

HRM 600

Användarhandbok

© 2025 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 i andra länder. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin. Garmin Connect™, Garmin Express™ och TrueUp™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Mac® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

M/N: A04863

Innehållsförteckning

Instruktioner för pulsmätare..... 1

Aktivera HRM 600 för första gången.....	1
Ihoppning och konfiguration.....	1
Sätta på sig HRM 600.....	4
Löpdynamik.....	5
Löptempo och -distans.....	5
Pulsmätning vid simning.....	5
Spela in aktivitet.....	6
Aktivitetsspårning.....	6
Ansluta till träningsredskap.....	7

Enhetsinformation..... 7

Skötselråd för remmen.....	7
Ladda enheten.....	8
Ansluta enheten till en dator.....	8
Specifikationer.....	8
Begränsad garanti.....	9

Felsökning..... 9

Statuslysdiod.....	9
Tips för oregelbundna pulsdata.....	10
Hur kontrollerar jag batterinivån?.....	10
Uppdatera programvaran i HRM 600... ..	10
Återställa enheten med hjälp av appen Garmin Connect.....	10

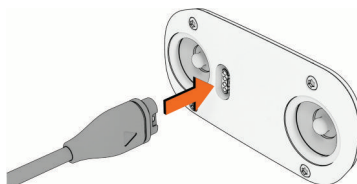
Instruktioner för pulsmätare

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Aktivera HRM 600 för första gången

- 1 Anslut HRM 600 modulen till en strömkälla i två sekunder.



- 2 Koppla bort HRM 600.

Ihopparring och konfiguration

Anslutningstyper och lysdiodsbeteende

HRM 600 har stöd för både säkra och öppna anslutningstyper.

Säker: Den säkra Bluetooth® anslutningstypen är krypterad och autentiserad. En lista över Garmin® enheter som har stöd för att skapa säkra anslutningar finns på garmin.com/hrm_connection_types. Vissa Garmin enheter kan behöva en programvaruuppdatering.

När HRM 600 är aktiv och använder en säker anslutning blinkar lysdioden   (två gånger) var femte sekund.

Öppen: Den öppna anslutningstypen har stöd för alla Garmin enheter som är kompatibla med pulsmätare. ANT+® anslutningar och vissa Bluetooth anslutningar är öppna. Den öppna anslutningstypen rekommenderas även för Bluetooth ihopparring med smartwatches, surfplattor eller träningsutrustning från tredje part.

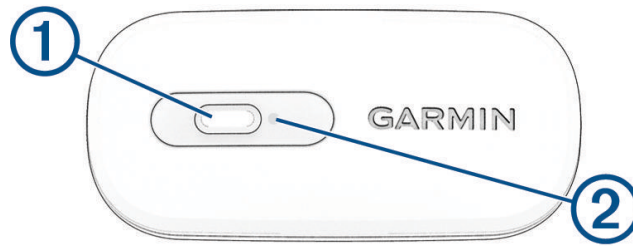
När HRM 600 är aktiv och använder en öppen anslutning blinkar lysdioden    (tre gånger) var femte sekund.

TIPS: Håll dig på 10 m (33 fot) avstånd från andra pulsmätare under ihopparringen.

Para ihop HRM 600 med en kompatibel enhet

Du kan para ihop HRM 600 med din kompatibla Garmin enhet, smartwatch, surfplatta eller träningsutrustning ([Anslutningstyper och lysdiodsbeteende, sidan 1](#)).

- 1 Tryck på knappen ① på HRM 600-modulen för att aktivera den.



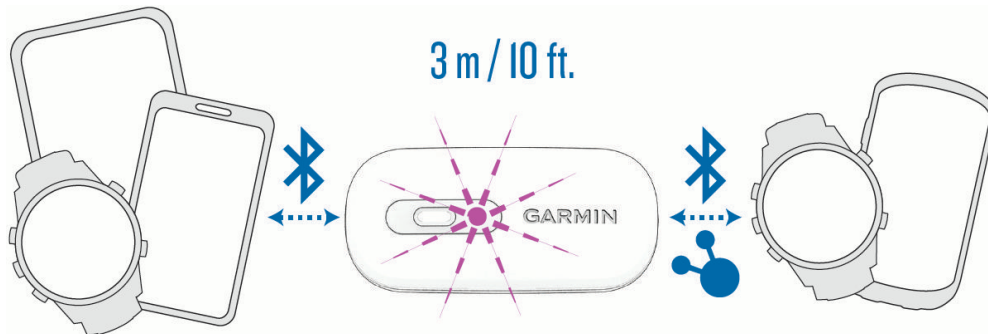
Lysdioden ② blinkar ■■■ när den är aktiv och använder en säker anslutning.

- 2 Kontrollera att Garmin enheten har stöd för den anslutningstyp som visas av lysdioden.

Du kan trycka snabbt två gånger på knappen för att växla mellan anslutningstyper ([Anslutningstyper och lysdiodsbeteende, sidan 1](#)). Lysdioden blinkar ■■■ när den är aktiv och använder en säker anslutning.

TIPS: Många kompatibla enheter och appar använder den öppna anslutningen.

- 3 Håll in knappen i fyra sekunder för att aktivera ihoppningsläge.



Lysdioden blinkar ■■■ kontinuerligt.

HRM 600 förblir i ihoppningsläge i fem minuter.

Du avslutar ihoppningsläget genom att trycka på knappen.

- 4 Välj ett alternativ:

- Från Garmin enheten öppnar du menyn Sensorer för att lägga till den externa pulsmätaren.

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

- Öppna Bluetooth inställningarna från din tredjepartsenhet.

HRM 600 ska visas på listan över tillgängliga enheter.

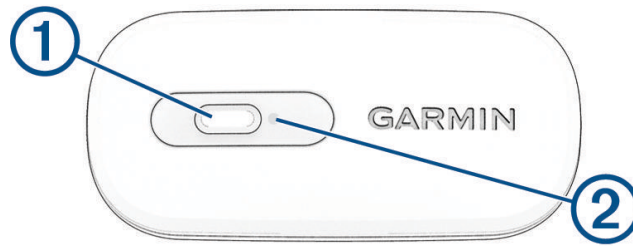
- 5 Välj HRM 600.

När du har gjort ihoppningen första gången känner din enhet automatiskt igen HRM 600 varje gång den aktiveras och är inom räckhåll.

Para ihop HRM 600 med appen Garmin Connect™

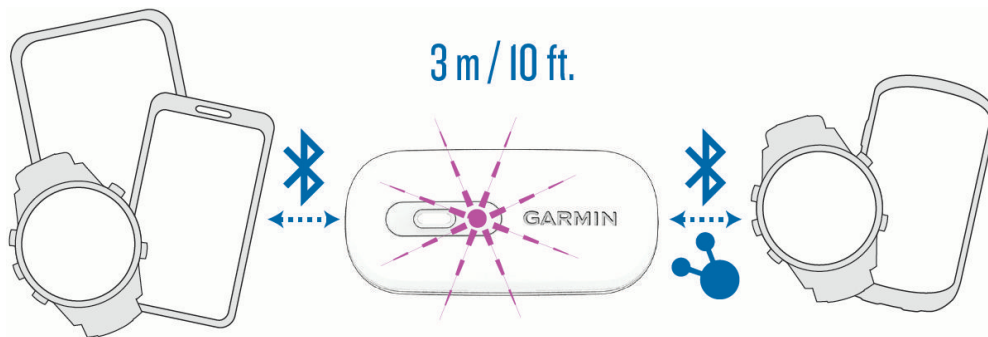
Med appen Garmin Connect kan du anpassa inställningar, ta emot programvaruuppdateringar och registrera och synkronisera aktiviteter med HRM 600 utan att ansluta den till en smartwatch eller cykeldator.

- 1 Tryck på knappen ① på HRM 600-modulen för att aktivera den.



Lysdioden ② blinkar ■ när den är aktiv och sänder.

- 2 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Garmin Connect appen.
- 3 Håll in knappen i fyra sekunder för att aktivera ihopparningsläge.



Lysdioden blinkar ■ kontinuerligt.

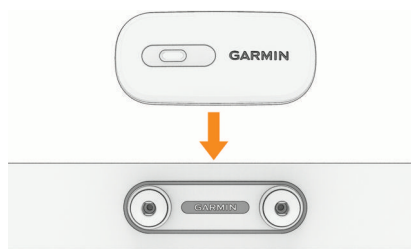
HRM 600 förblir i ihopparningsläge i fem minuter.

Du avslutar ihopparningsläget genom att trycka på knappen.

- 4 Välj ett alternativ för att lägga till din HRM 600 i ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är första gången du parar ihop en enhet med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med appen Garmin Connect väljer du ••• > **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** och följer instruktionerna på skärmen.

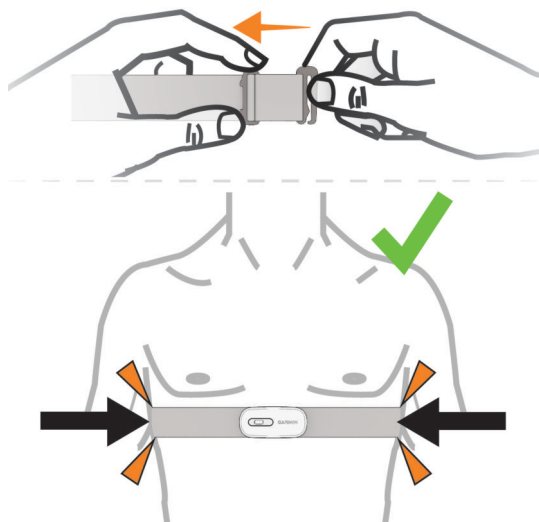
Sätta på sig HRM 600

- 1 Snäpp fast modulen i remmen.

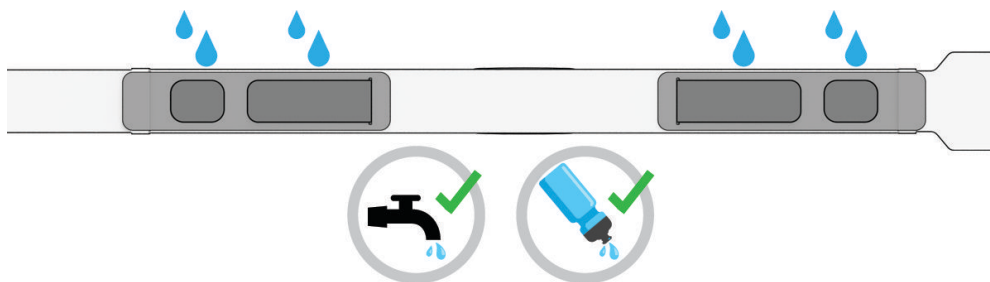


Obs! Båda Garmin logotyperna ska vara vända uppåt.

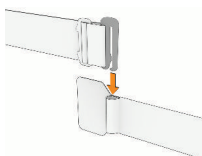
- 2 Justera remmen.



- 3 Fukta sensorerna.



- 4 Fäst remkroken på höger sida av kroppen.



Löpdynamik

Den kompatibla klockan Garmin går att använda tillsammans med pulsmätaren HRM 600 för att ge feedback i realtid om din löpning.

Pulsmätaren har en rörelsesensor som mäter bålens rörelser för att beräkna sex typer av löpningsdata. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Obs! Mätning av markkontakt och förlust av stegfart är inte tillgänglig när du går.

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

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

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

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.

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

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

Förlust av stegfart: Förlust av stegfart är hur mycket du saktar ner när foten träffar marken medan du springer. Det mäts i centimeter per sekund. En lägre siffra är oftast bättre, eftersom den indikerar att du måste göra mindre framåt drivande arbete för att öka farten igen.

Förlust av stegfart i procent: Förlust av stegfart i procent är hur mycket du saktar ner när foten träffar marken i procent av din löphastighet. Detta tar hänsyn till att förlust av stegfart vanligtvis ökar med snabbare löphastighet.

Löptempo och -distans

Pulsmätaren beräknar löptempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löptempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löpbandslöpning. Du kan se löptempo och -distans på din kompatibla Garmin enhet när du har anslutit med ANT+ eller säker Bluetooth teknik. Du kan också visa det i kompatibla tredjepartsappar.

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 bör se till att pulsmätaren sitter tätt när du använder den för simning. Om pulsmätaren rör sig på bröstet kan pulsmätningarnas noggrannhet påverkas. Under simning i simbassäng ska pulsmätaren bäras under en baddräkt eller triathlon-överdel. Annars kan den glida ned från bröstet när du skjuter ifrån mot bassängkanten.

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.

Garmin hämtar automatiskt lagrade pulsdata från pulsmätaren när du sparar din simningsaktivitet med tidtagning. Pulsmätaren måste vara aktiv, inom räckhåll för enheten (3 m) och får inte vara i vatten när data hämtas. Du kan granska simaktiviteten med pulsdata i enhetens historik och på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Om du vill registrera pulsdata när du simmar måste HRM 600 tillbehöret paras ihop med din kompatibla Garmin enhet med hjälp av ANT+ teknik eller säker Bluetooth teknik. Det är endast vissa Garmin enheter som har stöd för pulsdata när du simmar.

Komma åt lagrade pulldata

Om du sparar en aktivitet med tidtagning utan att hämta lagrade pulldata kan du hämta data från HRM 600 pulsmätaren senare.

- 1 Ta på dig pulsmätaren.
- 2 Från din kompatibla Garmin klocka väljer du menyn Historik.
- 3 Välj den tidsinställda aktivitet som du sparade när du hade HRM 600 pulsmätaren på dig.
- 4 Välj **Hämta pulldata**.

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

Spela in aktivitet

När den är ihopparad med appen Garmin Connect kan du registrera aktiviteter med tidtagning direkt på HRM 600. Det är användbart för lagsporter, kampsporter eller andra aktiviteter där du behöver ta av dig klockan. Du kan registrera i upp till 24 timmar.

Obs! Pulsmätaren registrerar inget när batterinivån är lägre än 5 % ([Hur kontrollerar jag batterinivån?, sidan 10](#)). Om du registrerar en aktivitet och batteriet sjunker under 5 % slutar pulsmätaren automatiskt att registrera.

- 1 Ta på dig pulsmätaren.
- 2 Tryck på knappen för att aktivera pulsmätaren om det behövs.
- 3 I appen Garmin Connect väljer du **••• > Garmin-enheter**.
- 4 Välj HRM 600.
- 5 Välj **Registrerar aktivitet**.
- 6 Starta aktiviteten genom att följa instruktionerna på skärmen.
Lysdioden blinkar   var femte sekund medan pulsmätaren är aktiv och registrerar aktiviteten.
Obs! Du behöver inte hålla dig inom räckhåll för telefonen medan du registrerar aktiviteten.
- 7 När du är klar med aktiviteten väljer du **Stoppa > Spara** på aktivitetsskärmen i appen Garmin Connect.
Om du tar bort pulsmätaren utan att välja **Stoppa > Spara** i appen Garmin Connect stoppar pulsmätaren automatiskt registreringen och sparar aktiviteten innan den går in i viloläge. Den försöker också synkronisera aktiviteten med appen Garmin Connect.

Aktivitetsspårning

När du bär pulsmätaren HRM 600 mäter den dina dagliga aktivitetsvärden. Aktivitetsmätningfunktionen registrerar steg, avstånd, kalorier, intensiva minuter och puls under hela dagen. Om du vill använda den här funktionen måste du para ihop pulsmätaren Garmin Connect med ditt konto ([Para ihop HRM 600 med appen Garmin Connect™, sidan 3](#)).

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

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

Skötselråd för remmen

Innan du kan tvätta remmen måste du lossa och ta bort modulen.

OBS!

Ansamling av svett och salt på remmen kan permanent skada den och minska enhetens förmåga att rapportera korrekta data.

För mycket tvättmedel kan skada remmen.

Om du kör remmen i torktumlare kan remmen skadas permanent.

Om remmen tvättas i hett vatten över 40 °C (104 °F) kan den skadas permanent.

Tvätta remmen efter att den utsatts för klor eller andra bassängkemikalier. Om pulsmätaren utsätts för sådana substanser under en längre tid kan den skadas.

- Skölj remmen efter varje användning.
- Tvätta remmen efter var sjunde användning.
- Torka inte remmen i torktumlare.

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.

- Pulsmätaren ska läggas plant vid förvaring.
- Undvik att böja eller rulla pulsmätaren hårt.
- Förvara inte pulsmätaren i direkt solljus eller i extrema temperaturer.

Ladda enheten

⚠ VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

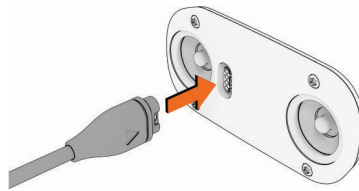
OBS!

För att förhindra korrosion ska du rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar.

Obs! Det går inte att ladda enheten om den är utanför temperaturintervallet (*Specifikationer, sidan 8*).

Enheten levereras med en egenutvecklad laddningskabel. Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

- 1 Snäpp loss och ta ur modulen.
- 2 Sätt i kabeln (ände med ▲) i laddningsuttaget.



- 3 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-laddningsport.
- 4 Ladda enheten helt.
Lysdioden blinkar ■ vid laddning. Lysdioden lyser med fast ■ sken när enheten är färdigladdad.
Laddning kan ta upp till 3 timmar.

TIPS: Om enheten laddas i minst tio minuter kan den användas i två timmar.

Ansluta enheten till en dator

Du kan ansluta HRM 600 till din dator för att installera programvaruuppdateringar eller överföra aktivitetsfiler eller data till datorn.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●● > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj enheten HRM 600.
- 3 Välj **System** > **USB-filåtkomst**.
- 4 Aktivera **Filåtkomst via USB**.
- 5 Sätt i kabeln (ände med ▲) i laddningsuttaget på enheten.
- 6 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-port.

Beroende på vilket operativsystem du har på datorn visas enheten antingen som en bärbar enhet, en extern enhet eller en extern volym.

Obs! Mac® operativsystem identifierar inte enheten som standard. Du måste använda Garmin Express™ programvara för att interagera med filer på enheten.

Specifikationer

Batterityp: Uppladdningsbart litiumjonbatteri

Batteritid: Upp till 2 månader vid användning 1 timme/dag

Vattentålighet: 5 ATM¹

Drifttemperaturområde: Från 0 till 40 °C (från 32 till 104 °F)

Laddningstemperaturområde: Från 15 till 42 °C (från 59 till 108 °F)

EU trådlös frekvens (effekt): 2,4 GHz vid maximalt 9,9 dBm

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

Begränsad garanti

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

Felsökning

Statuslysdiod

Lyddioden kan hjälpa dig att felsöka problem med HRM 600.

Lyddiodstatus	Beskrivning	Åtgärd
Blinkar   var femte sekund	Aktiv och säker anslutning	Du kan trycka på knappen två gånger i snabb följd för att ändra anslutningstypen till öppen. Lyddiodens färg återspeglar batteriets livslängd (<i>Hur kontrollerar jag batterinivån?</i> , sidan 10).
Blinkar    var femte sekund	Aktiv och öppen anslutning	Du kan trycka på knappen två gånger i snabb följd för att ändra anslutningstypen till säker. Lyddiodens färg återspeglar batteriets livslängd (<i>Hur kontrollerar jag batterinivån?</i> , sidan 10).
Blinkar  kontinuerligt	Ihoppningsläge	Du kan trycka på knappen för att avsluta ihoppningsläget (<i>Ihoppning och konfiguration</i> , sidan 1).
Blinkar   var femte sekund	Aktiv och registrerar en aktivitet med tidtagning	Avsluta aktiviteten och välj Stoppa > Spara i appen Garmin Connect (<i>Spela in aktivitet</i> , sidan 6).
Blinkar      snabbt och upprepar	Anslutningsfel	Ta bort HRM 600 från listan med ihopparade sensorer på Garmin enheten eller telefonen, växla HRM 600 till öppen anslutning och para ihop igen (<i>Ihoppning och konfiguration</i> , sidan 1).
Blinkar  	Uppdatera programvaran	Vänta tills uppdateringen har slutförts (<i>Uppdatera programvaran i HRM 600</i> , sidan 10).
Blinkar    kontinuerligt	Återställer enheten	Vänta tills återställningen är klar (<i>Återställa enheten med hjälp av appen Garmin Connect</i> , sidan 10).
Blinkar långsamt 	Felläge	Kontakta Garmin support.

Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Tryck på knappen för att kontrollera att pulsmätaren är aktiverad.
- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna (om sådana finns).
- Kontrollera att båda spännena är helt och hållet anslutna till remmen.
- Värm upp i 5 till 10 minuter.
- Kontrollera att remmen sitter tätt nog så att den inte rör sig under aktiviteten.
- Följ skötselanvisningarna ([Skötselråd för remmen, sidan 7](#)).
- 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.

Hur kontrollerar jag batterinivån?

Det finns tre olika sätt att kontrollera batterinivån.

- Tryck på knappen på HRM 600-modulen för att aktivera den.
 - Batterinivån är OK .
 - Batterinivån är låg .
 - Batterinivån är kritiskt låg .
- På den anslutna Garmin enheten öppnar du menyn Sensorer och väljer HRM 600.
- I appen Garmin Connect väljer du **••• > Garmin-enheter** och väljer HRM 600.

Uppdatera programvaran i HRM 600

HRM 600 kan ta emot en programvaruuppdatering från en ansluten Garmin enhet, eller direkt från appen Garmin Connect eller datorprogrammet Garmin Express ([Ansluta enheten till en dator, sidan 8](#)).

- 1 Tryck på knappen på HRM 600-modulen för att aktivera den.
- 2 Flytta enheterna inom 3 m (10 fot).
- 3 Välj ett alternativ:
 - Synkronisera din kompatibla Garmin enhet med Garmin Connect appen.
Om en uppdatering är tillgänglig kommer den anslutna enheten att uppmana dig att tillämpa uppdateringen för din HRM 600 efter nästa aktivitet.
 - Synkronisera HRM 600 med appen Garmin Connect.

Lysdioden på HRM 600 blinkar  och  under uppdateringen. När uppdateringen är klar tänds HRM 600 och lysdioden blinkar  20 gånger. Om uppdateringen misslyckas blinkar lysdioden  20 gånger.

Återställa enheten med hjälp av appen Garmin Connect

Du kan återställa HRM 600 till fabriksinställningarna.

Obs! Om du återställer enheten rensas alla data och ihopparningar.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **Garmin-enheter**, HRM 600 och **System > Fabriksåterställning**.
Lysdioden blinkar    kontinuerligt tills återställningen är klar.
- 2 Para ihop igen ([Ihopparning och konfiguration, sidan 1](#)).

