

HRM 600

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2025 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin και η ονομασία ANT+® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin. Οι ονομασίες Garmin Connect™, Garmin Express™ και TrueUp™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία Mac® αποτελεί εμπορικό σήμα της Apple Inc., στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

M/N: A04863

Πίνακας περιεχομένων

Οδηγίες αισθητηρίου καρδιακών

παλμών 1

Ενεργοποίηση του HRM 600 για πρώτη φορά.....	1
Αντιστοίχιση και ρύθμιση.....	1
Τοποθέτηση του HRM 600.....	4
Δυναμική τρεξίματος.....	5
Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση.....	5
Καρδιακοί παλμοί κατά την κολύμβηση.....	6
Καταγραφή δραστηριότητας.....	7
Παρακολούθηση δραστηριότητας.....	7
Σύνδεση με εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης.....	8

Στοιχεία συσκευής..... 8

Φροντίδα του ιμάντα.....	8
Φόρτιση της συσκευής.....	9
Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή.....	10
Προδιαγραφές.....	10
Περιορισμένη εγγύηση.....	10

Αντιμετώπιση προβλημάτων 11

Λυχνία LED κατάστασης.....	11
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	13
Πώς μπορώ να ελέγξω τη στάθμη της μπαταρίας;.....	13
Ενημέρωση του λογισμικού HRM 600.....	13
Επαναφορά της συσκευής μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.....	13

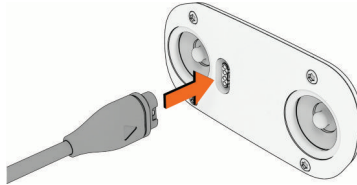
Οδηγίες αισθητηρίου καρδιακών παλμών

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Ενεργοποίηση του HRM 600 για πρώτη φορά

- 1 Συνδέστε τη μονάδα HRM 600 σε μια πηγή τροφοδοσίας για 2 δευτερόλεπτα.



- 2 Αποσυνδέστε το HRM 600.

Αντιστοίχιση και ρύθμιση

Τύποι σύνδεσης και συμπεριφορά λυχνίας LED

Το HRM 600 υποστηρίζει τόσο ασφαλείς όσο και ανοιχτούς τύπους συνδέσεων.

Ασφαλής: Ο τύπος ασφαλούς σύνδεσης μέσω Bluetooth® είναι κρυπτογραφημένος και επαληθευμένος. Για τη λίστα συσκευών Garmin® που υποστηρίζουν τη δημιουργία ασφαλών συνδέσεων, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/hrm_connection_types. Ορισμένες συσκευές Garmin μπορεί να απαιτούν ενημέρωση λογισμικού.

Όταν το HRM 600 είναι ενεργό και χρησιμοποιεί ασφαλή σύνδεση, η λυχνία LED αναβοσβήνει με   (2 φορές) κάθε 5 δευτερόλεπτα.

Ανοιχτή: Ο τύπος ανοιχτής σύνδεσης υποστηρίζει όλες τις συσκευές Garmin που είναι συμβατές με αισθητήρια καρδιακών παλμών. Οι συνδέσεις ANT+® και ορισμένες συνδέσεις Bluetooth είναι ανοιχτές. Ο τύπος ανοιχτής σύνδεσης συνιστάται επίσης για αντιστοίχιση μέσω Bluetooth με smartwatch, tablet ή εξοπλισμό fitness τρίτων κατασκευαστών.

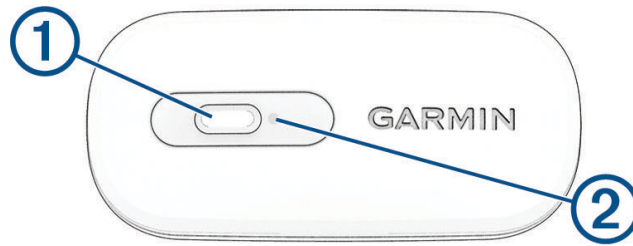
Όταν το HRM 600 είναι ενεργό και χρησιμοποιεί ανοιχτή σύνδεση, η λυχνία LED αναβοσβήνει με    (3 φορές) κάθε 5 δευτερόλεπτα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλα αισθητήρια καρδιακών παλμών κατά τη διαδικασία αντιστοίχισης.

Αντιστοίχιση του HRM 600 με τη συμβατή σας συσκευή

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το HRM 600 με τη συμβατή σας συσκευή Garmin, smartwatch, tablet ή εξοπλισμό fitness (*Τύποι σύνδεσης και συμπεριφορά λυχνίας LED, σελίδα 1*).

- 1 Στη μονάδα HRM 600, πατήστε το κουμπί ① για να την αφυπνίσετε.



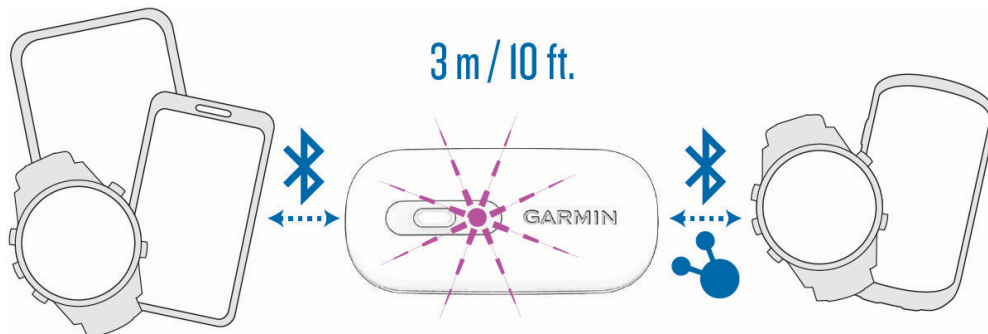
Η λυχνία LED ② αναβοσβήνει με ■ ■ χρώμα όταν είναι ενεργή και πραγματοποιεί ασφαλή σύνδεση.

- 2 Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή σας Garmin υποστηρίζει τον τύπο σύνδεσης που υποδεικνύεται από τη λυχνία LED.

Μπορείτε να πατήσετε το κουμπί δύο φορές γρήγορα για εναλλαγή μεταξύ των τύπων σύνδεσης (*Τύποι σύνδεσης και συμπεριφορά λυχνίας LED, σελίδα 1*). Η λυχνία LED αναβοσβήνει με ■ ■ ■ χρώμα όταν είναι ενεργή και χρησιμοποιεί ανοιχτή σύνδεση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Πολλές συμβατές συσκευές και εφαρμογές χρησιμοποιούν την ανοιχτή σύνδεση.

- 3 Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί για 4 δευτερόλεπτα για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αντιστοίχισης.



Η λυχνία LED αναβοσβήνει συνεχώς με ■ χρώμα.

Το HRM 600 είναι στη λειτουργία αντιστοίχισης για 5 λεπτά.

Για να τερματίσετε τη λειτουργία αντιστοίχισης, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί.

- 4 Ορίστε μια επιλογή:

- Από τη συσκευή σας Garmin, ανοίξτε το μενού αισθητήρων για να προσθέσετε τον εξωτερικό αισθητήρα καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

- Από τη συσκευή σας τρίτου κατασκευαστή, ανοίξτε τις ρυθμίσεις Bluetooth.

Το HRM 600 θα πρέπει να εμφανίζεται στη λίστα με τις διαθέσιμες συσκευές.

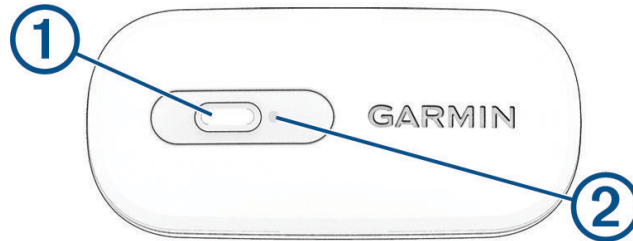
- 5 Επιλέξτε το HRM 600.

Αφού ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης για πρώτη φορά, η συσκευή σας θα αναγνωρίζει αυτόματα το HRM 600 κάθε φορά που θα ενεργοποιείται και θα βρίσκεται εντός εμβέλειας.

Αντιστοίχιση του HRM 600 με την εφαρμογή Garmin Connect™

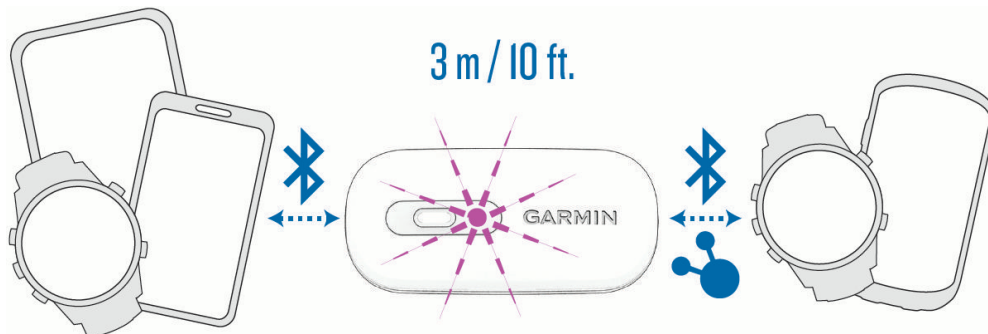
Η εφαρμογή Garmin Connect σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις, να λαμβάνετε ενημερώσεις λογισμικού και να καταγράφετε και να συγχρονίζετε δραστηριότητες χρησιμοποιώντας το HRM 600 χωρίς να το συνδέσετε σε smartwatch ή υπολογιστή ποδηλάτου.

- 1 Στη μονάδα HRM 600, πατήστε το κουμπί ① για να την αφυπνίσετε.



Η λυχνία LED ② αναβοσβήνει με ■ όταν είναι ενεργό και πραγματοποιεί μετάδοση.

- 2 Από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί για 4 δευτερόλεπτα για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αντιστοίχισης.



Η λυχνία LED αναβοσβήνει συνεχώς με ■ χρώμα.

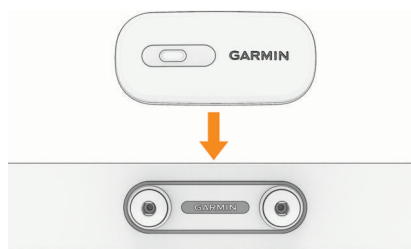
Το HRM 600 είναι στη λειτουργία αντιστοίχισης για 5 λεπτά.

Για να τερματίσετε τη λειτουργία αντιστοίχισης, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί.

- 4 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε το HRM 600 στον λογαριασμό σας Garmin Connect:
 - Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που αντιστοιχίζετε μια συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Αν έχετε ήδη συζεύξει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το **••• > Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

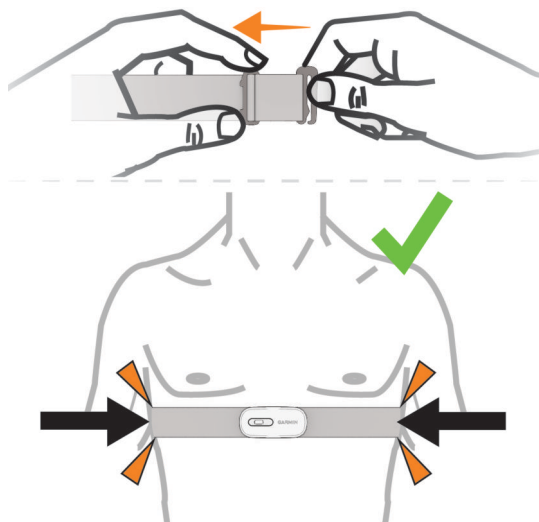
Τοποθέτηση του HRM 600

- 1 Κουμπώστε τη μονάδα στον ιμάντα.

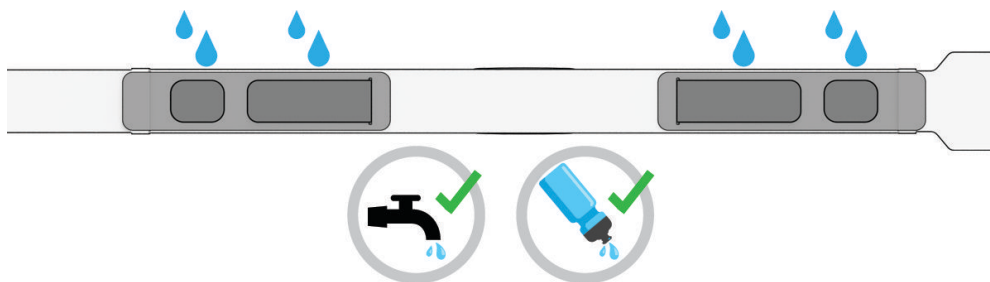


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Και τα δύο λογότυπα Garmin πρέπει να είναι στραμμένα προς τα πάνω.

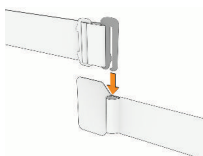
- 2 Προσαρμόστε τον ιμάντα.



- 3 Βρέξτε τους αισθητήρες.



- 4 Συνδέστε το άγκιστρο του ιμάντα στη δεξιά πλευρά του σώματός σας.



Δυναμική τρεξίματος

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό ρολόι Garmin που διαθέτετε, το οποίο έχει αντιστοιχιστεί με το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM 600, ώστε να λαμβάνετε σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την τεχνική τρεξίματος που ακολουθείτε.

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών διαθέτει αισθητήρες κίνησης που μετράνε την κίνηση του κορμού, προκειμένου να υπολογίσει στοιχεία μέτρησης τρεξίματος. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι μετρήσεις επαφής με το έδαφος και απώλειας ταχύτητας βηματισμού δεν είναι διαθέσιμες κατά το περπάτημα.

Ρυθμός: Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).

Μήκος βηματισμού: Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.

Κατακόρυφη ταλάντωση: Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.

Κατακόρυφη αναλογία: Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.

Χρόνος επαφής με το έδαφος: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος είναι το χρονικό διάστημα σε κάθε βήμα που ακουμπάτε το έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε κλάσματα δευτερολέπτου.

Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος: Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος εμφανίζει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Για παράδειγμα, 53,2 με ένα βέλος στραμμένο προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά.

Απώλεια ταχύτητας βηματισμού: Η απώλεια ταχύτητας βηματισμού είναι το πόσο επιβραδύνετε όταν το πέλμα σας χτυπάει στο έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε εκατοστά ανά δευτερόλεπτο. Ένας χαμηλότερος αριθμός είναι συνήθως καλύτερος, καθώς υποδεικνύει ότι πρέπει να καταβάλετε λιγότερη προωθητική ενέργεια για να επιταχύνετε ξανά.

Ποσοστό απώλειας ταχύτητας βηματισμού: Το ποσοστό απώλειας ταχύτητας βηματισμού είναι το πόσο επιβραδύνετε όταν το πόδι σας ακουμπάει στο έδαφος ως ποσοστό της ταχύτητας τρεξίματός σας. Αυτό εξηγεί την απώλεια ταχύτητας βηματισμού, που συνήθως αυξάνεται με την ταχύτερη ταχύτητα τρεξίματος.

Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών υπολογίζει τον ρυθμό τρεξίματος και την απόστασή σας με βάση το προφίλ χρήστη και την κίνηση που καταγράφεται από τον αισθητήρα σε κάθε βήμα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών παρέχει τα στοιχεία σχετικά με τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση όταν το GPS δεν είναι διαθέσιμο, όπως κατά τη διάρκεια του τρεξίματος σε διάδρομο. Μπορείτε να βλέπετε τον ρυθμό και την απόσταση τρεξίματος στη συμβατή συσκευή Garmin που διαθέτετε, όταν συνδέεστε μέσω ANT+ ή ασφαλούς τεχνολογίας Bluetooth. Μπορείτε επίσης να τα βλέπετε σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων.

Καρδιακοί παλμοί κατά την κολύμβηση

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών καταγράφει και αποθηκεύει τα δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε. Τα δεδομένα καρδιακών παλμών δεν μεταδίδονται σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin για όσο διάστημα το αισθητήριο καρδιακών παλμών βρίσκεται μέσα στο νερό.

Θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι το αισθητήριο καρδιακών παλμών εφαρμόζει άνετα όταν το χρησιμοποιείτε για κολύμβηση. Η κίνηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών στο στήθος σας μπορεί να επηρεάσει την ακρίβεια των μετρήσεων των καρδιακών παλμών. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών θα πρέπει να φοριέται κάτω από το μαγιό ή την μπλούζα τριάθλου κατά την κολύμβηση σε πισίνα. Διαφορετικά, μπορεί να γλιστρήσει προς τα κάτω στο στήρνο σας όταν σπρώχνετε το τοίχωμα της πισίνας για να ξεκινήσετε τον επόμενο γύρο.

Πρέπει να ξεκινήσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στην αντιστοιχισμένη συσκευή Garmin που διαθέτετε, για να δείτε τα αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών αργότερα. Κατά τα χρονικά διαστήματα ανάπαυσης έξω από το νερό, το αισθητήριο καρδιακών παλμών στέλνει τα δεδομένα μέσω των και μέγιστων καρδιακών παλμών για το προηγούμενο χρονικό διάστημα, καθώς και τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε πραγματικό χρόνο στη συσκευή Garmin.

Η συσκευή σας Garmin πραγματοποιεί αυτόματα λήψη των αποθηκευμένων δεδομένων καρδιακών παλμών από το αισθητήριο καρδιακών παλμών σας, όταν αποθηκεύετε τη χρονομετρημένη δραστηριότητα κολύμβησης. Κατά τη λήψη των δεδομένων σας, το αισθητήριο καρδιακών παλμών πρέπει να βρίσκεται έξω από το νερό, να είναι ενεργό και εντός εμβέλειας της συσκευής (3 m). Μπορείτε να ελέγξετε τη δραστηριότητα κολύμβησης μαζί με τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο ιστορικό της συσκευής και στον λογαριασμό Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να καταγράψετε δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε, το αξεσουάρ HRM 600 πρέπει να είναι αντιστοιχισμένο με τη συμβατή συσκευή Garmin μέσω ANT+ ή ασφαλούς τεχνολογίας Bluetooth. Μόνο ορισμένες συσκευές Garmin υποστηρίζουν δεδομένα καρδιακών παλμών στη διάρκεια της κολύμβησης.

Πρόσβαση σε αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν αποθηκεύσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα χωρίς να κάνετε λήψη αποθηκευμένων δεδομένων καρδιακών παλμών, μπορείτε να κατεβάσετε τα δεδομένα από το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM 600 αργότερα.

- 1 Τοποθετήστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- 2 Από το συμβατό ρολόι σας Garmin, επιλέξτε το μενού Ιστορικό.
- 3 Επιλέξτε τη χρονομετρημένη δραστηριότητα που αποθηκεύσατε ενώ φορούσατε το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM 600.
- 4 Επιλέξτε **Λήψη ΚΠ**.

Το ρολόι Garmin που διαθέτετε δημιουργεί ένα νέο αρχείο δραστηριότητας με δεδομένα καρδιακών παλμών. Μπορεί να χρειαστεί να εισαγάγετε μη αυτόματα το νέο αρχείο στον λογαριασμό Garmin Connect.

Καταγραφή δραστηριότητας

Κατά την αντιστοίχιση με την εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να καταγράψετε χρονομετρημένες δραστηριότητες απευθείας στο HRM 600. Αυτή η λειτουργία μπορεί να είναι χρήσιμη για ομαδικά αθλήματα, πολεμικές τέχνες ή άλλες δραστηριότητες όπου χρειάζεται να βγάλετε το ρολόι σας. Μπορείτε να κάνετε εγγραφή έως και 24 ώρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αισθητήριο καρδιακών παλμών δεν καταγράφει όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλότερη από 5%. (*Πώς μπορώ να ελέγξω τη στάθμη της μπαταρίας;*, σελίδα 13). Εάν καταγράφετε μια δραστηριότητα και η στάθμη μπαταρίας πέσει κάτω από το 5%, το αισθητήριο καρδιακών παλμών θα διακόψει αυτόματα την καταγραφή.

- 1 Τοποθετήστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε το κουμπί για να ενεργοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- 3 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin**.
- 4 Επιλέξτε το HRM 600.
- 5 Επιλέξτε **Καταγραφή δραστηριότητας**.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.

Η λυχνία LED αναβοσβήνει   κάθε πέντε δευτερόλεπτα, ενώ το αισθητήριο καρδιακών παλμών είναι ενεργό και καταγράφει τη δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν χρειάζεται να παραμένετε εντός της εμβέλειας του τηλεφώνου σας κατά την καταγραφή της δραστηριότητας.

- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Διακοπή > Αποθήκευση** από την οθόνη δραστηριότητας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Αν αφαιρέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών χωρίς να επιλέξετε **Διακοπή > Αποθήκευση** στην εφαρμογή Garmin Connect, το αισθητήριο καρδιακών παλμών διακόπτει αυτόματα την καταγραφή και αποθηκεύει τη δραστηριότητα πριν μεταβεί στη λειτουργία ύπνου. Επίσης, επιχειρεί να συγχρονίσει τη δραστηριότητα με την εφαρμογή Garmin Connect.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Κάθε φορά που φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM 600, παρακολουθεί τις μετρήσεις της καθημερινής δραστηριότητάς σας. Η λειτουργία παρακολούθησης δραστηριότητας καταγράφει τον αριθμό βημάτων, την απόσταση, τις θερμίδες, τα λεπτά έντασης και τους ημερήσιους καρδιακούς παλμούς σας. Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών σας με τον λογαριασμό Garmin Connect (*Αντιστοίχιση του HRM 600 με την εφαρμογή Garmin Connect™*, σελίδα 3).

Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία αντιστοίχισης, το αισθητήριο καρδιακών παλμών στέλνει δεδομένα δραστηριότητας στον λογαριασμό Garmin Connect κάθε φορά που το αισθητήριο είναι ενεργοποιημένο και εντός της εμβέλειας του τηλεφώνου σας. Αν φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών μόνο κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, η λειτουργία TrueUp™ στέλνει δεδομένα παρακολούθησης δραστηριότητας στην ενότητα ημερήσιας σύνοψης του Garmin Connect και στις συμβατές συσκευές Garmin.

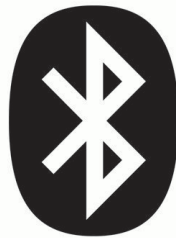
Σύνδεση με εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης

Μπορείτε να συνδέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών με συμβατό εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης χρησιμοποιώντας τεχνολογία ANT+ ή Bluetooth, ώστε οι καρδιακοί παλμοί σας να εμφανίζονται στην κονσόλα του εξοπλισμού.

- Δείτε αν το λογότυπο ANT+LINK HERE αναγράφεται στον συμβατό εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης.



- Δείτε αν το λογότυπο Bluetooth αναγράφεται στον συμβατό εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης.



Στοιχεία συσκευής

Φροντίδα του ιμάντα

Για να πλύνετε τον ιμάντα, πρέπει να ξεκουμπώσετε και να αφαιρέσετε τη μονάδα.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσσώρευση ιδρώτα και αλάτων στον ιμάντα μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ζημιά στον ιμάντα και να μειώσει την ικανότητα της συσκευής να αναφέρει με ακρίβεια δεδομένα.

Η χρήση μεγάλης ποσότητας απορρυπαντικού ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στον ιμάντα.

Η τοποθέτηση του λουριού σε στεγνωτήριο μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ζημιά στο λουράκι.

Το πλύσιμο του λουριού σε καυτό νερό πάνω από 40 °C (104 °F) μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ζημιά στο λουράκι.

Πλύνετε το λουράκι μετά από έκθεση σε χλώριο ή άλλα χημικά πισίνας. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

- Ξεπλένετε τον ιμάντα μετά από κάθε χρήση.
- Πλένετε τον ιμάντα μετά από κάθε επτά χρήσεις.
- Μην τοποθετείτε τον ιμάντα στο στεγνωτήριο.

Συμβουλές φύλαξης και προστασίας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ελαχιστοποιήστε την έκθεση σε αντηλιακά, χλωρίνη, αντικουνουπικά και χημικές ουσίες που περιέχουν ορισμένα αποσμητικά, αφρόλουτρα, κρεμοσάπουνα και κρέμες πρώτων βοηθειών. Ειδικότερα, η προπυλενογλυκόλη, η διπροπυλενογλυκόλη και το αιθυλενοδιαμινοτετραοξικό οξύ (EDTA) μπορούν να προκαλέσουν ζημιά στον ιμάντα.

- Όταν αποθηκεύετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, ακουμπήστε το επάνω σε επίπεδη επιφάνεια.
- Μην λυγίζετε και μην τυλίγετε σφιχτά το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- Μην φυλάσσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών σε σημεία που έρχονται σε άμεση επαφή με το φως του ήλιου ή σε χώρους όπου αναπτύσσονται ακραίες θερμοκρασίες.

Φόρτιση της συσκευής

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

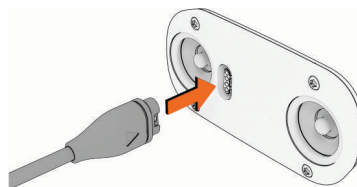
ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν θα φορτιστεί εάν βρίσκεται εκτός του εγκεκριμένου εύρους τιμών θερμοκρασίας (*Προδιαγραφές, σελίδα 10*).

Η συσκευή σας συνοδεύεται από ένα ειδικό καλώδιο φόρτισης. Για προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο Garmin.

- 1 Ξεκουμπώστε και αφαιρέστε τη μονάδα.
- 2 Συνδέστε το καλώδιο (άκρο με το ▲) στη θύρα φόρτισης.



- 3 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα φόρτισης USB.
- 4 Φορτίστε πλήρως τη συσκευή.

Η λυχνία LED αναβοσβήνει με ■ χρώμα κατά τη φόρτιση. Η λυχνία LED ανάβει σταθερά με ■ χρώμα όταν ολοκληρωθεί η φόρτιση.

Η φόρτιση μπορεί να διαρκέσει έως και 3 ώρες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η φόρτιση της συσκευής για τουλάχιστον 10 λεπτά παρέχει έως και δύο ώρες χρήσης.

Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή

Μπορείτε να συνδέσετε τη συσκευή HRM 600 στον υπολογιστή σας, για να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού ή να μεταφέρετε αρχεία ή δεδομένα δραστηριότητας στον υπολογιστή σας.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ••• > **Συσκευές Garmin**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή HRM 600.
- 3 Επιλέξτε **Σύστημα > Πρόσβαση σε αρχεία μέσω USB**.
- 4 Ενεργοποιήστε την επιλογή **Πρόσβαση σε αρχεία μέσω USB**.
- 5 Συνδέστε το καλώδιο (άκρο με το ▲) στη θύρα φόρτισης της συσκευής.
- 6 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα USB του υπολογιστή.

Ανάλογα με το λειτουργικό σύστημα του υπολογιστή σας, η συσκευή εμφανίζεται είτε ως φορητή συσκευή, είτε ως αφαιρούμενος δίσκος, είτε ως αφαιρούμενος τόμος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα λειτουργικά συστήματα Mac® δεν ανιχνεύουν τη συσκευή από προεπιλογή. Πρέπει να χρησιμοποιήσετε λογισμικό Garmin Express™ για να αλληλεπιδράσετε με τα αρχεία στη συσκευή σας.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας: Επαναφορτιζόμενη μπαταρία ιόντων λιθίου

Διάρκεια ζωής μπαταρίας: Έως 2 μήνες, με χρήση 1 ώρα/ημέρα

Αντοχή στο νερό: 5 ATM¹

Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας: Από 0° έως 40°C (από 32° έως 104°F)

Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης: Από 15° έως 42°C (από 59° έως 108°F)

Συχνότητα ασύρματης επικοινωνίας ΕΕ (ισχύς): 2,4 GHz στα 9,9 dBm (μέγιστη τιμή)

Περιορισμένη εγγύηση

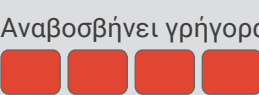
Η τυπική περιορισμένη εγγύηση της Garmin ισχύει για αυτό το αξεσουάρ. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στη διεύθυνση garmin.com/support/warranty.

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.garmin.com/waterrating.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Λυχνία LED κατάστασης

Η λυχνία LED μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε προβλήματα με το HRM 600.

Κατάσταση λυχνίας LED	Περιγραφή	Ενέργεια
Αναβοσβήνει με  κάθε 5 δευτερόλεπτα	Ενεργή και ασφαλής σύνδεση	Μπορείτε να πατήσετε το κουμπί δύο φορές γρήγορα, για να αλλάξετε τον τύπο σύνδεσης σε ανοιχτή. Το χρώμα της λυχνίας LED αντικατοπτρίζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας (Πώς μπορώ να ελέγξω τη στάθμη της μπαταρίας; , σελίδα 13).
Αναβοσβήνει με  κάθε 5 δευτερόλεπτα	Ενεργή και ανοιχτή σύνδεση	Μπορείτε να πατήσετε το κουμπί δύο φορές γρήγορα, για να αλλάξετε τον τύπο σύνδεσης σε ασφαλή. Το χρώμα της λυχνίας LED αντικατοπτρίζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας (Πώς μπορώ να ελέγξω τη στάθμη της μπαταρίας; , σελίδα 13).
Αναβοσβήνει με  συνεχώς	Λειτουργία αντιστοίχισης	Μπορείτε να πατήσετε το κουμπί για να βγείτε από τη λειτουργία αντιστοίχισης (Αντιστοίχιση και ρύθμιση , σελίδα 1).
Αναβοσβήνει με  κάθε 5 δευτερόλεπτα	Ενεργό και καταγράφει μια χρονομετρημένη δραστηριότητα	Ολοκληρώστε τη δραστηριότητά σας και επιλέξτε Διακοπή > Αποθήκευση στην εφαρμογή Garmin Connect (Καταγραφή δραστηριότητας , σελίδα 7).
Αναβοσβήνει γρήγορα με  και επαναλαμβάνεται	Σφάλμα σύνδεσης	Αφαιρέστε το HRM 600 από τη λίστα αντιστοιχισμένων αισθητήρων στο τηλέφωνο ή στη συσκευή σας Garmin, αλλάξτε το HRM 600 σε ανοιχτή σύνδεση και επαναλάβετε την αντιστοίχιση (Αντιστοίχιση και ρύθμιση , σελίδα 1).
Αναβοσβήνει με 	Ενημέρωση του λογισμικού	Περιμένετε να ολοκληρωθεί η ενημέρωση (Ενημέρωση του λογισμικού HRM 600 , σελίδα 13).
Αναβοσβήνει με  συνεχώς	Επαναφορά της συσκευής	Περιμένετε να ολοκληρωθεί η επαναφορά (Επαναφορά της συσκευής μέσω της εφαρμογής Garmin Connect , σελίδα 13).
Αναβοσβήνει αργά με 	Κατάσταση σφάλματος	Επικοινωνία με την υποστήριξη Garmin.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Πατήστε το κουμπί για να βεβαιωθείτε ότι το αισθητήριο καρδιακών παλμών είναι ενεργό.
- Εφαρμόστε ξανά νερό στα ηλεκτρόδια και στις επιφάνειες επαφής (εάν υπάρχουν).
- Βεβαιωθείτε ότι και τα δύο κουμπώματα είναι πλήρως συνδεδεμένα με τον ιμάντα.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά.
- Ελέγξτε ότι το λουράκι είναι αρκετά σφιχτό, ώστε να εξασφαλίζει ελάχιστη κίνηση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας ([Φροντίδα του ιμάντα, σελίδα 8](#)).
- Απομακρυνθείτε από πηγές που μπορούν να προκαλέσουν παρεμβολές στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Ορισμένες πηγές παρεμβολών είναι τα ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία, ορισμένοι ασύρματοι αισθητήρες 2,4 GHz, γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος υψηλής τάσης, ηλεκτρικά μοτέρ, φούρνοι, φούρνοι μικροκυμάτων, ασύρματα τηλέφωνα 2,4 GHz και ασύρματα σημεία πρόσβασης LAN.

Πώς μπορώ να ελέγξω τη στάθμη της μπαταρίας;

Υπάρχουν τρεις διαφορετικοί τρόποι για να ελέγξετε τη στάθμη της μπαταρίας.

- Στη μονάδα HRM 600, πατήστε το κουμπί για να την αφυπνίσετε.
 - Η στάθμη μπαταρίας είναι OK .
 - Η στάθμη μπαταρίας είναι χαμηλή .
 - Η στάθμη μπαταρίας είναι κρίσιμα χαμηλή .
- Στη συνδεδεμένη σας συσκευή Garmin, ανοίξτε το μενού αισθητήρων και επιλέξτε το HRM 600.
- Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin** και κατόπιν επιλέξτε το HRM 600.

Ενημέρωση του λογισμικού HRM 600

Το HRM 600 μπορεί να λάβει μια ενημέρωση λογισμικού από μια συνδεδεμένη συσκευή Garmin, ή απευθείας από την εφαρμογή Garmin Connect ή την εφαρμογή Garmin Express για επιτραπέζιους υπολογιστές ([Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή, σελίδα 10](#)).

- 1 Στη μονάδα HRM 600, πατήστε το κουμπί για να την αφυπνίσετε.
- 2 Πλησιάστε τις συσκευές σε απόσταση 3 m (10 ft).
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Συγχρονίστε τη συμβατή σας συσκευή Garmin με την εφαρμογή Garmin Connect.
Εάν υπάρχει διαθέσιμη ενημέρωση, η συνδεδεμένη συσκευή θα σας ζητήσει να εφαρμόσετε την ενημέρωση για το HRM 600 μετά την επόμενη δραστηριότητά σας.
 - Συγχρονίστε το HRM 600 με την εφαρμογή Garmin Connect.

Η λυχνία LED του HRM 600 αναβοσβήνει με  και  κατά την ενημέρωση. Όταν ολοκληρωθεί η ενημέρωση, το HRM 600 ενεργοποιείται και η λυχνία LED αναβοσβήνει με  20 φορές. Αν η ενημέρωση αποτύχει, η λυχνία LED αναβοσβήνει με  20 φορές.

Επαναφορά της συσκευής μέσω της εφαρμογής Garmin Connect

Μπορείτε να επαναφέρετε το HRM 600 στις εργοστασιακές προεπιλογές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επαναφορά της συσκευής απαλείφει όλα τα δεδομένα και την αντιστοίχιση.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Συσκευές Garmin**, επιλέξτε το HRM 600, και επιλέξτε **Σύστημα > Επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων**.
Η λυχνία LED αναβοσβήνει συνεχώς με    μέχρι να ολοκληρωθεί η επαναφορά.
- 2 Επαναλάβετε την αντιστοίχιση ([Αντιστοίχιση και ρύθμιση, σελίδα 1](#)).

