

HRM-PRO™

Benutzerhandbuch

© 2019 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Alle Rechte vorbehalten. Gemäß Urheberrechten darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Genehmigung von Garmin weder ganz noch teilweise kopiert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Unter www.garmin.com finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin Logo und ANT+® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, HRM-Pro™ und TrueUp™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter www.thisisant.com/directory finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps. Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

M/N: A03699

Inhaltsverzeichnis

Anweisungen für den Herzfrequenzsensor	1
Anlegen des Herzfrequenzsensors	1
Kopplung und Einrichtung	1
Lauffizienz	1
Herzfrequenzmessung während des Schwimmens	2
Fitness Tracker	2
Herzfrequenzspeicherung für Aktivitäten mit Zeitangabe	2
Verbindung mit Fitnessgeräten	2
Fehlerbehebung	2
Pflegen des Herzfrequenzsensors	3
Technische Daten: Herzfrequenzsensor	3
Eingeschränkte Gewährleistung	3
Index	4

Anweisungen für den Herzfrequenzsensor

⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

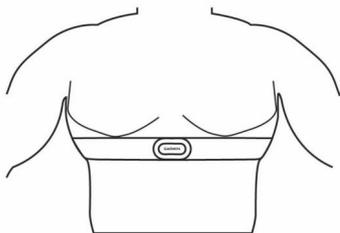
Anlegen des Herzfrequenzsensors

Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen. Er muss so dicht anliegen, dass er während einer Aktivität nicht verrutscht.

- 1 Befestigen Sie bei Bedarf den Verlängerungsgurt am Herzfrequenzsensor.
- 2 Befeuchten Sie die Elektroden ① auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



- 3 Tragen Sie den Herzfrequenzsensor so, dass das Garmin® Logo von vorne lesbar ist.



Die Haken ② und Ösen ③ sollten sich auf der rechten Seite befinden.

- 4 Legen Sie den Herzfrequenzsensor um die Brust, und befestigen Sie die Haken des Gurts an der Schlaufe.

HINWEIS: Vergewissern Sie sich, dass das Etikett mit der Pflegeanleitung nicht umgeschlagen ist.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv und sendebereit.

Kopplung und Einrichtung

Koppeln des Herzfrequenzsensors mit dem ANT+® Gerät

Bevor Sie den Herzfrequenzsensor mit dem Gerät koppeln können, müssen Sie ihn anlegen.

Unter Koppeln wird das Verbinden von drahtlosen ANT+ Sensoren, z. B. eines Herzfrequenzsensors, mit einem mit Garmin ANT+ kompatiblen Gerät verstanden.

HINWEIS: Die Anweisungen zum Koppeln sind für jedes Garmin fähige Gerät unterschiedlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

- Bei den meisten mit Garmin kompatiblen Geräten müssen Sie das Gerät in Reichweite des Herzfrequenzsensors (3 m) bringen und die Kopplung über das Gerätemenü manuell vornehmen.
- Bei manchen mit Garmin kompatiblen Geräten müssen Sie das Gerät in Reichweite (1 cm) des Herzfrequenzsensors bringen, damit die Kopplung automatisch vorgenommen wird.

TIPP: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m zu anderen ANT+ Sensoren ein.

Nach der ersten Kopplung erkennt das mit Garmin kompatible Gerät den Herzfrequenzsensor bei jeder weiteren Aktivierung automatisch.

Koppeln des Herzfrequenzsensors mit dem Bluetooth® Gerät

Sie können den Herzfrequenzsensor über die Bluetooth Technologie mit Smartphones, Tablets, Smartwatches oder Fitnessgeräten koppeln.

- 1 Legen Sie den Herzfrequenzsensor an.
- 2 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Herzfrequenzsensor befinden.
- 3 Öffnen Sie auf dem Gerät die Bluetooth Einstellungen. Der Herzfrequenzsensor sollte in der Liste verfügbarer Geräte angezeigt werden.
- 4 Wählen Sie den HRM-Pro Herzfrequenzsensor.

TIPP: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu anderen Funksensoren ein.

Nach der ersten Kopplung erkennt das Gerät den Herzfrequenzsensor bei jeder weiteren Aktivierung automatisch.

Koppeln des Herzfrequenz-Brustgurts mit der Garmin Connect™ App

Zum Verwenden der Fitness-Tracker-Funktionen des Herzfrequenz-Brustgurts muss dieser direkt über die Garmin Connect App und nicht über die Bluetooth Einstellungen des Smartphones gekoppelt werden.

- 1 Legen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt an.
- 2 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect App, und öffnen Sie sie.
- 3 Das Smartphone muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Herzfrequenz-Brustgurt befinden.

TIPP: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu anderen drahtlosen Geräten ein.

- 4 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
 - Wenn dies das erste Gerät ist, das Sie mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
 - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, wählen Sie im Menü ≡ bzw. ⋮ die Option **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

Lauffeffizienz

Koppeln Sie das kompatible Garmin Gerät mit dem HRM-Pro Zubehör oder einem anderen Lauffeffizienz-Zubehör, um Echtzeit-Informationen zur Laufform zu erhalten.

Im Lauffeffizienz-Zubehör ist ein Beschleunigungsmesser integriert, der Körperbewegungen misst, um sechs Parameter für die Lauffeffizienz zu berechnen.

HINWEIS: Zum Verwenden der Lauffeffizienzfunktionen muss das HRM-Pro Zubehör über die ANT+ Technologie mit dem kompatiblen Garmin Gerät gekoppelt sein. Weitere Informationen sind im Benutzerhandbuch zu finden.

Schrittfrequenz: Die Schrittfrequenz ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).

Vertikale Bewegung: Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern an.

Bodenkontaktzeit: Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen.

HINWEIS: Die Bodenkontaktzeit und die Balance sind beim Gehen nicht verfügbar.

Balance der Bodenkontaktzeit: Die Balance der Bodenkontaktzeit zeigt das Verhältnis von links und rechts Ihrer Bodenkontaktzeit beim Laufen an. Sie wird in Prozent angegeben. Beispielsweise wird sie als 53,2 angezeigt zusammen mit einem Pfeil, der nach links oder rechts zeigt.

Schrittlänge: Die Schrittlänge ist die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.

Vertikales Verhältnis: Das vertikale Verhältnis ist das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge. Sie wird in Prozent angegeben. Ein niedrigerer Wert weist in der Regel auf eine bessere Laufform hin.

Herzfrequenzmessung während des Schwimmens

Der Herzfrequenzsensor zeichnet Ihre Herzfrequenzdaten beim Schwimmen auf und speichert sie. Herzfrequenzdaten sind nicht auf kompatiblen Garmin Geräten zu sehen, während sich der Herzfrequenzsensor unter Wasser befindet.

Sie müssen auf dem gekoppelten Garmin Gerät eine Aktivität mit Zeitangabe starten, um gespeicherte Herzfrequenzdaten später anzuzeigen. Wenn sich der Herzfrequenzsensor während Erholungsintervallen außerhalb des Wassers befindet, sendet er die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz für das vorherige Intervall sowie die aktuelle Herzfrequenz an das Garmin Gerät.

HINWEIS: Zum Aufzeichnen von Herzfrequenzdaten beim Schwimmen muss das HRM-Pro Zubehör über ANT+ und nicht über die Bluetooth Technologie mit dem kompatiblen Garmin Gerät gekoppelt sein. Nur einige Garmin Geräte unterstützen Herzfrequenzdaten beim Schwimmen. Weitere Informationen sind im Benutzerhandbuch zu finden.

Das Garmin Gerät lädt gespeicherte Herzfrequenzdaten automatisch hoch, wenn Sie die Schwimmaktivität mit Zeitangabe speichern. Der Herzfrequenzsensor muss sich während des Hochladens von Daten außerhalb des Wassers befinden, aktiv sein und in Reichweite (3 m) des Geräts sein. Sie können sich die Herzfrequenzdaten im Protokoll des Geräts und in Ihrem Konto bei Garmin Connect ansehen.

Schwimmbadschwimmen

HINWEIS

Waschen Sie den Herzfrequenzsensor mit der Hand, wenn er mit Chlorwasser oder anderen Schwimmbadchemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden führen.

Der HRM-Pro ist vorrangig für das Freiwasserschwimmen vorgesehen, kann jedoch gelegentlich auch für das Schwimmbadschwimmen verwendet werden. Der Herzfrequenzsensor sollte beim Schwimmbadschwimmen unter der Schwimmbekleidung oder unter einem Triathlon-Top getragen werden. Andernfalls könnte er von der Brust rutschen, wenn Sie sich von der Schwimmbadwand abstoßen.

Fitness Tracker

Wenn Sie das HRM-Pro Gerät tragen, werden Ihre täglichen Aktivitätswerte gespeichert. Die Fitness-Tracker-Funktion zeichnet die Schrittzahl, die Kalorien, die Intensitätsminuten und die ganztägige Herzfrequenz auf. Zum Verwenden dieser Funktion müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt und andere Garmin Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto koppeln (*Koppeln des Herzfrequenz-Brustgurts mit der Garmin Connect™ App, Seite 1*).

Nachdem der Herzfrequenz-Brustgurt gekoppelt wurde, sendet er Aktivitätsdate an Ihr Garmin Connect Konto, wenn der Brustgurt aktiv ist und sich in Reichweite des Smartphones befindet. Wenn Sie während einer Aktivität nur das HRM-Pro Gerät tragen, werden Fitness-Tracker-Daten über die TrueUp™

Funktion an die Tagesübersicht in Garmin Connect und an Ihre kompatiblen Garmin Geräte gesendet.

TIPP: Für die Fitness-Tracker-Funktion werden die Daten mit anderen Garmin-Geräten synchronisiert. Aktivieren Sie in der Garmin Connect App die Funktion TrueUp, um Aktivitäten, Verlauf und Daten zwischen all Ihren Garmin Geräten zu synchronisieren.

Herzfrequenzspeicherung für Aktivitäten mit Zeitangabe

Wenn Sie eine Aktivität mit Zeitangabe auf dem gekoppelten Garmin Gerät starten, zeichnet der Herzfrequenzsensor Ihre Herzfrequenzdaten auch auf, wenn Sie sich vom Gerät entfernen. Beispielsweise können Sie Ihre Herzfrequenzdaten bei Sportaktivitäten oder Teamsportarten aufzeichnen, bei denen das Tragen von Uhren nicht gestattet ist.

Der Herzfrequenzsensor sendet die gespeicherten Herzfrequenzdaten automatisch an das Garmin Gerät, wenn Sie die Aktivität speichern. Der Herzfrequenzsensor muss während des Hochladens von Daten aktiv sein und sich in Reichweite (3 m) des Geräts befinden.

Zugreifen auf gespeicherte Herzfrequenzdaten

Wenn Sie eine Aktivität mit Zeitangabe speichern, bevor Sie die gespeicherten Herzfrequenzdaten hochladen, können Sie die Daten vom HRM-Pro Gerät herunterladen.

HINWEIS: Auf dem HRM-Pro Gerät werden Aktivitätsdaten von bis zu 18 Stunden Länge gespeichert. Wenn der Speicher des Herzfrequenz-Brustgurts voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.

- 1 Legen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt an.
- 2 Wählen Sie auf dem Garmin Gerät das Protokollmenü.
- 3 Wählen Sie die Aktivität mit Zeitangabe, die Sie gespeichert haben, als Sie das HRM-Pro Gerät trugen.
- 4 Wählen Sie **Herzfrequenz herunterladen**.

Verbindung mit Fitnessgeräten

Sie können den Herzfrequenzsensor mithilfe der ANT+ oder Bluetooth Technologie mit kompatiblen Fitnessgeräten verbinden, um auf der Konsole des Fitnessgeräts die Herzfrequenz anzuzeigen.

- Kompatible Fitnessgeräte sind mit dem Logo „ANT+LINK HERE“ versehen.



- Kompatible Fitnessgeräte sind mit dem Logo „Bluetooth“ versehen.



Fehlerbehebung

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an (sofern zutreffend).
- Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
- Wärmen Sie sich für 5 bis 10 Minuten auf.

- Folgen Sie den Pflegehinweisen (*Pflegen des Herzfrequenzsensors, Seite 3*).
- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie beide Seiten des Gurts gut an.
Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.
- Entfernen Sie sich von Quellen, die die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen könnten.
Zu Störquellen zählen z. B. starke elektromagnetische Felder, einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren, Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Herde, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten

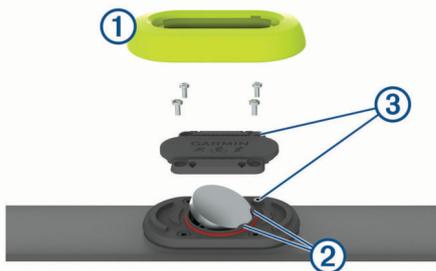
Wenn keine Lauffeffizienzdaten angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Stellen Sie sicher, dass Sie über ein Lauffeffizienz-Zubehör verfügen, z. B. über das HRM-Pro Zubehör.
- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Garmin Gerät die Lauffeffizienz-Funktion unterstützt.
Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/runningdynamics.
- Koppeln Sie das Lauffeffizienz-Zubehör entsprechend den Anweisungen erneut mit dem Garmin Gerät.
- Vergewissern Sie sich, dass die Geräte über ANT+ und nicht über Bluetooth gekoppelt sind.
- Falls für die Lauffeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissern Sie sich, dass das Zubehör richtig herum getragen wird.

HINWEIS: Informationen zur Bodenkontaktzeit und zur Balance der Bodenkontaktzeit werden nur beim Laufen angezeigt. Sie werden nicht beim Gehen berechnet.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

- 1 Entfernen Sie die Manschette ① vom Modul des Herzfrequenzsensors.
- 2 Lösen Sie die vier Schrauben auf der Vorderseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher (00).
- 3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



- 4 Warten Sie 30 Sekunden.
- 5 Schieben Sie die neue Batterie unter die zwei Kunststoffflaschen ②. Die Seite mit dem Pluspol muss dabei nach oben zeigen.
HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
Der Dichtungsring muss außen um den gehobenen Kunststoffring liegen.
- 6 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.

Achten Sie darauf, die Abdeckung richtig herum aufzusetzen. Die aufgesetzte Schraube ③ muss in das entsprechende Schraubenloch auf der Abdeckung passen.

HINWEIS: Ziehen Sie sie nicht zu fest an.

- 7 Setzen Sie die Manschette wieder auf.

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgewechselt haben, müssen Sie ihn möglicherweise wieder mit dem Gerät koppeln.

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Schweiß- und Salzurückstände auf dem Gurt können die Genauigkeit der vom Herzfrequenzsensor erfassten Daten verringern.

- Reinigen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder siebten Verwendung oder nach einer Verwendung beim Schwimmbadschwimmen mit der Hand. Verwenden Sie dafür eine sehr geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.

HINWEIS: Bei Verwendung von zu viel Reinigungsmittel kann der Herzfrequenzsensor beschädigt werden.

- Der Herzfrequenzsensor ist nicht für die Waschmaschine oder den Trockner geeignet.
- Hängen Sie den Herzfrequenzsensor zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterie-Laufzeit	Bis zu 1 Jahr bei 1 Stunde pro Tag
Wasserdichtigkeit	5 ATM ¹
Betriebstemperaturbereich	-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz	2,4 GHz bei 8 dBm (nominal)

Eingeschränkte Gewährleistung

Für dieses Zubehör gilt die eingeschränkte Gewährleistung von Garmin. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/support/warranty.html.

¹ Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Index

A

- Aktivitäten, speichern **2**
- ANT+ Sensoren, koppeln **2**
- Anwendungen, Smartphone **1**
- Auswechseln der Batterie **3**

B

- Batterie, auswechseln **3**
- Bluetooth Technologie **1**

D

- Daten, speichern **2**

F

- Fehlerbehebung **2, 3**
- Fitness Tracker **2**

G

- Garmin Connect **1**

H

- Herzfrequenz
 - Koppeln von Sensoren **1**
 - Sensor **1–3**

K

- koppeln, Smartphone **1**
- Koppeln
 - ANT+ Sensoren **1, 2**
 - Bluetooth Technologie **2**
 - Herzfrequenzsensor **1**
 - Smartphone **1**

L

- Lauffeffizienz **1, 3**

R

- Reinigen des Geräts **3**

S

- Schrittfrequenz **1**
- Schrittlänge **1**
- Schwimmen **2**
- Smartphone, koppeln **1**
- Speichern von Aktivitäten **2**

T

- Technische Daten **3**

V

- Vertikale Bewegung **1**
- Vertikales Verhältnis **1**

