

**GARMIN®**

**HRM-FIT™**

---

**Användarhandbok**

© 2024 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](http://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 andra länder. Garmin Connect™, HRM-Fit™ och TrueUp™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) för att se en lista över kompatibla produkter och appar. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

M/N: C03699

# Innehållsförteckning

## Instruktioner för pulsmätare..... 1

|                                                    |   |
|----------------------------------------------------|---|
| Ta på dig pulsmätaren.....                         | 1 |
| Sportbehåguide för HRM-Fit.....                    | 2 |
| Ihoppning och konfiguration.....                   | 5 |
| Löpdynamik.....                                    | 6 |
| Löptempo och -distans.....                         | 6 |
| Aktivitetsspårning.....                            | 6 |
| Pulslagring för aktiviteter med<br>tidtagning..... | 6 |
| Ansluta till träningsredskap.....                  | 7 |

## Enhetsinformation..... 8

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Tips för användning.....               | 8  |
| Tips för oregelbundna pulldata.....    | 8  |
| Tips om det saknas löpdynamikdata..... | 8  |
| Byta pulsmätarens batteri.....         | 9  |
| Sköta om pulsmätaren.....              | 11 |
| Specifikationer.....                   | 12 |
| Få support.....                        | 12 |
| Begränsad garanti.....                 | 12 |



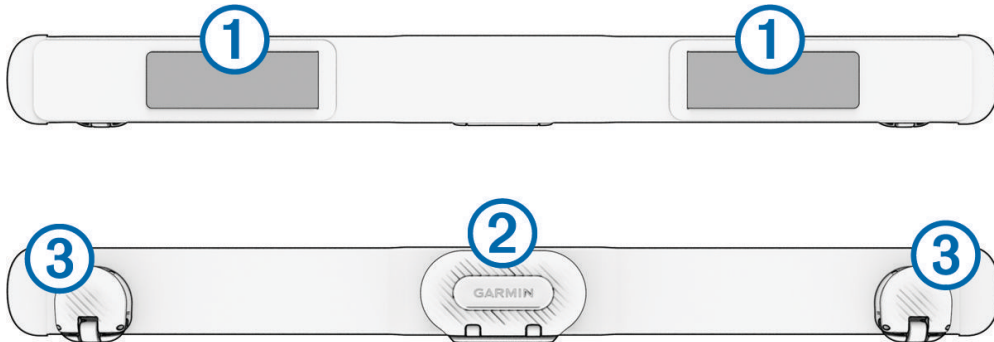
# Instruktioner för pulsmätare

## ⚠ VARNING

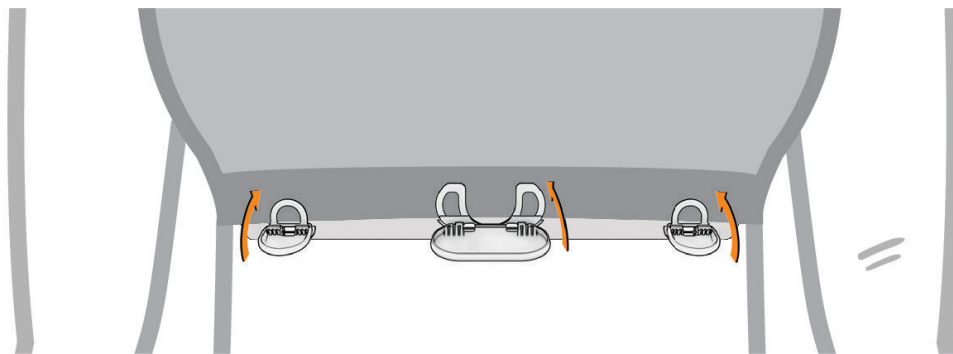
Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

## Ta på dig pulsmätaren

- 1 Ta på dig en sportbehå med medelhögt eller högt stöd och åtsittande band.  
Rätt passform på sportbehå minskar pulsmätarens rörelser, ger bra kontakt mellan hud och elektroder och säkerställer komfort (*Sportbehåguide för HRM-Fit, sidan 2*)
- 2 Fukta elektroderna ① på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.



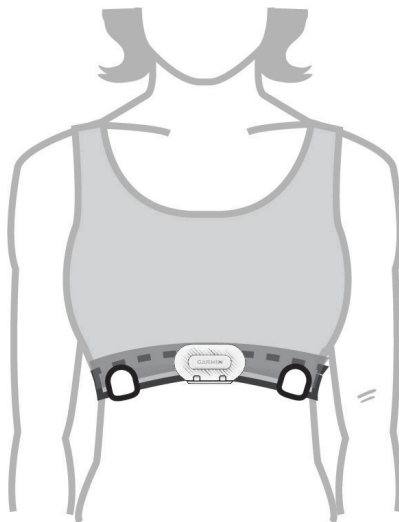
- 3 Öppna klämmorna på framsidan av pulsmätaren.
- 4 För in sportbehåns bandtyg i mittenklämman ②.  
Tyget måste ligga plant inuti klämman.
- 5 Stäng klämman på tyget tills den klickar på plats.



6 Upprepa steg 4 och 5 med sidoklämmorna ③.

När du stänger sidoklämmorna använder du den andra handen för att försiktigt dra sportbehåns band mot mitten.

7 Se till att HRM-Fit pulsmätaren sitter fast ordentligt, ligger platt under sportbehåns band och trycks mot huden.



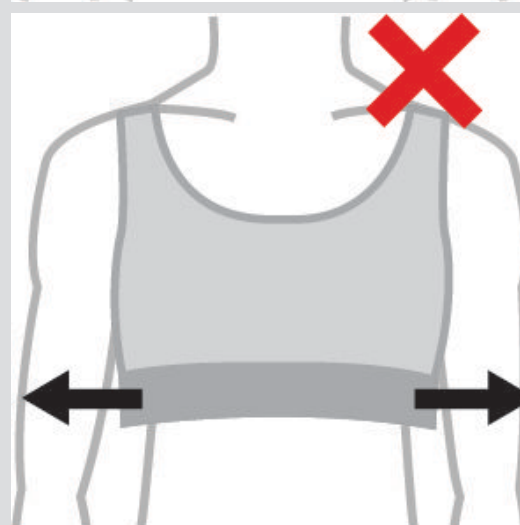
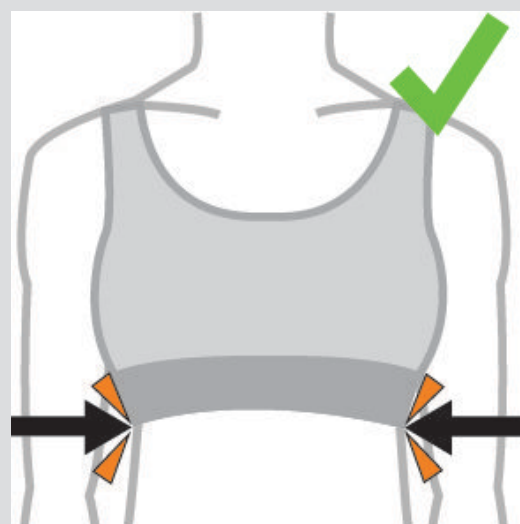
När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

### Sportbehåguide för HRM-Fit

Pulsmätaren HRM-Fit fungerar bäst med en sportbehå som har ett platt band runt bröstkorgen. Bra bandkompression behövs för att minimera pulsmätarens rörelser och säkerställa god kontakt mellan huden och elektroderna så att pulsmätaren kan mäta din puls på ett korrekt sätt.

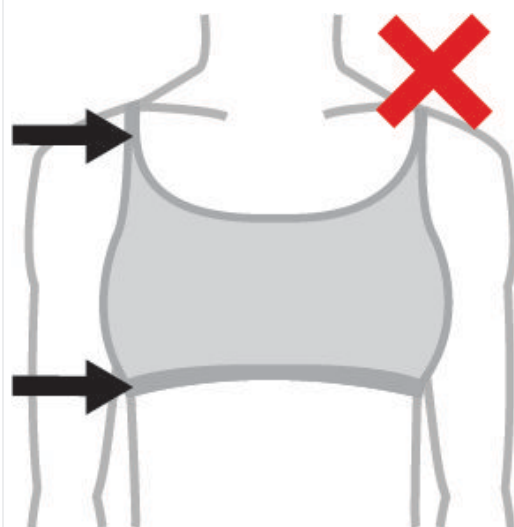
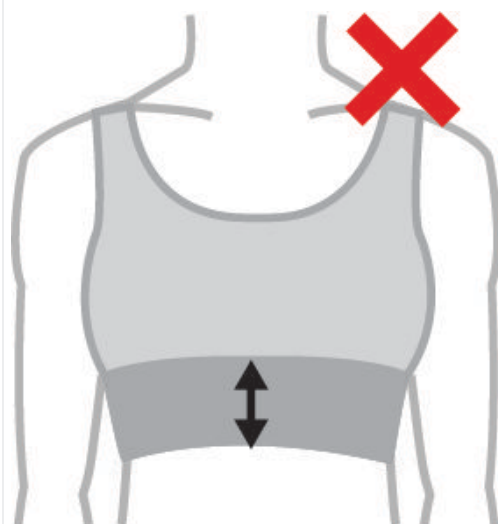
### Bandets passform

Sportbehånen har medelhögt eller högt stöd och tät kompression som är utformad för löpning, konditionsträning eller högintensiv träning. Två fingrar passar precis under sportbehåbandet och du kan inte lätt dra bort bandet.



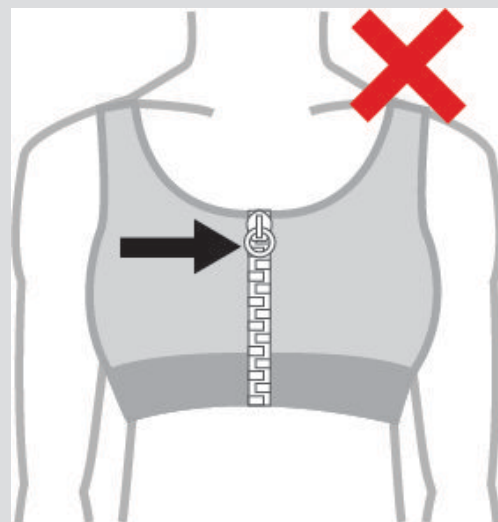
### Bredd på band och rem

Bredden på sportbehåns band under bysten är ungefär från 19 till 50 mm (från 0,75 till 2 tum). Ett brett band kan placera pulsmätaren för lågt på överkroppen för att ge korrekta pulsmätningar. Ett smalt band kanske inte har tillräckligt med tyg för att pulsmätaren ska kunna fästas ordentligt.



### Dragkedja

Sportbehån har ingen dragkedja eller annan utsmyckning framtill som kan störa klämmorna.



## Ihopparning och konfiguration

### Para ihop pulsmätaren med ANT+ enheten

Innan du kan para ihop pulsmätaren med enheten måste du sätta på dig pulsmätaren.

Att para ihop betyder att ansluta trådlösa ANT+ sensorer, som din pulsmätare, till en Garmin® ANT+ kompatibel enhet.

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

- När det gäller de flesta Garmin kompatibla enheter kan du placera enheten inom 3 meter från pulsmätaren och använda enhetsmenyn för manuell ihopparning.
- När det gäller vissa Garmin kompatibla enheter måste du placera enheten inom 1 cm från pulsmätaren för manuell ihopparning.

**TIPS:** Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparningen.

När du har gjort ihopparningen första gången känner din Garmin kompatibla enhet automatiskt igen pulsmätaren varje gång den aktiveras och är inom räckhåll.

### Para ihop pulsmätaren med Bluetooth enheten

Du kan para ihop pulsmätaren med din smartphone, surfplatta, smartwatch eller träningsutrustning med hjälp av Bluetooth teknologi.

- 1 Ta på dig pulsmätaren.
- 2 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) räckhåll för pulsmätaren.
- 3 Öppna Bluetooth inställningarna på enheten.  
Pulsmätaren ska visas i listan över tillgängliga enheter.
- 4 Välj HRM-Fit pulsmätaren.

**TIPS:** Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihopparningen.

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

### Para ihop pulsmätaren med appen Garmin Connect™

Du kan para ihop pulsmätaren med Garmin Connect appen om du vill använda aktivitetsspårningsfunktionen och ta emot programvaruuppdateringar.

- 1 Ta på dig pulsmätaren.
- 2 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Garmin Connect appen.
- 3 Placera din telefon inom 3 m (10 fot) räckhåll för pulsmätaren.

**TIPS:** Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa enheter under ihopparningen.

- 4 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
  - Om det här är den första enheten du har parat ihop 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.

## Löpdynamik

Den kompatibla Garmin enheten går att använda tillsammans med pulsmätaren HRM-Fit för att ge feedback i realtid om din löpning.

Pulsmätaren har en accelerometer som mäter bålens rörelser för att beräkna sex typer av löpningsdata.

**Obs!** Om du vill använda funktionerna för löpdynamik måste HRM-Fit pulsmätaren paras ihop med din kompatibla Garmin enhet med hjälp av ANT+ teknologi. Se användarhandboken för mer information.

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

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

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

**Obs!** Markkontaktid och balans är inte tillgängligt när du går.

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

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

**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.

## 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 är ansluten med ANT+ teknologi. Du kan också se det i kompatibla träningsappar från tredje part när du är ansluten med Bluetooth teknologi.

## Aktivitetsspårning

När du bär HRM-Fit pulsmätaren mäter den dina dagliga aktivitetsvärden. Aktivitetsmätningfunktionen registrerar steg, kalorier, intensiva minuter och puls under hela dagen. Om du vill använda den här funktionen måste du para ihop pulsmätaren och andra Garmin enheter med ditt Garmin Connect konto ([Para ihop pulsmätaren med appen Garmin Connect™](#), sidan 5).

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.

## Pulslagring för aktiviteter med tidtagning

Du kan starta en aktivitet med tidtagning på en ihopparad Garmin enhet. Då registrerar pulsmätaren pulsdata även om du inte är nära enheten. Du kan till exempel registrera pulsdata vid träningsaktiviteter och utövande av lagsporter där det inte går att bära klocka.

Pulsmätaren skickar automatiskt lagrade pulsdata till din kompatibla Garmin när du sparar aktiviteten. Pulsmätaren måste vara aktiv och inom räckhåll (3 m) för enheten medan data överförs.

## Komma åt lagrade pulldata

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

**Obs!** HRM-Fit pulsmätaren lagrar upp till 18 timmars aktivitetshistorik. När pulsmätarens minne är fullt skrivs de äldsta data över.

- 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-Fit pulsmätaren på dig.
- 4 Välj **Hämta puls**.

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

## 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

## Tips för användning

### OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av pulsmätaren, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig pulsmätaren och ge huden tid att läka. För att förhindra hudirritation ska du se till att pulsmätaren är ren och torr och att den sitter tätt för att minimera pulsmätarens rörelser.

- Kontrollera sportbehåns passform för att minimera rörelser under aktivitet.  
HRM-Fit pulsmätaren fungerar bäst med bra kompression mot huden.
- Innan du påbörjar en aktivitet ska du hoppa runt och sträcka på dig, och se till att pulsmätaren fortfarande sitter ordentligt fast i din sportbehå.
- Om din sportbehå har byglar ska du se till att klämmorna inte sitter fast på dem.
- Kontrollera att pulsmätarbandet är fastsatt så att det ligger platt mot huden och inte veckar sig.
- När du fäster varje sidoklämma drar du lätt sportbehåns band mot mitten, klickar sidoklämman på plats och släpper sportbehå.  
Upprepa på motsatt sida.

## Tips för oregelbundna pulldata

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

- Fukta elektroderna med vatten igen.
- Värm upp i 5 till 10 minuter.
- Kontrollera sportbehåns passform så att den rör sig så lite som möjligt under aktiviteten (*Sportbehåguide för HRM-Fit, sidan 2*).
- Följ skötselråden i (*Sköta om pulsmätaren, sidan 11*).
- Använd en bomullströja eller fukta noggrant båda sidorna av remmen.  
Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.
- 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.

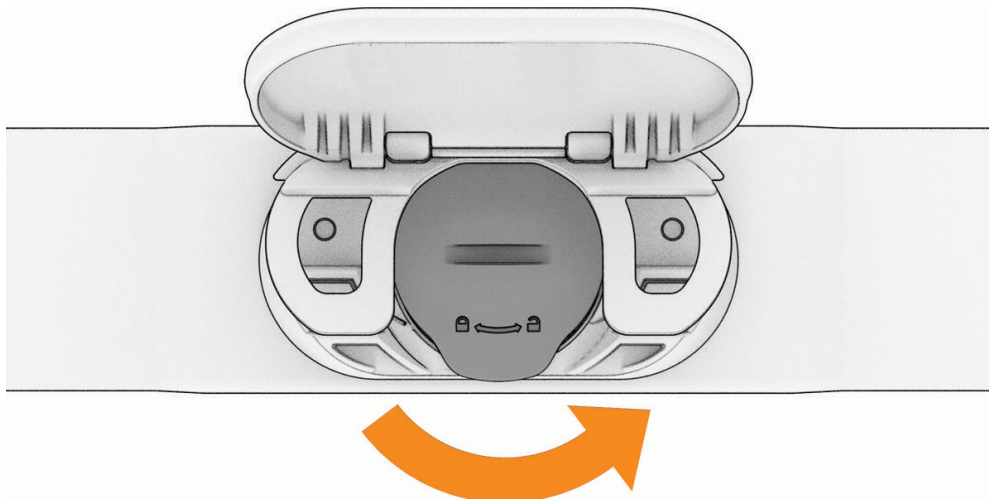
## Tips om det saknas löpdynamikdata

Om löpdynamikdata inte visas kan du försöka med följande tips.

- Se till att din Garmin enhet stöder löpdynamik.  
Mer information finns på [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- Para ihop HRM-Fit tillbehöret med din Garmin enhet igen, enligt instruktionerna.
- Kontrollera att du har parat ihop med ANT+ teknologi och inte Bluetooth teknologi.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.  
**Obs!** Markkontaktid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.

## Byta pulsmätarens batteri

- 1 Öppna mittenklämman.
- 2 Hitta det runda batterilocket.
- 3 Använd ett mynt eller en stor spårskruvmejsel (8 mm eller  $\frac{5}{16}$  tum) och vrid locket 90 grader moturs.

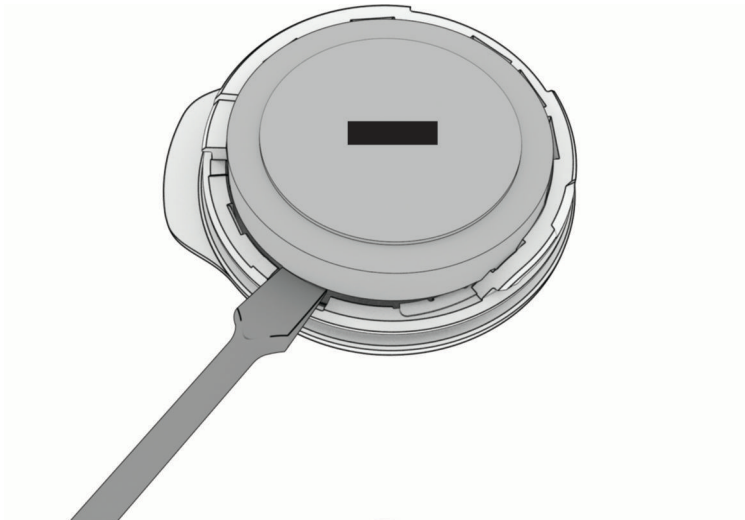


- 4 Ta bort locket och batteriet.



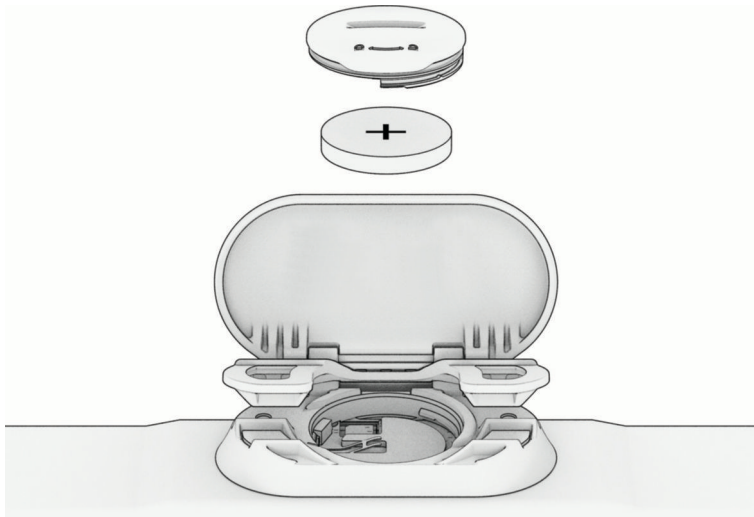
5 Lyft försiktigt ut batteriet ur höljet vid lyftpunkten.

**Obs!** Du kan också använda en magnet eller en bit tejp för att ta bort batteriet.



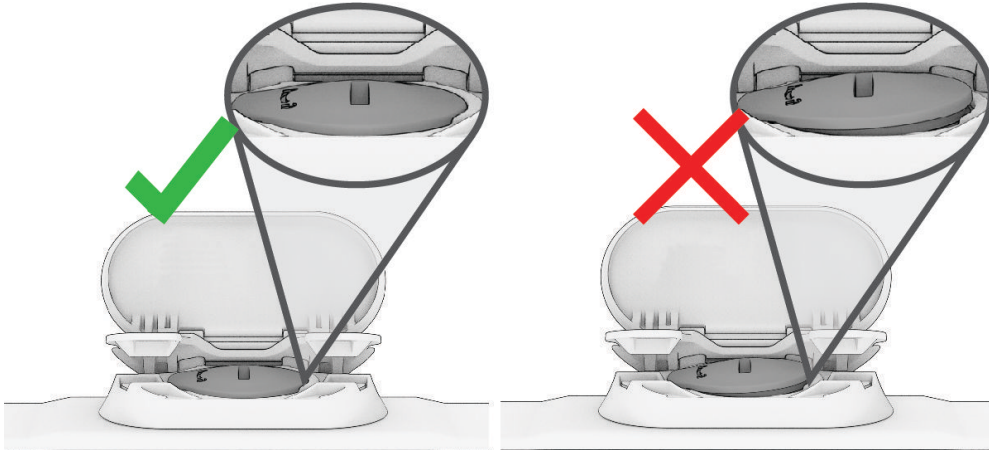
6 Vänta i 30 sekunder.

7 Sätt i den positiva sidan av ett nytt batteri i batteriluckan.

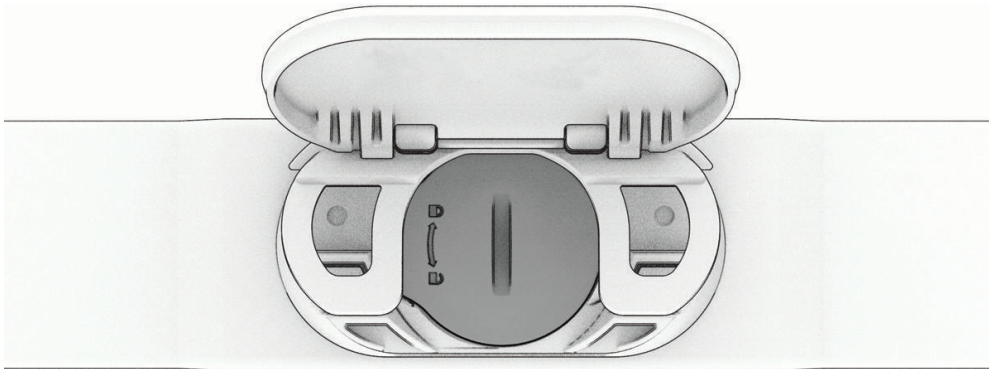


8 Sätt tillbaka batteriluckan.

- 9 Vrid justeringsfliken 90 grader medurs.  
Batterilocket måste ligga jämnt mot pulsmätaren.



- 10 Kontrollera att batterilocket är helt stängt och låst på plats.



## Sköta om pulsmätaren

### **OBS!**

En ansamling av svett och salt på remmen kan permanent skada pulsmätaren och minska dess förmåga att rapportera korrekta data.

Om du använder för mycket rengöringsmedel när du rengör pulsmätaren kan det skada pulsmätaren.

- Skölj av pulsmätaren efter varje användning.
- Tvätta pulsmätaren för hand efter var sjunde användning. Använd vatten som är max 40 °C (104 °F) och en liten mängd mildt rengöringsmedel, till exempel diskmedel.
- Skölj remmen noggrant efter att du handtvättat pulsmätaren för att ta bort rester av rengöringsmedel som kan orsaka hudirritation.
- Tvätta inte pulsmätaren i tvättmaskin och lägg den inte i torktumlaren.
- När du torkar pulsmätaren ska du lägga den platt med klämmorna öppna för att lufttorka.

## 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 förvarning.
  - Undvik att böja eller rulla pulsmätaren hårt.
  - Förvara inte pulsmätaren i direkt solljus eller i extrema temperaturer.
  - Fäst inte pulsmätaren i klädhängare, klämlinor eller andra föremål.
- Klämmorna är endast avsedda för sportbehåar.

## Specifikationer

|                       |                                          |
|-----------------------|------------------------------------------|
| Batterityp            | CR2032, 3 V, kan bytas av användaren     |
| Batteritid            | Upp till 1 år vid användning 1 timme/dag |
| Vattentålighet        | 3 ATM <sup>1</sup>                       |
| Drifttemperaturområde | Från 0 till 40 °C (från 32 till 104 °F)  |
| Trådlös frekvens      | 2,4 GHz vid 8 dBm maximalt               |

## Få support

- Handböcker
- Videor
- Ämnen för support

Gå till [www.garmin.com/manuals/hrm-fit](http://www.garmin.com/manuals/hrm-fit).

## Begränsad garanti

Garmin vanliga begränsade garanti gäller för detta tillbehör. Mer information finns på [garmin.com/support/warranty](http://garmin.com/support/warranty).

<sup>1</sup> Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 30 m. Mer information finns på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



