

HRM 600

Návod k obsluze

© 2025 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyrozumět o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

Garmin®, logo společnosti Garmin a ANT+® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin. Garmin Connect™, Garmin Express™ a TrueUp™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Mac® je ochranná známka společnosti Apple Inc. registrovaná v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: A04863

Obsah

Pokyny pro použití snímače srdečního tepu..... 1

První aktivace modelu HRM 600	1
Párování a nastavení	1
Nasazení snímače srdečního tepu HRM 600	4
Dynamika běhu	5
Tempo běhu a vzdálenost	5
Srdeční tep při plavání	5
Záznam aktivity	6
Sledování aktivity	6
Propojení s vybavením pro fitness	7

Informace o zařízení..... 7

Péče o pás	7
Nabíjení zařízení	8
Připojení zařízení k počítači	8
Technické údaje	8
Omezená záruka	9

Odstranění problémů..... 9

Stavová kontrolka	9
Tipy pro nepravdivá data srdečního tepu	10
Jak zkontroluji stav baterie?	10
Aktualizace softwaru snímače HRM 600	10
Resetování zařízení pomocí aplikace Garmin Connect	10

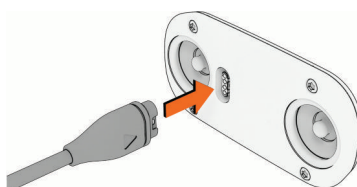
Pokyny pro použití snímače srdečního tepu

⚠ VAROVÁNÍ

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

První aktivace modelu HRM 600

- 1 Připojte modul HRM 600 na 2 sekundy ke zdroji napájení.



- 2 Modul HRM 600 odpojte.

Párování a nastavení

Typy připojení a chování kontrolky

Snímač HRM 600 podporuje jak zabezpečené, tak otevřené připojení.

Zabezpečené: Zabezpečené připojení Bluetooth® je šifrované a využívá ověření. Seznam zařízení Garmin®, která podporují možnost zabezpečeného připojení, najdete na adrese garmin.com/hrm_connection_types. Některá zařízení Garmin mohou vyžadovat aktualizaci softwaru.

Když je snímač HRM 600 aktivní a využívá zabezpečené připojení, kontrolka bliká barvou   (dvě bliknutí) každých pět sekund.

Otevřené: Otevřené připojení lze použít u všech zařízení Garmin, která jsou kompatibilní se snímači srdečního tepu. Připojení ANT+® a některá připojení Bluetooth jsou otevřená. Otevřené připojení se doporučuje i v případě párování Bluetooth s hodinkami, tablety nebo fitness vybavením jiných výrobců.

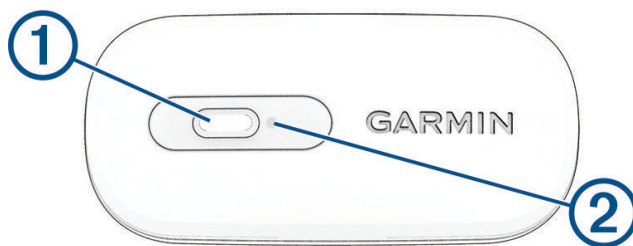
Když je snímač HRM 600 aktivní a využívá otevřené připojení, kontrolka bliká barvou    (tři bliknutí) každých pět sekund.

TIP: Během párování zachovejte minimální odstup 10 m (33 ft) od ostatních snímačů srdečního tepu.

Párování snímače HRM 600 s kompatibilním zařízením

Snímač HRM 600 můžete spárovat s kompatibilním zařízením Garmin, chytrými hodinkami, tabletem nebo fitness vybavením (*Typy připojení a chování kontrolky, strana 1*).

- 1 Snímač srdečního tepu HRM 600 probudíte stisknutím tlačítka ① na modulu.



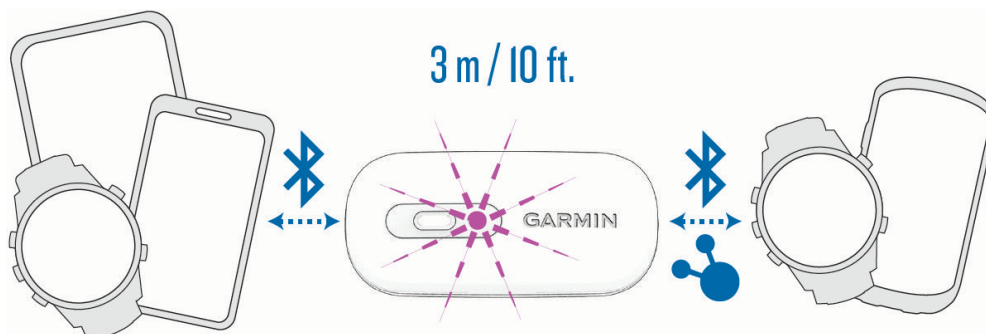
Kontrolka ② bliká barvou ■■■ když je snímač aktivní a využívá zabezpečené připojení.

- 2 Zkontrolujte, jestli vaše zařízení Garmin podporuje typ připojení označený kontrolkou.

Rychlým dvojnásobným stisknutím tlačítka přepnete mezi typy připojení (*Typy připojení a chování kontrolky, strana 1*). Kontrolka bliká barvou ■■■ když je snímač aktivní a využívá nezabezpečené připojení.

TIP: Mnoho kompatibilních zařízení a aplikací využívá nezabezpečené připojení.

- 3 Přidržením tlačítka po dobu 4 sekund přejdete do režimu párování.



Kontrolka začne nepřetržitě blikat barvou ■■■.

Snímač HRM 600 zůstane v režimu párování po dobu pěti minut.

Režim párování můžete ukončit stisknutím tlačítka.

- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:

- V zařízení Garmin otevřete menu snímačů a přidejte externí snímač srdečního tepu.

POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

- V zařízení jiného výrobce otevřete nastavení Bluetooth.

Snímač HRM 600 by se měl objevit v seznamu dostupných zařízení.

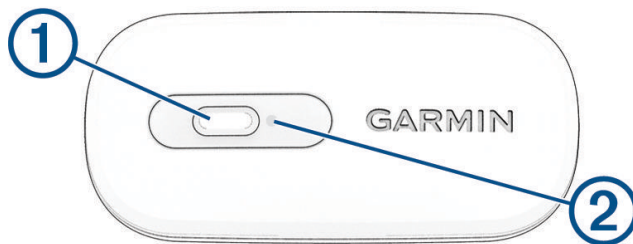
- 5 Vyberte snímač srdečního tepu HRM 600.

Po prvním spárování zařízení automaticky rozpozná snímač srdečního tepu HRM 600 pokaždé, když je aktivní a v dosahu.

Spárování snímače HRM 600 s aplikací Garmin Connect™

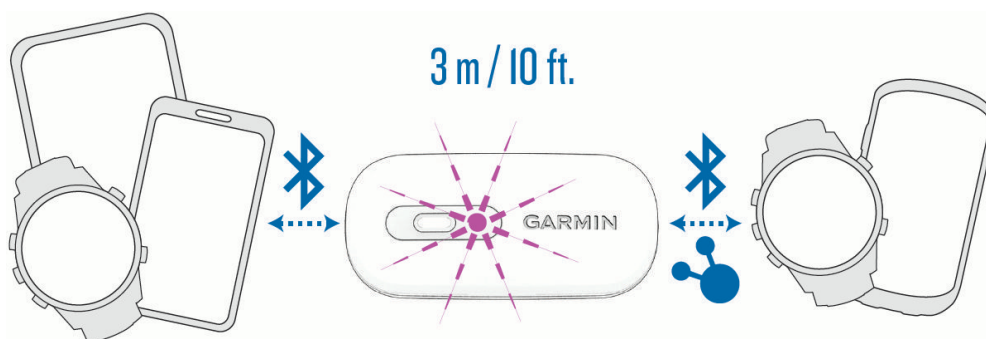
Aplikace Garmin Connect umožňuje upravovat nastavení, přijímat aktualizace softwaru a nahrávat a synchronizovat aktivity pomocí snímače HRM 600 bez připojení k hodinkám nebo cyklopočítači.

- 1 Snímač srdečního tepu HRM 600 probudíte stisknutím tlačítka ① na modulu.



Když je snímač aktivní a vysílá signál, kontrolka ② začne blikat barvou .

- 2 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect.
- 3 Přidržením tlačítka po dobu 4 sekund přejdete do režimu párování.



Kontrolka začne nepřetržitě blikat barvou .

Snímač HRM 600 zůstane v režimu párování po dobu pěti minut.

Režim párování můžete ukončit stisknutím tlačítka.

- 4 Přidejte snímač HRM 600 do účtu Garmin Connect:
 - Pokud provádíte párování zařízení s aplikací Garmin Connect poprvé, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud už jste s aplikací Garmin Connect spárovali jiné zařízení, vyberte **••• > Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

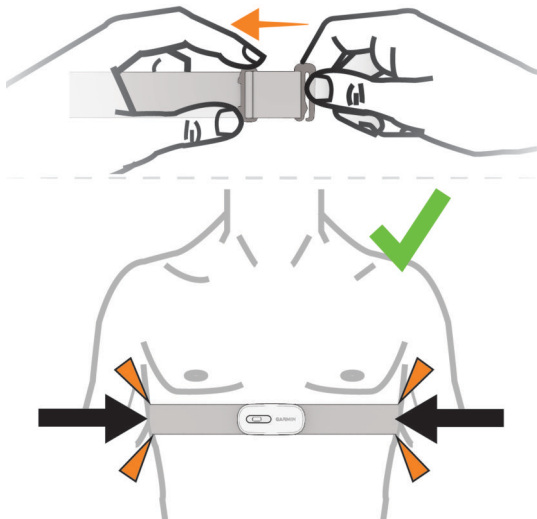
Nasazení snímače srdečního tepu HRM 600

- 1 Připevněte modul na pás.

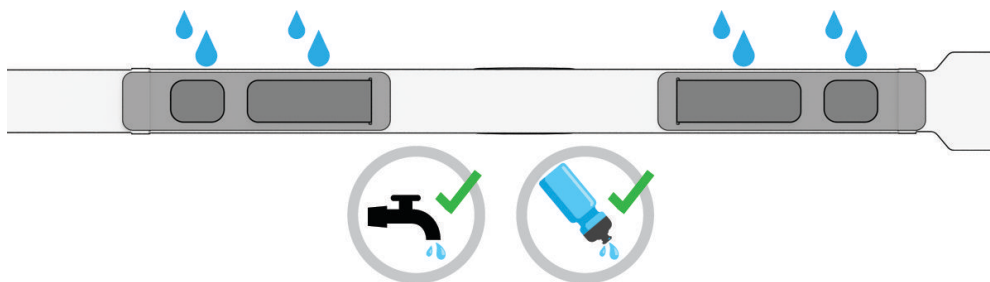


POZNÁMKA: Obě loga Garmin by měla směřovat nahoru.

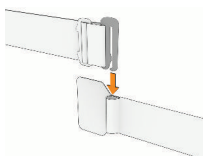
- 2 Upravte si délku pásu.



- 3 Navlhčete snímače.



- 4 Pás spojte na pravé straně těla háčkem.



Dynamika běhu

Když se snímačem srdečního tepu HRM 600 spárujete kompatibilní hodinky Garmin, získáte aktuální informace o své běžecké formě.

Snímač srdečního tepu je vybaven snímači pohybu, které měří pohyby trupu a počítají metriky běhu. Podrobnější informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.

POZNÁMKA: Metriky doba kontaktu se zemí a ztráta rychlosti při kroku nejsou k dispozici při chůzi.

Kadence: Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravou a levou nohou dohromady).

Délka kroku: Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech.

Vertikální oscilace: Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech.

Vertikální poměr: Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu.

Doba kontaktu se zemí: Doba kontaktu se zemí představuje dobu, kterou při běhu strávíte během každém kroku na zemi. Měří se v milisekundách.

Vyváženost doby kontaktu se zemí: Vyváženost doby kontaktu se zemí zobrazuje poměr kontaktu se zemí u levé a pravé nohy. Zobrazuje se hodnota v procentech. Na displeji je například hodnota 53,2 se šipkou doleva nebo doprava.

Ztráta rychlosti při kroku: Ztráta rychlosti při kroku uvádí, o kolik při běhu zpomalujete při dopadu chodidla na zem. Měří se v centimetrech za sekundu. Nižší hodnota je obecně lepší, protože znamená, že musíte vyvíjet menší úsilí, abyste obnovili původní dopředný pohyb.

Poměr ztráty rychlosti při kroku: Poměr ztráty rychlosti při kroku uvádí, o kolik zpomalujete při dopadu chodidla na zem v poměru k rychlosti běhu. Tato hodnota zohledňuje skutečnost, že při vyšších rychlostech ztráta rychlosti při kroku obvykle narůstá.

Tempo běhu a vzdálenost

Snímač srdečního tepu vypočítává tempo běhu a vzdálenost na základě uživatelského profilu a pohybu měřeného snímačem při každém kroku. Snímač srdečního tepu poskytuje informace o tempu běhu a vzdálenosti, když není k dispozici GPS, například při běhu na běžeckém pásu. Po připojení pomocí technologie ANT+ nebo zabezpečené technologie Bluetooth si můžete na kompatibilním zařízení Garmin zobrazit tempo běhu a vzdálenost. Tato data si můžete zobrazit i v kompatibilních tréninkových aplikacích třetích stran.

Srdeční tep při plavání

Snímač srdečního tepu zaznamenává a ukládá data srdečního tepu při plavání. Data srdečního tepu nejsou přenášena na spárovaná zařízení Garmin, pokud je snímač srdečního tepu pod vodou.

Pokud snímač používáte při plavání, musí být popruh pevně utažen. Pohyb snímače po hrudníku ovlivní přesnost měření tepu. Při plavání v bazénu noste snímač pod celotělovými plavkami nebo pod triatlonovým dressem. Když se odrazíte od stěny bazénu, mohl by se vám pásek na hrudníku posunout.

Musíte spustit aktivitu s měřením času na spárovaném zařízení Garmin, abyste si později mohli prohlédnout uložená data srdečního tepu. Během intervalů odpočinku, kdy nejste ve vodě, odesílá snímač srdečního tepu vaši průměrnou a maximální tepovou frekvenci pro předchozí interval a tepovou frekvenci v reálném čase do zařízení Garmin.

Zařízení Garmin automaticky stahuje uložená data srdečního tepu ze snímače, když uložíte aktivitu plavání s měřením času. V průběhu přenosu dat nesmí být snímač ve vodě, musí být aktivní a musí být v dosahu zařízení (do 3 m). Aktivitu plavání s daty srdečního tepu si můžete prohlédnout v historii zařízení a ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Chcete-li zaznamenávat srdeční tep během plavání, snímač HRM 600 musí být spárován s kompatibilním zařízením Garmin prostřednictvím technologie ANT+ nebo zabezpečené technologie Bluetooth. Sledování údajů o srdečním tepu během plavání podporují pouze některá zařízení Garmin.

Přístup k uloženým údajům o srdečním tepu

Pokud uložíte měřenou aktivitu dříve, než nahrajete uložené údaje o srdečním tepu, můžete si data ze snímače HRM 600 stáhnout později.

- 1 Nasadíte si snímač srdečního tepu.
- 2 Na kompatibilních hodinkách Garmin vyberte menu Historie.
- 3 Vyberte měřenou aktivitu, kterou jste uložili během nošení snímače HRM 600.
- 4 Vyberte možnost **Stáhnout data tepu**.

Hodinky Garmin vygenerují nový soubor aktivit s údaji srdečního tepu. Možná budete muset nový soubor do svého účtu Garmin Connect importovat ručně.

Záznam aktivity

Když je snímač HRM 600 spárovaný s aplikací Garmin Connect, můžete přímo na něm zaznamenávat aktivity s měřením času. Tato funkce je užitečná například u týmových sportů, bojových umění a dalších aktivit, kdy si musíte sundat hodinky. Můžete nahrávat až po dobu 24 hodin.

POZNÁMKA: Pokud je kapacita baterie nižší než 5 %, snímač nahrávat nebude ([Jak zkontrolovat stav baterie?](#), strana 10). Když zaznamenáváte aktivitu a kapacita baterie klesne pod 5 %, snímač nahrávání automaticky zastaví.

- 1 Nasadíte si snímač srdečního tepu.
- 2 V případě potřeby snímač probudíte stisknutím tlačítka.
- 3 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin**.
- 4 Vyberte snímač srdečního tepu HRM 600.
- 5 Vyberte možnost **Probíhá záznam aktivity**.
- 6 Podle pokynů na obrazovce spustíte aktivitu.
Kontrolka každých pět sekund blikne  , což znamená, že snímač je aktivní a zaznamenává aktivitu.
- POZNÁMKA:** Během záznamu aktivity nemusíte zůstat v dosahu telefonu.
- 7 Po dokončení aktivity vyberte na obrazovce aktivity v aplikaci Garmin Connect možnost **Zastavit > Uložit**.
Pokud si snímač sundáte, aniž byste aktivitu v aplikaci Garmin Connect uložili (**Zastavit > Uložit**), snímač automaticky záznam ukončí a před přechodem do režimu spánku ji uloží. Zároveň se aktivitu pokusí synchronizovat s aplikací Garmin Connect.

Sledování aktivity

Když máte snímač HRM 600 nasazený, sleduje metriky vašich denních aktivit. Funkce sledování aktivity počítá vaše kroky, vzdálenost, kalorie, minuty intenzivní aktivity a celodenní srdeční tep. Pokud chcete tuto funkci využívat, je potřeba snímač spárovat s účtem Garmin Connect ([Spárování snímače HRM 600 s aplikací Garmin Connect](#), strana 3).

Po spárování odesílá snímač údaje o aktivitách do vašeho účtu Garmin Connect vždy, když je aktivní a v dosahu telefonu. Pokud máte během aktivity nasazený pouze snímač srdečního tepu, funkce TrueUp™ odesílá údaje o sledování aktivity do sekce denního souhrnu aplikace Garmin Connect a do vašich kompatibilních zařízení Garmin.

Propojení s vybavením pro fitness

Snímač srdečního tepu můžete propojit s kompatibilním vybavením pro fitness prostřednictvím technologie ANT+ nebo Bluetooth. To umožňuje sledovat srdeční tep přímo na tomto vybavení.

- Kompatibilní vybavení pro fitness bývá označeno logem ANT+LINK HERE.



- Kompatibilní vybavení pro fitness bývá označeno logem Bluetooth.



Informace o zařízení

Péče o pás

Před praním pásu jej musíte odepnout a odstranit modul.

OZNÁMENÍ

Nános potu a soli na pásu jej může trvale poškodit a snížit schopnost zařízení vykazovat přesné údaje.

Použitím přílišného množství čistícího prostředku můžete pás poškodit.

V případě sušení popruhu v sušičce může dojít k jeho nevratnému poškození.

Při praní popruhu při vyšších teplotách než 40° C může dojít k jeho nevratnému poškození.

Když je popruh vystaven působení chlóru nebo jiných bazénových chemikálií, vyperte ho. Delší působení těchto látek může způsobit poškození snímače.

- Pás po každém použití opláchněte.
- Po každých sedmi použitích pás vyperte.
- Pás nedávejte do sušičky.

Tipy pro skladování a ochranu

OZNÁMENÍ

Minimalizujte vystavení opalovacím krémům, bělidlům, repelentům proti komárům a chemickým látkám obsaženým v některých deodorantech, tělových přípravcích, mýdlech na ruce a mastech pro první pomoc. Hrudní pás mohou poškodit konkrétně propylenglykol, dipropylenglykol a kyselina ethylendiamintetraoctová (EDTA).

- Skladujte snímač položený na plochem podkladu.
- Násilím ho neohýbejte a nesvinujte.
- Snímač srdečního tepu neskladujte na přímém slunečním světle ani při extrémních teplotách.

Nabíjení zařízení

⚠ VAROVÁNÍ

Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

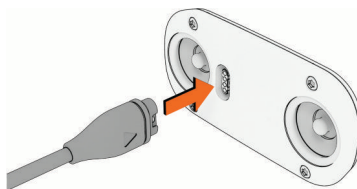
OZNÁMENÍ

Před nabíjením důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast. Zabráníte tak korozi.

POZNÁMKA: Pokud je zařízení mimo doporučený teplotní rozsah, nebude se nabíjet (*Technické údaje, strana 8*).

Zařízení je dodáváno se speciálním nabíjecím kabelem. Informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech naleznete na webu buy.garmin.com nebo se obraťte na prodejce vybavení Garmin.

- 1 Sundejte modul.
- 2 Zapojte kabel (konektor ▲) do nabíjecího portu.



- 3 Zapojte druhý konektor kabelu do nabíjecího portu USB.
- 4 Zařízení zcela nabijte.
Při nabíjení kontrolka bliká barvou . Po dokončení nabíjení bude kontrolka svítit barvou .
Nabíjení může trvat až 3 hodiny.
TIP: Desetiminutové nabíjení poskytne energii přibližně na dvě hodiny provozu.

Připojení zařízení k počítači

Zařízení HRM 600 můžete připojit k počítači a nainstalovat aktualizace softwaru nebo do počítače přenést soubory aktivit a data.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●● > **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte zařízení HRM 600.
- 3 Vyberte možnost **Systém > Přístup k souborům pomocí USB**.
- 4 Zapněte možnost **Přístup k souborům přes USB**.
- 5 Zapojte kabel (konektor ▲) do nabíjecího portu zařízení.
- 6 Druhý konektor kabelu zapojte do portu USB počítače.
V závislosti na operačním systému počítače se zařízení objeví jako přenosné zařízení, vyměnitelná jednotka nebo vyměnitelný disk.
POZNÁMKA: Operační systémy Mac® ve výchozím nastavení zařízení nedetekují. Chcete-li pracovat se soubory ze zařízení, je třeba využít software Garmin Express™.

Technické údaje

Typ akumulátoru: Dobíjecí lithiová baterie

Výdrž akumulátoru: Až 2 měsíce při 1 hodině denně

Odolnost proti vodě: 5 ATM¹

Rozsah provozních teplot: 0 až 40 °C (32 až 104 °F)

Rozsah nabíjecí teploty: 15 až 42 °C (59 až 108 °F)

Bezdrátová frekvence (výkon), EU: 2,4 GHz při maximální hodnotě 9,9 dBm

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Omezená záruka

Na toto příslušenství se vztahuje standardní omezená záruka společnosti Garmin. Další informace naleznete na webové stránce garmin.com/support/warranty.

Odstranění problémů

Stavová kontrolka

Kontrolka umožňuje řešit problémy se snímačem HRM 600.

Stav kontrolky	Popis	Akce
Každých pět sekund blikne  	Aktivní a zabezpečené připojení	Dvojitým rychlým stisknutím tlačítka můžete změnit typ připojení na otevřené. Barva kontrolky odráží stav baterie (Jak zkontroluji stav baterie? , strana 10).
Každých pět sekund blikne    .	Aktivní a otevřené připojení	Dvojitým rychlým stisknutím tlačítka můžete změnit typ připojení na zabezpečené. Barva kontrolky odráží stav baterie (Jak zkontroluji stav baterie? , strana 10).
Trvale bliká 	Režim párování	Stisknutím tlačítka můžete režim párování ukončit (Párování a nastavení , strana 1).
Bliká   každých pět sekund	Aktivní; probíhá nahrávání aktivity s měřením času	Dokončete aktivitu a pak v aplikaci Garmin Connect vyberte možnost Zastavit > Uložit (Záznam aktivity , strana 6).
Rychle zabliká      a pak znovu	Chyba připojení	Odeberte snímač HRM 600 ze seznamu spárovaných snímačů v zařízení Garmin nebo telefonu, přepněte snímač HRM 600 na otevřené připojení a spárujte ho znovu (Párování a nastavení , strana 1).
Bliká  	Aktualizace softwaru	Vyčkejte na dokončení aktualizace (Aktualizace softwaru snímače HRM 600 , strana 10).
Trvale bliká   	Resetování zařízení	Vyčkejte na dokončení resetování (Resetování zařízení pomocí aplikace Garmin Connect , strana 10).
Pomalou bliká 	Chybový stav	Kontaktujte podporu Garmin.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Stiskněte tlačítko a zkontrolujte, jestli je snímač zapnutý.
- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky (pokud je jimi snímač vybaven).
- Zkontrolujte, jestli je snímač v obou bodech plně spojený s popruhem.
- Nechte snímač 5 až 10 minut zahřát.
- Dotáhněte popruh, aby se snímač během aktivity pohyboval co nejméně.
- Podle pokynů zařízení očistěte ([Péče o pás, strana 7](#)).
- Přemístěte se z dosahu zdrojů, které by mohly snímač srdečního tepu rušit.

Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

Jak zkontroluji stav baterie?

Baterii můžete zkontrolovat třemi způsoby.

- Probudte modul HRM 600 stisknutím tlačítka.
 - : stav baterie je v pořádku.
 - : baterie bude brzy vybitá.
 - : baterie je téměř vybitá.
- Na připojeném zařízení Garmin otevřete menu snímačů a vyberte snímač HRM 600.
- V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin** a vyberte snímač HRM 600.

Aktualizace softwaru snímače HRM 600

Snímač HRM 600 může přijímat aktualizace softwaru z připojeného zařízení Garmin nebo přímo z aplikace Garmin Connect, případně z aplikace Garmin Express pro počítač ([Připojení zařízení k počítači, strana 8](#)).

- 1 Probudte modul HRM 600 stisknutím tlačítka.
- 2 Umístěte obě zařízení maximálně tři metry od sebe.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Synchronizujte kompatibilní zařízení Garmin s aplikací Garmin Connect.
Pokud je k dispozici aktualizace, připojené zařízení vás vyzve k instalaci aktualizace do zařízení HRM 600 po skončení další aktivity.
 - Synchronizujte snímač HRM 600 s aplikací Garmin Connect.

Kontrolka snímače HRM 600 bliká během aktualizace barvou  a . Po dokončení aktualizace se snímač HRM 600 zapne a kontrolka dvacetkrát zabliká barvou . Pokud se aktualizace nezdaří, kontrolka dvacetkrát zabliká barvou .

Resetování zařízení pomocí aplikace Garmin Connect

Snímač HRM 600 můžete resetovat na výchozí hodnoty od výrobce.

POZNÁMKA: Resetováním zařízení se vymažou všechna data a párování.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **Zařízení Garmin**, vyberte snímač HRM 600 a zvolte možnost **Systém > Obnovení nastavení z výroby**.
Do dokončení procesu resetování kontrolka trvale bliká barvami   .
- 2 Snímač znovu spárujte ([Párování a nastavení, strana 1](#)).

