

**GARMIN®**

**HRM-FIT™**

---

**Manual del usuario**

© 2024 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

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

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

M/N: C03699

# Contenido

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

Colocar el monitor de frecuencia cardíaca.....	1
Guía de sujetadores deportivos para HRM-Fit.....	2
Vinculación y configuración.....	5
Dinámica de carrera.....	6
Ritmo y distancia de carrera.....	6
Monitor de actividad.....	6
Almacenamiento de la frecuencia cardíaca para actividades cronometradas.....	6
Realizar la vinculación con equipos de ejercicio.....	7

## **Información del dispositivo..... 8**

Consejos de uso.....	8
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca.....	8
Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera.....	8
Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardíaca.....	9
Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca.....	11
Especificaciones.....	12
Obtención de asistencia.....	12
Garantía limitada.....	12



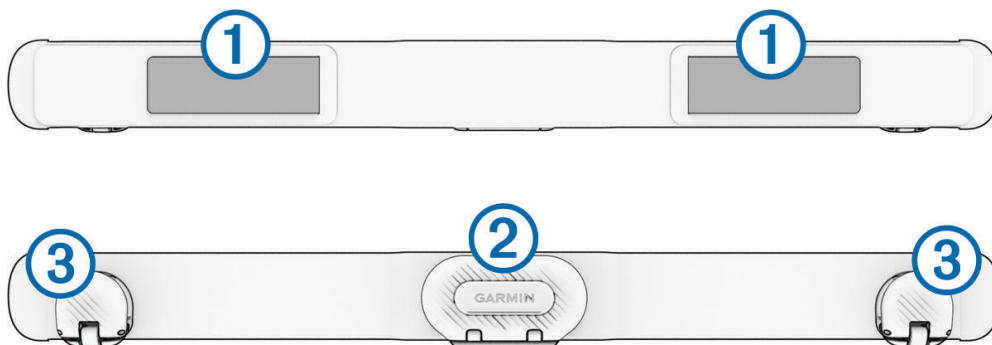
# Instrucciones del monitor de frecuencia cardiaca

## ⚠ ADVERTENCIA

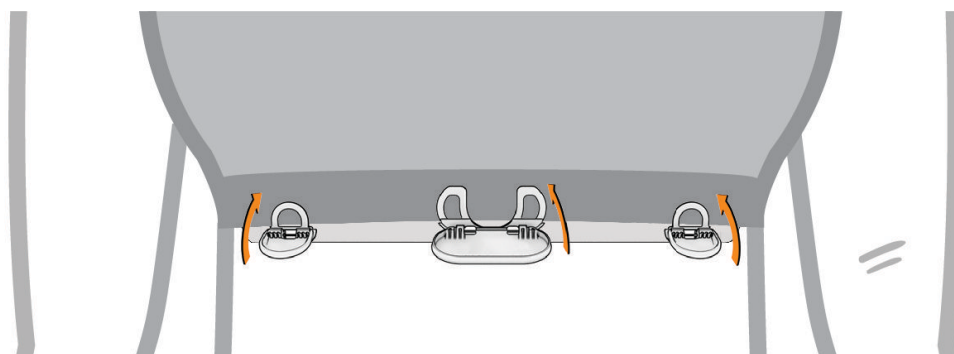
Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

## Colocar el monitor de frecuencia cardiaca

- 1 Ponte un sujetador deportivo de sujeción media o alta con una banda ajustada.  
El ajuste adecuado del sujetador deportivo reducirá el movimiento del monitor de frecuencia cardiaca, mantendrá un buen contacto entre la piel y el electrodo, y garantizará la comodidad (*Guía de sujetadores deportivos para HRM-Fit, página 2*).
- 2 Humedece los electrodos ① de la parte posterior del monitor de frecuencia cardiaca para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



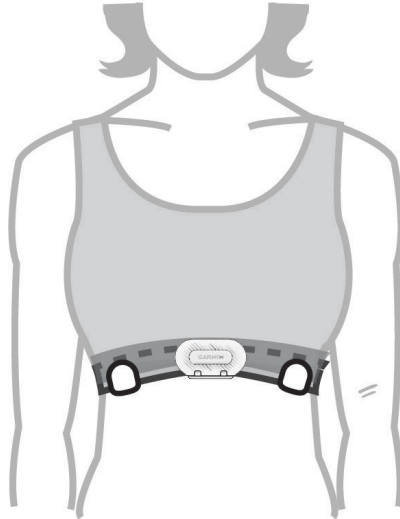
- 3 Abre los clips de la parte frontal del monitor de frecuencia cardiaca.
- 4 Introduce el tejido de la banda del sujetador deportivo en el clip central ②.  
El tejido debe quedar plano dentro del clip.
- 5 Cierra el clip sobre el tejido hasta que encaje.



- 6 Repite los pasos 4 y 5 con los clips laterales ③.

Cuando cierres los clips laterales, usa la otra mano para tirar ligeramente de la banda del sujetador deportivo hacia el centro.

- 7 Asegúrate de que el monitor de frecuencia cardíaca HRM-Fit está fijado en su sitio, que se queda plano debajo de la banda del sujetador deportivo y que se queda fijado contra la piel.



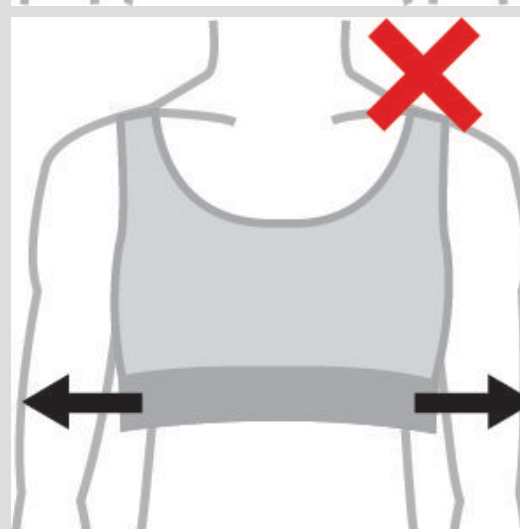
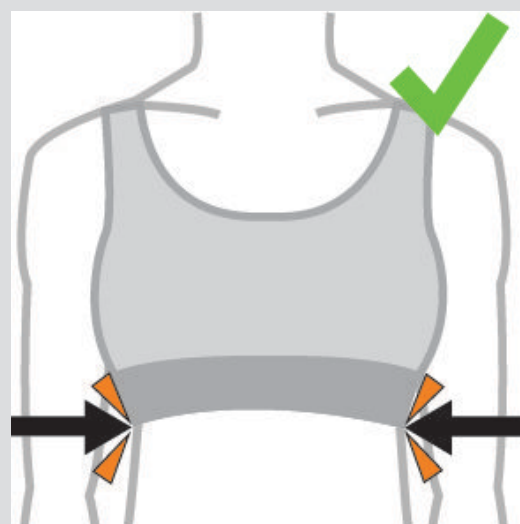
Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardíaca, estará activo y enviando datos.

### **Guía de sujetadores deportivos para HRM-Fit**

El monitor de frecuencia cardíaca HRM-Fit funciona mejor con un sujetador deportivo que lleve una banda plana alrededor de la caja torácica. Se necesita una buena compresión de la banda para minimizar el movimiento del monitor de frecuencia cardíaca y garantizar un buen contacto entre la piel y los electrodos, de modo que el monitor de frecuencia cardíaca pueda detectar con precisión la frecuencia cardíaca.

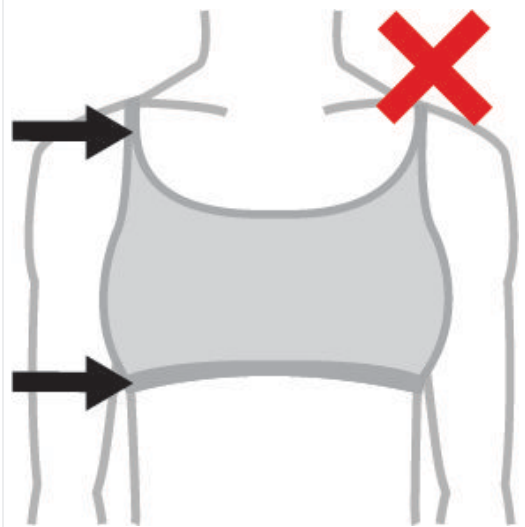
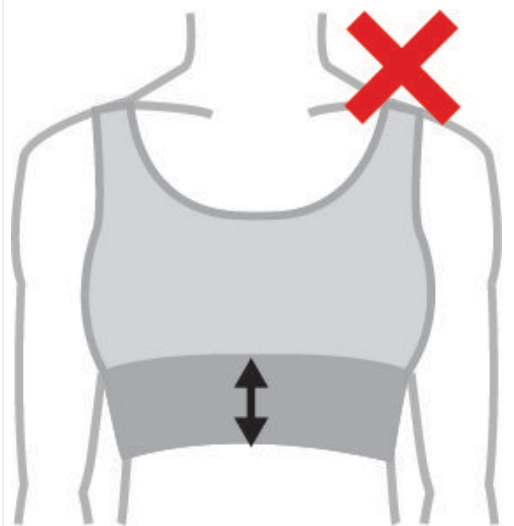
### Tensión de la banda

El sujetador deportivo cuenta con una sujeción media o alta y una compresión ceñida diseñada para carrera, ejercicios de cardio o sesiones de entrenamiento de alta intensidad. Puedes introducir dos dedos perfectamente debajo de la banda del sujetador y no puedes tirar de ella fácilmente.



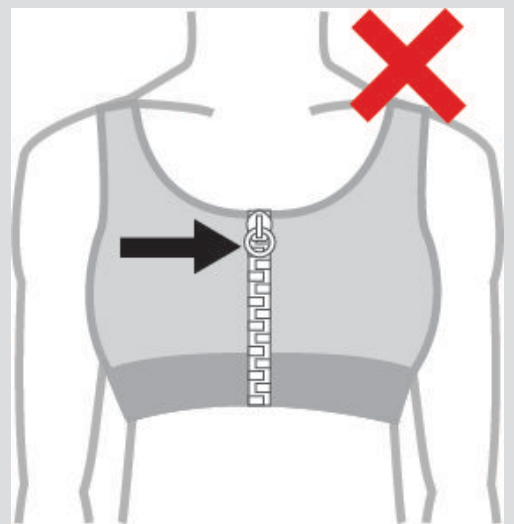
### Ancho de la banda y el tirante

El ancho de la banda del sujetador deportivo debajo del pecho es de 19 a 50 mm (de 0,75 a 2 in) aproximadamente. Una banda larga puede colocar el monitor de frecuencia cardiaca a una altura demasiado baja en el torso para obtener una frecuencia cardiaca precisa. Es posible que una banda estrecha no tenga suficiente material para engancharse correctamente al monitor de frecuencia cardiaca.



### Cremallera

El sujetador deportivo no tiene cremallera ni ningún otro adorno en la parte delantera que pueda interferir con los clips.





## Vinculación y configuración

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

Para poder vincular el monitor de frecuencia cardiaca con el dispositivo, primero debes ponértelo.

La vinculación consiste en la conexión de sensores inalámbricos ANT+, como la de tu monitor de frecuencia cardiaca con un dispositivo Garmin® ANT+ compatible.

**NOTA:** las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.

- Para la mayoría de dispositivos de Garmin compatibles, deberás colocar el dispositivo a 3 m del monitor de frecuencia cardiaca y realizar la vinculación manualmente mediante el menú del dispositivo.
- En el caso de algunos dispositivos de Garmin compatibles, tendrás que colocar el dispositivo a 1 cm del monitor de frecuencia cardiaca para realizar la vinculación de forma automática.

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

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

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

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

- 1 Ponte el monitor de frecuencia cardiaca.
- 2 Coloca el dispositivo a 3 m (10 ft) del monitor de frecuencia cardiaca.
- 3 Abre la configuración de Bluetooth en el dispositivo.  
El monitor de frecuencia cardiaca debe aparecer en la lista de dispositivos compatibles.
- 4 Selecciona el monitor de frecuencia cardiaca HRM-Fit .

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

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

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

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

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

## Dinámica de carrera

Puedes utilizar tu dispositivo Garmin compatible vinculado con el monitor de frecuencia cardiaca HRM-Fit para obtener información en tiempo real acerca de tu técnica de carrera.

El monitor de frecuencia cardiaca tiene un acelerómetro que mide el movimiento del torso para calcular seis métricas de carrera.

**NOTA:** para usar las funciones de dinámica de carrera, se debe vincular el monitor de frecuencia cardiaca HRM-Fit con tu dispositivo Garmin compatible mediante la tecnología ANT+. Para obtener más información, consulta el manual del usuario.

**Cadencia:** la cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra el número total de pasos (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).

**Oscilación vertical:** la oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso, medido en centímetros.

**Tiempo de contacto con el suelo:** el tiempo de contacto con el suelo es la cantidad de tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr. Se mide en milisegundos.

**NOTA:** el tiempo de contacto con el suelo y el equilibrio no se proporcionarán al caminar.

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

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

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

## Ritmo y distancia de carrera

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

## Monitor de actividad

Lleves cuando lleves el monitor de frecuencia cardiaca HRM-Fit, este controlará las métricas de las actividades diarias. La función de monitor de actividad graba el recuento de pasos diarios, las calorías, los minutos de intensidad y la frecuencia cardiaca de todo el día. Para usar esta función, debes vincular tu monitor de frecuencia cardiaca y otros dispositivos Garmin con tu cuenta de Garmin Connect ([Vincular el monitor de frecuencia cardiaca con la aplicación Garmin Connect™](#), página 5).

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

## Almacenamiento de la frecuencia cardiaca para actividades cronometradas

Puedes iniciar una actividad cronometrada en tu dispositivo Garmin vinculado compatible y el monitor de frecuencia cardiaca registrará los datos de frecuencia cardiaca, incluso si te apartas del dispositivo. Por ejemplo, puedes registrar los datos de frecuencia cardiaca durante actividades deportivas o deportes en equipo en los que no se puedan llevar relojes.

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

## Acceder a los datos almacenados de la frecuencia cardiaca

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

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

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

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

## Realizar la vinculación con equipos de ejercicio

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

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



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



# Información del dispositivo

## Consejos de uso

### ⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del monitor de frecuencia cardíaca, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el monitor de frecuencia cardíaca de inmediato y deja que se cure la piel. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el monitor de frecuencia cardíaca esté limpio y seco, y ajústalo bien para minimizar su movimiento.

- Comprueba el ajuste del sujetador deportivo para minimizar el movimiento durante la actividad.  
El monitor de frecuencia cardíaca HRM-Fit funciona mejor con una buena fijación contra la piel.
- Antes de iniciar una actividad, salta y estira, y asegúrate de que el monitor de frecuencia cardíaca sigue sujeto correctamente al sujetador deportivo.
- Si el sujetador deportivo tiene aros, asegúrate de que los clips no se cierren sobre ellos.
- Asegúrate de que la correa del monitor de frecuencia cardíaca esté sujeta de forma que quede plana contra la piel sin que se forme ningún bulto.
- Al fijar cada clip lateral, tira ligeramente de la banda del sujetador deportivo hacia el centro, encaja el clip lateral en su posición y suelta el sujetador deportivo.  
Repite con el lado contrario.

## Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca

Si los datos del monitor de frecuencia cardíaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Vuelve a humedecer los electrodos.
- Calienta de 5 a 10 minutos.
- Comprueba el ajuste del sujetador deportivo para asegurarte de que se mueve lo menos posible durante la actividad (*Guía de sujetadores deportivos para HRM-Fit, página 2*).
- Sigue las instrucciones para el cuidado del dispositivo (*Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca, página 11*).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece bien la correa por ambos lados.  
Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardíaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardíaca.
- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardíaca.  
Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

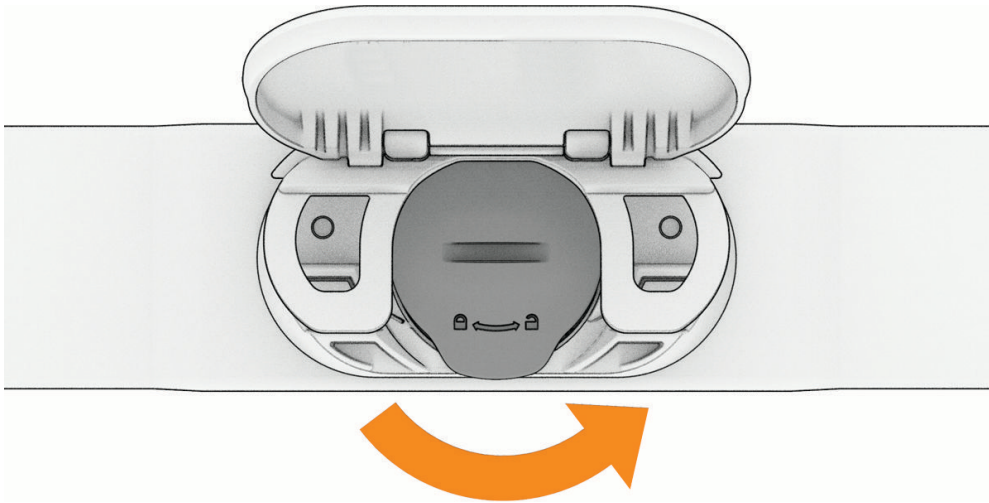
## Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera

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

- Asegúrate de que tu dispositivo Garmin es compatible con las funciones de dinámica de carrera.  
Para obtener más información, visita [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- Vuelve a vincular el accesorio HRM-Fit con tu dispositivo Garmin siguiendo las instrucciones.
- Asegúrate de que lo vinculas mediante la tecnología ANT+, en vez de Bluetooth.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran solo ceros, asegúrate de que el accesorio está colocado del lado correcto orientado hacia fuera.  
**NOTA:** el equilibrio y el tiempo de contacto con el suelo solo aparecen cuando estás corriendo. No se calcula al caminar.

## Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

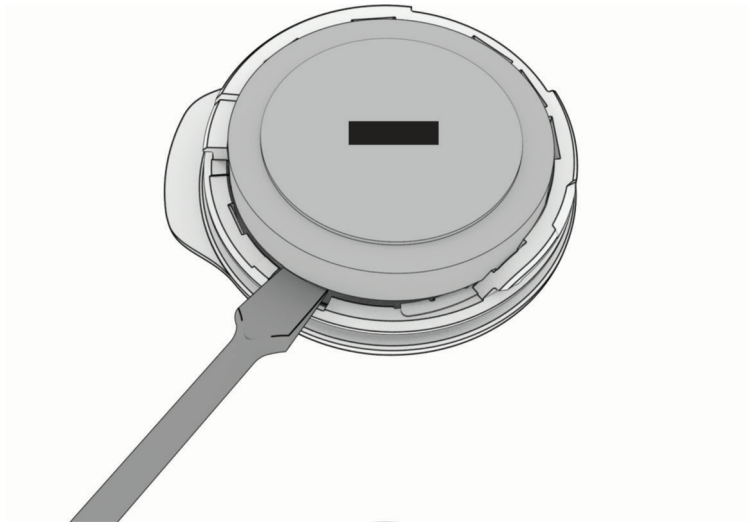
- 1 Abre el clip central.
- 2 Localiza la tapa de la pila circular.
- 3 Con una moneda o un destornillador plano grande (8 mm o  $\frac{5}{16}$  in), gira la tapa 90 grados hacia la izquierda.



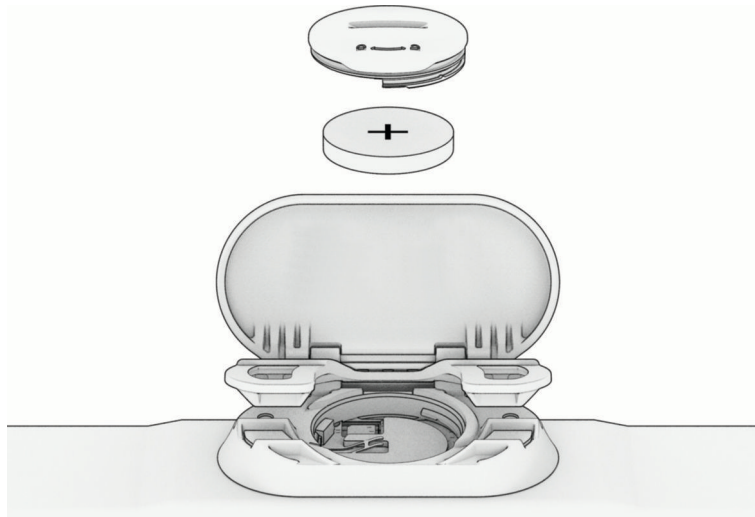
- 4 Retira la tapa y la pila.



- 5 Levanta con cuidado la pila para sacarla de la tapa por el punto de palanca.  
**NOTA:** también puedes utilizar un imán o un trozo de cinta para extraer la pila.

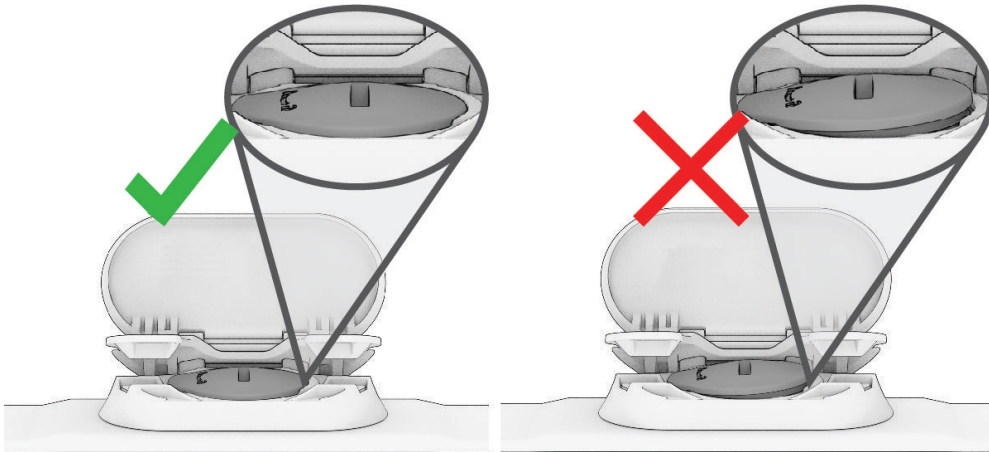


- 6 Espera 30 segundos.  
7 Inserta el lado positivo de la pila nueva en la tapa.

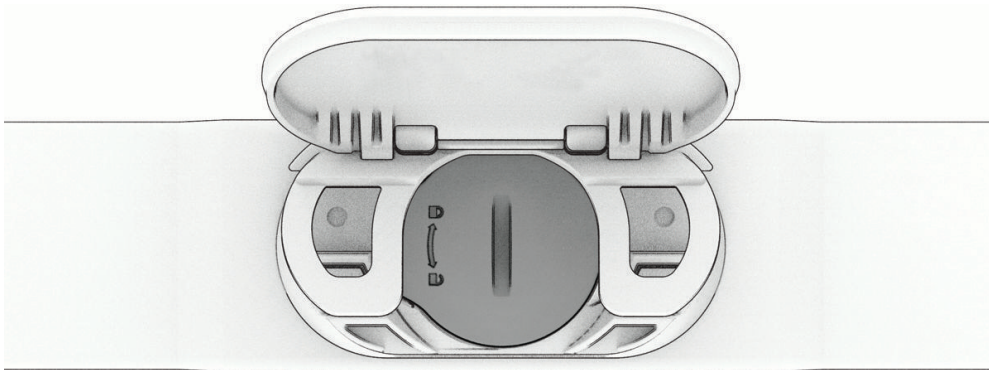


- 8 Vuelve a colocar la tapa de la pila.

- 9 Gira la lengüeta de alineación 90 grados hacia la derecha.  
La tapa de la pila debe quedar al ras del módulo del monitor de frecuencia cardiaca.



- 10 Comprueba la alineación de la tapa de la pila para asegurarte de que está completamente cerrada y bien fijada.



## Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

### AVISO

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

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

- Enjuaga el monitor de frecuencia cardiaca después de cada uso.
- Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca después de cada siete usos con agua caliente a una temperatura máxima de 40 °C (104 °F) y poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.
- Aclara con cuidado la correa después de lavar a mano el monitor de frecuencia cardiaca para eliminar los residuos de detergente que pueden causar irritación cutánea.
- No pongas el monitor de frecuencia cardiaca en una lavadora o en una secadora.
- Para secar el monitor de frecuencia cardiaca, colócalo en posición horizontal con los clips abiertos y deja que se seque al aire.

## Sugerencias para el almacenamiento y la conservación

### AVISO

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

- Coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para guardarlo.
- Evita doblar o enrollar muy fuerte el monitor de frecuencia cardiaca.
- No guardes el monitor de frecuencia cardiaca bajo la luz directa del sol ni a temperaturas extremas.
- No cuelgues el monitor de frecuencia cardiaca en perchas, tendederos u otros objetos.

Los clips están diseñados únicamente para sujetadores deportivos.

## Especificaciones

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

## Obtención de asistencia

- Manuales
- Vídeos
- Temas de asistencia

Visita [www.garmin.com/manuals/hrm-fit](http://www.garmin.com/manuals/hrm-fit).

## Garantía limitada

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

<sup>1</sup> El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 30 m. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).





