

**GARMIN®**

# HRM-PRO™ PLUS

---

Gebbruikershandleiding

© 2022 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Alle rechten voorbehouden. Volgens copyrightwetgeving mag deze handleiding niet in zijn geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud van deze handleiding zonder de verplichting te dragen personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Ga naar [www.garmin.com](http://www.garmin.com) voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

Garmin®, het Garmin logo en ANT+® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, HRM-Pro™, en TrueUp™ zijn handelsmerken 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](http://www.thisisant.com/directory) voor een lijst met compatibele producten en apps. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. Geavanceerde hartslaganalyse door Firstbeat. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

M/N: B03699

# Inhoudsopgave

## **Instructies voor de hartslagmeter ..... 1**

De hartslagmeter aanbrengen.....	1
Koppelen en instellen.....	2
Hardlooptdynamiek.....	3
Hardlooptempo en -afstand.....	3
Hartslag tijdens het zwemmen.....	3
Activiteiten volgen.....	4
Hartslagopslag voor getimedede activiteiten.....	4
Aansluiten op fitnessapparatuur.....	5

## **Toestelinformatie..... 5**

Problemen oplossen.....	5
Onderhoud van de hartslagmeter.....	7
HRM-Pro Plus specificaties.....	7
Beperkte garantie.....	7



# Instructies voor de hartslagmeter

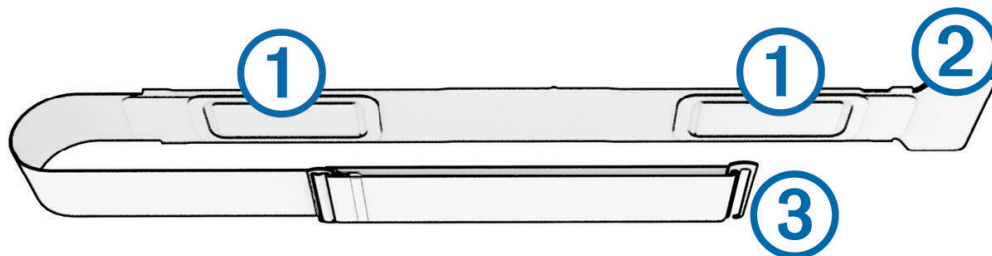
## ⚠ WAARSCHUWING

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

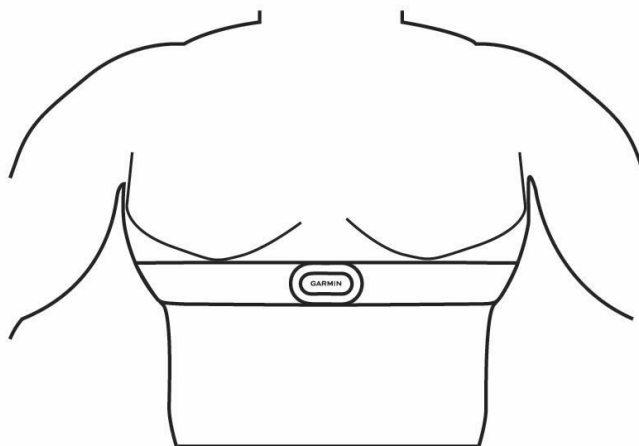
## De hartslagmeter aanbrengen

Zorg dat de hartslagmeter vlak onder uw borstkas zit en direct contact met de huid maakt. De meter dient zo stevig te zitten dat deze tijdens de activiteit niet kan verschuiven. Indien nodig kunt u een verlengband kopen via [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

- 1 Bevochtig de elektroden ① aan de achterzijde van de hartslagmeter om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



- 2 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.

- 3 Wikkel de hartslagmeter 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.

## Koppelen en instellen

### De hartslagmeter met uw ANT+<sup>®</sup> 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, met 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 minimaal 10 m (33 ft.) bij andere ANT+ sensoren vandaan bent tijdens het koppelen.

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

### De hartslagmeter met uw Bluetooth<sup>®</sup> toestel koppelen

U kunt de hartslagmeter koppelen met uw telefoon, 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-Pro Plus 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 deze wordt geactiveerd en binnen bereik is.

### De hartslagmeter koppelen met de Garmin Connect™ app

U kunt uw hartslagmeter met de Garmin Connect app koppelen om de activiteiten-trackingfunctie te gebruiken en software-updates te ontvangen.

- 1 Doe de hartslagmeter om.
- 2 U kunt de Garmin Connect app via de App Store op uw smartphone installeren en openen.
- 3 Zorg dat uw smartphone zich binnen 3 m (10 ft.) van de hartslagmeter bevindt.

**TIP:** Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere draadloze toestellen vandaan bent tijdens het koppelen.

- 4 Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
  - Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
  - Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect app, selecteert u **••• > Garmin toestellen > Voeg toestel toe** en volgt u de instructies op het scherm.

## Hardlooptechniek

U kunt uw compatibele Garmin toestel koppelen aan het HRM-Pro Plus accessoire om realtime feedback te geven over uw hardlooptechniek.

De HRM-Pro Plus beschikt over een versnellingsmeter die bewegingen van het bovenlichaam meet voor het berekenen van zes hardloopegevens.

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

**Verticale oscillatie:** Verticale oscillatie is de op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam wordt in centimeters weergegeven.

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

**OPMERKING:** Grondcontacttijd en balans zijn niet beschikbaar wanneer u wandelt.

**Grondcontacttijd-balans:** Grondcontacttijd-balans geeft de links/rechts-balans van uw grondcontacttijd weer tijdens het hardlopen. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Bijvoorbeeld 53,2 met een pijl naar links of naar rechts.

**Staplengte:** Staplengte is de afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet. Deze lengte wordt gemeten in meters.

**Verticale ratio:** Verticale ratio is de verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Een lagere ratio duidt meestal op een betere hardlooptechniek.

## Hardlooptempo en -afstand

De hartslagmeter berekent uw hardlooptempo en -afstand op basis van uw gebruikersprofiel en de beweging die door de sensor bij elke stap wordt gemeten. De hartslagmeter geeft hardlooptempo en -afstand weer als er geen GPS beschikbaar is, bijvoorbeeld tijdens het lopen op een loopband. U kunt uw hardlooptempo en -afstand op uw compatibele Garmin toestel bekijken wanneer u bent verbonden via ANT+ technologie. U kunt deze gegevens ook bekijken op compatibele trainingsapps van derden wanneer u verbonden bent met behulp van Bluetooth technologie.

## 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 verzonden naar gekoppelde 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 realtime hartslag naar uw Garmin toestel.

**OPMERKING:** Als u hartslaggegevens wilt opnemen tijdens het zwemmen, moet u uw HRM-Pro Plus accessoire koppelen met uw compatibele Garmin toestel met behulp van ANT+, in plaats van met Bluetooth technologie. Alleen bepaalde Garmin toestellen ondersteunen hartslaggegevens tijdens het zwemmen.

Uw Garmin toestel uploadt opgeslagen hartslaggegevens automatisch, wanneer u uw zwemactiviteit 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.

## Zwemmen in een zwembad

### LET OP

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-Pro Plus 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.

## Activiteiten volgen

Wanneer u het HRM-Pro Plus toestel draagt, worden uw dagelijkse activiteiten bijgehouden. Met de functie voor het bijhouden van activiteiten worden uw aantal stappen, calorieën, intensieve minuten en de hele dag uw hartslag bijgehouden. Als u deze functie wilt gebruiken, moet u uw hartslagmeter en andere Garmin toestellen koppelen aan uw Garmin Connect account (*De hartslagmeter koppelen met de Garmin Connect™ app, pagina 2*).

Nadat de hartslagmeter is gekoppeld, verzendt deze activiteitgegevens naar uw Garmin Connect account wanneer de monitor actief is en zich binnen het bereik van uw smartphone bevindt. Als u het HRM-Pro Plus toestel alleen draagt tijdens een activiteit, verzendt de TrueUp™ functie gegevens voor het volgen van activiteiten naar het dagelijkse overzicht in Garmin Connect en naar uw compatibele Garmin toestellen.

## Hartslagopslag voor getimede activiteiten

Als u een activiteit met tijdmeting start op uw compatibele, 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 compatibele Garmin toestel wanneer u de activiteit opslaat. Tijdens het verzenden van gegevens moet uw hartslagmeter actief zijn en zich binnen bereik (3 m) van het toestel bevinden.

## Toegang tot hartslaggegevens

Als u een activiteit met tijdmeting opslaat zonder de opgeslagen hartslaggegevens te downloaden, kunt u de gegevens van de HRM-Pro Plus hartslagmeter later downloaden.

**OPMERKING:** Uw HRM-Pro Plus hartslagmeter slaat maximaal 18 uur aan activiteitsgeschiedenis op. Als het geheugen van de hartslagmeter vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

- 1 Doe de hartslagmeter om.
- 2 Selecteer op uw compatibele Garmin watch het menu History.
- 3 Selecteer de activiteit met tijdmeting die u tijdens het dragen van de HRM-Pro Plus hartslagmeter hebt opgeslagen.
- 4 Selecteer **Download hartslag**.

Uw Garmin watch genereert een nieuw activiteitenbestand met hartslaggegevens. Mogelijk moet u het nieuwe bestand handmatig importeren naar uw Garmin Connect account.



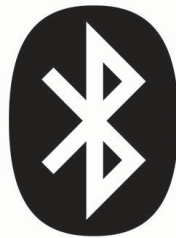
## Aansluiten op fitnessapparatuur

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.



- Compatibele fitnessapparatuur is voorzien van het Bluetooth logo.



## Toestelinformatie

### 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, pagina 7](#)).
- 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 hardloofdynamiekgegevens

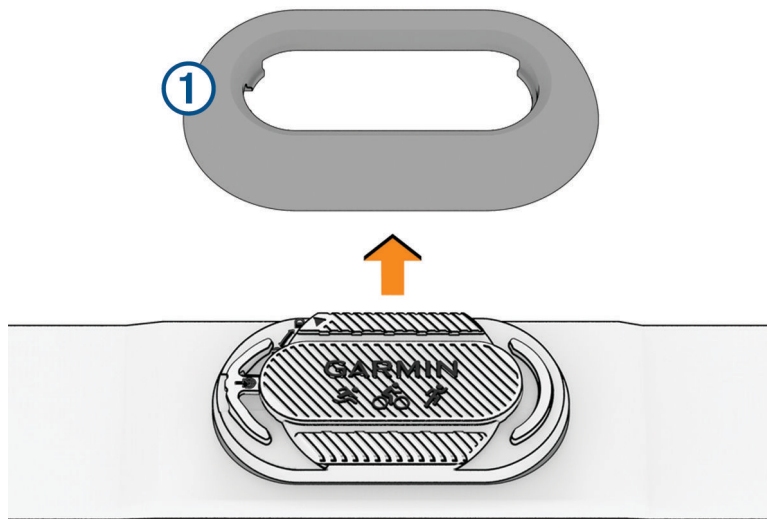
Als de hardloofdynamiekgegevens niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Koppel het HRM-Pro Plus accessoire nogmaals met uw Garmin toestel volgens de instructies.
- Zorg ervoor dat u bent gekoppeld met ANT+ technologie, in plaats van Bluetooth technologie.
- Als de hardloofdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.

**OPMERKING:** De grondcontacttijd en balans worden alleen weergegeven tijdens het hardlopen. Deze worden niet berekend als u wandelt.

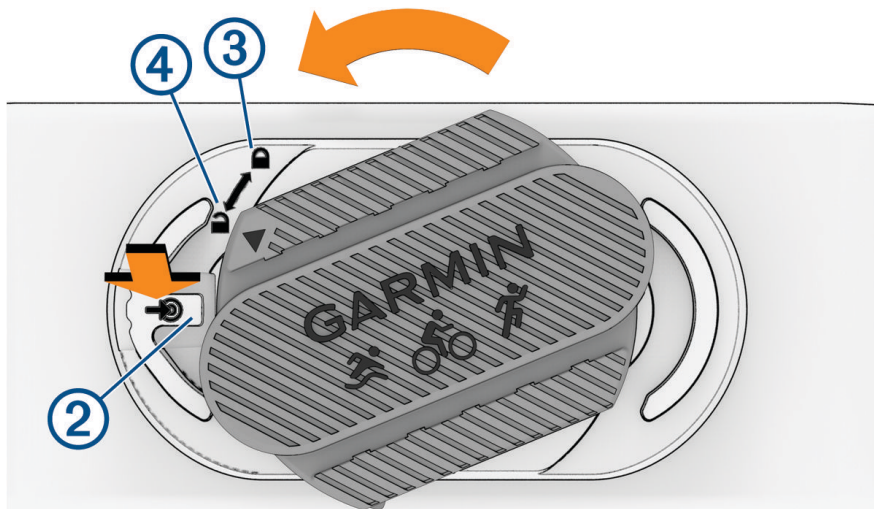
## De batterij van de hartslagmeter vervangen

- 1 Verwijder de manchet ① van de hartslagmetermodule.



- 2 Druk op het lipje ② en draai de batterijklep linksom.

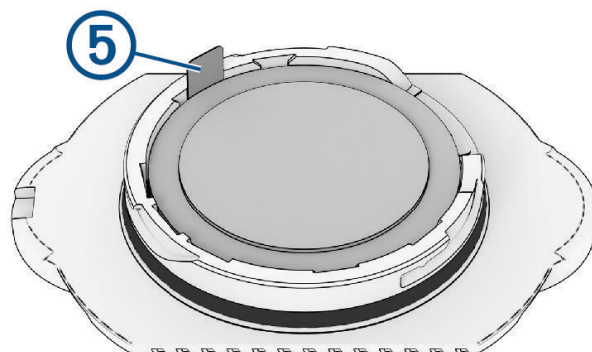
**OPMERKING:** Sommige modellen hebben geen lipje. U moet de batterijklep nog steeds linksom draaien. De pijl gaat van vergrendeld ③ naar ontgrendeld ④.



- 3 Verwijder de batterijklep.

- 4 Trek het lipje van de batterij omhoog ⑤ en verwijder de batterij uit de batterijklep.

**OPMERKING:** U kunt ook een magneet gebruiken om de batterij te verwijderen.



- 5 Wacht 30 seconden.

- 6 Plaats de nieuwe batterij in de klep met de minkant naar boven.
- 7 Lijn de batterijklep uit met het ontgrendelingspictogram.  
**OPMERKING:** De batterijklep moet op één lijn liggen met de module van de hartslagmeter.
- 8 Draai de batterijklep rechtsom tot deze is vergrendeld.
- 9 Plaats de manchet terug.

## Onderhoud van de hartslagmeter

### LET OP

Als er veel zweet en zout op de band terecht komt kan de hartslagmeter permanent beschadigd raken. Dit kan ertoe leiden dat gegevens minder nauwkeurig worden gerapporteerd.

Door het gebruik van een te grote hoeveelheid reinigingsmiddel tijdens het reinigen van de hartslagmeter kan de hartslagmeter beschadigd raken.

- Spoel de hartslagmeter na elk gebruik af.
- Reinig de hartslagmeter met de hand telkens na zeven keer gebruik of één keer zwemmen. Gebruik hiervoor warm water met een maximum temperatuur van 40°C (104°F) en een zacht reinigingsmiddel in een kleine hoeveelheid, zoals afwasmiddel.
- Spoel de band grondig af nadat u de hartslagmeter met de hand hebt gereinigd om resten van reinigingsmiddelen te verwijderen die huidirritatie kunnen veroorzaken.
- Stop de hartslagmeter niet in een wasmachine of droger.
- Laat de hartslagmeter hangend of plat drogen.

## Tips voor bewaren en bescherming

### LET OP

Zorg voor minimale blootstelling aan zonnebrandcrème, bleekmiddel, muggenwerend middel en chemicaliën die worden aangetroffen in bepaalde typen deodorant, douchproducten, handzeep en zalf. Met name propyleenglycol, dipropyleenglycol en ethyleendiaminetetra-azijnzuur (EDTA) kunnen de band beschadigen.

- Hang de band op of leg deze plat neer bij het bewaren.
- Vouw de band niet op en rol deze niet strak op.
- Bewaar de hartslagmeter niet in direct zonlicht of bij extreme temperaturen.

## HRM-Pro Plus specificaties

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Levensduur van batterij	Tot 1 jaar bij 1 uur/dag
Waterbestendigheid	5 ATM <sup>1</sup>
Bedrijfstemperatuurbereik	Van 0° tot 40°C (van 32° tot 104°F)
Draadloze frequentie	2,4 GHz @ 8 dBm maximaal

## Beperkte garantie

Op dit accessoire is de standaard beperkte garantie van Garmin van toepassing. Ga voor meer informatie naar [garmin.com/support/warranty](http://garmin.com/support/warranty).

<sup>1</sup> Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 50 meter. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

