

**GARMIN®**

**HRM 600**

---

**РЪКОВОДСТВО**

© 2025 Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества

Всички права запазени. Съгласно законите за авторското право, това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писменото съгласие на Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява своите продукти и да прави промени в съдържанието на това ръководство, без задължение да уведомява което и да е лице или организация за такива промени или подобрения. Отидете на [www.garmin.com](http://www.garmin.com) за актуални актуализации и допълнителна информация относно употребата на този продукт.

Гармин<sup>®</sup>, логото на Garmin и ANT+<sup>®</sup> са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества, регистрирани в САЩ и други страни. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin. Garmin Connect<sup>™</sup>, Garmin Express<sup>™</sup> и TrueUp<sup>™</sup> са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

BLUETOOTH<sup>®</sup> Словесните марки и логата са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и всяко използване на тези марки от Garmin е по лиценз. Mac<sup>®</sup> е търговска марка на Apple Inc., регистрирана в САЩ и други страни. Други търговски марки и търговски наименования са собственост на съответните им собственици.

M/N: A048

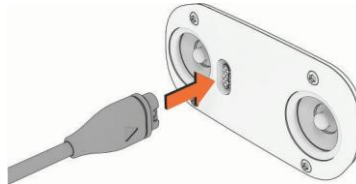
# Инструкции за пулсомера

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството „Важна информация за безопасността и продукта“ в кутията на продукта за предупреждения относно продукта и друга важна информация.

## Активиране на HRM 600 за първи път

- 1 Свържете модула HRM 600 към източник на захранване за 2 секунди.



- 2 Изключете HRM 600.

## Сдвояване и настройка

### Видове връзки и поведение на светодиода

HRM 600 поддържа както защитени, така и отворени типове връзки.

**Сигурно:** Защитената Bluetooth® връзка е криптирана и удостоверена. За списък с устройства Garmin®, които поддържат създаване на защитени връзки, посетете [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types) Някои устройства Garmin може да изискват актуализация на софтуера.

Когато HRM 600 е активен и използва защитена връзка, светодиодът мига. ■ ■ (2 пъти) на всеки 5 секунди.

**Отворен:** Отвореният тип връзка поддържа всички устройства Garmin, които са съвместими с монитори за пулс. ANT+® връзки и някои Bluetooth връзки са отворени. Типът отворена връзка също се препоръчва за Bluetooth сдвояване със смарт часовници, таблети или фитнес уреди на трети страни.

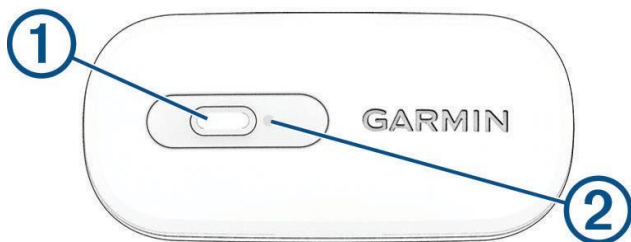
Когато HRM 600 е активен и използва отворена връзка, светодиодът мига. ■ ■ ■ (3 пъти) на всеки 5 секунди.

**СЪВЕТ:** Стойте на 10 м (33 фута) разстояние от други монитори за пулс, докато сдвоявате.

## Сдвояване на HRM 600 със съвместимо устройство

Можете да сдвоите HRM 600 със съвместимо устройство Garmin, смарт часовник, таблет или фитнес оборудване (*Видове връзки и поведение на светодиода, страница 1*).

1 На модула HRM 600 натиснете бутона ① да го събудите.



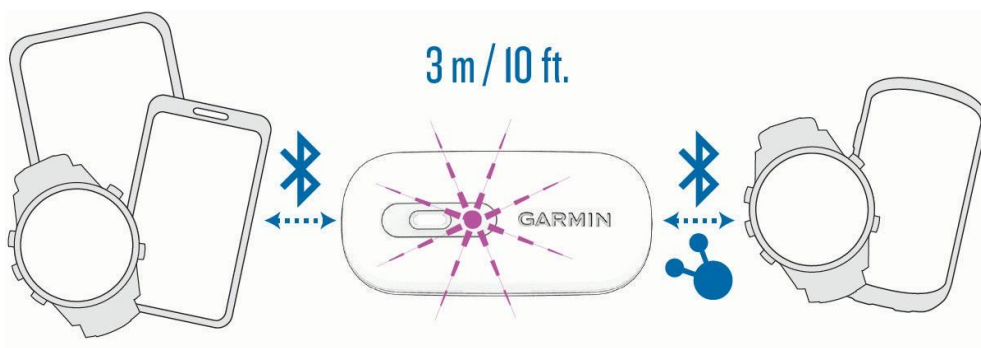
Светодиодът ② мига ■ ■ когато е активен и използва защитена връзка.

2 Проверете дали вашето устройство Garmin поддържа типа връзка, обозначен от светодиода.

Можете да натиснете бутона два пъти бързо, за да превключвате между типовете връзки (*Видове връзки и светодиод, страница 1*). Светодиодът мига ■ ■ ■ когато е активен и използва отворена връзка.

**СЪВЕТ:** Много съвместими устройства и приложения използват отворената връзка.

3 Задръжте бутона за 4 секунди, за да влезете в режим на сдвояване.



Светодиодът мига ■ непрекъснато.

HRM 600 е в режим на сдвояване в продължение на 5 минути. За да прекратите режима на сдвояване, можете да натиснете бутона.

4 Изберете опция:

- От вашето устройство Garmin отворете менюто със сензори, за да добавите външния сензор за пулс.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Инструкциите за сдвояване се различават за всяко съвместимо с Garmin устройство. Вижте ръководството за употреба.

- От устройството на трета страна отворете настройките за Bluetooth. HRM 600 трябва да се появи в списъка с налични устройства.

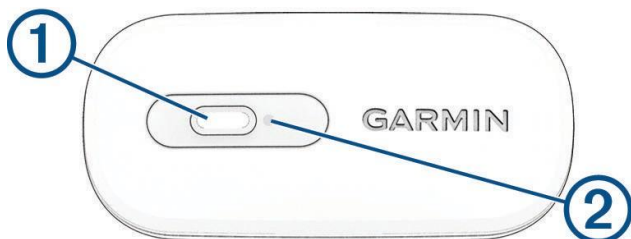
5 Изберете HRM 600.

След първото сдвояване, устройството ви автоматично разпознава HRM 600 всеки път, когато е активен и в обхват.

## Сдвояване на HRM 600 с приложението Garmin Connect™

Приложението Garmin Connect ви позволява да персонализирате настройките, да получавате актуализации на софтуера и да записвате и синхронизирате дейности, използвайки вашия HRM 600, без да го свързвате със смарт часовник или велокомпютър.

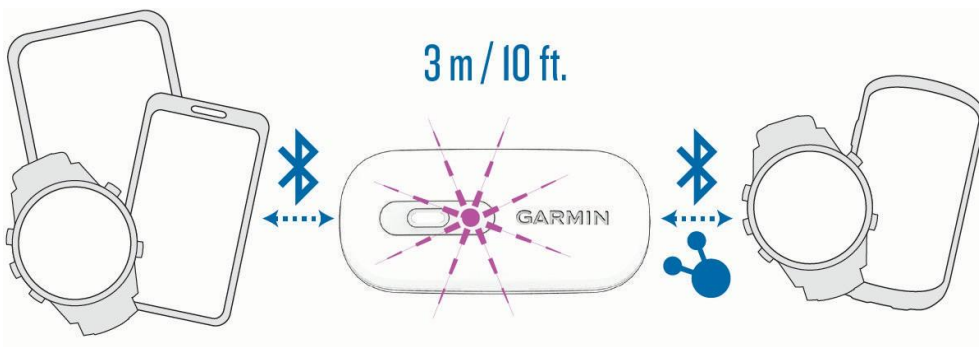
1 На модула HRM 600 натиснете бутона ① да го събудите.



Светодиодът ② мига ■ когато е активен и предава.

2 От магазина за приложения на телефона си инсталирайте и отворете приложението Garmin Connect.

3 Задръжте бутона за 4 секунди, за да влезете в режим на сдвояване.



Светодиодът мига ■ непрекъснато.

HRM 600 е в режим на сдвояване в продължение на 5 минути. За да прекратите режима на сдвояване, можете да натиснете бутона.

4 Изберете опция за добавяне на вашия HRM 600 към вашия Garmin Connect акаунт:

- Ако това е първият път, когато сдвоявате устройство с приложението Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.
- Ако вече сте сдвоили друго устройство с приложението Garmin Connect, изберете •••> Устройства Garmin > Добавяне на устройство и следвайте инструкциите на екрана.

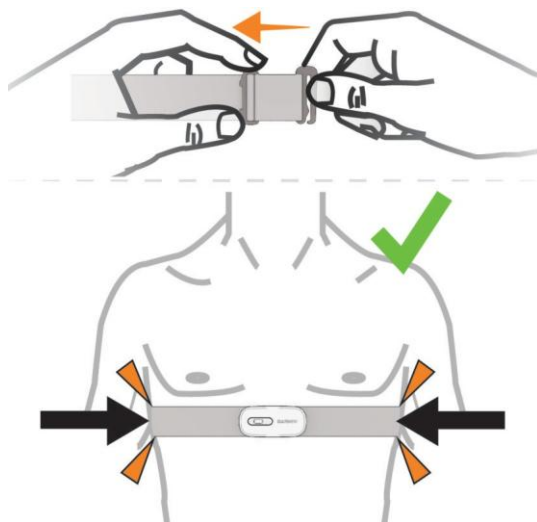
## Поставяне на HRM 600

- 1 Закрепете модула в каишката.

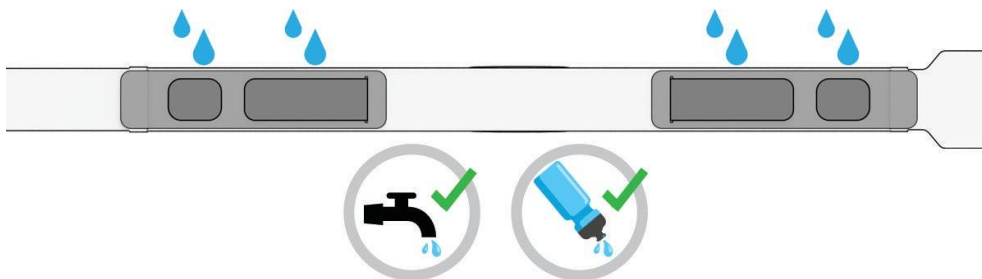


**ЗАБЕЛЕЖКА:** И двете лога на Garmin трябва да са обърнати нагоре.

- 2 Регулирайте каишката.



- 3 Намокрете сензорите.



- 4 Закачете куката на каишката от дясната страна на тялото си.



## Динамика на бягане

Можете да използвате съвместимия си часовник Garmin, сдвоен с пулсомера HRM 600, за да получите обратна връзка в реално време за вашата форма на бягане.

Пулсомерът има сензори за движение, които измерват движението на торса, за да изчисли показателите за бягане. За повече информация посетете [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Показателите за контакт със земята и загуба на скорост на крачка не са налични по време на ходене.

**Каданс:** Кадансът е броят крачки в минута. Показва общия брой крачки (надясно и наляво комбинирано).

**Дължина на крачката:** Дължината на крачката е дължината на крачката ви от една стъпка до следваща. Измерва се в метри.

**Вертикално трептене:** Вертикалното трептене е вашето отскачане по време на бягане. То показва вертикалното движение на торса ви, измерено в сантиметри.

**Вертикално съотношение:** Вертикалното съотношение е съотношението на вертикалното трептене към дължината на крачката. Показва се в проценти. По-ниското число обикновено показва по-добра форма на бягане.

**Време за контакт със земята:** Времето за контакт със земята е времето, което прекарвате на земята при всяка стъпка, докато бягате. Измерва се в милисекунди.

**Баланс на времето за контакт със земята:** Балансът на времето за контакт със земята показва баланса между лявата и дясната част на времето ви за контакт със земята по време на бягане. Показва се в проценти. Например, 53,2 със стрелка, сочеща наляво или надясно.

**Загуба на скорост на стъпките:** Загубата на скорост на крачка показва с колко забавяте темпото, когато кракът ви докосне земята по време на бягане. Измерва се в сантиметри в секунда. По-ниското число обикновено е по-добро, тъй като показва, че трябва да извършите по-малко задвижваща работа, за да ускорите отново.

**Процент на загуба на скорост на стъпките:** Процентът на загуба на скорост на крачките е процентът от скоростта на бягане, с който забавяте крака си, когато той докосне земята. Това обяснява, че загубата на скорост на крачките обикновено се увеличава с по-висока скорост на бягане.

## Темпо и разстояние на бягане

Пулсомерът изчислява темпото и разстоянието ви на бягане въз основа на потребителския ви профил и движението, измерено от сензора при всяка крачка. Пулсомерът предоставя темпо и разстояние на бягане, когато GPS не е наличен, например по време на бягане на бягаща пътека. Можете да видите темпото и разстоянието си на бягане на вашето съвместимо устройство Garmin, когато е свързано чрез ANT+ или защитена Bluetooth технология. Можете също да го видите на съвместими приложения за обучение на трети страни.

## Сърдечен ритъм по време на плуване

Пулсомерът записва и съхранява данните за сърдечния ви ритъм, докато плувате. Данните за сърдечния ритъм не се предават към сдвоени устройства Garmin, докато мониторът за пулс е под вода.

Трябва да се уверите, че пулсомерът е плътно прилепнал, когато го използвате за плуване. Движението на пулсомера върху гърдите ви може да повлияе на точността на измерванията на пулса. При плуване в басейн, пулсомера трябва да се носи под бански костюм или горнище за триатлон. В противен случай той може да се плъзне надолу по гърдите ви, когато се отблъсквате от стената на басейна.

Трябва да стартирате активност с времево измерване на вашето свързано устройство Garmin, за да видите съхранените данни за пулса по-късно. По време на интервали на почивка, когато сте извън водата, пулсомерът изпраща средния и максималния ви пулс за предишния интервал, както и пулса ви в реално време, към вашето устройство Garmin.

Вашето устройство Garmin автоматично изтегля съхранените данни за пулса от вашия пулсомер, когато запазвате вашата плувна активност с време. Вашият пулсомер трябва да е извън водата, активен и в обхвата на устройството (3 м), докато данните ви се изтеглят. Вашата плувна активност с включените данни за пулса може да бъде прегледана в историята на устройството и във вашия Garmin Connect акаунт.

## Достъп до съхранени данни за сърдечната честота

Ако запазите активност с време, без да изтегляте съхранените данни за пулса, можете да изтеглите данните от пулсомера HRM 600 по-късно.

- 1 Сложете си монитор за пулс.
- 2 От вашия съвместим часовник Garmin изберете менюто История.
- 3 Изберете запазената от вас активност с време, докато сте носили пулсомера HRM 600.
- 4 Изберете Изтегляне на HR.

Вашият часовник Garmin генерира нов файл за активност с данни за пулса. Може да се наложи ръчно да импортирате новия файл в акаунта си в Garmin Connect.



## Записване на дейност

Когато е вдвоен с приложението Garmin Connect, можете да записвате дейности с време директно на вашия HRM 600. Това може да бъде полезно за отборни спортове, бойни изкуства и други дейности, при които е необходимо да сваляте часовника си. Можете да записвате до 24 часа.

**ЗАБЕЛЕЖКА:**Пулсомерът не записва, когато нивото на батерията е по-малко от 5% (*Как да проверя батерията*, страница 10). Ако записвате активност и батерията падне под 5%, пулсомерът автоматично ще спре да записва.

- 1 Сложете си монитор за пулс.
- 2 Ако е необходимо, натиснете бутона, за да събудите пулсомера.
- 3 От приложението Garmin Connect изберете **Устройства Garmin**.
- 4 Изберете HRM 600.
- 5 Изберете Записване на активност.

- 6 Следвайте инструкциите на екрана, за да започнете дейността.

Светодиодът мига   на всеки пет секунди, докато мониторът за пулс е активен и записва активността.

**ЗАБЕЛЕЖКА:**Не е необходимо да стоите в обхвата на телефона си, докато записвате активността.

- 7 След като завършите дейността, изберете Stop > Save от екрана с дейността в приложението Garmin Connect.

Ако премахнете пулсомера, без да изберете Stop > Save (Стоп > Запазване) в приложението Garmin Connect, пулсомерът автоматично спира записването и запазва активността, преди да премине в режим на заспиване. Той също така се опитва да синхронизира активността с приложението Garmin Connect.

## Проследяване на активността

Всеки път, когато носите пулсомера HRM 600, той следи вашите дневни показатели за активност. Функцията за проследяване на активността записва броя на стъпките, разстоянието, калориите, минутите на интензивност и пулса ви през целия ден. За да използвате тази функция, трябва да вдвоите пулсомера си с вашия Garmin Connect акаунт.

След вдвояване, пулсомерът изпраща данни за активността към вашия Garmin Connect акаунт, когато е активен и е в обхвата на вашия телефон. Ако носите само пулсомера по време на активност, функцията TrueUp™ изпраща данни за проследяване на активността към секцията с ежедневно обобщение в Garmin Connect и към вашите съвместими устройства Garmin.

## Свързване с фитнес оборудване

Можете да свържете вашия пулсомер към съвместимо фитнес оборудване, използвайки ANT+ или Bluetooth технология, за да можете да виждате пулса си на конзолата на оборудването.

- Търсете логото ANT+LINK HERE на съвместимите фитнес уреди.



- Търсете логото на Bluetooth на съвместимото фитнес оборудване.



## Информация за устройството

### Грижа за каишката

Преди да можете да изперете каишката, трябва да я разкопчаете и извадите модула.

#### ИЗВЕСТИЕ

Натрупването на пот и сол върху каишката може трайно да я повреди и да намали способността на устройството да отчита точни данни.

Използването на твърде много препарат може да повреди каишката.

Поставянето на каишката в сушилня може да я повреди трайно.

Прането на каишката в гореща вода над 40°C (104°F) може трайно да я повреди.

Измийте каишката след излагане на хлор или други химикали за басейна. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди пулсомера.

- Изплаквайте каишката след всяка употреба.
- Измивайте каишката след всеки седем употреби.
- Не поставяйте каишката в сушилнята.

### Съвети за съхранение и защита

#### ИЗВЕСТИЕ

Минимизирайте излагането на слънцезащитни продукти, белина, репеленти против комари и химикали, съдържащи се в някои дезодоранти, душ гелове, сапуни за ръце и мехлеми за първа помощ. По-специално, пропиленгликолят, дипропиленгликолят и етилендиаминтетраоцетната киселина (EDTA) могат да повредят каишката.

- Когато съхранявате пулсомера, поставете го хоризонтално.
- Избягвайте огъване или силно навиване на пулсомера.
- Не съхранявайте пулсомера на пряка слънчева светлина или екстремни температури.

## Зареждане на устройството

### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството „Важна информация за безопасността и продукта“ в кутията на продукта за предупреждения относно продукта и друга важна информация.

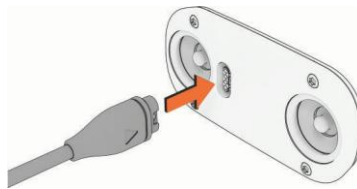
### ИЗВЕСТИЕ

За да предотвратите корозия, почистете и подсушете старателно контактите и околната зона преди зареждане.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Устройството няма да се зарежда, когато е извън одобрения температурен диапазон (*Спецификации, страница 8*).

Вашето устройство се доставя със собствен кабел за зареждане. За допълнителни аксесоари и резервни части, посетете [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или се свържете с вашия дилър на Garmin.

- 1 Разкопчайте и извадете модула.
- 2 Включете кабела (▲ край) в порта за зареждане.



- 3 Включете другия край на кабела в USB порт за зареждане.
- 4 Заредете устройството напълно.  
Светодиодът мига ■ по време на зареждане. Светодиодът свети постоянно ■ когато зареждането приключи. Зареждането може да отнеме до 3 часа.  
**СЪВЕТ:** Зареждането на устройството за поне 10 минути осигурява до два часа употреба.

## Свързване на устройството към компютъра

Можете да свържете устройството HRM 600 към компютъра си, за да инсталирате актуализации на софтуера или да прехвърлите файлове или данни за активността към компютъра си.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●> Устройства Garmin.
- 2 Изберете устройството HRM 600.
- 3 Изберете Система > Достъп до USB файлове.
- 4 Активиране на достъп до файлове през USB.
- 5 Включете кабела (▲ край) в порта за зареждане на устройството.
- 6 Включете другия край на кабела в USB порта на компютъра.

В зависимост от операционната система на компютъра, устройството се показва като преносимо устройство, сменяемо устройство или сменяем том.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Операционните системи Mac® не разпознават устройството по подразбиране. Трябва да използвате софтуера Garmin Express™, за да взаимодействате с файлове на вашето устройство.

## Спецификации

**Тип батерия:** Презареждаема литиево-йонна батерия

**Живот на батерията:** До 2 месеца при 1 час/ден

**Водоустойчивост:** 5 ATM<sup>1</sup>

**Работен температурен диапазон:** От 0° до 40°C (от 32° до 104°F)

Температурен диапазон на зареждане: От 15° до 42°C









Безжична честота (мощност) за EC: 2,4 GHz при максимум 9,9 dBm

<sup>1</sup> Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 м. За повече информация посетете [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Отстраняване на неизправности

### Светодиод за състояние

Светодиодът може да ви помогне да отстраните проблеми с HRM 600.

Светодиод	Описание	Действие
Мига  на всеки 5 секунди	Активна и сигурна връзка	Можете да натиснете бутона два пъти бързо, за да промените типа на връзката на отворена. Цветът на светодиода отразява живота на батерията
Мига  на всеки 5 секунди	Активна и отворена връзка	Можете да натиснете бутона два пъти бързо, за да промените типа на връзката на защитена. Цветът на светодиода отразява живота на батерията
Мига  непрекъснато	Режим на сдвояване	Можете да натиснете бутона, за да излезете от режим на сдвояване
Мига  на всеки 5 секунди	Активен/а и записваш дейност с времетраене	Завършете дейността си и изберете Stop > Save в приложението Garmin Connect
Мига  бързо и повтаря	Грешка при свързване	Премахнете HRM 600 от списъка със сдвоени сензори на вашето устройство или телефон, включете HRM 600, за да отворите връзка, и го сдвоете отново
Мига 	Актуализиране на софтуера	Изчакайте актуализацията да завърши
Мига  продълж.	Нулиране на устройството	Изчакайте нулирането да завърши
Бавно мигане 	Състояние на грешка	Свържете се с поддръжката на Garmin.

## Съвети за нестабилни данни за сърдечната честота




Ако данните за сърдечната честота са непостоянни или не се показват, можете да опитате тези съвети.

- Натиснете бутона, за да се уверите, че пулсомерът е активен.
- Нанесете отново вода върху електродите и контактните пластири (ако е приложимо).
- Проверете дали и двете копчета са добре свързани с каишката.
- Загрейте за 5 до 10 минути.
- Проверете дали каишката е достатъчно стегната, за да осигури минимално движение по време на дейността.
- Следвайте инструкциите за грижа (*Грижа за каишката, страница 7*).
- Отдалечете се от източници, които могат да повлияят на вашия пулсомер.

Източниците на смущения могат да включват силни електромагнитни полета, някои безжични сензори с честота 2,4 GHz, електропроводи за високо напрежение, електрически двигатели, фурни, микровълнови фурни, безжични телефони с честота 2,4 GHz и точки за достъп до безжична локална мрежа (WLAN).

## Как да проверя нивото на батерията?

Има три различни начина за проверка на нивото на батерията.

- На модула HRM 600 натиснете бутона, за да го събудите.
  - Нивото на батерията е  наред .
  - Нивото на батерията е  ниско .
  - Нивото на батерията е критично ниско .
- На свързаното устройство Garmin отворете менюто със сензори и изберете HRM 600.
- В приложението Garmin Connect изберете **•••** > Устройства Garmin и изберете HRM 600.

## Актуализиране на софтуера на HRM 600





HRM 600 може да получава актуализация на софтуера от свързано устройство Garmin или директно от приложението Garmin Connect или настолното приложение Garmin Express (*Свързване на устройството към компютъра, страница 8*).

**1** На модула HRM 600 натиснете бутона, за да го събудите.

**2** Доближете устройствата на разстояние до 3 м (10 фута).

**3** Изберете опция:

- Синхронизирайте вашето съвместимо устройство Garmin с приложението Garmin Connect.  
Ако е налична актуализация, свързаното устройство ще ви подкани да я приложите за вашия HRM 600 след следващата ви дейност.
- Синхронизирайте вашия HRM 600 с приложението Garmin Connect.

Светодиодът HRM 600 мига  и  по време на актуализирането. Когато актуализацията приключи, HRM 600 се включва и светодиодът мига  20 пъти. Ако актуализацията е неуспешна, светодиодът мига  20 пъти.

## Нулиране на устройството чрез приложението Garmin Connect

Можете да върнете HRM 600 към фабричните настройки по подразбиране.

**ЗАБЕЛЕЖКА:**Нулирането на устройството изчиства всички данни и сдвояване.

**1** От приложението Garmin Connect изберете Garmin Devices (Устройства Garmin), изберете HRM 600 и изберете System (Система) > Factory Reset (Нулиране към фабрични настройки).

Светодиодът мига    непрекъснато, докато нулирането не завърши.

**2** Сдвоете отново (*Сдвояване и настройка, страница 1*).

