

GARMIN®

HRM-FIT™

Brukerveiledning

© 2024 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 tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, HRM-Fit™ og TrueUp™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory. BLUETOOTH® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

M/N: C03699

Innholdsfortegnelse

Instruksjoner for pulsmåler..... 1

Sette på pulsmåleren.....	1
Veiledning om HRM-Fit og sports-BH- er.....	2
Parkobling og konfigurering.....	5
Løpsdynamikk.....	6
Løpstempo og -distanse.....	6
Aktivitetsmåling.....	6
Pulslagring for tidsbestemte aktiviteter.....	6
Koble til treningsutstyr.....	7

Informasjon om enheten..... 8

Brukstips.....	8
Tips for uregelmessig pulldata.....	8
Tips for manglende data om løpsdynamikk.....	8
Bytte batteriet i pulsmåleren.....	9
Ta vare på pulsmåleren.....	11
Spesifikasjoner.....	12
Få støtte.....	12
Begrenset garanti.....	12

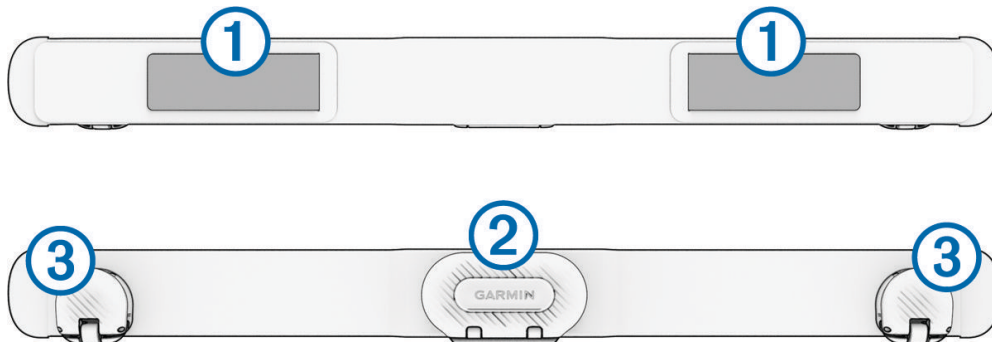
Instruksjoner for pulsmåler

⚠ ADVARSEL

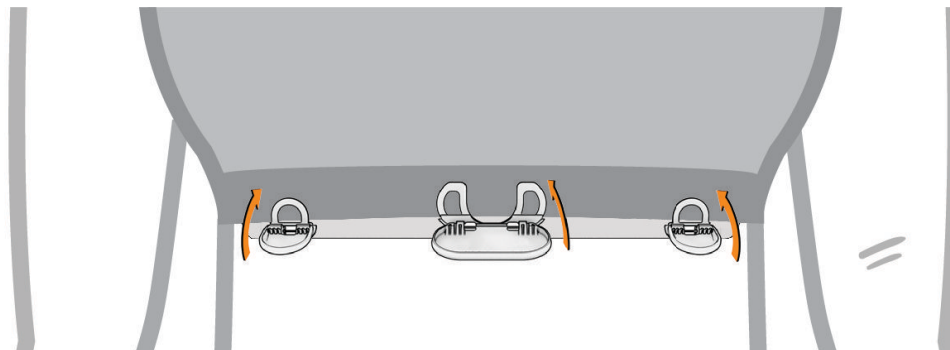
Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Sette på pulsmåleren

- 1 Ta på deg en sports-BH med middels eller mye støtte med et stramt bånd.
En riktig sports-BH-passform kan redusere pulsmålerbevegelser, opprettholde god kontakt mellom huden og elektrodene og sikre god komfort (*Veiledning om HRM-Fit og sports-BH-er, side 2*).
- 2 Fukt elektrodene ① på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



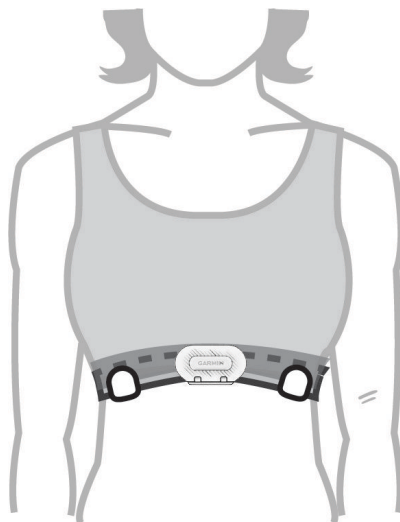
- 3 Åpne klemmene foran på pulsmåleren.
- 4 Legg sports-BH-båndstoffet inn i den midtre klemmen ②.
Stoffet må ligge flatt inne i klemmen.
- 5 Lukk klemmen på stoffet til den klikker på plass.



6 Gjenta trinn 4 og 5 med sideklemmene ③.

Når du lukker sideklemmene, bruker du den andre hånden til å dra sports-BH-båndet forsiktig mot midten.

7 Sjekk at HRM-Fit pulsmåleren er festet, ligger flatt under sports-BH-båndet og er komprimert mot huden.



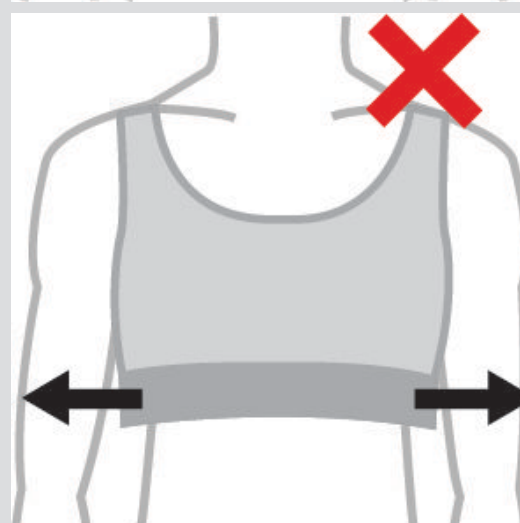
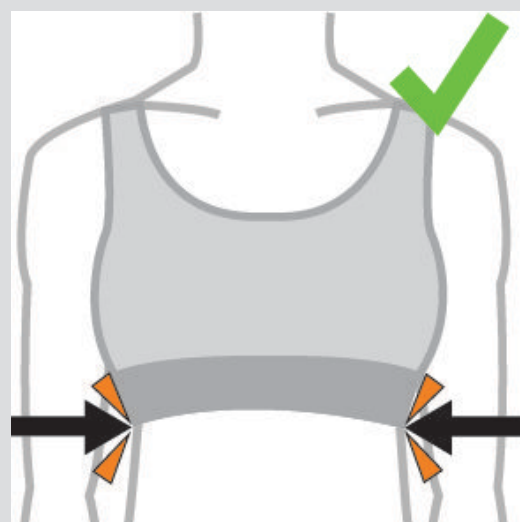
Pulsmåleren er aktiv og sender data når du har satt den på.

Veiledning om HRM-Fit og sports-BH-er

HRM-Fit pulsmåleren fungerer best sammen med en sports-BH som har et flatt bånd rundt brystkassen. God båndkompresjon kreves for å redusere pulsmålerbevegelser og sikre god kontakt mellom huden og elektrodene, slik at pulsmåleren kan måle pulsen din helt nøyaktig.

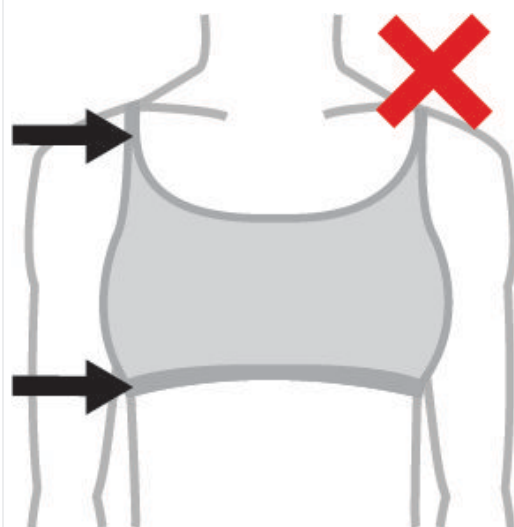
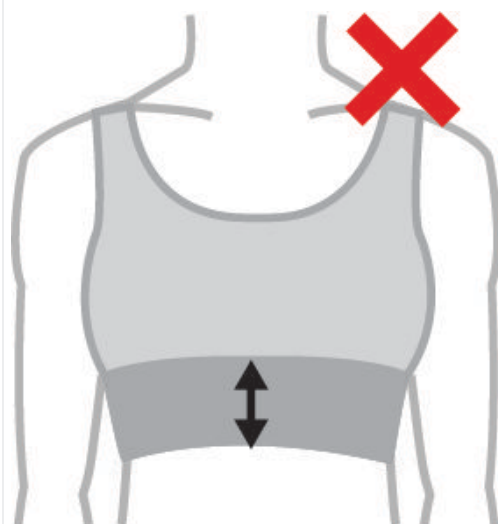
Båndtetthet

Sports-BH-en har middels eller mye støtte og tett kompresjon designet for løping, kondisjonstrening eller treningsøkter med høy intensitet. To fingre får god plass under sports-BH-båndet, og du kan ikke med letthet dra båndet bort.



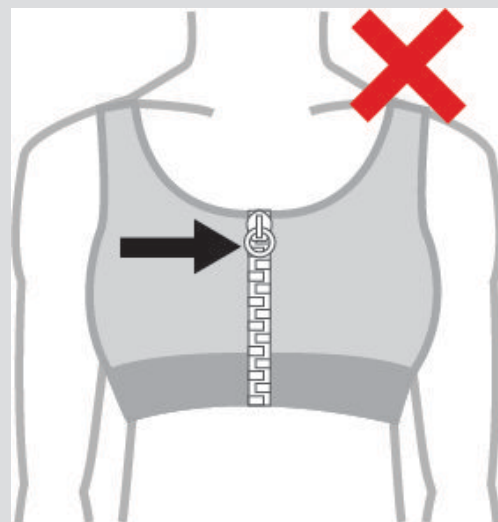
Bånd- og stroppbredde

Bredden på sports-BH-båndet under bysten er omtrent fra 19 til 50 mm (fra 0,75 til 2 tommer). Et langt bånd kan føre til at pulsmåleren blir plassert for lavt på overkroppen for å måle nøyaktig puls. Et smalt bånd har kanskje ikke nok materiale til å feste pulsmåleren på det skikkelig.



Glidelås

Sports-BH-en har ikke noen glidelås eller andre utsmykninger foran som kan komme i konflikt med klemmene.



Parkobling og konfigurering

Parkoble pulsmåleren med ANT+® enheten

Du må ta på deg pulsmåleren før du kan parkoble den med enheten din.

Parkobling er å opprette en forbindelse mellom de trådløse ANT+ sensorene, som pulsmåleren, og en Garmin® ANT+ kompatibel enhet.

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

- De fleste Garmin compatible enheter kan parkobles manuelt via enhetsmenyen når de er innenfor 3 m av pulsmåleren.
- Noen Garmin compatible enheter kan parkobles automatisk når de er innenfor 1 cm av pulsmåleren.

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

Etter at du har parkoblet enhetene den første gangen, gjenkjenner enheten som er kompatibel med Garmin, automatisk pulsmåleren hver gang den aktiveres og er innenfor rekkevidde.

Parkoble pulsmåleren med Bluetooth® enheten

Du kan parkoble pulsmåleren med telefoner, nettbrett, smartklokker eller treningsutstyr ved hjelp av Bluetooth teknologi.

- 1 Sett på deg pulsmåleren.
- 2 Sørg for at enheten er innenfor 3 meter (10 fot) av pulsmåleren.
- 3 Åpne Bluetooth innstillingene på enheten.
Pulsmåleren skal vises i listen over tilgjengelige enheter.
- 4 Velg HRM-Fit -pulsmåleren.

TIPS: Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.

Etter at du har parkoblet enhetene den første gangen, gjenkjenner enheten automatisk pulsmåleren hver gang den aktiveres og er innenfor rekkevidde.

Parkoble pulsmåleren med Garmin Connect™ appen

Du kan parkoble pulsmåleren med Garmin Connect appen for å bruke aktivitetssporingsfunksjonen og motta programvareoppdateringer.

- 1 Sett på deg pulsmåleren.
- 2 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen.
- 3 Sørg for at telefonen er innenfor 3 m (10 fot) av pulsmåleren.
TIPS: Stå 10 m (33 fot) unna andre trådløse enheter når du skal parkoble enhetene.
- 4 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er den første enheten du har parkoblet 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.

Løpsdynamikk

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

Pulsmåleren har en akselerasjonsmåler som måler torsobevegelser for å beregne seks målinger av løpedata.

MERK: Hvis du vil bruke funksjonene for løpsdynamikk, må HRM-Fit pulsmåleren parkobles med en kompatibel Garmin enhet via ANT+ teknologi. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

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

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

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

MERK: Tid med bakkekontakt og balanse for tid med bakkekontakt kan ikke beregnes mens du går.

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.

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

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

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 -distansen på en kompatibel Garmin enhet hvis den er koblet til med ANT+ teknologi. Du kan også se den på compatible treningsapper fra tredjeparter hvis enheten er koblet til via Bluetooth teknologi.

Aktivitetsmåling

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

Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall trinn, kalorier, intensitetsminutter og puls i løpet av hele dagen. Hvis du vil bruke denne funksjonen, må du parkoble pulsmåleren og eventuelle andre Garmin enheter med Garmin Connect kontoen din ([Parkoble pulsmåleren med Garmin Connect™ appen, side 5](#)).

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 sammendragsdelen i Garmin Connect og til compatible Garmin enheter.

Pulslagring for tidsbestemte aktiviteter

Du kan starte en aktivitet på den parkoblede compatible Garmin enheten din, så registrerer pulsmåleren pulsdatabe dine selv om du beveger deg bort fra enheten. Du kan for eksempel registrere pulsdatabe under treningsaktiviteter eller lagsport der du ikke kan ha på deg klokke.

Pulsmåleren sender automatisk de lagrede pulsdatabe til den compatible Garmin enheten når du lagrer aktiviteten. Pulsmåleren må være aktiv og innenfor 3 m rekkevidde av enheten mens dataene sendes.

Tilgang til lagrede pulldata

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

MERK: HRM-Fit pulsmåleren lagrer opptil 18 timer med aktivitetshistorikk. Når pulsmålerminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

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

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

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 utstyrsconsollen.

- Se etter logoen for ANT+LINK HERE på kompatibelt treningsutstyr.



- Se etter logoen for Bluetooth på kompatibelt treningsutstyr.



Informasjon om enheten

Brukstips

FORSIKTIG

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt pulsmåleren over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg pulsmåleren og gi huden tid til å leges. Sørg for at pulsmåleren er ren og tørr og oppretthold en tett passform for å redusere pulsmålerens bevegelser og forhindre hudirritasjon.

- Sjekk sports-BH-passformen for å redusere bevegelser under aktivitet.
HRM-Fit pulsmåleren fungerer best med god kompresjon mot huden.
- Før du starter en aktivitet, kan du hoppe rundt og strekke deg og sjekke at pulsmåleren fortsatt sitter trygt på sports-BH-en din.
- Hvis sports-BH-en din har undertråder, må du sørge for at klemmene ikke fester seg på undertråden.
- Sørg for at pulsstroppen er festet slik at den ligger flatt mot huden uten å rynke seg.
- Når du fester hver sideklemme, drar du sports-BH-båndet forsiktig mot midten. Klikk deretter sideklemmen på plass, og slipp sports-BH-en.
Gjenta på den andre siden.

Tips for uregelmessig pulsdata

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

- Påfør vann på elektrodene på nytt.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Sjekk sports-BH-passformen for å sikre minst mulig bevegelse under en aktivitet (*Veiledning om HRM-Fit og sports-BH-er, side 2*).
- Følg vedlikeholdsinstruksjonene (*Ta vare på pulsmåleren, side 11*).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.
Syntetiske stoffer som gnisser eller blafrer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.
- 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, høyspentledninger, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

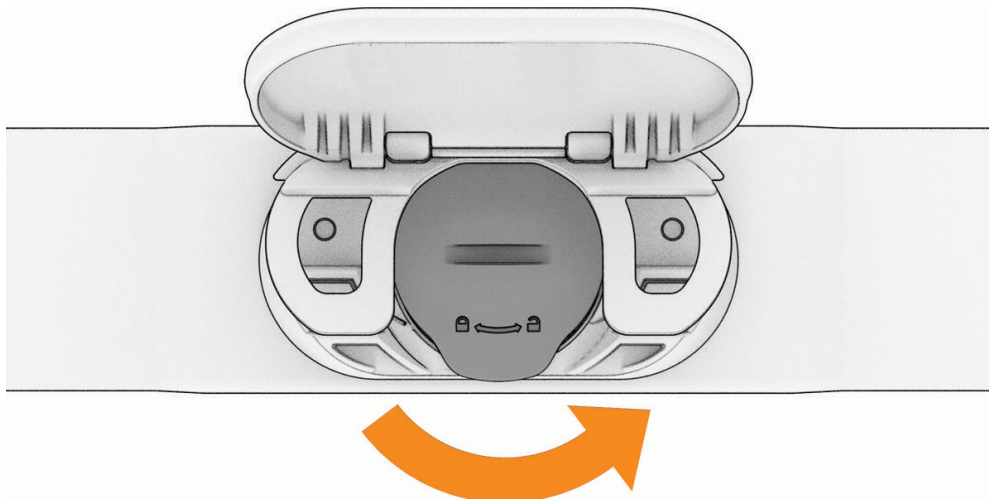
Tips for manglende data om løpsdynamikk

Hvis det ikke vises data for løpsdynamikk, kan du prøve disse tipsene.

- Kontroller at Garmin enheten din støtter løpsdynamikk.
Du finner mer informasjon på www.garmin.com/runningdynamics.
- Parkoble HRM-Fit tilbehøret med Garmin enheten din igjen i henhold til instruksjonene.
- Kontroller at enheten er parkoblet via ANT+ i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løpsdynamikk kun viser nuller, kontrollerer du at tilbehøret er festet med riktig side opp.
MERK: Tid med bakkekontakt og balanse vises bare mens du løper. Dette kan ikke beregnes mens du går.

Bytte batteriet i pulsmåleren

- 1 Åpne den midtre klemmen.
- 2 Finn det runde batteridekselet.
- 3 Bruk en mynt eller et flatt skrujern (på 8 mm eller $\frac{5}{16}$ tommer) til å vri dekselet 90 grader mot klokken.

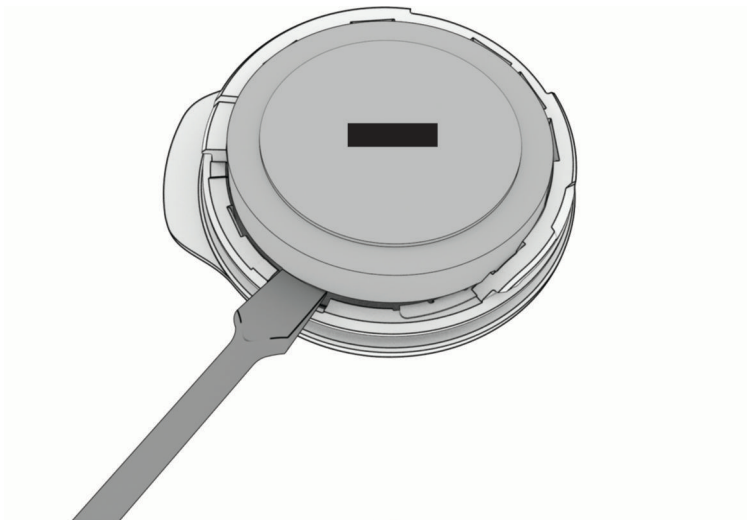


- 4 Ta av dekselet, og ta ut batteriet.



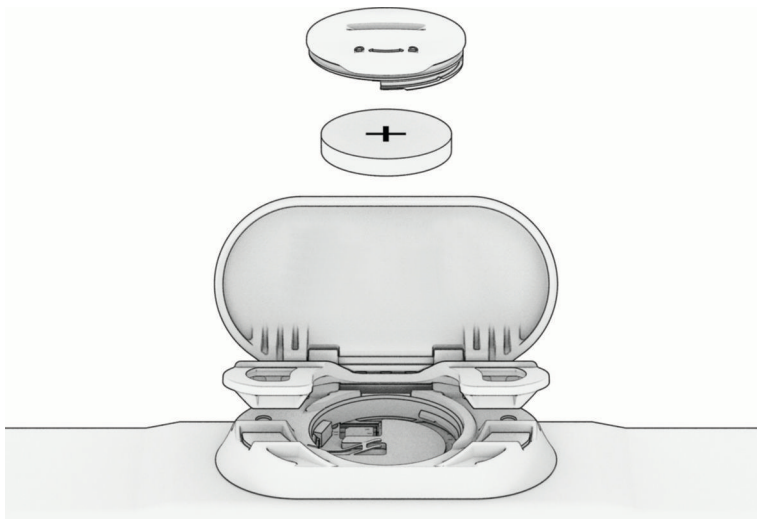
5 Løft batteriet forsiktig ut av dekselet ved lirkepunktet.

MERK: Du kan også bruke en magnet eller et stykke tape til å ta ut batteriet.



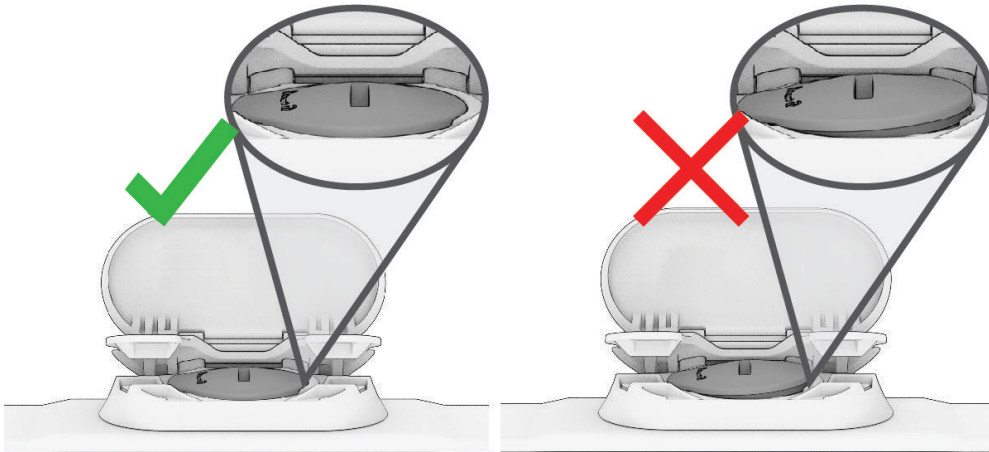
6 Vent i 30 sekunder.

7 Sett den positive siden på et nytt batteri inn i batteridekselet.

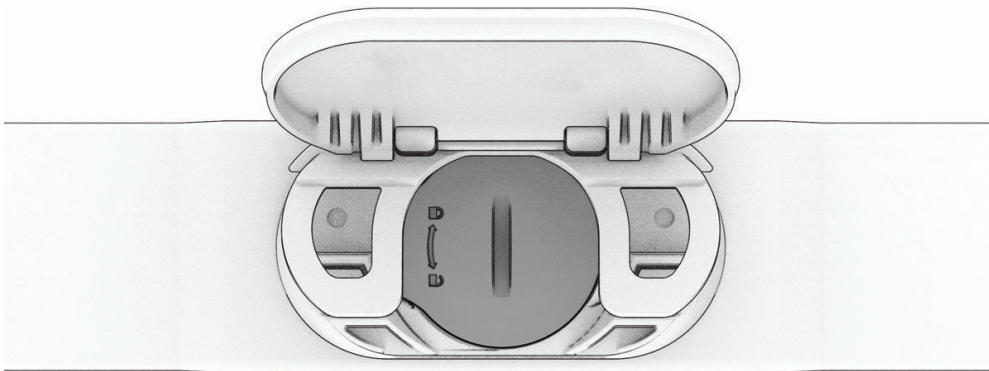


8 Sett på batteridekselet igjen.

- 9 Vri justeringstappen 90 grader med klokken.
Batteridekselet må være på linje med pulsmålermodulen.



- 10 Sjekk at batteridekselet er helt lukket og låst på plass.



Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

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

Hvis du bruker for mye vaskemiddel når du vasker pulsmåleren, kan det skade den.

- Skyll pulsmåleren etter hver bruk.
- Vask pulsmåleren for hånd etter hver sjuende bruk med varmt vann med en maksimal temperatur på 40°C (104°F). Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.
- Skyll stroppen grundig etter håndvask av pulsmåleren for å fjerne rester av vaskemiddel som kan forårsake hudirritasjon.
- Ikke legg pulsmåleren i en vaskemaskin eller en tørketrommel.
- Når du tørker pulsmåleren, legger du den flatt med klemmene i åpen stilling for å lufttørke den.

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.
- Ikke fest pulsmåleren på kleshengere, klessnorer eller andre gjenstander.
Klemmene er kun designet for å brukes sammen med sports-BH-er.

Spesifikasjoner

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batterilevetid	Opptil 1 år ved 1 time per dag
Vanntetthet	3 ATM ¹
Driftstemperaturområde	Fra 0 til 40 °C
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 8 dBm maks.

Få støtte

- Brukerveiledninger
 - Videoer
 - Støtteemner
- Gå til www.garmin.com/manuals/hrm-fit.

Begrenset garanti

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

¹ Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 30 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

