

GARMIN®

HRM-FIT™

Manual do proprietário

© 2024 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

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

Este produto possui certificação da ANT+®. Acesse www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos e de aplicativos compatíveis. A 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. Análises avançadas de pulsação por Firstbeat. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

M/N: C03699

Sumário

Instruções do monitor de frequência cardíaca..... 1

Colocar o monitor de frequência cardíaca.....	1
Guia para sutiã esportivo HRM-Fit.....	2
Emparelhamento e configuração.....	5
Dinâmica de corrida.....	6
Ritmo de corrida e distância.....	6
Monitorização de atividade.....	6
Armazenamento de frequência cardíaca para atividades cronometradas.....	6
Conectar a equipamento de condicionamento físico.....	7

Informações sobre o dispositivo..... 8

Dicas de uso.....	8
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	8
Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida.....	8
Substituir a bateria do monitor de frequência cardíaca.....	9
Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca.....	11
Especificações.....	12
Obter suporte.....	12
Garantia limitada.....	12

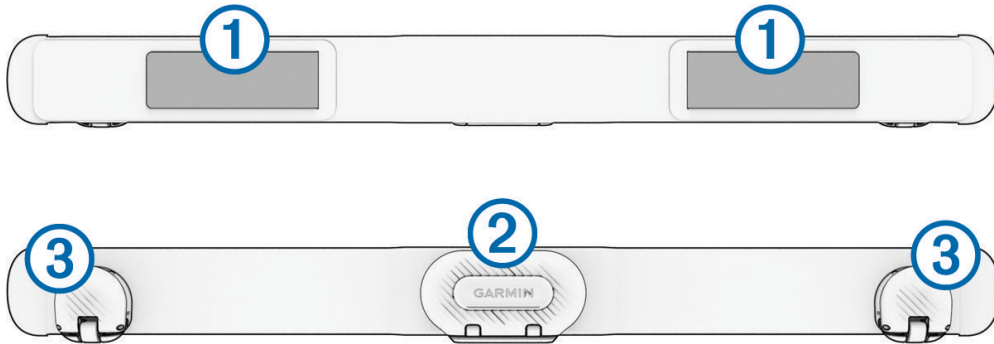
Instruções do monitor de frequência cardíaca

⚠ ATENÇÃO

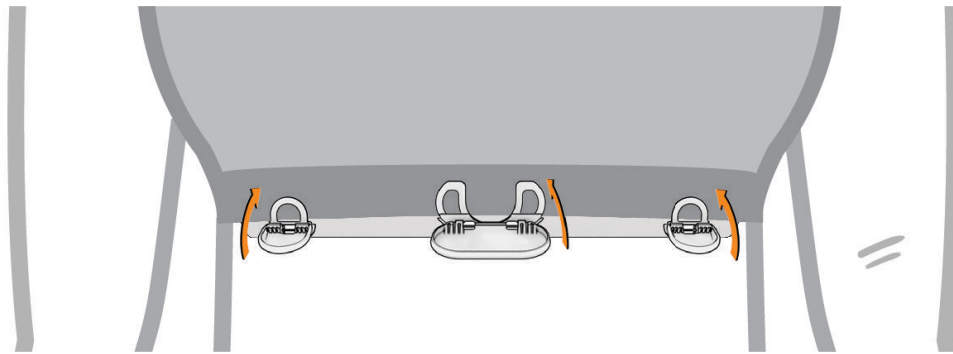
Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Colocar o monitor de frequência cardíaca

- 1 Coloque um sutiã esportivo de suporte médio ou alto com uma faixa de ajuste apertada.
O ajuste adequado do sutiã esportivo reduzirá o movimento do monitor de frequência cardíaca, manterá um bom contato entre a pele e o eletrodo e garantirá o conforto (*Guia para sutiã esportivo HRM-Fit, página 2*).
- 2 Umedeça os eletrodos ① na parte posterior do monitor de frequência cardíaca para criar uma conexão forte entre o peito e o transmissor.



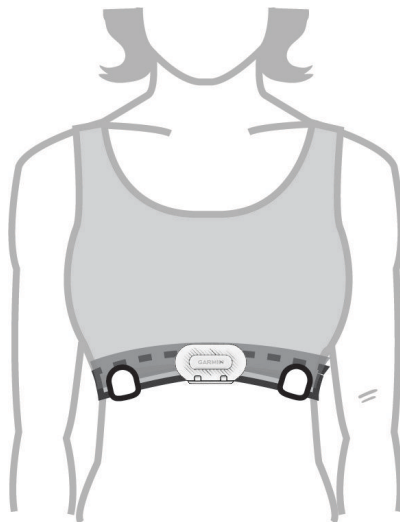
- 3 Abra as presilhas na parte frontal do monitor de frequência cardíaca.
- 4 Insira o tecido da faixa do sutiã esportivo na presilha central ②.
O tecido deve estar plano dentro da presilha.
- 5 Feche a presilha no tecido até que se encaixe no lugar.



- 6 Repita as etapas 4 e 5 com as presilhas laterais ③.

Ao fechar as presilhas laterais, use a outra mão para puxar levemente a faixa do sutiã esportivo em direção ao centro.

- 7 Certifique-se de que o monitor de frequência cardíaca HRM-Fit esteja preso no lugar, fique plano sob a faixa do sutiã esportivo e seja comprimido contra a pele.



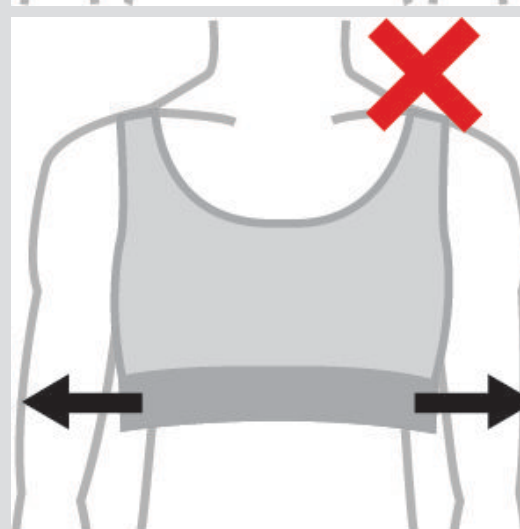
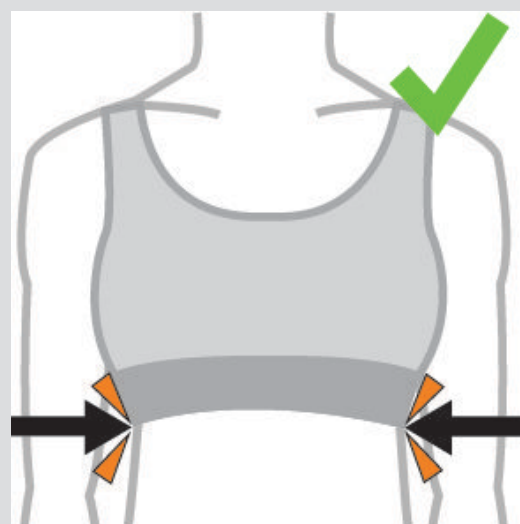
Depois de colocá-lo, o monitor de frequência cardíaca ficará ativo e começará a enviar dados.

Guia para sutiã esportivo HRM-Fit

O monitor de frequência cardíaca HRM-Fit funciona melhor com um sutiã esportivo que tenha uma faixa plana ao redor da caixa torácica. É necessária uma boa compressão da faixa para minimizar o movimento do monitor de frequência cardíaca e garantir um bom contato entre a pele e os eletrodos, de modo que o monitor de frequência cardíaca possa detectar com precisão a sua frequência cardíaca.

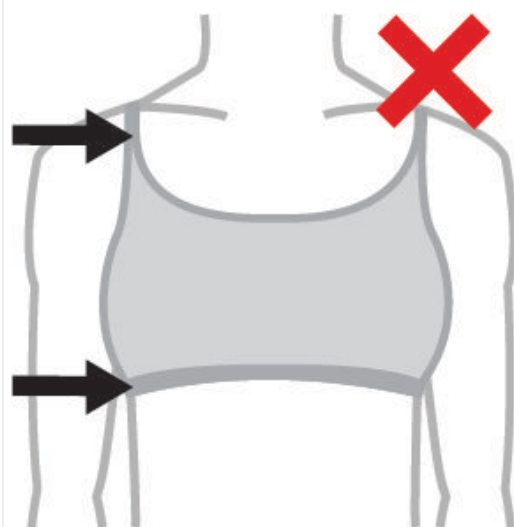
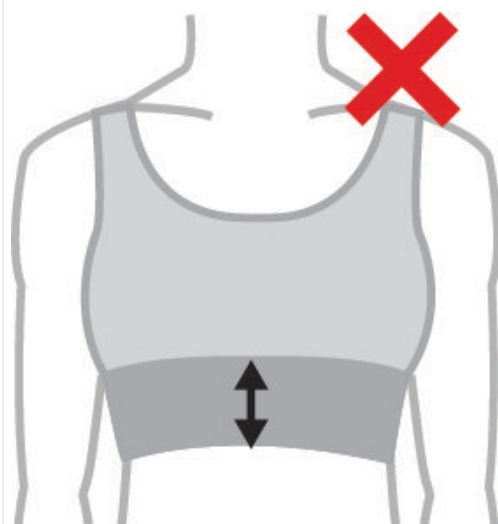
Ajuste da faixa

O sutiã esportivo tem suporte médio ou alto e ajuste de compressão projetado para exercícios de corrida, cardio ou de alta intensidade. Dois dedos se encaixam confortavelmente sob a faixa do sutiã esportivo, e você não consegue puxar a faixa com facilidade.



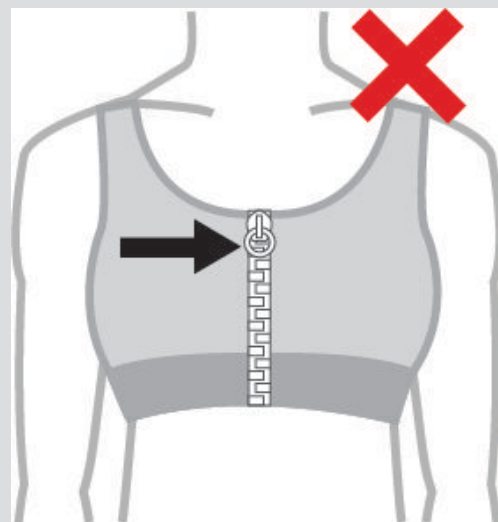
Largura da faixa e da tira

A largura da faixa do sutiã esportivo sob o busto é de aproximadamente 19 a 50 mm (de 0,75 a 2 pol.). Uma faixa longa pode posicionar o monitor de frequência cardíaca muito baixo no tronco para que a frequência cardíaca seja precisa. Uma faixa estreita pode não ter material suficiente para se adequar à presilha do monitor de frequência cardíaca.



Zíper

O sutiã esportivo não tem zíper ou outro enfeite na frente que possa interferir nas presilhas.



Emparelhamento e configuração

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

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

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

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

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

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

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

Emparelhar o monitor de frequência cardíaca com seu dispositivo Bluetooth*

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

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca.
- 2 Coloque o dispositivo a uma distância de menos de 3 metros (10 pés) do monitor de frequência cardíaca.
- 3 Abra as configurações de Bluetooth no dispositivo.
O monitor de frequência cardíaca deverá aparecer na lista de dispositivos disponíveis.
- 4 Selecione o monitor de frequência cardíaca HRM-Fit.

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

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

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

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

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

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

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

Dinâmica de corrida

Você pode usar seu dispositivo Garmin compatível emparelhado com o monitor de frequência cardíaca HRM-Fit para fornecer feedback em tempo real sobre sua forma de corrida.

O monitor de frequência cardíaca possui um acelerômetro que mede o movimento do torso para calcular seis métricas de corrida.

OBSERVAÇÃO: para usar os recursos de dinâmica de corrida, o monitor de frequência cardíaca HRM-Fit deve estar emparelhado com seu dispositivo Garmin compatível utilizando a tecnologia ANT+. Para obter mais informações, consulte o Manual do proprietário.

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

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

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

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

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

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

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

Ritmo de corrida e distância

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

Monitorização de atividade

Sempre que você usa o monitor de frequência cardíaca HRM-Fit, ele monitora suas métricas de atividades diárias. O recurso de monitorização de atividade registra sua contagem de passos, calorias, minutos de intensidade e frequência cardíaca diária. Para utilizar este recurso, você deve emparelhar seu monitor de frequência cardíaca e todos os demais dispositivos Garmin com sua conta Garmin Connect ([Emparelhar o monitor de frequência cardíaca com o app Garmin Connect™](#), página 5).

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.

Armazenamento de frequência cardíaca para atividades cronometradas

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

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

Acessar os dados de frequência cardíaca armazenados

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

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

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

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

Conectar a equipamento de condicionamento físico

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

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



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



Informações sobre o dispositivo

Dicas de uso

CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do monitor de frequência cardíaca, principalmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se notar alguma irritação na pele, remova o monitor de frequência cardíaca e espere que a pele se cure. Para ajudar a evitar a irritação da pele, certifique-se de que o monitor de frequência cardíaca esteja limpo e seco e mantenha-o ajustado para minimizar o movimento do monitor de frequência cardíaca.

- Verifique o ajuste do sutiã esportivo para minimizar o movimento durante a atividade.
O monitor de frequência cardíaca HRM-Fit funciona melhor com uma boa compressão contra a pele.
- Antes de iniciar uma atividade, pule e alongue-se, e certifique-se de que o monitor de frequência cardíaca ainda esteja preso com segurança ao sutiã esportivo.
- Se o seu sutiã esportivo tiver aros, verifique se as presilhas não se fecham nos aros.
- Certifique-se de que a pulseira do monitor de frequência cardíaca esteja presa de forma que fique plana contra a pele, sem dobras.
- Ao prender cada presilha lateral, puxe levemente a faixa do sutiã esportivo em direção ao centro, encaixe a presilha lateral na posição e solte o sutiã esportivo.
Repita com o lado oposto.

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.

- Reaplique água nos eletrodos.
- Aqueça por 5 a 10 minutos.
- Verifique o ajuste do sutiã esportivo para garantir o mínimo de movimento durante a atividade (*Guia para sutiã esportivo HRM-Fit*, página 2).
- Siga as instruções de cuidado (*Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca*, página 11).
- Vista uma camisa de algodão ou umedeça completamente os dois lados da correia.
Tecidos sintéticos que causam atritos com o monitor de frequência cardíaca podem criar eletricidade estática que interfere com os sinais cardíacos.
- Afaste-se de fontes que possam interferir com o monitor de frequência cardíaca.
As fontes de interferência podem incluir campos eletromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, cabos elétricos de alta tensão, motores elétricos, fornos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso de LAN sem fio.

Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida

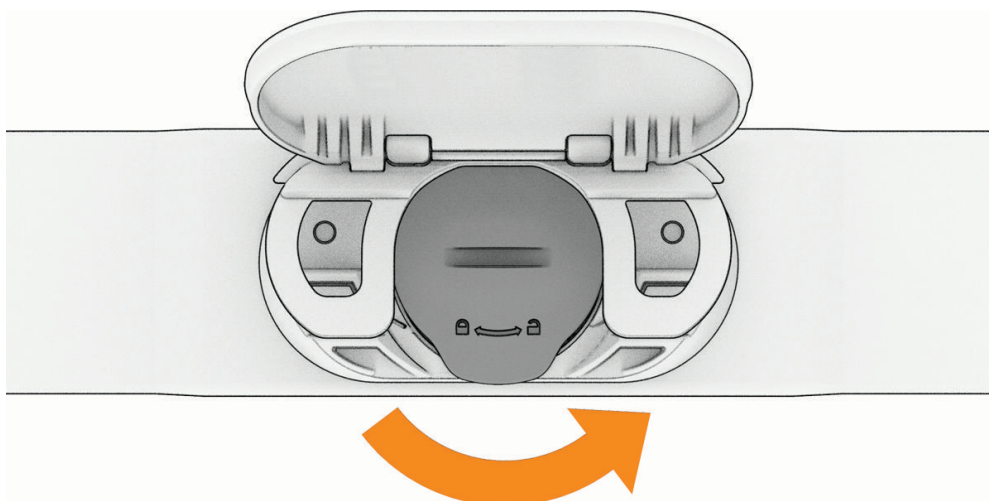
Se os dados da dinâmica de corrida não forem exibidos, você pode tentar as seguintes dicas.

- Certifique-se de que o dispositivo Garmin seja compatível com a dinâmica de corrida.
Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/runningdynamics.
- Emparelhe o acessório HRM-Fit com seu dispositivo Garmin novamente, de acordo com as instruções.
- Verifique se você está emparelhado usando a tecnologia ANT+, em vez da tecnologia Bluetooth.
- Se a tela de dados de dinâmica da corrida mostrar apenas zeros, certifique-se de que o acessório foi vestido voltado para cima.

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

Substituir a bateria do monitor de frequência cardíaca

- 1 Abra a presilha central.
- 2 Localize a tampa circular da bateria.
- 3 Usando uma moeda ou uma chave de fenda grande de cabeça chata (8 mm ou $\frac{5}{16}$ pol.), gire a tampa 90 graus no sentido anti-horário.

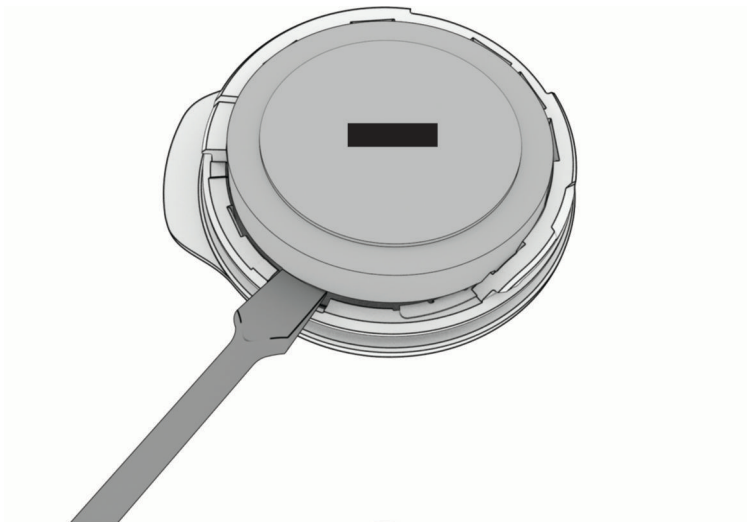


- 4 Remova a tampa e a bateria.



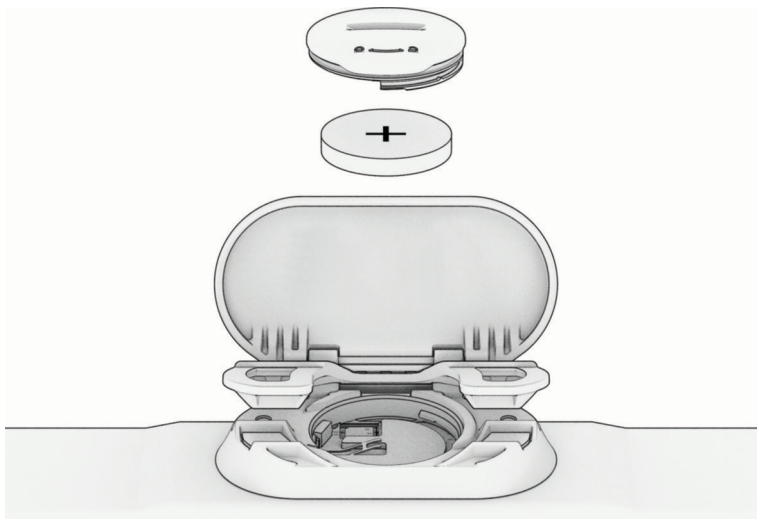
- 5 Com cuidado, levante a bateria para fora da tampa no ponto de alavanca.

OBSERVAÇÃO: você também pode usar um ímã ou um pedaço de fita adesiva para remover a bateria.



- 6 Aguarde 30 segundos.

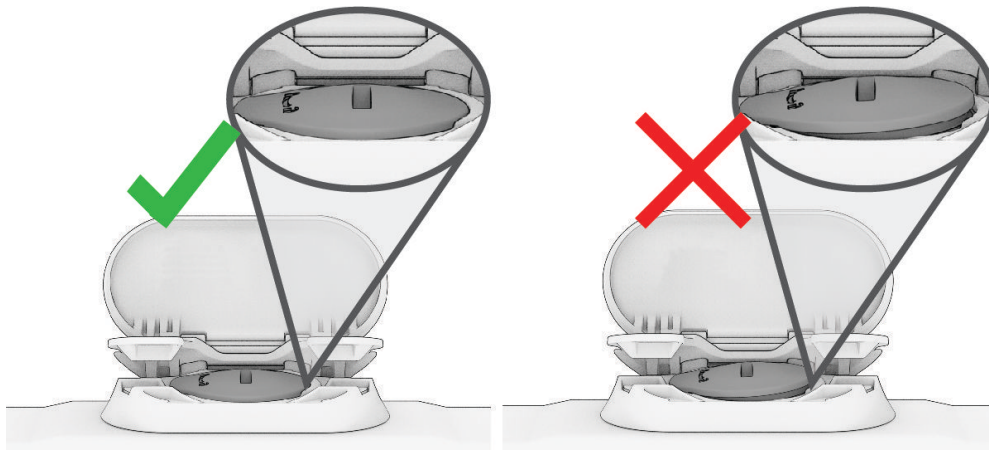
- 7 Insira o lado positivo de uma bateria nova na tampa da bateria.



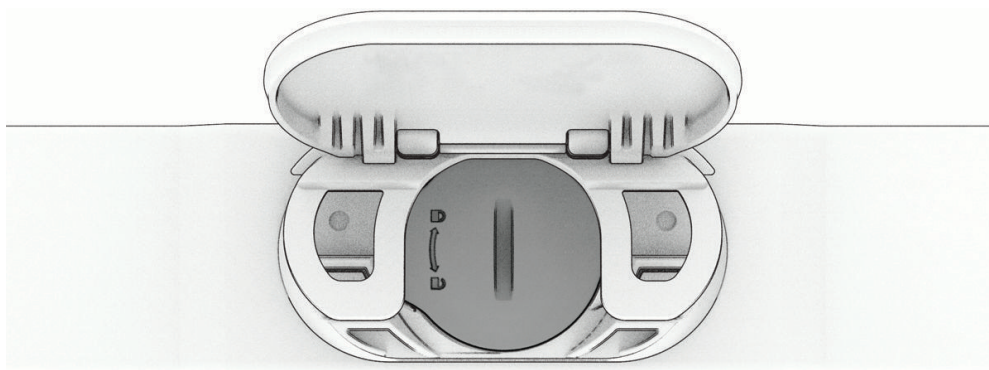
- 8 Recoloque a tampa do compartimento da pilha.

- 9 Gire a aba de alinhamento 90 graus no sentido horário.

A tampa da bateria deve estar nivelada com o módulo do monitor de frequência cardíaca.



- 10 Verifique o alinhamento da tampa da bateria para garantir que ela esteja totalmente fechada e travada no lugar.



Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca

AVISO

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

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

- Enxágue o monitor de frequência cardíaca após cada utilização.
- Lave o monitor de frequência cardíaca à mão após cada sete utilizações, usando água morna a uma temperatura máxima de 40°C (104°F) e uma pequena quantidade de detergente suave, como detergente líquido para louça.
- Enxágue abundantemente a faixa após lavar o monitor de frequência cardíaca à mão para remover resíduos de detergente que podem causar irritação na pele.
- Não coloque o monitor de frequência cardíaca na máquina de lavar, nem na secadora.
- Ao secar o monitor de frequência cardíaca, coloque-o na horizontal com as presilhas em uma posição aberta para secar ao ar.

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.
- Não prenda o monitor de frequência cardíaca a cabides, varais ou outros itens.
As presilhas são projetadas apenas para sutiãs esportivos.

Especificações

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

Obter suporte

- Manuais
 - Vídeos
 - Tópicos de suporte
- Visite www.garmin.com/manuals/hrm-fit.

Garantia limitada

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

¹ O dispositivo é resistente a pressão equivalente a uma profundidade de 30 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

