

**GARMIN**<sup>®</sup>

# **HRM-PRO<sup>™</sup> PLUS**

---

## **Manual del usuario**

© 2022 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin y ANT+® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en los Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™, HRM-Pro™ y TrueUp™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Este producto cuenta con la certificación ANT+. Visita [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. Análisis de frecuencia cardiaca avanzado de Firstbeat. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

M/N: B0369

# **Contenido**

## **Instrucciones del monitor de frecuencia cardiaca..... 1**

Colocar el monitor de frecuencia cardiaca .....	1
Vinculación y configuración.....	2
Dinámica de carrera .....	3
Ritmo y distancia de carrera.....	3
Frecuencia cardiaca durante la natación.....	3
Monitor de actividad.....	4
Almacenamiento de la frecuencia cardiaca para actividades cronometradas.....	4
Realizar la vinculación con equipos de ejercicio.....	5

## **Información del dispositivo..... 5**

Solución de problemas.....	5
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca.....	7
Especificaciones de HRM-Pro Plus.....	8
Garantía limitada .....	8



# Instrucciones del monitor de frecuencia cardiaca

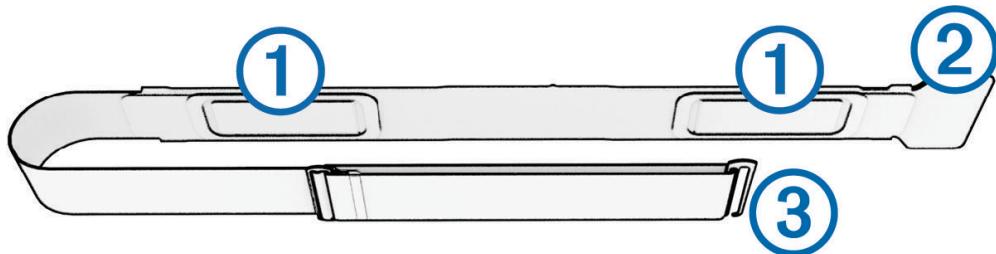
## ADVERTENCIA

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.

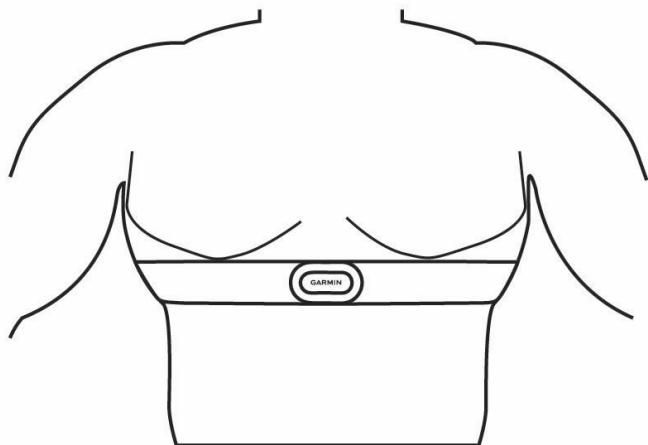
## Colocar el monitor de frecuencia cardiaca

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. Si es necesario, puedes adquirir un extensor de correa en [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

- 1 Humedece los electrodos **①** de la parte posterior del monitor de frecuencia cardiaca para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



- 2 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.

- 3 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 y enviando datos.

## Vinculación y configuración

### Vincular el monitor de frecuencia cardiaca con el dispositivo ANT+®

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 de tu monitor de frecuencia cardiaca con un dispositivo Garmin ANT+ compatible.

**NOTA:** las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. 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 (33 ft) de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.

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

### Vincular el monitor de frecuencia cardiaca con el dispositivo Bluetooth®

Puedes vincular el monitor de frecuencia cardiaca con tu teléfono, tablet, smartwatch o equipo de ejercicio mediante la tecnología Bluetooth.

- 1 Ponte el monitor de frecuencia cardiaca.
- 2 Coloca el dispositivo a 3 m (10 ft) del monitor de frecuencia cardiaca.
- 3 Abre la configuración de Bluetooth en el dispositivo.

El monitor de frecuencia cardiaca debe aparecer en la lista de dispositivos compatibles.

- 4 Selecciona el monitor de frecuencia cardiaca HRM-Pro Plus.

**SUGERENCIA:** aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores inalámbricos mientras se realiza la vinculación.

Tras la primera vinculación, tu dispositivo reconocerá automáticamente el monitor de frecuencia cardiaca cada vez que se active y esté cerca.

### Vincular el monitor de frecuencia cardiaca con la aplicación Garmin Connect™

Puedes vincular tu monitor de frecuencia cardiaca a la aplicación Garmin Connect para utilizar la función de monitor de actividad y recibir actualizaciones de software.

- 1 Ponte el monitor de frecuencia cardiaca.
  - 2 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect.
  - 3 Coloca tu teléfono a 3 m (10 ft) del monitor de frecuencia cardiaca.
- SUGERENCIA:** aléjate 10 m (33 ft) de otros dispositivos inalámbricos mientras se realiza la vinculación.
- 4 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
    - Si es el primer dispositivo que vinculas con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
    - Si ya has vinculado otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y, a continuación, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

## Dinámica de carrera

Puedes utilizar tu dispositivo Garmin compatible con el accesorio HRM-Pro Plus para obtener información en tiempo real acerca de tu técnica de carrera.

El HRM-Pro Plus tiene un acelerómetro que mide el movimiento del torso para calcular seis métricas de carrera.

**Cadencia:** la cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra el número total de pasos (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, 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 y el equilibrio no se proporcionarán al caminar.

**Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo:** el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera. Muestra un porcentaje. Por ejemplo, 53,2 con una flecha apuntando hacia la derecha o la izquierda.

**Longitud de zancada:** la longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.

**Relación vertical:** la relación vertical es la relación de oscilación vertical a la longitud de zancada. Muestra un porcentaje. Un número inferior indica normalmente una mejor forma de correr.

## Ritmo y distancia de carrera

El monitor de frecuencia cardiaca calcula tu ritmo y distancia de carrera en función de tu perfil de usuario y del movimiento medido por el sensor en cada zancada. El monitor de frecuencia cardiaca proporciona el ritmo y la distancia de carrera cuando el GPS no está disponible, como durante una carrera en cinta. Podrás ver tu ritmo y distancia de carrera en tu dispositivo Garmin compatible cuando estés conectado mediante la tecnología ANT+. También podrás verlo en aplicaciones de entrenamiento de terceros compatibles cuando estés conectado mediante la tecnología Bluetooth.

## Frecuencia cardiaca durante la natación

El monitor de frecuencia cardiaca registra y almacena los datos de tu frecuencia cardiaca mientras nadas. Los datos de frecuencia cardiaca no se pueden transmitir a dispositivos Garmin vinculados 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 tus datos de frecuencia cardiaca media y máxima para el intervalo anterior, así como tu frecuencia cardiaca en tiempo real, a tu dispositivo Garmin.

**NOTA:** para grabar los datos de frecuencia cardiaca mientras nadas, se debe vincular el accesorio HRM-Pro Plus a tu dispositivo Garmin compatible mediante ANT+, en vez de la tecnología Bluetooth. Solo algunos dispositivos Garmin son compatibles con los datos de la frecuencia cardiaca mientras nadas.

Tu 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.

## Natación en piscina

### AVISO

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-Pro Plus 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 impulsas en la pared de la piscina.

## Monitor de actividad

Lleves cuando lleves el dispositivo HRM-Pro Plus, este controlará las métricas de las actividades diarias. La función de monitor de actividad graba el recuento de pasos diarios, las calorías, los minutos de intensidad y la frecuencia cardiaca de todo el día. Para usar esta función, debes vincular tu monitor de frecuencia cardiaca y otros dispositivos Garmin con tu cuenta de Garmin Connect ([Vincular el monitor de frecuencia cardiaca con la aplicación Garmin Connect™, página 2](#)).

Una vez lo vincules, el monitor de frecuencia cardiaca envía los datos de actividad a tu cuenta de Garmin Connect siempre que el monitor esté activo y dentro del alcance de tu smartphone. Si solo llevas el dispositivo HRM-Pro Plus durante una actividad, la función TrueUp™ envía los datos de seguimiento de actividad a la sección de resumen diario en Garmin Connect y a tus dispositivos Garmin compatibles.

## Almacenamiento de la frecuencia cardiaca para actividades cronometradas

Puedes iniciar una actividad cronometrada en tu dispositivo Garmin vinculado compatible y el monitor de frecuencia cardiaca registrará los datos de 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.

Tu monitor de frecuencia cardiaca envía automáticamente los datos de frecuencia cardiaca almacenados a tu dispositivo Garmin al guardar la actividad. Tu monitor de frecuencia cardiaca debe estar activo y en el área de alcance del dispositivo (3 m) mientras se transfieren los datos.

## Acceder a los datos almacenados de la frecuencia cardiaca

Si guardas una actividad cronometrada sin descargar los datos de frecuencia cardiaca almacenados, puedes descargar los datos desde el monitor de frecuencia cardiaca HRM-Pro Plus más tarde.

**NOTA:** el monitor de frecuencia cardiaca HRM-Pro Plus almacena hasta 18 horas del historial de actividades. Cuando la memoria del monitor de frecuencia cardiaca esté llena, se sobrescribirán los datos más antiguos.

- 1 Ponte el monitor de frecuencia cardiaca.
- 2 En tu reloj Garmin compatible, selecciona el menú Historial.
- 3 Selecciona la actividad cronometrada que guardaste mientras llevabas el monitor de frecuencia cardiaca HRM-Pro Plus.
- 4 Selecciona **Descargar FC**.

Tu reloj Garmin genera un nuevo archivo de actividad con los datos de frecuencia cardiaca. Es posible que tengas que importar manualmente el nuevo archivo a tu cuenta de Garmin Connect.

## Realizar la vinculación con equipos de ejercicio

Puedes vincular el monitor de frecuencia cardiaca con equipos de ejercicio mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth, de manera que puedas ver tu frecuencia cardiaca en la consola del equipo.

- Busca el logotipo ANT+LINK HERE que aparece en los equipos de ejercicio compatibles.



- Busca el logotipo Bluetooth que aparece en los equipos de ejercicio compatibles.



## Información del dispositivo

### 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, página 7*).
  - Ponte una camiseta de algodón o humedecete 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

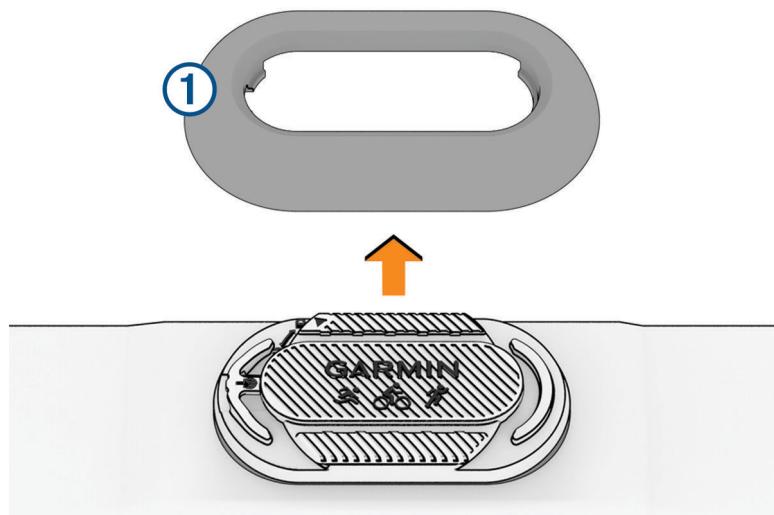
Si no aparecen los datos de la dinámica de carrera, puedes probar con estas sugerencias.

- Vuelve a vincular el accesorio HRM-Pro Plus con tu dispositivo Garmin siguiendo las instrucciones.
- Asegúrate de que lo vinculas mediante la tecnología ANT+, en vez de Bluetooth.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran solo ceros, asegúrate de que el accesorio está colocado del lado correcto orientado hacia fuera.

**NOTA:** el equilibrio y el tiempo de contacto con el suelo solo aparecen cuando estás corriendo. No se calcula al caminar.

## Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

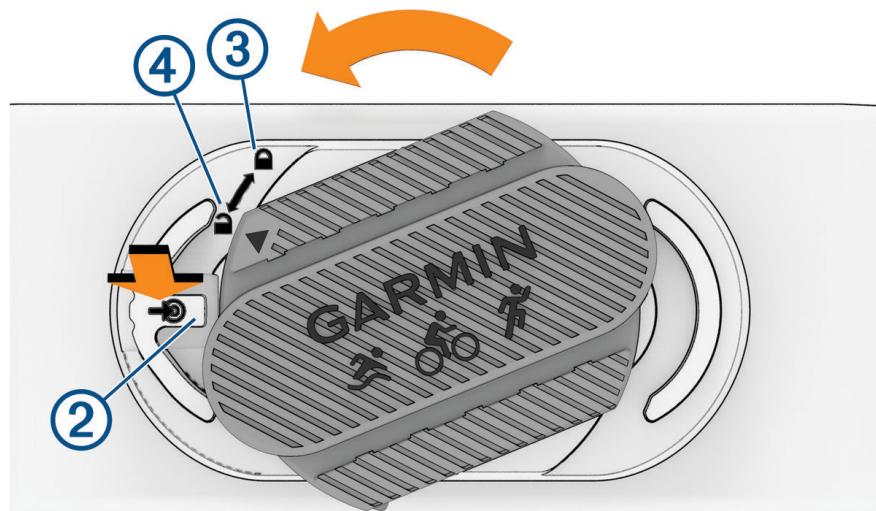
- 1 Retira la funda ① del modulo del monitor de frecuencia cardiaca.



- 2 Presiona la pestaña ② y gira el compartimento de la batería hacia la izquierda.

**NOTA:** algunos modelos no tienen esta pestaña, pero tendrás que girar el compartimento de la batería hacia la izquierda igualmente.

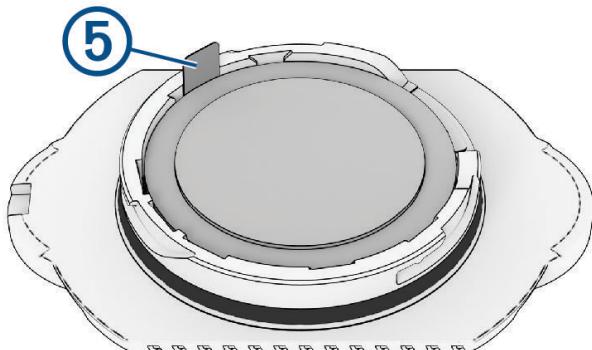
La flecha pasa de la posición de bloqueo ③ a la de desbloqueo ④.



- 3 Extrae el compartimento de las pilas.

- 4** Tira de la lengüeta de la pila con suavidad **⑤** y extrae la pila del compartimento de las pilas.

**NOTA:** también puedes utilizar un imán para extraer la pila.



- 5** Espera 30 segundos.

- 6** Inserta la nueva pila en el compartimento con el polo negativo hacia arriba.

- 7** Alinea el compartimento de la batería con el icono de desbloqueo.

**NOTA:** el compartimento de las pilas debe estar en contacto con el módulo del monitor de frecuencia cardiaca.

- 8** Gira el compartimento de la batería hacia la derecha hasta que el marcador indique que está cerrada.

- 9** Vuelve a colocar la funda.

## Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

### AVISO

La acumulación de sudor y sal en la correa puede dañar permanentemente el monitor de frecuencia cardiaca y reducir su capacidad para ofrecer datos precisos.

El uso de demasiado detergente al lavar el monitor de frecuencia cardiaca puede dañarlo.

- 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. Utiliza agua caliente a una temperatura máxima de 40 °C (104 °F) y poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.
- Aclara con cuidado la correa después de lavar a mano el monitor de frecuencia cardiaca para eliminar los residuos de detergente que pueden causar irritación cutánea.
- No pongas el monitor de frecuencia cardiaca en una lavadora o en una secadora.
- Cuelga o coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para secarlo.

## Sugerencias para el almacenamiento y la conservación

### AVISO

Reduce al mínimo la exposición a la crema solar, la lejía, el repelente para mosquitos y las sustancias químicas presentes en ciertos desodorantes, geles corporales, jabones de manos y pomadas de primeros auxilios. En concreto, el propilenglicol, el dipropilenglicol y el ácido etilendiamino tetraacético (EDTA) pueden dañar la correa.

- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para guardarla.
- Evita doblar o enrollar muy fuerte la correa.
- No guardes el monitor de frecuencia cardiaca bajo la luz directa del sol ni a temperaturas extremas.

## Especificaciones de HRM-Pro Plus

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 V)
Autonomía de la pila/batería	Hasta 1 año con un uso de 1 hora/día
Resistencia al agua	5 ATM <sup>1</sup>
Rango de temperatura de funcionamiento	De 0 °C a 40 °C (de 32 °F a 104 °F)
Frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a 8 dBm máximo

## Garantía limitada

La garantía limitada estándar de Garmin se aplica a este accesorio. Para obtener más información, visita [garmin.com/support/warranty](http://garmin.com/support/warranty).

<sup>1</sup> El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)