



Heart Rate Monitor Instructions	2
Instructions du moniteur de fréquence cardiaque	7
Istruzioni per la fascia cardio	13
Anweisungen für den Herzfrequenzsensor .	19
Instrucciones del monitor de frecuencia cardiaca	25
Instruções do monitor de ritmo cardíaco	32
Instructies voor de hartslagmeter	38
Instruktioner til pulssensor	44
Sykevyön ohjeet	49
Instruksjoner for pulsmåler	54
Instruktioner för pulsmätare	59
Instrukcja obsługi czujnika tętna	65

Heart Rate Monitor

Instructions

WARNING

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

Putting On the Heart Rate Monitor

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

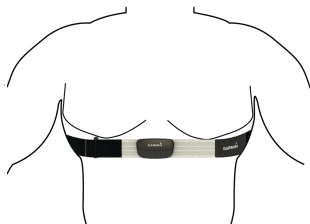
- 1 Snap the heart rate monitor module ① onto the strap.



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



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



The contact patch should be on your left side. The hook ④ should be on your right side.

- 4 Wrap the strap around your chest, and connect the strap hook to the loop.
NOTE: Make sure the care tag does not fold over.
- 5 Bring the device within range (3 m) of the heart rate monitor.

After you put on the heart rate monitor, it is on standby and ready to send data.

Pairing the Heart Rate Monitor with Your Device

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

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

- Bring the Garmin compatible device within 3 m of the heart rate monitor.

- Stay 10 m away from other ANT+ sensors while pairing.

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

Tips for Erratic Heart Rate Data

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

- Reapply moisture to the electrodes and contact patch.

You can use water, saliva, or electrode gel.

- Tighten the strap on your chest.
- Warm up for 5–10 minutes.
- Wash the strap after every seven uses (page 5).
- Wear a cotton shirt or wet your shirt if suitable for your activity.

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

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

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

- Replace the battery (page 6).

Caring for the Heart Rate Monitor

NOTICE

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

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

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

Linking to Fitness Equipment

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

- Look for the ANT+Link Here logo on compatible fitness equipment.



- Go to www.garmin.com/antplus for more linking instructions.

Replacing the Heart Rate Monitor Battery

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



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

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

Heart Rate Monitor Specifications

Battery type	User-replaceable CR2032, 3 volts
Battery life	Up to 4.5 years (1 hour per day)

Water resistance	Water resistant to 98.4 ft. (30 m) NOTE: This product does not transmit heart rate data while swimming.
Operating temperature range	From 23° to 122°F (from -5° to 50°C)
Radio frequency/ protocol	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol

Limited Warranty

The Garmin standard limited warranty applies to this accessory. For more information, go to www.garmin.com/support/warranty.html.

Instructions du moniteur de fréquence cardiaque

AVERTISSEMENT

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

Installation du moniteur de fréquence cardiaque

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

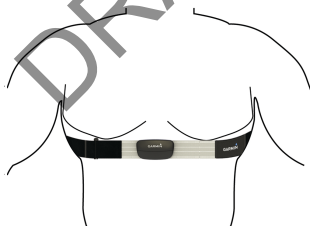
- 1 Accrochez le module du moniteur de fréquence cardiaque ① à la sangle.



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



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



La surface de contact doit se trouver à votre gauche. Le crochet ④ doit se trouver à votre droite.

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

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

- 5 Approchez l'appareil à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.

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

Couplage du moniteur de fréquence cardiaque avec votre appareil

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

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

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

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

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

- Humidifiez à nouveau les électrodes et la surface de contact.

Vous pouvez utiliser de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode.

- Serrez la sangle autour de votre poitrine.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations (page 11).
- Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible.

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

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

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

- Remplacez la batterie (page 12).

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

AVIS

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

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

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/HRMcare pour des instructions de lavage détaillées.
- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations.
- N'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.
- Pour prolonger la durée de vie de votre moniteur de fréquence cardiaque, détachez le module lorsqu'il n'est pas utilisé.

Connexion à un appareil de remise en forme

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

- Recherchez le logo ANT+Link Here sur les appareils de remise en forme compatibles.



- Rendez-vous sur www.garmin.com/antplus pour plus d'instructions sur la connexion.

Remplacement de la batterie du moniteur de fréquence cardiaque

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



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

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

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

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

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque

Type de batterie	Pile CR203 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la pile	Jusqu'à 4,5 ans (à raison d'une heure par jour)
Résistance à l'eau	Résistant à l'eau jusqu'à 30 m (98,4 pieds) REMARQUE : ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque lorsque vous nagez.
Plage de températures de fonctionnement	De -5 à 50 °C (de 23 à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil à ANT+ 2,4 GHz

Garantie limitée

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

Istruzioni per la fascia cardio

ATTENZIONE

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

Posizionamento della fascia cardio

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

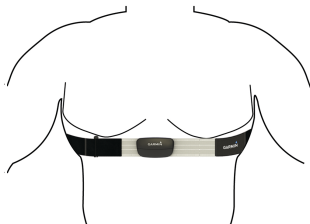
- 1 Inserire e fissare il modulo della fascia cardio ① all'elastico.



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



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



Il rivestimento protettivo deve essere posizionato sul lato sinistro. Il gancio ④ deve essere posizionato sul lato destro.

- 4 Avvolgere l'elastico intorno al torace, quindi collegare il gancio dell'elastico al passante.

NOTA: accertarsi che le etichette non si pieghino.

- 5 Posizionare il dispositivo entro la portata (3 m) della fascia cardio.

Dopo averla indossata, la fascia cardio è in standby e pronta per inviare dati.

Associazione della fascia cardio con il dispositivo

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

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

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

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

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

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

- Inumidire nuovamente gli elettrodi e il rivestimento protettivo
È possibile utilizzare acqua, saliva o gel per elettrodi.
- Stringere l'elastico sul torace.
- Riscaldarsi per 5–10 minuti.
- Lavare l'elastico dopo sette utilizzi (pagina 17).
- Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia se applicabile all'attività svolta.

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

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

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

- Sostituire la batteria (pagina 18).

Manutenzione della fascia cardio

AVVERTENZA

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

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

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

Collegamento all'attrezzatura fitness

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

- Cercare il logo ANT+Link Here sull'attrezzatura fitness compatibile.



- Visitare il sito Web www.garmin.com/antplus per ulteriori istruzioni relative al collegamento.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

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



- 3 Attendere 30 secondi.
- 4 Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.
NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.
- 5 Riposizionare il coperchio posteriore e le quattro viti.

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

Specifiche della fascia cardio

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V
Durata della batteria	Fino a 4,5 anni (1 ora al giorno)

Impermeabilità	Impermeabile fino a 30 metri (98,4 piedi) NOTA: questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.
Gamma temperature di funzionamento	Da -5 °C a 50° C (da 23 °F a 122° F)
Frequenza radio/ protocollo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz

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.

Anweisungen für den Herzfrequenzsensor

WARNUNG

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

Anlegen des Herzfrequenzsensors

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

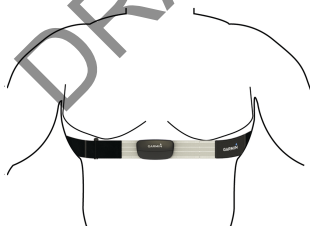
- 1 Befestigen Sie das Modul des Herzfrequenzsensors ① am Gurt.



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



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



Der Kontaktstreifen sollte sich auf Ihrer linken Seite befinden. Der Haken ④ sollte sich auf Ihrer rechten Seite befinden.

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

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

- 5 Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzsensors befinden.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, befindet sich das Gerät im Standby-Modus und ist sendebereit.

Koppeln des Herzfrequenzsensors mit dem Gerät

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

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

- Das mit Garmin kompatible Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzsensors befinden.
- Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m zu anderen ANT+-Sensoren ein.

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

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Feuchten Sie die Elektroden und den Kontaktstreifen erneut an.
Sie können hierzu Wasser, Speichel oder Elektrodengel verwenden.
- Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
- Wärmen Sie sich 5 bis 10 Minuten lang auf.
- Waschen Sie den Gurt nach jeder siebten Verwendung (Seite 23).
- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie, wenn möglich, Ihr Hemd an.

Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.

- Entfernen Sie sich von Quellen, die die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen könnten.

Zu Interferenzquellen zählen z. B. starke elektromagnetische Felder, einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren, Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Herde, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

- Wechseln Sie die Batterie aus (Seite 24).

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt reinigen.

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

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

Verbindung mit Fitnessgeräten

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

- Kompatible Fitnessgeräte sind mit dem Logo „ANT+Link Here“ versehen.



- Weitere Anweisungen zur Verbindungsherstellung finden Sie unter www.garmin.com/antplus.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

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



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

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgewechselt haben,

müssen Sie ihn möglicherweise wieder mit dem Gerät koppeln.

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Akkutyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt
Akku-Betriebszeit	Bis zu 4,5 Jahre (1 Stunde pro Tag)
Wasserbeständigkeit	Wasserbeständig bis 30 m (98,4 Fuß) HINWEIS: Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.
Betriebstemperatur	-5 °C bis 50 °C (23 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/ Protokoll	2,4-GHz- ANT+- Funkübertragungsprotokoll

Eingeschränkte Gewährleistung

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

Instrucciones del monitor de frecuencia cardiaca

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

aviso 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.

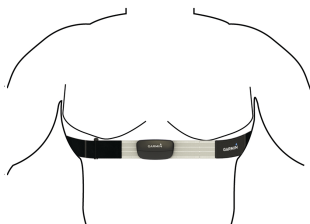
- 1 Fija el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.



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



- 3 Lleva el monitor de frecuencia cardiaca con el logotipo Garmin orientado de forma legible.



El parche de contacto debe quedar en el lado izquierdo. El enganche ④ debe quedar en el lado derecho.

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

NOTA: asegúrate de que no se dobla la etiqueta.

- 5 Coloca el dispositivo en la zona de alcance (3 m) del monitor de frecuencia cardíaca.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardíaca, se encontrará en modo standby y preparado para enviar datos.

Vinculación del monitor de frecuencia cardíaca con el dispositivo

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

NOTA: las instrucciones de emparejamiento son diferentes para cada dispositivo

compatible de Garmin. Consulta el manual del usuario.

- Coloca el dispositivo de Garmin compatible a 3 m del monitor de frecuencia cardiaca.
- 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.

Sugerencias para los datos del monitor de frecuencia cardiaca erróneos

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

- Vuelve a humedecer los electrodos y el parche de contacto.

Puedes utilizar agua, saliva o gel para electrodos.

- Aprieta la correa del pecho.
- Calienta durante 5 o 10 minutos.
- Lava la correa cada 7 usos (página 29).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece la camiseta, si es posible, cuando vayas a realizar ejercicio.

Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia 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.

- Sustituye la pila (página 30).

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

NOTIFICACIÓN

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

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

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

Vinculación con máquinas de ejercicios

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

- Busca el logotipo ANT+Link Here que aparece en las máquinas de ejercicios compatibles.



- Visita www.garmin.com/antplus para obtener más instrucciones sobre la vinculación.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

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



- 3 Espera 30 segundos.

- 4 Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.

- 5 Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.

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

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

Tipo de batería	CR2032, sustituible por el usuario 3 voltios
Autonomía de la batería	Hasta 4,5 años (1 hora al día)
Resistencia al agua	Resistente al agua hasta 98,4 ft (30 m) NOTA: este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.
Rango de temperaturas de funcionamiento	De 23° a 122°F (de -5° a 50°C)
Radiofrecuencia/ protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica 2,4 GHz ANT+

Garantía limitada

La garantía limitada estándar de Garmin se aplica a este accesorio. Para obtener más

información, visita www.garmin.com/support/warranty.html.

Instruções do monitor de ritmo cardíaco

AVISO

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

Colocar o monitor de ritmo cardíaco

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

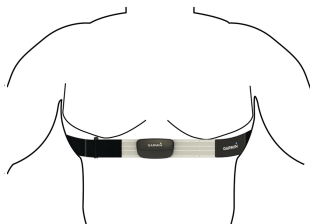
- 1 Coloque o módulo do monitor de ritmo cardíaco ① na correia.



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



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



O adesivo de contacto deve ser colocado do seu lado esquerdo. O gancho ④ deve ficar do seu lado direito.

- 4 Enrole a correia à volta do peito e ligue o gancho da correia ao laço.

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

- 5 Coloque o dispositivo ao alcance (3 m) do monitor de ritmo cardíaco.

Após colocar o monitor de ritmo cardíaco, este fica em espera e pronto a enviar dados.

Emparelhar o monitor de ritmo cardíaco com o seu dispositivo

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

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

- Coloque o dispositivo compatível Garmin num raio de 3 m do monitor de ritmo cardíaco.
- afaste-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento

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

Sugestões no caso de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco

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

- Volte a humedecer os elétrodo e o adesivo de contacto.
Pode utilizar água, saliva ou gel de elétrodo.
- Aperte a correia junto ao peito.
- Aqueça durante 5–10 minutos.
- Lave a correia a cada sete utilizações (página 35).
- Vista uma camisola de algodão ou molhe a sua camisola, se tal for adequado à sua atividade.

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

- Substituir a bateria (página 36).

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

NOTA

Desprenda e retire o módulo antes de limpar a correia.

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

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

Ligar a equipamento de fitness

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

- Procure o logótipo ANT+Link Here em equipamentos de fitness compatíveis.



- Visite www.garmin.com/antplus para mais instruções de ligação.

Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

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



- 3 Aguarde 30 segundos.
- 4 Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.

NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.

- 5** Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.

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

Especificações do monitor de ritmo cardíaco

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Até 4,5 anos (1 hora por dia)
Resistência à água	À prova de água até 30 m (98,4 pés) NOTA: este produto não transmite dados de ritmo cardíaco durante a sessão de natação.
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -5 °C a 50 °C (23 ° a 122 °F)
Frequência/ protocolo rádio	2,4 GHz ANT+ protocolo de comunicações sem fios

Garantia Limitada

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

Instructies voor de hartslagmeter

WAARSCHUWING

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

De hartslagmeter plaatsen

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

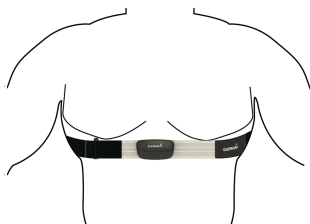
- 1 Klik de hartslagmetermodule ① in de band.



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



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



Het contactoppervlak dient zich aan uw linker zijde te bevinden. De haak ④ dient zich aan uw rechterzijde te bevinden.

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

OPMERKING: Zorg ervoor dat de tag niet omvouwt.

- 5 Zorg dat het toestel zich binnen het bereik (drie meter) van de hartslagmeter bevindt.

Nadat u de hartslagmeter hebt omgedaan, is deze stand-by en klaar om gegevens te verzenden.

De hartslagmeter aan uw toestel koppelen

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

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

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

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

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Bevochtig de elektroden en het contactoppervlak.
U kunt water, speeksel of een gel voor elektroden gebruiken.
- Trek de band strakker aan om uw borst.
- Voer gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit.
- Was de band na elke zeven keer gebruiken (pagina 41).
- Draag een t-shirt van katoen of maak uw t-shirt nat als dat mogelijk is.

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

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

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

- Vervang de batterij (pagina 42).

Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden

KENNISGEVING

Verwijder de module voordat u de band schoonmaakt.

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

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

Aansluiten op fitnessapparatuur

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

- De compatibele fitnessapparatuur is voorzien van het ANT+Link Here-logo.



- Ga naar www.garmin.com/antplus voor meer koppelingsinstructies.

De batterij van de hartslagmeter vervangen

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



- 3 Wacht 30 seconden.
- 4 Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.

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

- 5** Plaats het deksel en de vier schroeven terug.

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

Specificaties van de hartslagmeter

Batterijtype	Vervangbaar CR2032, 3 Volt
Levensduur van batterij	Tot 4,5 jaar (1 uur per dag)
Waterbestendigheid	Waterbestendig tot 98,4 ft. (30 m) OPMERKING: Dit product verzendt geen hartslaggegevens tijdens het zwemmen.
Bedrijfstemperatuur	Van 23° tot 122°F (van -5° tot 50°C)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie

Beperkte garantie

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

Instruktioner til pulssensor

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.

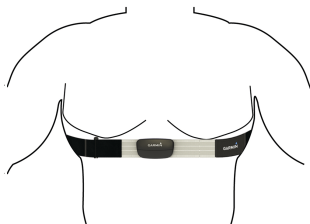
- 1 Sæt pulsmålermodulet ① på remmen.



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



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



Kontaktområdet skal være på din venstre side. Krogen ④ 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.

- 5 Bring enheden inden for rækkevidde (3 m) af pulsmåleren.

Efter du har monteret pulsmåleren, står den på standby og er klar til at sende data.

Parring af pulsmåleren med din enhed

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

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

- Anbring den Garmin compatible enhed inden for 3 m af pulsmåleren.

- Hold dig 10 meter væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.

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

Tip til uregelmæssige pulsdata

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

- Fugt elektroderne og kontaktområdet igen.
Du kan bruge vand, spyt eller elektrodegel.
- Stram remmen på din brystkasse.
- Varm op i 5–10 minutter.
- Vask remmen, hver gang den er blevet brugt syv gange (side 47).
- Brug en bomuldsstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet.

Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.

- Flyt dig væk fra kilder der kan forstyrre din pulsmåler.

Andre forstyrrende kilder kan være stærke elektromagnetiske felter, nogle 2,4 GHz trådløse sensorer, el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, ovne, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter.

- Udskift batteriet (side 48).

Vedligeholdelse af pulsmåleren

BEMÆRK

Fjern modulet, før remmen rengøres.

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

- Gå til www.garmin.com/HRMcare for at få detaljerede rengøringsinstruktioner.
- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Vask remmen i maskine, hver gang den er blevet brugt syv gange.
- Kom ikke remmen i en tørretumbler.
- Når remmen skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.
- Du kan forlænge levetiden af pulsmåleren ved at afmontere modulet, når du ikke bruger den.

Tilslutning til fitnessudstyr

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

- Hold øje med ANT+Link Here logoet på kompatibelt fitnessudstyr.



- Gå til www.garmin.com/antplus for flere instruktioner om tilslutning.

Udskiftning af pulsmålerens batteri

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



- 3 Vent 30 sekunder.
- 4 Sæt det nye batteri i med den positive side opad.

BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

- 5 Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.

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

Specifikationer for pulsmåler

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 volt
Batterilevetid	Op til 4,5 år (1 time pr. dag)

Vandtæthed	Vandtæt ned til 98,4 fod (30 m) BEMÆRK: Dette produkt kan ikke sende pulldata under svømning.
Driftstemperaturområde	Fra 23° til 122° F (fra -5° til 50° C)
Radiofrekvens/protokol:	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol

Begrænset garanti

Den almindelige forbrugergaranti fra Garmin gælder for dette tilbehør. Du kan få flere oplysninger på www.garmin.com/support/warranty.html.

Sykevyön 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 harjoituksen ajan.

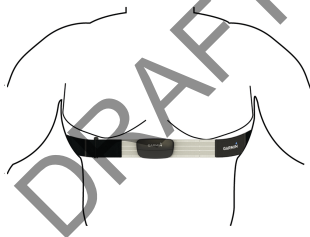
- 1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



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



- 3 Käytä sykevyötä Garmin logot ylöspäin.



Kosketuspinnan pitäisi olla vasemman kylkesi puolella. Koukun ④ pitäisi olla oikean kylkesi puolella.

- 4 Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

- 5 Tuo laite enintään 3 metrin päähän sykevyöstä.

Kun olet asettanut sykevyyden paikalleen, se on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja.

Sykevyyden ja laitteen pariliitos

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

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

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

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

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärin

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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinta uudelleen.

Voit käyttää vettä, sylkeä tai elektrodigeeliä.

- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5–10 minuuttia.
- Pese hihna seitsemän käyttökerran välein (sivu 52).

- Käytä puuvillapaitaa tai kastele paita mahdollisuuksien mukaan.

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

- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.

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

- Vaihda paristo (sivu 53).

Sykevyön huoltaminen

ILMOITUS

Irrota moduuli, ennen kuin puhdistat hihnan.

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

- Katso yksityiskohtaiset pesuohjeet osoitteesta www.garmin.com/HRMcare.
- Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna pesukoneessa seitsemän käyttökerran välein.
- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.
- Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.
- Voit pidentää sykevyön käyttöikää irrottamalla moduulin, kun et käytä sitä.

Liittäminen kuntoilulaitteisiin

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

- Etsi logo ANT+Link Here yhteensopivasta kuntoilulaitteesta.



- Osoitteessa www.garmin.com/antplus on lisätietoja yhdistämisestä.

Sykevyön pariston vaihtaminen

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



- 3 Odota 30 sekuntia.
- 4 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

- 5 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.

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

Sykemittarin tekniset tiedot

Akun tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 volttia
Akunkesto	Jopa 4,5 vuotta (1 tunti päivässä)
Vedenkestävyys	Vedenkestävyys 30 m (98,4 jalkaa) HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.
Käyttölämpötila	-5 - 50 °C (23 - 122 °F)
Radiotaajuus/ yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö

Rajoitettu takuu

Yhtiön Garmin yleinen rajoitettu tuotetakuu pätee tähän lisävarusteeseen. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/support/warranty.html.

Instruksjoner for pulsmåler

ADVARSEL

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

Sette på pulsmåleren

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

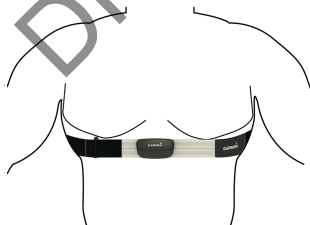
- 1 Knepp pulsmålermodulen ① på stroppen.



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



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



Kontaktflappen skal være på venstre side. Festet ④ skal være på høyre side.

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

MERK: Kontroller at vaskelappen ikke brettes.

- 5 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).

Når du har satt på pulsmåleren, er den i standbymodus og klar til å sende data.

Pare pulsmåleren med enheten

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

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

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

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

Tips for unøyaktige pulsddata

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

- Påfør fukt på elektrodene og kontaktappen på nytt.

Du kan bruke vann, spytt eller elektrodegel.

- Stram stroppen rundt brystet.

- Varm opp i 5–10 minutter.
- Vask stroppen etter hver syvende bruk (side 57).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt t-skjorten hvis det er passende for aktiviteten.

Syntetiske stoffer som gnisser eller blarfrer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.

- Beveg deg vekk fra kilder som kan forstyrre pulsmåleren.

Kilder som kan forårsake forstyrrelser, kan omfatte elektromagnetiske felt, enkelte trådløse sensorer på 2,4 Ghz, høyspentledninger, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

- Bytte ut batteriet (side 58).

Ta vare på pulsmåleren

MERKNAD

Ta av modulen før du rengjør stroppen.

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

- Du finner detaljerte instruksjoner for hvordan du vasker stroppen, på www.garmin.com/HRMcare.
- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen i vaskemaskin etter hver 7. bruk.
- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.

- Heng opp stroppen eller legg den flatt når du skal tørke den.
- Pulsmålerens levetid blir forlenget hvis du tar av modulen når den ikke er i bruk.

Koble til treningsutstyr

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

- Se etter logoen for ANT+Link Here på kompatibelt treningsutstyr.



- Du finner flere tilkoblingsinstruksjoner på www.garmin.com/antplus.

Skifte batteriet i pulsmåleren

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



- 3 Vent i 30 sekunder.
- 4 Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.

MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.

- 5** Sett dekselet og de fire skruene tilbake på plass.

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

Spesifikasjoner for pulsmåler

Batteritype	CR2032, 3-volts, kan byttes ut av brukeren
Batterilevetid	Opptil 4,5 år (1 time per dag)
Vanntetthet	Vanntett ned til 30 m (98,4 fot) MERK: Dette produktet sender ikke pulsdata når du svømmer.
Driftstemperaturområde	Fra -5 til 50 °C (23 til 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs kommunikasjonsprotokoll med ANT+

Begrenset garanti

Standard begrenset garanti fra Garmin gjelder for dette tilbehøret. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/support/warranty.html.

Instruktioner för pulsmätare

VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer

i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Ta på dig pulsmätaren

Bär pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet. Den ska sitta tätt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.

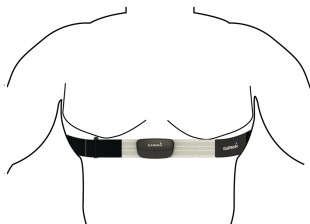
- 1 Sätt fast pulsmätarmodulen ① i remmen.



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



- 3 Bär pulsmätaren med Garmin logotypernas rätsida uppåt.



Kontaktplattan ska vara på din vänstra sida. Kroken ④ ska vara på din högra sida.

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

OBS! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

- 5 Flytta enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.

När du har satt på pulsmätaren är den i viloläge och redo att sända data.

Para ihop pulsmätaren med enheten

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

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

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

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

Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Återfukta elektroderna och kontaktplattan.
Du kan använda vatten, saliv eller elektrodgel.

- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5–10 minuter.
- Tvätta remmen efter var sjunde användning (sidan 62).
- Använd en bomullströja eller fukta tröjan om det är lämpligt för din aktivitet.

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

- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.

Störningskällor kan innefatta starka elektromagnetiska fält, vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.

- Byt batteri (sidan 63).

Sköta om pulsmätaren

MEDDELANDE

Du måste lossa och ta bort modulen innan du rengör remmen.

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

- Detaljerade tvättinstruktioner finns på www.garmin.com/HRMcare.
- Skölj remmen efter varje användning.
- Maskintvätta remmen efter var sjunde användning.

- Lägg inte remmen i torktummlaren.
- När du torkar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.
- Om du vill förlänga pulsmätarens livslängd bör du ta loss modulen när den inte används.

Ansluta till träningsredskap

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

- Leta efter logotypen ANT+Link Here på kompatibel träningsutrustning.



- Gå till www.garmin.com/antplus för fler anslutningsinstruktioner.

Byta pulsmätarens batteri

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



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

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

Pulsmätare - Specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 volt , kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Upp till 4,5 år (vid 1 timmes användning om dagen)
Vattentålighet	Vattentålig till 30 m (98,4 fot) OBS! Den här produkten sänder inte pulldata när du simmar.
Drifttemperaturområde	Från -5 till 50 °C (från 23 till 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation

Begränsad garanti

Garmin vanliga begränsade garanti gäller för detta tillbehör. Mer information finns på www.garmin.com/support/warranty.html.

Instrukcja obsługi czujnika tętna

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Zakładanie czujnika tętna

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

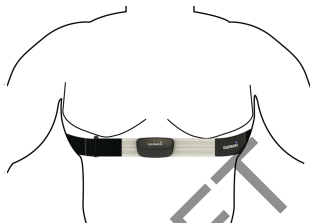
- 1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna ① na pasku.



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



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



Płytki stykowe powinny znajdować się po Twojej lewej stronie. Haczyk ④ powinien znajdować się po Twojej prawej stronie.

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

UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

- 5** Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna (w odległości nie większej niż 3 m).

Po założeniu czujnik tętna działa w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych.

Parowanie czujnika tętna z urządzeniem

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

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

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

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

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytkę stykową.
Użyj do tego celu wody, śliny lub specjalnego żelu.
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut.
- Myj pasek co siedem użyc (strona 68).
- Załóż bawełnianą koszulkę lub pomocz koszulkę, jeśli jest to właściwe wyjście w przypadku wykonywanych ćwiczeń.

Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą

powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.

- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.

Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 Ghz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 Ghz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

- Wymień baterię (strona 69).

Dbanie o czujnik tętna

UWAGA

Przed czyszczeniem paska należy zdjąć z niego czujnik.

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

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

Łączenie ze sprzętem fitness

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

- Znajdź logo ANT+Link Here na zgodnym sprzęcie fitness.



- Więcej wskazówek na temat powiązywania urządzeń można znaleźć na stronie www.garmin.com/antplus.

Wymiana baterii czujnika tętna

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



- 3 Poczekać 30 sekund.
- 4 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

- 5** Załóż z powrotem tylną pokrywę i przykręć cztery wkręty.

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

Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Do 4,5 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	Wodoszczelność do głębokości 30 m (98,4 stopy) UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -5°C do 50°C (od 23°F do 122°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

Ograniczona gwarancja

To urządzenie objęte jest standardową gwarancją ograniczoną firmy Garmin. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/support/warranty.html.



FCC Compliance

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two (2) conditions: (1) This device may not cause harmful interference and (2) this device must accept any interference received including interference that may cause undesired operation.

Industry Canada Compliance

Category I radiocommunication devices comply with Industry Canada Standard RSS-210. Category II radiocommunication devices comply with Industry Canada Standard RSS-310. **This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s).**

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Conformité aux normes d'Industrie Canada

Les appareils de radiocommunication de catégorie I sont conformes à la norme RSS-210 d'Industrie Canada. Les appareils de radiocommunication de catégorie II sont conformes à la norme RSS-310 d'Industrie Canada. **Cet appareil est conforme aux normes RSS sans licence d'Industrie Canada.** Son fonctionnement est soumis aux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences et (2) doit accepter toute interférence, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement indésirable de l'appareil.



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



© 2013 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation

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

www.garmin.com/support

January 2013

Date and Part Number TBD

Printed in Taiwan