

HRM-DUAL™

Snelstartgids

Instructies voor de hartslagmeter

⚠ 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 Klik de hartslagmetermodule ① in de band.

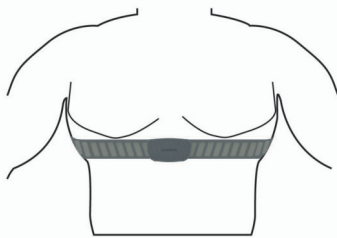


De Garmin® logo's (op de module en de band) dienen niet ondersteboven te worden weergegeven.

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



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



De verbinding tussen de haak ④ en lus ⑤ dient zich aan uw rechterzijde te bevinden.

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

OPMERKING: Zorg ervoor dat het onderhoudslabel niet omvouwt.

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

De hartslagmeter met uw ANT+® toestel koppelen

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

Koppelen is het verbinden van draadloze ANT+ sensoren, 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+ sensoren vandaan bent tijdens het koppelen.

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

De hartslagmeter met uw Bluetooth® toestel koppelen

U kunt de hartslagmeter koppelen met uw smartphone, tablet, smartwatch of fitnessapparatuur met behulp van Bluetooth technologie.

- 1 Doe de hartslagmeter om.
- 2 Zorg dat het toestel zich binnen 3 m (10 ft) van de hartslagmeter bevindt.
- 3 Open de Bluetooth instellingen op het toestel.
De hartslagmeter moet worden weergegeven in de lijst met beschikbare toestellen.
- 4 Selecteer de HRM-Dual hartslagmeter.
TIP: Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere draadloze sensoren vandaan bent tijdens het koppelen.

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

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 onderhouden*, pagina 2).
- 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 sensoren van 2,4 GHz, hoogspanningsleidingen, elektrische motoren, ovens, magnetrons, draadloze telefoons van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten.

Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden

LET OP

Klik de module los en verwijder deze voordat u de band schoonmaakt.

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

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

Aansluiten op fitnessapparatuur

U kunt uw hartslagmeter aansluiten op compatibele fitnessapparatuur, met behulp van ANT+ of Bluetooth technologie zodat uw hartslag op de console van de apparatuur kan worden weergegeven.

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



- Ga naar www.garmin.com/antplus voor meer koppelingsinstructies.
- Compatibele fitnessapparatuur is voorzien van het Bluetooth logo.



De batterij van de hartslagmeter vervangen

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



- 3 Wacht 30 seconden.
- 4 Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.
OPMERKING: Zorg dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.
- 5 Plaats het deksel en de vier schroeven terug.
OPMERKING: Draai de as niet te strak vast.

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

Specificaties van de hartslagmeter

| | |
|--|---|
| Batterijtype | CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen |
| Levensduur van batterij | Tot 3,5 jaar bij 1 uur per dag |
| Waterbestendigheid | 1 ATM* OPMERKING: Dit product verzendt geen hartslaggegevens tijdens het zwemmen. |
| Bedrijfstemperatuurbereik | Van -5° tot 50°C (van 23° tot 122°F) |
| Draadloze frequentie/ draadloos protocol | 2,4 GHz bij 2 dBm nominaal |

*Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 10 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterring.

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.

support.garmin.com

© 2019 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin®, het Garmin logo en ANT+® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. HRM-Dual™ is een handelsmerk van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Dit product is ANT+® gecertificeerd. Ga naar www.thisisant.com/directory voor een lijst met compatibele producten en apps. Het BLUETOOTH® woordmerk en de logo's van zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen.

M/N: A03711



Januari 2019
190-0253I-9I_0A