmer

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

Du bør sørge for at pulsmåleren sitter godt på når du bruker den under svømming. Hvis pulsmåleren beveger seg på brystet, kan pulsmålingenes nøyaktighet bli påvirket. Pulsmåleren bør brukes under en badedrakt eller triatlonoverdel når du svømmer i basseng. Ellers kan den gli ned brystet ditt når du skyver fra mot bassengveggen.

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

Garmin enheten laster automatisk ned de lagrede pulsdataene fra pulsmåleren når du lagrer svømmeaktiviteten du tok tiden på. Pulsmåleren må være ute av vannet, aktivert og innen enhetens rekkevidde (3 m) når dataene dine lastes ned. Du kan se gjennom svømmeaktiviteten med de inkluderte pulsdataene i enhetsloggen og på Garmin Connect kontoen.

MERK: HRM 600 tilbehøret må være parkoblet med en kompatibel Garmin enhet via ANT+ eller sikker Bluetooth teknologi for å registrere pulsdata under svømming. Bare noen av Garmin enhetene støtter pulsdata under svømming.

Tilgang til lagrede pulsdata

Hvis du lagrer en aktivitet du har tatt tiden på, uten å laste ned lagrede pulsdata, kan du laste ned dataene fra HRM 600 pulsmåleren senere.

- 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 600 pulsmåleren.
- 4 Velg **Last ned puls**.

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

Registrere en aktivitet

Når enheten er parkoblet med Garmin Connect appen, kan du registrere aktiviteter med tidtaking rett på HRM 600. Dette kan være nyttig for lagidretter, kampsport og andre aktiviteter du må ta av klokken din for. Du kan registrere aktiviteter i opptil 24 timer.

MERK: Pulsmåleren kan ikke registrere aktiviteter hvis batterinivået er på mindre enn 5 % ([Hvordan sjekker jeg batterinivået?](#), side 10). Hvis du registrerer en aktivitet og batterinivået går under 5 %, stopper pulsmåleren registreringen automatisk.

- 1 Sett på deg pulsmåleren.
- 2 Trykk om nødvendig på knappen for å aktivere pulsmåleren.
- 3 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•• > **Garmin-enheter**.
- 4 Velg HRM 600.
- 5 Velg **Aktivitetsregistrering**.

- 6 Følg instruksjonene på skjermen for å starte aktiviteten.

LED-lampen blinker   hvert femte sekund mens pulsmåleren er aktiv og registrerer aktiviteten.

MERK: Du trenger ikke å være innenfor telefonens rekkevidde mens du registrerer aktiviteten.

- 7 Når aktiviteten er fullført, velger du **Stopp > Lagre** på aktivitetsskjermbildet i Garmin Connect appen.

Hvis du tar av deg pulsmåleren uten å velge **Stopp > Lagre** i Garmin Connect appen, stopper pulsmåleren registreringen automatisk og lagrer aktiviteten før den går i dvalemodus. Den forsøker også å synkronisere aktiviteten med Garmin Connect appen.

Aktivitetsmåling

Hver gang du bruker HRM 600 pulsmåleren, måler den den daglige aktivitetsstatistikken din.

Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall skritt, distanse, kalorier, intensitetsminutter og puls i løpet av hele dagen. Du må parkoble pulsmåleren med Garmin Connect kontoen for å bruke denne funksjonen ([Parkoble HRM 600 med Garmin Connect™ appen](#), side 3).

Når pulsmåleren er parkoblet, sender den aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din hver gang den blir aktivert og er innenfor telefonens rekkevidde. Hvis du bare bruker pulsmåleren under en aktivitet, sender TrueUp™ funksjonen aktivitetsdata til den daglige sammendragdelen i Garmin Connect og til compatible Garmin enheter.

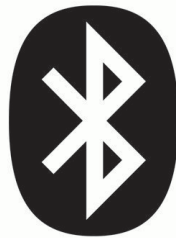
Koble til treningsutstyr

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

Slik tar du vare på stroppen

Før du kan rengjøre stroppen, må du ta av modulen.

LES DETTE

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

Stroppen kan bli ødelagt hvis du bruker for mye vaskemiddel.

Hvis stroppen tørkes i en tørketrommel, kan den bli permanent skadet.

Hvis stroppen vaskes i varmt vann over 40 °C (104 °F), kan den bli permanent skadet.

Vask stroppen etter at den har vært utsatt for klor eller andre bassengkjemikalier. Pulsmåleren kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen etter hver syvende bruk.
- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.

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 etylendiamintetraeddiksyre (EDTA) skade stroppen.

- Legg pulsmåleren flatt når du skal oppbevare den.
- Unngå å bøye eller rulle pulsmåleren tett sammen.
- Ikke oppbevar pulsmåleren i direkte sollys eller i ekstreme temperaturer.

Lade enheten

⚠ ADVARSEL

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

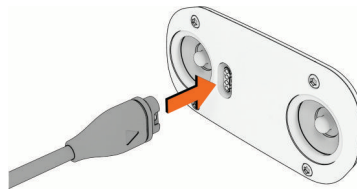
LES DETTE

Hvis du vil forhindre korrosjon, bør du rengjøre og tørke av kontaktene og området rundt grundig før du lader enheten.

MERK: Enheten lades ikke når den er utenfor det godkjente temperaturområdet (*Spesifikasjoner, side 8*).

Enheten leveres med en egen ladekabel. Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å skaffe deg ekstraustyr og reservedeler.

- 1 Løsne og ta av modulen.
- 2 Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten.



- 3 Koble den andre enden av kabelen til en USB-ladeport.
- 4 Lad enheten helt opp.
LED-lampen blinker ■ under lading. LED-lampen lyser ■ når ladingen er fullført.
Ladingen kan ta opptil tre timer.

TIPS: Hvis du lader enheten i minst ti minutter, får du opptil to timers bruk.

Koble enheten til en datamaskin

Du kan koble HRM 600-enheten til datamaskinen din for å installere programvareoppdateringer eller overføre aktivitetsfiler og -data til datamaskinen din.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●● > **Garmin-enheter**.
- 2 Velg HRM 600-enheten.
- 3 Velg **System > USB-filtilgang**.
- 4 Aktiver **Filtilgang via USB**.
- 5 Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten på enheten.
- 6 Koble den andre enden av kabelen til USB-porten på en datamaskin.

Avhengig av operativsystemet på datamaskinen vises enheten enten som en bærbar enhet, en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum.

MERK: Mac® operativsystemer registrerer ikke enheten som standard. Du må bruke Garmin Express™ programvare for å samhandle med filer på enheten din.

Spesifikasjoner

Batteritype: Oppladbart litiumionbatteri

Batterilevetid: Opptil 2 mnd. ved 1 time per dag

Vanntetthet: 5 ATM¹

Driftstemperaturområde: Fra 0 til 40 °C

Ladetemperaturområde: Fra 15° til 42°C (fra 59° til 108°F)

Trådløs EU-frekvens (strøm): 2,4 GHz ved 9,9 dBm maks.

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

Begrenset garanti

Standard begrenset garanti fra Garmin gjelder for dette tilbehøret. Du finner mer informasjon på garmin.com/support/warranty.

Feilsøking

LED-statuslampe

LED-lampen kan hjelpe deg med å feilsøke problemer med HRM 600.

Lampestatus	Beskrivelse	Handling
Blinker   hvert femte sekund	Aktiv og sikker tilkobling	Du kan trykke raskt to ganger på knappen for å endre tilkoblingstypen til åpen. LED-fargen gjenspeiler batterilevetiden (<i>Hvordan sjekker jeg batterinivået?</i> , side 10).
Blinker    hvert femte sekund	Aktiv og åpen tilkobling	Du kan trykke raskt to ganger på knappen for å endre tilkoblingstypen til sikker. LED-fargen gjenspeiler batterilevetiden (<i>Hvordan sjekker jeg batterinivået?</i> , side 10).
Blinker  kontinuerlig	Parkoblingsmodus	Du kan trykke på knappen for å avslutte parkoblingsmodus (<i>Parkobling og konfigurering</i> , side 1).
Blinker   hvert femte sekund	Aktivert og registrerer en aktivitet med tidtaking	Fullfør aktiviteten din, og velg Stopp > Lagre i Garmin Connect appen (<i>Registrere en aktivitet</i> , side 6).
Blinker      raskt og gjentakende	Tilkoblingsfeil	Fjern HRM 600 fra listen over parkoblede sensorer på Garmin enheten eller telefonen, endre til en åpen tilkobling på HRM 600 og parkoble på nytt (<i>Parkobling og konfigurering</i> , side 1).
Blinker  	Oppdaterer programvaren	Vent til oppdateringen er fullført (<i>Oppdatere HRM 600-programvaren</i> , side 10).
Blinker    kontinuerlig	Tilbakestiller enheten	Vent til tilbakestillingen er fullført (<i>Tilbakestill enheten ved hjelp av Garmin Connect appen</i> , side 10).
Blinker langsomt 	Feiltilstand	Ta kontakt med Garmin Support.

Tips for uregelmessig pulsdata

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

- Trykk på knappen for å sjekke at pulsmåleren er aktivert.
- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktlappene.
- Sjekk at begge klemmene er koblet til stroppen.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Sjekk at stroppen sitter godt nok på for å sikre at den beveger seg minst mulig under aktiviteten.
- Følg vedlikeholdsinstruksjonene (*Slik tar du vare på stroppen, side 7*).
- 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, høyspentledning, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

Hvordan sjekker jeg batterinivået?

Du kan sjekke batterinivået på tre ulike måter.

- Trykk på knappen på HRM 600 modulen for å aktivere den.
 - Batterinivået er OK .
 - Batterinivået er lavt .
 - Batterinivået er kritisk lavt .
- Åpne sensormenyen på den tilkoblede Garmin enheten, og velg HRM 600.
- Gå til Garmin Connect appen, velg ●●● > **Garmin-enheter**, og velg HRM 600.

Oppdatere HRM 600-programvaren

HRM 600 kan motta en programvareoppdatering fra en tilkoblet Garmin enhet eller rett fra enten Garmin Connect appen eller Garmin Express skrivebordsprogrammet (*Koble enheten til en datamaskin, side 8*).

- 1 Trykk på knappen på HRM 600-modulen for å aktivere den.
- 2 Hold enhetene innenfor 3 meter (10 fot).
- 3 Velg et alternativ:
 - Synkroniser en kompatibel Garmin enhet med Garmin Connect appen.
Hvis en oppdatering er tilgjengelig, ber den tilkoblede enheten deg om å ta oppdateringen i bruk på HRM 600 etter din neste aktivitet.
 - Synkroniser HRM 600 med Garmin Connect appen.

HRM 600 LED-lampen blinker  og  under oppdateringen. Når oppdateringen er fullført, slås HRM 600 på, og LED-lampen blinker  20 ganger. Hvis oppdateringen mislykkes, blinker LED-lampen  20 ganger.

Tilbakestill enheten ved hjelp av Garmin Connect appen

Du kan tilbakestille HRM 600 til fabrikkinnstillingene.

MERK: Hvis du tilbakestiller enheten, slettes alle data og parkoblinger.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **Garmin-enheter**, velg HRM 600, og velg deretter **System > Gjenopprett fabrikkinnstillinger**.
LED-lampen blinker    kontinuerlig til tilbakestillingen er fullført.
- 2 Parkoble på nytt (*Parkobling og konfigurering, side 1*).

