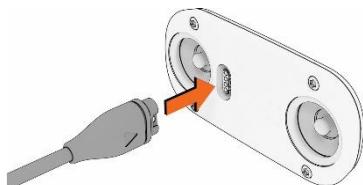


Первая активация HRM 600

- Подключите модуль HRM 600 к источнику питания на 2 секунды.



- Отсоедините HRM 600 .

Сопряжение и настройка

Руководство пользователя пульсометра

Типы подключения и поведение светодиодов

HRM 600 поддерживает как защищенные, так и открытые соединения.

Безопасное соединение

Защищённое соединение Bluetooth® шифруется проходит аутентификацию. Список устройств Garmin® поддерживающих установление защищённых соединений, можно найти на сайте garmin.com/hrm_connection_types . Для некоторых устройств Garmin может потребоваться обновление программного обеспечения.

Когда HRM 600 активен и использует защищенное соединение, светодиод мигает (2 раза) каждые 5 секунд.

Открытое соединение

Открытое соединение поддерживает все устройства Garmin, совместимые с пульсометрами.

Доступны соединения ANT+® и некоторые соединения Bluetooth. Открытое соединение также рекомендуется для сопряжения по Bluetooth со сторонними часами, планшетами и фитнес-оборудованием.

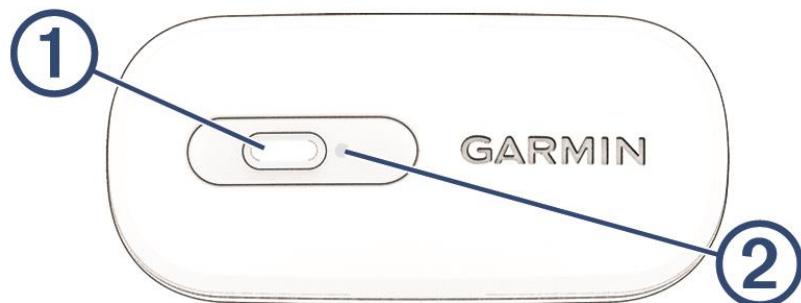
Когда HRM 600 активен и использует открытое соединение, светодиод мигает (3 раза) каждые 5 секунд.

СОВЕТ: Во время сопряжения соблюдайте дистанцию 10 м (33 фута) от других пульсометров.

Сопряжение HRM 600 с совместимым устройством

Вы можете подключить HRM 600 к совместимому устройству Garmin, часам, планшету или фитнес-оборудованию.

- На модуле HRM 600 нажмите кнопку ①, чтобы вывести его из спящего режима.



Светодиод ② будет мигать , когда устройство активно.

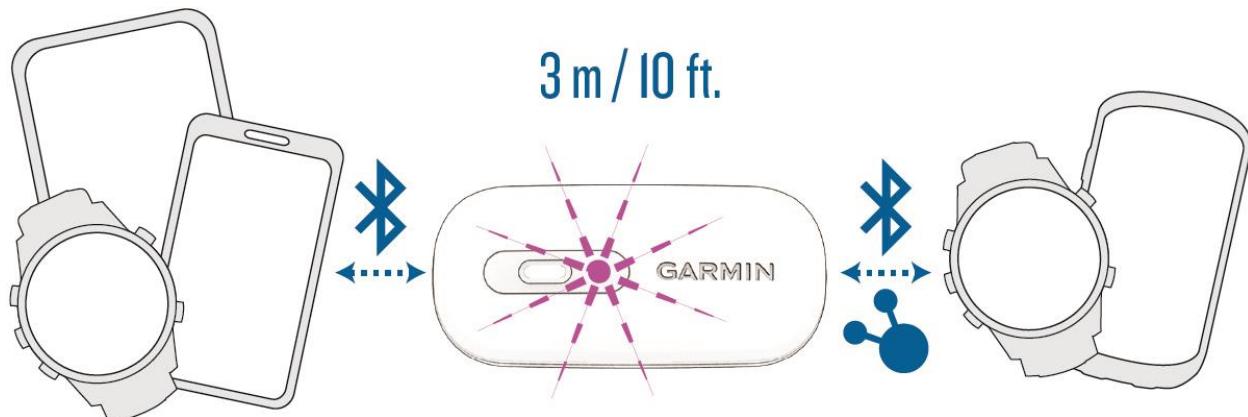
Убедитесь, что ваше устройство Garmin поддерживает тип подключения, указанный светодиодом.

Для переключения между типами подключения нужно быстро **нажать** кнопку **дважды**. Светодиод будет мигать  , когда он активен и использует защищённое соединение.

Светодиод будет мигать  , когда он активен и использует открытое соединение.

СОВЕТ: Многие совместимые устройства и приложения используют открытое соединение.

- Нажмите и удерживайте кнопку в течение 4 секунд, чтобы войти в режим сопряжения.



Светодиод будет мигать  непрерывно.

HRM 600 находится в режиме сопряжения в течение 5 минут.

Чтобы выйти из режима сопряжения, нажмите кнопку.

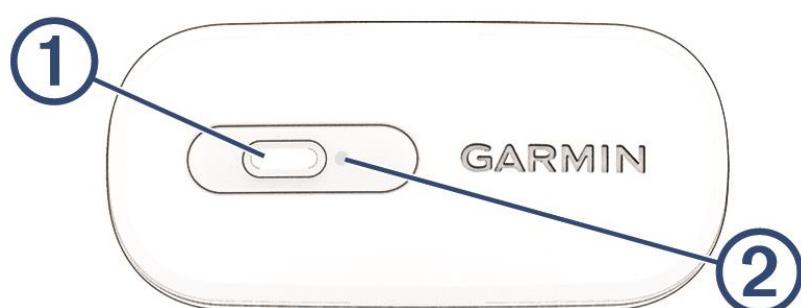
- Выберите вариант:
 - На устройстве Garmin откройте меню датчиков, чтобы добавить внешние пульсометры.
ПРИМЕЧАНИЕ: Инструкции по сопряжению различаются для каждого совместимого устройства Garmin. См. руководство пользователя.
 - На стороннем устройстве откройте настройки Bluetooth.
Устройство HRM 600 должно появиться в списке доступных устройств .
- Выберите HRM 600 .

После первого сопряжения устройство будет автоматически распознавать HRM 600 каждый раз при включении, если он находится в зоне действия.

Сопряжение HRM 600 с приложением Garmin Connect

Приложение Garmin Connect™ позволяет вам персонализировать настройки, получать обновления программного обеспечения, а также записывать и синхронизировать ваши занятия с помощью HRM 600 без необходимости подключения к часам или велокомпьютеру.

- На модуле HRM 600 нажмите кнопку **1** , чтобы вывести его из спящего режима.



Светодиод **2** мигает  , когда устройство активно и передает данные.

- Используя магазин приложений вашего телефона, установите и откройте приложение Garmin Connect .
- Нажмите и удерживайте кнопку в течение 4 секунд, чтобы войти в режим сопряжения.



Светодиод будет мигать  непрерывно.

HRM 600 находится в режиме сопряжения в течение 5 минут.

Чтобы выйти из режима сопряжения, нажмите кнопку.

4. Выберите вариант добавления HRM 600 в вашу учетную запись Garmin Connect:
 - Если вы впервые подключаете устройство к приложению Garmin Connect , следуйте инструкциям на экране.
 - Если у вас уже есть другое устройство, сопряженное с приложением Garmin Connect , выберите > Устройства Garmin > Добавить устройство , а затем следуйте инструкциям на экране.

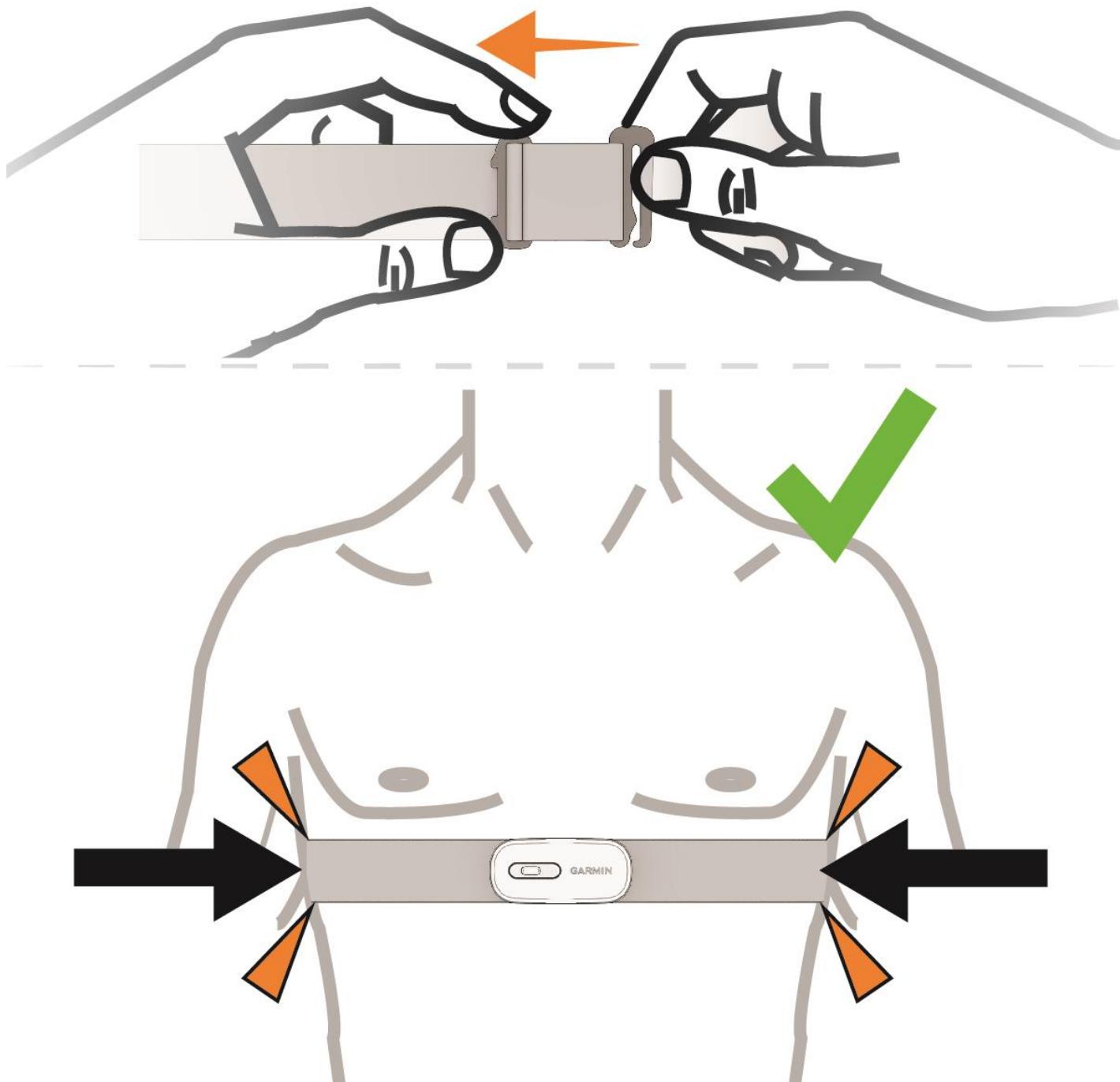
Надеваем HRM 600

1. Закрепите модуль на ремешке.

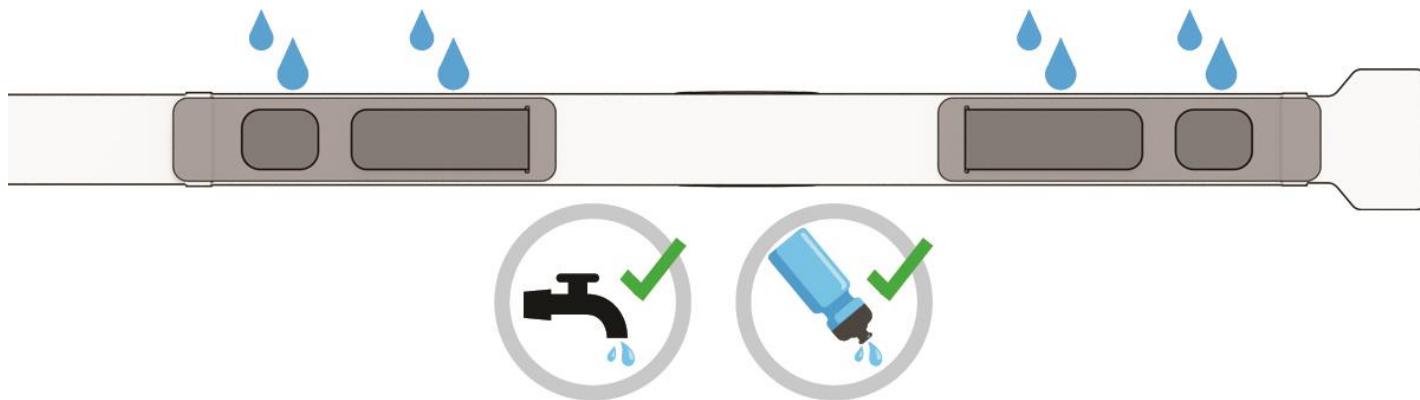


ПРИМЕЧАНИЕ: Оба логотипа Garmin® должны быть обращены вверх.

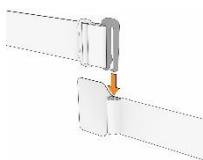
2. Отрегулируйте ремешок.



3. Увлажните датчики.



4. Прикрепите крючок для ремня с правой стороны.



Динамика бега

Вы можете использовать совместимые часы Garmin® в паре с пульсометром HRM 600 , чтобы получать данные о своей физической форме в режиме реального времени. Пульсометр оснащён встроенными датчиками движения, которые измеряют движения туловища для расчета показателей бега. Подробнее см. на сайте garmin.com/performance-data/running .

ПРИМЕЧАНИЕ: Контакт с землей и потеря скорости движения при контакте с землей недоступны во время ходьбы.

Ритм

Каденс – это количество шагов в минуту. Отображает общее количество шагов (левой и правой ногой вместе взятых).

Длина шага

Длина шага, измеряемая от точки соприкосновения одной ноги с другой. Измеряется в метрах.

Вертикальное отклонение

Вертикальные колебания показывают величину подпрыгивания тела во время бега. Положение тела отображает вертикальное движение вашего туловища, измеряемое в сантиметрах.

Отклонение от длины

Вертикальное колебание – это отношение вертикального колебания к длине шага. Измеряется в процентах. Более низкое значение обычно указывает на лучшую технику.

Время контакта с землей

Время контакта с землей – это время, в течение которого стопа соприкасается с землей во время бега. Измеряется в миллисекундах.

Баланс времени контакта с землей

Баланс времени контакта с землей отображает баланс времени контакта левой и правой ноги с землей во время бега. Значение измеряется в процентах. Например, 53,2 со стрелкой, направленной влево или вправо.

Потеря скорости движения при соприкосновении ноги с землей

Потеря скорости относительно земли измеряет, насколько замедляется ваш бег в момент соприкосновения стопы с землей во время бега. Измеряется в сантиметрах в

секунду. Более низкое значение обычно лучше, поскольку оно указывает на то, что для ускорения требуется меньше усилий.

Процент потери скорости движения при контакте ног с землей

Процент потери скорости относительно земли показывает, насколько вы замедляетесь в момент касания земли ногой – в процентах от скорости бега. Это связано с тем, что потеря скорости относительно земли обычно увеличивается с ростом скорости бега.

Темп бега и дистанция

Пульсометр рассчитывает темп и дистанцию бега на основе вашего профиля и движений, которые датчик измеряет при каждом шаге. Пульсометр измеряет темп и дистанцию бега даже при отсутствии GPS, например, при беге на беговой дорожке. При подключении по ANT+® или защищенной технологии Bluetooth® вы можете просматривать темп и дистанцию бега на совместимом устройстве Garmin®. Вы также можете просматривать эти данные в совместимых сторонних приложениях для тренировок.

Измерение пульса во время плавания

Пульсометр регистрирует и сохраняет данные о частоте сердечных сокращений во время плавания. Пока датчик находится под водой, эти данные не передаются на сопряжённые устройства Garmin®.

Во время плавания убедитесь, что пульсометр плотно прилегает. Смещение пульсометра по нагрудному датчику может повлиять на точность измерений. При плавании в бассейне пульсометр следует надевать под купальник или футболку для триатлона. В противном случае он может соскользнуть с груди при отталкивании от стенки бассейна.

Чтобы получить доступ к данным о пульсе позже, начните занятие на сопряжённом устройстве Garmin®. Во время отдыха, когда датчик находится вне воды, он отправляет на устройство Garmin® среднюю и максимальную частоту пульса, зарегистрированную за предыдущий интервал, а также информацию о пульсе в режиме реального времени. Устройство Garmin® автоматически загружает данные о частоте пульса с пульсометра при записи показателей плавания. Пульсометр должен быть активен, находиться вне воды и в радиусе действия устройства (3 метра) во время загрузки данных. Вы можете просматривать данные о плавании и частоте пульса в истории устройства и в своей учётной записи Garmin Connect™.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для записи частоты пульса во время плавания необходимо подключить HRM 600 к совместимому устройству Garmin® по протоколу ANT+® или защищенному Bluetooth®. Только некоторые устройства Garmin® поддерживают запись данных частоты пульса во время плавания.

Доступ к сохраненным данным о частоте сердечных сокращений

Если вы сохранили активность, не загрузив предварительно сохраненные данные о частоте сердечных сокращений, вы сможете загрузить их позже с пульсометром HRM 600.

1. Наденьте пульсометр.
2. На совместимых часах Garmin® выберите меню «История».
3. Выберите хронометрируемую активность, записанную во время ношения пульсометра HRM 600.
4. Выберите **Получить частоту сердечных сокращений**.

Ваши часы Garmin создадут новый файл активности с данными о вашем пульсе. Возможно, вам потребуется вручную импортировать новый файл в учётную запись Garmin Connect™.

Ведение журнала активности

При подключении к приложению Garmin Connect™ вы можете записывать хронометрируемые занятия непосредственно на HRM 600. Эта функция полезна для командных видов спорта, боевых искусств и других видов активности, требующих снятия часов с запястья. Запись может длиться до 24 часов.

ПРИМЕЧАНИЕ: Пульсометр не регистрирует активность, если уровень заряда батареи ниже 5% ([Как проверить уровень заряда батареи?](#)). Если при записи активности уровень заряда батареи опускается ниже 5%, пульсометр автоматически прекращает запись.

1. Наденьте пульсометр.
 2. При необходимости нажмите кнопку, чтобы активировать датчик сердечного ритма.
 3. В приложении Garmin Connect выберите > **Устройства Garmin**.
 4. Выберите HRM 600.
 5. Выберите **Ведение журнала активности**.
 6. Чтобы начать занятие, следуйте инструкциям на экране.
Светодиод будет мигать каждые пять секунд, когда пульсометр активен и записывает активность. 
 7. После завершения занятия выберите «**Стоп**» > «**Сохранить**» на экране занятия в приложении Garmin Connect.
- Если вы отсоедините пульсометр, не выбрав «**Стоп**» > «**Сохранить**» в приложении Garmin Connect, пульсометр автоматически прекратит запись активности и сохранит её перед переходом в спящий режим. Он также попытается синхронизировать активность с приложением Garmin Connect.

Отслеживание активности

При использовании пульсометра HRM 600 он отслеживает ваши ежедневные показатели активности. Функция отслеживания активности фиксирует шаги, расстояние, калории, минуты интенсивной активности и частоту пульса в течение дня. Для использования этой функции необходимо подключить пульсометр к вашей учётной записи Garmin Connect™ ([Сопряжение HRM 600 с приложением Garmin Connect](#)).

После сопряжения пульсометр отправляет данные об активности в вашу учётную запись Garmin Connect, когда датчик активен и находится в зоне действия вашего телефона. Если вы используете пульсометр, функция TrueUp™ отправляет данные отслеживания активности в раздел ежедневных сводок Garmin Connect и на совместимые устройства Garmin®.

Подключение к фитнес-оборудованию

Вы можете синхронизировать пульсометр с фитнес-оборудованием с помощью технологии ANT+® или Bluetooth®, что позволит вам отображать частоту вашего пульса на консоли оборудования.

- Ищите логотип ANT+ LINK HERE на совместимом фитнес-оборудовании.



- Ищите логотип Bluetooth на совместимом фитнес-оборудовании.



Уход за ремнем

Перед стиркой ремешка извлеките из него сенсорный модуль.

ВНИМАНИЕ

Накопление пота и соли на ремешке может привести к его необратимому повреждению и снизить способность устройства предоставлять точные данные.

Использование слишком большого количества моющего средства может повредить ремешок.

Помещение ремня в сушилку может привести к его необратимому повреждению.

Стирка ремешка в горячей воде с температурой выше 40°C (104°F) может привести к его необратимому повреждению.

Ремешок следует стирать после контакта с хлором или другими химическими веществами, используемыми в воде бассейна. Длительный контакт с этими веществами может повредить датчик.

- Промывайте полоску после каждого использования.
- Стирайте ремешок после каждого семи использований.
- Не сушите ремень в сушилке.

Зарядка устройства

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Это устройство питается от литий-ионного аккумулятора. Предупреждения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве «Важная информация о продукте» в упаковке продукта.

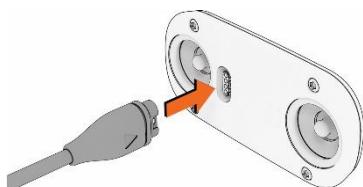
ВНИМАНИЕ

Чтобы предотвратить коррозию, перед зарядкой тщательно очистите и высушите контакты и область вокруг них.

ПРИМЕЧАНИЕ: Устройство не будет заряжаться, если температура окружающей среды выходит за пределы допустимого диапазона ([Технические данные](#)).

В комплект устройства входит фирменный зарядный кабель. Информацию о дополнительных аксессуарах и запасных частях можно найти на сайте buy.garmin.com или у дилера Garmin®.

1. Отсоедините и извлеките модуль.
2. Подключите кабель к порту зарядки.



3. Вставьте другой конец кабеля в USB-порт для зарядки.
4. Полностью зарядите ваше устройство.

Во время зарядки светодиодный индикатор состояния мигает. После зарядки светодиодный индикатор состояния начинает гореть постоянно.

Зарядка может занять до 3 часов.

СОВЕТ: Зарядка устройства в течение не менее 10 минут обеспечит до двух часов его использования.

Подключение устройства к компьютеру

Вы можете подключить HRM 600 к компьютеру для установки обновлений программного обеспечения или для переноса файлов и данных об активности на компьютер.

1. В приложении Garmin Connect™ выберите > **Устройства Garmin**.
2. Выберите HRM 600.
3. Выберите **Система > Доступ к файлам USB**.
4. Включить **доступ к файлам через USB-кабель**.
5. Подключите кабель (конец) к порту зарядки.
6. Другой конец кабеля подключите к USB-порту вашего компьютера.

В зависимости от установленной на вашем компьютере операционной системы устройство отображается как переносное устройство, съемный диск или съемный том.

ПРИМЕЧАНИЕ: Операционные системы Mac® не распознают устройство по умолчанию. Для работы с файлами на устройстве необходимо использовать программное обеспечение Garmin Express™.

Технические данные

Тип батареи

Литий-ионный аккумулятор

Срок службы батареи

До 2 месяцев по 1 часу в день

Водостойкость

5 АТМ¹

Диапазон рабочих температур

от 0°C до 40°C (от 32°F до 104°F)

Диапазон температур зарядки

от 15°C до 42°C (от 59° до 108°F)

Частоты беспроводной связи EC (мощность)

2,4 ГГц

Ограниченнная гарантия

На это устройство распространяется стандартная ограниченная гарантия

Garmin®. Дополнительную информацию см. на сайте garmin.com/support/warranty.

Покупки в Австралии : на наши товары распространяются гарантии, которые не могут быть исключены в соответствии с Законом Австралии о защите прав потребителей. Вы имеете право на замену или возврат средств в случае серьёзной поломки, а также на компенсацию любых других убытков или ущерба, которые можно было разумно предвидеть. Вы также имеете право на ремонт или замену товара, если качество товара окажется неудовлетворительным, а поломка не будет считаться серьёзной. Преимущества нашей ограниченной гарантии дополняют ваши другие права и средства правовой защиты в отношении этих продуктов, предусмотренные действующим законодательством. Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Австралия. Телефон: 1800 235 822

Светодиод состояния

Светодиод поможет вам устранить неполадки в вашем HRM 600 .

Состояние светодиода	Описание	Действие
Мигает каждые 5 секунд.	Активное и безопасное соединение	Вы можете быстро нажать кнопку дважды, чтобы изменить тип соединения на открытый. Цвет светодиода отражает уровень заряда батареи .
Мигает каждые 5 секунд	Активное и открытое соединение	Вы можете быстро нажать кнопку дважды, чтобы изменить тип соединения на безопасный. Цвет светодиода отражает уровень заряда батареи .
Непрерывно мигает цветом	Режим сопряжения	Вы можете нажать кнопку, чтобы выйти из режима сопряжения .
Мигает каждые 5 секунд	Указывает, что он активен и записывает хронометрированную активность.	Завершите занятие, затем выберите «Стоп» > «Сохранить в Garmin Connect™» .
Быстро мигает и повторяется	Ошибка подключения	Удалите HRM 600 из списка сопряженных датчиков на устройстве Garmin или

Состояние светодиода	Описание	Действие
Мигает на  	Обновление программного обеспечения	телефоне, переключите HRM 600 на открытое соединение, а затем снова выполните сопряжение
Непрерывно мигает цветом   	Сброс настроек устройства	Дождитесь завершения процесса сброса настроек .
Медленно мигает 	Ошибка	Обратитесь в службу поддержки Garmin

Советы по работе с нерегулярными показаниями пульса

Если данные о частоте сердечных сокращений нерегулярны или не отображаются, попробуйте выполнить следующие действия.

- Нажмите кнопку, чтобы убедиться, что датчик сердечного ритма активен.
- Смочите электроды и контактные пластины (при наличии).
- Убедитесь, что обе защелки полностью зацеплены за ремень.
- Сделайте разминку в течение 5–10 минут.
- Убедитесь, что ремешок затянут достаточно туго, чтобы свести к минимуму движение устройства во время активности.
- Следуйте инструкциям по уходу за устройством ([Уход за ремешком](#)).
- Отойдите от источников, которые могут повлиять на работу пульсометра. Источниками помех могут быть сильные электромагнитные поля, некоторые беспроводные датчики 2,4 ГГц, высоковольтные линии, электродвигатели, духовки, микроволновые печи, беспроводные телефоны 2,4 ГГц и точки доступа беспроводной локальной сети.

Как проверить уровень заряда аккумулятора?

Проверить уровень заряда батареи можно тремя способами.

- На модуле HRM 600 нажмите кнопку, чтобы вывести его из спящего режима.
 - Уровень заряда аккумулятора в порядке: .
 - Низкий уровень заряда батареи: .
 - Уровень заряда аккумулятора очень низкий: .
- На подключенном устройстве Garmin® откройте меню датчиков, а затем выберите HRM 600 .
- В приложении Garmin Connect™ выберите > **Устройства Garmin** , а затем выберите HRM 600 .

Обновление программного обеспечения HRM 600

HRM 600 может получать обновления программного обеспечения с сопряженного устройства Garmin® или напрямую из приложения Garmin Connect™ или настольного приложения Garmin Express™ ([Подключение устройства к компьютеру](#)).

1. На модуле HRM 600 нажмите кнопку, чтобы вывести его из спящего режима.
2. Располагайте устройства на расстоянии не более 3 м (10 футов) друг от друга.
3. Выберите вариант:
 - Синхронизируйте совместимое устройство Garmin с приложением Garmin Connect .
Если обновление доступно, подключенное устройство предложит вам применить обновление к вашему HRM 600 после следующей активности.

- Синхронизируйте свой HRM 600 с приложением Garmin Connect .

Во время обновления светодиодный индикатор HRM 600 мигает . После завершения

обновления светодиодный индикатор HRM 600 загорится , а светодиодный индикатор мигнет 20 раз . Если обновление не удалось, светодиодный индикатор мигнет 20

раз .

Сброс настроек устройства с помощью приложения Garmin Connect

Вы можете восстановить заводские настройки вашего HRM 600 .

ПРИМЕЧАНИЕ. Сброс настроек устройства приведет к удалению всех данных и подключений.

1. В приложении Garmin Connect™ выберите «Устройства Garmin» , выберите HRM 600 и выберите «Система» > «Восстановить заводские настройки» .

Светодиод будет непрерывно мигать до завершения процесса сброса.

2. Повторите сопряжение ([Сопряжение и настройка](#)) .

Информация о товарном знаке

Garmin ® , логотип Garmin и ANT+ ® являются товарными знаками Garmin Ltd. или её дочерних компаний, зарегистрированными в США и других странах. Использование этих знаков без прямого разрешения Garmin запрещено. Garmin Connect™, Garmin Express™ и TrueUp™ являются товарными знаками Garmin Ltd. или её дочерних компаний. Использование этих знаков без прямого разрешения Garmin запрещено.

Словесный товарный знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат Bluetooth SIG, Inc., и любое использование этого словесного знака компанией Garmin осуществляется по лицензии. Mac® - товарный знак Apple Inc., зарегистрированный в США и других странах. Другие товарные знаки и торговые наименования являются собственностью их соответствующих владельцев.