

**GARMIN®**

**HRM-FIT™**

---

**Gebruikershandleiding**

© 2024 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Alle rechten voorbehouden. Volgens copyrightwetgeving mag deze handleiding niet in zijn geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud van deze handleiding zonder de verplichting te dragen personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Ga naar [www.garmin.com](http://www.garmin.com) voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

Garmin®, het Garmin logo en ANT+® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, HRM-Fit™, en TrueUp™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Dit product is ANT+® gecertificeerd. Ga naar [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) voor een lijst met compatibele producten en apps. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. Geavanceerde hartslaganalyse door Firstbeat. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

M/N: C03699

# Inhoudsopgave

## **Instructies voor de hartslagmeter ..... 1**

De hartslagmeter aanbrengen.....	1
Richtlijnen voor HRM-Fit sport-bh.....	2
Koppelen en instellen.....	5
Hardlooptempo en -afstand.....	6
Activiteiten volgen.....	6
Hartslagopslag voor getimedede activiteiten.....	6
Aansluiten op fitnessapparatuur.....	7

## **Toestelinformatie..... 8**

Tips voor het dragen.....	8
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	8
Tips voor ontbrekende hardlooptempogegevens.....	8
De batterij van de hartslagmeter vervangen.....	9
Onderhoud van de hartslagmeter.....	11
Specificaties.....	12
Ondersteuning.....	12
Beperkte garantie.....	12



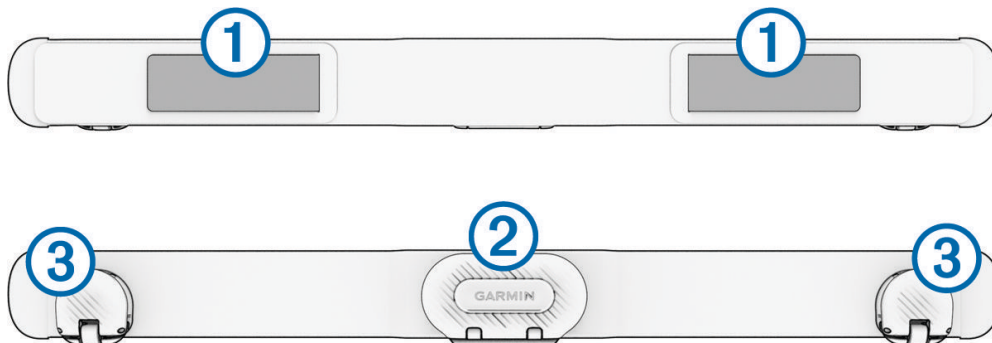
# Instructies voor de hartslagmeter

## ⚠ WAARSCHUWING

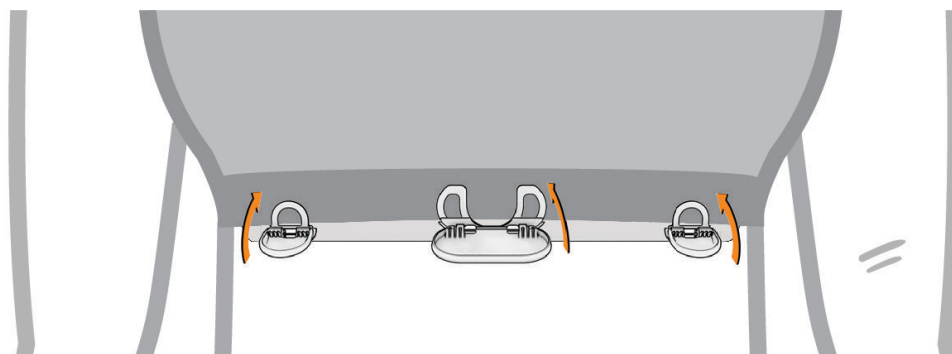
Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

## De hartslagmeter aanbrengen

- 1 Draag een sport-bh met normale of hoge ondersteuning en een strakke band.  
Bij een juiste pasvorm van de sport-bh beweegt de hartslagmeter minder, maken de elektroden goed contact met de huid en verbetert het draagcomfort (*Richtlijnen voor HRM-Fit sport-bh, pagina 2*).
- 2 Bevochtig de elektroden ① aan de achterzijde van de hartslagmeter om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



- 3 Open de clips aan de voorkant van de hartslagmeter.
- 4 Plaats de stof van de band van de sport-bh in de middelste klem ②.  
De stof moet plat in de klem liggen.
- 5 Klik de klem op de stof vast.



6 Herhaal stap 4 en 5 met de zijklemmen ③.

Trek de band van de sport-bh met uw andere hand lichtjes naar het midden terwijl u de zijklemmen sluit.

7 Zorg dat de HRM-Fit hartslagmeter stevig op zijn plaats zit, plat onder de band van de sport-bh, en tegen de huid is gedrukt.



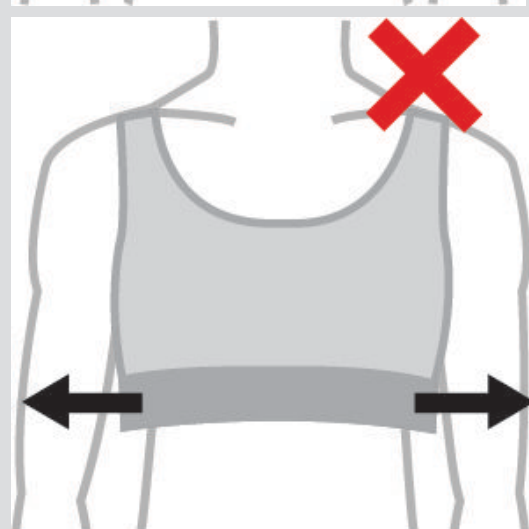
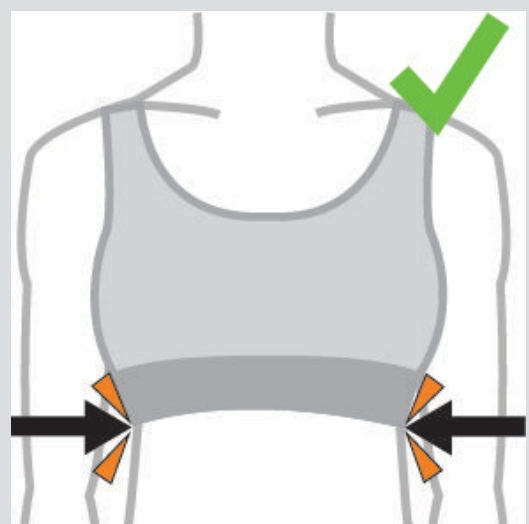
Nadat u de hartslagmeter omdoet, is deze actief en worden er gegevens verzonden.

### **Richtlijnen voor HRM-Fit sport-bh**

De HRM-Fit hartslagmeter werkt het best als u een sport-bh met een platte band rond uw ribbenkast draagt. De band moet stevig zitten zodat de hartslagmeter zo min mogelijk beweegt en de elektroden goed contact maken met uw huid. De hartslagmeter kan uw hartslag dan nauwkeurig detecteren.

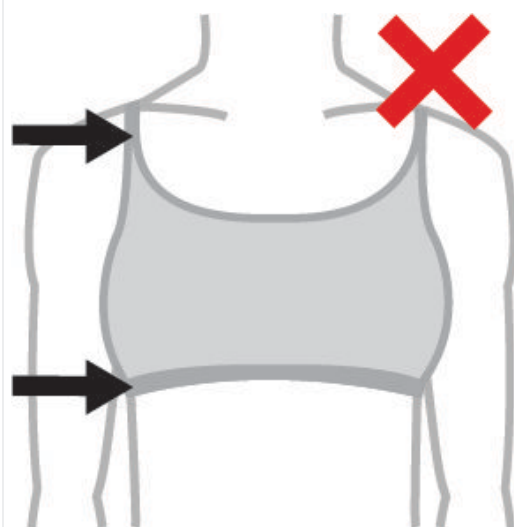
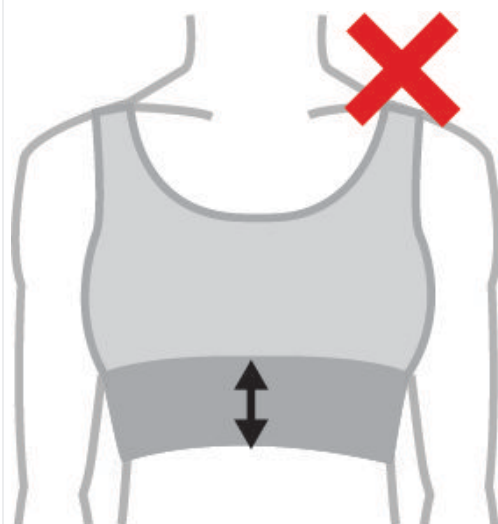
### Strakheid van de band

De sport-bh biedt normale of hoge ondersteuning en zit stevig voor hardloop-, cardio- of high-intensitytrainingen. Twee vingers passen comfortabel onder de band van de sport-bh en u kunt de band niet makkelijk wegtrekken.



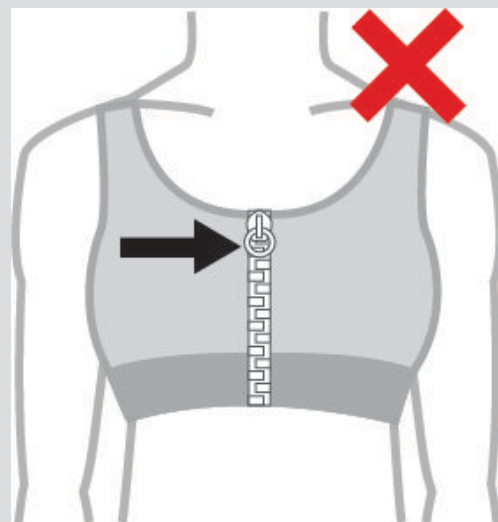
### Breedte van banden

De band van de sport-bh is onder de buste ongeveer 19-50 mm (0,75-2 inch) breed. Als de band te breed is, wordt de hartslagmeter mogelijk te laag op de romp geplaatst voor een nauwkeurige hartslag. Een smalle band heeft mogelijk onvoldoende materiaal om de hartslagmeter goed tegen de huid te klemmen.



### Rits

De sport-bh heeft geen rits of andere versieringen aan de voorkant die de clips kunnen hinderen.





## Koppelen en instellen

### De hartslagmeter met uw ANT+<sup>®</sup> toestel koppelen

Voordat u de hartslagmeter met uw toestel kunt koppelen, moet u de hartslagmeter omdoen.

Koppelen is het verbinden van draadloze ANT+ sensoren, zoals uw hartslagmeter, met een Garmin<sup>®</sup> ANT+ compatibel toestel.

**OPMERKING:** De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.

- Voor de meeste Garmin compatibele toestellen brengt u het toestel binnen 3 m van de hartslagmeter en gebruikt u het menu op het toestel om de meter handmatig te koppelen.
- Voor sommige Garmin compatibele toestellen brengt u het toestel binnen 1 cm van de hartslagmeter om de meter automatisch te koppelen.

**TIP:** Zorg ervoor dat u minimaal 10 m (33 ft.) bij andere ANT+ sensoren vandaan bent tijdens het koppelen.

Na de eerste keer koppelen zal uw compatibele Garmin toestel uw hartslagmeter telkens automatisch herkennen wanneer deze wordt geactiveerd en binnen bereik is.

### De hartslagmeter met uw Bluetooth<sup>®</sup> toestel koppelen

U kunt de hartslagmeter koppelen met uw telefoon, tablet, smartwatch of fitnessapparatuur met behulp van Bluetooth technologie.

- 1 Doe de hartslagmeter om.
- 2 Zorg dat het toestel zich binnen 3 m (10 ft) van de hartslagmeter bevindt.
- 3 Open de Bluetooth instellingen op het toestel.

De hartslagmeter moet worden weergegeven in de lijst met beschikbare toestellen.

- 4 Selecteer de HRM-Fit hartslagmeter.

**TIP:** Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere draadloze sensoren vandaan bent tijdens het koppelen.

Na de eerste keer koppelen zal uw toestel de hartslagmeter telkens automatisch herkennen wanneer deze wordt geactiveerd en binnen bereik is.

### De hartslagmeter koppelen met de Garmin Connect<sup>™</sup> app

U kunt uw hartslagmeter met de Garmin Connect app koppelen om de activiteiten-trackingfunctie te gebruiken en software-updates te ontvangen.

- 1 Doe de hartslagmeter om.
- 2 U kunt de Garmin Connect app via de App Store op uw smartphone installeren en openen.
- 3 Zorg dat uw smartphone zich binnen 3 m (10 ft.) van de hartslagmeter bevindt.

**TIP:** Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere draadloze toestellen vandaan bent tijdens het koppelen.

- 4 Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
  - Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
  - Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect app, selecteert u **••• > Garmin toestellen > Voeg toestel toe** en volgt u de instructies op het scherm.

## Hardlooptempodynamiek

U kunt uw compatibele Garmin toestel koppelen aan de HRM-Fit hartslagmeter om realtime feedback te geven over uw hardlooptechniek.

De hartslagmeter heeft een versnellingsmeter die bewegingen van het bovenlichaam meet voor het berekenen van zes hardlooptegegevens.

**OPMERKING:** Als u de functies voor hardlooptechnica wilt kunnen gebruiken, moet de HRM-Fit hartslagmeter met behulp van ANT+ technologie aan uw compatibele Garmin toestel worden gekoppeld. Raadpleeg uw gebruikershandleiding voor meer informatie.

**Cadans:** Cadans is het aantal stappen per minuut. Het totale aantal stappen wordt weergegeven (links en rechts samen).

**Verticale oscillatie:** Verticale oscillatie is de op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam wordt in centimeters weergegeven.

**Grondcontacttijd:** Grondcontacttijd is de hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond. Dit wordt gemeten in milliseconden.

**OPMERKING:** Grondcontacttijd en balans zijn niet beschikbaar wanneer u wandelt.

**Grondcontacttijd-balans:** Grondcontacttijd-balans geeft de links/rechts-balans van uw grondcontacttijd weer tijdens het hardlopen. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Bijvoorbeeld 53,2 met een pijl naar links of naar rechts.

**Staplenkte:** Staplenkte is de afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet. Deze lengte wordt gemeten in meters.

**Verticale ratio:** Verticale ratio is de verhouding tussen verticale oscillatie en staplenkte. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Een lagere ratio duidt meestal op een betere hardlooptechniek.

## Hardlooptempo en -afstand

De hartslagmeter berekent uw hardlooptempo en -afstand op basis van uw gebruikersprofiel en de beweging die door de sensor bij elke stap wordt gemeten. De hartslagmeter geeft hardlooptempo en -afstand weer als er geen GPS beschikbaar is, bijvoorbeeld tijdens het lopen op een loopband. U kunt uw hardlooptempo en -afstand op uw compatibele Garmin toestel bekijken wanneer u bent verbonden via ANT+ technologie. U kunt deze gegevens ook bekijken op compatibele trainingsapps van derden wanneer u verbonden bent met behulp van Bluetooth technologie.

## Activiteiten volgen

Wanneer u de HRM-Fit hartslagmeter draagt, worden uw dagelijkse activiteiten bijgehouden. Met de functie voor het bijhouden van activiteiten worden uw aantal stappen, calorieën, intensieve minuten en de hele dag uw hartslag bijgehouden. Als u deze functie wilt gebruiken, moet u uw hartslagmeter en andere Garmin toestellen koppelen aan uw Garmin Connect account (*De hartslagmeter koppelen met de Garmin Connect™ app, pagina 5*).

Nadat de hartslagmeter is gekoppeld, verzendt deze activiteitgegevens naar uw Garmin Connect account wanneer de monitor actief is en zich binnen het bereik van uw smartphone bevindt. Als u de hartslagmeter alleen draagt tijdens een activiteit, verzendt de TrueUp™ functie gegevens voor het volgen van activiteiten naar het dagelijkse overzicht in Garmin Connect en naar uw compatibele Garmin toestellen.

## Hartslagopslag voor getimede activiteiten

Als u een activiteit met tijdmeter start op uw compatibele, gekoppelde Garmin toestel, registreert de hartslagmeter uw hartslaggegevens ook als u uw toestel moet afdoen. Bijvoorbeeld tijdens fitnessactiviteiten of teamsporten waarbij geen horloges kunnen worden gedragen, worden uw hartslaggegevens dan toch geregistreerd.

De hartslagmeter stuurt de opgeslagen hartslaggegevens automatisch naar uw compatibele Garmin toestel wanneer u de activiteit opslaat. Tijdens het verzenden van gegevens moet uw hartslagmeter actief zijn en zich binnen bereik (3 m) van het toestel bevinden.

## Toegang tot hartslaggegevens

Als u een activiteit met tijdmeting opslaat zonder de opgeslagen hartslaggegevens te downloaden, kunt u de gegevens van de HRM-Fit hartslagmeter later downloaden.

**OPMERKING:** Uw HRM-Fit hartslagmeter slaat maximaal 18 uur aan activiteitsgeschiedenis op. Als het geheugen van de hartslagmeter vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

- 1 Doe de hartslagmeter om.
- 2 Selecteer op uw compatibele Garmin watch het menu History.
- 3 Selecteer de activiteit met tijdmeting die u tijdens het dragen van de HRM-Fit hartslagmeter hebt opgeslagen.
- 4 Selecteer **Download hartslag**.

Uw Garmin watch genereert een nieuw activiteitenbestand met hartslaggegevens. Mogelijk moet u het nieuwe bestand handmatig importeren naar uw Garmin Connect account.

## Aansluiten op fitnessapparatuur

U kunt uw hartslagmeter aansluiten op compatibele fitnessapparatuur, met behulp van ANT+ of Bluetooth technologie zodat uw hartslag op de console van de apparatuur kan worden weergegeven.

- Compatibele fitnessapparatuur is voorzien van het ANT+LINK HERE logo.



- Compatibele fitnessapparatuur is voorzien van het Bluetooth logo.



# Toestelinformatie

## Tips voor het dragen

### VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de hartslagmeter, vooral als ze een gevoelige huid hebben of allergisch zijn. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de hartslagmeter dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Als u huidirritatie wilt voorkomen, moet u ervoor zorgen dat de hartslagmeter schoon en droog is en stevig is bevestigd om beweging van de hartslagmeter tot een minimum te beperken.

- Controleer de pasvorm van uw sport-bh om beweging tijdens activiteiten tot een minimum te beperken. De HRM-Fit hartslagmeter werkt het best als deze stevig tegen de huid drukt.
- Spring rond en strek voordat u een activiteit start, en controleer dan of de hartslagmeter nog stevig aan uw sport-bh is bevestigd.
- Als uw sport-bh beugels heeft, zorg er dan voor dat de klemmen niet sluiten op een beugel.
- Klem de band van de hartslagmeter zo vast dat deze plat tegen de huid ligt en geen plooien ontstaan.
- Trek bij de bevestiging van elke zijclip de band van de sport-bh licht naar het midden, klik de zijclip vast en laat de sport-bh los.  
Doe hetzelfde aan de andere kant.

## Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

Als hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Bevochtig de elektroden opnieuw.
- Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit.
- Controleer de pasvorm van uw sport-bh zodat deze minimaal beweegt tijdens de activiteit (*Richtlijnen voor HRM-Fit sport-bh, pagina 2*).
- Volg de instructies voor onderhoud (*Onderhoud van de hartslagmeter, pagina 11*).
- Draag een katoenen shirt of maak beide zijden van de band goed nat.  
Synthetische materialen die langs de hartslagmeter wrijven of er tegen aan slaan, kunnen statische elektriciteit veroorzaken die de hartslagsignalen beïnvloedt.
- Blijf uit de buurt van bronnen die interferentie met de hartslagmeter kunnen veroorzaken.  
Bronnen van interferentie zijn bijvoorbeeld sterke elektromagnetische velden, draadloze sensoren van 2,4 GHz, hoogspanningsleidingen, elektrische motoren, ovens, magnetrons, draadloze smartphones van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten.

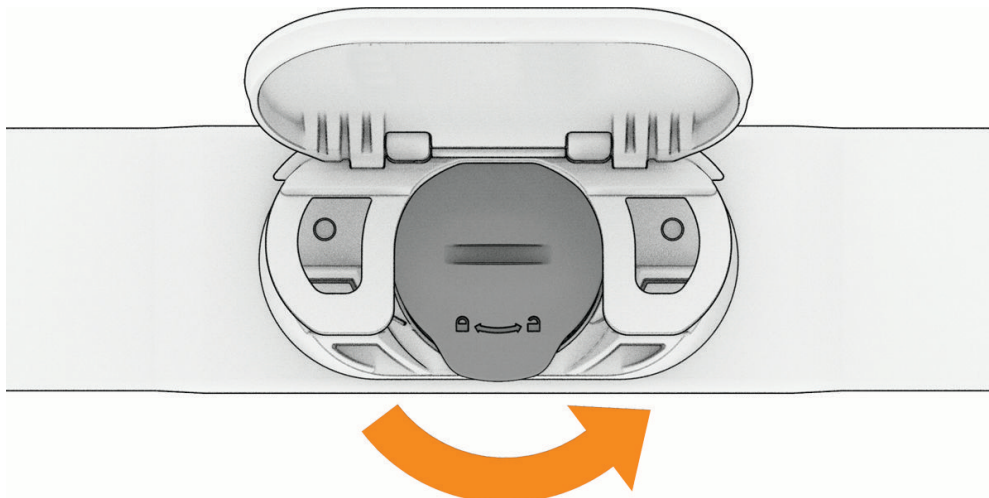
## Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens

Als de hardlooptdynamiekgegevens niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Controleer of uw Garmin toestel hardlooptdynamiek ondersteunt.  
Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- Koppel het HRM-Fit accessoire nogmaals met uw Garmin toestel volgens de instructies.
- Zorg ervoor dat u bent gekoppeld met ANT+ technologie, in plaats van Bluetooth technologie.
- Als de hardlooptdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.  
**OPMERKING:** De grondcontacttijd en balans worden alleen weergegeven tijdens het hardlopen. Deze worden niet berekend als u wandelt.

## De batterij van de hartslagmeter vervangen

- 1 Open de middelste clip.
- 2 Ga naar het ronde batterijdeksel.
- 3 Gebruik een muntstuk of een grote platte schroevendraaier (8 mm of  $\frac{5}{16}$  inch) om het deksel 90 graden linksom te draaien.

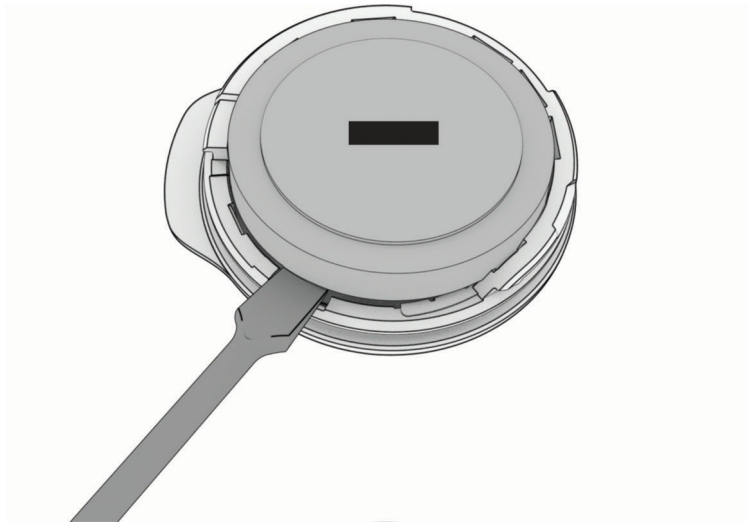


- 4 Verwijder de deksel en de batterij.



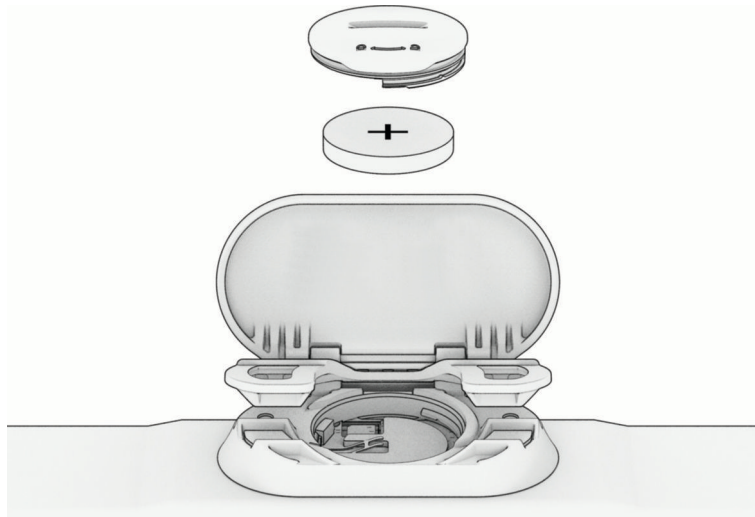
5 Til de batterij voorzichtig uit het deksel bij het kantelpunt.

**OPMERKING:** U kunt de batterij ook verwijderen met een magneet of een stuk tape.



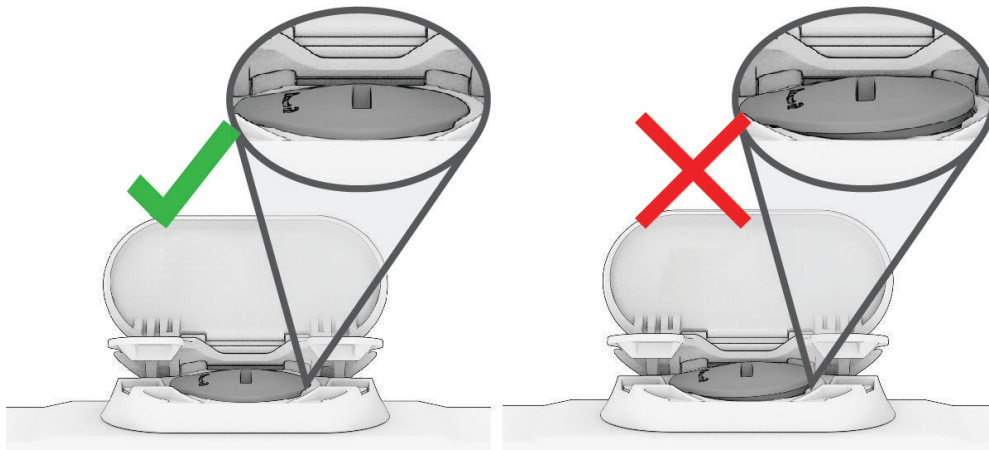
6 Wacht 30 seconden.

7 Plaats de positieve zijde van een nieuwe batterij in het batterijdeksel.

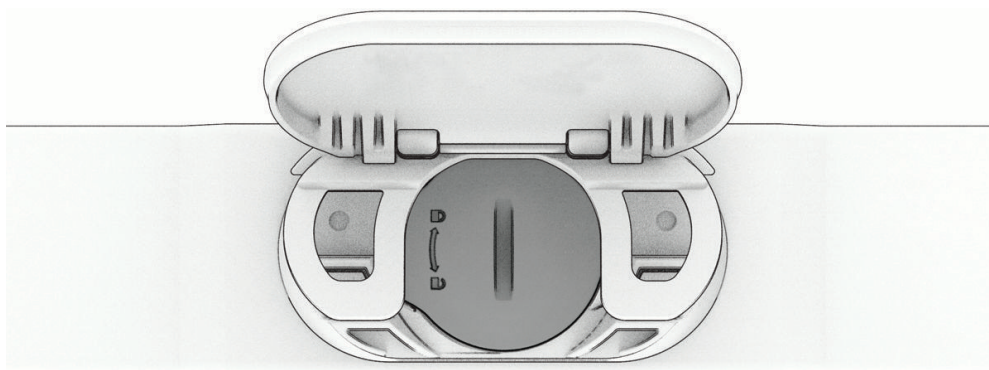


8 Plaats het batterijdeksel terug.

- 9 Draai het uitlijningslipje 90 graden rechtsom.  
Het batterijdeksel moet op één lijn liggen met de module van de hartslagmeter.



- 10 Controleer de uitlijning van het batterijdeksel, zodat u zeker weet dat het volledig is gesloten en is vastgeklikt.



## Onderhoud van de hartslagmeter

### LET OP

Als er veel zweet en zout op de band terechtkomt kan de hartslagmeter permanent beschadigd raken. Dit kan ertoe leiden dat gegevens minder nauwkeurig worden gerapporteerd.

Door het gebruik van een te grote hoeveelheid reinigingsmiddel tijdens het reinigen van de hartslagmeter kan de hartslagmeter beschadigd raken.

- Spoel de hartslagmeter na elk gebruik af.
- Reinig de hartslagmeter met de hand telkens na zeven keer gebruik. Gebruik hiervoor warm water met een maximum temperatuur van 40°C (104°F) en een zacht reinigingsmiddel in een kleine hoeveelheid, zoals afwasmiddel.
- Spoel de band grondig af nadat u de hartslagmeter met de hand hebt gereinigd om resten van reinigingsmiddelen te verwijderen die huidirritatie kunnen veroorzaken.
- Stop de hartslagmeter niet in een wasmachine of droger.
- Wanneer u de hartslagmeter wilt drogen, leg deze dan plat neer met de clips in een open positie om ze aan de lucht te laten drogen.

## Tips voor bewaren en bescherming

### LET OP

Zorg voor minimale blootstelling aan zonnebrandcrème, bleekmiddel, muggenwerend middel en chemicaliën die worden aangetroffen in bepaalde typen deodorant, douchproducten, handzeep en zalf. Met name propyleenglycol, dipropyleenglycol en ethyleendiaminetetra-azijnzuur (EDTA) kunnen de band beschadigen.

- Leg de hartslagmeter plat neer als u deze niet gebruikt.
- Buig de hartslagmeter niet en rol deze niet strak op.
- Bewaar de hartslagmeter niet in direct zonlicht of bij extreme temperaturen.
- Bevestig de hartslagmeter niet aan kleeuhangers, waslijnen of andere voorwerpen.  
De clips zijn alleen bedoeld voor sport-bh's.

## Specificaties

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Levensduur van batterij	Tot 1 jaar bij 1 uur/dag
Waterbestendigheid	3 ATM <sup>1</sup>
Bedrijfstemperatuurbereik	Van 0° tot 40°C (van 32° tot 104°F)
Draadloze frequentie	2,4 GHz @ 8 dBm maximaal

## Ondersteuning

- Handleidingen
- Video's
- Onderwerpen voor ondersteuning  
Ga naar [www.garmin.com/manuals/hrm-fit](http://www.garmin.com/manuals/hrm-fit).

## Beperkte garantie

Op dit accessoire is de standaard beperkte garantie van Garmin van toepassing. Ga voor meer informatie naar [garmin.com/support/warranty](http://garmin.com/support/warranty).

<sup>1</sup> Het toestel is bestand tegen een druk die gelijk is aan een diepte van 30 meter. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).





