

**GARMIN**<sup>®</sup>

# **HRM 600**

---

## **Manuel d'utilisation**

© 2025 Garmin Ltd. ou ses filiales

Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse [www.garmin.com](http://www.garmin.com) pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin et ANT+® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin. Garmin Connect™, Garmin Express™ et TrueUp™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Mac® est une marque commerciale d'Apple, Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

M/N: A04863

# Table des matières

## Instructions du moniteur de fréquence cardiaque..... 1

Activation du HRM 600 pour la première fois .....	1
Couplage et configuration .....	1
Port du HRM 600 .....	4
Dynamiques de course à pied .....	5
Rythme et distance de course .....	5
Fréquence cardiaque en natation .....	6
Enregistrement d'une activité .....	7
Suivi des activités .....	7
Connexion à un appareil de remise en forme .....	8

## Informations sur l'appareil..... 8

Entretien de la sangle .....	8
Chargement de l'appareil .....	9
Connexion de l'appareil à un ordinateur .....	10
Caractéristiques .....	10
Garantie limitée .....	10

## Dépannage..... 11

Voyant LED d'état .....	11
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes .....	12
Comment vérifier le niveau de la batterie ? .....	12
Mise à jour du logiciel HRM 600 .....	12
Réinitialisation de votre appareil avec l'application Garmin Connect .....	12



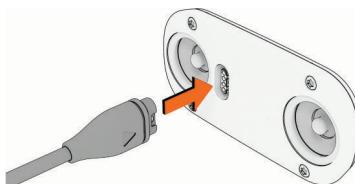
# Instructions du moniteur de fréquence cardiaque

## AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

## Activation du HRM 600 pour la première fois

- 1 Connectez le module HRM 600 à une source d'alimentation pendant 2 secondes.



- 2 Déconnectez le HRM 600.

## Couplage et configuration

### Types de connexion et comportement des voyants

Le HRM 600 prend en charge les types de connexions sécurisées et ouvertes.

**Sécurisé** : les connexions Bluetooth® sécurisées sont chiffrées et authentifiées. Pour obtenir la liste des appareils Garmin® qui prennent en charge les connexions sécurisées, rendez-vous sur [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types). Certains appareils Garmin nécessiteront peut-être une mise à jour logicielle.

Lorsque le HRM 600 est actif et que la connexion est sécurisée, le voyant clignote  (2 fois) toutes les cinq secondes.

**Ouvert** : les connexions ouvertes prennent en charge tous les appareils Garmin compatibles avec les moniteurs de fréquence cardiaque. Les connexions ANT+® et certaines connexions Bluetooth sont ouvertes. Les connexions ouvertes sont également recommandées pour le couplage Bluetooth avec les montres connectées, tablettes ou équipements de fitness tiers.

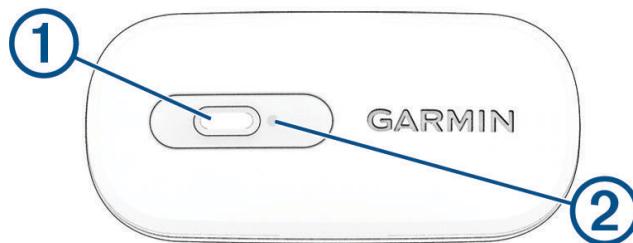
Lorsque le HRM 600 est actif et que la connexion est ouverte, le voyant clignote  (3 fois) toutes les cinq secondes.

**ASTUCE** : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) de tout autre moniteur de fréquence cardiaque pendant le couplage.

## Couplage du HRM 600 avec votre appareil compatible

Vous pouvez coupler le HRM 600 à votre appareil Garmin, montre connectée, tablette ou équipement de fitness compatibles ([Types de connexion et comportement des voyants, page 1](#)).

- Appuyez sur le bouton **①** du module HRM 600 pour le réactiver.



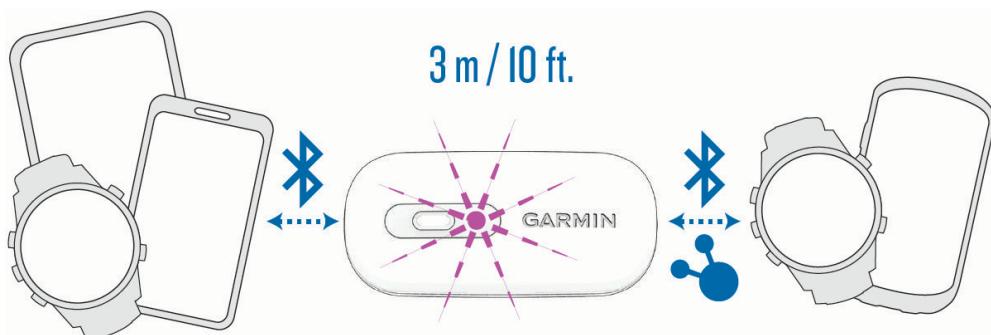
Le voyant LED **②** clignote lorsqu'il est actif et utilise une connexion sécurisée.

- Vérifiez que votre appareil Garmin prend en charge le type de connexion indiqué par le voyant.

Vous pouvez appuyer deux fois rapidement sur le bouton pour basculer entre les types de connexions ([Types de connexion et comportement des voyants, page 1](#)). Le voyant clignote lorsqu'il est actif et utilise une connexion ouverte.

**ASTUCE :** de nombreux appareils et applications compatibles utilisent une connexion ouverte.

- Maintenez le bouton enfoncé pendant 4 secondes pour activer le mode couplage.



Le voyant clignote en continu.

Le moniteur HRM 600 reste en mode couplage pendant cinq minutes.

Pour sortir du mode de couplage, vous pouvez appuyer sur le bouton.

- Sélectionner une option :

- Sur votre appareil Garmin, ouvrez le menu des capteurs pour ajouter le capteur de fréquence cardiaque externe.

**REMARQUE :** les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.

- Sur votre appareil tiers, ouvrez les paramètres Bluetooth.

Le HRM 600 devrait s'afficher dans la liste des appareils disponibles.

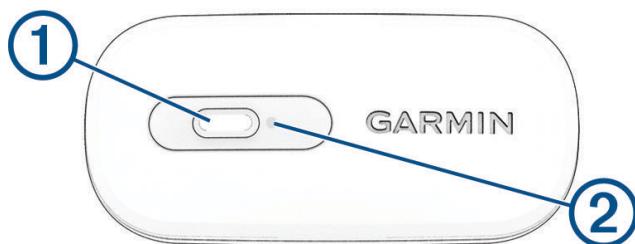
- Selectionnez le HRM 600.

Après le premier couplage, votre appareil reconnaît automatiquement le HRM 600 à chaque fois qu'il est actif et à portée.

## Couplage du HRM 600 avec l'application Garmin Connect™

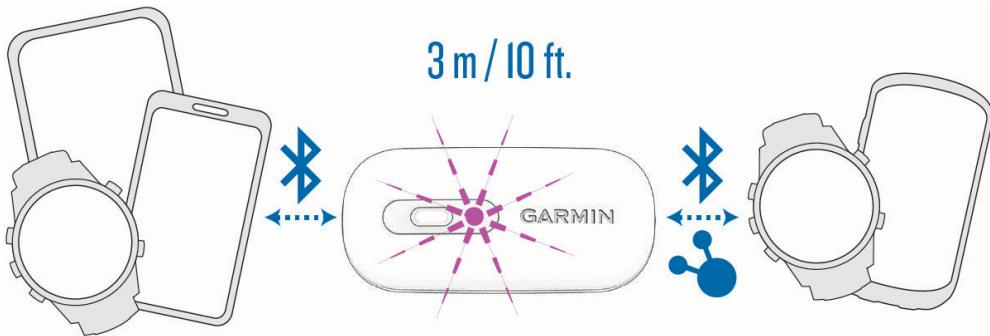
L'application Garmin Connect vous permet de personnaliser les paramètres, de recevoir des mises à jour logicielles ainsi que d'enregistrer et de synchroniser des activités à l'aide de votre HRM 600 sans le connecter à une montre connectée ni à un compteur de vélo.

- 1 Appuyez sur le bouton ① du module HRM 600 pour le réactiver.



Le voyant LED ② clignote  lorsque l'appareil est actif et qu'il émet.

- 2 Depuis la boutique d'applications sur votre téléphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect.
- 3 Maintenez le bouton enfoncé pendant 4 secondes pour activer le mode couplage.



Le voyant clignote  en continu.

Le moniteur HRM 600 reste en mode couplage pendant cinq minutes.

Pour sortir du mode de couplage, vous pouvez appuyer sur le bouton.

- 4 Pour ajouter votre HRM 600 à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :
  - Si c'est le premier appareil que vous couplez avec l'application Garmin Connect, suivez les instructions à l'écran.
  - Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect, sélectionnez ••• > **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** et suivez les instructions à l'écran.

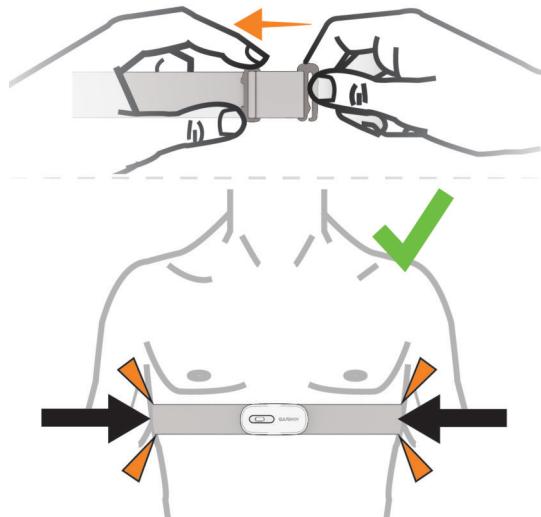
## Port du HRM 600

- 1 Insérez le module dans la sangle.

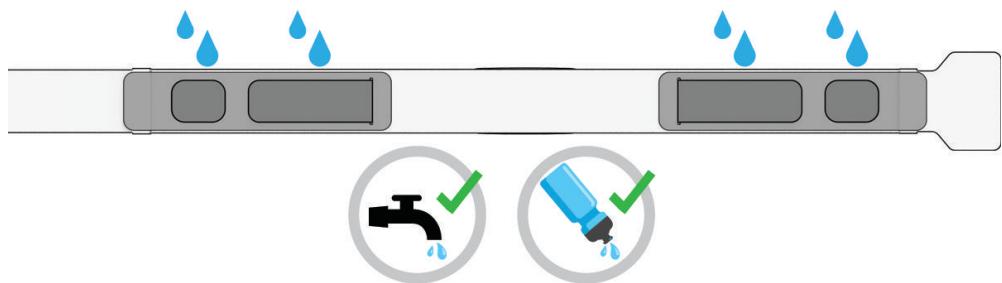


**REMARQUE :** les deux logos Garmin doivent être orientés vers le haut.

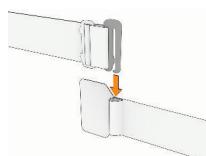
- 2 Réglez la sangle.



- 3 Humidifiez les capteurs.



- 4 Fermez la sangle sur le côté droit de votre corps.



## Dynamiques de course à pied

Vous pouvez utiliser votre montre Garmin compatible couplée avec le moniteur de fréquence cardiaque HRM 600 pour obtenir des informations en temps réel sur votre technique de course à pied.

Le moniteur de fréquence cardiaque intègre des capteurs de mouvement permettant de mesurer les mouvements de votre buste afin de calculer des métriques de course. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

**REMARQUE :** les métriques de contact au sol et de perte de vitesse d'impact au sol ne sont pas disponibles pendant la marche.

**Cadence :** la cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).

**Longueur de foulée :** la longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.

**Oscillation verticale :** l'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle indique le mouvement vertical de votre torse, en centimètres.

**Rapport vertical :** le rapport vertical est le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.

**Temps de contact au sol :** le temps de contact au sol correspond au temps passé le pied posé au sol à chaque pas lors de votre course à pied. Il est exprimé en millisecondes.

**Équilibre du temps de contact au sol :** l'équilibre du temps de contact au sol affiche l'équilibre gauche/droite de votre temps de contact au sol lorsque vous courez. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Par exemple, 53,2 avec une flèche pointant vers la gauche ou vers la droite.

**Perte de vitesse d'impact au sol :** la perte de vitesse d'impact au sol indique à quel point vous ralentissez lorsque votre pied touche le sol pendant une course. Elle est mesurée en centimètres par seconde. Plus elle est faible, mieux c'est, car cela indique que vous devez effectuer moins d'effort de propulsion pour accélérer.

**Perte de vitesse d'impact au sol en pourcentage :** la perte de vitesse d'impact au sol en pourcentage indique à quel point vous ralentissez lorsque votre pied touche le sol, sous la forme d'un pourcentage de votre vitesse de course. Cette métrique tient compte du fait que la perte de vitesse d'impact au sol augmente généralement avec la vitesse de course à pied.

## Rythme et distance de course

Le moniteur de fréquence cardiaque calcule votre rythme et votre distance de course en fonction de votre profil utilisateur et du mouvement mesuré par le capteur à chaque foulée. Le moniteur de fréquence cardiaque indique le rythme et la distance de course lorsque le GPS n'est pas disponible, par exemple lorsque vous courez sur un tapis de course. Vous pouvez afficher votre allure et votre distance de course sur votre appareil Garmin compatible lorsque vous êtes connecté à l'aide de la technologie ANT+ ou le Bluetooth sécurisé. Vous pouvez également consulter ces informations sur des applications d'entraînement tierces.

## Fréquence cardiaque en natation

Le moniteur de fréquence cardiaque enregistre et stocke vos données de fréquence cardiaque lors de séances de natation. Les données de fréquence cardiaque ne sont pas transmises aux appareils Garmin couplés lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est sous l'eau.

Vous devez vous assurer que le moniteur de fréquence cardiaque est bien ajusté lorsque vous l'utilisez pour la natation. Les mouvements du moniteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine peuvent affecter la précision de ses mesures. Lorsque vous nagez en piscine, vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque en dessous d'un maillot de bain ou d'un haut pour le triathlon. Sinon, l'appareil risquerait de glisser de votre poitrine au moment de la coulée.

Vous devez démarrer une activité chronométrée sur votre appareil Garmin couplé si vous souhaitez consulter ultérieurement les données de fréquence cardiaque stockées. Lors des intervalles de récupération hors de l'eau, le moniteur de fréquence cardiaque envoie vos fréquences cardiaques moyenne et maximale récupérées pendant l'intervalle précédent, ainsi que votre fréquence cardiaque en temps réel, vers votre appareil Garmin.

Votre appareil Garmin télécharge automatiquement à partir de votre moniteur les données de fréquence cardiaque stockées au moment où vous enregistrez votre activité de natation chronométrée. Votre moniteur de fréquence cardiaque doit être hors de l'eau, actif et à portée de l'appareil (3 m) lors du téléchargement de vos données. Il vous est alors possible de consulter votre activité de natation avec données de fréquence cardiaque dans l'historique de l'appareil et sur votre compte Garmin Connect.

**REMARQUE :** pour enregistrer des données de fréquence cardiaque pendant que vous nagez, votre accessoire HRM 600 doit être couplé à votre appareil Garmin compatible via la technologie ANT+ ou le Bluetooth sécurisé. Seuls certains appareils Garmin prennent en charge les données de fréquence cardiaque pendant les activités de natation.

## Accès aux données de fréquence cardiaque stockées

Si vous enregistrez une activité chronométrée sans télécharger les données de fréquence cardiaque stockées, vous pouvez télécharger les données ultérieurement depuis le moniteur de fréquence cardiaque HRM 600.

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque sur vous.
- 2 Depuis votre montre Garmin compatible, sélectionnez le menu Historique.
- 3 Sélectionnez l'activité chronométrée que vous avez enregistrée pendant que vous portiez le moniteur de fréquence cardiaque HRM 600.
- 4 Sélectionnez **Télécharger la fréquence cardiaque**.

Votre montre Garmin génère un nouveau fichier d'activité avec les données de fréquence cardiaque. Vous devrez peut-être importer manuellement le nouveau fichier sur votre compte Garmin Connect.

## Enregistrement d'une activité

Lorsque l'appareil est couplé à l'application Garmin Connect, vous pouvez enregistrer des activités chronométrées directement sur votre HRM 600. Cette fonction est utile pour les sports d'équipe, les arts martiaux ou d'autres activités où vous devez retirer votre montre. Vous pouvez enregistrer jusqu'à 24 heures.

**REMARQUE :** le moniteur de fréquence cardiaque n'enregistre rien lorsque le niveau de charge de la batterie est inférieur à 5 % ([Comment vérifier le niveau de la batterie ?, page 12](#)). Si vous enregistrez une activité et que la batterie chute en dessous de 5 %, le moniteur de fréquence cardiaque arrête automatiquement l'enregistrement.

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque sur vous.
- 2 Si besoin, appuyez sur le bouton pour activer le moniteur de fréquence cardiaque.
- 3 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez > **Appareils Garmin**.
- 4 Sélectionnez le HRM 600.
- 5 Sélectionnez **Enregistrement d'activité**.
- 6 Suivez les instructions à l'écran pour démarrer l'activité.

Le voyant LED clignote toutes les cinq secondes lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est actif et enregistre l'activité.

**REMARQUE :** vous n'avez pas besoin de rester à portée de votre smartphone pendant l'enregistrement de l'activité.

- 7 Une fois l'activité terminée, sélectionnez **Arrêter** > **Enregistrer** sur l'écran d'activité de l'application Garmin Connect.  
Si vous retirez le moniteur de fréquence cardiaque sans sélectionner **Arrêter** > **Enregistrer** dans l'application Garmin Connect, le moniteur de fréquence cardiaque arrête automatiquement l'enregistrement et enregistre l'activité avant de passer en mode veille. Il tente également de synchroniser l'activité avec l'application Garmin Connect.

## Suivi des activités

Dès que vous portez votre moniteur de fréquence cardiaque HRM 600, celui-ci surveille vos métriques d'activité quotidiennes. La fonction de suivi d'activité enregistre vos pas, distances, calories, minutes intensives et données de fréquence cardiaque en continu. Pour utiliser cette fonction, vous devez coupler votre moniteur de fréquence cardiaque avec votre compte Garmin Connect ([Couplage du HRM 600 avec l'application Garmin Connect](#), page 3).

Une fois couplé, le moniteur de fréquence cardiaque envoie des données d'activité sur votre compte Garmin Connect dès qu'un moniteur est activé à portée de votre smartphone. Si vous ne portez que le moniteur de fréquence cardiaque pendant une activité, la fonction TrueUp™ envoie les données de suivi d'activité vers la section de récapitulatif quotidien de Garmin Connect et sur vos appareils Garmin compatibles.

## Connexion à un appareil de remise en forme

La technologie ANT+ ou Bluetooth vous permet de connecter votre moniteur de fréquence cardiaque à un appareil de remise en forme compatible. Ainsi, vous pouvez surveiller votre fréquence cardiaque sur la console de l'appareil.

- Recherchez le logo ANT+LINK HERE sur les appareils de remise en forme compatibles.



- Recherchez le logo Bluetooth sur les appareils de remise en forme compatibles.



## Informations sur l'appareil

### Entretien de la sangle

Avant de nettoyer la sangle, veillez à détacher et à retirer le module.

#### AVIS

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut la détériorer de manière irréversible et réduire la précision des données que l'appareil enregistre.

l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager la sangle.

Un passage au sèche-linge risque d'endommager définitivement la sangle.

Un lavage dans de l'eau chaude à une température supérieure à 40 °C (104 °F) risque d'endommager définitivement la sangle.

Lavez la sangle après chaque exposition au chlore ou à d'autres produits chimiques pour piscine. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations.
- N'utilisez pas de sèche-linge.

## Astuces pour le stockage et la protection

### AVIS

Limitez l'exposition à la crème solaire, à l'eau de Javel, aux répulsifs anti-moustiques et aux produits chimiques présents dans certains déodorants, produits nettoyants pour le corps, savons pour les mains et pommades de premiers soins. Plus précisément, le propylène glycol, le dipropylène glycol et l'acide éthylène diamine tétra-acétique (EDTA) peuvent endommager la sangle.

- Pour stocker le moniteur de fréquence cardiaque, posez-le à plat.
- Évitez de plier ou de rouler le moniteur de fréquence cardiaque.
- Ne stockez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la lumière directe du soleil ou à des températures extrêmes.

## Chargement de l'appareil

### AVERTISSEMENT

Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

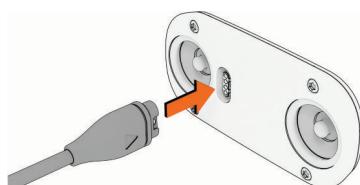
### AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil.

**REMARQUE :** l'appareil ne se charge pas lorsque la température est en dehors de la plage de températures approuvées ([Caractéristiques, page 10](#)).

Votre appareil inclut un câble de chargement propriétaire. Pour les accessoires en option et les pièces de rechange, rendez-vous sur [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin.

- 1 Détachez et retirez le module.
- 2 Branchez le câble (extrémité ▲) sur le port de chargement.



- 3 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port de chargement USB.
- 4 Chargez complètement l'appareil.

Le voyant LED clignote lorsque l'appareil est en cours de chargement. Le voyant LED reste fixe lorsque l'appareil est chargé.

Le chargement peut prendre jusqu'à 3 heures.

**ASTUCE :** une recharge d'au moins 10 minutes permet d'obtenir jusqu'à deux heures d'utilisation.

## Connexion de l'appareil à un ordinateur

Vous pouvez connecter l'appareil HRM 600 à votre ordinateur pour installer des mises à jour logicielles ou transférer des fichiers ou données d'activité sur votre ordinateur.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ••• > **Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez l'appareil HRM 600.
- 3 Sélectionnez **Système > Accès aux fichiers par USB**.
- 4 Activez **Accès aux fichiers via USB**.
- 5 Branchez le câble (extrémité ▲) sur le port de chargement de l'appareil.
- 6 Branchez l'autre extrémité du câble sur le port USB d'un ordinateur.

Selon le système d'exploitation de votre ordinateur, l'appareil s'affiche en tant qu'appareil portable, lecteur amovible ou volume amovible.

**REMARQUE :** les systèmes d'exploitation Mac® ne détectent pas l'appareil par défaut. Vous devez utiliser un logiciel Garmin Express™ pour interagir avec les fichiers de votre appareil.

## Caractéristiques

**Type de pile** : batterie rechargeable au lithium-ion

**Autonomie de la batterie** : jusqu'à deux mois à raison d'une heure par jour

**Résistance à l'eau** : 5 ATM<sup>1</sup>

**Plage de températures de fonctionnement** : de 0 à 40 °C (de 32 à 104 °F)

**Plage de températures de chargement** : de 15° à 42 °C (de 59 à 108 °F)

**Fréquence sans fil UE (alimentation)** : 2,4 GHz à 9,9 dBm maximum

## Garantie limitée

La garantie limitée standard de Garmin s'applique à cet accessoire. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/support/warranty](http://www.garmin.com/support/warranty).

---

<sup>1</sup> L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Dépannage

## Voyant LED d'état

Le voyant peut vous aider à comprendre les problèmes liés au HRM 600.

Etat du voyant	Description	Action
Clignote  toutes les cinq secondes	Connexion active et sécurisée	<p>Vous pouvez appuyer deux fois rapidement sur le bouton pour basculer sur une connexion ouverte.</p> <p>La couleur du voyant reflète l'autonomie de la batterie (<i>Comment vérifier le niveau de la batterie ?, page 12</i>).</p>
Clignote  toutes les cinq secondes	Connexion active et ouverte	<p>Vous pouvez appuyer deux fois rapidement sur le bouton pour basculer sur une connexion sécurisée.</p> <p>La couleur du voyant reflète l'autonomie de la batterie (<i>Comment vérifier le niveau de la batterie ?, page 12</i>).</p>
Clignote  en continu	Mode couplage	<p>Vous pouvez appuyer sur le bouton pour quitter le mode de couplage (<i>Couplage et configuration, page 1</i>).</p>
Clignote  toutes les 5 secondes	Actif, enregistre une activité chronométrée	Terminez votre activité et sélectionnez <b>Arrêter &gt; Enregistrer</b> dans l'application Garmin Connect ( <i>Enregistrement d'une activité, page 7</i> ).
Clignote   rapidement, puis recommence	Erreur de connexion	Supprimez le HRM 600 de la liste des capteurs couplés sur votre appareil Garmin ou votre smartphone, basculez le HRM 600 sur une connexion ouverte, puis relancez le couplage ( <i>Couplage et configuration, page 1</i> ).
Clignote  	Mise à jour du logiciel en cours	Attendez la fin de la mise à jour ( <i>Mise à jour du logiciel HRM 600, page 12</i> ).
Clignote    en continu	Réinitialisation de l'appareil	Attendez la fin de la réinitialisation ( <i>Réinitialisation de votre appareil avec l'application Garmin Connect, page 12</i> ).
Clignote lentement 	Erreur	Contactez le support technique de Garmin.

## Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

Si les données de fréquence cardiaque manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Appuyez sur le bouton pour vous assurer que le moniteur de fréquence cardiaque est activé.
- Humidifiez à nouveau les électrodes et les surfaces de contact (le cas échéant).
- Vérifiez que le module est bien fixé à la sangle par les deux fermoirs.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Vérifiez que la sangle est suffisamment ajustée pour limiter au maximum ses mouvements pendant l'activité.
- Respectez les instructions d'entretien ([Entretien de la sangle, page 8](#)).
- Eloignez-vous des sources pouvant causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque. Parmi les sources d'interférence, on trouve les champs électromagnétiques puissants, certains capteurs sans fil de 2,4 GHz, les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

## Comment vérifier le niveau de la batterie ?

Il existe trois façons différentes de vérifier le niveau de la batterie.

- Appuyez sur le bouton du module HRM 600 pour le réactiver.
  - Le niveau de charge de la batterie est OK 
  - Le niveau de charge de la batterie est faible 
  - Le niveau de charge de la batterie est extrêmement faible 
- Sur votre appareil Garmin connecté, ouvrez le menu des capteurs et sélectionnez HRM 600.
- Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ••• > **Appareils Garmin**, puis sélectionnez HRM 600.

## Mise à jour du logiciel HRM 600

Le HRM 600 peut recevoir une mise à jour logicielle d'un appareil Garmin connecté, ou directement de l'application Garmin Connect ou de l'application de bureau Garmin Express ([Connexion de l'appareil à un ordinateur, page 10](#)).

1 Appuyez sur le bouton du module HRM 600 pour le réactiver.

2 Placez les appareils à 3 m (10 pi) l'un de l'autre.

3 Sélectionner une option :

- Synchronisez votre appareil Garmin compatible avec l'application Garmin Connect.  
Si une mise à jour est disponible, l'appareil connecté vous invitera à l'appliquer à votre HRM 600 après votre prochaine activité.
- Synchronisez votre HRM 600 avec l'application Garmin Connect.

Le HRM 600 voyant LED clignote  et  pendant la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le HRM 600 s'allume et le voyant LED clignote  20 fois. Si la mise à jour échoue, le voyant clignote  20 fois.

## Réinitialisation de votre appareil avec l'application Garmin Connect

Vous pouvez restaurer les paramètres par défaut du HRM 600.

**REMARQUE :** la réinitialisation de l'appareil efface toutes les données et tous les couplages.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **Appareils Garmin**, sélectionnez le HRM 600, puis **Système > Réinitialisation d'usine**.  
Le voyant clignote    en continu jusqu'à ce que la réinitialisation soit terminée.
- 2 Relancez le couplage ([Couplage et configuration, page 1](#)).



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