

HRM-PRO™ PLUS

Manual do proprietário

© 2022 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. Garmin Connect™, HRM-Pro™ e TrueUp™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Este produto possui certificação da ANT+®. Acesse www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos e de aplicativos compatíveis. A marca da palavra BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. Análises avançadas de pulsação por Firstbeat. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

M/N: B03699

Este equipamento não tem direito à proteção contra interferência prejudicial e não pode causar interferência em sistemas devidamente autorizados. Para Maiores informações, consulte o site da ANATEL: www.anatel.gov.br.

Sumário

Instruções do monitor de frequência cardíaca.....	1
Colocar o monitor de frequência cardíaca.....	1
Emparelhamento e configuração.....	2
Dinâmica da corrida.....	3
Ritmo de corrida e distância.....	3
Frequência cardíaca durante natação.....	3
Monitoramento de atividade.....	4
Armazenamento de frequência cardíaca para atividades cronometradas.....	4
Conectar a equipamento de condicionamento físico.....	5
Informações sobre o dispositivo.....	5
Solução de problemas.....	5
Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca.....	7
Especificações do HRM-Pro Plus.....	8
Garantia limitada.....	8

Instruções do monitor de frequência cardíaca

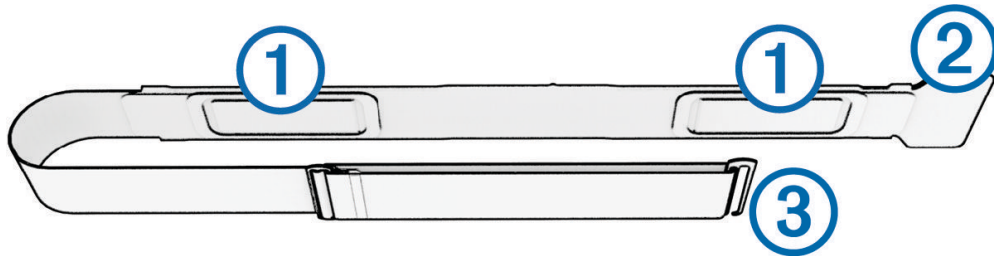
⚠ ATENÇÃO

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.

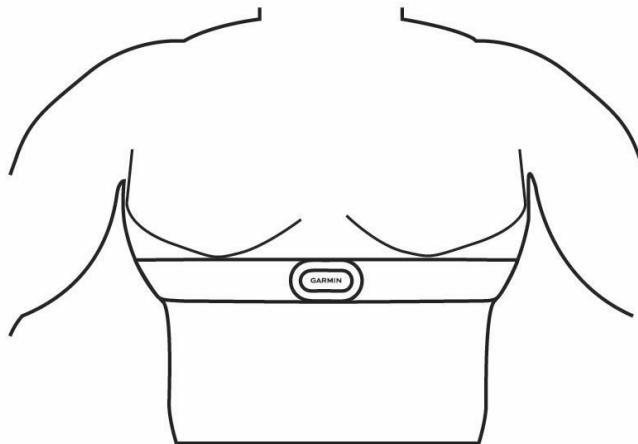
Colocar o monitor de frequência cardíaca

Use o monitor de frequência cardíaca em contato direto com a pele, logo abaixo do esterno. Ajuste-o de modo que deslize durante a atividade. Se necessário, você pode adquirir um extensor de faixa em buy.garmin.com.

- 1 Umedeça os eletrodos ① na parte posterior do monitor de frequência cardíaca para criar uma conexão forte entre o peito e o transmissor.



- 2 Use o monitor de frequência cardíaca com Garmin® o logotipo voltado para cima.



A conexão entre o loop ② e o gancho ③ deve estar do seu lado direito.

- 3 Passe o monitor de frequência cardíaca em torno do peito e conecte o gancho da correia ao loop.

OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a etiqueta de cuidado não seja dobrada.

Depois de colocá-lo, o monitor de frequência cardíaca ficará ativo e começará a enviar dados.

Emparelhamento e configuração

Emparelhar o monitor de frequência cardíaca com seu dispositivo ANT+*

Para poder emparelhar o monitor de frequência cardíaca com seu dispositivo, você deve colocar o monitor de frequência cardíaca.

O emparelhamento é a conexão dos sensores sem fio ANT+ como o seu monitor de frequência cardíaca, com um dispositivo Garmin ANT+ compatível.

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

- Para a maioria dos dispositivos Garmin compatíveis, coloque o dispositivo a 3 m do monitor de frequência cardíaca e use o menu do dispositivo para emparelhar manualmente.
- Para alguns dispositivos Garmin compatíveis, coloque o dispositivo a 1 cm do monitor de frequência cardíaca para emparelhar automaticamente.

DICA: afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.

Após emparelhar pela primeira vez, o dispositivo Garmin compatível reconhecerá automaticamente o monitor de frequência cardíaca sempre que ele estiver ativado e dentro do alcance.

Emparelhar o monitor de frequência cardíaca com seu dispositivo Bluetooth*

Você pode emparelhar o monitor de frequência cardíaca ao seu telefone, tablet, smartwatch ou equipamento de condicionamento físico usando tecnologia Bluetooth.

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca.
- 2 Coloque o dispositivo a uma distância de menos de 3 metros (10 pés) do monitor de frequência cardíaca.
- 3 Abra as configurações de Bluetooth no dispositivo.

O monitor de frequência cardíaca deverá aparecer na lista de dispositivos disponíveis.

- 4 Selecione o monitor de frequência cardíaca HRM-Pro Plus.

DICA: afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores sem fio durante o emparelhamento.

Após emparelhar pela primeira vez, o dispositivo reconhecerá automaticamente o monitor de frequência cardíaca sempre que ele estiver ativado e dentro do alcance.

Emparelhar o monitor de frequência cardíaca com o app Garmin Connect™

Você pode emparelhar seu monitor de frequência cardíaca com o aplicativo Garmin Connect para usar o recurso de monitoramento de atividades e receber atualizações de software.

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca.
- 2 Usando a loja de apps do seu smartphone, instale e abra o app Garmin Connect.
- 3 Coloque seu telefone a uma distância de menos de 3 m (10 pés) do monitor de frequência cardíaca.

DICA: afaste-se 10 m (33 pés) de outros dispositivos sem fio durante o emparelhamento.

- 4 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:

- Caso esta seja a primeira vez que você emparelha um dispositivo com o app Garmin Connect, siga as instruções mostradas 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.

Dinâmica da corrida

Você pode usar seu dispositivo Garmin compatível com o acessório HRM-Pro Plus para fornecer feedback em tempo real sobre seu formulário de corrida.

O HRM-Pro Plus tem um acelerômetro que mede o movimento do torso para calcular seis métricas de corrida.

Cadência: cadência é o número de passos por minuto. Exibe o número total de passos (direitos e esquerdos combinados).

Oscilação vertical: oscilação vertical é o movimento durante a corrida. Exibe o movimento vertical do torso, medido em centímetros.

Tempo de contato com o solo: tempo de contato com o solo é o tempo de cada passo no chão durante a corrida. Ele é medido em milissegundos.

OBSERVAÇÃO: o tempo de contato com o solo e o equilíbrio não estão disponíveis durante caminhadas.

Equilíbrio de tempo de contato com o solo: o equilíbrio do tempo de contato com o solo exibe o equilíbrio para esquerda/direita do tempo de contato com solo durante a execução. Uma porcentagem é exibida. Por exemplo, 53,2 com uma seta apontando para a esquerda ou para a direita.

Comprimento de passo: o comprimento de passos é o comprimento de seus passos de um passo para o próximo. Ele é medido em metros.

Proporção vertical: a proporção vertical é a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo. Uma porcentagem é exibida. Um número mais baixo geralmente indica uma melhor forma de corrida.

Ritmo de corrida e distância

O monitor de frequência cardíaca calcula o ritmo de corrida e a distância com base no perfil do usuário e no movimento medido pelo sensor em cada passada. O monitor de frequência cardíaca apresenta o ritmo de corrida e a distância quando o GPS não está disponível, como durante uma corrida na esteira. Você pode visualizar seu ritmo de corrida e a distância em seu dispositivo Garmin compatível quando conectado usando a tecnologia ANT+. Você também pode visualizar em aplicativos de treinamento compatíveis de terceiros quando conectado usando a tecnologia Bluetooth.

Frequência cardíaca durante natação

O monitor de frequência cardíaca registra e armazena seus dados de frequência cardíaca enquanto você nada. Os dados de frequência cardíaca não são transmitidos para dispositivos Garmin emparelhados enquanto o monitor de frequência cardíaca está embaixo d'água.

Você deve iniciar uma atividade cronometrada no dispositivo Garmin emparelhado para visualizar os dados de frequência cardíaca mais tarde. Durante os intervalos de descanso fora da água, o monitor de frequência cardíaca envia a frequência cardíaca média e máxima do intervalo anterior, e sua frequência cardíaca em tempo real para o dispositivo Garmin.

OBSERVAÇÃO: para registrar os dados de frequência cardíaca enquanto nada, seu acessório HRM-Pro Plus deve estar emparelhado com seu dispositivo compatível Garmin usando a tecnologia ANT+ em vez da tecnologia Bluetooth. Somente alguns dispositivos Garmin suportam os dados de frequência cardíaca enquanto nada.

O dispositivo Garmin carrega automaticamente os dados de frequência cardíaca armazenados quando suas atividades cronometradas de nado são salvas. O monitor de frequência cardíaca deve estar fora da água, ativo e dentro do alcance do dispositivo (3 m) enquanto os dados são carregados. Seus dados de frequência cardíaca podem ser analisados no histórico de sua conta do Garmin Connect.

Natação em piscina

AVISO

Lave manualmente o monitor de frequência cardíaca depois da exposição ao cloro ou a outros produtos químicos. A exposição prolongada a essas substâncias pode danificar o monitor de frequência cardíaca.

O acessório HRM-Pro Plus foi projetado principalmente para natação em águas abertas, mas pode ser usado ocasionalmente para natação em piscina. O monitor de frequência cardíaca deve ser utilizado sob uma roupa de banho ou triatlo durante natação em piscina. Caso contrário, ele pode deslizar para baixo de seu peito quando você se impulsionar na parede da piscina.

Monitoramento de atividade

Sempre que você utiliza o dispositivo HRM-Pro Plus, ele monitora suas métricas de atividades diárias. O recurso de monitorização de atividade registra sua contagem de passos, calorias, minutos de intensidade e frequência cardíaca diária. Para utilizar este recurso, você deve emparelhar seu monitor de frequência cardíaca e todos os demais dispositivos Garmin com sua conta Garmin Connect ([Emparelhar o monitor de frequência cardíaca com o app Garmin Connect](#), página 2).

Depois de emparelhado, o monitor de frequência cardíaca envia os dados de atividades para sua conta Garmin Connect sempre que o monitor estiver ligado e dentro do alcance de seu smartphone. Se você utilizar somente o dispositivo HRM-Pro Plus durante uma atividade, o recurso TrueUp™ envia os dados de monitorização de atividade à seção de resumo diário em Garmin Connect e para seus dispositivos compatíveis Garmin.

Armazenamento de frequência cardíaca para atividades cronometradas

Você pode iniciar uma atividade cronometrada em seu dispositivo Garmin emparelhado, e o monitor de frequência cardíaca registrará os dados de sua frequência cardíaca mesmo que você se afaste do dispositivo. Por exemplo, você pode registrar os dados de frequência cardíaca durante atividades de condicionamento físico ou esportes praticados em equipe, onde não se pode utilizar relógios.

O monitor de frequência cardíaca envia automaticamente seus dados de frequência cardíaca armazenados para o dispositivo Garmin assim que você salva sua atividade. Enquanto os dados são transferidos, o monitor de frequência cardíaca deve permanecer ativo e dentro do alcance do dispositivo (3 m).

Acessar os dados de frequência cardíaca armazenados

Se você salvar uma atividade cronometrada antes de baixar os dados de frequência cardíaca armazenados, poderá baixar os dados do monitor de frequência cardíaca HRM-Pro Plus mais tarde.

OBSERVAÇÃO: seu monitor de frequência cardíaca HRM-Pro Plus armazena até 18 horas de histórico de atividades. Quando a memória do monitor de frequência cardíaca estiver cheia, os dados mais antigos serão substituídos.

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca.
- 2 Em seu relógio Garmin compatível, selecione o menu Histórico.
- 3 Selecione a atividade cronometrada salva quando você estava usando o monitor de frequência cardíaca HRM-Pro Plus.
- 4 Selecione **Baixar frequência cardíaca**.

Seu relógio Garmin gera um novo arquivo de atividade com dados de frequência cardíaca. Talvez seja necessário importar manualmente o novo arquivo para a sua conta Garmin Connect.

Conectar a equipamento de condicionamento físico

Você pode conectar o monitor de frequência cardíaca a equipamento de condicionamento físico usando o ANT+ ou tecnologia Bluetooth para ver sua frequência cardíaca no console do equipamento.

- Procure pelo logotipo do ANT+LINK HERE no equipamento de condicionamento físico compatível.



- Procure pelo logotipo do Bluetooth no equipamento de condicionamento físico compatível.



Informações sobre o dispositivo

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.

- Aplique água novamente nos eletrodos e nos adesivos de contato (se aplicável).
- Aperte a correia ao peito.
- Aqueça por 5 a 10 minutos.
- Siga as instruções de cuidado ([Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca, página 7](#)).
- Vista uma camisa de algodão ou umedeça completamente os dois lados da correia.

Tecidos sintéticos que causam atritos com o monitor de frequência cardíaca podem criar eletricidade estática que interfere com os sinais cardíacos.

- 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.

Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida

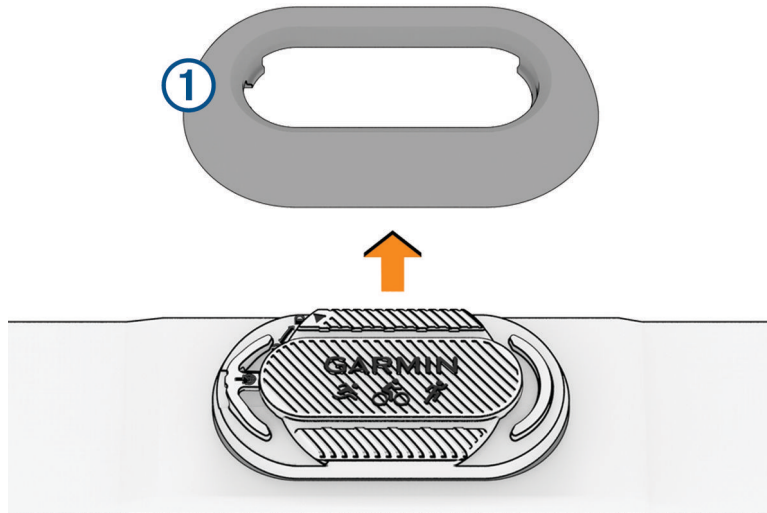
Se os dados da dinâmica de corrida não forem exibidos, você pode tentar as seguintes dicas.

- Emparelhe o acessório HRM-Pro Plus com seu dispositivo Garmin novamente, de acordo com as instruções.
- Verifique se você está emparelhado usando a tecnologia ANT+, em vez da tecnologia Bluetooth.
- Se a tela de dados de dinâmica da corrida mostrar apenas zeros, certifique-se de que o acessório foi vestido voltado para cima.

OBSERVAÇÃO: o tempo de contato com o solo e o equilíbrio só aparecem durante a corrida. Ele não é calculado durante caminhadas.

Substituir a bateria do monitor de frequência cardíaca

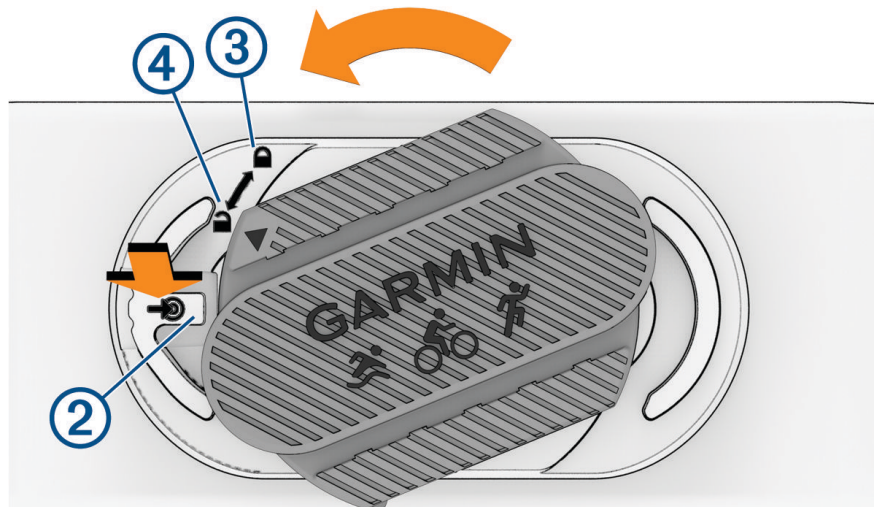
- 1 Remova a manga ① do módulo do monitor de frequência cardíaca.



- 2 Pressione a aba ② para baixo e gire o compartimento da bateria no sentido anti-horário.

OBSERVAÇÃO: alguns modelos não possuem aba. Ainda é preciso girar o compartimento da bateria no sentido anti-horário.

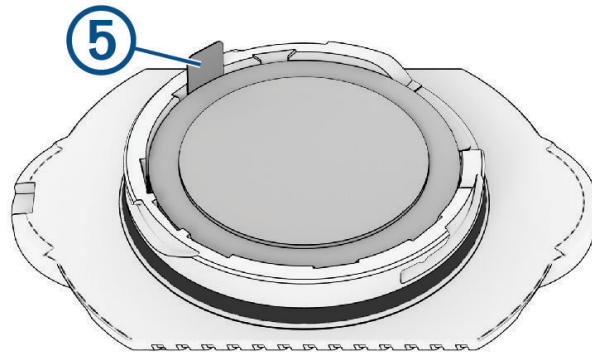
A seta passa da posição de bloqueio ③ para a posição de desbloqueio ④.



- 3 Remova o compartimento da bateria.

- 4 Puxe delicadamente a guia da bateria ⑤ e remova a bateria do compartimento.

OBSERVAÇÃO: você também pode usar um ímã para remover a pilha.



- 5 Aguarde 30 segundos.
- 6 Insira a nova bateria no compartimento com o lado negativo voltado para cima.
- 7 Alinhe o compartimento da bateria com o ícone de desbloqueio.
- OBSERVAÇÃO:** o compartimento da bateria deve estar nivelado com o módulo do monitor de frequência cardíaca.
- 8 Gire o compartimento da bateria no sentido horário até o marcador apontar para a posição "bloqueado".
- 9 Substituir a capa.

Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca

AVISO

O acúmulo de suor e sal na faixa pode danificar permanentemente o monitor de frequência cardíaca e diminuir sua capacidade de informar dados precisos.

O uso de detergente em excesso ao lavar o monitor de frequência cardíaca pode danificá-lo.

- Enxágue o monitor de frequência cardíaca após cada utilização.
- Lave o monitor de frequência cardíaca à mão após cada sete utilizações ou a cada mergulho na piscina, usando água morna a uma temperatura máxima de 40°C (104°F) e uma pequena quantidade de sabão suave, como detergente para louça.
- Enxágue abundantemente a faixa após lavar o monitor de frequência cardíaca à mão para remover resíduos de detergente que podem causar irritação na pele.
- Não coloque o monitor de frequência cardíaca na máquina de lavar, nem na secadora.
- Para secar o monitor de frequência cardíaca, pendure-o no varal ou estenda-o em uma superfície plana.

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.

- Para armazenar a faixa, pendure-a ou estenda-a em uma superfície plana.
- Evite dobrar ou enrolar firmemente a faixa.
- Não armazene o monitor de frequência cardíaca sob luz solar direta ou em temperaturas extremas.

Especificações do HRM-Pro Plus

Tipo de bateria	CR2032 de 3 V que pode ser substituída pelo usuário
Duração da bateria	Até 1 ano, 1 hora por dia
Resistência à água	5 ATM ¹
Intervalo de temperatura de funcionamento	De 0° a 40 °C (de 32° a 104 °F)
Frequência sem fio	2,4 GHz a 8 dBm, no máximo

Garantia limitada

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

¹ O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

