

HRM 200

Manual do proprietário

© 2025 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Em conformidade com as leis que regem os direitos autorais, o presente manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem o prévio consentimento por escrito da Garmin. A Garmin se reserva o direito de alterar ou melhorar seus produtos e fazer mudanças no conteúdo do presente manual sem a obrigação de notificar qualquer pessoa ou organização sobre tais alterações ou melhorias. Acesse www.garmin.com para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin®, o logotipo da Garmin e ANT+® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registradas nos Estados Unidos da América e em outros países. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin. Garmin Connect™ é uma marca comercial da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

A palavra de marca BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

M/N: A04896

Sumário

Instruções do monitor de frequência cardíaca.....	1
Emparelhamento e configuração.....	1
Colocar o HRM 200.....	4
Informações sobre o dispositivo.....	5
Cuidados com a faixa.....	5
Substituindo a bateria.....	6
Especificações.....	7
Solução de problemas.....	7
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	7
Como verifico o nível da bateria?.....	8
Personalização das configurações HRM 200 no app Garmin Connect.....	8
LED de status.....	8
Atualização do software HRM 200.....	10
Redefinição do dispositivo usando o app Garmin Connect.....	10

Instruções do monitor de frequência cardíaca

ATENÇÃO



Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Emparelhamento e configuração




Tipos de conexão e comportamento do LED

O HRM 200 oferece suporte aos tipos de conexão segura e aberta.

Segura: o tipo de conexão Bluetooth® segura é criptografado e autenticado. Para obter uma lista de dispositivos Garmin® que oferecem suporte à formação de conexões seguras, acesse www.garmin.com/hrm_connection_types. Alguns dispositivos Garmin podem precisar de atualizações de software ocasionais.

Quando o HRM 200 estiver ativo e usando uma conexão segura, o LED piscará em   (2 vezes) a cada 5 segundos.

Open: o tipo de conexão aberta suporta todos os dispositivos Garmin compatíveis com monitores de frequência cardíaca. As conexões ANT+® e algumas conexões Bluetooth são abertas. O tipo de conexão aberta também é recomendado para o emparelhamento por Bluetooth com smartwatches, tablets ou equipamentos de condicionamento físico de terceiros.

Quando o HRM 200 está ativo e usando uma conexão aberta, o LED pisca em    (3 vezes) a cada 5 segundos.

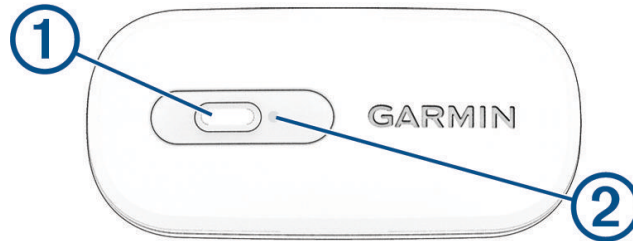
DICA: afaste-se 10 m (33 pés) de outros monitores de frequência cardíaca durante o emparelhamento.

Emparelhar o HRM 200 com seu dispositivo Garmin

Você deve emparelhar o HRM 200 com seu dispositivo Garmin compatível antes de colocá-lo. Isso permite que você veja o LED e pressione o botão facilmente.

Você pode emparelhar o HRM 200 com seu dispositivo Garmin compatível, smartwatch, tablet ou equipamento de condicionamento físico (*Tipos de conexão e comportamento do LED, página 1*).

- 1 No módulo HRM 200, pressione o botão ① para ativá-lo.



O LED ② pisca em ■■■ quando está ativo e usando uma conexão segura.

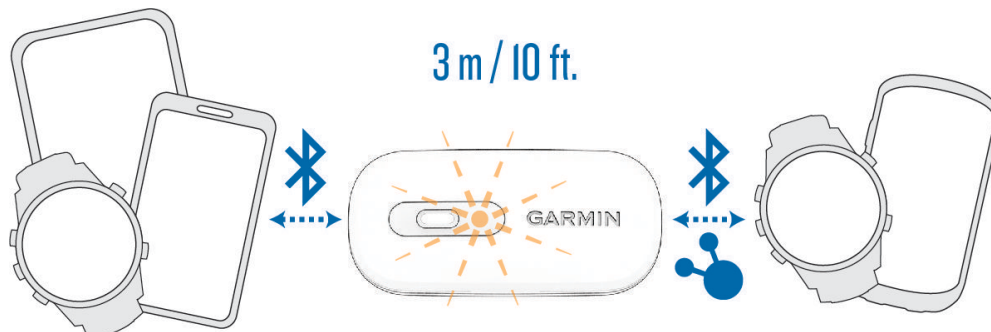
OBSERVAÇÃO: o LED para de piscar após 2 minutos. Você pode pressionar o botão para reiniciar o LED (*Personalização das configurações HRM 200 no app Garmin Connect, página 8*).

- 2 Verifique se seu dispositivo Garmin oferece suporte ao tipo de conexão indicado pelo LED.

É possível pressionar o botão duas vezes, rapidamente, para alternar entre os tipos de conexão (*Tipos de conexão e comportamento do LED, página 1*). O LED pisca em ■■■■ quando está ativo e usando uma conexão aberta.

DICA: muitos dispositivos e aplicativos compatíveis usam a conexão aberta.

- 3 Segure o botão do dispositivo por 4 segundos para entrar no modo de emparelhamento.



O LED pisca em ■ continuamente.

O HRM 200 está no modo de emparelhamento por 5 minutos.

Para encerrar o modo de pareamento, você pode pressionar o botão.

- 4 Selecione uma opção:

- No dispositivo Garmin, abra o menu de sensores para adicionar o sensor de frequência cardíaca externo.

OBSERVAÇÃO: as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.

- No dispositivo de terceiros, abra as configurações de Bluetooth.

O HRM 200 deverá aparecer na lista de dispositivos disponíveis.

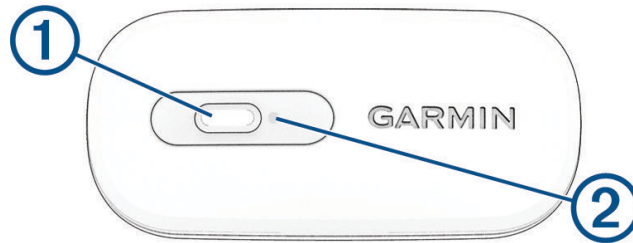
- 5 Selecione HRM 200.

Após emparelhar pela primeira vez, o dispositivo reconhecerá automaticamente o HRM 200 sempre que ele estiver ativo e dentro do alcance.

Emparelhamento do HRM 200 com o app Garmin Connect™

O app Garmin Connect permite que você personalize as configurações e receba atualizações de software.

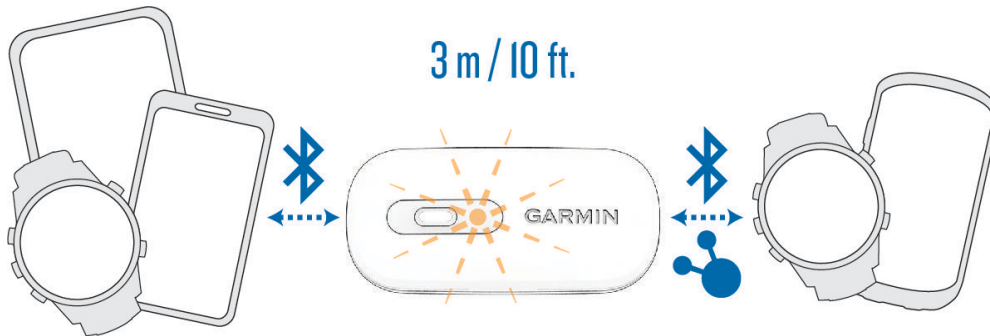
- 1 No módulo HRM 200, pressione o botão ① para ativá-lo.



O LED ② pisca em ■ quando está ativo e transmitindo.

OBSERVAÇÃO: o LED para de piscar após 2 minutos. Você pode pressionar o botão para reiniciar o LED (*Personalização das configurações HRM 200 no app Garmin Connect, página 8*).

- 2 Usando a loja de apps do seu smartphone, instale e abra o app Garmin Connect.
- 3 Segure o botão do dispositivo por 4 segundos para entrar no modo de emparelhamento.



O LED pisca em ■ continuamente.

O HRM 200 está no modo de emparelhamento por 5 minutos.

Para encerrar o modo de pareamento, você pode pressionar o botão.

- 4 Selecione uma opção para adicionar seu HRM 200 à sua conta Garmin Connect:
 - Se esta for a primeira vez que você está emparelhando um dispositivo com o app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
 - Se você já tiver emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, selecione ••• > **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

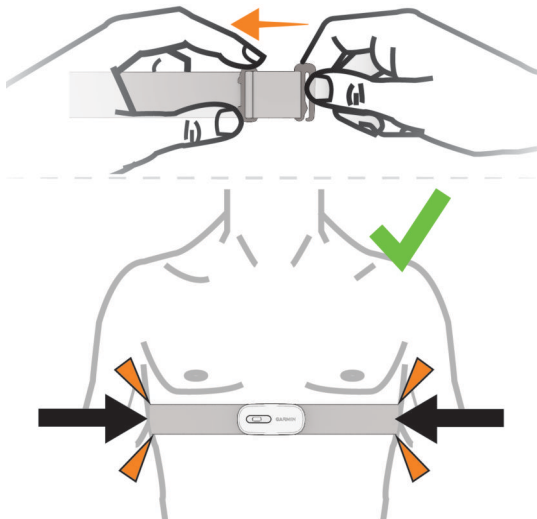
Colocar o HRM 200

- 1 Encaixe o módulo na faixa.

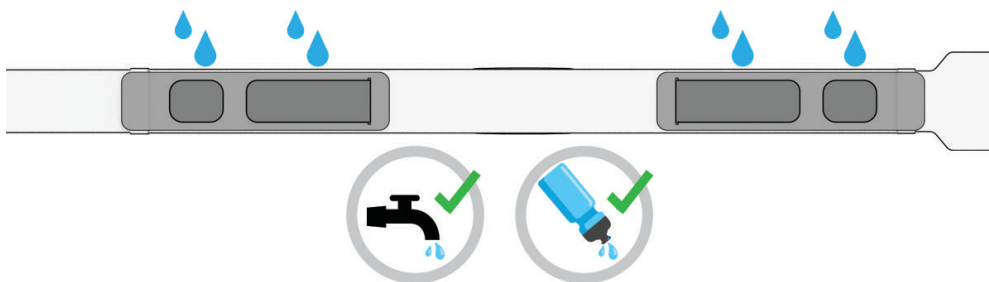


OBSERVAÇÃO: ambos os logotipos Garmin devem estar voltados para cima.

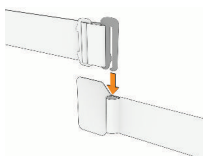
- 2 Ajuste a faixa.



- 3 Molhe os sensores.



- 4 Conecte o gancho da faixa no lado direito do seu corpo.



Informações sobre o dispositivo

Cuidados com a faixa

Antes de poder lavar a faixa, você deve desencaixar e remover o módulo.

AVISO

O acúmulo de suor e sal na faixa pode danificá-la permanentemente e diminuir a capacidade do dispositivo de informar dados precisos.

Usar muito detergente pode danificar a faixa.

Colocar a faixa na secadora pode danificá-la permanentemente.

Lavar a faixa em água quente acima de 40°C (104°F) pode danificá-la permanentemente.

Lave a faixa após exposição ao cloro ou outros produtos químicos de piscina. A exposição prolongada a essas substâncias pode danificar o monitor de frequência cardíaca.

- Enxágue a faixa após cada uso.
- Lave a faixa após sete usos.
- Não coloque a faixa na secadora.

Dicas de armazenamento e proteção

AVISO

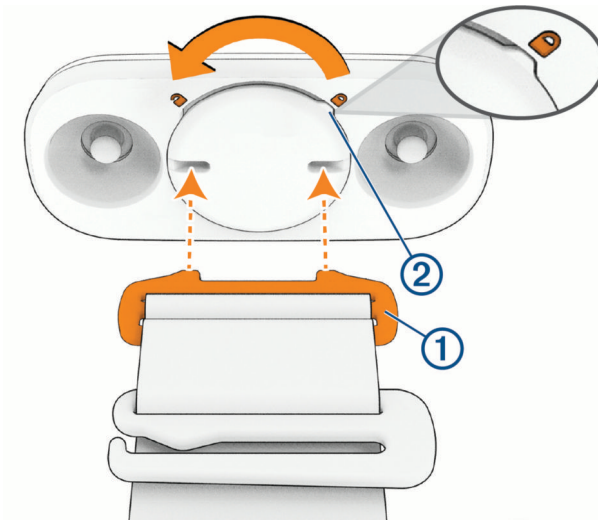
Evite exposição a protetor solar, água sanitária, repelente e a produtos químicos encontrados em determinados desodorantes, sabonetes e pomadas de primeiros socorros. Especificamente, propilenoglicol, dipropilenoglicol e ácido etilenodiaminotetracético (EDTA) podem danificar a faixa.


- Ao armazenar o monitor de frequência cardíaca, coloque-o em uma superfície plana.
- Evite dobrar ou enrolar com força o monitor de frequência cardíaca.
- Não armazene o monitor de frequência cardíaca sob luz solar direta ou em temperaturas extremas.

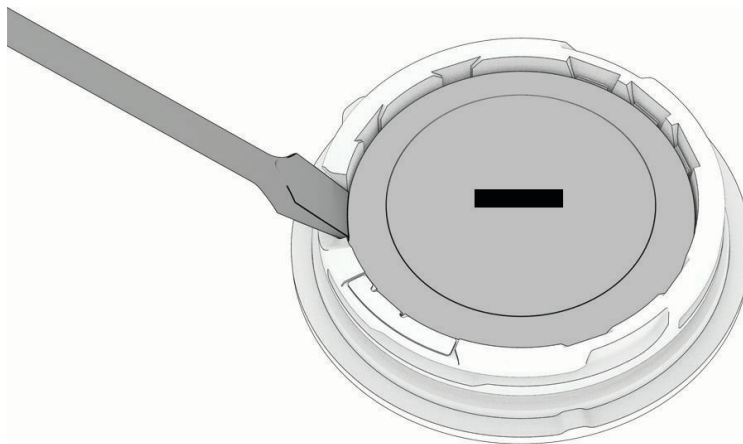
Substituindo a bateria

A faixa HRM 200 tem uma ferramenta para abrir a tampa da bateria.

- 1 Desencaixe e remova o módulo.
- 2 Localize o controle deslizante do ajuste de tamanho ① na faixa do HRM 200.
O controle deslizante também é a ferramenta para a tampa da bateria.



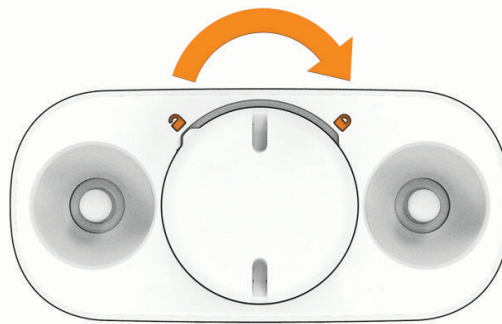
- 3 Insira a ferramenta nas ranhuras da tampa, pressione firmemente e gire a tampa no sentido anti-horário. A aba ② aponta para a posição desbloqueada .
- 4 Remova a tampa e a bateria.
- 5 Com cuidado, levante a bateria para fora da tampa no ponto de alavanca.




- 6 Aguarde 30 segundos.
- 7 Insira o lado positivo de uma bateria nova na tampa.

8 Recoloque a tampa.


OBSERVAÇÃO: a aba deve ficar apontada para a posição desbloqueada .



9 Insira a ferramenta nas ranhuras da tampa e gire a tampa no sentido horário.

A aba aponta para a posição desbloqueada .

10 Gire o módulo e pressione o botão para ativá-lo.

O LED pisca em  quando está ativo e transmitindo.

Especificações

Tipo de bateria: cR2032 de 3 V que pode ser substituída pelo usuário

Duração da pilha: até 1 ano, 1 hora por dia

Resistência à água: 3 ATM¹

Intervalo de temperatura de funcionamento: de 0° a 40 °C (de 32° a 104 °F)

Frequência sem fio da UE (potência): 2,4 GHz a 8 dBm, no máximo

Solução de problemas

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

Se os dados da frequência cardíaca não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.




- Pressione o botão para garantir que o monitor de frequência cardíaca esteja ativo.
- Aplique água novamente nos eletrodos e nos adesivos de contato (se aplicável).
- Verifique se ambos os encaixes estão totalmente conectados à faixa.
- Aqueça por 5 a 10 minutos.
- Verifique se a faixa está firme o suficiente para minimizar o movimento durante a atividade.
- Siga as instruções de cuidado (*Cuidados com a faixa*, página 5).
- Afaste-se de fontes que possam interferir com o monitor de frequência cardíaca.

As fontes de interferência podem incluir campos electromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, cabos eléctricos de alta tensão, motores eléctricos, fornos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso de LAN sem fio.

¹ O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 30 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Como verifico o nível da bateria?

Há três maneiras diferentes de verificar o nível da bateria.

- No módulo HRM 200, pressione o botão para ativá-lo.
 - O nível da bateria está OK .
 - O nível da bateria está fraco .
 - O nível da bateria está criticamente fraco .
- No dispositivo Garmin conectado, abra o menu sensores e selecione HRM 200.
- No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin** e selecione HRM 200.












Personalização das configurações HRM 200 no app Garmin Connect

Você pode personalizar o comportamento do LED para que ele pisque sempre que o HRM 200 estiver ativo. A configuração-padrão do LED é parar após 2 minutos para maximizar a vida útil da bateria.

No app Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin**, clique no HRM 200 e selecione **Indicações de LED > Economia de bateria**.

LED de status





O LED pode ajudar você a solucionar problemas com o HRM 200.

Estado do LED	Descrição	Ação
Pisca em  a cada 5 segundos	Conexão ativa e segura	Você pode pressionar o botão duas vezes, rapidamente, para alterar o tipo de conexão para aberta. A cor do LED reflete a vida útil da bateria (Como verifico o nível da bateria? , página 8).
Pisca em  a cada 5 segundos	Conexão ativa e aberta	Você pode pressionar o botão duas vezes, rapidamente, para alterar o tipo de conexão para segura. A cor do LED reflete a vida útil da bateria (Como verifico o nível da bateria? , página 8).
Pisca  continuamente	Modo de pareamento	Você pode pressionar o botão para sair do modo de pareamento (Emparelhamento e configuração , página 1).
Pisca em  rapidamente e repete 	Erro de conexão	Remova o HRM 200 da lista de sensores emparelhados no seu Garmin dispositivo ou telefone, alterne o HRM 200 para abrir a conexão e emparelhe novamente (Emparelhamento e configuração , página 1).
Pisca em  	Atualização do software	Aguarde até que a atualização seja concluída (Atualização do software HRM 200 , página 10).
Pisca    continuamente	Redefinição do dispositivo	Aguarde até que a redefinição seja concluída (Redefinição do dispositivo usando o app Garmin Connect , página 10).
Pisca em  lentamente	Estado do erro	Remova a bateria por 30 segundos e recoloque-a (Substituindo a bateria , página 6). Se o comportamento do LED continuar, entre em contato com o Suporte ao Garmin.

Atualização do software HRM 200

O HRM 200 pode receber uma atualização de software de um dispositivo Garmin conectado ou diretamente do app Garmin Connect.




- 1 No módulo HRM 200, pressione o botão para ativá-lo.
- 2 Coloque os dispositivos a uma distância de 3 m (10 pés).
- 3 Selecione uma opção:
 - Sincronize seu dispositivo Garmin compatível com o app Garmin Connect.
Se uma atualização estiver disponível, o dispositivo conectado solicitará que você aplique a atualização para o HRM 200 após a próxima atividade.
 - Sincronize seu HRM 200 com o app Garmin Connect.
- 4 Siga as instruções na tela.

O LED HRM 200 pisca em  e em  durante a atualização. Quando a atualização estiver concluída, a HRM 200 ligará, e o LED piscará 20 vezes em . Se a atualização falhar, o LED piscará 20 vezes em .

Redefinição do dispositivo usando o app Garmin Connect

Você pode redefinir o HRM 200 com os valores-padrão de fábrica.

OBSERVAÇÃO: a redefinição do dispositivo limpa todos os dados e emparelhamentos.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin**, escolha o HRM 200 e depois selecione **Sistema > Redefinição de fábrica**.
O LED pisca em    continuamente até que a redefinição seja concluída.
- 2 Emparelhar novamente ([Emparelhamento e configuração, página 1](#)).

