

HRM-Run™ Instructions .....	2
Instructions relatives au HRM-Run™ .....	4
HRM-Run™ Istruzioni .....	6
HRM-Run™ – Anweisungen .....	8
Instrucciones de HRM-Run™ .....	10
Instruções do HRM-Run™ .....	12
HRM-Run™ instructies .....	14
HRM-Run™ Instruktioner .....	16
HRM-Run™ ohjeet .....	18
Instruksjoner for HRM-Run™ .....	20
HRM-Run™ – instruktioner .....	22
Instrukcje HRM-Run™ .....	24

Garmin®, the Garmin logo, and ANT+® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. HRM-Run™ 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.

M/N: A02293

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.



# HRM-Run™ Instructions

## ⚠ WARNING

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

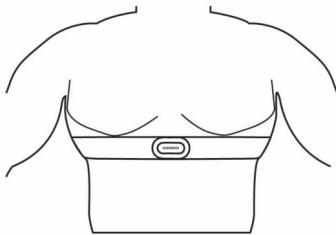
## Putting On the Heart Rate Monitor

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

- 1 If necessary, attach the strap extender to the heart rate monitor.
- 2 Wet the electrodes ① on the back of the heart rate monitor to create a strong connection between your chest and the transmitter.



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



The loop ② and hook ③ connection should be on your right side.

- 4 Wrap the heart rate monitor 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

Before you can pair the heart rate monitor with your device, you must put on the heart rate monitor.

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.

- For most Garmin compatible devices, bring the device within 3 m of the heart rate monitor and use the device menu to pair manually.
- For some Garmin compatible devices, bring the device within 1 cm of the heart rate monitor to pair automatically.

**TIP:** 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 Garmin device paired with the HRM-Run™ accessory to provide real-time feedback about your running form. If your Garmin device 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 six running metrics.

**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 on only some Garmin devices.

**Cadence:** Cadence is the number of steps per minute. It displays the 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.

**Ground contact time balance:** Ground contact time balance displays the left/right balance of your ground contact time while running. It displays a percentage. For example, 47% Left - 53% Right.

**Stride length:** Stride length is the length of your stride from one footfall to the next. It is measured in meters.

**Vertical ratio:** Vertical ratio displays your vertical oscillation as a percentage of your stride length. A lower ratio typically indicates better running form.

## Troubleshooting

### Tips for Erratic Heart Rate Data


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

- Reapply water to the electrodes and contact patches (if applicable).
- Tighten the strap on your chest.
- Warm up for 5 to 10 minutes.
- Follow the care instructions ([Caring for the Heart Rate Monitor](#), page 3).
- Wear a cotton shirt or thoroughly wet both sides of the strap. 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.

### Tips for Missing Running Dynamics Data

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

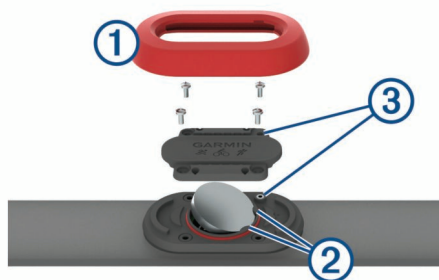
- Make sure you have the HRM-Run accessory. Accessories with running dynamics have  on the front of the module.
- Make sure your Garmin device supports running dynamics. For more information, go to [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Pair the HRM-Run accessory with your Garmin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

**NOTE:** Ground contact time appears only while running. It is not calculated while walking.

### Replacing the Heart Rate Monitor Battery

- 1 Remove the sleeve ① from the heart rate monitor module.

- 2 Use a small Phillips (00) screwdriver to remove the four screws on the front of the module.
- 3 Remove the cover and battery.



- 4 Wait 30 seconds.
- 5 Insert the new battery under the two plastic tabs (2) with the positive side facing up.  
**NOTE:** Do not damage or lose the O-ring gasket.  
The O-ring gasket should remain around the outside of the raised plastic ring.
- 6 Replace the front cover and the four screws.  
Observe the orientation of the front cover. The raised screw (3) should fit in the matching raised screw hole on the front cover.  
**NOTE:** Do not overtighten.
- 7 Replace the sleeve.

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

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

- Rinse the heart rate monitor after every use.
- Hand wash the heart rate monitor after every seven uses, using a tiny amount of mild detergent, such as dishwashing liquid.  
**NOTE:** Using too much detergent may damage the heart rate monitor.
- Do not put the heart rate monitor in a washing machine or dryer.
- When drying the heart rate monitor, hang it up or lay it flat.

## 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 V
Battery life	1 yr. (approximately 1 hr./day)
Operating temperature range	From -10° to 50°C (from 14° to 122°F)

Radio frequency/protocol	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol
Water rating	5 ATM*

\*The device withstands pressure equivalent to a depth of 50 m. For more information, go to [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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.

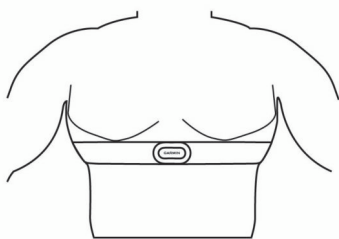
### Installation du moniteur de fréquence cardiaque

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

- 1 Eventuellement, fixez la courroie d'extension au moniteur de fréquence cardiaque.
- 2 Mouillez les électrodes ① au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



- 3 Portez le moniteur de fréquence cardiaque de façon à ce que le logo Garmin soit placé sur la face avant du produit.



La boucle ② et le crochet ③ doivent se trouver à votre droite.

- 4 Faites passer le moniteur de fréquence cardiaque 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

Vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque afin de pouvoir le coupler à 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.

- Pour la plupart des appareils Garmin compatibles, approchez l'appareil à moins de 3 m du moniteur de fréquence cardiaque et utilisez le menu de l'appareil pour effectuer un couplage manuel.
- Pour certains appareils Garmin compatibles, approchez l'appareil à moins de 1 cm du moniteur de fréquence cardiaque pour effectuer un couplage automatique.

**ASTUCE** : 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.

### Dynamique de course à pied

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

L'accessoire HRM-Run dispose d'un accéléromètre intégré permettant de mesurer les mouvements de votre buste afin de calculer six métriques de course différentes.

**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.

**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.

**Équilibre du temps de contact au sol** : l'équilibre du temps de contact au sol affiche l'équilibre gauche/droite de votre temps de contact au sol lorsque vous courez. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Par exemple : 47 % gauche - 53 % droite.

**Longueur de foulée** : la longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.

**Rapport vertical** : le rapport vertical affiche votre oscillation verticale en pourcentage de votre longueur de foulée. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.

### 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 les surfaces de contact (le cas échéant).
- Serrez la sangle autour de votre poitrine.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Respectez les instructions d'entretien ([Entretien du moniteur de fréquence cardiaque, page 5](#)).
- Portez un tee-shirt en coton ou bien, humidifiez bien les deux faces de la sangle.


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.

## 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. Les accessoires dotés des dynamiques de course sont signalés par le logo  sur la face avant du module.
- Assurez-vous que votre appareil Garmin prend en charge les dynamiques de course. Pour plus d'informations, consultez la page [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Couplez une nouvelle fois l'accessoire HRM-Run avec votre Garmin, en suivant les instructions.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est dans le bon sens.

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

## Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

- Retirez le manchon ① du module du moniteur de fréquence cardiaque.
- Utilisez un petit tournevis cruciforme (00) pour retirer les quatre vis à l'avant du module.
- Retirez le cache et la batterie.



- Patientez pendant 30 secondes.
- Insérez la nouvelle pile sous les deux ergots en plastique ② en positionnant le pôle positif vers le haut.

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

Le joint torique doit rester autour du bord extérieur de l'anneau bombé en plastique.

- Remettez en place le cache et les quatre vis. Observez l'orientation du cache. La vis à tête bombée ③ doit correspondre au trou adéquat situé sur le cache.

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

- Remettez le manchon.

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

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

- Rincez le moniteur de fréquence cardiaque après chaque utilisation.

- Lavez à la main le moniteur de fréquence cardiaque toutes les sept utilisations. Aidez-vous d'un peu de détergent doux comme du liquide-vaisselle.

**REMARQUE** : l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.

- Ne lavez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la machine à laver et n'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher le moniteur de fréquence cardiaque, suspendez-le ou déposez-le à plat.

## 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'informations sur la connexion.

## Caractéristiques techniques de la HRM-Run

Type de batterie	CR2032 de 3 V remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	1 an (à raison d'1 h par jour environ)
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 50 °C (de 14 à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz
Résistance à l'eau	5 ATM*

\*L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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.

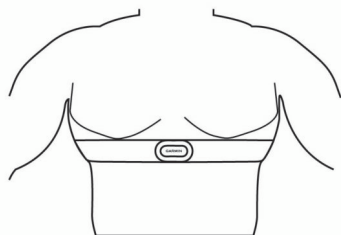
## Come indossare la fascia cardio

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 Se necessario, applicare la prolunga alla fascia cardio.
- 2 Inumidire gli elettrodi ① sul retro della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.



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



Il passante ② e il gancio ③ devono essere collegati a destra del torace.

- 4 Avvolgere la fascia cardio al torace, quindi collegare il gancio al passante.

**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

Prima di poter associare la fascia cardio al dispositivo, è necessario indossarla.

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.

- Per la maggior parte dei dispositivi Garmin compatibili, è necessario portare il dispositivo a una distanza massima di 3 m dalla fascia cardio e utilizzare il menu del dispositivo per associarlo manualmente.
- Per alcuni dispositivi Garmin compatibili, è necessario portare il dispositivo a una distanza massima di 1 cm dalla fascia cardio per eseguire l'associazione automatica.

**SUGGERIMENTO:** 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 dispositivo Garmin compatibile associato all'accessorio HRM-Run per fornire feedback in tempo reale sull'andamento della corsa. Se il dispositivo Garmin 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.

**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.

**Cadenza:** la cadenza consiste nel numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destro e sinistro combinati).

**Oscillazione verticale:** l'oscillazione verticale consiste nel rimbalzo della fase aerea nel movimento 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 consiste nel 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.

**Tempo medio di contatto con il suolo:** il tempo medio di contatto con il suolo mostra la media di contatto del piede destro e sinistro con il suolo durante la corsa. Il valore è mostrato in percentuale. Ad esempio, 47% sinistro - 53% destro.

**Lunghezza dei passi:** la lunghezza dei passi è la distanza tra un passo e l'altro. È misurata in metri.

**Rapporto verticale:** il Rapporto verticale mostra l'oscillazione verticale come percentuale della lunghezza dei passi. Un rapporto basso indica un migliore stile di corsa.

## 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 i rivestimenti protettivi (se presenti).
- Stringere l'elastico sul torace.
- Riscaldarsi per 5 - 10 minuti.
- Seguire le istruzioni di manutenzione ([Manutenzione della fascia cardio, pagina 7](#)).
- Indossare una maglietta di cotone o inumidire completamente entrambi i lati dell'elastico.


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.

### 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. Gli accessori con le dinamiche di corsa riportano il simbolo  sulla parte anteriore del modulo.
- Accertarsi che il dispositivo Garmin 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 al dispositivo Garmin, attenendosi alle istruzioni.
- Se i dati sulle dinamiche di corsa visualizzano solo il valore zero, accertarsi che la fascia cardio sia indossata in modo corretto.

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

### Sostituzione della batteria della fascia cardio

- 1 Rimuovere la guarnizione in gomma ① dal modulo della fascia cardio.
- 2 Rimuovere le quattro viti sulla parte anteriore del modulo con un cacciavite Phillips piccolo (00).
- 3 Rimuovere il coperchio e la batteria.



- 4 Attendere 30 secondi.
- 5 Inserire la nuova batteria sotto le due linguette di plastica ② con il lato positivo rivolto verso l'alto.  
**NOTA:** non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello. L'O-ring deve restare all'esterno dell'anello in plastica sollevato.
- 6 Riposizionare il coperchio anteriore e le quattro viti. Controllare l'orientamento del coperchio anteriore. La vite sollevata ③ deve rientrare nel corrispondente foro sul coperchio anteriore.  
**NOTA:** non stringere eccessivamente.
- 7 Riposizionare la guarnizione in gomma.

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

### Manutenzione della fascia cardio

#### AVVERTENZA

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

- Sciacquare la fascia cardio dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano la fascia cardio ogni sette utilizzi con una piccola quantità di detergente delicato, come un detersivo per piatti.  
**NOTA:** una quantità eccessiva di detergente potrebbe danneggiare la fascia cardio.
- Non introdurre la fascia cardio in lavatrice o asciugatrice.
- Appendere o distendere la fascia cardio per asciugarla.

### 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 V
Durata della batteria	1 anno (circa 1 hr al giorno)
Temperatura operativa	Da -10 a 50 °C (da 14 a 122 °F)
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+
Classificazione di impermeabilità	5 ATM*

\*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### 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.

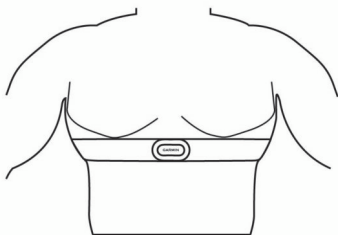
## Anlegen des Herzfrequenzsensors

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 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.

## Koppeln des Herzfrequenzsensors mit dem 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 compatible Gerät den Herzfrequenzsensor bei jeder weiteren Aktivierung automatisch.

## Lauffeffizienz

Koppeln Sie Ihr kompatibles Garmin Gerät mit dem HRM-Run, um Echtzeit-Informationen zu Ihrer Laufform zu erhalten. Wenn das Garmin Gerät mit dem HRM-Run geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Im Modul des HRM-Run ist ein Beschleunigungsmesser integriert, der Körperbewegungen misst, um sechs Parameter für die Lauffeffizienz zu berechnen.

**HINWEIS:** Der HRM-Run ist mit mehreren ANT+ Fitnessprodukten kompatibel und kann Herzfrequenzdaten anzeigen, wenn er gekoppelt ist. Die Lauffeffizienz-Funktionen sind nur auf einigen Garmin 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 man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen.

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

**Balance der Bodenkontaktzeit:** Die Balance der Bodenkontaktzeit zeigt das Verhältnis von links und rechts Ihrer Bodenkontaktzeit beim Laufen an. Sie wird in Prozent ausgegeben. Beispielsweise „47 % links – 53 % rechts“.

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

**Vertikales Verhältnis:** Das vertikale Verhältnis zeigt die vertikale Bewegung als Prozentsatz der Schrittlänge an. Ein niedrigeres Verhältnis weist in der Regel auf eine bessere Laufform hin.

## 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 9](#)).
- 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 den HRM-Run verfügen. Bei Geräten, die die Lauffeffizienz-Funktion unterstützen, ist vorne auf dem Modul das Symbol aufgedruckt.



- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Garmin Gerät die Laufeffizienz-Funktion unterstützt. Weitere Informationen sind unter [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) zu finden.
- Koppeln Sie den HRM-Run entsprechend den Anweisungen erneut mit Ihrem Garmin Gerät.
- Falls für die Laufeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissern Sie sich, dass der Herzfrequenzsensor richtig herum getragen wird.

**HINWEIS:** Informationen zur 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 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.

### 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 V
Batterielaufzeit	1 Jahr (ca. 1 Stunde/Tag)
Einsatztemperaturbereich	-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	5 ATM*

\* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### 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.

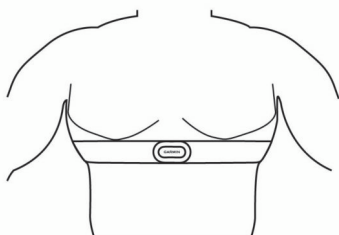
## Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

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.

- 1 Si es necesario, coloca el extensor de la correa al monitor de frecuencia cardiaca.
- 2 Humedece los electrodos ① de la parte posterior del monitor de frecuencia cardiaca para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



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



Las conexiones de cierre ② y enganche ③ deben quedar en el lado derecho.

- 4 Colócate el monitor de frecuencia cardiaca 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 cardiaca, estará activo y enviando datos.

## Vinculación del monitor de frecuencia cardiaca con el dispositivo

Para poder vincular el monitor de frecuencia cardiaca con el dispositivo, primero debes ponértelo.

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

**NOTA:** las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.

- Para la mayoría de dispositivos de Garmin compatibles, deberás colocar el dispositivo a 3 m del monitor de frecuencia cardiaca y realizar la vinculación manualmente mediante el menú del dispositivo.
- En el caso de algunos dispositivos de Garmin compatibles, tendrás que colocar el dispositivo a 1 cm del monitor de frecuencia cardiaca para realizar la vinculación de forma automática.

**SUGERENCIA:** 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 cardiaca cada vez que se active.

## Dinámica de carrera

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

El accesorio HRM-Run tiene un acelerómetro en el módulo que mide el movimiento del torso para calcular seis métricas de carrera.

**NOTA:** el accesorio HRM-Run es compatible con varios equipos de fitness de ANT+ y es capaz de mostrar datos relativos a la frecuencia cardiaca al vincularlo a los mismos. Las funciones de dinámica de carrera solo están disponibles en algunos dispositivos Garmin.

**Cadencia:** la cadencia es el número de pasos por minuto.

Muestra el número total de pasos (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.

**Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo:** el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera. Muestra un porcentaje. Por ejemplo, 47 % izquierda - 53 % derecha.

**Longitud de zancada:** la longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.

**Relación vertical:** la relación vertical muestra tu oscilación vertical como porcentaje de la longitud de la zancada. Una relación más baja indica normalmente una mejor forma de correr.

## Solución de problemas

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

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

- Vuelve a humedecer los electrodos y los parches de contacto (si corresponde).
- Aprieta la correa sobre el pecho.
- Calienta de 5 a 10 minutos.
- Sigue las instrucciones para el cuidado del dispositivo (*Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca*, página 11).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece bien la correa por ambos lados.

Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca.


- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardiaca.

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.

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

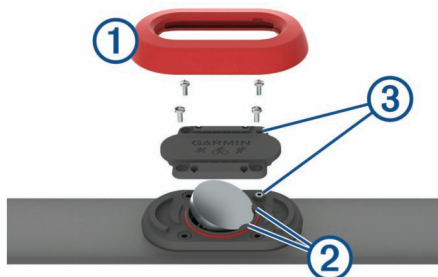
Si no aparecen los datos de la dinámica de carrera, puedes probar con estas sugerencias.

- Asegúrate de que dispones del accesorio HRM-Run. Los accesorios con dinámica de carrera tienen el símbolo  situado en la parte delantera del módulo.
- Asegúrate de que tu dispositivo Garmin 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 dispositivo Garmin siguiendo las instrucciones.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran solo ceros, asegúrate de que el módulo de frecuencia cardíaca está colocado del lado correcto orientado hacia afuera.

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

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

- 1 Retira la funda ① del módulo del monitor de frecuencia cardíaca.
- 2 Utiliza un destornillador Phillips pequeño (00) para quitar los cuatro tornillos de la parte delantera del módulo.
- 3 Retira la tapa y la pila.



- 4 Espera 30 segundos.
- 5 Introduce la nueva pila bajo las dos pestañas de plástico ② con el polo positivo hacia arriba.

**NOTA:** no deteriores ni pierdas la junta circular.

La junta circular debe permanecer alrededor del borde del anillo de plástico elevado.

- 6 Vuelve a colocar la tapa delantera y los cuatro tornillos. Observa la orientación de la tapa delantera. El tornillo elevado ③ deberá encajar en el agujero del tornillo elevado correspondiente en la tapa delantera.

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

- 7 Vuelve a colocar la funda.

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

### Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca

#### NOTIFICACIÓN

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

- Enjuaga el monitor de frecuencia cardíaca después de cada uso.

- Lava a mano el monitor de frecuencia cardíaca después de cada siete usos con poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.

**NOTA:** un uso excesivo de detergente puede dañar el monitor de frecuencia cardíaca.

- No pongas el monitor de frecuencia cardíaca en una lavadora o en una secadora.
- Cuelga o coloca el monitor de frecuencia cardíaca en posición horizontal para secarlo.

### Vinculación con máquinas de ejercicios

La tecnología ANT+ vincula el monitor de frecuencia cardíaca 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 (aproximadamente 1 hora/día)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °C a 122 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM*

\*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### 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.

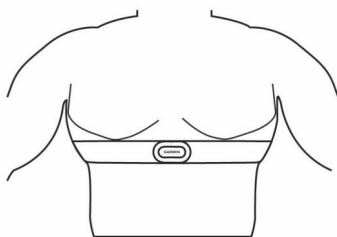
## Colocar o monitor de ritmo cardíaco

O monitor de ritmo cardíaco deve ser usado em contacto direto com a pele, abaixo do esterno. Deve estar ajustado de forma a não deslizar durante a atividade.

- 1 Se necessário, fixe a extensão da correia ao monitor de ritmo cardíaco.
- 2 Humedeça os eletrodos ① na parte posterior do monitor de ritmo cardíaco para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.



- 3 Utilize o monitor de ritmo cardíaco com o logótipo Garmin virado para cima.



A ligação da presilha ② e do gancho ③ deve ficar do seu lado direito.

- 4 Coloque o monitor de ritmo cardíaco 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

Para poder emparelhar o monitor de ritmo cardíaco com o seu dispositivo, deve colocar primeiro o monitor.

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

**NOTA:** as instruções de emparelhamento diferem para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o seu Manual do Utilizador.

- A maioria dos dispositivos Garmin, devem ser colocados a menos de 3 m do monitor de ritmo cardíaco. Além disso deve ser utilizado o menu do dispositivo para emparelhar manualmente.
- Alguns dispositivos compatíveis Garmin devem ser colocados a 1 cm do monitor de ritmo cardíaco para emparelhar automaticamente.

**Dica:** afaste-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.

Após o primeiro emparelhamento, o seu dispositivo Garmin compatível reconhecerá automaticamente o monitor de ritmo cardíaco sempre que este for ativado.

## Dinâmica de corrida

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

O acessório HRM-Run contém um acelerómetro no módulo responsável pela medição dos movimentos do tronco para calcular seis métricas de corrida.

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

**Cadência:** cadência é o número de passos por minuto.

Apresenta o número 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.

**Rácio de tempo em contacto com o solo:** o rácio de tempo em contacto com o solo apresenta a proporção entre o tempo de contacto com o solo do pé esquerdo e do pé direito durante a corrida. É apresentado sob a forma de percentagem. Por exemplo: 47% esquerda - 53% direita.

**Comprimento da passada:** o comprimento da passada corresponde ao comprimento percorrido entre duas passadas. É medido em metros.

**Taxa vertical:** a taxa vertical apresenta a oscilação vertical como uma percentagem do comprimento da passada. Uma taxa reduzida indica uma forma de correr mais correta.

## Resolução de problemas

### Sugestões no caso de existência 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 com água os eletrodos e os adesivos de contacto (se aplicável).
- Aperte a correia junto ao peito.
- Aqueça durante 5 a 10 minutos.
- Siga as instruções de manutenção ([Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco, página 13](#)).

- Use uma camisola de algodão ou molhe abundantemente ambos os lados da correia.

As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar eletricidade 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, motores elétricos, fornos, micro-ondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso LAN sem fios.

### 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.

Os acessórios com dinâmica de corrida têm o ícone na parte frontal do módulo.

- Certifique-se de que o seu dispositivo Garmin 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 dispositivo Garmin, seguindo as instruções.
- Se os dados da dinâmica de corrida forem apresentados a zeros, certifique-se de que está a utilizar o monitor de ritmo cardíaco virado para cima.

**NOTA:** o tempo de contacto com o solo aparece apenas durante a corrida. Não é calculado ao caminhar.

### Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

- 1 Remova a capa ① do módulo do monitor de ritmo cardíaco.
- 2 Utilize uma pequena chave Philips (00) para remover os quatro parafusos na parte frontal do módulo.
- 3 Remova a tampa e a pilha.



- 4 Aguarde 30 segundos.
- 5 Introduza a nova pilha por baixo das duas patilhas de plástico ② com a face positiva virada para cima.  
**NOTA:** não danifique nem perca a junta do O-ring.  
A junta deve ficar à volta da parte exterior do anel de plástico saliente.
- 6 Coloque a tampa frontal e os quatro parafusos.  
Mantenha a orientação da tampa frontal. O parafuso saliente ③ deve encaixar no orifício saliente correspondente na tampa frontal.  
**NOTA:** não aperte demasiado.
- 7 Volte a colocar a capa.

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

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

- Lave o monitor de ritmo cardíaco após cada utilização.
- Lave o monitor de ritmo cardíaco à mão após cada sete utilizações, usando uma quantidade pequena de detergente suave, como detergente da louça.  
**NOTA:** utilizar demasiado detergente pode danificar o monitor de ritmo cardíaco.
- Não coloque o monitor de ritmo cardíaco na máquina de lavar, nem na máquina de secar.
- Ao secar o monitor de ritmo cardíaco, pendure-o ou estenda-o na horizontal.

### 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 da pilha	1 ano (cerca de 1 hora/dia)
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz
Classificação de resistência à água	5 ATM*

\*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 50 metros. Para obter mais informações, aceda a [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### 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.

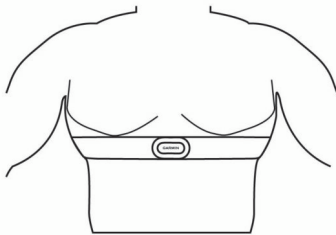
## De hartslagmeter aanbrengen

U dient de hartslagmeter direct op uw huid te dragen, net onder uw borstbeen. De hartslagmeter dient strak genoeg te zitten om tijdens de activiteit op zijn plek te blijven.

- 1 Gebruik zo nodig de verlengband om de hartslagmeter te bevestigen.
- 2 Bevochtig de elektroden ① aan de achterzijde van de hartslagmeter om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



- 3 Zorg dat het Garmin logo op de hartslagmeter niet ondersteboven zit.



De verbinding tussen de lus ② en haak ③ dient zich aan uw rechterzijde te bevinden.

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

**OPMERKING:** Zorg ervoor dat het onderhoudslabel niet omvouwt.

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

## De hartslagmeter aan uw toestel koppelen

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

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.

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

**TIP:** Zorg ervoor dat u minstens 10 m 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.

## Hardlooptdynamiek

U kunt uw compatibele Garmin toestel gekoppeld met het HRM-Run accessoire gebruiken voor real-time feedback over

uw hardlooptdynamiek. Als bij uw Garmin toestel het HRM-Run accessoire is meegeleverd, 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 zes hardlooptgegevens.

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

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

**Verticale oscillatie:** Verticale oscillatie is de op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. 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.

**Grondcontacttijd-balans:** Grondcontacttijd-balans geeft de links/rechts-balans van uw grondcontacttijd weer tijdens het hardlopen. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Bijvoorbeeld: 47% links - 53% rechts.

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

**Verticale ratio:** Verticale ratio geeft uw verticale oscillatie weer als percentage van uw staplangte. Een lagere ratio duidt meestal op een betere hardlooptdynamiek.

## Problemen oplossen

### Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Bevochtig de elektroden en de contactoppervlakken (indien van toepassing).
- Trek de band strakker aan om uw borst.
- Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit.
- Volg de instructies voor onderhoud (*Onderhoud van de hartslagmeter, pagina 15*).
- Draag een katoenen shirt of maak beide zijden van de band goed nat.

Synthetische materialen die langs de hartslagmeter wrijven of er tegen aan slaan, kunnen statische elektriciteit veroorzaken die de hartslagsignalen beïnvloedt.

- Blijf uit de buurt van bronnen die interferentie met de hartslagmeter kunnen veroorzaken.

Bronnen van interferentie zijn bijvoorbeeld sterke elektromagnetische velden, draadloze sensors van 2,4 GHz, hoogspanningsleidingen, elektrische motoren, ovens, magnetrons, draadloze telefoons van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten.

### 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. Accessoires met hardlooptdynamiek herkent u aan  voorop de module.
- Controleer of uw Garmin toestel hardlooptdynamiek ondersteunt. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

- Koppel het HRM-Run accessoire weer met uw Garmin toestel volgens de instructies.
- Als de hardlooptdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of de hartslagmeter op de juiste manier wordt gedragen.

**OPMERKING:** De grondcontacttijd wordt alleen weergegeven tijdens het hardlopen. Deze wordt niet berekend als u wandelt.

### De batterij van de hartslagmeter vervangen

- 1 Verwijder de manchet ① van de hartslagmetermodule.
- 2 Gebruik een kleine kruiskopschroevendraaier (00) om de vier schroeven aan de voorkant van de module te verwijderen.
- 3 Verwijder de deksel en de batterij.



- 4 Wacht 30 seconden.
- 5 Plaats de nieuwe batterij onder de twee plastic lipjes ② met de pluskant naar boven.

**OPMERKING:** Zorg dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.

Zorg dat de O-ring rond de buitenkant van de uitstekende plastic ring blijft zitten.

- 6 Plaats het deksel en de vier schroeven terug.  
Let op dat u het deksel goed om plaatst. De uitstekende schroef ③ moet passen in het bijbehorende, uitstekende schroefgat op het deksel.

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

- 7 Plaats de manchet terug.

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

## Onderhoud van de hartslagmeter

### KENNISGEVING

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

- Spoel de hartslagmeter na elk gebruik af.
- Was de hartslagmeter steeds na zeven keer gebruik met de hand, met een klein beetje zacht wasmiddel, zoals een vaatwasmiddel.  
**OPMERKING:** Als u te veel wasmiddel gebruikt, kan de hartslagmeter beschadigd raken.
- Stop de hartslagmeter niet in een wasmachine of droger.
- Laat de hartslagmeter hangend of plat drogen.

## 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 koppelingsinstructies.

## HRM-Run specificaties

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Batterijduur	1 jaar (bij circa 1 uur per dag)
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 50°C (van 14° tot 122°F)
Radiofrequentie/protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie
Waterbestendigheid	5 ATM*

\*Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 50 meter. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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™ Instruktionser

## ⚠ ADVARSEL

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

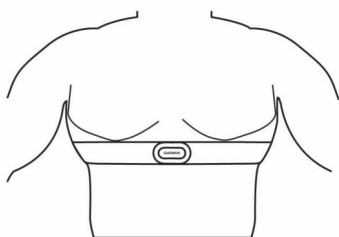
## Påsætning af pulsmåleren

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 eventuelt stropudvidelsen fast på pulsmåleren.
- 2 Gør elektroderne ① bag på pulsmåleren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.



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



Sammenkoblingen af løkken ② og krogen ③ skal være på din højre side.

- 4 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen 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

Før du kan parre din pulsmåler med din enhed, skal du tage pulsmåleren på.

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.

- For de fleste Garmin kompatible enheder gælder det, at du skal placere enheden inden for 3 m fra pulsmåleren og bruge enhedsmenuen til at foretage manuel parring.
- For visse Garmin kompatible enheder gælder det, at du skal placere enheden inden for 1 cm fra pulsmåleren for at foretage automatisk parring.

**TIP:** Hold dig 10 m væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.

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

## Løbedynamik

Du kan bruge din kompatible Garmin enhed parret med HRM-Run tilbehøret til at give realtidstilbage melding om din løbeform. Hvis din Garmin enhed 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 seks løbeparametre.

**BEMÆRK:** HRM-Run tilbehøret er kompatibelt med flere ANT+ træningsprodukter og kan vise pulsdata, når de parres.

Løbedynamikegenskaberne er kun tilgængelige på bestemte Garmin 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.

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

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

**Balance for den tid, du er i kontakt med jorden:** Balance for den tid, du er i kontakt med jorden, viser venstre/højre-balancen i den tid, du er i kontakt med jorden, mens du løber. Den vises i procent. For eksempel 47 % venstre - 53 % højre.

**Skridtlængde:** Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.

**Vertikalt forhold:** Vertikalt forhold viser dit vertikale udsving som en procentdel af din skridtlængde. Et lavere forhold indikerer typisk en bedre løbeform.

## Fejlfinding

### Tip til uregelmæssige pulsdata

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

- Put vand på elektroderne og kontaktområderne igen (om nødvendigt).
- Stram remmen på din brystkasse.
- Varm op i 5 til 10 minutter.
- Følg vedligeholdelsesinstruktionerne ([Vedligeholdelse af pulsmåleren, side 17](#)).
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt begge sider af remmen omhyggeligt.


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.

### 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.  
Tilbehør med løbedynamik har  på forsiden af modulet.
- Sørg for, at din Garmin enhed understøtter løbedynamik.  
Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Par HRM-Run tilbehøret med din Garmin enhed igen, i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis data for løbedynamik kun viser nuller, skal du kontrollere, at pulsmåleren vender højre side opad.

**BEMÆRK:** Tid i kontakt med jorden vises kun, mens du løber. Den beregnes ikke, mens du går.

### Udskiftning af pulsmålerens batteri

- 1 Fjern manchetten ① fra pulsmålermodulet.
- 2 Brug en lille stjerneskruetrækker (00) til at fjerne de fire skruer på modulets forside.
- 3 Fjern dækslet og batteriet.





## 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).

- 4 Vent 30 sekunder.
- 5 Indsæt det nye batteri under de to plastikflige ② med den positive side opad.  
**BEMÆRK:** Pas på ikke at beskadige tætningsringen. O-ringspakningen skal blive rundt om ydersiden af den hævede plastring.
- 6 Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.  
Vær opmærksom på, hvordan frontdækslet vender. Undersænkningsskruen ③ skal passe ind det matchende hul til undersænkningsskruen på frontdækslet.  
**BEMÆRK:** Undgå at overspænde.
- 7 Udskift manchetten.  
Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den muligvis parres med enheden igen.

## Vedligeholdelse af pulsmåleren

### BEMÆRK

En ophobning af sved og salt på remmen kan reducere muligheden for at pulssensoren rapporterer nøjagtige data.

- Skyl pulsmåleren efter hver anvendelse.
- Håndvask pulsmåleren efter hver 7. anvendelse med en lille smule mildt rengøringsmiddel, for eksempel opvaskemiddel.  
**BEMÆRK:** Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, kan det beskadige pulsmåleren.
- Kom ikke pulsmåleren i vaskemaskinen eller tørretumbleren.
- Når pulsmåleren skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

## 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 V
Batterilevetid	1 år (ca. 1 time/dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50° C (fra 14 til 122° F)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol
Vandklassificering	5 ATM*

\*Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 m. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# HRM-Run™ ohjeet

## ⚠ VAROITUS

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

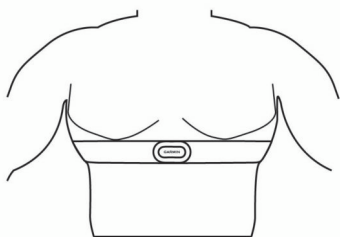
## Sykevyön asettaminen paikalleen

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

- 1 Voit tarvittaessa kiinnittää jatkohinnan sykevyöhön.
- 2 Kostuta sykevyön taustapuolen elektrodit ①, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



- 3 Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.



Lenkin ② ja hakasen ③ muodostaman kiinnityskohdan pitäisi olla oikean kylkesi puolella.

- 4 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

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

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

## Sykevyön ja laitteen pariliitos

Aseta sykevyö paikalleen, jotta voit pariliittää sen laitteeseen.

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

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

- Useimpien Garmin yhteensopivien laitteiden yhteydessä laite tuodaan enintään 3 m päähän sykevyöstä ja pariliitos muodostetaan manuaalisesti laitteen valikosta.
- Joidenkin Garmin yhteensopivien laitteiden yhteydessä laite tuodaan enintään 1 cm:n päähän sykevyöstä, jolloin pariliitos muodostetaan automaattisesti.

**VIHJE:** pysy 10 m päässä muista ANT+ antureista 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 Garmin laitetta, joka on pariliitetty HRM-Run lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta juokсутavastasi. Jos Garmin laitteen mukana toimitettiin HRM-Run lisävaruste, laitteet on jo pariliitetty.

HRM-Run lisävarusteen moduulissa on kiihtyvyyssmittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella kuudenlaisia juoksun metriikoita.

**HUOMAUTUS:** HRM-Run lisävaruste on yhteensopiva useiden ANT+ kuntoilutuotteiden kanssa ja voi näyttää syketietoja

pariliitettyinä. Juoksun dynamiikkaominaisuudet ovat käytettävissä ainoastaan tietyissä Garmin laitteissa.

**Askeltiheys:** askeltiheys 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.

**Maakosketuksen keston tasapaino:** maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Lukema saattaa olla esimerkiksi 47 % vasen - 53 % oikea.

**Askeleen pituus:** askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.

**Pystysuhde:** pystysuhde näyttää pystysuuntaisen liikehdinnän prosenttiosuutena askeleen pituudesta. Juokсутapa on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi suhde on.

## Vianmääritys

### Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä


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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita (*Sykevyön huoltaminen, sivu 19*).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.  
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 anturit, voimajohdot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

### Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että HRM-Run lisävaruste on käytössäsi.  
Jos lisävarusteessa voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolella näkyy .
- Varmista, että Garmin tukee juoksun dynamiikkatietoja.  
Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Pariliitä HRM-Run lisävaruste ja Garmin uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että sykevyö on oikein päin.

**HUOMAUTUS:** maakosketuksen kesto näkyy ainoastaan juostaessa. Kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

### Sykevyön pariston vaihtaminen

- 1 Poista suojus ① sykevyön moduulin päältä.
- 2 Irrota ristipääruuvitalalla (00) moduulin etupuolella olevat neljä ruuvia.
- 3 Irrota kansi ja paristo.



\*Laitte kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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).

4 Odota 30 sekuntia.

5 Aseta uusi paristo kahden muovikielekkeen ② alle pluspuoli ylöspäin.

**HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä. O-renkaan tiiviste on jäätävä koholla olevan muovirenkaan ulkopuolelle.

6 Kiinnitä etukansi ja ruuvit takaisin.

Tarkista etukannen suunta. Ruuvien ③ pitää mahtua sille tarkoitettuun ruuvireikään etukannessa.

**HUOMAUTUS:** älä kiristä ruuveja liian tiukalle.

7 Aseta suojus takaisin paikalleen.

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

## Sykevyön huoltaminen

### ILMOITUS

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

- Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.
- Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen käyttäen pientä määrää mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.  
**HUOMAUTUS:** liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa sykevyötä.
- Älä käsittele sykevyötä pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

## 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 (noin 1 h/päivä)
Käyttölämpötila	-10 - 50 °C (14 - 122 °F)
Radiotaajuus/yhteyksikäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyksikäytäntö
Vesitiiviys	5 ATM*

# Instruksjoner for HRM-Run™

## ⚠ ADVARSEL

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

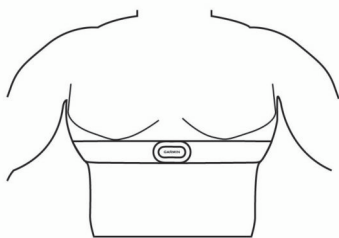
## Sette på pulsmåleren

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

- 1 Om nødvendig fester du forlengelsesstroppen til pulsmåleren.
- 2 Fukt elektrodene ① på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



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



Festene ② og ③ skal være på høyre side.

- 4 Spenn pulsmåleren 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.

## Parkoble pulsmåleren med enheten

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

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

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

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

**TIPS:** Stå 10 m unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.

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

## Løpsdynamikk

Du kan bruke en kompatibel Garmin enhet parkoblet med HRM-Run tilbehøret for å få tilbakemelding i sanntid om løpestilen. Hvis Garmin enheten ble levert med HRM-Run tilbehøret, er enhetene allerede parkoblet.

Tilbehøret HRM-Run har en akselerasjonsmåler som måler torsobevegelser for å beregne 6 forskjellige løpedata.

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

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

**Vertikal oscillasjon:** Vertikal oscillasjon vil si sprett i løpsbevegelsen. 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.

**Balanse for tid med bakkekontakt:** Balanse for tid med bakkekontakt viser balansen mellom venstre og høyre for din tid med bakkekontakt mens du løper. Dette vises som et prosenttall. For eksempel 47 % venstre – 53 % høyre.

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

**Vertikalt forholdstall:** Vertikalt forholdstall viser din vertikale oscillasjon som en prosentandel av skrittlengden din. Et lavere forholdstall betyr vanligvis en bedre løpestil.

## Feilsøking


### Tips for unøyaktige pulldata

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

- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktlappene.
- Stram stroppen rundt brystet.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Følg instruksjonene for å ta vare på pulsmåleren (*Ta vare på pulsmåleren, side 21*).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.  
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.

### Tips for manglende data om løpsdynamikk

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

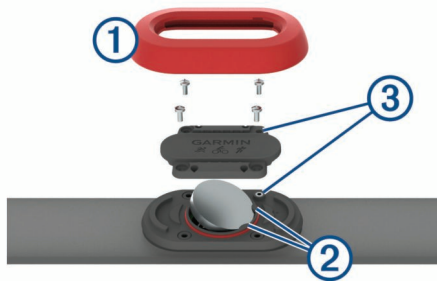
- Forsikre deg om at du har HRM-Run tilbehøret.  
Tilbehør med løpsdynamikk er merket med  på fremsiden av modulen.
- Kontroller at Garmin enheten din støtter løpsdynamikk.  
Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Parkoble HRM-Run tilbehøret med Garmin enheten igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis dataene for løpsdynamikk bare viser nuller, kontrollerer du at pulsmålermodulen er festet med riktig side opp.

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

### Bytte batteriet i pulsmåleren

- 1 Fjern hetten ① fra pulsmålermodulen.
- 2 Bruk en liten stjerneskrutrekker (00) til å fjerne de fire skruene på fremsiden av modulen.

### 3 Fjern dekselet og batteriet.



### 4 Vent i 30 sekunder.

### 5 Sett inn det nye batteriet under de to plastflikene ② med den positive siden vendt oppover.

**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen. Tetningsringen skal sitte på plass rundt utsiden av den hevede plastringen.

### 6 Sett frontdekselet og de fire skruene tilbake på plass.

Kontroller retningen til frontdekselet. Den uthevede skruen ③ skal passe i det tilsvarende skruetaket i frontdekselet.

**MERK:** Ikke stram for hardt til.

### 7 Sett hetten på plass.

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

## Ta vare på pulsmåleren

### MERKNAD

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

- Skyll pulsmåleren etter hver bruk.
- Vask pulsmåleren for hånd etter hver sjuende bruk. Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.  
**MERK:** Pulsmåleren kan bli ødelagt hvis du bruker for mye vaskemiddel.
- Ikke legg pulsmåleren i en vaskemaskin eller en tørketrommel.
- Heng opp pulsmåleren eller legg den flatt når du skal tørke den.

## Koble til treningsutstyr

ANT+ kobler pulsmåleren til treningsutstyr slik at du kan vise pulsen på utstyrs-konsollen.

- 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 volt, kan byttes av brukeren
Batterilevetid	1 år (ved ca. 1 time per dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz
Vanntetthetsvurdering	5 ATM*

\*Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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™ – instruktioner

## ⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

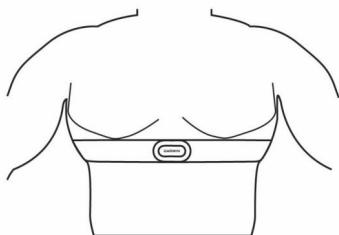
## Ta på dig pulsmätaren

Du bör bära pulsmätaren direkt mot huden, precis nedanför bröstkorgen. Den ska sitta tajt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.

- 1 Fäst förlängningsremmen vid pulsmätaren om det behövs.
- 2 Fukta elektroderna ① på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.



- 3 Bär pulsmätaren med Garmin logotypen riktad uppåt.



Kroken ② och öglan ③ ska sitta på din högra sida.

- 4 Linda pulsmätaren runt bröstkorgen och fäst remmens krok i öglan.

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

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

## Para ihop pulsmätaren med enheten

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

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

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

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

**TIPS:** Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparringen.

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

## Löpdynamik

Du kan använda din kompatibla Garmin enhet ihopparad med tillbehöret HRM-Run för att ge återkoppling i realtid om din löpningsform. Om din Garmin enhet levererades med tillbehöret HRM-Run är enheterna redan ihopparade.

Tillbehöret HRM-Run har en accelerometer i modulen som mäter bälens rörelser för att beräkna sex typer av löpningsdata.

**OBS!** Tillbehöret HRM-Run är kompatibelt med flera ANT+ träningsprodukter och kan visa pulsdata när de är ihopparade.

Funktionerna för löpdynamik är bara tillgängliga på vissa Garmin enheter.

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

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

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

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

**Balans för markkontakttid:** Balans för markkontakttid visar din vänstra/höger balans för markkontakttid när den är igång. En procentsats visas. Exempel: 47 % vänster – 53 % höger.

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

**Kvot vertikal rörelse/steglängd:** Kvot vertikal rörelse/steglängd visar din vertikala rörelse som en procentandel av steglängden. Ett lägre förhållande indikerar vanligen en bättre löpstil.

## Felsökning

### Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna (om sådana finns).
- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5 till 10 minuter.
- Följ skötselråden i (*Sköta om pulsmätaren, sidan 23*).
- Använd en bomullströja eller fukta noggrant båda sidorna av remmen.


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

- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.

Exempel på störningskällor kan vara starka elektromagnetiska fält, vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.

### Tips om det saknas löpdynamikdata

Om löpdynamikdata inte visas kan du försöka med följande tips.

- Se till att du har det senaste HRM-Run tillbehöret. Tillbehör med löpdynamik har  på modulens framsida.
- Se till att din Garmin enhet stöder löpdynamik. Mer information finns på [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Para ihop HRM-Run tillbehöret med din Garmin enhet igen, enligt instruktionerna.
- Om löpdynamikdata endast visar nollor bör du se kontrollera att pulsmätaren sitter med rätt sida uppåt.

**OBS!** Markkontakttid visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.

### Byta pulsmätarens batteri

- 1 Ta bort skyddet ① från pulsmätarmodulen.
- 2 Använd en liten stjärnskruvmejsel (00) för att ta bort de fyra skruvarna på framsidan av modulen.
- 3 Ta bort locket och batteriet.



\*Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information hittar du på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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).

- 4 Vänta i 30 sekunder.
- 5 Sätt i det nya batteriet under de två plastflikarna ② med plussidan vänd uppåt.  
**OBS!** Se till att du inte skadar eller tappas bort O-ringspackningen.  
O-ringspackningen bör sitta runt ytterkanten av den upphöjda plastringen.
- 6 Sätt tillbaka locket och de fyra skruvarna på framsidan.  
Tänk på åt vilket håll framsidan sitter. Den upphöjda skruven ③ ska passa i motsvarande upphöjda skruvhål på framsidan.  
**OBS!** Dra inte åt för hårt.
- 7 Byt ut skyddet.  
När du har bytt ut pulsmätarens batteri kan du behöva para ihop den med enheten igen.

## Sköta om pulsmätaren

### MEDELLENDE

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Skölj av pulsmätaren efter varje användning.
- Tvätta pulsmätaren för hand efter var sjunde användning. Använd en liten mängd mild rengöringsmedel, till exempel diskmedel.  
**OBS!** Om du använder för mycket rengöringsmedel kan pulsmätaren skadas.
- Tvätta inte pulsmätaren i tvättmaskin och lägg den inte i torktumlaren.
- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.

## 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 V, kan bytas av användaren
Batteritid	1 år (ca 1 tim/dag)
Drifttemperaturområde	Från -10 till 50°C (från 14 till 122°F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation
Vattenklassning	5 ATM*

# Instrukcje HRM-Run™

## ⚠ OSTRZEŻENIE

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

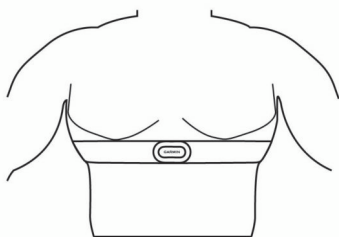
## Zakładanie czujnika tętna

Czujnik tętna należy nosić bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Powinien on przylegać do ciała na tyle mocno, by pozostawał na swoim miejscu podczas aktywności.

- 1 W razie potrzeby przymocuj do czujnika tętna przedłużacz paska.
- 2 Zwilż elektrody ① z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



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



Pętla ② i haczyk ③ powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.

- 4 Owiń pasek z czujnikiem tętna 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

Przed sparowaniem czujnika tętna z urządzeniem najpierw należy założyć czujnik.

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

**UWAGA:** Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

- W przypadku większości zgodnych urządzeń Garmin wystarczy zbliżyć je do czujnika tętna na odległość nie większą niż 3 m oraz użyć menu urządzenia, aby sparować oba urządzenia ręcznie.
- W przypadku niektórych zgodnych urządzeń Garmin można zbliżyć je do czujnika tętna na odległość nie większą niż 1 cm, aby sparować oba urządzenia automatycznie.

**PORADA:** 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 Garmin sparowanego z akcesorium HRM-Run do przekazywania danych o kondycji biegowej w czasie rzeczywistym. Jeśli do urządzenia Garmin dołączono akcesorium HRM-Run urządzenia te są już sparowane.

Akcesorium HRM-Run ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania sześciu parametrów biegu.

**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 określonych urządzeniach Garmin.

**Rytm:** Rytm to liczba kroków na minutę. 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.

**Bilans czasu kontaktu z podłożem:** Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład: 47% lewa, 53% prawa.

**Długość kroku:** Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.

**Odchylenie do długości:** Odchylenie do długości to procentowa wartość nachylenia pionowego w długości kroku. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

## Rozwiązywanie problemów

### Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna, strona 25*).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

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.

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

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

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium HRM-Run. Akcesoria wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu są oznaczone z przodu znaczkiem



- Upewnij się, że urządzenie Garmin 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 Garmin, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że czujnik tętna jest założony prawą stroną do góry.

**UWAGA:** Czas kontaktu z podłożem jest wyświetlany tylko podczas biegu. Nie jest on rejestrowany podczas chodu.

### Wymienianie baterii czujnika tętna

- 1 Zdejmij osłonę ① z modułu czujnika tętna.
- 2 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego (00) odkręć cztery śruby z przodu urządzenia.
- 3 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię.



- 4 Poczekaj 30 sekund.
- 5 Umieść nową baterię pod dwiema plastikowymi wypustkami ②, stroną dodatnią do góry.  
**UWAGA:** Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.  
Okrągła uszczelka powinna być osadzona wokół podwyższonego plastikowego pierścienia.
- 6 Załóż z powrotem przednią pokrywę i przykręć cztery śruby.  
Zwróć uwagę na odpowiednie ułożenie przedniej pokrywy.  
Pokrywę należy nałożyć tak, aby jej wgłębienie pokrywało się z wystającą śrubą ③.  
**UWAGA:** Nie dokręcaj zbyt mocno.
- 7 Załóż z powrotem osłonę.

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

## Dbanie o czujnik tętna

### UWAGA

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

- Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.
- Po siedmiokrotnym użyciu czujnika umyj go w wodzie z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.  
**UWAGA:** Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić czujnik.
- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

## 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	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	1 rok (ok. 1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz
Klasa wodoszczelności	5 atm*

\* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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).

