

HRM-Run™ Instructions .....	2
Instructions relatives au HRM-Run™ .....	3
HRM-Run™ Istruzioni .....	5
HRM-Run™ – Anweisungen .....	6
Instrucciones de HRM-Run™ .....	8
Instruções do HRM-Run™ .....	10
HRM-Run™ instructies .....	12
HRM-Run™ Instruktioner .....	13
HRM-Run™ Ohjeet .....	15
Instruksjoner for HRM-Run™ .....	16
HRM-Run™ – instruktioner .....	18
HRM-Run™ Instrukcje .....	19

**Garmin International, Inc.**  
 1200 East 151st Street  
 Olathe, Kansas 66062, USA

**Garmin (Europe) Ltd.**  
 Liberty House, Hounsdown Business Park  
 Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

**Garmin Corporation**  
 No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
 New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Garmin®, and the Garmin logo are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. ANT+™ is a trademark of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

This product is ANT+™ certified. Visit [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) for a list of compatible products and apps.



# HRM-Run™ Instructions

## ⚠ WARNING

See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

## Putting On the Heart Rate Monitor

You should wear the heart rate monitor directly on your skin, just below your breastplate. It should be snug enough to stay in place during your activity.

- 1 Snap the heart rate monitor module ① onto the strap.

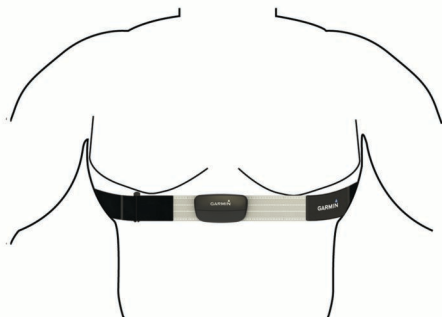


The Garmin® logos (on the module and the strap) should be right-side up.

- 2 Wet the electrodes ② and the contact patch ③ on the back of the strap to create a strong connection between your chest and the transmitter.



- 3 Wear the heart rate monitor with the Garmin logos facing right-side up.



The contact patch should be on your left side. The hook ④ and loop ⑤ connection should be on your right side.

- 4 Wrap the strap around your chest, and connect the strap hook to the loop.

**NOTE:** Make sure the care tag does not fold over.

After you put on the heart rate monitor, it is active and sending data.

## Pairing the Heart Rate Monitor with Your Device

Pairing is the connecting of ANT+™ wireless sensors, like your heart rate monitor, with a Garmin ANT+ compatible device.

**NOTE:** The pairing instructions differ for each Garmin compatible device. See your owner's manual.

- Bring the Garmin compatible device within 3 m of the heart rate monitor.
- Stay 10 m away from other ANT+ sensors while pairing.

After you pair the first time, your Garmin compatible device automatically recognizes the heart rate monitor each time it is activated.

## Running Dynamics

You can use your compatible Forerunner® paired with the HRM-Run accessory to provide real-time feedback about your running form. If your Forerunner was packaged with the HRM-Run accessory, the devices are already paired.

The HRM-Run accessory has an accelerometer in the module that measures torso movement in order to calculate three running metrics: cadence, vertical oscillation, and ground contact time.

**NOTE:** The HRM-Run accessory is compatible with several ANT+ fitness products and can display heart rate data when paired. The running dynamics features are available only on certain Garmin Forerunner devices.

**Cadence:** Cadence is the number of steps per minute. It displays total steps (right and left combined).

**Vertical oscillation:** Vertical oscillation is your bounce while running. It displays the vertical motion of your torso, measured in centimeters for each step.

**Ground contact time:** Ground contact time is the amount of time in each step that you spend on the ground while running. It is measured in milliseconds.

**NOTE:** Ground contact time is not available while walking.

## Troubleshooting

### Tips for Erratic Heart Rate Data

If the heart rate data is erratic or does not appear, you can try these tips.

- Reapply moisture to the electrodes and contact patch. You can use water, saliva, or electrode gel.
- Tighten the strap on your chest.
- Warm up for 5–10 minutes.
- Wash the strap after every seven uses (page 3).
- Wear a cotton shirt or wet your shirt if suitable for your activity.

Synthetic fabrics that rub or flap against the heart rate monitor can create static electricity that interferes with heart rate signals.


- Move away from sources that can interfere with your heart rate monitor.

Sources of interference may include strong electromagnetic fields, some 2.4 Ghz wireless sensors, high-voltage power lines, electric motors, ovens, microwave ovens, 2.4 Ghz cordless phones, and wireless LAN access points.

- Replace the battery (page 3).

### Tips for Missing Running Dynamics Data

If running dynamics data does not appear, you can try these tips.

- Make sure you have the HRM-Run accessory. The HRM-Run accessory has  on the front of the module.
- Make sure your Forerunner supports running dynamics. For more information, go to [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Pair the HRM-Run accessory with your Forerunner again, according to the instructions.
- If the running dynamics data display zeros, make sure the HRM-Run module is worn right-side up.

**NOTE:** Ground contact time appears only while running. It cannot be calculated while walking.

## Replacing the Heart Rate Monitor Battery

- 1 Use a small Phillips screwdriver to remove the four screws on the back of the module.
- 2 Remove the cover and battery.



- 3 Wait 30 seconds.
- 4 Insert the new battery with the positive side facing up.  
**NOTE:** Do not damage or lose the O-ring gasket.
- 5 Replace the back cover and the four screws.  
**NOTE:** Do not overtighten.

After you replace the heart rate monitor battery, you may need to pair it with the device again.

## Caring for the Heart Rate Monitor

### NOTICE

You must unsnap and remove the module before cleaning the strap.

A build up of sweat and salt on the strap can decrease the ability of the heart rate monitor to report accurate data.

- Go to [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) for detailed washing instructions.
- Rinse the strap after every use.
- Machine wash the strap after every seven uses.
- Do not put the strap in a dryer.
- When drying the strap, hang it up or lay it flat.
- To prolong the life of your heart rate monitor, unsnap the module when not in use.

## Linking to Fitness Equipment

ANT+ technology links your heart rate monitor to fitness equipment so you can view your heart rate on the equipment console.

- Look for the ANT+LINK HERE logo on compatible fitness equipment.



- Go to [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) for more linking instructions.

## HRM-Run Specifications

Battery type	User-replaceable CR2032, 3 volts
Battery life	1 year (1 hour per day)
Water resistance	Water resistant to 98.4 ft. (30 m) <b>NOTE:</b> This product does not transmit heart rate data while swimming.
Operating temperature range	From -4° to 140°F (from -20° to 60°C)
Radio frequency/protocol	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol

## Limited Warranty

The Garmin standard limited warranty applies to this accessory. For more information, go to [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

## Instructions relatives au HRM-Run™

### ⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

## Installation du moniteur de fréquence cardiaque

Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place pendant votre activité.

- 1 Accrochez le module du moniteur de fréquence cardiaque ① à la sangle.

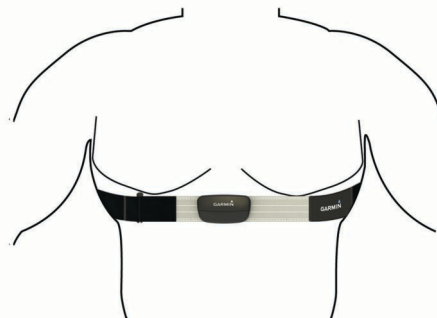


Les logos Garmin (sur le module et sur la sangle) doivent être placés sur la face avant.

- 2 Humidifiez les électrodes ② et la surface de contact ③ au dos de la sangle pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



- 3 Portez le moniteur de fréquence cardiaque de façon à ce que les logos Garmin soient placés sur la face avant du produit.



La surface de contact doit se trouver à votre gauche. Le crochet ④ et la boucle ⑤ doivent se trouver à votre droite.

- 4 Faites passer la sangle autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle à la boucle.

**REMARQUE :** assurez-vous que l'étiquette d'entretien n'est pas repliée.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est actif et prêt à envoyer des données.

## Couplage du moniteur de fréquence cardiaque avec votre appareil

Le couplage correspond à la connexion des capteurs sans fil ANT+ entre eux, comme votre moniteur de fréquence cardiaque avec un appareil Garmin ANT+ compatible.

**REMARQUE** : les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.

- Approchez l'appareil Garmin compatible à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.
- Tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.

Après le premier couplage, votre appareil Garmin compatible reconnaît automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque à chaque fois qu'il est activé.

## Dynamiques de course

Vous pouvez utiliser votre Forerunner compatible couplée avec l'accessoire HRM-Run pour obtenir un retour en temps réel sur votre condition physique de coureur. Si votre Forerunner était vendue avec l'accessoire HRM-Run, les appareils sont déjà couplés.

Le module de l'accessoire HRM-Run contient un accéléromètre qui mesure les mouvements du torse afin de calculer trois données de course : la cadence, l'oscillation verticale et le temps de contact au sol.

**REMARQUE** : l'accessoire HRM-Run est compatible avec plusieurs produits d'entraînement ANT+ et peut afficher les données de fréquence cardiaque une fois couplé. Les fonctions de dynamiques de course sont uniquement disponibles sur certains appareils Garmin Forerunner.

**Cadence** : la cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).

**Oscillation verticale** : l'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle montre le mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.

**Temps de contact au sol** : le temps de contact au sol correspond au temps passé le pied posé au sol à chaque pas lors de votre course à pied. Il est exprimé en millisecondes.

**REMARQUE** : le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.

## Dépannage

### Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

Si les données de fréquence cardiaque manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Humidifiez à nouveau les électrodes et la surface de contact. Vous pouvez utiliser de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode.
- Serrez la sangle autour de votre poitrine.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations (page 4).
- Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible.

Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.


- Eloignez-vous des sources pouvant causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque.

Parmi les sources d'interférence, on trouve les champs électromagnétiques puissants, certains capteurs sans fil de 2,4 GHz, les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

- Remplacez la batterie (page 4).

### Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course

Si les données relatives aux dynamiques de course ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Assurez-vous de disposer de l'accessoire HRM-Run. Le logo  s'affiche à l'avant du module de l'accessoire HRM-Run.
- Assurez-vous que votre Forerunner prend en charge les dynamiques de course. Pour plus d'informations, consultez la page [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Coupez une nouvelle fois l'accessoire HRM-Run avec votre Forerunner, en suivant les instructions.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que le module HRM-Run est dans le bon sens.

**REMARQUE** : le temps de contact au sol s'affiche uniquement lorsque vous courez. Il ne peut pas être calculé lorsque vous marchez.

### Remplacement de la batterie du moniteur de fréquence cardiaque

- 1 Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière du module.
- 2 Retirez le cache et la batterie.



- 3 Patientez pendant 30 secondes.
- 4 Insérez la nouvelle batterie en positionnant le pôle positif vers le haut.

**REMARQUE** : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.

- 5 Remettez en place le cache et les quatre vis.

**REMARQUE** : ne serrez pas outre mesure.

Après avoir remplacé la batterie du moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le coupler une nouvelle fois à l'appareil.

## Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

### AVIS

Vous devez détacher et retirer le module avant de nettoyer la sangle.

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) pour des instructions de lavage détaillées.
- Rincez la sangle après chaque utilisation.

- Lavez la sangle toutes les sept utilisations.
- N'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.
- Pour prolonger la durée de vie de votre moniteur de fréquence cardiaque, détachez le module lorsqu'il n'est pas utilisé.

## Connexion à un appareil de remise en forme

La technologie ANT+ relie votre moniteur de fréquence cardiaque à un appareil de remise en forme afin que vous puissiez surveiller votre fréquence cardiaque sur la console de l'appareil.

- Recherchez le logo ANT+LINK HERE sur les appareils de remise en forme compatibles.



- Rendez-vous sur [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) pour plus d'instructions sur la connexion.

## Caractéristiques techniques de la HRM-Run

Type de batterie	Pile CR2032 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	1 an (1 heure par jour)
Étanche	Étanche jusqu'à 30 m (98,4 pieds) <b>REMARQUE</b> : ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque lorsque vous nagez.
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz

## Garantie limitée

La garantie limitée standard de Garmin s'applique à cet accessoire. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

## HRM-Run™ Istruzioni

### ⚠ ATTENZIONE

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

## Come indossare la fascia cardio

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività.

- 1 Inserire e fissare il modulo della fascia cardio ① all'elastico.

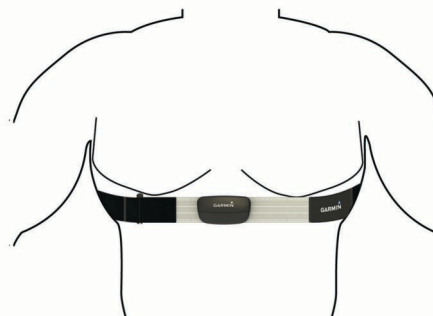


I logo Garmin (sul modulo e sull'elastico) devono trovarsi con il lato destro rivolto verso l'alto.

- 2 Inumidire gli elettrodi ② e il rivestimento protettivo ③ sul retro dell'elastico per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.



- 3 Indossare la fascia cardio con i logo Garmin con il lato destro rivolto verso l'alto.



Il rivestimento protettivo deve essere posizionato sul lato sinistro. Il fissaggio a strappo ④ e ⑤ deve essere sul lato destro.

- 4 Avvolgere l'elastico intorno al torace, quindi collegare il fissaggio a strappo.

**NOTA:** accertarsi che le etichette non si pieghino.

Dopo aver indossato la fascia cardio, questa è attivata e invia i dati.

## Associazione della fascia cardio al dispositivo

L'associazione è la connessione di sensori wireless ANT+, come la fascia cardio, a un dispositivo Garmin ANT+ compatibile.

**NOTA:** le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale utente.

- Posizionare il dispositivo Garmin compatibile entro la portata di 3 metri della fascia cardio.
- mantenersi a 10 m da altri sensori ANT+ durante l'associazione.

Dopo la prima associazione, il dispositivo Garmin compatibile rileva automaticamente la fascia cardio ogni volta che questa viene attivata.

## Dinamiche di corsa

È possibile utilizzare il Forerunner compatibile associato all'accessorio HRM-Run per fornire feedback in tempo reale sull'andamento della corsa. Se il Forerunner è stato fornito con l'accessorio HRM-Run, i dispositivi sono già associati.

L'accessorio HRM-Run è dotato di un accelerometro nel modulo che misura i movimenti del busto al fine di calcolare tre metriche di corsa: la cadenza, l'oscillazione verticale e il tempo di contatto con il suolo.

**NOTA:** l'accessorio HRM-Run è compatibile con diversi prodotti fitness ANT+ e, quando è associato, può visualizzare di dati della frequenza cardiaca. Le funzioni relative alle dinamiche di corsa sono disponibili esclusivamente su alcuni dispositivi Garmin Forerunner.

**Cadenza:** la cadenza è il numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destra e sinistra combinati).

**Oscillazione verticale:** l'oscillazione verticale è il rimbalzo nei movimenti della corsa. Visualizza il movimento verticale del busto, misurato in centimetri per ogni passo.

**Tempo di contatto con il suolo:** il tempo di contatto con il suolo è il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa. È misurato in millisecondi.

**NOTA:** il tempo di contatto con il suolo non è disponibile durante la camminata.

## Risoluzione dei problemi

### Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

Se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Inumidire nuovamente gli elettrodi e il rivestimento protettivo. È possibile utilizzare acqua, saliva o gel per elettrodi.
- Stringere l'elastico sul torace.
- Riscaldarsi per 5–10 minuti.
- Lavare l'elastico dopo sette utilizzi (pagina 6).
- Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia se applicabile all'attività svolta.

Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca.


- Allontanarsi dalle sorgenti che possono interferire con la fascia cardio.

Le sorgenti di interferenza possono includere campi elettromagnetici potenti, alcuni sensori wireless da 2,4 Ghz, cavi elettrici ad alta tensione, motori elettrici, forni, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 Ghz e punti di accesso LAN wireless.

- Sostituire la batteria (pagina 6).

### Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa

Se i dati sulle dinamiche di corsa non vengono visualizzati, seguire questi suggerimenti.

- Accertarsi di disporre dell'accessorio HRM-Run. L'accessorio HRM-Run presenta il simbolo  sulla parte anteriore del modulo.
- Accertarsi che il Forerunner supporti le dinamiche di corsa.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

- Associare nuovamente l'accessorio HRM-Run con il Forerunner, attenendosi alle istruzioni.
- Se i dati sulle dinamiche di corsa visualizzano il valore zero, accertarsi che il modulo HRM-Run sia indossato con il lato destro rivolto verso l'alto.

**NOTA:** il tempo di contatto con il suolo viene visualizzato solo durante la corsa. Non è possibile calcolarlo durante la camminata.

### Sostituzione della batteria della fascia cardio

- 1 Rimuovere le quattro viti sul retro del modulo con un cacciavite Phillips piccolo.
- 2 Rimuovere il coperchio e la batteria.



- 3 Attendere 30 secondi.

- 4 Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.

**NOTA:** non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.

- 5 Riposizionare il coperchio posteriore e le quattro viti.

**NOTA:** non stringere eccessivamente.

Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo con il dispositivo.

## Manutenzione della fascia cardio

### AVVERTENZA

Staccare e rimuovere il modulo prima di pulire l'elastico.

Un accumulo di sudore e sale sull'elastico può pregiudicare l'accuratezza dei dati forniti dalla fascia cardio.

- Consultare il sito Web [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) per istruzioni dettagliate sulla pulizia.
- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
- Lavare l'elastico ogni sette utilizzi.
- Non inserire l'elastico in asciugatrice.
- Appendere l'elastico o posizionarlo disteso per asciugarlo.
- Per prolungare la durata della fascia cardio, staccare il modulo quando non è in uso.

## Collegamento all'attrezzatura fitness

La tecnologia ANT+ collega la fascia cardio al dispositivo fitness in modo da poter controllare la propria frequenza cardiaca sul display del dispositivo.

- Cercare il logo ANT+LINK HERE sull'attrezzatura fitness compatibile.



- Visitare il sito Web [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) per ulteriori istruzioni relative al collegamento.

## Caratteristiche tecniche di HRM-Run

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 volt
Durata della batteria	1 anno (1 ora al giorno)
Impermeabilità	Impermeabile fino a 30 metri (98,4 piedi) <b>NOTA:</b> questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.
Temperatura operativa	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+

## Garanzia limitata

Il presente accessorio è coperto dalla garanzia limitata standard di Garmin. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

## HRM-Run™ – Anweisungen

### ⚠️ 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 das Modul des Herzfrequenzsensors ① am Gurt.

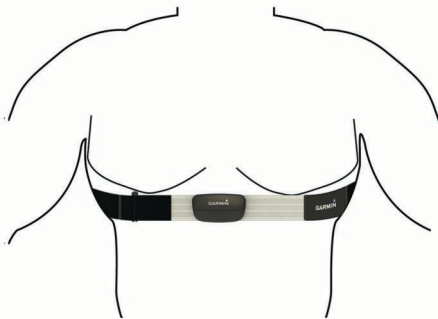


Die Garmin Logos (auf dem Modul und dem Gurt) sollten von vorne lesbar sein.

- 2 Befeuchten Sie die Elektroden ② und den Kontaktstreifen ③ auf der Rückseite des Gurts, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



- 3 Tragen Sie den Herzfrequenzsensor so, dass die Garmin Logos nach oben zeigen.



Der Kontaktstreifen sollte sich auf Ihrer linken Seite befinden. Der Haken ④ und die Öse ⑤ sollten sich auf Ihrer rechten Seite befinden.

- 4 Legen Sie den Gurt um die Brust, und befestigen Sie den 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.

## Koppeln des Herzfrequenzsensors mit dem Gerät

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.

- Das mit Garmin kompatible Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzsensors befinden.
- 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.

## Lauffeffizienz

Koppeln Sie Ihren kompatiblen Forerunner mit dem HRM-Run, um Echtzeit-Informationen zu Ihrer Laufform zu erhalten. Wenn der HRM-Run im Lieferumfang des Forerunner enthalten war, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Im Modul des HRM-Run ist ein Beschleunigungsmesser integriert, der Körperbewegungen misst, um drei Metriken für die Lauffeffizienz zu berechnen: Schrittfrequenz, vertikale Bewegung und Bodenkontaktzeit.

**HINWEIS:** Der HRM-Run ist mit mehreren ANT+ Fitnessprodukten kompatibel und kann Herzfrequenzdaten anzeigen, wenn er gekoppelt ist. Die Lauffeffizienz-Funktionen sind nur auf bestimmten Garmin Forerunner Geräten verfügbar.

**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 für jeden Schritt an.

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

**HINWEIS:** Die Bodenkontaktzeit ist nicht beim Gehen verfügbar.

## 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 den Kontaktstreifen erneut an.  
Sie können hierzu Wasser, Speichel oder Elektrodengel verwenden.
- Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
- Wärmen Sie sich 5 bis 10 Minuten lang auf.
- Waschen Sie den Gurt nach jeder siebten Verwendung ([Seite 8](#)).

- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie, wenn möglich, Ihr Hemd 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 Interferenzquellen 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.
- Wechseln Sie die Batterie aus ([Seite 8](#)).

### Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten

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

- Stellen Sie sicher, dass Sie das HRM-Run Zubehör haben.  
Auf der Vorderseite des Moduls des HRM-Run befindet sich das Symbol .
- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Forerunner die Lauffeffizienz-Funktion unterstützt.  
Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Koppeln Sie das HRM-Run Zubehör erneut entsprechend den Anweisungen mit Ihrem Forerunner.

- Falls für die Lauffeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissern Sie sich, dass das Modul des HRM-Run richtig herum getragen wird.

**HINWEIS:** Informationen zur Bodenkontaktzeit werden nur beim Laufen angezeigt. Sie können nicht beim Gehen berechnet werden.

### Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

- Entfernen Sie die vier Schrauben auf der Rückseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher.
- Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



- Warten Sie 30 Sekunden.
  - Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.
- HINWEIS:** Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
- Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.

**HINWEIS:** Ziehen Sie die Muttern nicht zu fest an.

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

### Pflegen des Herzfrequenzsensors

#### HINWEIS

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt reinigen.

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

- Ausführliche Anweisungen zum Waschen finden Sie unter [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Spülen Sie den Gurt nach jeder Verwendung ab.
- Waschen Sie den Gurt nach jeder siebten Verwendung in der Waschmaschine.
- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.
- Hängen Sie den Gurt zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.
- Verlängern Sie die Lebensdauer des Herzfrequenzsensors, indem Sie das Modul entfernen, wenn es nicht verwendet wird.

### Verbindung mit Fitnessgeräten

Mithilfe der ANT+ Technologie kann eine Verbindung zwischen Herzfrequenzsensor und Fitnessgeräten hergestellt werden, sodass Sie die Herzfrequenz auf der Konsole des Geräts anzeigen können.

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



- Weitere Anweisungen zur Verbindungsherstellung finden Sie unter [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

### Technische Daten: HRM-Run

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt
Batterie-Betriebszeit	1 Jahr (1 Stunde pro Tag)
Wasserdichtigkeit	Wasserdicht bis 30 m (98,4 Fuß) <b>HINWEIS:</b> Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.
Betriebstemperatur	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz

### Eingeschränkte Gewährleistung

Für dieses Zubehör gilt die eingeschränkte Gewährleistung von Garmin. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

### Instrucciones de HRM-Run™

#### ⚠ AVISO

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

### Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

- Fija el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.



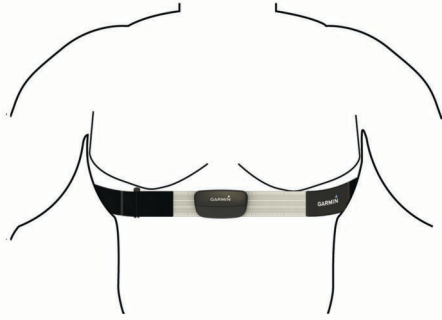
Los logotipos de Garmin (tanto del módulo como de la correa) deben estar colocados del lado correcto orientados hacia fuera.

- Humedece los electrodos ② y el parche de contacto ③ de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



- Lleva el monitor de frecuencia cardiaca con el logotipo Garmin del lado correcto orientado hacia fuera.





El parche de contacto debe quedar en el lado izquierdo. El sistema de enganche ④ y cierre ⑤ debe quedar en el lado derecho.

- Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa al cierre.

**NOTA:** asegúrate de que no se dobla la etiqueta.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardíaca, estará activo y enviando datos.

## Vinculación del monitor de frecuencia cardíaca con el dispositivo

La vinculación consiste en la conexión de sensores inalámbricos ANT+, como la del monitor de frecuencia cardíaca con un dispositivo compatible ANT+ de Garmin.

**NOTA:** las instrucciones de emparejamiento son diferentes para cada dispositivo compatible de Garmin. Consulta el manual del usuario.

- Coloca el dispositivo de Garmin compatible a 3 m del monitor de frecuencia cardíaca.
- Aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.

Tras la primera vinculación, el dispositivo de Garmin compatible reconocerá automáticamente el monitor de frecuencia cardíaca cada vez que se active.

## Dinámica de carrera

Puedes utilizar tu Forerunner compatible vinculado con el accesorio HRM-Run para obtener comentarios en tiempo real acerca de tu técnica de carrera. Si el accesorio HRM-Run venía incluido con tu Forerunner, los dispositivos ya están vinculados.

El accesorio HRM-Run incluye un acelerómetro en el módulo que mide el movimiento del torso con el fin de calcular tres métricas de carrera: la cadencia, la oscilación vertical y el tiempo de contacto con el suelo.

**NOTA:** el accesorio HRM-Run es compatible con diversos productos de ejercicio de ANT+ y es capaz de mostrar datos relativos a la frecuencia cardíaca al vincularlo a los mismos. Las funciones de dinámica de carrera están disponibles únicamente en determinados dispositivos Garmin Forerunner.

**Cadencia:** la cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra los pasos totales (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).

**Oscilación vertical:** la oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso en cada paso, medido en centímetros.

**Tiempo de contacto con el suelo:** el tiempo de contacto con el suelo es la cantidad de tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr. Se mide en milisegundos.

**NOTA:** el tiempo de contacto con el suelo no se proporcionará al caminar.

## Solución de problemas

### Sugerencias para los datos del monitor de frecuencia cardíaca erróneos

Si los datos del monitor de frecuencia cardíaca son erráticos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.


- Vuelve a humedecer los electrodos y el parche de contacto. Puedes utilizar agua, saliva o gel para electrodos.
- Aprieta la correa del pecho.
- Calienta durante 5 o 10 minutos.
- Lava la correa cada 7 usos ([página 10](#)).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece la camiseta, si es posible, cuando vayas a realizar ejercicio. Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardíaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardíaca.
- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardíaca.

Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

- Sustituye la pila ([página 9](#)).

### Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera

Si no aparecen los datos de la dinámica de carrera, puedes probar con estas sugerencias.

- Asegúrate de que dispones del accesorio HRM-Run. El logotipo  está situado en la parte delantera del accesorio HRM-Run.
- Asegúrate de que tu Forerunner es compatible con las funciones de dinámica de carrera. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Vuelve a vincular el accesorio HRM-Run con tu Forerunner siguiendo las instrucciones.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran ceros, asegúrate de que el módulo HRM-Run está colocado del lado correcto orientado hacia afuera.

**NOTA:** el tiempo de contacto con el suelo solo aparece cuando estás corriendo. No puede calcularse al caminar.

### Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardíaca

- Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
- Retira la tapa y la pila.



- Espera 30 segundos.
- Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba. **NOTA:** no deteriores ni pierdas la junta circular.
- Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.

**NOTA:** no lo aprietes en exceso.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

## Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

### NOTIFICACIÓN

Debes desabrochar y quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Visita [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.
- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa en la lavadora cada 7 usos.
- No metas la correa en la secadora.
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

## Vinculación con máquinas de ejercicios

La tecnología ANT+ vincula el monitor de frecuencia cardiaca con máquinas de ejercicios para que puedas ver tu frecuencia en la consola de la máquina.

- Busca el logotipo ANT+LINK HERE que aparece en las máquinas de ejercicios compatibles.



- Visita [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) para obtener más instrucciones sobre la vinculación.

## Especificaciones de HRM-Run

Tipo de batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la batería	1 año (1 hora al día)
Resistencia al agua	Resistente al agua hasta 30 m (98,4 ft) <b>NOTA:</b> este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.
Rango de temperaturas de funcionamiento	Desde -20 ° hasta 60 °C (desde -4 ° hasta 140 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz

## Garantía limitada

La garantía limitada estándar de Garmin se aplica a este accesorio. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

## Instruções do HRM-Run™

### ⚠ AVISO

Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

## Colocar o monitor de ritmo cardíaco

Deve utilizar o monitor de ritmo cardíaco em contacto direto com a pele, mesmo abaixo do esterno. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante a atividade.

- 1 Coloque o módulo do monitor de ritmo cardíaco ① na correia.

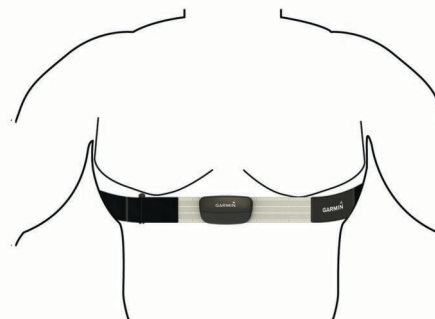


Os logótipos da Garmin (no módulo e na correia) devem ficar virados para cima.

- 2 Humedeça os elétrodos ② e o adesivo de contacto ③ na parte de trás da correia de forma a criar uma ligação forte entre o peito e o transmissor.



- 3 Utilize o monitor de ritmo cardíaco com os logótipos Garmin virados para cima.



O adesivo de contacto deve ser colocado do seu lado esquerdo. A ligação do gancho ④ e da presilha ⑤ deve ficar do seu lado direito.

- 4 Enrole a correia à volta do peito e coloque o gancho da correia na presilha.

**NOTA:** certifique-se de que a etiqueta não fica enrolada.

Depois de colocar o monitor de ritmo cardíaco, este fica ativo e começa a enviar dados.

## Emparelhar o monitor de ritmo cardíaco com o seu dispositivo

O emparelhamento é o processo de ligação dos sensores sem fios ANT+, como o monitor de ritmo cardíaco, ao dispositivo Garmin compatível ANT+.

**NOTA:** as instruções de emparelhamento diferem relativamente a cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o seu manual do utilizador.

- Coloque o dispositivo Garmin compatível num raio de 3 m em relação ao monitor de ritmo cardíaco.
- Afaste-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.

Após emparelhar pela primeira vez, o seu dispositivo Garmin compatível reconhece automaticamente o monitor de ritmo cardíaco sempre que este é ativado.

## Dinâmica de corrida

Pode utilizar o seu Forerunner compatível emparelhado com o acessório HRM-Run para obter informações em tempo real da sua corrida. Se o seu Forerunner já incluía o acessório HRM-Run, os dispositivos já estão emparelhados.

O acessório HRM-Run conta com um acelerómetro no módulo que mede o movimento do tronco para calcular três métricas da corrida: a cadência, a oscilação vertical e o tempo de contacto com o solo.

**NOTA:** o acessório HRM-Run é compatível com vários produtos de fitness ANT+ e, quando emparelhado, pode apresentar dados sobre o ritmo cardíaco. As funções da dinâmica de corrida só estão disponíveis em determinados dispositivos Garmin Forerunner.

**Cadência:** cadência é o número de passos por minuto. Apresenta o total de passos (direita e esquerda combinados).

**Oscilação vertical:** a oscilação vertical consiste no seu impacto com o solo durante a corrida. Apresenta o movimento vertical do seu tronco, medido em centímetros, para cada passo.

**Tempo de contacto com o solo:** o tempo de contacto com o solo é a quantidade de tempo em cada passo despendido no solo durante a corrida. É medido em milissegundos.

**NOTA:** o tempo de contacto com o solo não está disponível durante caminhadas.

## Resolução de problemas

### Sugestões no caso de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco

Se os dados do monitor de ritmo cardíaco estiverem errados ou não aparecerem, pode tentar estas sugestões.

- Volte a humedecer os elétrodos e o adesivo de contacto. Pode utilizar água, saliva ou gel de elétrodos.
- Aperte a correia junto ao peito.
- Aqueça durante 5–10 minutos.
- Lave a correia a cada sete utilizações (página 11).
- Vista uma camisola de algodão ou molhe a sua camisola, se tal for adequado à sua atividade.

As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar electricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos.


- Afaste-se de elementos que possam interferir com o seu monitor de ritmo cardíaco.

Tais elementos poderão ser campos eletromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 Ghz, linhas de alta tensão, espelhos elétricos, fornos, micro-ondas, telefones sem fios de 2,4 Ghz e pontos de acesso LAN sem fios.

- Substituir a bateria (página 11).

### Dicas para dados de dinâmica de corrida em falta

Se os dados de dinâmica de corrida não aparecerem, pode experimentar estas dicas.

- Certifique-se de que tem o acessório HRM-Run. O acessório HRM-Run tem o ícone  na parte frontal do módulo.
- Certifique-se de que o seu Forerunner suporta dinâmica de corrida. Para obter mais informações, visite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Emparelhe novamente o acessório HRM-Run com o seu Forerunner, seguindo as instruções.

- Se os dados da dinâmica de corrida forem apresentados a zeros, certifique-se de que está a utilizar o módulo HRM-Run virado para cima.

**NOTA:** o tempo de contacto com o solo aparece apenas durante a corrida. Não é possível calculá-lo ao caminhar.

### Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

- 1 Utilize uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
- 2 Remova a tampa e a pilha.



- 3 Aguarde 30 segundos.
- 4 Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.  
**NOTA:** não danifique nem perca a junta do O-ring.
- 5 Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.  
**NOTA:** não aperte demasiado.

Depois de substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco, poderá ter de voltar a emparelhá-lo com o dispositivo.

### Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

#### NOTA

Desprenda e retire o módulo antes de limpar a correia.

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do monitor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Visite [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) para obter instruções detalhadas de lavagem.
- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave a correia à máquina a cada sete utilizações.
- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Ao secar a correia, pendure-a ou estenda-a na horizontal.
- Para prolongar a vida útil do monitor de ritmo cardíaco, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.

### Ligar a equipamento de fitness

A tecnologia ANT+ liga o seu monitor de ritmo cardíaco ao equipamento de fitness, para que possa ver o seu ritmo cardíaco na consola do equipamento.

- Procure o logótipo ANT+LINK HERE em equipamentos de fitness compatíveis.



- Visite [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) para mais instruções de ligação.

### Especificações do HRM-Run

Tipo de pilha	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da pilha	1 ano (1 hora por dia)

Resistência à água	Resistente à água até 30 m (98,4 pés) <b>NOTA:</b> este produto não transmite dados de ritmo cardíaco durante a sessão de natação.
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Radiofrequência/protocolo	2,4 GHz ANT+ protocolo de comunicações sem fios

## Garantia Limitada

A garantia limitada da Garmin aplica-se a este acessório. Para obter mais informações, consulte [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

## HRM-Run™ instructies

### ⚠ WAARSCHUWING

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

### De hartslagmeter plaatsen

Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact met uw huid staat, vlak onder uw borstkas. De meter dient zo stevig te zitten dat deze tijdens de activiteit niet kan verschuiven.

- 1 Klik de hartslagmetermodule ① in de band.

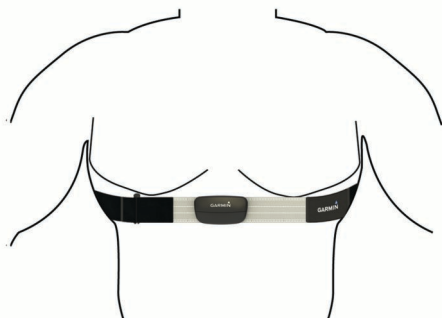


De Garmin logo's (op de module en de band) dienen niet ondersteboven te worden weergegeven.

- 2 Bevochtig de elektroden ② en het contactoppervlak ③ aan de achterzijde van de band om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



- 3 Het Garmin logo op de hartslagmeter dient niet ondersteboven te worden weergegeven.



Het contactoppervlak dient zich aan uw linkerzijde te bevinden. De verbinding tussen de haak ④ en lus ⑤ dient zich aan uw rechterzijde te bevinden.

- 4 Wikkel de band om uw borstkas en steek de haak van de band in de lus.

**OPMERKING:** Zorg ervoor dat de tag niet omvouwt.

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

### De hartslagmeter aan uw toestel koppelen

Koppelen is het verbinden van draadloze ANT+ sensors, zoals uw hartslagmeter, aan een Garmin ANT+ compatibel toestel.

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

- Zorg dat het Garmin compatibele toestel zich binnen drie meter van de hartslagmeter bevindt.
- Zorg ervoor dat u minstens 10 meter bij andere ANT+ sensors vandaan bent tijdens het koppelen.

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

### Hardloopynamiciek

U kunt uw compatibele Forerunner gekoppeld met het HRM-Run accessoire gebruiken voor real-time feedback over uw hardloopynamiciek. Als het HRM-Run accessoire is meegeleverd met uw Forerunner, zijn de toestellen al gekoppeld.

Het HRM-Run accessoire heeft een versnellingsmeter in de module die bewegingen van het bovenlichaam meet voor het berekenen van gegevens zoals cadans, verticale oscillatie en grondcontacttijd.

**OPMERKING:** Het HRM-Run accessoire is compatibel met verschillende ANT+ fitnessproducten en kan, indien gekoppeld, hartslaggegevens weergeven. De functies voor hardloopynamiciek zijn alleen beschikbaar op bepaalde Garmin Forerunner toestellen.

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

**Verticale oscillatie:** Verticale oscillatie is de op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. Hiermee wordt de verticale beweging van uw bovenlichaam weergegeven, gemeten in centimeters voor iedere stap.

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

**OPMERKING:** Grondcontacttijd is niet beschikbaar wanneer u wandelt.

### Problemen oplossen

#### Tips voor onregelmatig hartslaggegevens

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

- Bevochtig de elektroden en het contactoppervlak. U kunt water, speeksel of een gel voor elektroden gebruiken.
- Trek de band strakker aan om uw borst.
- Voer gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit.
- Was de band na elke zeven keer gebruiken ([pagina 13](#)).
- Draag een t-shirt van katoen of maak uw t-shirt nat als dat mogelijk is.

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 kunnen veroorzaken met de hartslagmeter.

Bronnen van interferentie zijn bijvoorbeeld sterke elektromagnetische velden, draadloze sensors van 2,4 Ghz, hoogspanningsleidingen, elektrische motoren, ovens,

magnetrons, draadloze telefoons van 2,4 Ghz en draadloze LAN-toegangspunten.

- Vervang de batterij (pagina 13).

### Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens

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

- Zorg ervoor dat u beschikt over het HRM-Run accessoire. Op de voorzijde van het HRM-Run accessoire staat .
- Controleer of uw Forerunner hardlooptdynamiek ondersteunt. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Koppel het HRM-Run accessoire opnieuw met uw Forerunner volgens de instructies.
- Als de hardlooptdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of de HRM-Run module met de juiste zijde naar boven wordt gedragen.

**OPMERKING:** De grondcontacttijd wordt alleen weergegeven tijdens het hardlopen. Deze kan niet worden berekend tijdens het wandelen.

### De batterij van de hartslagmeter vervangen

- 1 Gebruik een kleine kruiskopschroevendraaier om de vier schroeven aan de achterkant van de module te verwijderen.
- 2 Verwijder de deksel en de batterij.



- 3 Wacht 30 seconden.
- 4 Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.  
**OPMERKING:** Zorg dat u de afdichting niet beschadigt of verliest.

- 5 Plaats het deksel en de vier schroeven terug.

**OPMERKING:** Draai de as niet te strak vast.

Nadat u de batterij van de hartslagmeter hebt vervangen, moet u deze mogelijk opnieuw koppelen aan het toestel.

### Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden

#### KENNISGEVING

Verwijder de module voordat u de band schoonmaakt.

Opbouw van zweet en zout op de band kan het vermogen van de hartslagmeter om nauwkeurige gegevens te rapporteren negatief beïnvloeden.

- Ga naar [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) voor gedetailleerde wasinstructies.
- Spoel de band na elk gebruik schoon.
- Was de band wanneer u deze zeven keer hebt gebruikt.
- Droog de band niet in een wasdroger.
- U moet de band hangend of plat laten drogen.
- Koppel de module los van de band als deze niet wordt gebruikt om de levensduur van uw hartslagmeter te verlengen.

### Aansluiten op fitnessapparatuur

Met behulp van ANT+ sluit u uw hartslagmonitor aan op fitnessapparatuur, zodat uw hartslag op de console van de apparatuur kan worden weergegeven.

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



- Ga naar [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) voor meer koppelinstructies.

### HRM-Run specificaties

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Batterijduur	1 jaar (1 uur per dag)
Waterbestendigheid	Waterbestendig tot 30 m (98,4 ft.) <b>OPMERKING:</b> Dit product verzendt geen hartslaggegevens tijdens het zwemmen.
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 60°C (van -4 tot 140°F)
Radiofrequentie/protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie

### Beperkte garantie

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

## HRM-Run™ Instructies

#### ⚠ ADVARSEL

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

### Påsætning af pulsmåleren

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under din aktivitet.

- 1 Sæt pulsmålermodulet ① på remmen.

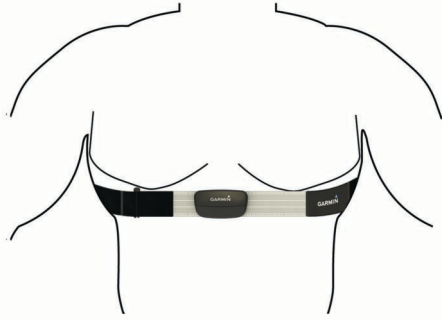


Garmin logoerne (på modulet og stroppen) skal vende højre side opad.

- 2 Gør elektroderne ② og kontaktrådet ③ bagpå remmen våde for at sikre en stærk forbindelse mellem din brystkasse og senderen.



- 3 Pulsmåleren skal bæres med Garmin logoerne med højre side opad.



Kontaktområdet skal være på din venstre side. Sammenkoblingen af kroge ④ og løkken ⑤ skal være på din højre side.

- 4** Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut kroge på remmen til løkken.

**BEMÆRK:** Sørg for, at vedligeholdelsesmærket ikke foldes.

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

## Parring af pulsmåleren med din enhed

Ved parring forbindes ANT+ trådløse sensorer, som f.eks. din pulsmåler, til en Garmin ANT+ kompatibel enhed.

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

- Anbring den Garmin compatible enhed inden for 3 m af pulsmåleren.
- Hold dig 10 meter væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.

Når du har parret første gang, vil din Garmin compatible enhed automatisk genkende pulsmåleren, hver gang den aktiveres.

## Løbedynamik

Du kan bruge din compatible Forerunner parret med HRM-Run tilbehøret til at give realtidstilbage melding om din løbeform. Hvis din Forerunner blev leveret med HRM-Run tilbehør, er enhederne allerede parret.

HRM-Run tilbehøret har et accelerometer i modulet, der måler overkroppens bevægelse for at beregne tre løbeparametre: Kadence, vertikale udsving og den tid, du er i kontakt med jorden.

**BEMÆRK:** HRM-Run tilbehøret er kompatibelt med flere ANT+ træningsprodukter og kan vise pulsdatabe, når de parres. Løbedynamikegenskaberne fås kun til bestemte Garmin Forerunner enheder.

**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. Det viser den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.

**Den tid, du er i kontakt med jorden:** Den tid, du er i kontakt med jorden, er den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber. Den måles i millisekunder.

**BEMÆRK:** Tiden med jordkontakt er ikke tilgængelig ved gang.

## Fejlfinding

### Tip til uregelmæssige pulsdatabe

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

- Fugt elektroderne og kontaktområdet igen. Du kan bruge vand, spyt eller elektrodegel.
- Stram remmen på din brystkasse.

- Varm op i 5–10 minutter.
- Vask remmen, hver gang den er blevet brugt syv gange (side 14).
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet.

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.

- Udskift batteriet (side 14).

### Tip til manglende data for løbedynamik

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

- Sørg for, at du har HRM-Run tilbehøret. HRM-Run tilbehøret har  på forsiden af modulet.
- Sørg for, at din Forerunner understøtter løbedynamik. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Par HRM-Run tilbehøret med din Forerunner igen, i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis data for løbedynamik viser nuller, skal du kontrollere, at HRM-Run modulet vender højre side opad. **BEMÆRK:** Tid i kontakt med jorden vises kun, mens du løber. Den kan ikke beregnes, mens du går.

### Udskiftning af pulsmålerens batteri

- 1 Brug en lille stjerneskruetrækker til at fjerne de fire skrue på modulets bagside.
- 2 Fjern dækslet og batteriet.



- 3 Vent 30 sekunder.
- 4 Sæt det nye batteri i med den positive side opad. **BEMÆRK:** Pas på ikke at beskadige tætningsringen.
- 5 Sæt dækslet og de fire skrue tilbage på plads. **BEMÆRK:** Undgå at overspænde.

Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den muligvis parres med enheden igen.

## Vedligeholdelse af pulsmåleren

### BEMÆRK

Fjern modulet, før remmen rengøres.

En ophobning af sved og salt på remmen kan reducere pulssensorens evne til at rapportere nøjagtige data.

- Gå til [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) for at få detaljerede rengøringsinstruktioner.
- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Vask remmen i maskine, hver gang den er blevet brugt syv gange.
- Kom ikke remmen i en tørretumbler.

- Når remmen skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.
- Du kan forlænge levetiden af pulsmåleren ved at afmontere modulet, når du ikke bruger den.

## Tilslutning til fitnessudstyr

ANT+ teknologi forbinder pulsmåleren med fitnessudstyr, så du kan se din puls på træningsudstyrets display.

- Hold øje med ANT+LINK HERE logoet på kompatibelt fitnessudstyr.



- Gå til [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) for flere instruktioner om tilslutning.

## HRM-Run specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 volt
Batterilevetid	1 år (1 time om dagen)
Vandtæthed	Vandtæt ned til 98,4 fod (30 m) <b>BEMÆRK:</b> Dette produkt kan ikke sende pulldata under svømning.
Driftstemperaturområde	Fra -4 ° til 140 °F (fra -20 ° til 60 °C)
Radiofrekvens/protokol:	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol

## Begrænset garanti

Den almindelige forbrugergaranti fra Garmin gælder for dette tilbehør. Du kan få flere oplysninger på [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

## HRM-Run™ Ohjeet

### ⚠ VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

## Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholle heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen ajan.

- 1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.

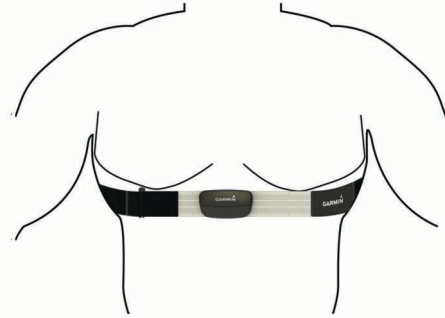


Logojen Garmin (moduulissa ja hinnassa) on oltava ylöspäin.

- 2 Kostuta hihnan taustapuolen elektrodit ② ja kosketuspinta ③, jotta sykevyö saa hyvön kontaktin ihoon.



- 3 Käytä sykevyötä Garmin logot ylöspäin.



Kosketuspinnan pitäisi olla vasemman kylkesi puolella. Kiinnityksen (④ ja ⑤) pitäisi olla oikean kylkesi puolella.

- 4 Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

**HUOMAUTUS:** varmista, että tunniste ei taitu.

Kun sykevyö on paikoillaan, se aktivoituu ja alkaa lähettää tietoja.

## Sykevyön ja laitteen pariliitos

Pariliitoksen avulla langattomat ANT+ tunnistimet, kuten laitteen sykevyö, liitetään Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

**HUOMAUTUS:** pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

- Tuo Garmin yhteensopiva laite enintään 3 metrin päähän sykevyöstä.
- Pysy 10 metrin päässä muista ANT+ tunnistimista pariliitoksen muodostamisen aikana.

Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, Garmin yhteensopiva laite tunnistaa jatkossa sykevyön automaattisesti aina, kun se aktivoidaan.

## Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa Forerunner laitetta, joka on pariliitetty HRM-Run lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin HRM-Run lisävaruste, laitteet on jo pariliitetty.

HRM-Run lisävarusteen moduulissa on kiihtyvyyttämittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella juoksun metriikat: juoksurytmin, pystysuuntaisen liikehdinnän ja maakosketuksen keston.

**HUOMAUTUS:** HRM-Run lisävaruste on yhteensopiva useiden ANT+ kuntoilutuotteiden kanssa ja voi näyttää syketietoja pariliitettyinä. Juoksun dynamiikkaominaisuudet ovat käytettävissä ainoastaan tietyissä Garmin Forerunner laitteissa.

**Poljinnopeus:** poljinnopeus tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).

**Pystysuuntainen liikehdintä:** pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen kullakin askeleella senttimetreinä.

**Maakosketuksen kesto:** maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunneina.

**HUOMAUTUS:** maakosketuksen kesto ei ole käytettävissä kävelyn aikana.

## Vianmääritys

### Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinta uudelleen. Voit käyttää vettä, sylkeä tai elektrodigeeliä.

- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5-10 minuuttia.
- Pese hihna seitsemän käyttökerran välein (sivu 16).
- Käytä puuvillapaitaa tai kastele paita mahdollisuuksien mukaan.

Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.


- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.

Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 Ghz:n langattomat tunnistimet, voimajohtodot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 Ghz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

- Vaihda paristo (sivu 16).

## Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että HRM-Run lisävaruste on käytössäsi. HRM-Run lisävarusteen moduulin etupuolella on .
- Varmista, että Forerunner tukee juoksun dynamiikkatietoja. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Pariliitä HRM-Run lisävaruste ja Forerunner uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos juoksun dynamiikkatiedoissa näkyy pelkkiä nollia, varmista että HRM-Run moduuli on oikeinpäin.

**HUOMAUTUS:** maakosketuksen kesto näkyy ainoastaan juostaessa. Sitä ei voi laskea käveltäessä.

## Sykevyön pariston vaihtaminen

- 1 Irrota ristipääruuvitaltalla moduulin taustapuolella olevat neljä ruuvia.
- 2 Irrota kansi ja paristo.



- 3 Odota 30 sekuntia.
- 4 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin. **HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 5 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin. **HUOMAUTUS:** älä kiristä muttereita liian tiukalle.

Kun olet vaihtanut sykevyön pariston, tee tarvittaessa pariliitos sen ja laitteen välille uudelleen.

## Sykevyön huoltaminen

### ILMOITUS

Irrota moduuli, ennen kuin puhdistat hihnan.

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat heikentää sykemittarin kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

- Katso yksityiskohtaiset pesuohjeet osoitteesta [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna pesukoneessa seitsemän käyttökerran välein.
- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.

- Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.
- Voit pidentää sykevyön käyttöikä irrottamalla moduulin, kun et käytä sitä.

## Liittäminen kuntoilulaitteisiin

ANT+ tekniikka liittää sykevyön kuntoilulaitteisiin siten, että voit tarkastella sykettäsi laitteen näytössä.

- Etsi logo ANT+LINK HERE yhteensopivasta kuntoilulaitteesta.



- Osoitteessa [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) on lisätietoja yhdistämisestä.

## HRM-Run - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Akunkesto	1 vuosi (1 tunti päivässä)
Vedenkestävyys	Vedenkestävyys 30 m (98,4 jalkaa) <b>HUOMAUTUS:</b> tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140°F)
Radiotaajuus/ yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö

## Rajoitettu takuu

Yhtiön Garmin yleinen rajoitettu tuotetakuu pätee tähän lisävarusteeseen. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

## Instruksjoner for HRM-Run™

### ⚠ ADVARSEL

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

## Sette på pulsmåleren

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystplaten. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under aktiviteten.

- 1 Knepp pulsmålermodulen ① på stroppen.



Logoene for Garmin (på modulen og stroppen) skal vises med rett side opp.

- 2 Fukt elektrodene ② og kontaktklappen ③ på baksiden av stroppen for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.





- 3 Logoen for Garmin skal være riktig vei når du har på deg pulsmåleren.



Kontaktflappen skal være på venstre side. Festet (④, ⑤) skal være på høyre side.

- 4 Spenn stroppen rundt brystet, og fest spennen på stroppen.

**MERK:** Kontroller at vaskelappen ikke brettes.

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

## Pare pulsmåleren med enheten

Paring 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 kompatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

- Hold enheten som er kompatibel med Garmin, innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).
- Stå 10 meter unna andre sensorer med ANT+ når du skal pare enhetene.

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

## Løpsdynamikk

Du kan bruke en kompatibel Forerunner parett med HRM-Run tilbehøret for å få tilbakemelding i sanntid om løpestilen. Hvis Forerunner ble levert med HRM-Run, er enheten allerede parett. HRM-Run tilbehøret har en innebygd akselerasjonsmåler som måler torso-bevegelse for å beregne tre statistikker for løpingen, pedalfrekvens, vertikal svingning og tid med bakkekontakt.

**MERK:** HRM-Run tilbehøret er kompatiblett med flere ANT+ treningsprodukter og kan vise pulldata når det er parett. Funksjonene for løpsdynamikk er bare tilgjengelige på enkelte Garmin Forerunner enheter.

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

**Vertikal oscillasjon:** Vertikal svingning vil si sprett i løpsbevegelsen. Det viser vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt.

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

**MERK:** Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.

## Feilsøking

### Tips for unøyaktige pulldata

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

- Påfør fukt på elektrodene og kontaktflappen på nytt. Du kan bruke vann, spytt eller elektrodegel.

- Stram stroppen rundt brystet.
- Varm opp i 5–10 minutter.
- Vask stroppen etter hver syvende bruk (side 17).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt t-skjorten hvis det er passende for aktiviteten.

Syntetiske stoffer som gnisser eller blaffer 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.

- Bytte ut batteriet (side 17).

### Tips for manglende data om løpsdynamikk

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

- Forsikre deg om at du har HRM-Run tilbehøret. HRM-Run tilbehøret har  på forsiden av modulen.
- Kontroller at Forerunner støtter løpsdynamikk. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Par HRM-Run tilbehøret med Forerunner igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis dataene for løpsdynamikk vises med null, kontrollerer du at modulen HRM-Run er festet med riktig side opp.

**MERK:** Tid med bakkekontakt vises bare mens du løper. Dette kan ikke beregnes mens du går.

### Skifte batteriet i pulsmåleren

- 1 Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på baksiden av modulen.
- 2 Fjern dekslet og batteriet.



- 3 Vent i 30 sekunder.
- 4 Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp. **MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- 5 Sett dekslet og de fire skruene tilbake på plass. **MERK:** Ikke stram for hardt til.

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du kanskje pare den med enheten på nytt.

## Ta vare på pulsmåleren

### MERKNAD

Ta av modulen før du rengjør stroppen.

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

- Du finner detaljerte instruksjoner for hvordan du vasker stroppen, på [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen i vaskemaskin etter hver 7. bruk.
- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.
- Heng opp stroppen eller legg den flatt når du skal tørke den.

- Pulsmålerens levetid blir forlenget hvis du tar av modulen når den ikke er i bruk.

## Koble til treningsutstyr

ANT+ kobler pulsmåleren til treningsutstyr slik at du kan vise pulsen på utstyrskonsollen.

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



- Du finner flere tilkoblingsinstruksjoner på [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## Spesifikasjoner for HRM-Run

Batteritype	CR2032, 3-volts, kan byttes ut av brukeren
Batterilevetid	1 år (1 time per dag)
Vanntetthet	Vanntett ned til 30 m (98,4 fot) <b>MERK:</b> Dette produktet sender ikke pulsdata når du svømmer.
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (-4 til 140 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz

## Begrenset garanti

Standard begrenset garanti fra Garmin gjelder for dette tilbehøret. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

## HRM-Run™ – instruksjoner

### ⚠ VARNING

I guiden *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon*, som medfølger i produktforpackningen, finns viktig informasjon och produktvarningar.

## Ta på dig pulsmåleren

Bær pulsmåleren direkte på huden, precis under brystet. Den ska sitta tätt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.

- 1 Sätt fast pulsmätarmodulen ① i remmen.

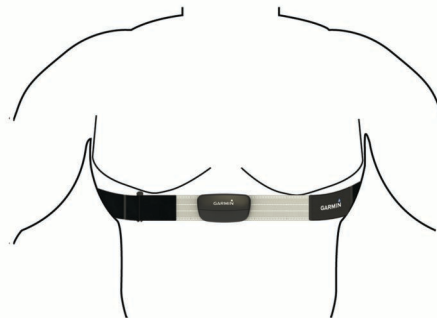


Logotyperna Garmin (på modulen och remmen) ska ha höger sida uppåt.

- 2 Fukta elektroderna ② och kontaktplattan ③ på baksidan av remmen för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.



- 3 Bær pulsmåleren med Garmin logotypernas rätsida uppåt.



Kontaktplattan ska vara på din vänstra sida. Kroken ④ och anslutningen till öglan ⑤ ska vara på din högra sida.

- 4 Linda remmen runt bröstet och fäst remmens krok i öglan.

**OBS!** Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

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

## Para ihop pulsmätaren med enheten

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

**OBS!** Instruksionerna för ihopparring skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

- Flytta den Garmin kompatibla enheten inom 3 m från pulsmätaren.
- Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparringen.

När du har gjort ihopparringen första gången känner Garmin kompatibla enhet automatiskt igen pulsmätaren varje gång den aktiveras.

## Löpdynamik

Du kan använda din kompatibla Forerunner ihoppard med tillbehøret HRM-Run för att ge återkoppling i realtid om din löpningsform. Om din Forerunner levererades tillsammans med tillbehøret HRM-Run är enheterna redan ihoppardade.

Tillbehøret HRM-Run har en accelerometer i modulen som mäter bälens rörelser för att beräkna tre typer av löpningsdata: kadens, vertikal svängningsrörelse och markkontaktid.

**OBS!** Tillbehøret HRM-Run är kompatibelt med flera ANT+ träningsprodukter och kan visa pulsdata när de är ihoppardade. Funktionerna för löpdynamik är bara tillgängliga på vissa Garmin Forerunner enheter.

**Kadens:** Kadensen är antalet steg per minut. Den visar totalt antal steg (höger och vänster kombinerade).

**Vertikal svängningsrörelse:** Vertikal svängningsrörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar överkroppens vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.

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

**OBS!** Markkontaktid är inte tillgängligt när du går.

## Felsökning

### Tips för oregelbundna pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du försöka med följande tips.


- Återfukta elektroderna och kontaktplattan.  
Du kan använda vatten, saliv eller elektroddigel.
- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5–10 minuter.
- Tvätta remmen efter var sjunde användning (sidan 19).
- Använd en bomullströja eller fukta tröjan om det är lämpligt för din aktivitet.

Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.

- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.  
Störningskällor kan innefatta starka elektromagnetiska fält, vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.
- Byt batteri (sidan 19).

### Tips om det saknas löpdynamikdata

Om löpdynamikdata inte visas kan du försöka med följande tips.

- Se till att du har det senaste HRM-Run tillbehöret.  
HRM-Run tillbehöret har  på framsidan av modulen.
- Se till att din Forerunner stöder löpdynamik.  
Mer information finns på [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Para ihop HRM-Run tillbehöret med din Forerunner igen, enligt instruktionerna.
- Om löpdynamikdata visar nollor, se till att HRM-Run modulen sitter med rätt sida uppåt.  
**OBS!** Markkontakttid visas endast under löpning. Den kan inte beräknas när du går.

### Byta pulsmätarens batteri

- 1 Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av modulen.
- 2 Ta bort locket och batteriet.



- 3 Vänta i 30 sekunder.
- 4 Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.  
**OBS!** Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringpackningen.
- 5 Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.  
**OBS!** Dra inte åt för hårt.

När du har bytt ut pulsmätarens batteri kan du behöva para ihop den med enheten igen.

### Sköta om pulsmätaren

#### MEDDELANDE

Du måste lossa och ta bort modulen innan du rengör remmen. Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Detaljerade tvättinstruktioner finns på [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Skölj remmen efter varje användning.
- Maskintvätta remmen efter var sjunde användning.
- Lägg inte remmen i torktumlaren.
- När du torkar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.
- Om du vill förlänga pulsmätarens livslängd bör du ta loss modulen när den inte används.

### Ansluta till träningsredskap

Med ANT+ teknik kan du ansluta din pulsmätare till träningsredskap så att du kan visa din puls på redskapets konsol.

- Leta efter logotypen ANT+LINK HERE på kompatibel träningsutrustning.



- Gå till [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) för fler anslutningsinstruktioner.

### HRM-Run – specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 volt, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	1 år (1 timme om dagen)
Vattentålighet	Vattentålighet: 30 m (98,4 fot) <b>OBS!</b> Den här produkten sänder inte pulsdata när du simmar.
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation

### Begränsad garanti

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

## HRM-Run™ Instrukcje

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

### Zakładanie czujnika tętna

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej piersi. Czujnik powinien przylegać do ciała w taki sposób, aby nie zmieniał położenia podczas aktywności.

- 1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna ① na pasku.

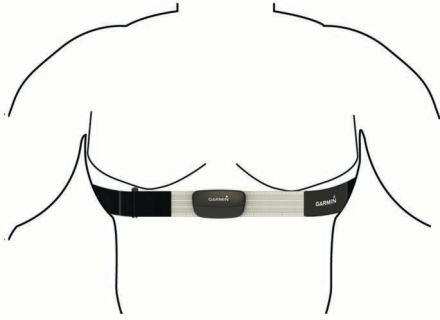


Loga firmy Garmin (na module i na pasku) powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

- 2 Zwilż elektrody ② i płytkę stykową ③ z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 3 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby loga Garmin były skierowane prawą stroną do góry.



Płytkę stykową powinna znajdować się po Twojej lewej stronie. Haczyk ④ i pętla ⑤ powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.

- 4** Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.

**UWAGA:** Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do przesyłania danych.

## Parowanie czujnika tętna z urządzeniem

Parowanie polega na powiązaniu czujników bezprzewodowych ANT+, np. czujnika tętna, ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

**UWAGA:** Instrukcje dotyczące parowania są różne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Patrz podręcznik użytkownika.

- Umieść zgodne urządzenie Garmin w zasięgu czujnika tętna (w odległości nie większej niż 3 m).
- Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.

Po przeprowadzeniu pierwszego parowania zgodne urządzenie Garmin będzie automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik tętna po każdym jego włączeniu.

## Dynamika biegu

Możesz używać zgodnego urządzenia Forerunner sparowanego z akcesorium HRM-Run do przekazywania bieżących danych o swojej kondycji biegowej. Jeśli do urządzenia Forerunner było dodane akcesorium HRM-Run, urządzenia te są już sparowane.

Akcesorium HRM-Run ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania trzech parametrów biegu: rytmu, odchylenia pionowego i czasu kontaktu z podłożem.

**UWAGA:** Akcesorium HRM-Run jest zgodne z wieloma produktami fitness ANT+, a po sparowaniu może wyświetlać dane tętna. Funkcje dynamiki biegu są dostępne tylko w niektórych urządzeniach Garmin Forerunner.

**Rytm:** Rytm to liczba kroków na minutę. Pozycja wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).

**Odchylenie pionowe:** Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Wyświetla pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

**Czas kontaktu z podłożem:** Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach.

**UWAGA:** Funkcja czasu kontaktu z podłożem jest niedostępna podczas chodu.

## Rozwiązywanie problemów

### Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.


- Zwiłż elektrody i płytkę stykową.

Użyj do tego celu wody, śliny lub specjalnego żelu.

- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5 – 10 minut.
- Myj pasek co siedem użyć ([strona 21](#)).
- Załóż bawełnianą koszulkę lub pomocz koszulkę, jeśli jest to właściwe wyjście w przypadku wykonywanych ćwiczeń. Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.
- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna. Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 Ghz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 Ghz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.
- Wymień baterię ([strona 20](#)).

### Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegni

Jeśli dane dynamiczne biegni nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium HRM-Run. Na przedniej części akcesorium HRM-Run znajduje się oznaczenie .
- Upewnij się, że urządzenie Forerunner obsługuje dane dotyczące dynamiki biegu. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Ponownie sparuj akcesorium HRM-Run z urządzeniem Forerunner, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli wskazania danych dynamicznych biegni wynoszą zero, sprawdź, czy akcesorium HRM-Run jest założone prawą stroną do góry.

**UWAGA:** Czas kontaktu z podłożem jest wyświetlany tylko podczas biegu. Czasu kontaktu z podłożem nie można określić podczas chodu.

### Wymiana baterii czujnika tętna

- 1 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
- 2 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.



- 3 Poczekać 30 sekund.
- 4 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry. **UWAGA:** Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 5 Załóż z powrotem tylną pokrywkę i przykręć cztery wkręty. **UWAGA:** Nie dokręcaj zbyt mocno.

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

## Dbanie o czujnik tętna

### UWAGA

Przed czyszczeniem paska należy zdjąć z niego czujnik.

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użyć.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

## Łączenie ze sprzętem fitness

Technologia ANT+ pozwala na powiązanie czujnika tętna ze sprzętem fitness, co pozwala wyświetlać tętno na konsoli sprzętu.

- Znajdź logo ANT+LINK HERE na zgodnym sprzęcie fitness.



- Więcej wskazówek na temat powiązywania urządzeń można znaleźć na stronie [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## Dane techniczne HRM-Run

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	1 rok (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	Wodoszczelność do głębokości 30 m (98,4 stopy) <b>UWAGA:</b> To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

## Ograniczona gwarancja

To urządzenie objęte jest standardową gwarancją ograniczoną firmy Garmin. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

