

GARMIN®

HRM-FIT™

Benutzerhandbuch

© 2024 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

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

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

M/N: C03699

Inhaltsverzeichnis

Anweisungen für den Herzfrequenzsensor 1

Anlegen des Herzfrequenz- Brustgurts	1
Hinweise zum Tragen des HRM-Fit mit Sport-BHs	2
Kopplung und Einrichtung	5
Laueffizienz	6
Laufpace und -distanz	6
Fitness Tracker	6
Herzfrequenzspeicherung für Aktivitäten mit Zeitangabe	6
Verbindung mit Fitnessgeräten	7

Geräteinformationen..... 8

Tipps zum Tragen	8
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten	8
Tipps bei fehlenden Laueffizienzdaten	8
Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors	9
Pflegen des Herzfrequenzsensors	11
Technische Daten	12
Erhalten von Support	12
Eingeschränkte Gewährleistung	12

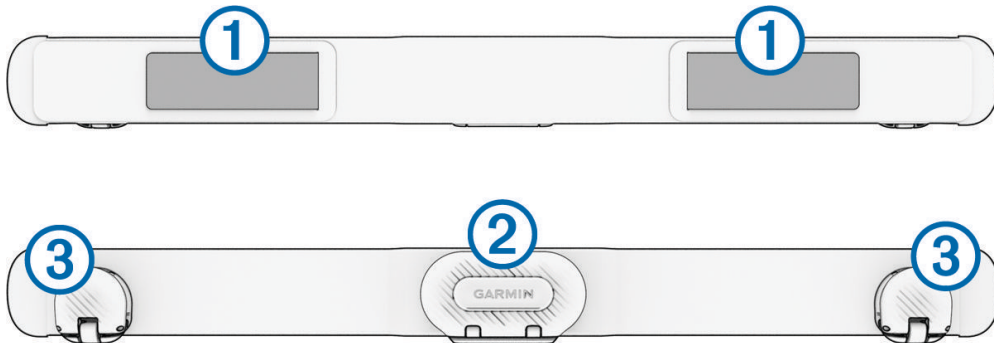
Anweisungen für den Herzfrequenzsensor

⚠ WARNUNG

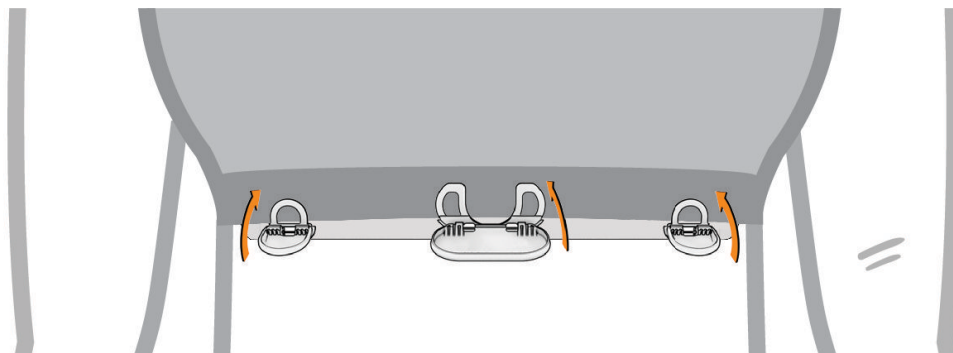
Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

Anlegen des Herzfrequenz-Brustgurts

- 1 Ziehen Sie sich einen Sport-BH mit mittlerem oder starkem Halt und einem eng sitzenden Unterbrustband an. Wenn der Sport-BH richtig sitzt, bewegt sich der Herzfrequenz-Brustgurt wenig. Außerdem sind ein guter Kontakt zwischen Elektroden und Haut sowie auch ein hoher Tragekomfort gegeben ([Hinweise zum Tragen des HRM-Fit mit Sport-BHs, Seite 2](#)).
- 2 Befeuchten Sie die Elektroden ① auf der Rückseite des Herzfrequenz-Brustgurts, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



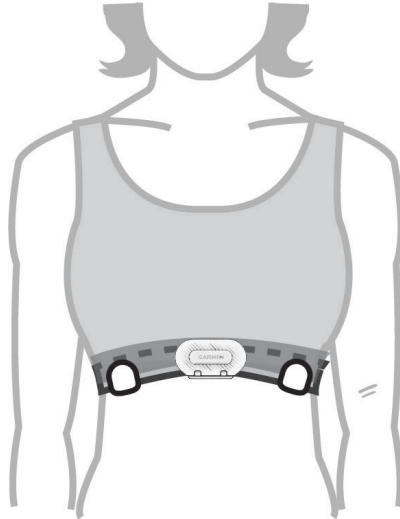
- 3 Öffnen Sie die Clips vorne am Herzfrequenz-Brustgurt.
- 4 Setzen Sie das Unterbrustband des Sport-BHs in den mittleren Clip ein ②.
Der Stoff muss glatt im Clip liegen.
- 5 Schließen Sie den Clip auf dem Stoff, bis der Clip einrastet.



- 6 Wiederholen Sie die Schritte 4 und 5 mit den seitlichen Clips ③.

Während Sie die seitlichen Clips schließen, ziehen Sie das Unterbrustband mit der anderen Hand leicht zur Mitte.

- 7 Stellen Sie sicher, dass der HRM-Fit Herzfrequenz-Brustgurt sicher und flach unter dem Unterbrustband sitzt und gut an der Haut anliegt.



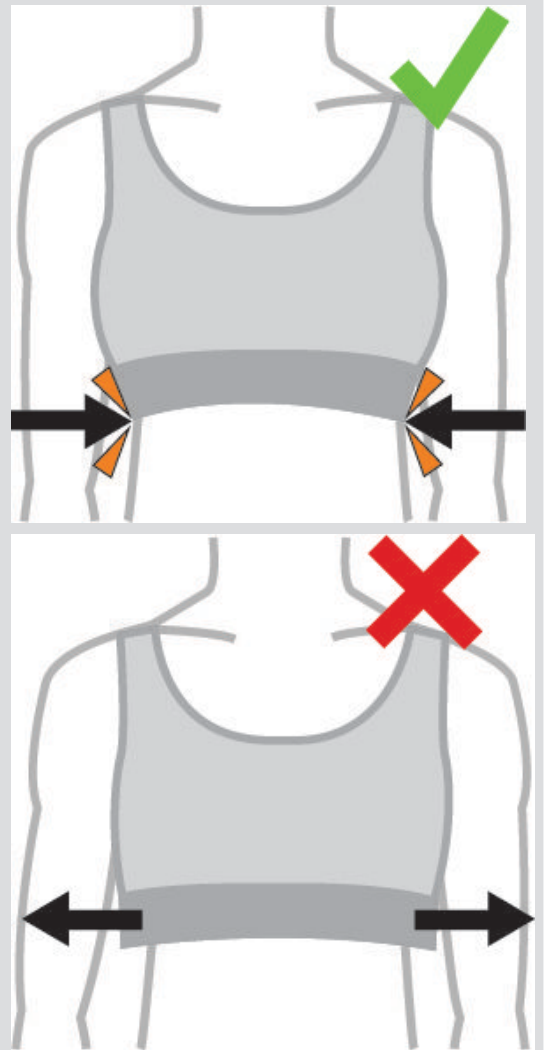
Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv und sendebereit.

Hinweise zum Tragen des HRM-Fit mit Sport-BHs

Der HRM-Fit Herzfrequenz-Brustgurt funktioniert am besten mit Sport-BHs mit flachem Unterbrustband. Das Band muss eng genug sitzen, sodass der Herzfrequenz-Brustgurt sich möglichst wenig bewegt und die Elektroden einen guten Hautkontakt haben. Auf diese Weise kann der Herzfrequenz-Brustgurt die Herzfrequenz genau erkennen.

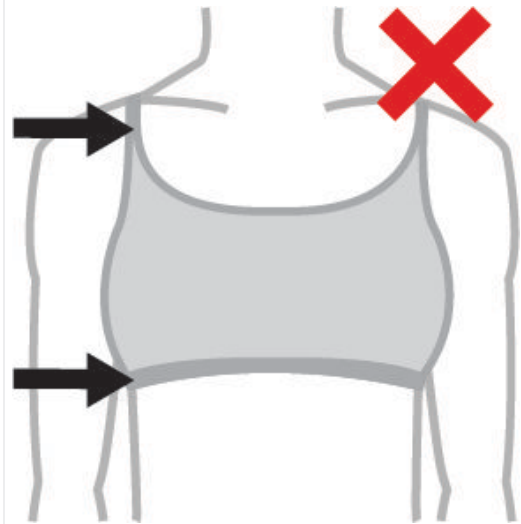
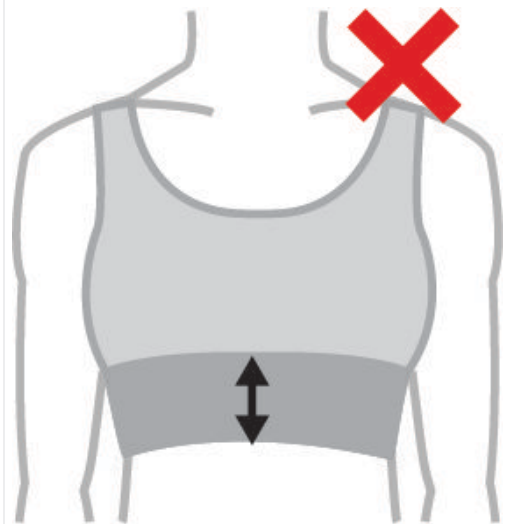
Festigkeit des Brustbands

Der Sport-BH bietet einen mittleren oder starken Halt und eine starke Kompression für das Laufen, Cardiotrainings oder Workouts mit hoher Intensität. Zwei Finger passen gerade noch unter das Brustband des Sport-BHs und du kannst das Band nur schwer wegziehen.



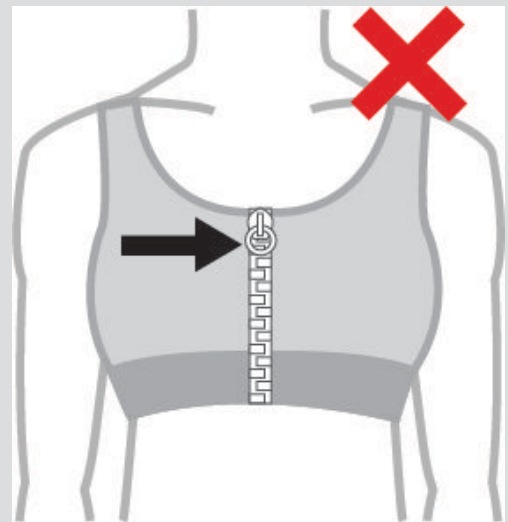
Breite von Unterbrustband und Trägern

Das Unterbrustband des Sport-BHs ist etwa 19 bis 50 mm (0,75 bis 2 Zoll) breit. Bei einem breiteren Band befindet sich der Herzfrequenz-Brustgurt evtl. zu weit unten am Oberkörper und liefert keine genauen Herzfrequenzdaten. Bei einem schmalen Band reicht das Material evtl. nicht aus, um den Herzfrequenz-Brustgurt ordnungsgemäß anzustecken.



Reißverschluss

Der Sport-BH hat keinen Reißverschluss oder andere Verzierungen an der Vorderseite, die die Clips beeinträchtigen könnten.



Kopplung und Einrichtung

Koppeln des Herzfrequenzsensors mit dem ANT+® Gerät

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

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

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

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

TIPP: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von mindestens 10 m (33 Fuß) zu anderen ANT+ Sensoren ein.

Nach der ersten Kopplung erkennt das mit Garmin compatible Gerät den Herzfrequenzsensor automatisch, wenn er aktiviert wird und sich in Reichweite befindet.

Koppeln des Herzfrequenzsensors mit dem Bluetooth® Gerät

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

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

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

Nach der ersten Kopplung erkennt das Gerät den Herzfrequenzsensor automatisch, wenn er aktiviert wird und sich in Reichweite befindet.

Koppeln des Herzfrequenz-Brustgurts mit der Garmin Connect™ App

Sie können den Herzfrequenzsensor mit der Garmin Connect App koppeln, um die Fitness-Tracker-Funktion zu nutzen und Software-Updates zu erhalten.

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

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

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

Lauffeffizienz

Koppeln Sie das kompatible Garmin Gerät mit dem HRM-Fit Herzfrequenz-Brustgurt, um Echtzeit-Informationen zur Laufform zu erhalten.

Der Herzfrequenz-Brustgurt ist mit einem Beschleunigungsmesser ausgestattet, der Körperbewegungen misst, um sechs Parameter für die Lauffeffizienz zu berechnen.

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

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

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

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

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

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

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

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

Laufpace und -distanz

Der Herzfrequenzsensor berechnet die Laufpace und -distanz basierend auf Ihren Benutzerprofilinformationen und der vom Sensor bei jedem Schritt gemessenen Bewegung. Der Herzfrequenzsensor liefert Laufpace und -distanz, wenn kein GPS verfügbar ist, z. B. beim Laufen auf dem Laufband. Sie können die Laufpace und -distanz auf Ihrem kompatiblen Garmin Gerät anzeigen, wenn eine Verbindung über die ANT+ Technologie besteht. Sie können die Daten auch in kompatiblen Trainingsapps von Drittanbietern anzeigen, wenn eine Verbindung über Bluetooth besteht.

Fitness Tracker

Wenn Sie den HRM-Fit Herzfrequenz-Brustgurt tragen, werden Ihre täglichen Aktivitätswerte gespeichert. Die Fitness-Tracker-Funktion zeichnet die Schrittzahl, die Kalorien, die Intensitätsminuten und die ganztägige Herzfrequenz auf. Zum Verwenden dieser Funktion müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt und andere Garmin Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto koppeln ([Koppeln des Herzfrequenz-Brustgurts mit der Garmin Connect™ App, Seite 5](#)).

Nachdem der Herzfrequenz-Brustgurt gekoppelt wurde, sendet er Aktivitätsdaten an Ihr Garmin Connect Konto, wenn der Brustgurt aktiv ist und sich in Reichweite des Smartphones befindet. Wenn Sie während einer Aktivität nur den Herzfrequenz-Brustgurt tragen, werden Fitness-Tracker-Daten über die TrueUp™ Funktion an die Tagesübersicht in Garmin Connect und an Ihre kompatiblen Garmin Geräte gesendet.

Herzfrequenzspeicherung für Aktivitäten mit Zeitangabe

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

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

Zugreifen auf gespeicherte Herzfrequenzdaten

Wenn Sie eine Aktivität mit Zeitangabe speichern, ohne gespeicherte Herzfrequenzdaten herunterzuladen, können Sie die Daten später vom HRM-Fit Herzfrequenz-Brustgurt herunterladen.

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

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

Die Garmin Uhr erstellt eine neue Aktivitätsdatei mit Herzfrequenzdaten. Evtl. müssen Sie die neue Datei manuell in Ihr Garmin Connect Konto importieren.

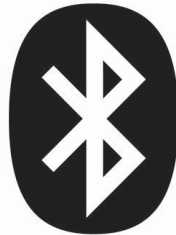
Verbindung mit Fitnessgeräten

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

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



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



Geräteinformationen

Tipps zum Tragen

ACHTUNG

Bei einigen Benutzern kann es nach einer längeren Verwendung des Herzfrequenz-Brustgurts zu Hautirritationen kommen. Dies gilt insbesondere für Benutzer mit empfindlicher Haut oder Allergien. Falls Sie Hautirritationen bemerken, nehmen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt ab und lassen Sie die Haut abheilen. Stellen Sie zum Vermeiden von Hautirritationen sicher, dass der Herzfrequenz-Brustgurt sauber und trocken ist. Achten Sie auch darauf, dass er eng sitzt, sodass er sich möglichst wenig bewegt.

- Überprüfen Sie den Sitz des Sport-BHs, damit sich der Gurt während der Aktivität so wenig wie möglich bewegt.
Der HRM-Fit Herzfrequenz-Brustgurt funktioniert am besten, wenn er eng an der Haut anliegt.
- Bevor Sie eine Aktivität starten, sollten Sie ein wenig herumspringen und sich dehnen. Stellen Sie sicher, dass der Herzfrequenz-Brustgurt weiterhin sicher am Sport-BH befestigt ist.
- Falls der Sport-BH Bügel hat, stellen Sie sicher, dass die Clips nicht auf den Bügeln geschlossen sind.
- Stellen Sie sicher, dass der Herzfrequenz-Brustgurt so befestigt ist, dass er flach an der Haut anliegt. Er darf sich nicht kräuseln.
- Wenn Sie die seitlichen Clips befestigen, ziehen Sie das Unterbrustband leicht zur Mitte, schließen den seitlichen Clip und lassen das Unterbrustband dann los.
Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.

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 erneut an.
- Wärmen Sie sich für 5 bis 10 Minuten auf.
- Überprüfen Sie den Sitz des Sport-BHs, um sicherzustellen, dass er sich während der Aktivität so wenig wie möglich bewegt (*Hinweise zum Tragen des HRM-Fit mit Sport-BHs, Seite 2*).
- Folgen Sie den Pflegehinweisen (*Pflegen des Herzfrequenzsensors, Seite 11*).
- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie beide Seiten des Gurts gut an.
Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.
- Entfernen Sie sich von Quellen, die die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen könnten.
Zu Störquellen zählen z. B. starke elektromagnetische Felder, einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren, Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Herde, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten

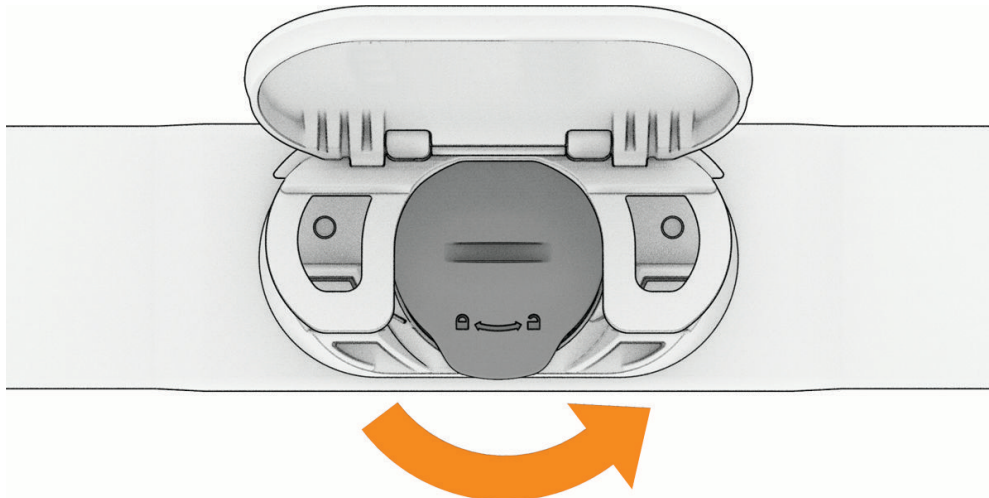
Wenn keine Lauffeffizienzdaten angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

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

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

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

- 1 Öffnen Sie den mittleren Clip.
- 2 Identifizieren Sie die runde Batterieabdeckung.
- 3 Drehen Sie die Abdeckung mit einer Münze oder einem großen Flachkopfschraubendreher (8 mm bzw. $\frac{5}{16}$ Zoll) 90 Grad gegen den Uhrzeigersinn.

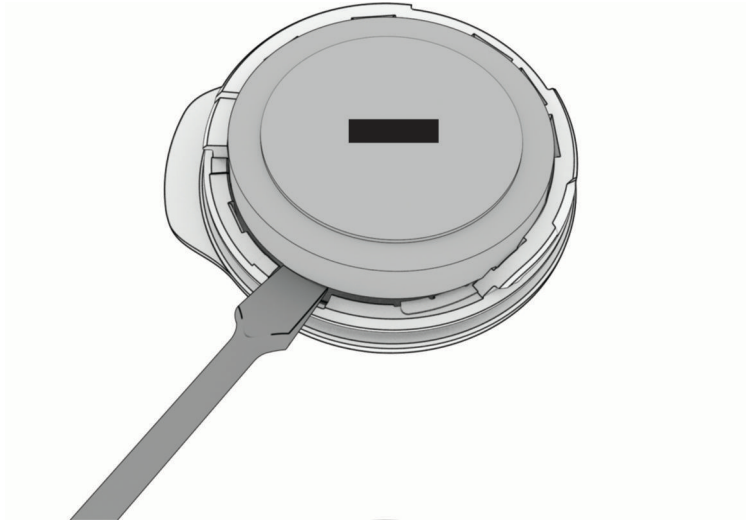


- 4 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



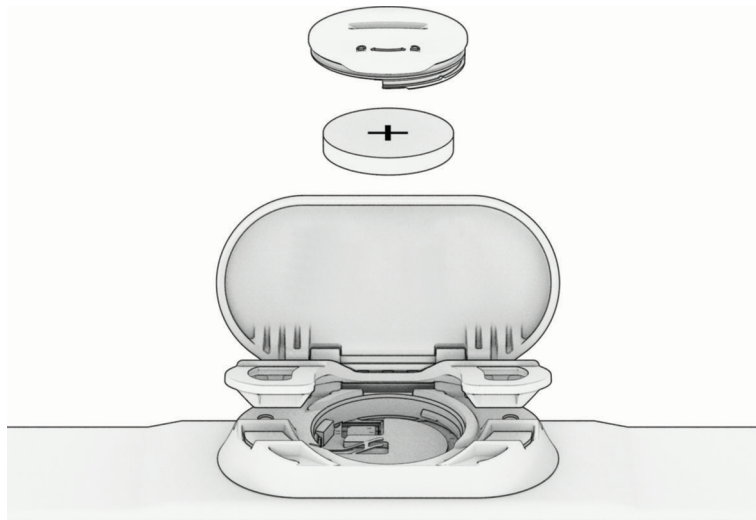
- 5 Setzen Sie an der Öffnung an und nehmen Sie die Batterie vorsichtig aus der Abdeckung.

HINWEIS: Sie können auch einen Magneten oder ein Stück Klebeband verwenden, um die Batterie zu entnehmen.



- 6 Warten Sie 30 Sekunden.

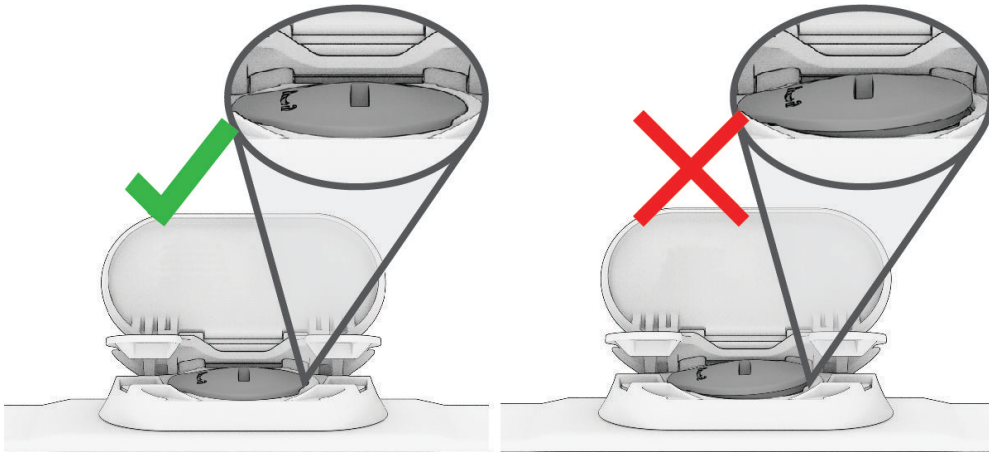
- 7 Setzen Sie den Pluspol einer neuen Batterie in die Batterieabdeckung.



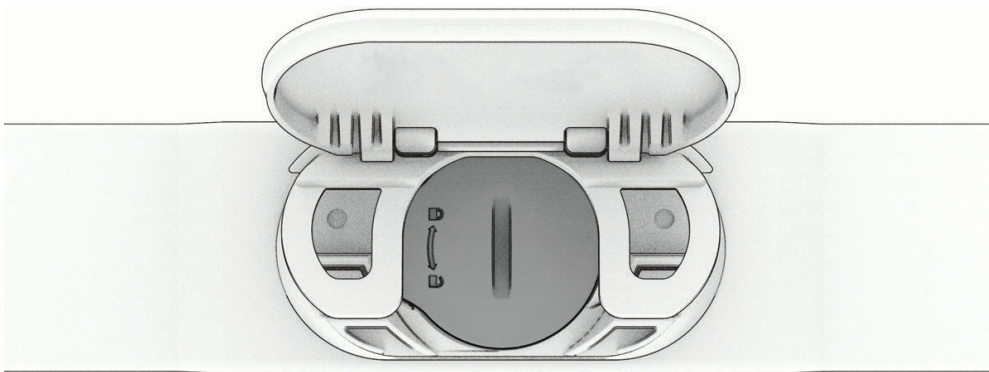
- 8 Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf.

- 9 Drehen Sie die Ausrichtungsflasche 90 Grad im Uhrzeigersinn.

Die Batterieabdeckung muss bündig mit dem Modul des Herzfrequenz-Brustgurts abschließen.



- 10 Überprüfen Sie die Ausrichtung der Batterieabdeckung, um sicherzustellen, dass sie vollständig geschlossen und eingerastet ist.



Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Schweiß- und Salzurückstände auf dem Gurt können den Herzfrequenzsensor dauerhaft schädigen und dessen Fähigkeit zum Melden genauer Daten einschränken.

Wenn beim Waschen des Herzfrequenzsensors zu viel Reinigungsmittel verwendet wird, kann das Gerät beschädigt werden.

- Reinigen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt nach jeder siebten Verwendung mit der Hand. Verwenden Sie dabei warmes Wasser mit einer Temperatur von maximal 40 °C (104 °F) und eine sehr geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.
- Spülen Sie den Gurt nach der Handwäsche des Herzfrequenzsensors gründlich ab, um Reste des Reinigungsmittels zu entfernen, die Hautirritationen hervorrufen können.
- Der Herzfrequenzsensor ist nicht für die Waschmaschine oder den Trockner geeignet.
- Lassen Sie den Herzfrequenzsensor liegend an der Luft trocknen, wobei die Clips geöffnet sind.

Tipps für Aufbewahrung und Schutz

HINWEIS

Setzen Sie das Gerät möglichst nicht Sonnenschutzmitteln, Bleichmitteln, Insektenschutzmitteln und Chemikalien aus, die in bestimmten Deos, Duschgelen, Seifen und Erste-Hilfe-Salben enthalten sind. Insbesondere Propylenglykol, Dipropylenglycol und Ethylendiamintetraessigsäure (EDTA) können den Gurt beschädigen.

- Bewahren Sie den Herzfrequenz-Brustgurt flach liegend auf.
- Knicken Sie den Herzfrequenz-Brustgurt nicht und rollen Sie ihn auch nicht straff auf.
- Bewahren Sie den Herzfrequenz-Brustgurt nicht in direktem Sonnenlicht oder bei extremen Temperaturen auf.
- Befestigen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt nicht mit den Clips an Kleiderbügeln, Wäscheleinen oder anderen Gegenständen.

Die Clips sind nur für Sport-BHs vorgesehen.

Technische Daten

Akkutyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterielaufzeit	Bis zu 1 Jahr bei 1 Stunde pro Tag
Wasserdichtigkeit	3 ATM ¹
Betriebstemperaturbereich	0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)
Funkfrequenz	2,4 GHz bei 8 dBm (maximal)

Erhalten von Support

- Handbücher
- Videos
- Support-Themen

Besuchen Sie www.garmin.com/manuals/hrm-fit.

Eingeschränkte Gewährleistung

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

¹ Das Gerät widersteht einem Druck wie in 30 m Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

