



HRM-Dual™

⚠️ 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

Use o monitor de frequência cardíaca em contato direto com a pele, logo abaixo do esterno. Ajuste-o de modo que deslize durante a atividade.

- 1 Encaixe o módulo do monitor de frequência cardíaca ① na faixa.



Os logotipos Garmin® (no módulo e na faixa) devem estar voltados para cima.

- 2 Umedeça os eletrodos ② e os adesivos de contato ③ na parte traseira da faixa para conectar bem o peito e o transmissor.



- 3 Use o monitor de frequência cardíaca com os logotipos Garmin voltados para cima.
A conexão do gancho ④ com a presilha ⑤ deve estar do seu lado direito.

- 4 Passe a faixa em torno do peito e conecte o seu gancho à presilha.

OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a etiqueta de cuidado não seja dobrada.

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

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 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 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 for ativado.

Emparelhar o monitor de frequência cardíaca com seu dispositivo Bluetooth®

Você pode emparelhar o monitor de frequência cardíaca ao seu smartphone, 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-Dual.

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 for ativado.

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.

- Aplique água novamente nos eletrodos e nos adesivos de contato (se aplicável).
- Aperte a correia ao peito.
- Aqueça por 5 a 10 minutos.
- Siga as instruções de cuidado (*Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca*, página 1).
- 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.

Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca

AVISO

Desprenda e retire o módulo antes de lavar a correia.

O acúmulo de suor e sal na tira pode diminuir a capacidade do monitor de frequência cardíaca de relatar dados precisos.

- Acesse www.garmin.com/HRMcare para obter instruções detalhadas de lavagem.
- Enxágue a tira após cada uso.
- Lave a correia na máquina de lavar após sete usos.
- Não coloque a tira na secadora.



- Para secar a tira, pendure-a no varal ou estenda-a em uma superfície plana.
- Para prolongar a vida útil do monitor de frequência cardíaca, desprenda o módulo quando não estiver utilizando-o.

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.



Substituindo a bateria do HRM-Dual

- 1 Use a chave de fenda incluída (Torx T5) para remover os quatro parafusos na parte traseira do módulo.

OBSERVAÇÃO: acessórios do HRM-Dual produzidos antes de setembro de 2020 usam parafusos Phillips número 00.

- 2 Remova a tampa e a bateria.



- 3 Aguarde 30 segundos.

- 4 Coloque a nova pilha com o polo positivo virado para cima.

OBSERVAÇÃO: não danifique nem perca a junta do O-ring.

- 5 Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.

OBSERVAÇÃO: não aperte muito.

Depois de trocar a bateria do monitor de frequência cardíaca, pode ser necessário emparelhá-lo com o dispositivo novamente.

Especificações do monitor de frequência cardíaca

Tipo de bateria	CR2032 de 3 V que pode ser substituída pelo usuário
Duração da bateria	Até 3,5 anos, 1 hora por dia
Resistência à água	1 ATM ¹ OBSERVAÇÃO: este produto não transmite dados de frequência cardíaca durante a sessão de natação.

Intervalo de temperatura de funcionamento	De -5 ° a 50 °C (23° a 122°F)
Frequência/protocolo sem fio	2,4 GHz a 2 dBm nominal

Garantia limitada

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

© 2020 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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. HRM-Dual™ é uma marca comercial 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 e os logotipos BLUETOOTH® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e seu uso é feito pela Garmin sob licença.

M/N: A03711

Este equipamento não tem direito à proteção contra interferência prejudicial e não pode causar interferência em sistemas devidamente autorizados.

¹ O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 10 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.