

HRM 200

Használati útmutató

© 2025 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv nem másolható sem egészben, sem részben a Garmin írásos hozzájárulása nélkül. A Garmin fenntartja a jogot, hogy megváltoztassa vagy javítsa termékeit, és módosítsa a kézikönyv tartalmát anélkül, hogy bármely személyt vagy szervezetet értesítene az ilyen változásokról vagy fejlesztésekről. Látogasson el a www.garmin.com oldalra a termék használatával kapcsolatos aktuális frissítésekért és kiegészítő információkért.

A Garmin®, a Garmin embléma és az ANT+® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók. A Garmin Connect™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegye. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

A BLUETOOTH® szövédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonát képezik, és a Garmin licenc alapján használja ezeket a védjegyeket. Az egyéb védjegyek és kereskedelmi nevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik. M/N: A04896

Tartalomjegyzék

Pulzusmérő utasítások.....3

Párosítás és beállítás..... 3

A HRM 200 felhelyezése 6

Eszköz információ7

A mellkaspánt gondozása 7

Az akkumulátor cseréje..... 8

Előírások..... 9

Hibaelhárítás9

Tippek a hibás pulzusadatokhoz 9

Hogyan ellenőrizhetem az
akkumulátor töltöttségi szintjét?. 10

A HRM 200 beállításainak
testreszabása a Garmin Connect
alkalmazásban 10

Állapotjelző LED 10

A HRM 200 szoftver frissítése 12

Az eszköz alaphelyzetbe állítása a
Garmin Connect alkalmazással 12

Pulzusmérő utasítások

FIGYELMEZTETÉS

A termékre vonatkozó figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért tekintse meg a termék dobozában található Fontos biztonsági és termékinformációk útmutatót.

Párosítás és beállítás

Csatlakozási típusok és LED viselkedés

A HRM 200 támogatja a biztonságos és a nyílt kapcsolatokat is.

Biztonságos: A biztonságos Bluetooth-kapcsolat típusa titkosított és hitelesített. A biztonságos kapcsolatok létrehozását támogató Garmin® eszközök listáját a www.garmin.com/hrm_connection_types oldalon találja. Egyes Garmin készülékek szoftverfrissítést igényelhetnek.

Ha a HRM 200 aktív és biztonságos kapcsolatot használ, a LED   5 másodpercenként felvillan (2-szer).

Nyitott: A nyitott kapcsolat típusa támogatja az összes Garmin eszközt, amely kompatibilis a pulzusmérővel. Az ANT+® kapcsolatok és egyes Bluetooth-kapcsolatok nyitva vannak. A nyitott kapcsolat típusa harmadik féltől származó okosórákkal, táblagépekkel vagy fitneszeszközökkel való Bluetooth-párosításhoz is ajánlott.

Ha a HRM 200 aktív és nyitott kapcsolatot használ, a LED 5 másodpercenként felvillan    (3-szor).

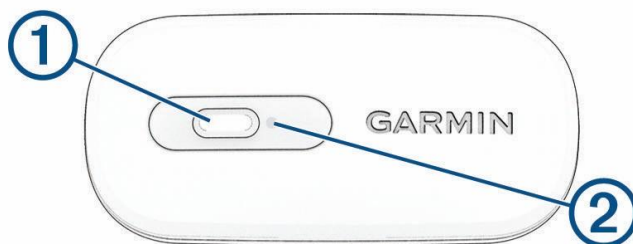
TIPP: Párosítás közben maradjon 10 m (33 láb) távolságra a többi pulzusmérőtől.

A HRM 200 párosítása a Garmin készülékkel

Mielőtt felhelyezné, párosítsa a HRM 200-at a kompatibilis Garmin eszközzel. Ez lehetővé teszi, hogy könnyen lássa a LED-et és nyomja meg a gombot.

Párosíthatja a HRM 200-at kompatibilis Garmin eszközzel, okosórájával, táblagépével vagy fitnesseszközzel (*Csatlakozási típusok és LED-viselkedés, 1. oldal*).

- 1 A HRM 200 modult, nyomja meg a gombot ¹felébreszteni.



A LED ² Villog   ha aktív és biztonságos kapcsolatot használ.

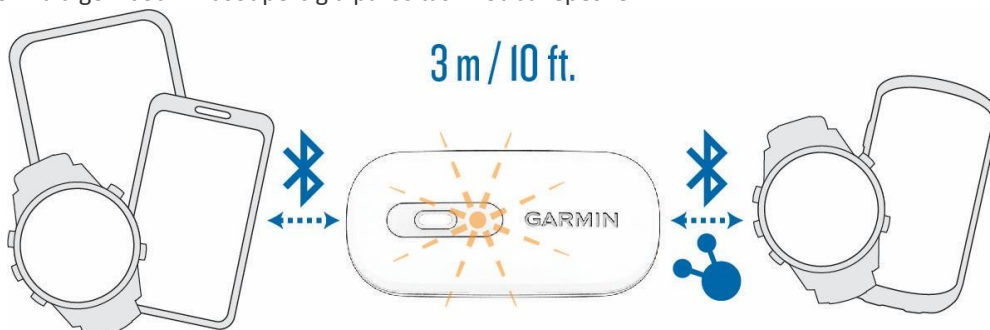
JEGYZET: A LED 2 perc elteltével abbahagyja a villogást. A gomb megnyomásával újraindíthatja a LED-et (*A HRM 200 beállításainak testreszabása a Garmin Connect alkalmazásban, 8. oldal*).

- 2 Ellenőrizze, hogy Garmin készüléke támogatja-e a LED által jelzett csatlakozási típust.

A gombot kétszer gyorsan megnyomva válthat a kapcsolattípusok között (*Csatlakozási típusok és LED viselkedés, 1. oldal*). A LED villog    , ha aktív és nyitott kapcsolatot használ.

TIPP: Számos kompatibilis eszköz és alkalmazás használja a nyílt kapcsolatot.

- 3 Tartsa lenyomva a gombot 4 másodpercig a párosítási módba lépéshez.



A LED villog  folyamatosan.

A HRM 200 5 percig párosítási módban van.

A párosítási mód befejezéséhez nyomja meg a gombot.

- 4 Válasszon a lehetőségek közül:

- Garmin készülékén nyissa meg az érzékelők menüt a külső pulzusmérő hozzáadásához.

JEGYZET: A párosítási utasítások minden Garmin kompatibilis eszközön eltérőek. Lásd a használati útmutatót.

- Harmadik féltől származó eszközén nyissa meg a Bluetooth-beállításokat.

A HRM 200-nak meg kell jelennie az elérhető eszközök listájában.

- 5 Válassza ki a HRM 200-at.

Az első párosítás után a készülék automatikusan felismeri a HRM 200-at minden alkalommal, amikor aktív és hatótávolságon belül van.

A HRM 200 párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással

A Garmin Connect alkalmazás lehetővé teszi a beállítások testreszabását és a szoftverfrissítések fogadását.

- 1 A HRM 200 modult, nyomja meg a gombot ^①felébreszteni.

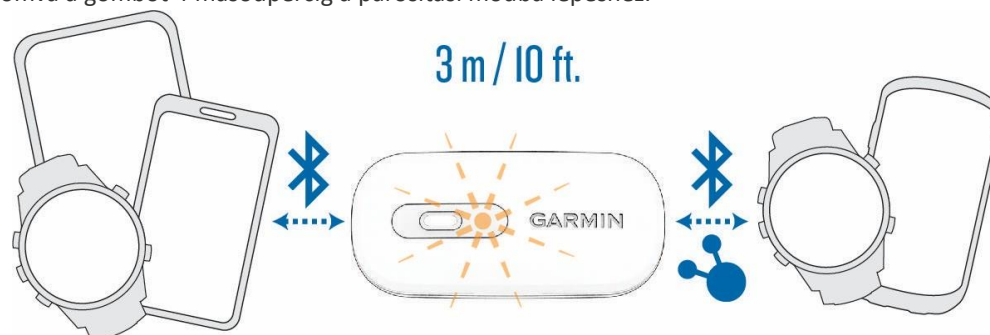


- 2 Villog  amikor aktív és továbbít.

A LED

JEGYZET: A LED 2 perc elteltével abbahagyja a villogást. A gomb megnyomásával újraindíthatja a LED-et (*A HRM 200 beállításainak testreszabása a Garmin Connect alkalmazásban*, 8. oldal).

- 2 A telefon alkalmazásboltjából telepítse és nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
- 3 Tartsa lenyomva a gombot 4 másodpercig a párosítási módba lépéshez.



A LED villog  folyamatosan.

A HRM 200 5 percreg párosítási módban van.

A párosítási mód befejezéséhez nyomja meg a gombot.

- 4 Válasszon egy lehetőséget a HRM 200 hozzáadásához a Garmin Connect fiókjához:
 - Ha ez az első alkalom, hogy párosít egy eszközt a Garmin Connect alkalmazással, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Ha már párosított egy másik eszközt a Garmin Connect alkalmazással, válassza a **> Garmin eszközök > Eszköz hozzáadása**, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

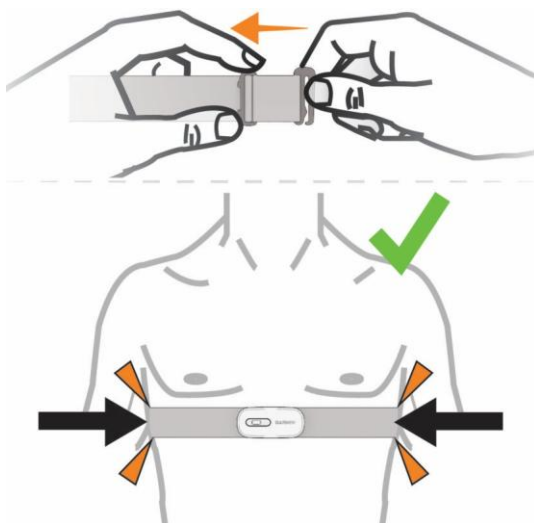
A HRM 200 felhelyezése

- 1 Pattintsa be a modult a hevederbe.

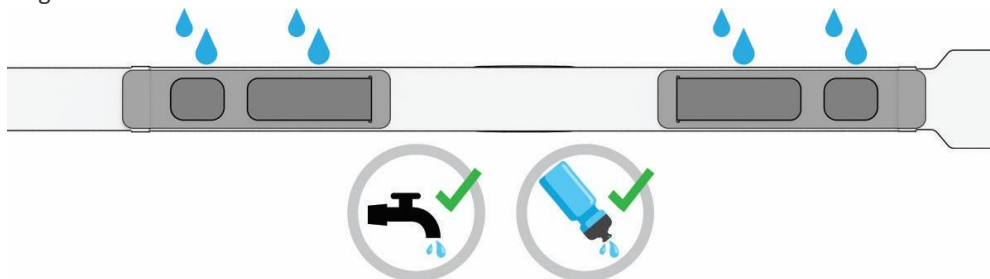


JEGYZET: Mindkét Garmin logónak felfelé kell néznie.

- 2 Állítsa be a hevedert.



- 3 Nedvesítse meg az érzékelőket.



- 4 Csatlakoztassa a hevederkampót a test jobb oldalán.



Eszköz információ

A heveder gondozása

A heveder mosása előtt ki kell pattintania és el kell távolítania a modult.

ÉSZREVESZ

A hevederen felhalmozódott izzadság és só tartósan károsíthatja a hevedert, és csökkentheti a készülék pontos adatszolgáltatási képességét.

Túl sok mosószer használata károsíthatja a hevedert.

Ha a hevedert szárítógépbe helyezi, az maradandóan károsíthatja a hevedert.

A heveder 40°C (104°F) feletti forró vízben történő mosása véglegesen károsíthatja a hevedert.

Mossa le a hevedert, miután klórnak vagy más medencevegyszernek volt kitéve. Ezen anyagok hosszan tartó expozíciója károsíthatja a pulzusmérőt.

- Minden használat után öblítse le a hevedert.
- Hét használat után mossa ki a hevedert.
- Ne tegye a hevedert a szárítógépbe.

Tippek a tároláshoz és a védelemhez

ÉSZREVESZ

Minimalizálja a fényvédőnek, fehérítőnek, szúnyogriasztónak és bizonyos dezodorokban, tusfürdőkben, kézzappanokban és elsősegélynyújtó kenőcsökben található vegyi anyagoknak való kitettséget. Pontosabban, a propilénlikol, a dipropilénlikol és az etilén-diamin-tetraecetsav (EDTA) károsíthatja a hevedert.

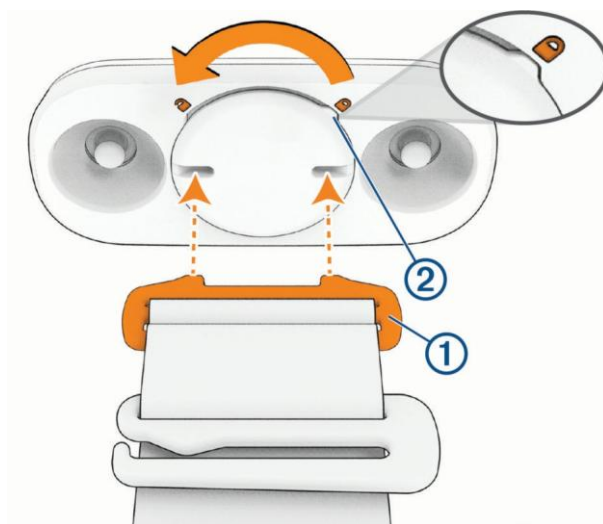
- A pulzusmérő tárolásakor fektesse le laposan.
- Kerülje a pulzusmérő hajlítását vagy szoros gördítését.
- Ne tárolja a pulzusmérőt közvetlen napfényben vagy szélsőséges hőmérsékleten. Eszköz információ

Az akkumulátor cseréje

A HRM 200 hevederhez tartozik egy szerszám az elemtartó fedelének kinyitásához.

1 Pattintsa ki és távolítsa el a modult.

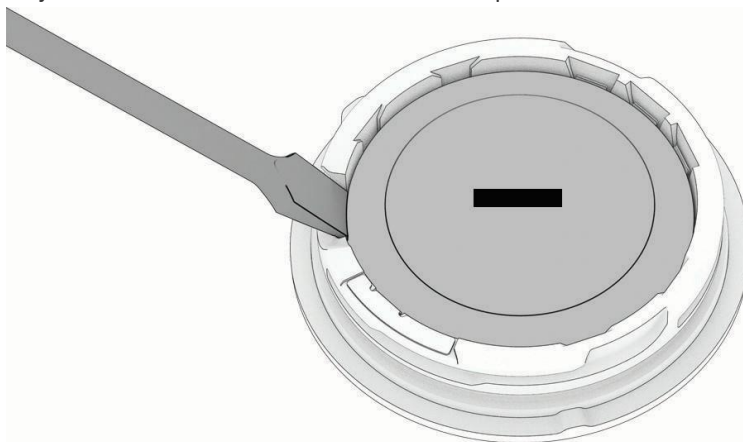
2 Keresse meg a méretbeállítási csúszkát HRM 200 szíj.



3 Helyezze be a szerszámot a fedél hornyaiba, nyomja meg erősen, és forgassa el a fedelet az óramutató járásával ellentétes irányban az elemtartó fedele eszköze is. A lap 2 Pontok a feloldott csúszka A csúszka

4 Távolítsa el a fedelet és az akkumulátort.

5 Óvatosan emelje ki az akkumulátort a fedélből a feszítési pontnál.

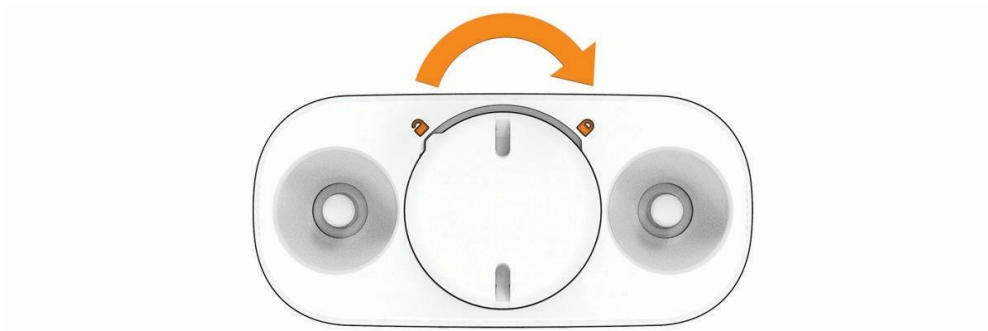


6 Várjon 30 másodpercet.

7 Helyezze be az új akkumulátor pozitív oldalát a fedélbe.

8 Helyezze vissza a

JEGYZET:A lapnak a feloldott értékre kell mutatnia



9 Helyezze be a szerszámot a fedélen lévő hornyokba, és forgassa el a fedelet az óramutató járásával
A lap a zárolt



10 Fordítsa meg a modult, és nyomja meg a gombot az ébresztéshez.
A LED villog  amikor aktív és továbbít.

Előírások

Elem típusa: Felhasználó által cserélhető CR2032, 3 V

Az akkumulátor élettartama: Akár 1 év, napi 1 óra sebességgel

Vízállóság: 3 ATM¹

Üzemi hőmérséklet-tartomány: 0 ° C és 40 ° C között (32 ° és 104 ° F között)

EU vezeték nélküli frekvencia (teljesítmény): 2.4 GHz @ 8 dBm maximum

Hibaelhárítás

Tippek a hibás pulzusadatokhoz

Ha a pulzusadatok szabálytalanok vagy nem jelennek meg, próbálja ki ezeket a tippeket.

- Nyomja meg a gombot, hogy megbizonyosodjon arról, hogy a pulzusmérő ébren van.
- Vigyen fel újra vizet az elektródákra és az érintkező tapaszokra (ha van).
- Ellenőrizze, hogy mindkét pattintó teljesen csatlakozik-e a hevederhez.
- Melegítse fel 5-10 percre.
- Ellenőrizze, hogy a heveder elég szorosan illeszkedik-e ahhoz, hogy minimális mozgást biztosítson a tevékenység során.
- Kövesse az ápolási utasításokat ([A heveder gondozása](#), 5. oldal).
- Távolodjon el olyan forrásoktól, amelyek zavarhatják a pulzusmérőt.

¹ A készülék ellenáll a 30 m mélységnek megfelelő nyomásnak. További információért látogasson el a www.garmin.com/waterrating oldalra. Hibaelhárítás

Az interferenciaforrások közé tartozhatnak az erős elektromágneses mezők, egyes 2,4 GHz-es vezeték nélküli érzékelők, nagyfeszültségű vezetékek, villanymotorok, sütők, mikrohullámú sütők, 2,4 GHz-es vezeték nélküli telefonok és vezeték nélküli LAN hozzáférési pontok.

Hogyan ellenőrizhetem az akkumulátor töltöttségi szintjét?

Az akkumulátor töltöttségi szintjének ellenőrzésének három különböző módja van.

- A HRM 200 modulon nyomja meg a gombot az ébresztéshez.
- Az akkumulátor töltöttségi szintje rendben van  .
- Az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony  .
- Az akkumulátor töltöttségi szintje kritikus  alacsony .
- A csatlakoztatott Garmin eszközön nyissa meg az érzékelők menüt, és válassza ki a HRM 200-at.
- A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  > **Garmin eszközök**, és válassza ki a HRM 200-at.

A HRM 200 beállításainak testreszabása a Garmin Connect alkalmazásban

Testreszabhatja a LED viselkedését úgy, hogy villogjon, amikor a HRM 200 aktív. A LED alapértelmezett beállítása 2 perc elteltével időtűllépés az akkumulátor élettartamának maximalizálása érdekében.

A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **Garmin-eszközöket**, válassza ki a HRM 200-at, majd válassza a **LED-jelzések > az akkumulátorkímélő** lehetőséget.

Állapotjelző LED

A LED segíthet a HRM 200-zal kapcsolatos problémák elhárításában.

LED állapot	Leírás	Akció
Villog  5 másodpercenként	Aktív és biztonságos kapcsolat	A gombot kétszer gyorsan megnyomva módosíthatja a kapcsolat típusának megnyitását. A LED színe az akkumulátor élettartamát tükrözi (<i>Hogyan ellenőrizhetem az akkumulátor töltöttségi szintjét?</i> , 8. oldal).
Másodpercek villogása  5-önként	Aktív és nyitott kapcsolat	A gombot kétszer gyorsan megnyomva módosíthatja a kapcsolat típusát biztonságosra. A LED színe az akkumulátor élettartamát tükrözi (<i>Hogyan ellenőrizhetem az akkumulátor töltöttségi szintjét?</i> , 8. oldal).
Villog  ContiÓvatosan	Párosítási mód	A gomb megnyomásával kiléphet a párosítási módból (<i>Párosítás és beállítás</i> , 1. oldal).
Villog  gyorsan és ismétlődik	Csatlakozási hiba	Távolítsa el a HRM 200-at a Garmin készülék vagy telefon párosított érzekelőinek listájából, kapcsolja át a HRM 200-at a kapcsolat megnyitásához, majd párosítsa újra (<i>Párosítás és beállítás</i> , 1. oldal).
Villog 	A szoftver frissítése	Várja meg, amíg a frissítés befejeződik (<i>A HRM 200 szoftver frissítése</i> , 9. oldal).
Villog  folyamatosan	Az eszköz alaphelyzetbe állítása	Várja meg, amíg a visszaállítás befejeződik (<i>A készülék alaphelyzetbe állítása a Garmin Connect alkalmazással</i> , 10. oldal).
Lassú villogások 	Hibaállapot	Vegye ki az akkumulátort 30 másodpercre, majd cserélje ki (<i>Az akkumulátor cseréje</i> , 6. oldal). Ha a LED továbbra is működik, forduljon a Garmin ügyfélszolgálatához.

A HRM 200 szoftver frissítése

A HRM 200 szoftverfrissítést kaphat egy csatlakoztatott Garmin eszközről vagy közvetlenül a Garmin Connect alkalmazásból.

- 1 A HRM 200 modulon nyomja meg a gombot az ébresztéshez.
- 2 Vigye az eszközöket 3 m-en (10 láb) belülre.
- 3 Válasszon a lehetőségek közül:
 - Szinkronizálja kompatibilis Garmin készülékét a Garmin Connect alkalmazással.
Ha elérhető frissítés, a csatlakoztatott eszköz a következő tevékenység után kérni fogja, hogy alkalmazza a HRM 200 frissítését.
 - Szinkronizálja a HRM 200-at a Garmin Connect alkalmazással.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A HRM 200 LED villog  és frissítés közben. A frissítés befejezése után a HRM 200 bekapcsol, és a LED villog  20-

szor. Ha a frissítés sikertelen, a LED villog  20-szor. Hibaelhárítás

Az eszköz alaphelyzetbe állítása a Garmin Connect alkalmazással

A HRM 200 visszaállítható a gyári alapértékekre.

JEGYZET: Az eszköz alaphelyzetbe állítása törli az összes adatot és a párosítást.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **Garmin eszközök**, a HRM 200, majd a **Rendszer > gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget.

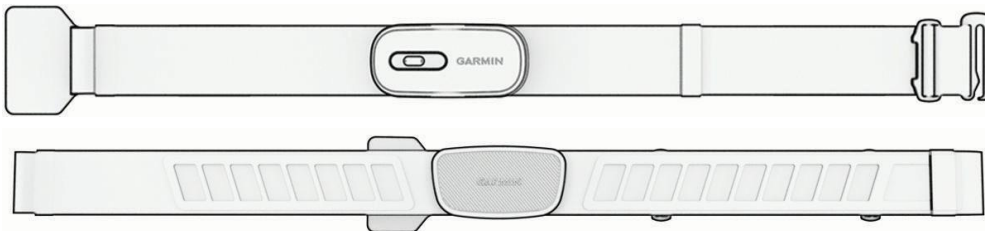
A LED folyamatosan villog,    amíg a visszaállítás be nem fejeződik.

- 2 Párosítsa újra (*Párosítás és beállítás, 1. oldal*)

Pulzusmérő Ápolási utasítások

Pulzusmérők cserélhető modullal

A Garmin® szíjak olyanok, mint bármely prémium fitnessszövet. A hevedert megfelelően meg kell tisztítani, hogy zord edzési körülmények között is működjön.



A heveder gondozása

A heveder mosása előtt ki kell pattintania és el kell távolítania a modult.

ÉSZREVESZ

A hevederen felhalmozódott izzadság és só tartósan károsíthatja a hevedert, és csökkentheti a készülék pontos adatszolgáltatási képességét.

Túl sok mosószer használata károsíthatja a hevedert.

Ha a hevedert szárítógépbe helyezi, az maradandóan károsíthatja a hevedert.

A heveder 40°C (104°F) feletti forró vízben történő mosása véglegesen károsíthatja a hevedert.

- Minden használat után öblítse le a hevedert.
- Hét használat után mossa ki a hevedert.
- Ne tegye a hevedert a szárítógépbe. **Gépi mosás**

Mielőtt mosógépben mosná a hevedert, ki kell pattintania a modult és rögzítenie kell a kapcsot.

- Mossa le a hevedert a mosógépben rendszeres ruhaneművel.
- Helyezze a hevedert egy mosózsákba vagy hálós szennyeszsákba, hogy megakadályozza a heveder összegabalyodását.
- Használjon kis mennyiségű enyhe mosószert.

JEGYZET: Ne használjon erős vegyszereket, öblítőt, fehérítőt vagy súroló anyagokat tartalmazó mosószereket.

- Futtassa a mosógépet normál ciklussal, meleg vízzel, legfeljebb 40 ° C (104 ° F) hőmérsékleten.
- A heveder levegőn történő szárításakor akassza fel vagy fektesse le laposan.

Kézmosás

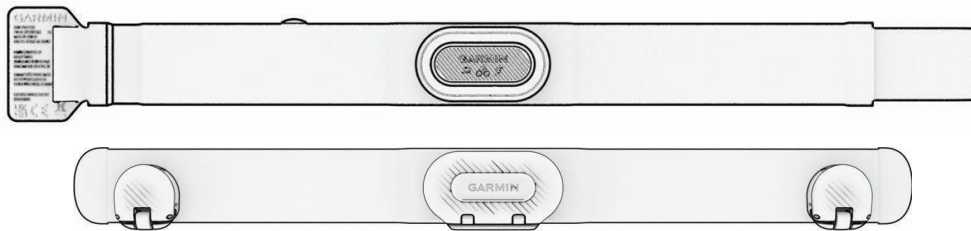
A heveder mosása előtt ki kell pattintania a modult.

- Kézzel mossa le a hevedert meleg vízzel, legfeljebb 40 ° C (104 ° F) hőmérsékleten.
- Használjon kis mennyiségű enyhe mosószert, például mosogatószert.
- A heveder levegőn történő szárításakor akassza fel vagy fektesse le laposan.

Telepítési útmutató

Pulzusmérők nem cserélhető modullal

A Garmin pulzusmérő szíja olyan, mint bármely prémium fitnessszövet. A hevedert megfelelően meg kell tisztítani, hogy zord edzési körülmények között is működjön. Más stílusú pulzusmérőkkel ellentétben a modult nem lehet eltávolítani a hevederről. A modult és a hevedert kézzel kell mosni.



Nem eltávolítható modullal rendelkező pulzusmérők gondozása

ÉSZREVESZ

A hevederen felhalmozódott izzadság és só tartósan károsíthatja a pulzusmérőt, és csökkentheti a pontos adatok jelentésének képességét.

Ha túl sok mosószert használ a pulzusmérő mosásakor, az károsíthatja a pulzusmérőt.

A pulzusmérő szárítóba helyezése véglegesen károsíthatja a pulzusmérőt.

A pulzusmérő 40°C (104°F) feletti forró vízben történő mosása véglegesen károsíthatja a pulzusmérőt.

- Ne tegye a pulzusmérőt mosógépbe vagy szárítógépbe.
- Minden használat után öblítse le a pulzusmérőt.
- Kézzel mossa le a pulzusmérőt a tevékenység modellje és típusa alapján:
 - Mossa ki a HRM-Fit™ vagy HRM-Run™ tartozékot hét használat után.
 - Mossa le a HRM-Tri™, HRM-Pro vagy HRM-Pro™ Plus tartozékot hét használat vagy egy medencés úszás után.

- Mossa ki a HRM-Swim™ tartozékot hét használat után.
- Mossa kézzel a pulzusmérőt legfeljebb 40 °C (104 °F) hőmérsékletű meleg vízzel és kis mennyiségű enyhe mosószerrel, például mosogatószerrel.
- A pulzusmérő kézi mosása után alaposan öblítse le a hevedert, hogy eltávolítsa a bőrirritációt okozó mosószer-maradványokat.
- A pulzusmérő szárításakor tegye fel vagy fektesse le.
- Ne rögzítse a HRM-Fit tartozékot vállfákhoz, ruhaszáritókötelekhez vagy más tárgyakhoz.
A kapcsokat csak sportmelltartókhoz tervezték.

Tippek a tároláshoz és a védelemhez

ÉSZREVESZ

Minimalizálja a fényvédőnek, fehérítőnek, szúnyogriasztónak és bizonyos dezodorokban, tusfürdőkben, kézzappanokban és elsősegélynyújtó kenőcsökben található vegyi anyagoknak való kitettséget. Pontosabban, a propilénglikol, a dipropilénglikol és az etilén-diamin-tetraecetsav (EDTA) károsíthatja a hevedert.

- A pulzusmérő tárolásakor fektesse le laposan.
- Kerülje a pulzusmérő hajlítását vagy szoros gördítését.
- Ne tárolja a pulzusmérőt közvetlen napfényben vagy szélsőséges hőmérsékleten.
- **Pattintsa ki a HRM-Dual™ tartozék modulját, ha nem használja.**