

GARMIN®

HRM-FIT™

Brugervejledning

© 2024 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. Garmin Connect™, HRM-Fit™ og TrueUp™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til www.thisisant.com/directory, hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

M/N: C03699

Indholdsfortegnelse

Instruktioner til pulssensor..... 1

Påsætning af pulsmåleren.....	1
HRM-Fit vejledning til sports-bh.....	2
Parring og opsætning.....	5
Løbedynamik.....	6
Løbetempo og distance.....	6
Aktivitetstracking.....	6
Lagring af pulldata for aktiviteter med tidtagning.....	6
Tilslutning til fitnessudstyr.....	7

Enhedsoplysninger 8

Tips til brug.....	8
Tip til uregelmæssige pulldata.....	8
Tip til manglende data for løbedynamik.....	8
Udskiftning af pulsmålerens batteri.....	9
Vedligeholdelse af pulsmåleren.....	11
Specifikationer.....	12
Få support.....	12
Begrænset garanti.....	12

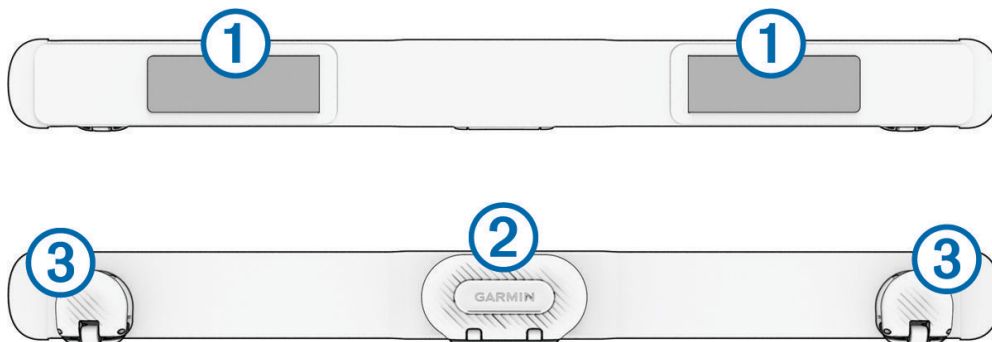
Instruktioner til pulssensor

⚠ ADVARSEL

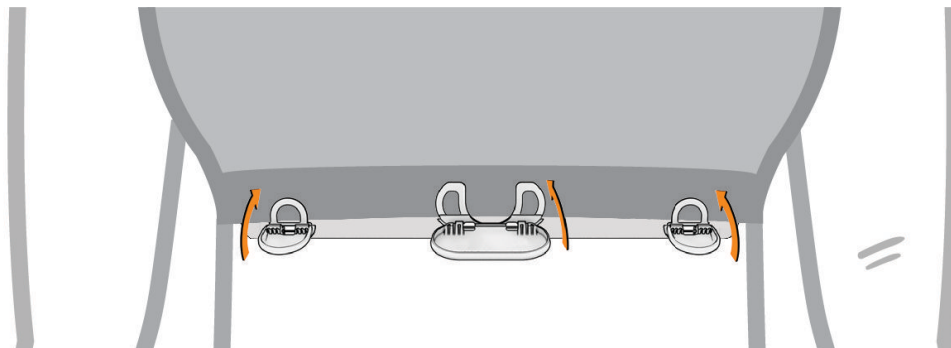
Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Påsætning af pulsmåleren

- 1 Tag en sports-bh med medium eller høj støtte på med et tætsiddende bånd.
Den korrekte sports-bh vil reducere bevægelsen af pulsmåleren, opretholde god hud-til-elektrode kontakt og sikre komfort (*HRM-Fit vejledning til sports-bh, side 2*).
- 2 Gør elektroderne ① bag på pulsmåleren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.



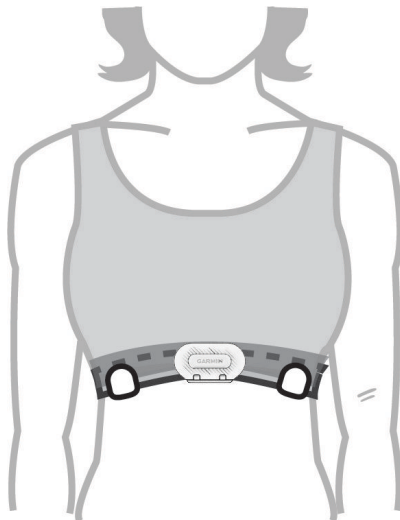
- 3 Åbn clipsene på forsiden af pulsmåleren.
- 4 Indsæt sports-bh'ens bånd i midterclipsen ②.
Stoffet skal være fladt inde i clipsen.
- 5 Luk clipsen om stoffet, indtil den klikker på plads.



6 Gentag trin 4 og 5 med sideclipsene ③.

Når du lukker sideclipsene, skal du bruge den anden hånd til at trække sports-bh'ens bånd let mod midten.

7 Sørg for, at HRM-Fit pulsmåleren sidder fast, ligger fladt under sports-bh'ens bånd og er presset mod huden.



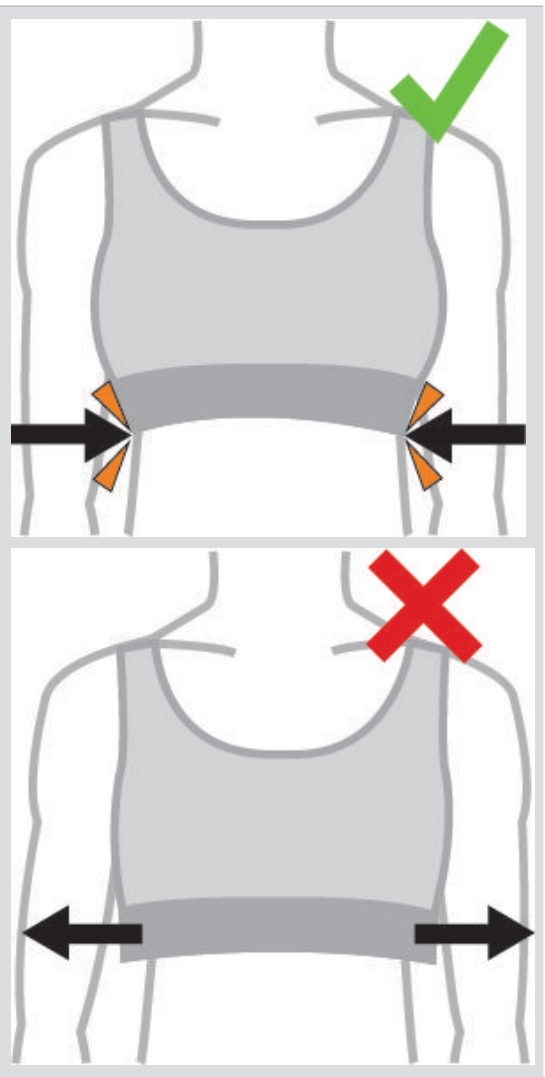
Når du har taget pulsmåleren på, er den aktiv og sender data.

HRM-Fit vejledning til sports-bh

HRM-Fit pulsmåleren fungerer bedst med en sports-bh, der har et fladt bånd rundt om ribbenene. God båndkompression er nødvendig for at minimere bevægelse af pulsmåleren og sikre god kontakt mellem huden og elektroderne, så pulsmåleren nøjagtigt kan registrere din puls.

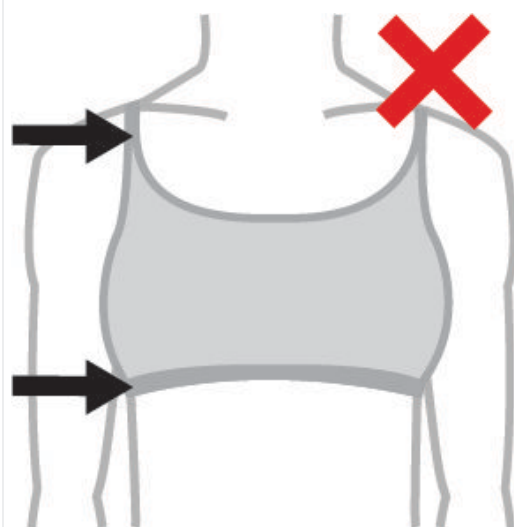
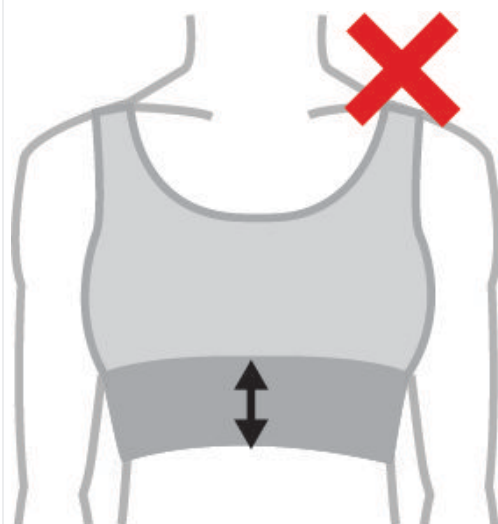
Båndets stramhed

Sports-bh'en har medium eller høj støtte og stram kompression, der er designet til løb, cardio eller træning med høj intensitet. To fingre passer godt ind under sports-bh'ens bånd, og du kan ikke nemt trække båndet væk.



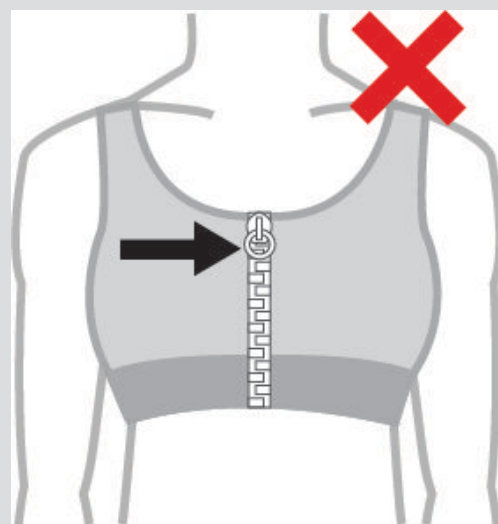
Bredde på bånd og strop

Bredden af sports-bh'ens bånd under brystet er ca. fra 19 til 50 mm (fra 0,75 til 2 tommer). Et bredt bånd kan placere pulsmåleren for lavt på overkroppen til at kunne registrere en nøjagtig puls. Et smalt bånd har muligvis ikke nok materiale til at pulsmåleren kan clipses ordentligt på.



Lynlås

Sports-bh'en har ikke lynlås eller anden udsmykning foran, der kan være i vejen for clipsene.



Parring og opsætning

Parring af pulsmåleren med din ANT+[®] enhed

Før du kan parre din pulsmåler med din enhed, skal du tage pulsmåleren på.

Ved parring forbindes ANT+ trådløse sensorer, som f.eks. din pulsmåler, med en Garmin[®] ANT+ kompatibel enhed.

BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatibel enhed. Se brugervejledningen.

- For de fleste Garmin kompatible enheder gælder det, at du skal placere enheden inden for 3 m fra pulsmåleren og bruge enhedsmenuen til at foretage manuel parring.
- For visse Garmin kompatible enheder gælder det, at du skal placere enheden inden for 1 cm fra pulsmåleren for at foretage automatisk parring.

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

Når du har parret første gang, genkender din Garmin kompatibel enhed automatisk pulsmåleren, hver gang den aktiveres og er inden for rækkevidde.

Parring af pulsmåleren med din Bluetooth[®] enhed

Du kan parre pulsmåleren med din telefon, tablet, dit smartwatch eller fitnessudstyr vha. Bluetooth teknologi.

- 1 Påsæt pulsmåleren.
- 2 Anbring den kompatible enhed inden for 3 m (10 fod) af pulsmåleren.
- 3 Åbn Bluetooth indstillingerne på enheden.
Pulsmåleren bør vises i listen over tilgængelige enheder.
- 4 Vælg HRM-Fit pulsmåleren.

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

Når du har parret første gang, genkender din enhed automatisk pulsmåleren, hver gang den aktiveres og er inden for rækkevidde.

Parring af pulsmåleren med Garmin Connect[™] appen

Du kan parre din pulsmåler med Garmin Connect appen for at bruge aktivitetstrackingfunktionen og modtage softwareopdateringer.

- 1 Påsæt pulsmåleren.
- 2 Fra appbutikken på din telefon kan du installere og åbne Garmin Connect appen.
- 3 Anbring telefonen inden for 3 m (10 fod) af pulsmåleren.

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

- 4 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
 - Hvis dette er den første enhed, du har parret med Garmin Connect appen, skal du følge vejledningen 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.

Løbedynamik

Du kan bruge din kompatible Garmin enhed, der er parret med HRM-Fit pulsmåler, til at få feedback i realtid om din løbeform.

Pulsmåleren har et accelerometer i modulet, der måler overkroppens bevægelse for at beregne seks typer løbedata.

BEMÆRK: For at kunne bruge funktioner til løbedynamik skal HRM-Fit pulsmåleren være parret til din kompatible Garmin enhed ved hjælp af ANT+ teknologi. Der findes yderligere oplysninger i brugervejledningen.

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

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

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.

BEMÆRK: Tid i kontakt med jorden og balance er ikke tilgængelig ved gang.

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.

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

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

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 se dit løbetempo og din distance på din kompatible Garmin enhed, når den er forbundet via ANT+ teknologi. Du kan også få vist den på kompatible tredjepartstræningsapps der er forbundet via Bluetooth teknologi.

Aktivitetstracking

Når du har din HRM-Fit pulsmåler på, måler den dine målinger for daglige aktiviteter. Aktivitetstracker-funktionen registrerer dine skridt, kalorier, intensitetsminutter og puls over hele dagen. For at kunne bruge denne funktion, skal du parre pulsmåleren og evt. andre Garmin enheder med din Garmin Connect konto ([Parring af pulsmåleren med Garmin Connect™ appen, side 5](#)).

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 kompatible Garmin enheder.

Lagring af pulldata for aktiviteter med tidtagning

Du kan starte en aktivitet med tidtagning på din kompatible, parrede Garmin enhed, og pulsmåleren registrerer dine pulldata, selvom du bevæger dig væk fra enheden. Du kan f.eks. optage pulldata under træningsaktiviteter eller holdsport, hvor du ikke kan bære ur.

Din pulsmåler sender automatisk dine gemte pulldata til din kompatible Garmin enhed, når du gemmer din aktivitet. Din pulsmåler skal være aktiv og inden for enhedens område (3 m), mens data overføres.

Sådan finder du dine gemte pulsdata

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

BEMÆRK: Din HRM-Fit pulsmåler gemmer op til 18 timers aktivitetshistorik. Når pulsmålerens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

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

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

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

Tips til brug

FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af pulsmåleren, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne pulsmåleren og give huden tid til at hele. For at forhindre hudirritation skal du sikre dig, at pulsmåleren er ren og tør, og at den sidder tæt for at minimere bevægelse af pulsmåleren.

- Tjek din sports-bh for at minimere bevægelse under aktivitet.
HRM-Fit pulsmåleren fungerer bedst med god kompression mod huden.
- Før du starter en aktivitet, skal du hoppe rundt og strække dig og sørge for, at pulsmåleren stadig er fastgjort korrekt på din sports-bh.
- Hvis din sports-bh har bøjler, skal du sørge for, at clipsene ikke lukker på bøjlen.
- Sørg for, at stroppen på pulsmåleren er clipset på, så den ligger fladt mod huden uden rynker.
- Når du fastgør hver sideclips, skal du trække sports-bh'en let mod midten, clipse sideclipsene på plads og slippe sports-bh'en.
Gentag med den modsatte side.

Tip til uregelmæssige pulsdata

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

- Put vand på elektroderne igen.
- Varm op i 5 til 10 minutter.
- Tjek din sports-bh for at sikre minimal bevægelse under aktivitet (*HRM-Fit vejledning til sports-bh, side 2*).
- Følg vedligeholdelsesinstruktionerne (*Vedligeholdelse af pulsmåleren, side 11*).
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt begge sider af remmen omhyggeligt.
Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.
- 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.

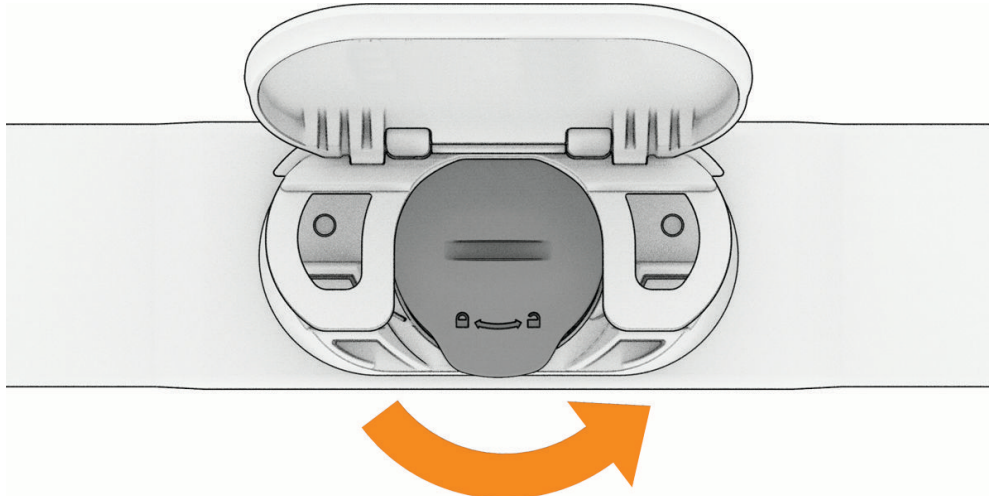
Tip til manglende data for løbedynamik

Hvis data for løbedynamik ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Sørg for, at din Garmin enhed understøtter løbedynamik.
Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/runningdynamics.
- Par HRM-Fit tilbehøret med din Garmin enhed igen i overensstemmelse med instruktionerne.
- Sørg for, at du er parret ved hjælp af ANT+ teknologi og ikke Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løbedynamik kun viser nuller, skal du kontrollere, at tilbehøret vender den rigtige side opad.
BEMÆRK: Tid i kontakt med jorden og balance vises kun, mens du løber. Den beregnes ikke, mens du går.

Udskiftning af pulsmålerens batteri

- 1 Åbn den midterste clips.
- 2 Find det runde batteridæksel.
- 3 Drej dækslet 90 grader mod uret ved hjælp af en mønt eller en stor skruetrækker med fladt hoved (8 mm eller $\frac{5}{16}$ tommer).

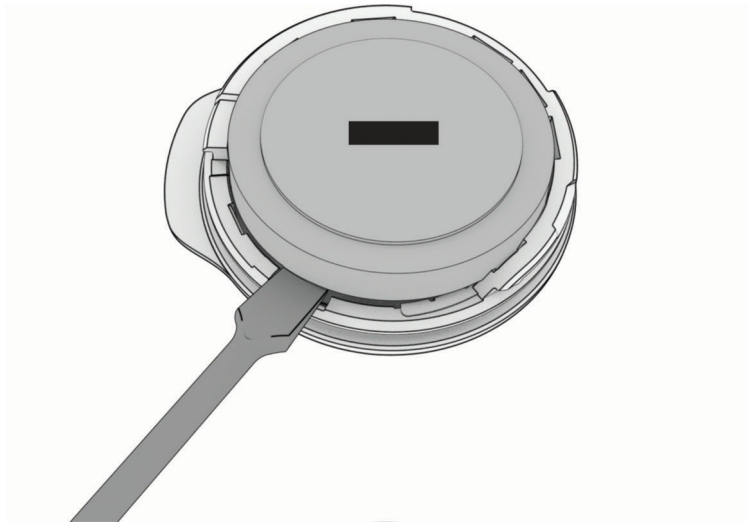


- 4 Fjern dækslet og batteriet.



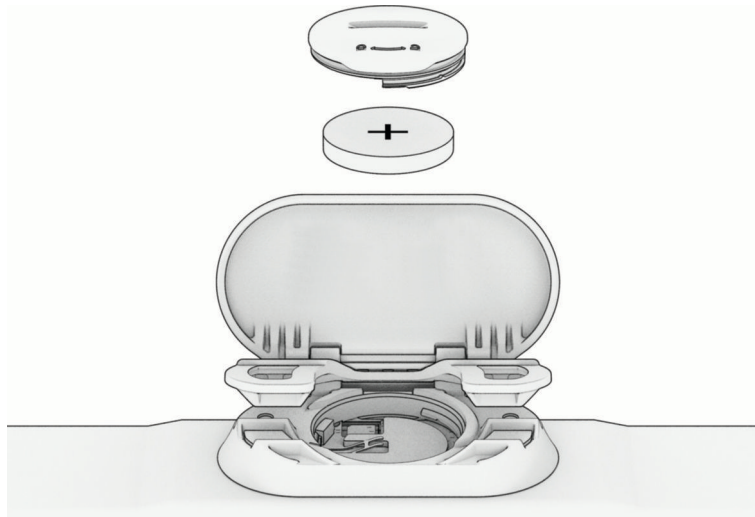
5 Løft forsigtigt batteriet ud af dækslet ved lirkepunktet.

BEMÆRK: Du kan også bruge en magnet eller et stykke tape til at fjerne batteriet.



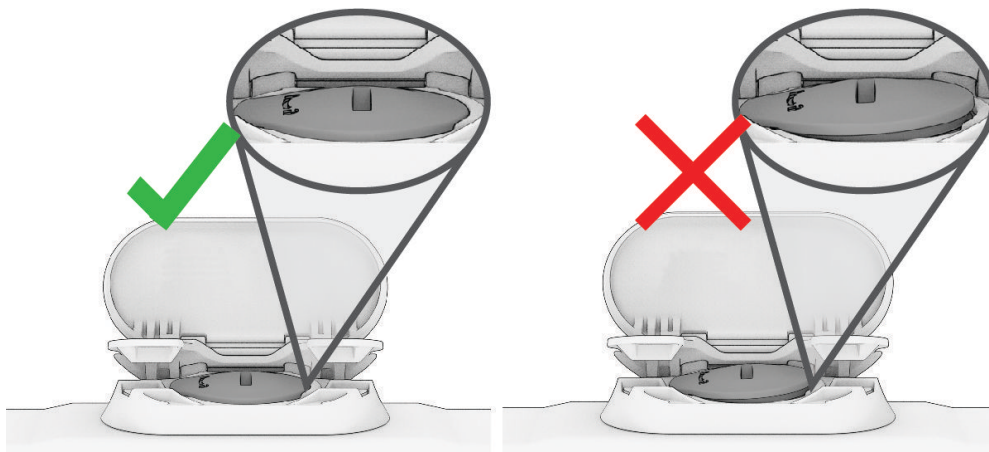
6 Vent 30 sekunder.

7 Sæt den positive side af et nyt batteri i batteridækslet.

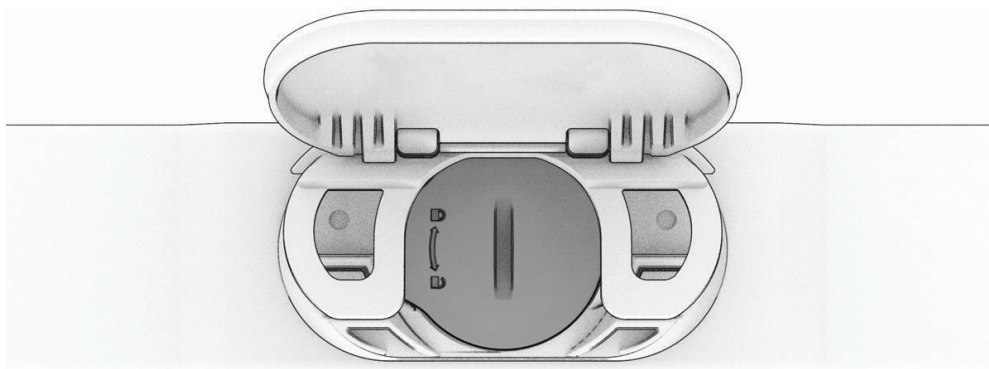


8 Sæt batteridækslet på plads igen.

- 9 Drej justeringstappen 90 grader med uret.
Batteridækslet skal flugte med pulsmålermodulet.



- 10 Tjek, at batteridækslet flugter for at sikre, at det er helt lukket og låst på plads.



Vedligeholdelse af pulsmåleren

BEMÆRK

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

Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, når du vasker pulsmåleren, kan det beskadige pulsmåleren.

- Skyl pulssensoren efter hver anvendelse.
- Håndvask pulsmåleren efter hver syvende anvendelse med varmt vand ved en temperatur på maks. 40 °C (104 °F) og en lille smule mildt rengøringsmiddel, såsom opvaskemiddel.
- Skyl remmen grundigt efter håndvask af pulsmåleren for at fjerne rester af rengøringsmiddel, der kan forårsage hudirritation.
- Kom ikke pulssensoren i vaskemaskinen eller tørretumbleren.
- Når pulsmåleren tørres, skal den lægges fladt ned med clipsene i åben position for at lufttørre.

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.
- Clips ikke pulsmåleren fast til bøjler, tøjsnore eller andre genstande.
Clipsene er kun beregnet til sports-bh'er.

Specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 V
Batterilevetid	Op til 1 år ved 1 time/dag
Vandtæthed	3 ATM ¹
Driftstemperaturområde	Fra 0 til 40 °C (fra 32 ° til 104 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 8 dBm maksimalt

Få support

- Vejledninger
 - Videoer
 - Supportemner
- Gå til www.garmin.com/manuals/hrm-fit.

Begrænset garanti

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

¹ Enheden kan modstå tryk svarende til en dybde på 30 m. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

