GARMIN®

HRM 600

Руководство пользователя

© 2025 Garmin Ltd. или её дочерние компании
Все права защищены. В соответствии с законами об авторском праве данное руководство не может быть скопировано полностью или частично без письменного согласия компании Garmin. Garmin оставляет за собой право изменять или улучшать свои продукты и вносить изменения в содержание данного руководства без обязательства уведомлять какое-либо лицо или организацию о таких изменениях или улучшениях. Актуальные обновления и дополнительную информацию об использовании данного продукта см. на сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin и ANT+® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или её дочерних компаний, зарегистрированными в США и других странах. Эти товарные знаки не могут быть использованы без прямого разрешения компании Garmin. Garmin Connect™, Garmin Express™ и TrueUp™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или её дочерних компаний. Эти товарные знаки не могут быть использованы без прямого разрешения компании Garmin.

Словесный знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат компании Bluetooth SIG, Inc., и любое использование таких знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. Mac® является товарным знаком Apple Inc., зарегистрированным в США и других странах. Другие товарные знаки и торговые наименования принадлежат их соответствующим владельцам.

M/N: A04863

Оглавление

Инструкции по работе с пульсометром **1**

Первое включение HRM 600 1
Сопряжение и настройка 1
Надевание HRM 600 4
Динамические характеристики бега 4
Темп и дистанция бега 5
Пульс во время плавания 5
Запись занятия 6
Отслеживание активности 6
Подключение к тренажерам 7

Сведения об устройстве **7**

Уход за нагрудным ремнем 7
Зарядка устройства 8
Подключение устройства к компьютеру 8
Технические характеристики 8
Ограниченная гарантия 9

Устранение неполадок **9**

Светодиодный индикатор состояния 9
Рекомендации при нестабильных данных о пульсе 10
Как проверить уровень заряда батареи? 10
Обновление программного обеспечения HRM 600 10
Сброс устройства с помощью приложения Garmin Connect 10

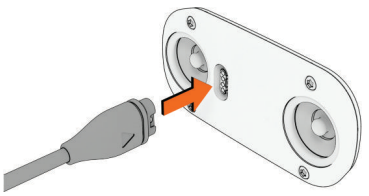
Инструкции по работе с пульсометром

⚠ ОСТОРОЖНО

См. руководство *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, входящее в комплект поставки, где приведены предупреждения о продукте и другая важная информация.

Первое включение HRM 600

1 Подключите модуль HRM 600 к источнику питания на 2 секунды.
2 Отсоедините HRM 600.



Сопряжение и настройка

Типы подключений и поведение светодиодного индикатора

HRM 600 поддерживает подключения обоих типов: защищенное и открытое.

Защищенное: защищенный тип подключения Bluetooth® шифруется и аутентифицируется. Список устройств Garmin®, поддерживающих защищенные подключения, см. на странице garmin.com/hrm_connection_types. Для некоторых устройств Garmin может потребоваться обновление программного обеспечения.

Когда HRM 600 активен и использует защищенное подключение, светодиодный индикатор мигает (2 раза) каждые 5 секунд.

Открытое: открытый тип подключения поддерживается всеми устройствами Garmin, совместимыми с пульсометрами. Подключения ANT+® и некоторые подключения Bluetooth являются открытыми. Открытый тип подключения также рекомендуется для сопряжения по Bluetooth со сторонними смарт-часами, планшетами и тренажерами.

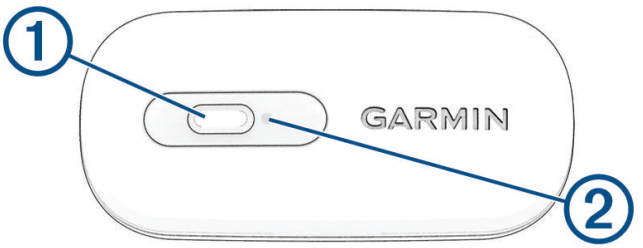
Когда HRM 600 активен и использует открытое подключение, светодиодный индикатор мигает (3 раза) каждые 5 секунд.

СОВЕТ: Во время сопряжения находитесь на расстоянии не менее 10 м (33 фт.) от других пульсометров.

Сопряжение HRM 600 с совместимым устройством

Вы можете сопрячь HRM 600 с совместимым устройством Garmin, смарт-часами, планшетом или тренажером (*Типы подключений и поведение светодиодного индикатора*, стр. 1).

1 На модуле HRM 600 нажмите кнопку ①, чтобы включить его.



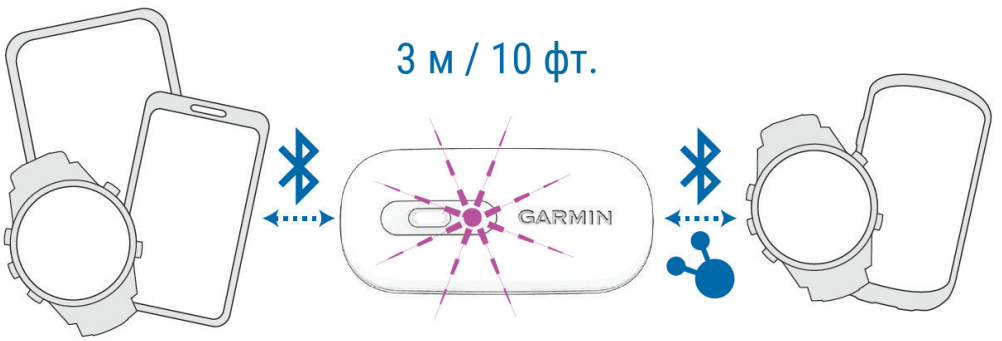
Светодиодный индикатор ② мигает ■■, когда устройство активно и использует защищенное подключение.

2 Проверьте, что ваше устройство Garmin поддерживает тип подключения, на который указывает светодиодный индикатор.

Чтобы переключиться между типами подключений, быстро нажмите кнопку дважды (*Типы подключений и поведение светодиодного индикатора*, стр. 1). Когда устройство активно и использует открытое подключение, светодиодный индикатор мигает ■■■.

СОВЕТ: Многие совместимые устройства и приложения используют открытое подключение.

3 Удерживайте кнопку нажатой в течение 4 секунд, чтобы перейти в режим сопряжения.



Светодиодный индикатор мигает ■ непрерывно.

HRM 600 находится в режиме сопряжения 5 минут.

Чтобы выйти из режима сопряжения, нажмите кнопку.

4 Выберите один из вариантов:

- На устройстве Garmin откройте меню датчиков, чтобы добавить внешний пульсометр.

ПРИМЕЧАНИЕ: Инструкции по сопряжению различаются для разных совместимых устройств Garmin. См. руководство пользователя вашего устройства.

- На стороннем устройстве откройте настройки Bluetooth.
  HRM 600 должен появиться в списке доступных устройств.

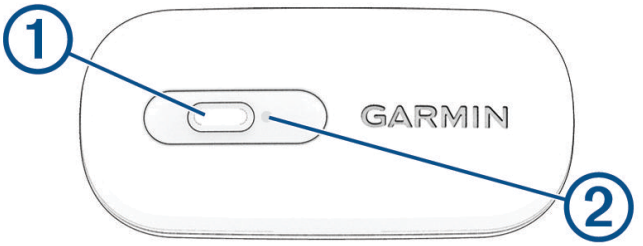
5 Выберите HRM 600.

После первого сопряжения ваше устройство автоматически распознает HRM 600 каждый раз, когда он активен и находится в зоне действия.

Сопряжение HRM 600 с приложением Garmin Connect™

Приложение Garmin Connect позволяет настраивать параметры, получать обновления программного обеспечения, а также записывать и синхронизировать занятия с помощью HRM 600 без подключения к смарт-часам или велокомпьютеру.

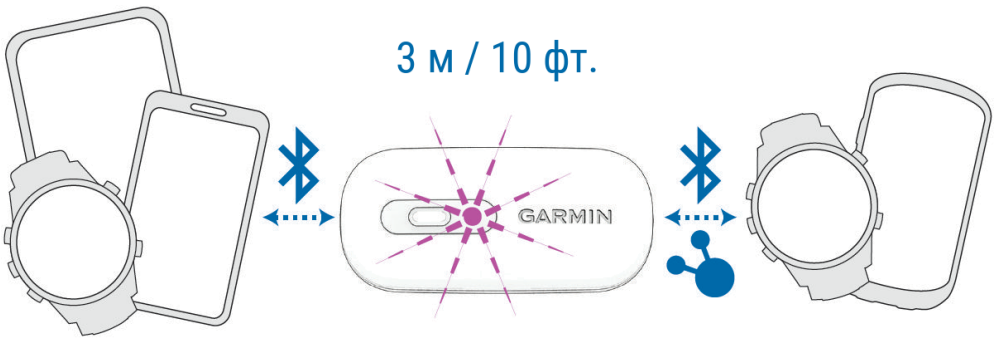
1 На модуле HRM 600 нажмите кнопку ①, чтобы включить его.



Светодиодный индикатор ② мигает, когда устройство активно и передает данные.

2 Установите приложение Garmin Connect из магазина приложений на телефоне и откройте его.

3 Удерживайте кнопку нажатой в течение 4 секунд, чтобы перейти в режим сопряжения.



Светодиодный индикатор мигает непрерывно.

HRM 600 находится в режиме сопряжения 5 минут.

Чтобы выйти из режима сопряжения, нажмите кнопку.

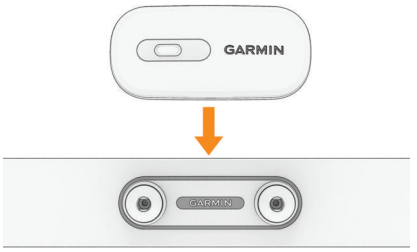
4 Выберите один из вариантов, чтобы добавить HRM 600 в свою учетную запись Garmin Connect:

- Если вы впервые сопрягаете устройство с приложением Garmin Connect, следуйте инструкциям на экране.
- Если вы уже сопрягали другое устройство с приложением Garmin Connect, выберите ▪▪▪ > **Устройства Garmin** > **Добавить устройство** и следуйте инструкциям на экране.

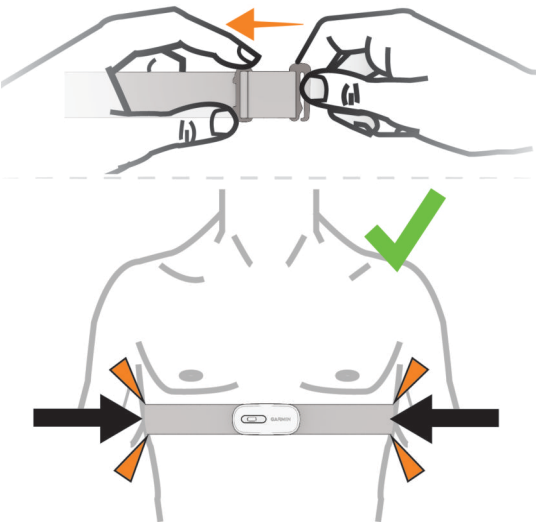
Надевание HRM 600

1 Закрепите модуль на нагрудном ремне.

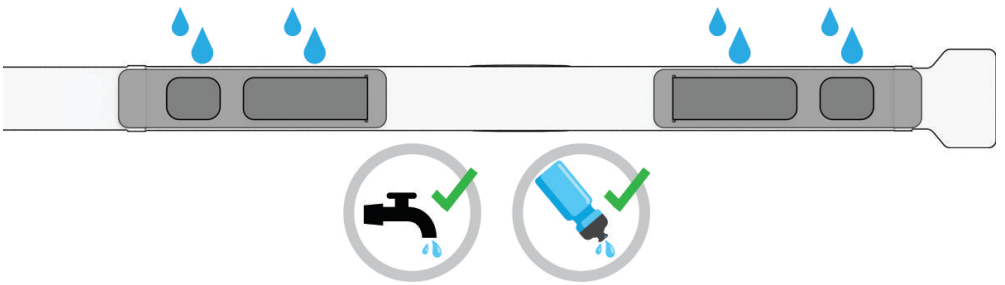
ПРИМЕЧАНИЕ: Оба логотипа Garmin должны быть обращены вверх.



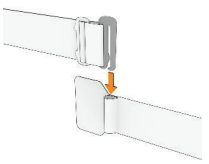
2 Отрегулируйте нагрудный ремень.



3 Смочите датчики.



4 Соедините застежку ремня с правой стороны тела.



Динамические характеристики бега

Совместимые часы Garmin в паре с пульсометром HRM 600 позволяют получать информацию о технике бега в реальном времени.

Пульсометр оснащен датчиками движения, которые измеряют перемещение корпуса для расчета показателей бега. Дополнительную информацию см. на странице garmin.com/performance-data/running.

ПРИМЕЧАНИЕ: Показатели «Время контакта с землей» и «Потеря скорости при шаге» недоступны при ходьбе.

Каденс: каденс — это количество шагов в минуту. Отображается общее количество шагов (правой и левой ногой вместе).

Длина шага: длина шага — это расстояние от одного касания земли до следующего. Измеряется в метрах.

Вертикальное колебание: вертикальное колебание — это подпрыгивание при беге. Отображается вертикальное перемещение корпуса, измеряемое в сантиметрах.

Вертикальное соотношение: вертикальное соотношение — это отношение вертикального колебания к длине шага. Отображается в процентах. Как правило, меньшее значение указывает на лучшую технику бега.

Время контакта с землей: время контакта с землей — это время в пределах каждого шага, в течение которого вы находитесь на земле во время бега. Измеряется в миллисекундах.

Распределение времени контакта с землей: распределение времени контакта с землей показывает баланс времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега. Отображается в процентах. Например, 53,2 со стрелкой, указывающей влево или вправо.

Потеря скорости при шаге: потеря скорости при шаге — это величина замедления в момент касания стопой земли во время бега. Измеряется в сантиметрах в секунду. Как правило, меньшее значение лучше, поскольку оно означает, что для восстановления скорости требуется меньше усилий.

Процент потери скорости при шаге: процент потери скорости при шаге — это величина замедления в момент касания стопой земли, выраженная в процентах от скорости бега. Этот показатель учитывает, что потеря скорости при шаге обычно возрастает с увеличением скорости бега.

Темп и дистанция бега

Пульсометр рассчитывает темп и дистанцию бега на основе вашего профиля пользователя и движения, измеряемого датчиком при каждом шаге. Пульсометр определяет темп и дистанцию бега при отсутствии GPS, например при беге на беговой дорожке. Темп и дистанцию бега можно просматривать на совместимом устройстве Garmin при подключении по технологии ANT+ или защищенному Bluetooth. Их также можно просматривать в совместимых сторонних приложениях для тренировок.

Пульс во время плавания

Пульсометр записывает и сохраняет данные о пульсе во время плавания. Пока пульсометр находится под водой, данные о пульсе не передаются на сопряженные устройства Garmin.

При использовании пульсометра для плавания убедитесь, что он плотно прилегает. Перемещение пульсометра на груди может влиять на точность измерений пульса. Для плавания в бассейне пульсометр следует надевать под купальник или триатлонную майку. В противном случае при отталкивании от стенки бассейна он может смещаться вниз по груди.

Чтобы впоследствии просмотреть сохраненные данные о пульсе, необходимо запустить занятие с замером времени на сопряженном устройстве Garmin. Во время интервалов отдыха вне воды пульсометр передает на устройство Garmin ваши средний и максимальный показатели пульса за предыдущий интервал, а также текущий пульс.

Устройство Garmin автоматически загружает сохраненные данные о пульсе с пульсометра при сохранении занятия по плаванию. Пока данные загружаются, пульсометр должен находиться вне воды, быть активным и находиться в зоне действия устройства (3 м). Занятие по плаванию с включенными данными о пульсе можно просмотреть в истории устройства и в учетной записи Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для записи данных о пульсе во время плавания аксессуар HRM 600 должен быть сопряжен с совместимым устройством Garmin по технологии ANT+ или защищенному Bluetooth. Данные о пульсе во время плавания поддерживаются только на некоторых устройствах Garmin.

Доступ к сохраненным данным о пульсе

Если вы сохранили занятие с замером времени без загрузки сохраненных данных о пульсе, эти данные можно загрузить с пульсометра HRM 600 позже.

1. Наденьте пульсометр.
2. На совместимых часах Garmin откройте меню **История**.
3. Выберите занятие с замером времени, сохраненное во время ношения пульсометра HRM 600.
4. Выберите **Загрузить ЧП**.

Ваши часы Garmin создадут новый файл занятия с данными о пульсе. Возможно, новый файл потребуется импортировать в учетную запись Garmin Connect вручную.

Запись занятия

При сопряжении с приложением Garmin Connect вы можете записывать занятия с замером времени непосредственно на HRM 600. Это может быть полезно для командных видов спорта, единоборств и других занятий, во время которых нужно снимать часы. Запись можно вести в течение до 24 часов.

ПРИМЕЧАНИЕ: Пульсометр не ведет запись, если уровень заряда батареи менее 5% (*Как проверить уровень заряда батареи?*, стр. 10). Если во время записи занятия уровень заряда опускается ниже 5%, пульсометр автоматически прекращает запись.

1. Наденьте пульсометр.
2. При необходимости нажмите кнопку, чтобы включить пульсометр.
3. В приложении Garmin Connect выберите ▪▪▪ > **Устройства Garmin**.
4. Выберите **HRM 600**.
5. Выберите **Запись занятия**.
6. Следуйте инструкциям на экране, чтобы начать занятие.
   Пока пульсометр активен и записывает занятие, светодиодный индикатор мигает  каждые пять секунд.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время записи занятия необязательно оставаться в зоне действия телефона.

7. После завершения занятия выберите **Стоп** > **Сохранить** на экране занятия в приложении Garmin Connect.

Если снять пульсометр, не выбрав **Стоп** > **Сохранить** в приложении Garmin Connect, пульсометр автоматически прекратит запись и сохранит занятие перед переходом в спящий режим. Он также попытается синхронизировать занятие с приложением Garmin Connect.

Отслеживание активности

Когда вы носите пульсометр HRM 600, он отслеживает показатели вашей повседневной активности. Функция отслеживания активности записывает количество шагов, дистанцию, калории, минуты интенсивной активности и пульс в течение дня. Чтобы использовать эту функцию, необходимо сопрячь пульсометр с учетной записью Garmin Connect (*Сопряжение HRM 600 с приложением Garmin Connect™*, стр. 3).

После сопряжения пульсометр отправляет данные об активности в учетную запись Garmin Connect всякий раз, когда он включен и находится в зоне действия телефона. Если во время занятия вы носите только пульсометр, функция TrueUp™ отправляет данные отслеживания активности в раздел ежедневной сводки Garmin Connect и на совместимые устройства Garmin.

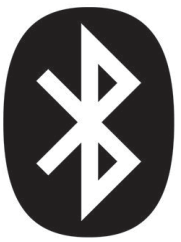
Подключение к тренажерам

Вы можете подключить пульсометр к совместимым тренажерам по технологии ANT+ или Bluetooth, чтобы просматривать пульс на консоли тренажера.

- Ищите логотип ANT+LINK HERE на совместимых тренажерах.



- Ищите логотип Bluetooth на совместимых тренажерах.



Сведения об устройстве

Уход за нагрудным ремнем

Перед стиркой нагрудного ремня необходимо отстегнуть и снять модуль.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Скопление пота и соли на нагрудном ремне может привести к его необратимому повреждению и снизить способность устройства передавать точные данные.

Использование слишком большого количества моющего средства может повредить нагрудный ремень.

Сушка нагрудного ремня в сушильной машине может привести к его необратимому повреждению.

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

Стирайте нагрудный ремень после воздействия хлора или других химикатов для бассейна. Длительное воздействие этих веществ может повредить пульсометр.

- Ополаскивайте нагрудный ремень после каждого использования.
- Стирайте нагрудный ремень после каждых семи использований.
- Не сушите нагрудный ремень в сушильной машине.

Рекомендации по хранению и защите

УВЕДОМЛЕНИЕ

Сведите к минимуму воздействие солнцезащитного крема, отбеливателя, средства от насекомых и химических веществ, содержащихся в некоторых дезодорантах, гелях для душа, жидком мыле и мазях первой помощи. В частности, пропиленгликоль, дипропиленгликоль и этилендиаминтетрауксусная кислота (ЭДТА) могут повредить нагрудный ремень.

- При хранении пульсометра кладите его горизонтально.
- Не сгибайте и не сворачивайте пульсометр плотно.
- Не храните пульсометр под прямыми солнечными лучами или при экстремальных температурах.

Зарядка устройства

⚠ ОСТОРОЖНО

В этом устройстве используется литий-ионный аккумулятор. См. руководство *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, входящее в комплект поставки, где приведены предупреждения о продукте и другая важная информация.

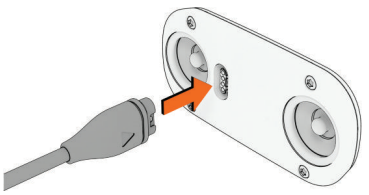
УВЕДОМЛЕНИЕ

Во избежание коррозии тщательно очистите и высушите контакты и окружающую их область перед зарядкой.

ПРИМЕЧАНИЕ: Устройство не будет заряжаться при температуре вне допустимого диапазона (*Технические характеристики*, стр. 8).

Устройство поставляется с фирменным зарядным кабелем. Информацию о дополнительных аксессуарах и запасных частях см. на сайте buy.garmin.com или у вашего дилера Garmin.

1. Отстегните и снимите модуль.
2. Подключите кабель (▲ разъем) к порту зарядки.



3. Подключите другой конец кабеля к порту USB для зарядки.
4. Полностью зарядите устройство.

   Во время зарядки светодиодный индикатор мигает . По завершении зарядки светодиодный индикатор горит непрерывно.

   Зарядка может занять до 3 часов.

СОВЕТ: Зарядка устройства в течение не менее 10 минут обеспечивает до двух часов работы.

Подключение устройства к компьютеру

Вы можете подключить устройство HRM 600 к компьютеру, чтобы установить обновления программного обеспечения или перенести на компьютер файлы занятий или данные.

1. В приложении Garmin Connect выберите ▪▪▪ > **Устройства Garmin**.
2. Выберите устройство **HRM 600**.
3. Выберите **Система** > **Доступ к файлам через USB**.
4. Включите параметр **Доступ к файлам по USB**.
5. Подключите кабель (▲ разъем) к порту зарядки на устройстве.
6. Подключите другой конец кабеля к порту USB компьютера.

   В зависимости от операционной системы компьютера устройство отображается как портативное устройство, съемный диск или съемный том.

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

Технические характеристики

Тип батареи: аккумуляторная литий-ионная батарея
Срок службы батареи: до 2 мес. при 1 ч/день

Водостойкость: 5 ATM[1]
Диапазон рабочих температур: от 0° до 40°C (от 32° до 104°F)
Диапазон температур зарядки: от 15° до 42°C (от 59° до 108°F)
Частота беспроводной связи для ЕС (мощность): 2,4 ГГц при макс. 9,9 дБм

[1] Устройство выдерживает давление, эквивалентное погружению на глубину 50 м. Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/waterrating.

Ограниченная гарантия

На данный аксессуар распространяется стандартная ограниченная гарантия Garmin. Дополнительную информацию см. на сайте garmin.com/support/warranty.

Покупки в Австралии: Наши товары поставляются с гарантиями, которые не могут быть исключены в соответствии с Законом Австралии о защите прав потребителей. При существенном недостатке товара вы имеете право на замену или возврат денежных средств, а также на компенсацию любого другого разумно предсказуемого ущерба или повреждения. Вы также имеете право на ремонт или замену товара, если товар не соответствует приемлемому качеству, а недостаток не является существенным. Льготы по нашей Ограниченной гарантии предоставляются в дополнение к другим правам и средствам правовой защиты, предусмотренным применимым законодательством в отношении продукции. Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Australia. Телефон: 1800 235 822.

Устранение неполадок

Светодиодный индикатор состояния

Светодиодный индикатор поможет вам устранить неполадки HRM 600.

Состояние индикатора	Описание	Действие
Мигает 🟩🟩 каждые 5 секунд	Активно и установлено защищенное подключение	Вы можете быстро нажать кнопку дважды, чтобы изменить тип подключения на открытый. Цвет светодиодного индикатора отражает уровень заряда батареи (*Как проверить уровень заряда батареи?*, стр. 10).
Мигает 🟩🟩🟩 каждые 5 секунд	Активно и установлено открытое подключение	Вы можете быстро нажать кнопку дважды, чтобы изменить тип подключения на защищенный. Цвет светодиодного индикатора отражает уровень заряда батареи (*Как проверить уровень заряда батареи?*, стр. 10).
Мигает 🟪 непрерывно	Режим сопряжения	Чтобы выйти из режима сопряжения, нажмите кнопку (*Сопряжение и настройка*, стр. 1).
Мигает 🟦🟦 каждые 5 секунд	Активно и ведется запись занятия с замером времени	Завершите занятие и выберите **Стоп** > **Сохранить** в приложении Garmin Connect (*Запись занятия*, стр. 6).
Мигает 🟥🟥🟥🟥 🟥 быстро, и цикл повторяется	Ошибка подключения	Удалите HRM 600 из списка сопряженных датчиков на устройстве Garmin или телефоне, переключите HRM 600 на открытое подключение и выполните сопряжение повторно (*Сопряжение и настройка*, стр. 1).
Мигает 🟨🟩	Обновление программного обеспечения	Дождитесь завершения обновления (*Обновление программного обеспечения HRM 600*, стр. 10).
Мигает 🟩🟨🟥 непрерывно	Сброс устройства	Дождитесь завершения сброса (*Сброс устройства с помощью приложения Garmin Connect*, стр. 10).
Медленно мигает 🟥	Состояние ошибки	Обратитесь в службу поддержки Garmin.

Рекомендации при нестабильных данных о пульсе

Если данные о пульсе нестабильны или не отображаются, можно воспользоваться следующими рекомендациями.

- Нажмите кнопку, чтобы убедиться, что пульсометр включен.
- Снова нанесите воду на электроды и контактные площадки (при наличии).
- Убедитесь, что оба крепления надежно соединены с нагрудным ремнем.
- Выполните разминку в течение 5–10 минут.
- Убедитесь, что нагрудный ремень плотно прилегает и минимально смещается во время занятия.
- Соблюдайте инструкции по уходу (*Уход за нагрудным ремнем*, стр. 7).
- Отойдите от источников, которые могут создавать помехи для пульсометра.

Источники помех могут включать сильные электромагнитные поля, некоторые беспроводные датчики 2,4 ГГц, высоковольтные линии электропередачи, электродвигатели, печи, микроволновые печи, беспроводные телефоны 2,4 ГГц и точки доступа беспроводных локальных сетей.

Как проверить уровень заряда батареи?

Существует три способа проверки уровня заряда батареи.

- На модуле HRM 600 нажмите кнопку, чтобы включить его.
  Уровень заряда батареи в норме .
  Низкий уровень заряда батареи .
  Критически низкий уровень заряда батареи .
- На подключенном устройстве Garmin откройте меню датчиков и выберите **HRM 600**.
- В приложении Garmin Connect выберите ▪▪▪ > **Устройства Garmin** и выберите **HRM 600**.

Обновление программного обеспечения HRM 600

HRM 600 может получать обновления программного обеспечения с подключенного устройства Garmin, а также напрямую из приложения Garmin Connect или настольного приложения Garmin Express (*Подключение устройства к компьютеру*, стр. 8).

1. На модуле HRM 600 нажмите кнопку, чтобы включить его.
2. Расположите устройства на расстоянии не более 3 м (10 фт.) друг от друга.
3. Выберите один из вариантов:
   - Синхронизируйте совместимое устройство Garmin с приложением Garmin Connect.
     Если доступно обновление, подключенное устройство предложит применить обновление для HRM 600 после следующего занятия.
   - Синхронизируйте HRM 600 с приложением Garmin Connect.
     Во время обновления светодиодный индикатор HRM 600 мигает и . По завершении обновления HRM 600 включается, и светодиодный индикатор мигает 20 раз. Если обновление не удалось, светодиодный индикатор мигает 20 раз.

Сброс устройства с помощью приложения Garmin Connect

Вы можете сбросить HRM 600 к заводским настройкам по умолчанию.

ПРИМЕЧАНИЕ: Сброс устройства удаляет все данные и сопряжения.

1. В приложении Garmin Connect выберите **Устройства Garmin**, выберите **HRM 600** и выберите **Система** > **Сброс до заводских настроек**.
   Светодиодный индикатор мигает непрерывно, пока сброс не завершится.
2. Выполните сопряжение повторно (*Сопряжение и настройка*, стр. 1).