

HRM 200

Manuale Utente

© 2025 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin e ANT+® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin. Garmin Connect™ è un marchio di Garmin Ltd. o società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Il marchio e i loghi BLUETOOTH® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

M/N: A04896

Sommario

Istruzioni per la fascia cardio.....	1
Associazione e configurazione.....	1
Indossare HRM 200.....	4
Info sul dispositivo.....	5
Cura della fascia.....	5
Sostituzione della batteria.....	5
Specifiche.....	6
Risoluzione dei problemi.....	7
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	7
Come si controlla il livello della batteria?.....	7
Personalizzare le impostazioni di HRM 200 dall'app Garmin Connect.....	7
LED di stato.....	8
Aggiornamento del software HRM 200.....	9
Reimpostazione del dispositivo.....	9

Istruzioni per la fascia cardio

AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Associazione e configurazione

Tipi di connessione e comportamento dei LED

HRM 200 supporta sia tipi di connessioni sicure che aperte.

Protetta: il tipo di connessione Bluetooth® protetta è crittografato e autenticato. Per un elenco dei dispositivi Garmin® che supportano la creazione di connessioni sicure, visitare la pagina www.garmin.com/hrm_connection_types. Alcuni dispositivi Garmin potrebbero richiedere un aggiornamento software.

Quando HRM 200 è attivo e si utilizza una connessione protetta, il LED lampeggia   (2 volte) ogni 5 secondi.

Aperta: il tipo di connessione aperta supporta tutti i dispositivi Garmin compatibili con fascia cardio. Le connessioni ANT+® e alcune connessioni Bluetooth sono aperte. Il tipo di connessione aperta è consigliato anche per l'associazione di Bluetooth con smartwatch di terze parti, tablet o attrezzature fitness.

SUGGERIMENTO: mantenersi a 10 metri (33 piedi) da altre fasce cardio durante l'associazione.

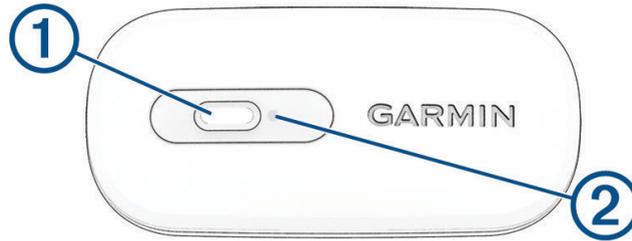
Quando HRM 200 è attivo e si utilizza una connessione aperta, il LED lampeggia    (3 volte) ogni 5 secondi.

Associare HRM 200 con il dispositivo compatibile

È necessario associare HRM 200 al dispositivo compatibile prima di inserirlo. In questo modo è possibile vedere facilmente il LED e premere il pulsante.

È possibile associare HRM 200 al dispositivo Garmin compatibile, allo smartwatch, al tablet o alle attrezzature fitness (*Tipi di connessione e comportamento dei LED, pagina 1*).

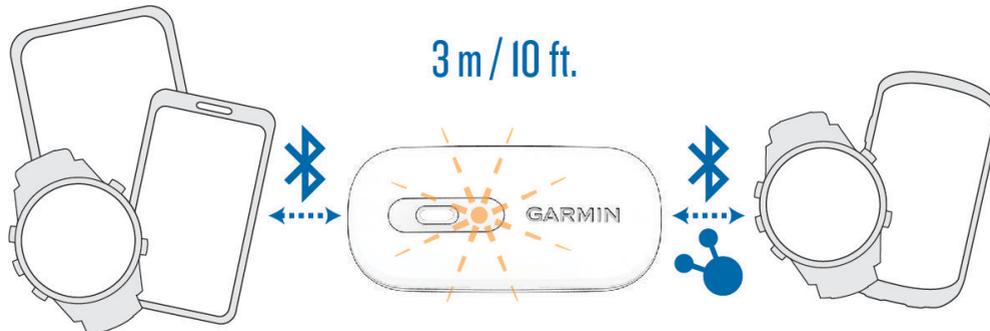
- 1 Sul modulo HRM 200, premere il pulsante ① per attivarlo.



L'indicatore LED ② lampeggia ■ quando è attivo e la trasmissione è in corso.

NOTA: il LED smette di lampeggiare dopo 2 minuti. È possibile premere il pulsante per riavviare il LED (*Personalizzare le impostazioni di HRM 200 dall'app Garmin Connect, pagina 7*).

- 2 Verificare che il dispositivo Garmin supporti il tipo di connessione indicato dal LED. Se necessario, premere il pulsante due volte rapidamente per passare da un tipo di connessione all'altro (*Tipi di connessione e comportamento dei LED, pagina 1*).
- 3 Per accedere alla modalità di associazione, tenere premuto il pulsante per 4 secondi.



L'indicatore LED lampeggia in ■ in modo continuo.

HRM 200 è in modalità di associazione per 5 minuti.

Per interrompere la modalità di associazione, è possibile tenere premuto il pulsante per 4 secondi.

- 4 Selezionare un'opzione:
 - Dal dispositivo Garmin, aprire il menu dei sensori per aggiungere il sensore di frequenza cardiaca esterno.
NOTA: le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.
 - Dal dispositivo di terze parti, aprire le impostazioni di Bluetooth.
HRM 200 deve figurare nell'elenco dei dispositivi disponibili.
- 5 Selezionare HRM 200.

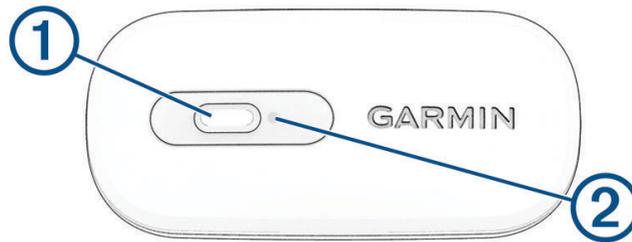
Dopo la prima associazione, il dispositivo rileva automaticamente HRM 200 ogni volta che questa viene attivata e si trova nell'area di copertura.

Associazione di HRM 200 con l'app Garmin Connect™

È necessario associare HRM 200 all'app Garmin Connect prima di indossarlo. In questo modo è possibile vedere facilmente il LED e premere il pulsante.

L'app Garmin Connect consente di personalizzare le impostazioni e ricevere aggiornamenti software.

1 Sul modulo HRM 200, premere il pulsante ① per attivarlo.

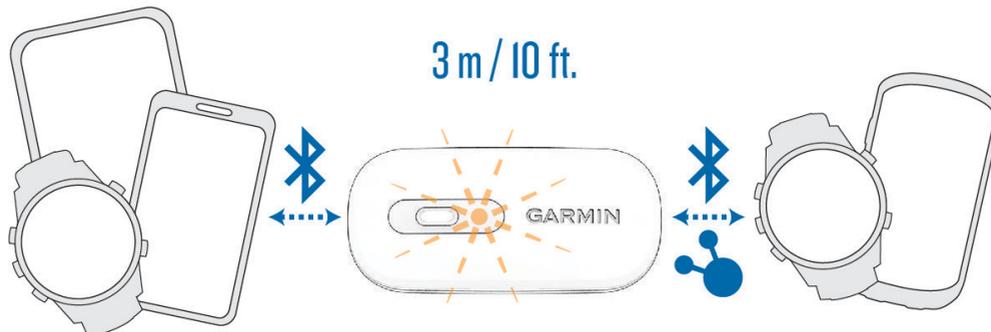


L'indicatore LED ② lampeggia ■ quando è attivo e la trasmissione è in corso.

NOTA: il LED smette di lampeggiare dopo 2 minuti. È possibile premere il pulsante per riavviare il LED (*Personalizzare le impostazioni di HRM 200 dall'app Garmin Connect, pagina 7*).

2 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect.

3 Per accedere alla modalità di associazione, tenere premuto il pulsante per 4 secondi.



L'indicatore LED lampeggia in ■ in modo continuo.

HRM 200 è in modalità di associazione per 5 minuti.

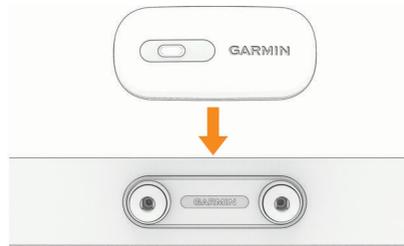
Per interrompere la modalità di associazione, è possibile tenere premuto il pulsante per 4 secondi.

4 Selezionare un'opzione per aggiungere HRM 200 al tuo account Garmin Connect:

- Se è la prima volta che si effettua l'associazione di un dispositivo con l'app Garmin Connect, seguire le istruzioni visualizzate.
- Se all'app Garmin Connect è stato già associato un altro dispositivo, seleziona ●●● > **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo.

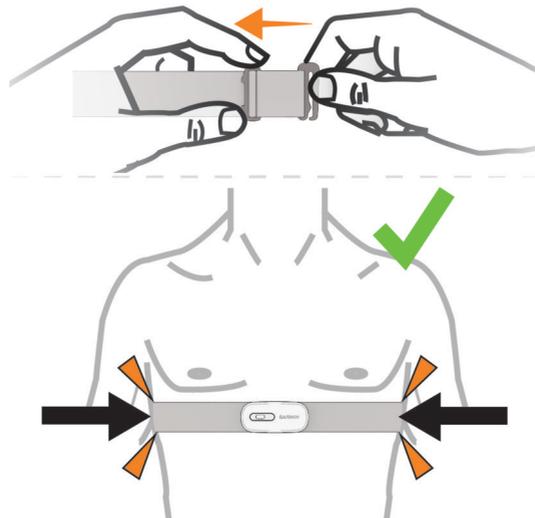
Indossare HRM 200

- 1 Far agganciare il modulo nella fascia.

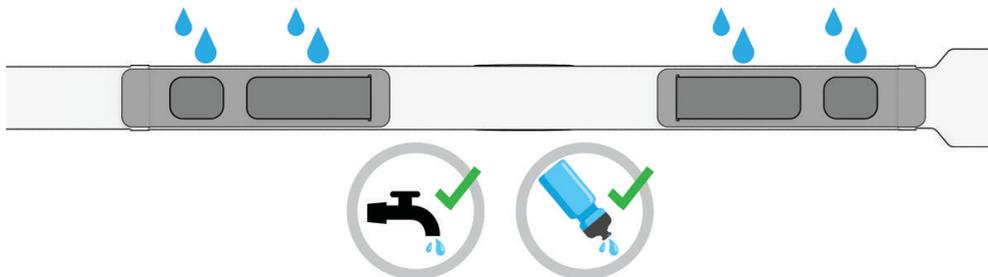


NOTA: entrambi i loghi Garmin devono essere rivolti verso l'alto.

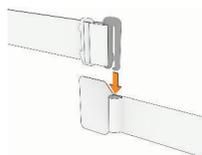
- 2 Regolare la fascia.



- 3 Inumidire i sensori.



- 4 Collegare il gancio della fascia sul lato destro del corpo.



Info sul dispositivo

Cura della fascia

È necessario staccare e rimuovere il modulo prima di lavare l'elastico.

AVVISO

Un accumulo di sudore e sale sulla fascia può danneggiarla in modo permanente e ridurne la capacità di segnalare dati accurati.

Una quantità eccessiva di detergente può danneggiare l'elastico.

- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
- Lavare l'elastico dopo sette utilizzi.
- Non inserire l'elastico in asciugatrice.

Suggerimenti per la conservazione e la protezione

AVVISO

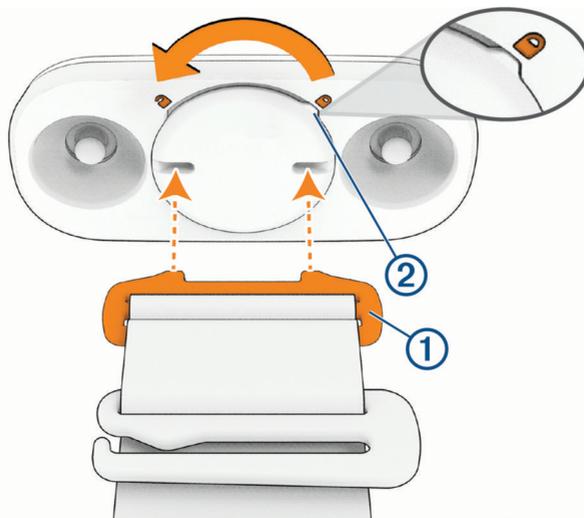
Ridurre al minimo l'esposizione a crema solare, candeggina, repellente per zanzare e sostanze chimiche presenti in alcuni deodoranti, detersivi per il corpo, saponi per le mani e pomate di pronto soccorso. In particolare, il glicole propilenico, il glicole dipropilenico e l'acido etilendiamminotetraacetico (EDTA) possono danneggiare la fascia.

- Per conservarla, la fascia cardio deve essere lasciata in orizzontale.
- Evitare di piegarla o arrotolarla strettamente.
- Non conservare la fascia cardio alla luce diretta del sole o a temperature estreme.

Sostituzione della batteria

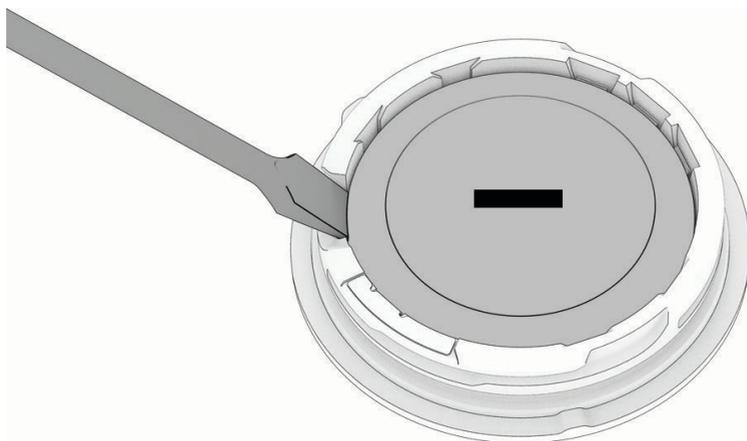
La fascia HRM 200 è provvista di uno strumento per aprire il coperchio della batteria.

- 1 Sganciare e rimuovere il modulo.
- 2 Individuare il cursore di regolazione della misura ① sulla fascia HRM 200.
Il cursore è anche lo strumento di apertura del coperchio della batteria.



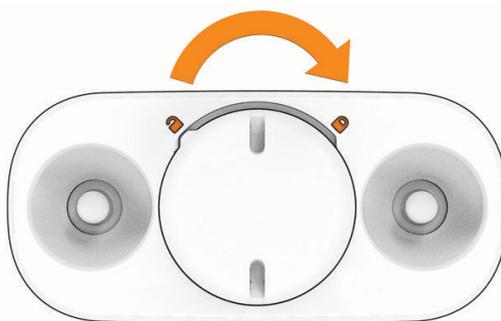
- 3 Inserire lo strumento nelle tacche sul coperchio, premere con decisione e ruotare il coperchio in senso antiorario.
La linguetta ② indica lo sblocco di .
- 4 Rimuovere il coperchio e la batteria.

- 5 Sollevare delicatamente la batteria fuori dall'alloggiamento sotto al coperchio in corrispondenza del punto di leva.



- 6 Attendere 30 secondi.
7 Inserire una batteria nuova all'interno del coperchio con il polo positivo rivolto verso il basso.
8 Riposizionare il coperchio.

NOTA: la linguetta deve indicare lo sblocco di .



- 9 Inserire lo strumento nelle tacche sul coperchio e ruotare il coperchio in senso orario.
La linguetta indica il blocco di .
- 10 Capovolgere il modulo e premere il pulsante per attivarlo.
Il LED lampeggia  quando è attivo e sta trasmettendo.

Specifiche

Tipo di batteria: cR2032 sostituibile dall'utente, 3 V

Durata della batteria: fino a 1 anno a 1 ora al giorno

Impermeabilità: 3 ATM¹

Temperatura operativa: da 0 a 40 °C (da 32 a 104 °F)

Frequenza wireless UE (alimentazione): 2,4 GHz a 8 dBm massimo

¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 30 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Risoluzione dei problemi

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

Se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Inumidire nuovamente gli elettrodi e i rivestimenti protettivi (se presenti).
- Verificare che entrambi i ganci siano saldamente collegati alla fascia.
- Riscaldarsi per 5 - 10 minuti.
- Segui le istruzioni per la cura del prodotto (*Cura della fascia, pagina 5*).
- Allontanarsi dalle sorgenti che possono interferire con la fascia cardio.

Le sorgenti di interferenza possono includere campi elettromagnetici potenti, alcuni sensori wireless da 2,4 GHz, cavi elettrici ad alta tensione, motori elettrici, forni, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless.

Come si controlla il livello della batteria?

Ci sono tre modi diversi per controllare il livello della batteria.

- Sul modulo HRM 200, premere il pulsante per attivarlo.
 - Il livello della batteria è buono .
 - Il livello della batteria è basso .
 - Il livello della batteria è quasi esaurita .
- Sul dispositivo Garmin collegato, aprire il menu dei sensori e selezionare HRM 200.
- Dall'app Garmin Connect, selezionare **•••** > **Dispositivi Garmin**, poi HRM 200.

Personalizzare le impostazioni di HRM 200 dall'app Garmin Connect

È possibile personalizzare il comportamento del LED in modo che lampeggi quando HRM 200 è attivo. L'impostazione predefinita del LED è lo spegnimento dopo 2 minuti per ottimizzare la durata della batteria.

Dall'app Garmin Connect, selezionare **Dispositivi Garmin**, poi HRM 200 e **Indicatori LED** > **Risparmio batteria**.

LED di stato

Il LED può aiutare a risolvere i problemi con HRM 200.

Stato del LED	Descrizione	Soluzione
Lampeggia  ogni 5 secondi	Connessione attiva e protetta	È possibile premere il pulsante due volte rapidamente per modificare il tipo di connessione su aperta. Il colore del LED riflette la durata della batteria (<i>Come si controlla il livello della batteria?</i> , pagina 7).
Lampeggia  ogni 5 secondi	Connessione attiva e aperta	È possibile premere il pulsante due volte rapidamente per cambiare il tipo di connessione su protetta. Il colore del LED riflette la durata della batteria (<i>Come si controlla il livello della batteria?</i> , pagina 7).
Lampeggia  in modo continuo	Modalità di associazione	Tenere premuto il pulsante per 4 secondi per uscire dalla modalità di associazione.
Lampeggia   rapidamente e ripetutamente	Errore di connessione	Rimuovere HRM 200 dall'elenco dei sensori associati sul dispositivo Garmin o sul telefono, passare HRM 200 a una connessione aperta e ripetere l'associazione (<i>Associazione e configurazione</i> , pagina 1).
Lampeggia lentamente 	Errore di stato	Rimuovere la batteria per 30 secondi e sostituirla (<i>Sostituzione della batteria</i> , pagina 5). Se il comportamento del LED persiste, contattare l'Assistenza Garmin.
Lampeggia  	Aggiornamento del software	Attendere il completamento dell'aggiornamento (<i>Aggiornamento del software HRM 200</i> , pagina 9).
Lampeggia    in modo continuo fino al completamento del ripristino	Reimpostazione del dispositivo	Attendere il completamento del ripristino (<i>Reimpostazione del dispositivo</i> , pagina 9).

Aggiornamento del software HRM 200

HRM 200 può ricevere un aggiornamento software da un dispositivo Garmin collegato o direttamente dall'app Garmin Connect.

- 1 Sul modulo HRM 200, premere il pulsante per attivarlo.
- 2 Posizionare il dispositivo entro una distanza di 3 metri (10 piedi).
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Sincronizzare il dispositivo Garmin compatibile con l'app Garmin Connect.
Se è disponibile un aggiornamento, il dispositivo connesso richiederà di applicare l'aggiornamento di HRM 200 dopo l'attività successiva.
 - Sincronizzare HRM 200 con l'app Garmin Connect.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Il LED di HRM 200 lampeggia  e  durante l'aggiornamento. Al termine dell'aggiornamento, HRM 200 si accende e il LED lampeggia  20 volte. Se l'aggiornamento non riesce, il LED lampeggia  20 volte.

Reimpostazione del dispositivo

È possibile reimpostare HRM 200 ai valori iniziali.

NOTA: reimpostando il dispositivo si cancellano tutti i dati e le associazioni.

- 1 Tenere premuto il pulsante per 20 secondi.
Il LED lampeggia    in modo continuo fino al completamento del ripristino.
- 2 Eseguire nuovamente l'associazione ([Associazione e configurazione, pagina 1](#)).

