

# Heart Rate Monitor



[instructions \(EN\)](#)

[instructions \(FR\)](#)

[istruzioni \(IT\)](#)

[anweisungen \(DE\)](#)

[instrucciones \(ES\)](#)

[instruções \(PT\)](#)

[instructies \(NL\)](#)

[instruktioner \(DA\)](#)

[ohjeet \(FI\)](#)

[instruksjoner \(NO\)](#)

[instruktioner \(SV\)](#)

**WARNING:** See the *Important Safety and Product Information* guide in the Forerunner® or the Edge® product box for product warnings and other important information.

## **Position the Heart Rate Monitor**

The heart rate monitor is on standby and ready to send data. Wear the heart rate monitor directly on your skin, just below your breastplate. It should be snug enough to stay in place during your run.

1. Push one tab on the strap through the slot in the heart rate monitor. Press the tab down.
2. Wet both sensors on the back of the heart rate monitor to create a strong connection between your chest and the transmitter.
3. Wrap the strap around your chest and attach it to the other side of the heart rate monitor.



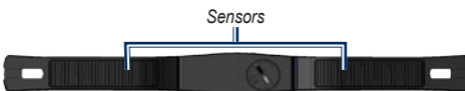
**NOTE:** The Garmin logo should be right-side up.



**Heart Rate Monitor Strap**



**Heart Rate Monitor (Front)**



**Heart Rate Monitor (Back)**

4. Turn on the Forerunner and bring it within range (3 m) of the heart rate monitor.

- If heart rate data does not appear or if you have erratic heart rate data, you may have to tighten the strap on your chest or warm up for 5–10 minutes. If the problem persists, you may have to pair the sensors. See your owner's manual.

## Pair the Sensors

Pairing is the connecting of ANT+Sport™ wireless sensors, like your heart rate monitor with a Forerunner. After you pair the first time, your Forerunner automatically recognizes your heart rate monitor each time it is activated.



---

**NOTE:** The pairing settings differ for each compatible Forerunner and Edge model. See your owner's manual.

---

## Battery Information

The heart rate monitor contains a user-replaceable CR2032 battery.



---

**NOTE:** Contact your local waste disposal department to properly dispose of batteries.

---

- Locate the circular battery cover on the back of the heart rate monitor.



- Use a coin to twist the cover counter-clockwise so the arrow on the cover points to **OPEN**.
- Remove the cover and replace the battery with the positive side facing up.



---

**NOTE:** Be careful not to damage or lose the O-ring gasket on the cover.

---

4. Use a coin to twist the cover clockwise so the arrow on the cover points to **CLOSE**.

### ***Technical Specifications***

- **Physical size:** 13.7 in. × 1.3 in. × 0.4 in.  
(34.7 cm × 3.4 cm × 1.1 cm)
- **Weight:** 1.6 oz. (44 g)
- **Water resistance:** 32.9 ft. (10 m)
- **Transmission range:** approximately 9.8 ft. (3 m)
- **Battery:** user-replaceable CR2032 (3 volts)  
Perchlorate Material – special handling may apply.  
See [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Battery Life:** approximately 3 years (1 hour per day)
- **Operating temperature:** 14°F–122°F  
(-10°C–50°C)



---

**NOTE:** In cold conditions, wear appropriate clothing to keep the heart rate monitor near your body temperature.

---

- **Radio frequency/protocol:** 2.4 GHz / Dynastream™ ANT+Sport wireless communications protocol

Accuracy may be degraded by poor sensor contact, electrical interference, and receiver distance from the transmitter.

### ***Limited Warranty***

Garmin's standard limited warranty applies to this accessory. See the *Important Safety and Product Information* guide in the Forerunner® or the Edge® product box.

**AVERTISSEMENT** : consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans le pack du produit Forerunner® ou Edge® pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

## **Positionnement du moniteur de fréquence cardiaque**

Le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données. 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 durant votre parcours.

1. Poussez une languette de la sangle dans la fente du moniteur de fréquence cardiaque. Abaissez la languette.
2. Mouillez les deux capteurs au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.
3. Attachez la sangle à l'autre côté du moniteur de fréquence cardiaque, autour de la poitrine.



**REMARQUE** : le logo Garmin doit être situé en haut à droite.

Languette



**Sangle du moniteur de fréquence cardiaque**

Fente



**Moniteur de fréquence cardiaque (avant)**

Capteurs



**Moniteur de fréquence cardiaque (arrière)**

4. Allumez la Forerunner et placez-la dans un rayon de 3 m du moniteur de fréquence cardiaque.

5. Si les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas ou manquent de fiabilité, resserrez la sangle sur votre poitrine ou échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes. Si le problème persiste, vous devrez probablement coupler les capteurs. Reportez-vous à votre manuel d'utilisation.

## Couplage des capteurs

Le couplage correspond à la connexion des capteurs sans fil ANT+Sport™ entre eux, comme votre moniteur de fréquence cardiaque avec la Forerunner. Après le premier couplage, la Forerunner reconnaît automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque à chaque fois qu'il est activé.



---

**REMARQUE :** les paramètres de couplage sont différents en fonction des modèles de Forerunner et d'Edge. Reportez-vous à votre manuel d'utilisation.

---

## Informations sur les piles

Le moniteur de fréquence cardiaque contient une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur.



---

**REMARQUE :** contactez votre déchetterie locale pour plus d'informations sur la mise au rebut des piles.

---

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière du moniteur de fréquence cardiaque.



2. À l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de façon à ce que la flèche sur le couvercle pointe vers **OPEN**.
3. Retirez le cache et remplacez la pile en plaçant le pôle positif vers le haut.



---

**REMARQUE :** veuillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.

---

4. À l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de façon à ce que la flèche sur le cache pointe vers **CLOSE**.

### **Caractéristiques techniques**

- **Dimensions :** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Poids :** 44 g
- **Résistance à l'eau :** 10 m
- **Portée de transmission :** environ 3 m
- **Pile :** CR2032 remplaçable par l'utilisateur (3 volts)  
Présence de perchlorate – Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Consultez la page [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Autonomie de la pile :** 3 ans environ (à raison d'une heure par jour)
- **Température de fonctionnement :** -10 °C à 50 °C



---

**REMARQUE :** par temps froid, portez des vêtements qui vous permettent de conserver le moniteur de fréquence cardiaque à la température de votre corps.

---

- **Fréquences radio/protocole :** 2,4 GHz/protocole de communications sans fil Dynastream™ ANT+Sport

La précision peut être compromise par un mauvais contact du capteur, des interférences électriques et la distance entre le récepteur et le transmetteur.

### **Garantie limitée**

La garantie limitée standard de Garmin s'applique à cet accessoire. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans le pack du produit Forerunner® ou Edge®.

**AVVISO:** per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione di Forerunner® o Edge®.

## **Posiziona il cardiofrequenzimetro**

Il cardiofrequenzimetro è in standby e pronto per inviare dati. Posizionare il cardiofrequenzimetro a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Fissarlo con l'aderenza necessaria per rimanere in posizione durante la corsa.

1. Premere e far passare una delle linguette nelle aperture sulla fascia del cardiofrequenzimetro. Premere la linguetta verso il basso.
2. Bagnare entrambi i sensori sul retro del cardiofrequenzimetro per creare massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.
3. Avvolgere la fascia intorno al torace e collegarla all'altro lato del cardiofrequenzimetro.



**NOTA:** il logo Garmin deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.

Linguetta



**Fascia del cardiofrequenzimetro**

Alloggiamento



**Cardiofrequenzimetro (fronte)**

Sensori



**Cardiofrequenzimetro (retro)**

4. Accendere la periferica Forerunner e posizionarla all'interno della portata del cardiofrequenzimetro (3 m).

- Se i dati della frequenza cardiaca non vengono visualizzati o se sono discontinui, potrebbe essere necessario stringere il cinturino sul petto o riscaldarsi per 5-10 minuti. Se il problema persiste, potrebbe essere necessario associare i sensori. Consultare il manuale dell'utente.

### **Associazione dei sensori**

L'associazione consente di connettere al Forerunner i sensori wireless ANT+Sport™, come ad esempio il cardiofrequenzimetro. Dopo la prima associazione, Forerunner riconosce automaticamente il cardiofrequenzimetro ogni volta che questo viene attivato.



---

**NOTA:** le impostazioni di associazione sono diverse per ogni modello di Forerunner ed Edge compatibile. Consultare il manuale dell'utente.

---

### **Informazioni sulla batteria**

Il cardiofrequenzimetro contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente.



---

**NOTA:** per un corretto smaltimento delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

---

- Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro del cardiofrequenzimetro.



- Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso antiorario finché la freccia non indica la scritta **OPEN**.
- Rimuovere il coperchio e sostituire la batteria con il lato positivo rivolto verso l'alto.



---

**NOTA:** prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.

---

4. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso orario finché la freccia non indica la scritta **CLOSE**.

### **Specifiche tecniche**

- **Dimensioni:** 13,7 in × 1,3 in × 0,4 in (34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm)
- **Peso:** 1,6 oz (44 g)
- **Resistenza all'acqua:** 32,9 ft (10 m)
- **Portata di trasmissione:** circa 9,8 ft (3 m)
- **Batteria:** CR2032 sostituibile dall'utente (3 volt)  
Materiale in perclorato per cui potrebbe essere richiesto un trattamento speciale. Visitare il sito web [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Durata della batteria:** circa 3 anni (1 ora al giorno)
- **Temperatura di funzionamento:** da 14° F – 122° F (da -10° C a 50° C)



---

**NOTA:** in condizioni di freddo, indossare indumenti appropriati affinché la temperatura del cardiofrequenzimetro sia simile a quella corporea.

---

- **Frequenza radio/protocollo:** 2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless Dynastream™ ANT+Sport

La precisione della periferica può diminuire se il sensore non è perfettamente a contatto con il corpo, in presenza di interferenze elettriche o se non viene rispettata la distanza dal trasmettitore.

### **Garanzia limitata**

Il presente accessorio è soggetto alla Garanzia limitata standard di Garmin. Vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* fornita nella confezione del prodotto Forerunner® o Edge®.

**WARNUNG:** Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Forerunner<sup>®</sup> oder dem Edge<sup>®</sup> beiliegt.

## Herzfrequenzmessgerät anbringen

Das Herzfrequenzmessgerät befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit. Tragen Sie das Herzfrequenzmessgerät direkt auf der Haut, direkt unterhalb des Brustbeins. Es muss so dicht anliegen, dass es beim Laufen nicht verrutscht.

1. Ziehen Sie eine Lasche des Gurtes durch den Schlitz im Herzfrequenzmessgerät. Drücken Sie die Lasche nach unten.
2. Befeuchten Sie die beiden Sensoren des Herzfrequenzmessgeräts mit Wasser, um eine optimale Übertragung von Ihrem Herzen zum Sender zu gewährleisten.
3. Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und befestigen Sie ihn an der anderen Seite des Herzfrequenzmessgeräts.



**HINWEIS:** Das Garmin-Logo sollte mit der rechten Seite nach oben zeigen.

Lasche



**Schleife Herzfrequenzmessgerät**

Steckplatz



**Herzfrequenzmessgerät (Vorderseite)**

Sensoren



**Herzfrequenzmessgerät (Rückseite)**

4. Schalten Sie den Forerunner ein, und bringen Sie ihn in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzmessgeräts.

- Werden die Herzfrequenzdaten nicht oder nur unregelmäßig angezeigt, müssen Sie möglicherweise den Gurt enger stellen oder sich für ca. 5 bis 10 Minuten aufwärmen. Besteht das Problem weiterhin, müssen Sie die Sensoren möglicherweise koppeln. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

## Sensoren koppeln

Unter Koppeln wird das Verbinden der drahtlosen ANT+Sport™-Sensoren, z. B. des Herzfrequenzmessgeräts mit einer Edge, verstanden. Nach der ersten Koppelung erkennt der Forerunner das Herzfrequenzmessgerät bei jeder weiteren Aktivierung automatisch.



**HINWEIS:** Die Kopplungseinstellungen unterscheiden sich bei den verschiedenen kompatiblen Forerunner-Modellen. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

## Informationen zur Batterie

Das Herzfrequenzmessgerät enthält eine austauschbare CR2032-Batterie.



**HINWEIS:** Wenden Sie sich zur ordnungsgemäßen Entsorgung von Akkus an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

- Der runde Batteriedeckel befindet sich auf der Rückseite des Herzfrequenzmessgeräts.



- Drehen Sie den Deckel mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **OPEN** zeigt.
- Entfernen Sie den Deckel, und setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen muss.



---

**HINWEIS:** Achten Sie darauf, den Dichtungsring für den Deckel nicht zu beschädigen oder zu verlieren.

---

4. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **CLOSE** zeigt.

### **Technische Daten**

- **Maße:** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm (13,7" × 1,3" × 0,4")
- **Gewicht:** 44 g (1,6 oz)
- **Wasserbeständig:** 10 m (32,9 Fuß)
- **Übertragungsbereich:** ca. 3 m (9,8 Fuß)
- **Batterie:** auswechselbare CR2032-Batterie (3 Volt) Perchlorate – möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich.. Siehe [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Batterie-Betriebsdauer:** ca. 3 Jahre (1 Stunde pro Tag)
- **Betriebstemperatur:** -10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F)



---

**HINWEIS:** Tragen Sie bei kaltem Wetter entsprechende Kleidung, um die Temperatur des Herzfrequenzmessgeräts in etwa auf Körpertemperatur zu halten.

---

- **Funkfrequenz/Protokoll:** 2,4 GHz/  
drahtloses Dynastream™-ANT+Sport-  
Kommunikationsprotokoll

Die Genauigkeit kann durch schlechten Sensorkontakt, elektrische Interferenzen und die Entfernung des Empfängers vom Sender beeinträchtigt werden.

### **Eingeschränkte Garantie**

Die eingeschränkte Garantie von Garmin gilt für dieses Zubehör. Siehe Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Forerunner® oder dem Edge® beiliegt.

**ADVERTENCIA:** consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja de los productos Forerunner<sup>®</sup> o Edge<sup>®</sup> y en la que encontrará advertencias y otra información importante sobre el producto.

## Colocación del monitor cardíaco

El monitor cardíaco se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos. Lleve el monitor directamente sobre la piel, justo debajo de los pectorales. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar durante el recorrido.

1. Introduzca una pestaña de la correa en la ranura del monitor cardíaco. Apriete la pestaña hacia abajo.
2. Humedezca los dos sensores de la parte posterior del monitor cardíaco para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.
3. Colóquese la correa alrededor del pecho y ajústela al otro lado del monitor cardíaco.



**NOTA:** el logo de Garmin debe tener la parte derecha hacia arriba.



**Correa del monitor cardíaco**



**Monitor cardíaco (parte frontal)**



**Monitor cardíaco (parte posterior)**

4. Encienda la unidad Forerunner y colóquela en la zona de alcance (3 m) del monitor cardíaco.

- Si los datos de frecuencia cardiaca no aparecen o si son incorrectos, tal vez tenga que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos. Si el problema persiste, tal vez tenga que emparejar los sensores. Consulte el manual del usuario.

## **Emparejamiento de los sensores**

El emparejamiento consiste en la conexión de sensores inalámbricos ANT+Sport™, como la de un monitor cardiaco con una unidad Forerunner. Tras el primer emparejamiento, la unidad Forerunner reconocerá automáticamente el monitor cardiaco cada vez que se active.



---

**NOTA:** la configuración de emparejamiento es diferente para cada modelo compatible de los productos Forerunner y Edge. Consulte el manual del usuario.

---

## **Información sobre las baterías**

El monitor cardiaco contiene una batería CR2032 sustituible por el usuario.



---

**NOTA:** póngase en contacto con el servicio local de recogida de basura para desechar correctamente las baterías.

---

- Localice la tapa circular de la batería en la parte posterior del monitor cardiaco.



- Utilice una moneda para girar la tapa en sentido contrario al de las agujas del reloj de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **OPEN**.
- Retire la tapa y sustituya la batería con el polo positivo hacia arriba.



---

**NOTA:** procure no deteriorar o aflojar la junta circular de la tapa.

---

4. Utilice una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **CLOSE**.

### **Especificaciones técnicas**

- **Tamaño físico:** 13,7 pulgadas × 1,3 pulgadas × 0,4 pulgadas (34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm)
- **Peso:** 1,6 oz (44 g)
- **Resistencia al agua:** 32,9 pies (10 m)
- **Alcance de transmisión:** aproximadamente 9,8 pies (3 m)
- **Batería:** CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario  
Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Consulte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Duración de la batería:** aproximadamente 3 años (1 hora al día)
- **Temperatura de funcionamiento:** de 14 °F – 122 °F (de -10 °C a 50 °C)



---

**NOTA:** con temperaturas bajas, debe llevar prendas adecuadas para que la temperatura del monitor cardíaco sea similar a la corporal.

---

- **Radiofrecuencia/protocolo:** 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+Sport de Dynastream™

La precisión puede verse afectada si existe poca superficie de contacto con el sensor, si hay interferencias eléctricas y si hay mucha distancia entre el receptor y el transmisor.

### **Garantía limitada**

La garantía limitada estándar de Garmin se aplica a este accesorio. Consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja de los productos Forerunner® o Edge®.

**AVISO:** consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* fornecido com o Forerunner<sup>®</sup> ou Edge<sup>®</sup> quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

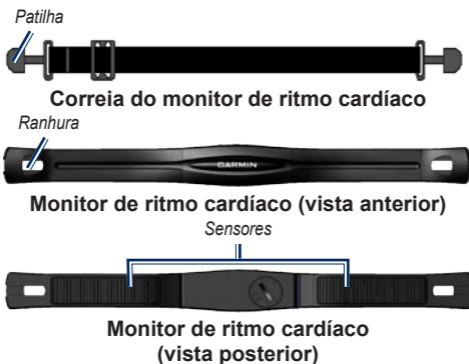
## **Colocação do monitor de ritmo cardíaco**

O monitor de ritmo cardíaco encontra-se em espera e pronto a enviar dados. Use o monitor em contacto directo com a pele, por baixo do equipamento. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante o treino.

1. Puxe uma patilha da correia através da ranhura no monitor. Prima a patilha.
2. Humedeça os dois sensores na parte posterior do monitor para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.
3. Enrole a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do monitor.



**NOTA:** O logótipo Garmin deverá estar voltado para cima.



4. Ligue o Forerunner e aproxime-o (3 m) do monitor.

- Se não forem apresentados os dados de batimento cardíaco ou se os mesmos forem erráticos, poderá ser necessário apertar a correia ao peito ou aquecer durante 5–10 minutos. Se o problema persistir, poderá ser necessário emparelhar os sensores. Consulte o manual do proprietário.

## ***Emparelhar os sensores***

O emparelhamento é o processo de ligação dos sensores sem fios ANT+Sport™, tal como o monitor de ritmo cardíaco, ao Forerunner. Após emparelhar pela primeira vez, o Forerunner reconhece automaticamente o monitor sempre que o activar.



---

**NOTA:** As instruções de emparelhamento diferem consoante o modelo compatível de Forerunner e Edge. Consulte o manual do proprietário.

---

## ***Informações acerca das pilhas***

O monitor de ritmo cardíaco contém uma pilha CR2032 substituível.



---

**NOTA:** Contacte o departamento de tratamento de resíduos da sua área de residência de modo a obter instruções sobre como eliminar correctamente as pilhas.

---

- Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do monitor.



- Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda de modo a que a seta aponte para **OPEN**.
- Remova a tampa e substitua a pilha, com a face positiva virada para cima.



---

**NOTA:** Tenha cuidado para não danificar ou perder a anilha da tampa.

---

4. Com uma moeda, rode a tampa para a direita de modo a que a seta aponte para **CLOSE**.

### **Especificações técnicas**

- **Tamanho:** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Peso:** 44 g
- **Impermeabilidade:** 10 m
- **Alcance de transmissão:** aproximadamente 3 m
- **Pilha:** CR2032 substituível (3 volt)  
Existência de perclorato - pode requerer cuidados no manuseamento. Consulte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Vida da pilha:** aproximadamente 3 anos (1 hora por dia)
- **Temperatura de funcionamento:** -10°C a 50°C



---

**NOTA:** Em condições frias, vista vestuário adequado para manter o monitor de ritmo cardíaco próximo da sua temperatura corporal.

---

- **Frequência/protocolo rádio:** protocolo de comunicações sem fios ANT+Sport 2,4 GHz/Dynastream™

A precisão pode ser reduzida por mau contacto do sensor, interferência eléctrica e distância entre o receptor e o transmissor.

### **Garantia Limitada**

A garantia limitada da Garmin aplica-se a este dispositivo. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* fornecido com o Forerunner® ou Edge®.

**WAARSCHUWING:** raadpleeg de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking van de Forerunner<sup>®</sup> of Edge<sup>®</sup> voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

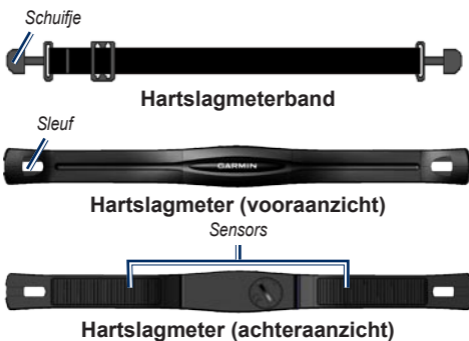
## De hartslagmeter plaatsen

De hartslagmeter is stand-by en klaar om gegevens te verzenden. Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact is met uw huid vlak onder uw borstkas. Het apparaat moet strak genoeg zitten om niet te verschuiven tijdens het hardlopen.

1. Steek een van de schuifjes op de band door de sleuf in de hartslagmeter. Druk het schuifje vast.
2. Bevochtig beide sensors aan de achterzijde van de hartslagmeter om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.
3. Bind de band om uw borst en sluit deze aan op de andere zijde van de hartslagmeter.



**OPMERKING:** het Garmin-logo dient niet op de kop te worden weergegeven.



4. Schakel de Forerunner in en plaats deze binnen het bereik (drie meter) van de hartslagmeter.

- Als de hartslaggegevens niet worden weergegeven of als uw hartslaggegevens onregelmatig zijn dan dient u de band strakker om uw borst aan te trekken of gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit te voeren. Als het probleem dan nog niet is opgelost, dient u de sensors wellicht te koppelen. Raadpleeg uw gebruiksaanwijzing.

## De sensoren koppelen

Koppelen is het verbinden van draadloze ANT+Sport™-sensors, zoals uw hartslagmeter, aan een Forerunner. Na de eerste keer koppelen zal uw Forerunner uw hartslagmeter automatisch herkennen wanneer deze wordt geactiveerd.



---

**OPMERKING:** de instellingen voor het koppelen verschillen per type Forerunner en Edge. Raadpleeg uw gebruiksaanwijzing.

---

## Batterijgegevens

De hartslagmeter bevat een door de gebruiker vervangbare CR2032-batterij.



---

**OPMERKING:** neem contact op met uw gemeente voor informatie over het afdanken van batterijen.

---

1. Zoek de ronde batterijdeksel aan de achterkant van de hartslagmeter.



2. Draai de deksel met een muntje tegen de richting van de klok in, zodat de pijl op de deksel naar **OPEN** wijst.
3. Verwijder de deksel en plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.



---

**OPMERKING:** zorg ervoor dat u de afdichtring op de deksel niet beschadigt of verliest.

---

4. Draai de deksel met een muntje tegen de richting van de klok in, zodat de pijl op de deksel naar **CLOSE** wijst.

### ***Technische specificaties***

- **Afmetingen:** 34,7 × 3,4 × 1,1 cm (13,7 × 1,3 × 0,4 in.)
- **Gewicht:** 44 g (1,6 ounce)
- **Waterbestendig:** 10 m (32,9 ft.)
- **Zendbereik:** ongeveer 3 m (9,8 ft.)
- **Batterij:** CR2032, 3 V, door de gebruiker vervangbaar Perchloraten; voorzichtigheid is geboden. Zie [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Batterijlevensduur:** ongeveer 3 jaar (1 uur per dag)
- **Bedrijfstemperatuur:** -10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F)



---

**OPMERKING:** draag geschikte kleding in koude weersomstandigheden, zodat de hartslagmeter niet te veel afwijkt van uw lichaamstemperatuur.

---

- **Radiofrequentie/protocol:** 2,4 GHz/Dynastream™ ANT+Sport-protocol voor draadloze communicatie

De meter wordt wellicht minder nauwkeurig bij onvoldoende sensorcontact, elektrische storing en te grote afstand tussen zender en ontvanger.

### ***Beperkte garantie***

Op dit accessoire is de standaard beperkte garantie van Garmin van toepassing. Raadpleeg de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking van de Forerunner® of Edge®.

**ADVARSEL:** Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med Forerunner® eller Edge® for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

## Placer hjertefrekvensmonitoren

Hjertefrekvensmonitoren står på standby og er klar til at sende data. Hjertefrekvensmonitoren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under dit løb.

1. Skub en tap på remmen gennem hullet i hjertefrekvensmonitoren. Tryk tappen ned.
2. Gør begge sensorerne bagpå hjertefrekvensmonitoren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.
3. Spænd remmen rundt om din brystkasse, og fastgør den til den anden side af hjertefrekvensmonitoren.



**BEMÆRK:** Garmin-logoet skal vende den højre side opad.



Hjertefrekvensmonitor-rem



Hjertefrekvensmonitor (forside)

Sensorer



Hjertefrekvensmonitor (bagside)

4. Tænd for Forerunner, og før den inden for rækkevidde (3 m) af hjertefrekvensmonitoren.

5. Hvis data for hjertefrekvens enten ikke vises eller er uregelmæssige, kan det være, at du skal stramme remmen om brystet eller varme op i 5-10 minutter. Hvis problemet fortsætter, kan det være, at du skal parre sensorerne. Se din brugervejledning.

## Parring af sensorer

Ved parring forbindes ANT+Sport™ trådløse sensorer, som f.eks. din hjertefrekvensmonitor, til en Forerunner. Når du har parret første gang, vil din Forerunner automatisk genkende din hjertefrekvensmonitor, hver gang den aktiveres.



---

**BEMÆRK:** Parringsindstillingerne er forskellige for hver enkelt kompatible Forerunner- og Edge-model. Se din brugervejledning.

---

## Batterioplysninger

Hjertefrekvensmonitoren indeholder et CR2032-batteri, som kan udskiftes af brugeren.



---

**BEMÆRK:** Følg de lokale retningslinjer for bortskaffelse af batterier.

---

1. Find det runde batteridæksel på bagsiden af hjertefrekvensmonitoren.



2. Drej dækslet mod uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **OPEN**.
3. Fjern dækslet, og sæt det nye batteri i med den positive side opad.



---

**BEMÆRK:** Vær forsigtig med ikke at beskadige eller miste dækslets tætningsring.

---

4. Drej dækslet med uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **CLOSE**.

### **Tekniske specifikationer**

- **Fysisk størrelse:** 13,7” × 1,3” × 0,4”  
(34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm)
- **Vægt:** 1,6 oz. (44 g)
- **Vandtæt:** 32,9 ft. (10 m)
- **Rækkevidde:** ca. 9,8 ft. (3 m)
- **Batteri:** CR2032 (3 volt), kan udskiftes af brugeren  
Perkloratmateriale – særlig håndtering kan være nødvendig. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Batterilevetid:** ca. 3 år (1 time pr. dag)
- **Arbejdstemperatur:** 14°F – 122°F  
(-10°C til 50°C)



---

**BEMÆRK:** I koldt vejr skal du bære passende tøj, så hjertefrekvensmonitoren holdes i nærheden af din kropstemperatur.

---

- **Radiofrekvens/protokol:** 2,4 GHz/Dynastream™  
ANT+Sport trådløs kommunikationsprotokol

Nøjagtigheden kan nedsættes af dårlig kontakt til sensoren, elektrisk interferens og modtagerens afstand til senderen.

### **Begrænset garanti**

Garmins almindelige forbrugergaranti gælder for dette tilbehør. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken til Forerunner® eller Edge®.

**VAROITUS:** Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista Forerunnerin<sup>®</sup> tai Edgen<sup>®</sup> mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

## Sykevyön sijainti

Sykevyö on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja. Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sykevyön pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan juoksumatkan ajan.

1. Pujota hihnan kieleke sykevyön aukon läpi. Lukitse kieleke sykevyyhön.
2. Kostuta molemmat sykevyön kontaktipinnat, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.
3. Kierrä hihna rintakehäsi ympäri ja kiinnitä sen toinen pää sykevyön toiselle puolelle.



**HUOMAUTUS:** Garmin-logon pitäisi olla oikeinpäin.



**Sykevyön hihna**



**Sykevyö (edestä)**

*Sykevyön kontaktipinnat*



**Sykevyö (takaa)**

4. Kytke Forerunneriin virta ja tuo se enintään kolmen metrin päähän sykevyöstä.

5. Jos syketiedot eivät näy tai ne ovat virheellisiä, kiristä hihnaa tai lämmittele 5–10 minuuttia. Jos ongelma ei häviä, kokeile muodostaa tunnistinten välille pariiliitos. Lisätietoja on laitteen käyttöoppaassa.

## ***Tunnistinten pariiliitos***

Pariliitoksen avulla langattomat ANT+Sport™-anturit, kuten laitteen sykemittari, liitetään Forerunner-laitteeseen. Kun olet luonut pariiliitoksen ensimmäisen kerran, Forerunner tunnistaa sykemittarin automaattisesti aina, kun se aktivoidaan.



---

**HUOMAUTUS:** Pariliitosasetukset vaihtelevat Forerunner-mallin mukaan. Lisätietoja on laitteen käyttöoppaassa.

---

## ***Akun tiedot***

Sykevyö sisältää vaihdettavan CR2032-pariston.



---

**HUOMAUTUS:** Huolehdi tyhjän pariston asianmukaisesta hävittämisestä.

---

1. Etsi sykemittarin takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.



2. Käännä kantta kolikon avulla vastapäivään siten, että kannen nuoli osoittaa **OPEN**-kohtaa.
3. Irrota kansi ja vaihda paristo siten, että positiivinen puoli on ylöspäin.



---

**HUOMAUTUS:** Älä vahingoita tai kadota kannen o-renkaan tiivistettä.

---

4. Käännä kantta kolikon avulla myötäpäivään siten, että kannen nuoli osoittaa **CLOSE**-kohtaa.

### **Tekniset tiedot**

- **Mitat:** 34,7 × 3,4 × 1,1 cm
- **Paino:** 44 g
- **Vedenkestävyys:** 10 m
- **Lähetysalue:** noin 3 m
- **Paristo:** käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032-paristo (3 voltia)  
Perkloraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Pariston kesto:** noin 3 vuotta (1 tunti päivässä)
- **Käyttölämpötila:** -10 – 50 °C



---

**HUOMAUTUS:** Käytä kylmissä olosuhteissa asianmukaisia vaatteita, jotta sykevyö pysyy ruumiinlämpöisenä.

---

- **Radiotaajuus/protokolla:** 2,4 GHz / langaton Dynastream™ ANT+Sport -tiedonsiirtoprotokolla

Tarkkuutta saattavat heikentää huono tunnistinyhteys, sähköiset häiriöt ja vastaanottimen liian suuri etäisyys lähettimestä.

### **Rajoitettu takuu**

Garminin yleinen rajoitettu tuotetakuu pätee tähän lisävarusteeseen. Lisätietoja on *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaassa, joka toimitetaan Forerunnerin® tai Edgen® mukana.

**ADVARSEL:** Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* som følger med i produkteskjen til Forerunner<sup>®</sup>- eller Edge<sup>®</sup>-enheten for advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

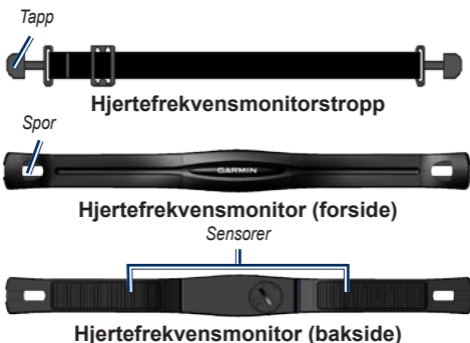
## **Plassere hjertefrekvensmonitoren**

Hjertefrekvensmonitoren er i standbymodus og er klar til å sende data. Bruk hjertefrekvensmonitoren direkte på huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under turen.

1. Skyv én av tappene på stroppen gjennom sporet i hjertefrekvensmonitoren. Trykk tappen ned.
2. Fukt begge sensorene på baksiden av hjertefrekvensmonitoren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.
3. Spenn stroppen rundt brystet, og fest den til den andre siden av hjertefrekvensmonitoren.



**MERK:** Garmin-logoen skal ha den riktige siden opp.



4. Slå på Forerunner-enheten, og sørg for at den er innenfor rekkevidden til hjertefrekvensmonitoren (3 m).

5. Hvis det ikke vises noen hjertefrekvensdata, eller feil hjertefrekvensdata vises, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet, eller varme opp i 5–10 minutter. Hvis problemet vedvarer, kan det hende at du må koble sammen sensorene. Se i brukerveiledningen.

## **Koble sammen sensorene**

Sammenkobling er å opprette en forbindelse mellom de trådløse ANT+Sport™-sensorene, som mellom hjertefrekvensmonitoren og Forerunner-enheten. Etter den første sammenkoblingen gjenkjenner Forerunner-enheten automatisk hjertefrekvensmonitoren hver gang den aktiveres.



**MERK:** Innstillingene for sammenkobling er forskjellige for hver enkelt kompatibel Forerunner- og Edge-modell. Se i brukerveiledningen.

## **Batteriinformasjon**

Hjertefrekvensmonitoren inneholder et CR2032-batteri som kan byttes av brukeren.



**MERK:** Kontakt det lokale renovasjonsselskapet for å få mer informasjon om hvor du skal avhende batterier.

1. Finn det runde batteridekselet på baksiden av hjertefrekvensmonitoren.



2. Bruk en mynt til å vri dekselet mot klokken slik at pilen på dekselet peker mot **OPEN**.
3. Fjern dekselet, ta ut batteriet, og sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.



---

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

---

4. Bruk en mynt til å vri dekselet med klokken slik at pilen på dekselet peker mot **CLOSE**.

### **Tekniske spesifikasjoner**

- **Fysisk størrelse:** 13,7 × 1,3 × 0,4 tommer (34,7 × 3,4 × 1,1 cm)
- **Vekt:** 1,6 oz. (44 g)
- **Vanntetthet:** 32,9 fot (10 m)
- **Overføringsområde:** cirka 9,8 fot (3 m)
- **Batteri:** CR2032 (3 volt) som kan byttes ut av brukeren Perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være påkrevd. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Batterilevetid:** cirka 3 år (1 time per dag)
- **Driftstemperaturområde:** 14 °F – 122 °F (-10 °C til 50 °C)



---

**MERK:** Bruk passende bekledning under kalde forhold for å holde hjertefrekvensmonitoren nær kroppstemperaturen din.

---

- **Radiofrekvens/protokoll:** 2,4 GHz/trådløs Dynastream™ ANT+Sport-kommunikasjonsprotokoll

Nøyaktigheten kan bli redusert på grunn av dårlig kontakt med sensorene, elektrisk interferens og for lang avstand mellom mottakeren og senderen.

### **Begrenset garanti**

Garmins standard begrenset garanti gjelder for dette tilbehøret. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* som følger med i produktesken til Forerunner®- eller Edge®-enheten.

**WARNING!** Läs guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen för Forerunner<sup>®</sup> eller Edge<sup>®</sup> om du vill ha viktig information om produkten och säkerhet.

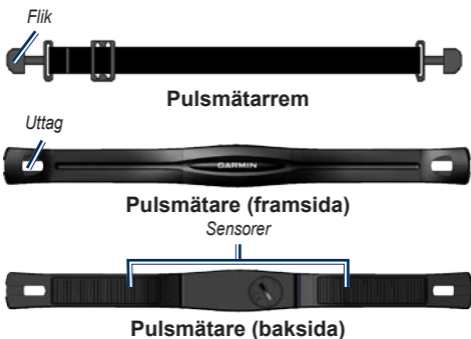
## Placera pulsmätaren

Pulsmätaren är satt i viloläge och är redo att skicka data. Ha pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet. Den ska sitta tillräckligt hårt för att sitta på plats under löpning.

1. Tryck en flik genom uttaget i pulsmätaren. Tryck ned fliken.
2. Fukta båda sensorerna på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.
3. Led remmen runt bröstet och fäst den i den andra änden av pulsmätaren.



**OBS!** Garmin-logotypen ska ha den högra sidan uppåt.



4. Stäng av Forerunner-enheten och placera den nära (inom 3 m) pulsmätaren.

- Om pulldata inte visas eller om du har oregelbundna pulldata, måste du kanske dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5–10 minuter. Om problemet kvarstår måste du kanske para ihop sensorerna. Se användarhandboken.

## Para ihop sensorerna

Att para ihop betyder att ansluta trådlösa ANT+Sport™-sensorer, som din pulsmätare, till en Forerunner-enhet. När du har gjort ihopparningen första gången känner Forerunner-enheten automatiskt igen pulsmätaren varje gång den aktiveras.



---

**OBS!** Ihopparningsinställningarna kan skilja sig åt beroende på Forerunner- och Edge-modell. Se användarhandboken.

---

## Batteriinformation

Pulsmätaren innehåller ett CR2032-batteri som kan bytas.



---

**OBS!** Kontakta din lokala avfallsmyndighet för information om var du kan kasta batterierna.

---

- Sök efter det runda batterilocket på baksidan av pulsmätaren.



- Använd ett mynt för att vrida locket moturs så att pilen på locket pekar på **OPEN**.
- Ta bort locket och byt ut batteriet med den positiva sidan vänd uppåt.



---

**OBS!** Skada inte eller lossa på o-ringpackningen på locket.

---

4. Använd ett mynt för att vrida locket medurs så att pilen på locket pekar på **CLOSE**.

### ***Tekniska specifikationer***

- **Fysisk storlek:** 13,7 tum × 1,3 tum × 0,4 tum (34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm)
- **Vikt:** 1,6 oz. (44 g)
- **Vattentålighet:** 32,9 fot (10 m)
- **Sändningsräckvidd:** cirka 9,8 fot (3 m)
- **Batteri:** utbytbart CR2032 (3 Volt)  
Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla.  
Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Batteriets livslängd:** ca. 3 år (vid 1 timmes användning om dagen)
- **Driftstemperatur:** 14 °F – 122 °F (-10 °C till 50 °C)



---

**OBS!** I kalla förhållanden bör du ha lämpliga kläder som hjälper dig hålla pulsmätaren nära kroppstemperaturen.

---

- **Radiofrekvens-/protokoll:** 2,4 GHz/Dynastream™ ANT+Sport trådlöst kommunikationsprotokoll

Noggrannheten kan försämrats p.g.a. dålig sensorkontakt, elektriska störningar och mottagarens avstånd från sändaren.

### ***Begränsad garanti***

Garmins vanliga begränsade garanti gäller för detta tillbehör. Läs den medföljande guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* i produktförpackningen för Forerunner® eller Edge®.

© 2007 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc., 1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062, USA Tel. (913) 397.8200 or  
(800) 800.1020 Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd., Liberty House, Hounslow  
Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB  
UK Tel. +44 (0) 870.8501241 (outside the UK) 0808  
2380000 (within the UK) Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation, No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr,  
Taipei County, Taiwan Tel. 886/2.2642.9199  
Fax 886/2.2642.9099

Garmin<sup>®</sup>, Forerunner<sup>®</sup>, and Edge<sup>®</sup> are trademarks  
of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the  
USA and other countries. Dynastream<sup>™</sup>, ANT<sup>™</sup>, and  
ANT+Sport<sup>™</sup> are trademarks of Garmin Ltd. or its  
subsidiaries. These trademarks may not be used without  
the express permission of Garmin. Other trademarks  
and trade names are those of their respective owners.

**GARMIN**<sup>™</sup>

**DYNASTREAM**<sup>™</sup>  
TECHNOLOGY



For the latest product information and accessories, visit  
the Garmin Web site at [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

December 2007

Part Number 190-00651-01 Rev. A