

HRM 600

Manual do proprietário

© 2025 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

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

A palavra de marca BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. Mac® é uma marca comercial da Apple Inc., registrada nos Estados Unidos da América e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

M/N: A04863

Sumário

Instruções do monitor de frequência

cardíaca.....	1
Ativar o HRM 600 pela primeira vez.....	1
Emparelhamento e configuração.....	1
Colocar o HRM 600.....	4
Dinâmica de corrida.....	5
Ritmo de corrida e distância.....	5
Frequência cardíaca durante natação.....	6
Gravando uma atividade.....	7
Monitorização de atividade.....	7
Conectar a equipamento de condicionamento físico.....	8

Informações sobre o dispositivo..... 8

Cuidados com a faixa.....	8
Carregar o dispositivo.....	9
Conectar o dispositivo ao computador.....	9
Especificações.....	9
Garantia limitada.....	10

Solução de problemas..... 10

LED de status.....	10
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	11
Como verifico o nível da bateria?.....	11
Atualização do software HRM 600.....	11
Redefinição do dispositivo usando o app Garmin Connect.....	11

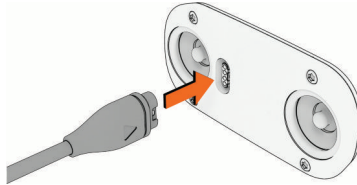
Instruções do monitor de frequência cardíaca

⚠ 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.

Ativar o HRM 600 pela primeira vez

- 1 Conecte o módulo HRM 600 a uma fonte de energia por 2 segundos.



- 2 Desconecte o HRM 600.

Emparelhamento e configuração

Tipos de conexão e comportamento do LED

O HRM 600 oferece suporte aos tipos de conexão segura e aberta.

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

Quando o HRM 600 estiver ativo e usando uma conexão segura, o LED piscará em ■■■ (2 vezes) a cada 5 segundos.

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

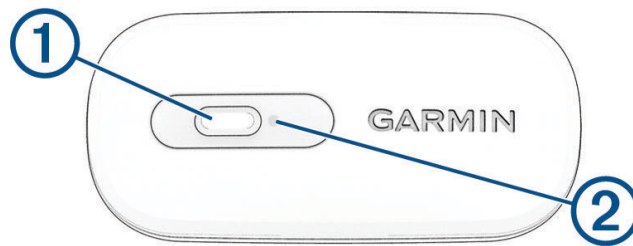
Quando o HRM 600 está ativo e usando uma conexão aberta, o LED pisca em ■■■ (3 vezes) a cada 5 segundos.

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

Emparelhamento do HRM 600 com o dispositivo compatível

Você pode emparelhar o HRM 600 com seu dispositivo Garmin compatível, smartwatch, tablet ou equipamento de condicionamento físico (*Tipos de conexão e comportamento do LED, página 1*).

- 1 No módulo HRM 600, pressione o botão ① para ativá-lo.



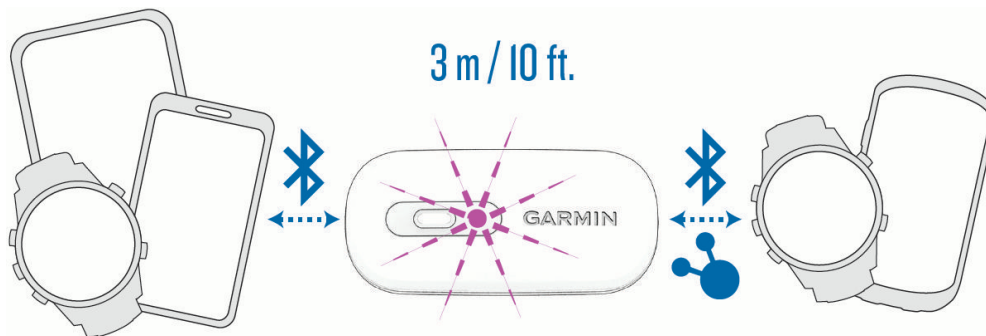
O LED ② pisca em ■■■ quando está ativo e usando uma conexão segura.

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

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

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

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



O LED pisca em ■■ continuamente.

O HRM 600 está no modo de emparelhamento por 5 minutos.

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

- 4 Selecione uma opção:

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

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

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

O HRM 600 deverá aparecer na lista de dispositivos disponíveis.

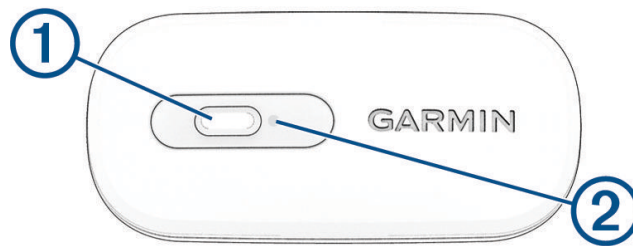
- 5 Selecione HRM 600.

Após emparelhar pela primeira vez, o dispositivo reconhecerá automaticamente o HRM 600 sempre que ele estiver ativo e dentro do alcance.

Emparelhamento do HRM 600 com o app Garmin Connect™

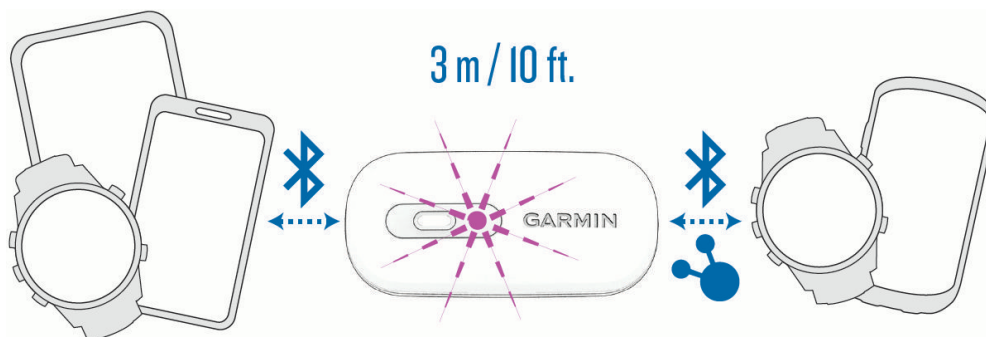
O app Garmin Connect permite personalizar configurações, receber atualizações de software e registrar e sincronizar atividades usando seu HRM 600 sem conectá-lo a um smartwatch ou computador de bicicleta.

- 1 No módulo HRM 600, pressione o botão ① para ativá-lo.



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

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



O LED pisca em ■ continuamente.

O HRM 600 está no modo de emparelhamento por 5 minutos.

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

- 4 Selecione uma opção para adicionar seu HRM 600 à sua conta Garmin Connect:
 - Se esta for a primeira vez que você está emparelhando um dispositivo com o app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
 - Se você já tiver emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

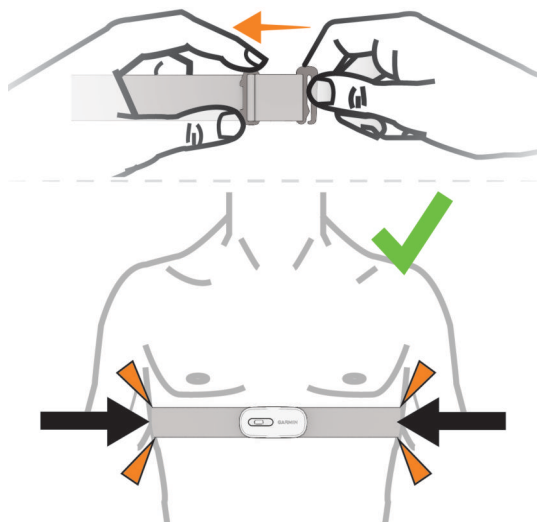
Colocar o HRM 600

- 1 Encaixe o módulo na faixa.

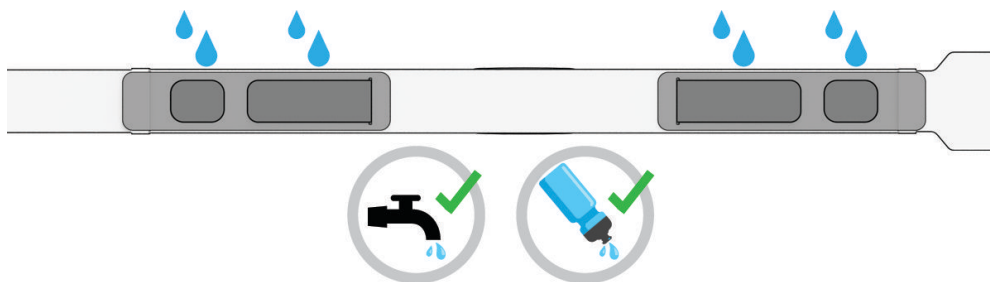


OBSERVAÇÃO: ambos os logotipos Garmin devem estar voltados para cima.

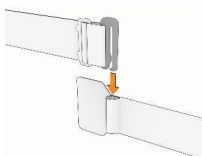
- 2 Ajuste a faixa.



- 3 Molhe os sensores.



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



Dinâmica de corrida

Você pode usar seu relógio Garmin compatível emparelhado com o monitor de frequência cardíaca HRM 600 para fornecer feedback em tempo real sobre seu ritmo de corrida.

O monitor de frequência cardíaca possui sensores de movimento que medem o movimento do torso para calcular seis métricas de corrida. Para obter mais informações, acesse garmin.com/performance-data/running.

OBSERVAÇÃO: as métricas de contato com o solo e de perda de velocidade por etapa não estão disponíveis durante a caminhada.

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

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

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

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.

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.

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.

Perda de velocidade dos passos: a perda de velocidade dos passos representa o quanto você desacelera quando seu pé toca o chão durante a corrida. Ela é medida em centímetros por segundo. Um número menor geralmente é melhor, pois indica que é necessário menos esforço propulsivo para acelerar novamente.

Percentual de perda de velocidade dos passos: o percentual de perda de velocidade dos passos representa o quanto você desacelera quando seu pé toca o chão como uma porcentagem da sua velocidade de corrida. Essa métrica considera que a perda de velocidade tende a aumentar com velocidades de corrida maiores.

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 o ANT+ ou a tecnologia segura Bluetooth. Também é possível visualizar essas informações em aplicativos de treinamento de terceiros compatíveis.

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.

Certifique-se de que o monitor de frequência cardíaca esteja bem firme ao usá-lo para natação. O movimento do monitor de frequência cardíaca no peito pode afetar a precisão das medições. Para natação em piscina, o monitor de frequência cardíaca deve ser utilizado sob uma roupa de banho ou camiseta de triatlo. Caso contrário, ele pode deslizar para baixo de seu peito quando você se impulsionar na parede da piscina.

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.

O dispositivo Garmin baixa automaticamente os dados armazenados do monitor de frequência cardíaca ao salvar sua atividade cronometrada de natação. O monitor de frequência cardíaca deve estar fora da água, ativo e dentro do alcance do dispositivo (3 m) enquanto os dados são baixados. Sua atividade de natação com os dados de frequência cardíaca incluídos podem ser analisados no histórico de sua conta do Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: para registrar os dados de frequência cardíaca enquanto nada, seu acessório HRM 600 deve estar emparelhado com o dispositivo Garmin compatível usando ANT+ ou a tecnologia Bluetooth segura. Somente alguns dispositivos Garmin suportam os dados de frequência cardíaca enquanto nada.

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 600 mais tarde.

- 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 600.
- 4 Selecione **Baixar FC**.


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.

Gravando uma atividade

Quando emparelhado com o app Garmin Connect, você pode registrar as atividades cronometradas diretamente no seu HRM 600. Isso pode ser útil para esportes coletivos, artes marciais e outras atividades em que você precise remover seu relógio. Você pode registrar por até 24 horas.

OBSERVAÇÃO: o monitor de frequência cardíaca não registra quando o nível da bateria está abaixo de 5% (*Como verifico o nível da bateria?*, página 11). Se você estiver registrando uma atividade e a bateria cair abaixo de 5%, o monitor de frequência cardíaca interromperá automaticamente o registro.

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca.
- 2 Se necessário, pressione o botão para ativar o monitor de frequência cardíaca.
- 3 No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 4 Selecione HRM 600.
- 5 Selecione **Gravação de atividade**.
- 6 Siga as instruções na tela para iniciar a atividade.

O LED pisca  a cada cinco segundos enquanto o monitor de frequência cardíaca estiver ativo e registrando a atividade.

OBSERVAÇÃO: você não precisa permanecer dentro do alcance do telefone enquanto estiver registrando a atividade.

- 7 Após concluir a atividade, selecione **Parar > Salvar** na tela de atividade do app Garmin Connect.
Se você remover o monitor de frequência cardíaca sem selecionar **Parar > Salvar** no app Garmin Connect, o monitor interromperá automaticamente a gravação e salvará a atividade antes de entrar no modo de suspensão. Ele também tentará sincronizar a atividade com o app Garmin Connect.

Monitorização de atividade

Sempre que você usa o monitor de frequência cardíaca HRM 600, ele monitora suas métricas de atividades diárias. O recurso de monitorização de atividade registra sua contagem de passos, distância, calorias, minutos de intensidade e frequência cardíaca diária. Para usar esse recurso, você deve emparelhar o monitor com sua conta Garmin Connect (*Emparelhamento do HRM 600 com o app Garmin Connect*, página 3).

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 usar somente o monitor de frequência cardíaca 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 Garmin compatíveis.

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

Cuidados com a faixa

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

AVISO

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

Usar muito detergente pode danificar a faixa.

Colocar a faixa na secadora pode danificá-la permanentemente.

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

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

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

Dicas de armazenamento e proteção

AVISO

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

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

Carregar o dispositivo

⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. 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.

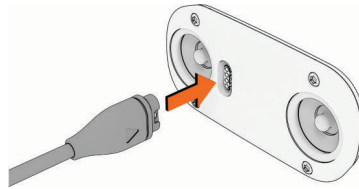
AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar.

OBSERVAÇÃO: o dispositivo não carregará enquanto estiver fora do intervalo de temperatura aprovado (*Especificações, página 9*).

Seu dispositivo vem com um cabo de carregamento exclusivo. Para acessórios opcionais e peças de reposição, acesse buy.garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin.

- 1 Desencaixe e remova o módulo.
- 2 Conecte o cabo (extremidade ▲) na porta de carregamento.



- 3 Conecte a outra extremidade do cabo à porta de carregamento USB.
- 4 Carregue o dispositivo completamente.
O LED pisca [ícone de LED verde piscando] durante o carregamento. O LED fica [ícone de LED verde fixo] quando o carregamento está completo.
O carregamento pode levar até 3 horas.

DICA: carregar o dispositivo por pelo menos 10 minutos fornece até duas horas de uso.

Conectar o dispositivo ao computador

Você pode conectar o dispositivo HRM 600 ao computador para instalar atualizações de software ou transferir arquivos de atividades ou dados para o computador.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●● > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione o dispositivo HRM 600.
- 3 Selecione **Sistema > Acesso a arquivos por USB**.
- 4 Ative **Acesso a arquivos via USB**.
- 5 Conecte o cabo (extremidade ▲) na porta de carregamento do dispositivo.
- 6 Conecte a outra extremidade do cabo à porta USB do computador.

Dependendo do sistema operacional do computador, o dispositivo aparece como dispositivo portátil, uma unidade removível ou um volume removível.

OBSERVAÇÃO: por padrão, os sistemas operacionais Mac® não detectam o dispositivo. Você deve usar o software Garmin Express™ para interagir com os arquivos do seu dispositivo.

Especificações

Tipo de bateria: bateria de íons de lítio recarregável

Duração da pilha: até 2 meses, 1 hora por dia

Resistência à água: 5 ATM¹

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

Intervalo de temperatura de carregamento: de 15 a 42 °C (de 59 a 108 °F)

Frequência sem fio da UE (potência): 2,4 GHz a 9,9 dBm, no máximo

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




















Garantia limitada

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

Solução de problemas

LED de status

O LED pode ajudar você a solucionar problemas com o HRM 600.

Estado do LED	Descrição	Ação
Pisca em   a cada 5 segundos	Conexão ativa e segura	Você pode pressionar o botão duas vezes, rapidamente, para alterar o tipo de conexão para aberta. A cor do LED reflete a vida útil da bateria (Como verifico o nível da bateria? , página 11).
Pisca em    a cada 5 segundos	Conexão ativa e aberta	Você pode pressionar o botão duas vezes, rapidamente, para alterar o tipo de conexão para segura. A cor do LED reflete a vida útil da bateria (Como verifico o nível da bateria? , página 11).
Pisca  continuamente	Modo de pareamento	Você pode pressionar o botão para sair do modo de pareamento (Emparelhamento e configuração , página 1).
Pisca   a cada 5 segundos	Ativo e registrando uma atividade cronometrada	Finalize sua atividade e selecione Parar > Salvar no app Garmin Connect (Gravando uma atividade , página 7).
Pisca em     rapidamente e repete 	Erro de conexão	Remova o HRM 600 da lista de sensores emparelhados no seu Garmin dispositivo ou telefone, alterne o HRM 600 para abrir a conexão e emparelhe novamente (Emparelhamento e configuração , página 1).
Pisca em  	Atualização do software	Aguarde até que a atualização seja concluída (Atualização do software HRM 600 , página 11).
Pisca    continuamente	Redefinição do dispositivo	Aguarde até que a redefinição seja concluída (Redefinição do dispositivo usando o app Garmin Connect , página 11).
Pisca em  lentamente	Estado do erro	Entre em contato com o suporte Garmin.

Dicas para dados de frequência cardíaca errados




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

- Pressione o botão para garantir que o monitor de frequência cardíaca esteja ativo.
- Aplique água novamente nos eletrodos e nos adesivos de contato (se aplicável).
- Verifique se ambos os encaixes estão totalmente conectados à faixa.
- Aqueça por 5 a 10 minutos.
- Verifique se a faixa está firme o suficiente para minimizar o movimento durante a atividade.
- Siga as instruções de cuidado ([Cuidados com a faixa](#), página 8).
- 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.

Como verifico o nível da bateria?

Há três maneiras diferentes de verificar o nível da bateria.

- No módulo HRM 600, pressione o botão para ativá-lo.
 - O nível da bateria está OK .
 - O nível da bateria está fraco .
 - O nível da bateria está criticamente fraco .
- No dispositivo Garmin conectado, abra o menu sensores e selecione HRM 600.
- No app Garmin Connect, selecione **•••** > **Dispositivos Garmin** e selecione HRM 600.

Atualização do software HRM 600

O HRM 600 pode receber uma atualização de software de um dispositivo Garmin conectado ou diretamente por meio do app Garmin Connect ou do app para desktop Garmin Express ([Conectar o dispositivo ao computador](#), página 9).

1 No módulo HRM 600, pressione o botão para ativá-lo.





2 Coloque os dispositivos a uma distância de 3 m (10 pés).

3 Selecione uma opção:

- Sincronize seu dispositivo Garmin compatível com o app Garmin Connect.

Se uma atualização estiver disponível, o dispositivo conectado solicitará que você aplique a atualização para o HRM 600 após a próxima atividade.

- Sincronize seu HRM 600 com o app Garmin Connect.

O LED HRM 600 pisca em  e em  durante a atualização. Quando a atualização estiver concluída, a HRM 600 ligará, e o LED piscará 20 vezes em . Se a atualização falhar, o LED piscará 20 vezes em .

Redefinição do dispositivo usando o app Garmin Connect

Você pode redefinir o HRM 600 com os valores-padrão de fábrica.

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

1 No app Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin**, escolha o HRM 600 e depois selecione **Sistema** > **Redefinição de fábrica**.

O LED pisca em    continuamente até que a redefinição seja concluída.

2 Emparelhar novamente ([Emparelhamento e configuração](#), página 1).

