HRM-Tri™ Instructions 2
Instructions relatives au HRM-Tri™ 4
HRM-Tri™ Istruzioni 7
HRM-Tri™ – Anweisungen 9
Instrucciones de HRM-Tri™ 12
Instruções do HRM-Tri™ 15
HRM-Tri™ instructies 18
HRM-Tri™ Instruktioner 20
HRM-Tri™ ohjeet 22
Instruksjoner for HRM-Tri™ 24
HRM-Tri™ – instruktioner 26
Instrukcje HRM-Tri™ 28

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

This product is ANT+® certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.

M/N: A02293

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

April 2015 Printed in Taiwan 190-01765-93_0A

HRM-Tri™ Instructions

⚠ WARNING

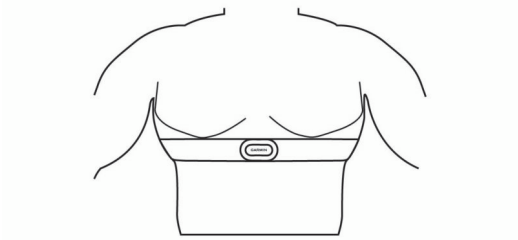
See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

Putting On the Heart Rate Monitor

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

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

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



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

4. Wrap the heart rate monitor around your chest, and connect the strap hook to the loop.

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

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

Pairing the Heart Rate Monitor with Your Device

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

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

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

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

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

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

Running Dynamics

You can use your compatible Garmin device paired with the HRM-Tri™ accessory to provide real-time feedback about your running form. If your Garmin device was packaged with the HRM-Tri accessory, the devices are already paired.

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

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

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

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

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

NOTE: Ground contact time is not available while walking.

Pool Swimming

NOTICE

Hand wash the heart rate monitor after exposure to chlorine or other pool chemicals. Prolonged exposure to these substances can damage the heart rate monitor.

The HRM-Tri accessory is designed primarily for open water swimming, but it can be used occasionally for pool swimming. The heart rate monitor should be worn under a swim suit or triathlon top during pool swimming. Otherwise, it may slide down your chest when pushing off the pool wall.

Heart Rate While Swimming

The heart rate monitor records and stores your heart rate data while swimming. Heart rate data is not visible on compatible Garmin devices while the heart rate monitor is underwater.

You must start a timed activity on your paired Garmin device to view stored heart rate data later. During rest intervals when out of the water, the heart rate monitor sends your average and maximum heart rate for the previous interval, and your real-time heart rate, to your Garmin device.

Your Garmin device automatically uploads stored heart rate data when you save your timed swim activity. Your heart rate monitor must be out of the water, active, and within range of the device (3 m) while data is uploaded. Your heart rate data can be reviewed in the device history and on your Garmin Connect™ account.

Data Storage

The heart rate monitor can store up to 20 hours of data in a single activity. When the heart rate monitor memory is full, your oldest data is overwritten.

You can start a timed activity on your paired Garmin device, and the heart rate monitor records your heart rate data even if you move away from your device. For example, you can record heart rate data during fitness activities or team sports where watches cannot be worn. Your heart rate monitor automatically sends your stored heart rate data to your Garmin device when you save your activity. Your heart rate monitor must be active and within range (3 m) of the device while data is uploaded.

Troubleshooting

Tips for Erratic Heart Rate Data

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

- Reapply water to the electrodes and contact patches (if applicable).
- Tighten the strap on your chest.

- Warm up for 5 to 10 minutes.
- Follow the care instructions (Caring for the Heart Rate Monitor).
- Wear a cotton shirt or thoroughly wet both sides of the strap.

  Synthetic fabrics that rub or flap against the heart rate monitor can create static electricity that interferes with heart rate signals.
- Move away from sources that can interfere with your heart rate monitor.

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

Tips for Missing Running Dynamics Data

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

- Make sure you have the HRM-Tri accessory.

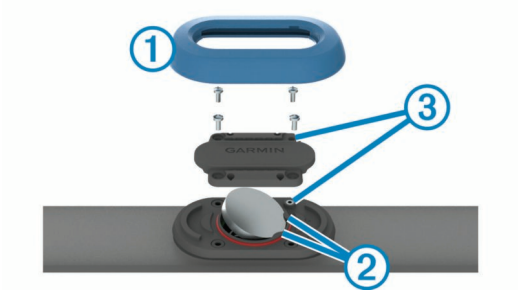
  Accessories with running dynamics have on the front of the module.
- Make sure your Garmin device supports running dynamics.

  For more information, go to www.garmin.com/intosports.
- Pair the HRM-Tri accessory with your Garmin device again, according to the instructions.
- If the running dynamics data display shows only zeros, make sure the heart rate monitor is worn right-side up.

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

Replacing the Heart Rate Monitor Battery

1. Remove the sleeve ① from the heart rate monitor module.
2. Use a small Phillips (00) screwdriver to remove the four screws on the front of the module.
3. Remove the cover and battery.



4. Wait 30 seconds.
5. Insert the new battery under the two plastic tabs ② with the positive side facing up.

   NOTE: Do not damage or lose the O-ring gasket.

   The O-ring gasket should remain around the outside of the raised plastic ring.
6. Replace the front cover and the four screws.

   Observe the orientation of the front cover. The raised screw ③ should fit in the matching raised screw hole on the front cover.

   NOTE: Do not overtighten.
7. Replace the sleeve.

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

Caring for the Heart Rate Monitor

NOTICE

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

- Rinse the heart rate monitor after every use.
- Hand wash the heart rate monitor after every seven uses or one pool swim, using a tiny amount of mild detergent, such as dishwashing liquid.

  NOTE: Using too much detergent may damage the heart rate monitor.
- Do not put the heart rate monitor in a washing machine or dryer.
- When drying the heart rate monitor, hang it up or lay it flat.

Linking to Fitness Equipment

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

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

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

HRM-Tri Specifications

Battery type	User-replaceable CR2032, 3 V
Battery life	Up to 10 mo. for triathlon training (approximately 1 hr./day)
Operating temperature range	From -10° to 50°C (from 14° to 122°F)
Radio frequency/protocol	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol
Water rating	5 ATM*

*The device withstands pressure equivalent to a depth of 50 m. For more information, go to www.garmin.com/waterrating.

Limited Warranty

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

Instructions relatives au HRM-Tri™

⚠ AVERTISSEMENT

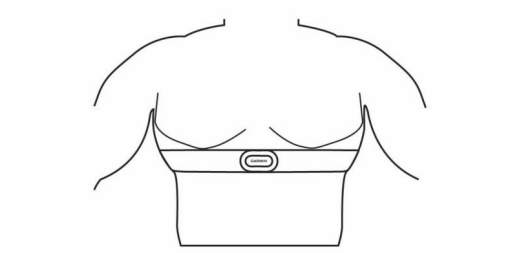
Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Installation du moniteur de fréquence cardiaque

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

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

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



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

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

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

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

Couplage du moniteur de fréquence cardiaque avec votre appareil

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

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

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

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

  ASTUCE : tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.

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

Dynamique de course à pied

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

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

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

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

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

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

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

Natation en piscine

AVIS

Nettoyez le moniteur de fréquence cardiaque à l'eau claire après l'avoir utilisé au contact de chlore ou d'autres produits chimiques utilisés dans les bassins de piscine. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.

L'accessoire HRM-Tri est spécialement conçu pour la natation en milieu naturel, mais vous pouvez tout à fait l'utiliser occasionnellement pour la natation en piscine. Vous devez alors porter le moniteur de fréquence cardiaque en dessous d'un maillot de bain ou d'un haut pour le triathlon lorsque vous nagez en piscine. Sinon, l'appareil risquerait de glisser de votre poitrine au moment de la coulée.

Fréquence cardiaque en natation

Le moniteur de fréquence cardiaque enregistre et stocke vos données de fréquence cardiaque lors de séances de natation. Les données de fréquence cardiaque n'apparaissent pas sur les appareils Garmin compatibles lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est sous l'eau.

Vous devez démarrer une activité chronométrée sur votre appareil Garmin couplé si vous souhaitez récupérer les données de fréquence cardiaque stockées à la fin de votre séance. Lors des intervalles de récupération hors de l'eau, le moniteur de fréquence cardiaque envoie vos fréquences cardiaques moyenne et maximale récupérées pendant l'intervalle précédent, et votre fréquence cardiaque en temps réel vers votre appareil Garmin.

Votre appareil Garmin transfère automatiquement les données de fréquence cardiaque stockées au moment où vous enregistrez votre activité de natation chronométrée. Votre moniteur de fréquence cardiaque doit être hors de l'eau, et à portée de l'appareil (3 m) lors du transfert de données. Il vous est alors possible de consulter vos données de fréquence cardiaque dans l'historique de l'appareil et sur votre compte Garmin Connect.

Stockage de données

Le moniteur de fréquence cardiaque peut stocker en totalité 20 heures de données pour une seule activité. Lorsque la mémoire du moniteur de fréquence cardiaque est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

Vous pouvez démarrer une activité chronométrée sur votre appareil Garmin couplé. Le moniteur de fréquence cardiaque enregistre vos données de fréquence cardiaque même si vous vous éloignez de votre appareil. Par exemple, vous pouvez enregistrer des données de fréquence cardiaque lors d'activités sportives ou de sports en équipes où il n'est pas possible de porter des montres. Votre moniteur de fréquence cardiaque envoie automatiquement vos données de fréquence cardiaque stockées vers votre appareil Garmin lors de l'enregistrement d'une activité. Le moniteur de fréquence cardiaque doit être actif et à portée (3 m) de l'appareil lors du transfert de données.

Dépannage

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

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

  Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.
- Eloignez-vous des sources pouvant causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque.

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

Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course

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

- Assurez-vous de disposer de l'accessoire HRM-Tri.

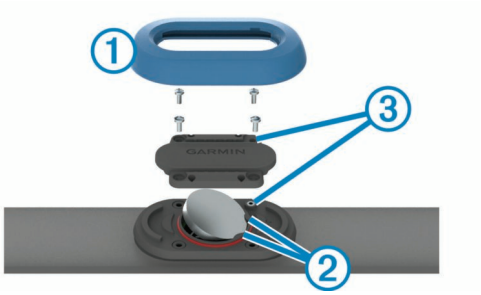
  Les accessoires dotés des dynamiques de course sont signalés par le logo sur la face avant du module.
- Assurez-vous que votre appareil Garminprend en charge les dynamiques de course.

  Pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/intosports.
- Couplez une nouvelle fois l'accessoire HRM-Tri avec votre Garmin, en suivant les instructions.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est dans le bon sens.

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

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

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



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

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

   Le joint torique doit rester autour du bord extérieur de l'anneau bombé en plastique.
6. Remettez en place le cache et les quatre vis.

   Observez l'orientation du cache. La vis à tête bombée ③ doit correspondre au trou adéquat situé sur le cache.

   REMARQUE : ne serrez pas outre mesure.
7. Replacez le manchon.

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

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

AVIS

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

- Rincez le moniteur de fréquence cardiaque après chaque utilisation.
- Lavez à la main le moniteur de fréquence cardiaque toutes les sept utilisations, ou après une séance de piscine. Aidez-vous d'un peu de détergent doux comme du liquide-vaisselle.

  REMARQUE : l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.
- Ne lavez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la machine à laver et n'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher le moniteur de fréquence cardiaque, suspendez-le ou déposez-le à plat.

Connexion à un appareil de remise en forme

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

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

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

Caractéristiques techniques de la HRM-Tri

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

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

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.

HRM-Tri™ Istruzioni

⚠ ATTENZIONE

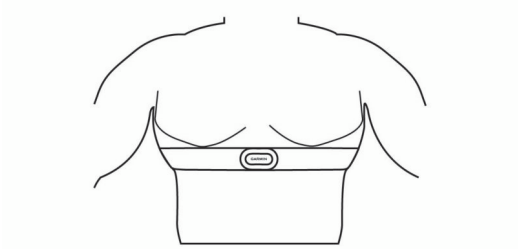
Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Come indossare la fascia cardio

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

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

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



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

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

   NOTA: accertarsi che le etichette non si pieghino.

Una volta indossata, la fascia cardio è attiva, memorizza e invia i dati.

Associazione della fascia cardio al dispositivo

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

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

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

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

  SUGGERIMENTO: mantenersi a 10 m da altri sensori ANT+ durante l'associazione.

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

Dinamiche di corsa

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

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

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

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

Oscillazione verticale: l'oscillazione verticale consiste nel rimbalzo della fase aerea nel movimento della corsa. Visualizza il movimento verticale del busto, misurato in centimetri per ogni passo.

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

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

Nuoto in piscina

AVVERTENZA

Lavare a mano la fascia cardio dopo l'esposizione a cloro o altre sostanze chimiche utilizzate in piscina. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare la fascia cardio.

L'accessorio HRM-Tri è concepito principalmente per il nuoto in acque libere, ma può essere utilizzato occasionalmente per il nuoto in piscina. La fascia cardio deve essere indossata sotto un costume o una muta da triathlon mentre si nuota in una piscina, altrimenti potrebbe scivolare dal torace quando ci si dà la spinta dalla parete della piscina.

Frequenza cardiaca durante il nuoto

La fascia cardio registra e memorizza i dati sulla frequenza cardiaca mentre si nuota. I dati sulla frequenza cardiaca non sono visibili sui dispositivi Garmin compatibili, quando la fascia cardio è sott'acqua.

È necessario avviare un'attività a tempo sul dispositivo Garmin associato per visualizzare successivamente i dati sulla frequenza cardiaca memorizzati. Durante gli intervalli di riposo fuori dall'acqua, la fascia cardio invia la frequenza cardiaca media e massima della ripetuta precedente e la frequenza cardiaca in tempo reale al dispositivo Garmin.

Il dispositivo Garmin carica automaticamente i dati sulla frequenza cardiaca memorizzati, quando si salva l'attività a tempo. Durante il caricamento dei dati, la fascia cardio deve trovarsi fuori dall'acqua, deve essere attiva e nell'area di copertura del dispositivo (3 m). I dati sulla frequenza cardiaca possono essere controllati nella cronologia del dispositivo e sull'account Garmin Connect.

Memorizzazione dei dati

La fascia cardio può memorizzare fino a 20 ore di dati in una singola attività. Quando la memoria della fascia cardio è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

È possibile avviare un'attività a tempo sul dispositivo Garmin associato e la fascia cardio registra i dati della frequenza cardiaca, anche se ci si allontana dal dispositivo. Ad esempio, è possibile registrare i dati della frequenza cardiaca durante le attività di fitness o sport di squadra, quando non è possibile indossare orologi. La fascia cardio invia automaticamente i dati sulla frequenza cardiaca memorizzati al dispositivo Garmin, quando si salva l'attività. Durante il caricamento dei dati, la fascia cardio deve essere attiva e nell'area di copertura del dispositivo (3 m).

Risoluzione dei problemi

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

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

- Inumidire nuovamente gli elettrodi e i rivestimenti protettivi (se presenti).
- Stringere l'elastico sul torace.
- Riscaldarsi per 5 - 10 minuti.
- Seguire le istruzioni di manutenzione (Manutenzione della fascia cardio).
- Indossare una maglietta di cotone o inumidire completamente entrambi i lati dell'elastico.

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

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

Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa

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

- Accertarsi di disporre dell'accessorio HRM-Tri.

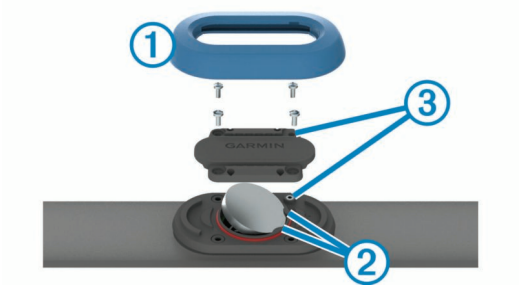
  Gli accessori con le dinamiche di corsa riportano il simbolo sulla parte anteriore del modulo.
- Accertarsi che il dispositivo Garmin supporti le dinamiche di corsa.

  Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
- Associare nuovamente l'accessorio HRM-Tri al dispositivo Garmin, attenendosi alle istruzioni.
- Se i dati sulle dinamiche di corsa visualizzano solo il valore zero, accertarsi che la fascia cardio sia indossata in modo corretto.

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

Sostituzione della batteria della fascia cardio

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



4. Attendere 30 secondi.
5. Inserire la nuova batteria sotto le due linguette di plastica ② con il lato positivo rivolto verso l'alto.

   NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello. L'O-ring deve restare all'esterno dell'anello in plastica sollevato.
6. Riposizionare il coperchio anteriore e le quattro viti.

   Controllare l'orientamento del coperchio anteriore. La vite sollevata ③ deve rientrare nel corrispondente foro sul coperchio anteriore.

   NOTA: non stringere eccessivamente.
7. Riposizionare la guarnizione in gomma.

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

Manutenzione della fascia cardio

AVVERTENZA

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

- Sciacquare la fascia cardio dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano la fascia cardio ogni sette utilizzi o dopo una nuotata in piscina con una piccola quantità di detergente delicato, come un detersivo per piatti.

  NOTA: una quantità eccessiva di detergente potrebbe danneggiare la fascia cardio.
- Non introdurre la fascia cardio in lavatrice o asciugatrice.
- Appendere o distendere la fascia cardio per asciugarla.

Collegamento all'attrezzatura fitness

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

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

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

Caratteristiche tecniche di HRM-Tri

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V
Durata della batteria	Fino a 10 mesi per l'allenamento triathlon (circa 1 ora al giorno)
Temperatura operativa	Da -10 a 50 °C (da 14 a 122 °F)
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+
Classificazione di impermeabilità	5 ATM*

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Garanzia limitata

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

HRM-Tri™ – Anweisungen

⚠ WARNUNG

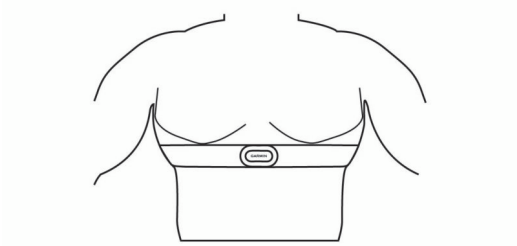
Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Anlegen des Herzfrequenzsensors

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

1. Befestigen Sie bei Bedarf den Verlängerungsgurt am Herzfrequenzsensor.
2. Befeuchten Sie die Elektroden ① auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.

3. Tragen Sie den Herzfrequenzsensor so, dass das Garmin Logo von vorne lesbar ist.



Die Haken ② und Ösen ③ sollten sich auf der rechten Seite befinden.

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

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

Sobald Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv, sendebereit und speichert Daten.

Koppeln des Herzfrequenzsensors mit dem Gerät

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

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

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

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

  TIPP: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m zu anderen ANT+ Sensoren ein.

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

Laufeffizienz

Koppeln Sie Ihren kompatiblen Garmin mit dem HRM-Tri, um Echtzeit-Informationen zu Ihrer Laufform zu erhalten. Wenn der Garmin mit dem HRM-Tri geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

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

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

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

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

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

HINWEIS: Die Bodenkontaktzeit ist nicht beim Gehen verfügbar.

Schwimmbadschwimmen

HINWEIS

Waschen Sie den Herzfrequenzsensor mit der Hand, wenn er mit Chlorwasser oder anderen Schwimmbadchemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden führen.

Der HRM-Tri ist vorrangig für das Freiwasserschwimmen vorgesehen, kann jedoch gelegentlich auch für das Schwimmbadschwimmen verwendet werden. Der Herzfrequenzsensor sollte beim Schwimmbadschwimmen unter der Schwimmbekleidung oder unter einem Triathlon-Top getragen werden. Andernfalls könnte er von der Brust rutschen, wenn Sie sich von der Schwimmbadwand abstoßen.

Herzfrequenzmessung während des Schwimmens

Der Herzfrequenzsensor zeichnet Ihre Herzfrequenzdaten beim Schwimmen auf und speichert sie. Herzfrequenzdaten sind nicht auf kompatiblen Garmin Geräten zu sehen, während sich der Herzfrequenzsensor unter Wasser befindet.

Sie müssen auf dem gekoppelten Garmin Gerät eine Aktivität mit Zeitangabe starten, um gespeicherte Herzfrequenzdaten später anzuzeigen. Wenn sich der Herzfrequenzsensor während Erholungsintervallen außerhalb des Wassers befindet, sendet er die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz für das vorherige Intervall sowie die aktuelle Herzfrequenz an das Garmin Gerät.

Das Garmin Gerät lädt gespeicherte Herzfrequenzdaten automatisch hoch, wenn Sie die Schwimmaktivität mit Zeitangabe speichern. Der Herzfrequenzsensor muss sich während des Hochladens von Daten außerhalb des Wassers befinden, aktiv sein und in Reichweite (3 m) des Geräts sein. Sie können sich die Herzfrequenzdaten im Protokoll des Geräts und in Ihrem Konto bei Garmin Connect ansehen.

Datenspeicher

Der Herzfrequenzsensor kann in einer einzelnen Aktivität bis zu 20 Stunden an Daten speichern. Wenn der Speicher des Herzfrequenzsensors voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.

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 Garmin Gerät, wenn Sie die Aktivität speichern. Der Herzfrequenzsensor muss während des Hochladens von Daten aktiv sein und sich in Reichweite (3 m) des Geräts befinden.

Fehlerbehebung

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an (sofern zutreffend).
- Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
- Wärmen Sie sich für 5 bis 10 Minuten auf.
- Folgen Sie den Pflegehinweisen (Pflegen des Herzfrequenzsensors).
- 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 Laufeffizienzdaten

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

- Stellen Sie sicher, dass Sie über den HRM-Tri verfügen.

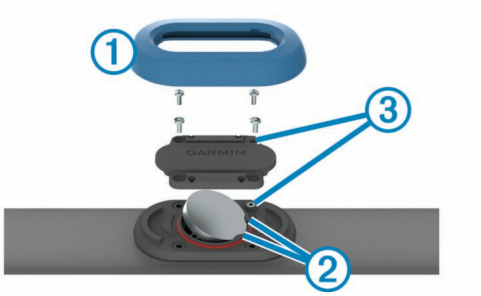
  Bei Geräten, die die Laufeffizienz-Funktion unterstützen, ist vorne auf dem Modul das Symbol aufgedruckt.
- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Garmin Gerät die Laufeffizienz-Funktion unterstützt.

  Weitere Informationen sind unter www.garmin.com/intosports zu finden.
- Koppeln Sie den HRM-Tri entsprechend den Anweisungen erneut mit Ihrem Garmin Gerät.
- Falls für die Laufeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissern Sie sich, dass der Herzfrequenzsensor richtig herum getragen wird.

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

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

1. Entfernen Sie die Manschette ① vom Modul des Herzfrequenzsensors.
2. Lösen Sie die vier Schrauben auf der Vorderseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher (00).
3. Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



4. Warten Sie 30 Sekunden.
5. Schieben Sie die neue Batterie unter die zwei Kunststofflaschen ②. Die Seite mit dem Pluspol muss dabei nach oben zeigen.

   HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

   Der Dichtungsring muss außen um den gehobenen Kunststoffring liegen.
6. Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.

   Achten Sie darauf, die Abdeckung richtig herum aufzusetzen. Die aufgesetzte Schraube ③ muss in das entsprechende Schraubenloch auf der Abdeckung passen.

   HINWEIS: Ziehen Sie sie nicht zu fest an.
7. Setzen Sie die Manschette wieder auf.

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

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

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

- Reinigen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder siebten Verwendung oder nach einer Verwendung beim Schwimmbadschwimmen mit der Hand. Verwenden Sie dafür eine sehr geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.

  HINWEIS: Bei Verwendung von zu viel Reinigungsmittel kann der Herzfrequenzsensor beschädigt werden.
- Der Herzfrequenzsensor ist nicht für die Waschmaschine oder den Trockner geeignet.
- Hängen Sie den Herzfrequenzsensor zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

Verbindung mit Fitnessgeräten

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

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

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

Technische Daten: HRM-Tri

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterie-Laufzeit	Bis zu 10 Monate beim Triathlon-Training (ca. 1 Stunde/Tag)
Einsatztemperaturbereich	-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	5 ATM*

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Eingeschränkte Gewährleistung

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

Instrucciones de HRM-Tri™

⚠ AVISO

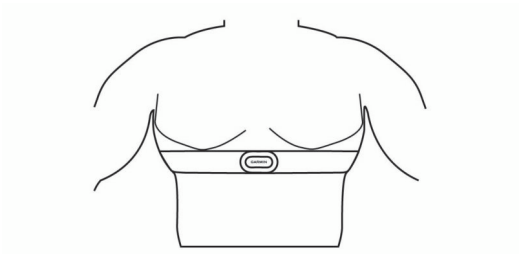
Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

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

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

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



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

4. Colócate el monitor de frecuencia cardiaca alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa al cierre.

   NOTA: asegúrate de que no se dobla la etiqueta.

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

Vinculación del monitor de frecuencia cardiaca con el dispositivo

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

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

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

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

  SUGERENCIA: aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.

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

Dinámica de carrera

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

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

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

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

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

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

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

Natación en piscina

NOTIFICACIÓN

Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca después de exponerlo al cloro o a otros productos químicos de piscina. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar el monitor de frecuencia cardiaca.

El accesorio HRM-Tri está diseñado principalmente para la natación en aguas abiertas, pero también se puede utilizar ocasionalmente para natación en piscina. El monitor de frecuencia cardiaca se debe llevar debajo del traje de natación o de la camiseta de triatlón durante la natación en piscina. De lo contrario, se podría desplazar hacia abajo por el pecho cuando te impulses en la pared de la piscina.

Frecuencia cardiaca durante la natación

El monitor de frecuencia cardiaca registra y almacena los datos de tu frecuencia cardiaca mientras nadas. Los datos de la frecuencia cardiaca no se pueden ver en dispositivos Garmin compatibles si el monitor de frecuencia cardiaca está bajo el agua.

Debes iniciar una actividad cronometrada en tu dispositivo Garmin vinculado para poder consultar después los datos de frecuencia cardiaca almacenados. Durante los intervalos de descanso fuera del agua, el monitor de frecuencia cardiaca envía los datos de frecuencia cardiaca media y máxima para el intervalo anterior, así como la frecuencia cardiaca en tiempo real, al dispositivo Garmin.

El dispositivo Garmin carga automáticamente los datos de frecuencia cardiaca almacenados al guardar la actividad de natación cronometrada. El monitor de frecuencia cardiaca debe estar fuera del agua, activo y en el área de alcance del dispositivo (3 m) mientras se cargan los datos. Los datos de frecuencia cardiaca se pueden revisar en el historial del dispositivo y en la cuenta de Garmin Connect.

Almacenamiento de datos

El monitor de frecuencia cardiaca puede almacenar hasta 20 horas de datos en una sola actividad. Cuando la memoria del monitor de frecuencia cardiaca esté llena, se sobrescribirán los datos más antiguos.

Puedes iniciar una actividad cronometrada en tu dispositivo Garmin vinculado y el monitor de frecuencia cardiaca registrará los datos de la frecuencia cardiaca, incluso si te apartas del dispositivo. Por ejemplo, puedes registrar los datos de frecuencia cardiaca durante actividades deportivas o deportes en equipo en los que no se puedan llevar relojes. El monitor de frecuencia cardiaca envía automáticamente los datos de frecuencia cardiaca almacenados al dispositivo Garmin al guardar la actividad. El monitor de frecuencia cardiaca debe estar activo y en el área de alcance del dispositivo (3 m) mientras se cargan los datos.

Solución de problemas

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

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

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

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

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

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

- Asegúrate de que dispones del accesorio HRM-Tri.

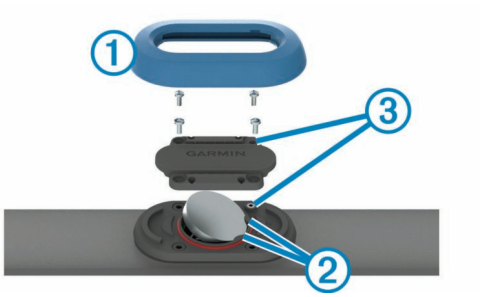
  Los accesorios con dinámica de carrera tienen el símbolo situado en la parte delantera del módulo.
- Asegúrate de que tu dispositivo Garmin es compatible con las funciones de dinámica de carrera.

  Para obtener más información, visita www.garmin.com/intosports.
- Vuelve a vincular el accesorio HRM-Tri con tu dispositivo Garmin siguiendo las instrucciones.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran solo ceros, asegúrate de que el módulo de frecuencia cardiaca está colocado del lado correcto orientado hacia afuera.

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

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

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



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

   NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.

   La junta circular debe permanecer alrededor del borde del anillo de plástico elevado.
6. Vuelve a colocar la tapa delantera y los cuatro tornillos.

   Observa la orientación de la tapa delantera. El tornillo elevado ③ deberá encajar en el agujero del tornillo elevado correspondiente en la tapa delantera.

   NOTA: no los aprietes en exceso.
7. Vuelve a colocar la funda.

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

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

NOTIFICACIÓN

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

- Enjuaga el monitor de frecuencia cardiaca después de cada uso.
- Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca después de cada siete usos o tras una sesión de natación en piscina con poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.

  NOTA: un uso excesivo de detergente puede dañar el monitor de frecuencia cardiaca.
- No metas el monitor de frecuencia cardiaca en la lavadora o en la secadora.
- Cuelga o coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para secarlo.

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.

Especificaciones de HRM-Tri

Tipo de batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la batería	Hasta 10 meses para entrenamiento de triatlón (aproximadamente 1 hora/día)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °C a 122 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM*

*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

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 HRM-Tri™

⚠ AVISO

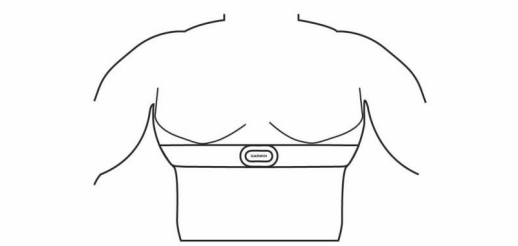
Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Colocar o monitor de ritmo cardíaco

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

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

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



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

4. Coloque o monitor de ritmo cardíaco à volta do peito e coloque o gancho da correia na presilha.

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

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

Emparelhar o monitor de ritmo cardíaco com o seu dispositivo

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

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

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

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

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

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

Dinâmica de corrida

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

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

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

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

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

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

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

Natação em piscina

NOTA

Lave o monitor de ritmo cardíaco à mão após exposição ao cloro ou a outros produtos químicos para piscina. A exposição prolongada a estas substâncias pode danificar o monitor de ritmo cardíaco.

O acessório HRM-Tri foi concebido principalmente para natação de longa distância, mas pode ser utilizado ocasionalmente para natação em piscina. O monitor de ritmo cardíaco deve ser utilizado por baixo de um fato de banho ou de um top de triatlo durante a natação em piscina. De outro modo, pode escorregar do seu peito ao afastar-se da parede da piscina.

Ritmo cardíaco durante a prática de natação

O monitor de ritmo cardíaco regista e guarda os dados do seu ritmo cardíaco durante a prática de natação. Os dados de ritmo cardíaco não são visíveis em dispositivos compatíveis Garmin enquanto o monitor de ritmo cardíaco está debaixo de água.

Deve iniciar uma atividade prevista no seu dispositivo emparelhado Garmin para ver dados de ritmo cardíaco mais tarde. Durante os intervalos de descanso enquanto está fora de água, o monitor de ritmo cardíaco envia o seu ritmo cardíaco médio e máximo para o intervalo anterior, bem como o seu ritmo cardíaco em tempo real para o seu dispositivo Garmin.

O seu dispositivo Garmin carrega automaticamente os dados de ritmo cardíaco guardados quando guarda a sua atividade prevista de natação. O seu monitor de ritmo cardíaco deve estar fora de água, ativo e dentro do alcance do dispositivo (3 m) enquanto os dados são carregados. Os seus dados de ritmo cardíaco podem ser analisados no historial do dispositivo e na sua conta Garmin Connect.

Armazenamento de dados

O monitor de ritmo cardíaco pode guardar até 20 horas de dados numa única atividade. Quando a memória do monitor de ritmo cardíaco estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

Pode iniciar uma atividade prevista no seu dispositivo emparelhado Garmin e o monitor de ritmo cardíaco grava os seus dados de ritmo cardíaco, mesmo que se afaste do seu

dispositivo. Por exemplo, pode gravar os dados de ritmo cardíaco durante atividades de exercício físico ou desportos em equipa em que não pode ser usado relógio. O seu monitor de ritmo cardíaco envia automaticamente os seus dados de ritmo cardíaco guardados para o seu dispositivo Garmin quando grava a sua atividade. O seu monitor de ritmo cardíaco deve estar ativo e dentro do alcance (3 m) do dispositivo enquanto os dados são carregados.

Resolução de problemas

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

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

- Volte a humedecer com água os elétrodos e os adesivos de contacto (se aplicável).
- Aperte a correia junto ao peito.
- Aqueça durante 5 a 10 minutos.
- Siga as instruções de manutenção (Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco).
- Use uma camisola de algodão ou molhe abundantemente ambos os lados da correia.

  As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar eletricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos.
- Afaste-se de elementos que possam interferir com o seu monitor de ritmo cardíaco.

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

Dicas para dados de dinâmica de corrida em falta

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

- Certifique-se de que tem o acessório HRM-Tri.

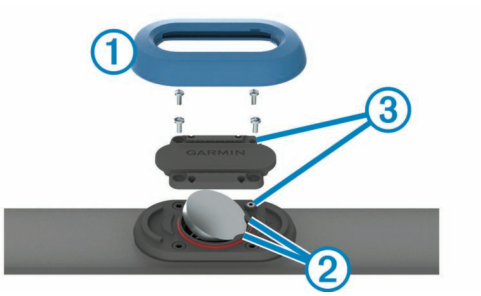
  Os acessórios com dinâmica de corrida têm o ícone na parte frontal do módulo.
- Certifique-se de que o seu dispositivo Garmin suporta dinâmica de corrida.

  Para obter mais informações, visite www.garmin.com/intosports.
- Emparelhe novamente o acessório HRM-Tri com o seu dispositivo Garmin, seguindo as instruções.
- Se os dados da dinâmica de corrida forem apresentados a zeros, certifique-se de que está a utilizar o monitor de ritmo cardíaco virado para cima.

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

Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

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



4. Aguarde 30 segundos.
5. Introduza a nova pilha por baixo das duas patilhas de plástico ② com a face positiva virada para cima.

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

   A junta deve ficar à volta da parte exterior do anel de plástico saliente.
6. Coloque a tampa frontal e os quatro parafusos.

   Mantenha a orientação da tampa frontal. O parafuso saliente ③ deve encaixar no orifício saliente correspondente na tampa frontal.

   NOTA: não aperte demasiado.
7. Volte a colocar a capa.

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

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

NOTA

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

- Lave o monitor de ritmo cardíaco após cada utilização.
- Lave o monitor de ritmo cardíaco após cada sete utilizações ou uma utilização em piscina, usando uma quantidade pequena de um detergente suave, como detergente da louça.

  NOTA: utilizar demasiado detergente pode danificar o monitor de ritmo cardíaco.
- Não coloque o monitor de ritmo cardíaco na máquina de lavar, nem na máquina de secar.
- Ao secar o monitor de ritmo cardíaco, pendure-o ou estenda-o na horizontal.

Ligar a equipamento de fitness

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

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

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

Especificações do HRM-Tri

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Até 10 meses para treino de triatlo (aproximadamente 1 hora/dia)
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz
Classificação de resistência à água	5 ATM*

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 50 metros. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Garantia Limitada

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

HRM-Tri™ instructies

⚠ WAARSCHUWING

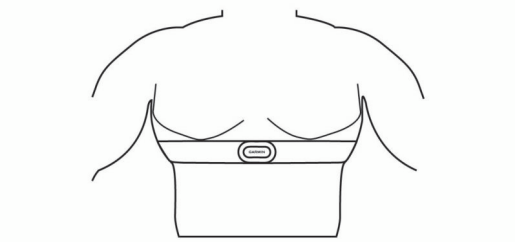
Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

De hartslagmeter aanbrengen

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

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

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



   De verbinding tussen de lus ② en haak ③ dient zich aan uw rechterzijde te bevinden.
4. Wikkel de band met de hartslagmeter om uw borstkas en steek de haak van de band in de lus.

   OPMERKING: Zorg ervoor dat het onderhoudslabel niet omvouwt.

Als u de hartslagmeter hebt omgedaan, is deze actief en worden er gegevens opgeslagen en verzonden.

De hartslagmeter aan uw toestel koppelen

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

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

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

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

  TIP: Zorg ervoor dat u minstens 10 m bij andere ANT+ sensors vandaan bent tijdens het koppelen.

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

Hardloopdynamiek

U kunt uw compatibele Garmin toestel gekoppeld met het HRM-Tri accessoire gebruiken voor real-time feedback over uw hardloopvorm. Als bij uw Garmin toestel het HRM-Tri accessoire is meegeleverd, zijn de toestellen al gekoppeld.

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

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

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

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

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

OPMERKING: Grondcontacttijd is niet beschikbaar wanneer u wandelt.

Zwemmen in een zwembad

KENNISGEVING

Was de hartslagmeter na het zwemmen met de hand schoon om chloor en andere chemische stoffen te verwijderen. Langdurige blootstelling aan deze stoffen kan de hartslagmeter beschadigen.

Het HRM-Tri accessoire is speciaal ontworpen voor zwemmen in open water, maar kan zo nu en dan ook worden gebruikt voor zwemmen in een zwembad. Bij zwemmen in een zwembad dient de hartslagmeter te worden gedragen onder een zwempak of triatlontop. Anders kan de hartslagmeter van uw borst afglijden bij afzetten van de kant.

Hartslag tijdens het zwemmen

De hartslagmeter registreert uw hartslaggegevens tijdens het zwemmen en slaat deze op. Als de hartslagmeter onder water is, worden de hartslaggegevens niet weergegeven op compatibele Garmin toestellen.

U moet een activiteit met tijdmeting starten op uw gekoppelde Garmin toestel om opgeslagen hartslaggegevens later te kunnen bekijken. Tijdens rustintervallen uit het water stuurt de hartslagmeter uw gemiddelde en maximale hartslag tijdens het vorige interval en uw real-time hartslag naar uw Garmin toestel.

Uw Garmin toestel uploadt opgeslagen hartslaggegevens automatisch, wanneer u uw activiteit met tijdmeting opslaat. Tijdens het uploaden van gegevens moet uw hartslagmeter uit het water, actief en binnen bereik van het toestel (3 m) zijn. U kunt uw hartslaggegevens later bekijken in de geschiedenis van uw toestel en via uw Garmin Connect account.

Gegevensopslag

Op de hartslagmeter kunnen maximaal 20 uur aan gegevens voor één activiteit worden opgeslagen. Als het geheugen van de hartslagmeter vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

Als u een activiteit met tijdmeting start op uw gekoppelde Garmin toestel, registreert de hartslagmeter uw hartslaggegevens ook als u uw toestel moet afdoen. Bijvoorbeeld tijdens fitnessactiviteiten of teamsporten waarbij geen horloges kunnen worden gedragen, worden uw hartslaggegevens dan toch geregistreerd. De hartslagmeter stuurt de opgeslagen hartslaggegevens automatisch naar uw Garmin toestel, wanneer u de activiteit opslaat. Tijdens het

uploaden van gegevens moet uw hartslagmeter actief zijn en zich binnen bereik (3 m) van het toestel bevinden.

Problemen oplossen

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

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

  Synthetische materialen die langs de hartslagmeter wrijven of er tegen aan slaan, kunnen statische elektriciteit veroorzaken die de hartslagsignalen beïnvloedt.
- Blijf uit de buurt van bronnen die interferentie met de hartslagmeter kunnen veroorzaken.

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

Tips voor ontbrekende hardloopdynamiekgegevens

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

- Zorg ervoor dat u beschikt over het HRM-Tri accessoire.

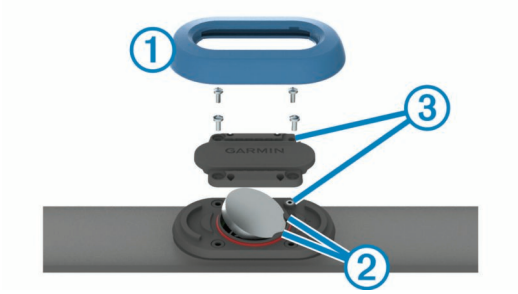
  Accessoires met hardloopdynamiek herkent u aan voorop de module.
- Controleer of uw Garmin toestel hardloopdynamiek ondersteunt.

  Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/intosports.
- Koppel het HRM-Tri accessoire weer met uw Garmin toestel volgens de instructies.
- Als de hardloopdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of de hartslagmeter op de juiste manier wordt gedragen.

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

De batterij van de hartslagmeter vervangen

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



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

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

   Zorg dat de O-ring rond de buitenkant van de uitstekende plastic ring blijft zitten.
6. Plaats het deksel en de vier schroeven terug.

   Let op dat u het deksel goed om plaatst. De uitstekende schroef ③ moet passen in het bijbehorende, uitstekende schroefgat op het deksel.

   OPMERKING: Draai de schroeven niet te strak vast.
7. Plaats de manchet terug.

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

Onderhoud van de hartslagmeter

KENNISGEVING

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

- Spoel de hartslagmeter na elk gebruik af.
- Was de hartslagmeter steeds na zeven keer gebruik of één keer zwemmen met de hand, met een klein beetje zacht wasmiddel, zoals een vaatwasmiddel.

  OPMERKING: Als u te veel wasmiddel gebruikt, kan de hartslagmeter beschadigd raken.
- Stop de hartslagmeter niet in een wasmachine of droger.
- Laat de hartslagmeter hangend of plat drogen.

Aansluiten op fitnessapparatuur

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

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

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

HRM-Tri specificaties

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

*Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 50 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

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.

HRM-Tri™ Instruktioner

⚠ ADVARSEL

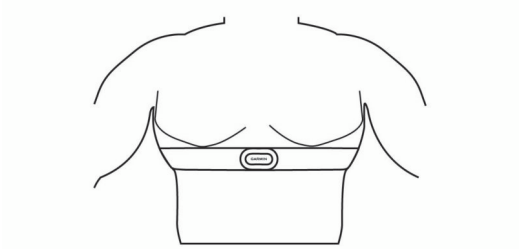
Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Påsætning af pulsmåleren

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

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

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



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

4. Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen til løkken.

   BEMÆRK: Sørg for, at vedligeholdelsesmærket ikke foldes.

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

Parring af pulsmåleren med din enhed

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

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

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

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

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

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

Løbedynamik

Du kan bruge din kompatible Garmin enhed parret med HRM-Tri tilbehøret til at give realtidstilbagemelding om din løbeform. Hvis din Garmin enhed blev leveret med HRM-Tri tilbehør, er enhederne allerede parret.

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

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

Kadence: Kadence er antallet af skridt pr. minut. Den viser det samlede antal skridt (højre og venstre kombineret).

Vertikale udsving: Vertikale udsving er dine hop, mens du løber. Det viser den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.

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

BEMÆRK: Tiden med jordkontakt er ikke tilgængelig ved gang.

Svømning i bassin

BEMÆRK

Vask pulsmåleren i hånden, når den har været udsat for klor eller andre poolkemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade pulsmåleren.

Tilbehøret HRM-Tri er primært designet til svømning i havet men kan lejlighedsvist anvendes til svømning i pool. Pulsmåleren skal bæres under badetøjet eller en triatlondragt under svømning i pool. Ellers kan den skride ned ad dit bryst, når du skubber dig væk fra poolkanten.

Puls under svømning

Pulsmåleren registrerer og gemmer dine pulsdata, mens du svømmer. Pulsdata er ikke synlige på kompatible Garmin enheder, mens pulsmåleren er under vand.

Du skal starte en aktivitet med tidtagning på din parrede Garmin enhed for at få vist gemte pulsdata senere. Under hvileintervaller, hvor du er ude af vandet, sender pulsmåleren din gennemsnitlige og maksimale puls for forrige interval og din aktuelle puls til din Garmin enhed.

Din Garmin enhed uploader automatisk gemte pulsdata, når du har gemt din svømmeaktivitet med tidtagning. Din pulsmåler skal være uden for vandet, aktiv og inden for enheden område (3 m), mens data uploades. Dine pulsdata kan gennemses i enhedens historik og på din Garmin Connect konto.

Datalagring

Pulsmåleren kan lagre op til 20 timers data i en enkelt aktivitet. Når pulsmålerens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

Du kan starte en aktivitet med tidtagning på din parrede Garmin enhed, og pulsmåleren registrerer dine pulsdata, selvom du bevæger dig væk fra enheden. Du kan f.eks. optage pulsdata under træningsaktiviteter eller holdsport, hvor du ikke kan bære ur. Din pulsmåler sender automatisk dine gemte pulsdata til din Garmin enhed, når du gemmer din aktivitet. Din pulsmåler skal være aktiv og inden for enhedens område (3 m), mens data uploades.

Fejlfinding

Tip til uregelmæssige pulsdata

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

- Put vand på elektroderne og kontaktområderne igen (om nødvendigt).
- Stram remmen på din brystkasse.
- Varm op i 5 til 10 minutter.

- Følg vedligeholdelsesinstruktionerne (Vedligeholdelse af pulsmåleren).
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt begge sider af remmen omhyggeligt.

  Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.
- Flyt dig væk fra kilder, der kan forstyrre din pulsmåler.

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

Tip til manglende data for løbedynamik

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

- Sørg for, at du har HRM-Tri tilbehøret.

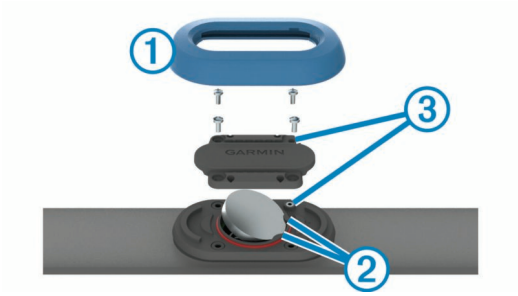
  Tilbehør med løbedynamik har på forsiden af modulet.
- Sørg for, at din Garmin enhed understøtter løbedynamik.

  Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/intosports.
- Par HRM-Tri tilbehøret med din Garmin enhed igen, i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis data for løbedynamik kun viser nuller, skal du kontrollere, at pulsmåleren vender højre side opad.

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

Udskiftning af pulsmålerens batteri

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



4. Vent 30 sekunder.
5. Indsæt det nye batteri under de to plastikflige ② med den positive side opad.

   BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

   O-ringspakningen skal blive rundt om ydersiden af den hævede plastring.
6. Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.

   Vær opmærksom på, hvordan frontdækslet vender. Undersænkningsskruen ③ skal passe ind det matchende hul til undersænkningsskruen på frontdækslet.

   BEMÆRK: Undgå at overspænde.
7. Udskift manchetten.

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

Vedligeholdelse af pulsmåleren

BEMÆRK

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

- Skyl pulsmåleren efter hvert brug.
- Håndvask pulsmåleren efter hver 7. anvendelse eller efter en tur i poolen med en lille smule mildt rengøringsmiddel, for eksempel opvaskemiddel.

  BEMÆRK: Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, kan det beskadige pulsmåleren.
- Kom ikke pulsmåleren i vaskemaskinen eller tørretumbleren.
- Når pulsmåleren skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

Tilslutning til fitnessudstyr

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

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

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

HRM-Tri Specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 V
Batterilevetid	Op til 10 måneder til triatlontræning (ca. 1 time/dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 ºC (fra 14 til 122 ºF)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol
Vandklassificering	5 ATM*

*Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 m. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Begrænset garanti

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

HRM-Tri™ ohjeet

⚠ VAROITUS

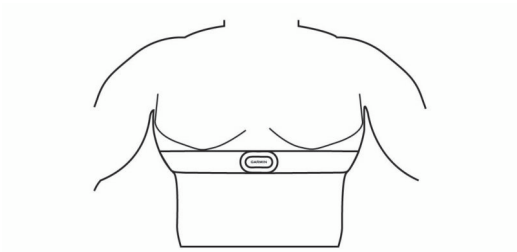
Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Sykevyön asettaminen paikalleen

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

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

3. Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.



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

4. Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

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

Sykevyön ja laitteen pariliitos

Aseta sykevyö paikalleen, jotta voit pariliittää sen laitteeseen.

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

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

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

  VIHJE: pysy 10 m päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

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

Juoksun dynamiikka

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

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

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

Askeltiheys: askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).

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

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

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ei ole käytettävissä kävelyn aikana.

Allasuinti

ILMOITUS

Pese sykevyö käsin, kun se on altistunut kloorivedelle tai muille uima-altaissa käytetyille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa sykevyötä.

Lisävarusteena saatava HRM-Tri on tarkoitettu pääasiassa avovesiuintiin, mutta sitä voidaan käyttää ajoittain myös allasuinnissa. Sykevyö pitää asettaa uima-asun tai triathlon-asun alle allasuinnin ajaksi. Muutoin se voi siirtyä pois paikaltaan lähdettäessä liukuun altaan päästä.

Syke uinnin aikana

Sykevyö tallentaa syketietoja uinnin aikana. Syketiedot eivät näy yhteensopivissa Garmin laitteissa, kun sykevyö on veden alla.

Sinun on aloitettava ajastettu suoritus pariliitetyssä Garmin laitteessa, jotta voit tarkastella tallennettuja syketietoja myöhemmin. Kun olet lepointervallien aikana poissa vedestä, sykevyö lähettää edellisen intervallin keski- ja maksimisykkeen sekä reaaliaikaisen syketiedon Garmin laitteeseen.

Garmin laite lataa tallennetut syketiedot automaattisesti, kun tallennat ajastetun uintisuorituksen. Sykevyön on oltava poissa vedestä, aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m) tietojen latauksen aikana. Voit tarkastella syketietoja laitteen historiatiedoissa ja Garmin Connect tililläsi.

Tiedon tallennus

Sykevyö voi tallentaa enintään 20 tuntia tietoja yhdestä suorituksesta. Kun sykevyön muisti täyttyy, se alkaa korvata vanhimpia tietoja uusilla.

Voit aloittaa ajastetun suorituksen pariliitetyssä Garmin laitteessa, ja sykevyö tallentaa syketietosi, vaikka siirryt pois laitteen luota. Voit tallentaa syketietoja esimerkiksi kuntoillessasi ja joukkueurheilulajeissa, vaikket voi pitää kelloa ranteessa. Sykevyö lähettää tallennetut syketiedot automaattisesti Garmin laitteeseen, kun tallennat suorituksen. Sykevyön on oltava aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m), kun tietoja ladataan.

Vianmääritys

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita (Sykevyön huoltaminen).

- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.

  Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.
- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.

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

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että HRM-Tri lisävaruste on käytössäsi.

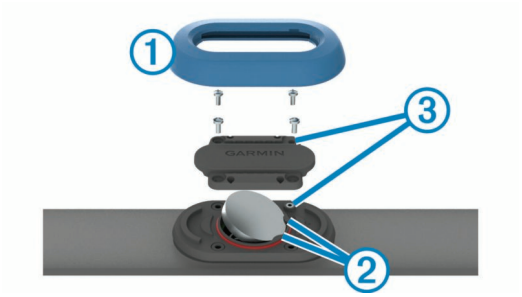
  Jos lisävarusteessa voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolella näkyy .
- Varmista, että Garmin tukee juoksun dynamiikkatietoja.

  Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/intosports.
- Pariliitä HRM-Tri lisävaruste ja Garmin uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että sykevyö on oikein päin.

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

Sykevyön pariston vaihtaminen

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



4. Odota 30 sekuntia.
5. Aseta uusi paristo kahden muovikielekkeen ② alle pluspuoli ylöspäin.

   HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

   O-renkaan tiivisteen on jäätävä koholla olevan muovirenkaan ulkopuolelle.
6. Kiinnitä etukansi ja ruuvit takaisin.

   Tarkista etukannen suunta. Ruuvin ③ pitää mahtua sille tarkoitettuun ruuvinreikään etukannessa.

   HUOMAUTUS: älä kiristä ruuveja liian tiukalle.
7. Aseta suojus takaisin paikalleen.

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

Sykevyön huoltaminen

ILMOITUS

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

- Huuhtele sykevyö aina käytön jälkeen.
- Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen tai aina allasuinnin jälkeen käyttäen pientä määrää mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.

  HUOMAUTUS: liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa sykevyötä.
- Älä käsittele sykevyötä pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Liittäminen kuntoilulaitteisiin

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

- Etsi logo ANT+LINK HERE yhteensopivasta kuntoilulaitteesta.

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

HRM-Tri - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 volttia
Pariston kesto	Enintään 10 kk triathlonharjoittelussa (noin 1 h/päivä)
Käyttölämpötila	-10 - 50 °C (14 - 122 °F)
Radiotaajuus/ yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö
Vesitiiviys	5 ATM*

*Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Rajoitettu takuu

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

Instruksjoner for HRM-Tri™

⚠ ADVARSEL

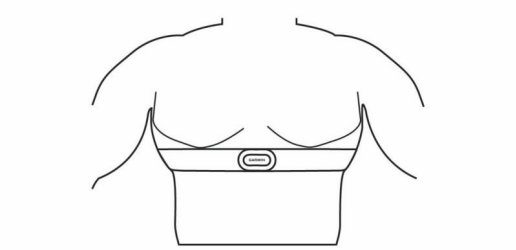
Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Sette på pulsmåleren

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

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

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



Festene ② og ③ skal være på høyre side.

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

   MERK: Kontroller at vaskelappen ikke brettes.

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

Parkoble pulsmåleren med enheten

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

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

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

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

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

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

Løpsdynamikk

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

HRM-Tri tilbehøret har en innebygd akselerasjonsmåler som måler torsobevegelse for å beregne tre statistikker for løpingen, pedalfrekvens, vertikal svingning og tid med bakkekontakt.

MERK: HRM-Tri tilbehøret er kompatibelt med flere ANT+ treningsprodukter og kan vise pulsdata når det er paret. Funksjonene for løpsdynamikk er bare tilgjengelige på enkelte Garmin enheter.

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

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

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

MERK: Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.

Svømming i basseng

MERKNAD

Vask pulsmåleren for hånd når den er blitt utsatt for klor eller andre svømmebassengkjemikalier. Pulsmåleren kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

HRM-Tri tilbehøret er hovedsakelig utviklet for svømming i åpent vann, men kan brukes til bassengsvømming innimellom. Pulsmåleren skal brukes under en badedrakt eller triatlonoverdel når du svømmer i basseng. Ellers kan den gli ned brystet ditt når du skyver fra mot bassengveggen.

Puls når du svømmer

Pulsmåleren registrerer og lagrer pulsdataene når du svømmer. Pulsdataene vises ikke på kompatible Garmin enheter når pulsmåleren er under vann.

Du må starte en aktivitet på den parkoblede Garmin enheten for å kunne se lagrede pulsdata senere. Under hvileintervaller oppe av vannet sender pulsmåleren gjennomsnittlig og maksimal puls for det forrige intervallet til Garmin enheten.

Garmin enheten laster automatisk opp de lagrede pulsdataene når du lagrer svømmeaktiviteten. Pulsmåleren må være oppe av vannet, aktiv og innen 3 m rekkevidde av enheten mens dataene lastes opp. Du kan se gjennom pulsdataene i enhetsloggen og på Garmin Connect kontoen.

Datalagring

Pulsmåleren kan lagre opptil 20 timer med data i én enkelt aktivitet. Når pulsmålerminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Du kan starte en aktivitet på den parkoblede Garmin enheten din, så registrerer pulsmåleren pulsdataene dine selv om du beveger deg bort fra enheten. Du kan for eksempel registrere pulsdata under treningsaktiviteter eller lagsport der du ikke kan ha på deg klokke. Pulsmåleren sender automatisk de lagrede pulsdataene til Garmin enheten nå du lagrer aktiviteten. Pulsmåleren må være aktiv og innenfor 3 m rekkevidde av enheten mens dataene lastes opp.

Feilsøking

Tips for unøyaktige pulsdata

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

- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktlappene.
- Stram stroppen rundt brystet.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.

- Følg instruksjonene for å ta vare på pulsmåleren (Ta vare på pulsmåleren).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.

  Syntetiske stoffer som gnisser eller blafrer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.
- Beveg deg vekk fra kilder som kan forstyrre pulsmåleren.

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

Tips for manglende data om løpsdynamikk

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

- Forsikre deg om at du har HRM-Tri tilbehøret.

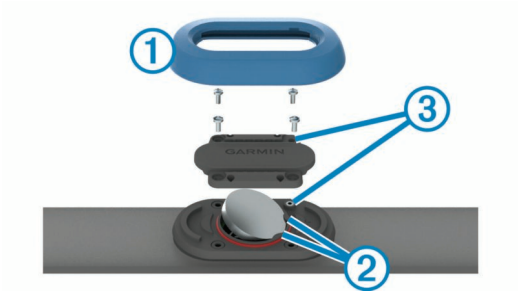
  Tilbehør med løpsdynamikk er merket med på fremsiden av modulen.
- Kontroller at Garmin enheten din støtter løpsdynamikk.

  Du finner mer informasjon på www.garmin.com/intosports.
- Parkoble HRM-Tri tilbehøret med Garmin enheten igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis dataene for løpsdynamikk bare viser nuller, kontrollerer du at pulsmålermodulen er festet med riktig side opp.

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

Bytte batteriet i pulsmåleren

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



4. Vent i 30 sekunder.
5. Sett inn det nye batteriet under de to plastflikene ② med den positive siden vendt oppover.

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

   Tetningsringen skal sitte på plass rundt utsiden av den hevede plastringen.
6. Sett frontdekselet og de fire skruene tilbake på plass.

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

   MERK: Ikke stram for hardt til.
7. Sett hetten på plass.

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

Ta vare på pulsmåleren

MERKNAD

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

- Skyll pulsmåleren etter hver bruk.
- Vask pulsmåleren for hånd etter hver sjuende bruk eller hver gang du har svømt i basseng. Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.

  MERK: Pulsmåleren kan bli ødelagt hvis du bruker for mye vaskemiddel.
- Ikke legg pulsmåleren i en vaskemaskin eller en tørketrommel.
- Heng opp pulsmåleren eller legg den flatt når du skal tørke den.

Koble til treningsutstyr

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

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

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

Spesifikasjoner for HRM-Tri

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batterilevetid	Opptil 10 måneder med triatlontrening (omtrent 1 timer per dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz
Vanntetthetsvurdering	5 ATM*

*Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Begrenset garanti

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

HRM-Tri™ – instruktioner

⚠ VARNING

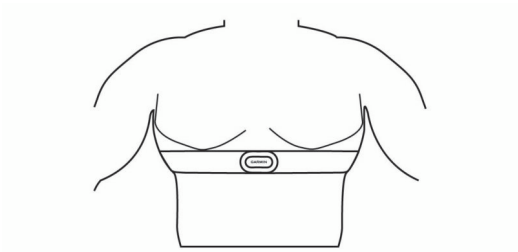
I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Ta på dig pulsmätaren

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

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

3. Bär pulsmätaren med Garmin logotypen riktad uppåt.



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

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

OBS! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

När du har satt på dig pulsmätaren är den aktiv och kan lagra och skicka data.

Para ihop pulsmätaren med enheten

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

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

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

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

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

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

Löpdynamik

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

Tillbehöret HRM-Tri har en accelerometer i modulen som mäter bålens rörelser för att beräkna tre typer av löpningsdata: kadens, vertikal svängningsrörelse och markkontakttid.

OBS! Tillbehöret HRM-Tri är kompatibelt med flera ANT+ träningsprodukter och kan visa pulsdata när de är ihopparade. Funktionerna för löpdynamik är bara tillgängliga på vissa Garmin enheter.

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

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

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

OBS! Markkontakttid är inte tillgängligt när du går.

Simning i bassäng

MEDDELANDE

Tvätta pulsmätaren för hand när den har utsatts för klor eller andra bassängkemikalier. Om pulsmätaren utsätts för sådana substanser under en längre tid kan den skadas.

Tillbehöret HRM-Tri är främst utformat för simning i öppet vatten, men det kan användas för simning i bassäng ibland. Pulsmätaren ska bäras under en baddräkt eller triathlon-överdel vid simning i bassäng. Annars kan den glida ned från bröstet när du skjuter ifrån mot bassängkanten.

Pulsmätning vid simning

Pulsmätaren registrerar och lagrar pulsdata när du simmar. Pulsdata syns inte på kompatibla Garmin enheter när pulsmätaren befinner sig under vattenytan.

Du måste starta en schemalagd aktivitet på en ihopparad Garmin enhet om du vill se lagrade pulsdata senare. Under vilointervaller när du inte är i vattnet skickar pulsmätaren din genomsnittliga och maximala puls för föregående intervall, samt aktuell puls, till din Garmin enhet.

Din Garmin enhet överför automatiskt lagrade pulsdata när du sparar din schemalagda simningsaktivitet. Pulsmätaren måste vara aktiv, inom räckhåll för enheten (3 m) och får inte vara i vatten när data överförs. Du kan granska dina pulsdata i enhetens historik och på ditt Garmin Connect konto.

Datalagring

Pulsmätaren kan lagra upp till 20 timmars data i en enda aktivitet. När pulsmätarens minne är fullt skrivs de äldsta data över.

Du kan starta en schemalagd aktivitet på en ihopparad Garmin enhet. Då registrerar pulsmätaren pulsdata även om du inte är nära enheten. Du kan till exempel registrera pulsdata vid träningsaktiviteter och utövande av lagsporter där det inte går att bära klocka. Pulsmätaren skickar automatiskt lagrade pulsdata till Garmin när du sparar aktiviteten. Pulsmätaren måste vara aktiv och inom räckhåll (3 m) för din enhet medan data överförs.

Felsökning

Tips för oregelbundna pulsdata

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

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

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

- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.

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

Tips om det saknas löpdynamikdata

Om löpdynamikdata inte visas kan du försöka med följande tips.

- Se till att du har det senaste HRM-Tri tillbehöret.

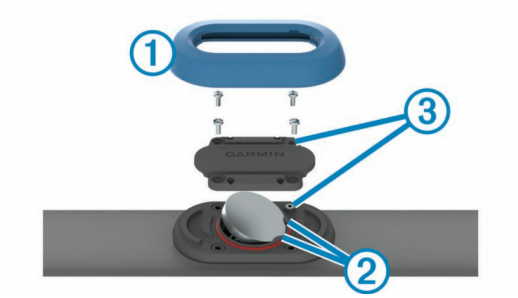
  Tillbehör med löpdynamik har på modulens framsida.
- Se till att din Garmin enhet stöder löpdynamik.

  Mer information finns på www.garmin.com/intosports.
- Para ihop HRM-Tri tillbehöret med din Garmin enhet igen, enligt instruktionerna.
- Om löpdynamikdata endast visar nollor bör du se kontrollera att pulsmätaren sitter med rätt sida uppåt.

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

Byta pulsmätarens batteri

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



4. Vänta i 30 sekunder.
5. Sätt i det nya batteriet under de två plastflikarna ② med plussidan vänd uppåt.

   OBS! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.

   O-ringspackningen bör sitta runt ytterkanten av den upphöjda plastringen.
6. Sätt tillbaka locket och de fyra skruvarna på framsidan.

   Tänk på åt vilket håll framsidan sitter. Den upphöjda skruven ③ ska passa i motsvarande upphöjda skruvhål på framsidan.

   OBS! Dra inte åt för hårt.
7. Byt ut skyddet.

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

Sköta om pulsmätaren

MEDDELANDE

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

- Skölj av pulsmätaren efter varje användning.
- Tvätta pulsmätaren för hand efter var sjunde användning eller efter varje användning i bassäng. Använd en liten mängd milt rengöringsmedel, till exempel diskmedel.

  OBS! Om du använder för mycket rengöringsmedel kan pulsmätaren skadas.
- Tvätta inte pulsmätaren i tvättmaskin och lägg den inte i torktumlaren.
- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.

Ansluta till träningsredskap

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

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

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

HRM-Tri – specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 V, kan bytas av användaren
Batteritid	Upp till 10 månader för triathlonträning (ca 1 timme per dag)
Drifttemperaturområde	Från -10 till 50°C (från 14 till 122°F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation
Vattenklassning	5 ATM*

*Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information hittar du på www.garmin.com/waterrating.

Begränsad garanti

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

Instrukcje HRM-Tri™

⚠ OSTRZEŻENIE

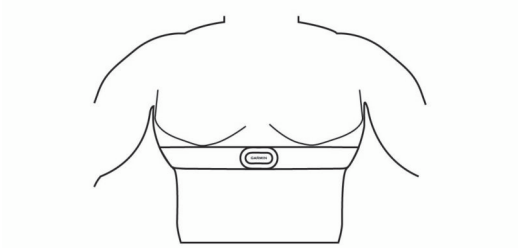
Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Zakładanie czujnika tętna

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

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

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



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

4. Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.

   UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

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

Parowanie czujnika tętna z urządzeniem

Przed sparowaniem czujnika tętna z urządzeniem najpierw należy założyć czujnik.

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

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

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

  PORADA: Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.

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

Dynamika biegu

Możesz używać zgodnego urządzenia Garmin sparowanego z akcesorium HRM-Tri do przekazywania danych o kondycji biegowej w czasie rzeczywistym. Jeśli do urządzenia Garmin dołączono akcesorium HRM-Tri urządzenia te są już sparowane.

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

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

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

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

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

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

Pływanie w basenie

UWAGA

Po kontakcie czujnika tętna z wodą chlorowaną lub innymi środkami stosowanymi w wodzie basenowej umyj go. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia czujnika.

Akcesorium HRM-Tri zostało opracowane głównie do pływania w otwartym akwenie, jednak może być okazjonalnie stosowane w basenach. W czasie pływania czujnik tętna powinien znajdować się pod strojem kąpielowym. W przeciwnym razie może się ześlizgnąć z klatki piersiowej w chwili odpychania się od ściany basenu.

Pomiar tętna podczas pływania

Czujnik tętna rejestruje i zapisuje dane dotyczące tętna podczas pływania. Gdy czujnik znajduje się pod wodą, dane te nie są widoczne na zgodnych urządzeniach Garmin.

Aby uzyskać późniejszy dostęp do danych dotyczących tętna, na sparowanym urządzeniu Garmin należy rozpocząć pomiar aktywności. Podczas interwałów odpoczynku, gdy czujnik jest poza wodą, wysyła on do urządzenia Garmin średnią i maksymalną wartość tętna zarejestrowaną w poprzednim interwale oraz informacje o tętnie w czasie rzeczywistym.

Urządzenie Garmin automatycznie pobiera zapisane dane w chwili zapisania pomiaru aktywności. Podczas przesyłania danych czujnik tętna musi być aktywy oraz znajdować się poza wodą i w zasięgu urządzenia (3 m). Dane dotyczące tętna można przeglądać w historii urządzenia i na koncie Garmin Connect.

Przechowywanie danych

W ramach jednego pomiaru aktywności czujnik tętna może zapisać dane z maksymalnie 20 godzin. Gdy pamięć czujnika zostanie zapełniona, najstarsze dane będą nadpisywane.

Po rozpoczęciu pomiaru aktywności na sparowanym urządzeniu Garmin czujnik tętna rejestruje dane nawet wtedy, gdy oddalasz się od urządzenia. Na przykład możesz rejestrować tętno podczas ćwiczeń lub meczów uniemożliwiających noszenie zegarka. Po zapisaniu danej aktywności czujnik tętna automatycznie przesyła zapisane dane do urządzenia Garmin. Podczas przesyłania danych czujnik tętna musi być aktywny i znajdować się w zasięgu urządzenia (3 m).

Rozwiązywanie problemów

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

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

  Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.
- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.

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

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

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

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium HRM-Tri.

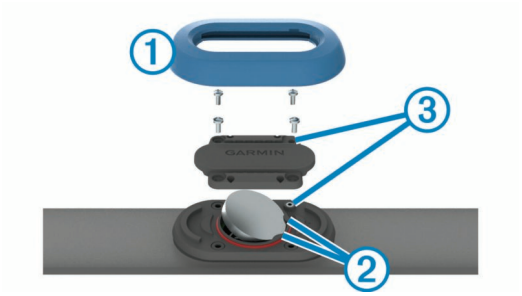
  Akcesoria wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu są oznaczone z przodu znaczkiem .
- Upewnij się, że urządzenie Garmin obsługuje dane dotyczące dynamiki biegu.

  Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/intosports.
- Ponownie sparuj akcesorium HRM-Tri z urządzeniem Garmin, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że czujnik tętna jest założony prawą stroną do góry.

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

Wymienianie baterii czujnika tętna

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



4. Poczekaj 30 sekund.
5. Umieść nową baterię pod dwiema plastikowymi wypustkami ②, stroną dodatnią do góry.

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

   Okrągła uszczelka powinna być osadzona wokół podwyższonego plastikowego pierścienia.
6. Załóż z powrotem przednią pokrywę i przykręć cztery śruby.

   Zwróć uwagę na odpowiednie ułożenie przedniej pokrywy. Pokrywę należy nałożyć tak, aby jej wgłębienie pokrywało się z wystającą śrubą ③.

   UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.
7. Załóż z powrotem osłonę.

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

Dbanie o czujnik tętna

UWAGA

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

- Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.
- Po siedmiokrotnym użyciu czujnika i po każdym jego kontakcie z wodą basenową umyj go w wodzie z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.

  UWAGA: Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić czujnik.
- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Łączenie ze sprzętem fitness

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

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

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

Dane techniczne HRM-Tri

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

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Ograniczona gwarancja

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

© 2015 Garmin Ltd. or its subsidiaries