

# HRM-DUAL™

---

## Guía de inicio rápido

## Instrucciones del monitor de frecuencia cardiaca

### ⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

### Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

- 1 Fija el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.

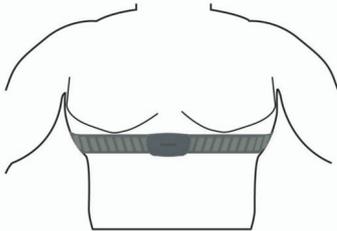


Los logotipos de Garmin® (tanto del módulo como de la correa) deben estar colocados del lado correcto orientados hacia fuera.

- 2 Humedece los electrodos ② y los parches de contacto ③ de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



- 3 Lleva el monitor de frecuencia cardiaca con el logotipo Garmin del lado correcto orientado hacia fuera.



El sistema de enganche ④ y cierre ⑤ debe quedar en el lado derecho.

- 4 Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa al cierre.

**NOTA:** asegúrate de que no se dobla la etiqueta.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo y enviando datos.

### Vincular el monitor de frecuencia cardiaca con el dispositivo ANT+®

Para poder vincular el monitor de frecuencia cardiaca con el dispositivo, primero debes ponértelo.

La vinculación consiste en la conexión de sensores inalámbricos ANT+, como la del monitor de frecuencia cardiaca con un dispositivo compatible ANT+ de Garmin.

**NOTA:** las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.

- Para la mayoría de dispositivos de Garmin compatibles, deberás colocar el dispositivo a 3 m del monitor de frecuencia cardiaca y realizar la vinculación manualmente mediante el menú del dispositivo.

- En el caso de algunos dispositivos de Garmin compatibles, tendrás que colocar el dispositivo a 1 cm del monitor de frecuencia cardiaca para realizar la vinculación de forma automática.

**SUGERENCIA:** aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.

Tras la primera vinculación, el dispositivo de Garmin compatible reconocerá automáticamente el monitor de frecuencia cardiaca cada vez que se active.

### Vincular el monitor de frecuencia cardiaca con el dispositivo Bluetooth®

Puedes vincular el monitor de frecuencia cardiaca con tu smartphone, tablet, reloj inteligente o equipo de ejercicio mediante la tecnología Bluetooth.

- 1 Ponte el monitor de frecuencia cardiaca.
- 2 Coloca el dispositivo a 3 m (10 ft) del monitor de frecuencia cardiaca.
- 3 Abre la configuración de Bluetooth en el dispositivo.  
El monitor de frecuencia cardiaca debe aparecer en la lista de dispositivos compatibles.
- 4 Selecciona el monitor de frecuencia cardiaca HRM-Dual.

**SUGERENCIA:** aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores inalámbricos mientras se realiza la vinculación.

Tras la primera vinculación, el dispositivo reconocerá automáticamente el monitor de frecuencia cardiaca cada vez que se active.

### Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

Si los datos del monitor de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Vuelve a humedecer los electrodos y los parches de contacto (si corresponde).
- Aprieta la correa sobre el pecho.
- Calienta de 5 a 10 minutos.
- Sigue las instrucciones para el cuidado del dispositivo (*Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca*, página 2).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece bien la correa por ambos lados.

Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca.

- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardiaca.

Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

### Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

#### AVISO

Debes desabrochar y quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Visita [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.
- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa en la lavadora cada 7 usos.
- No metas la correa en la secadora.

- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

### Realizar la vinculación con equipos de ejercicio

Puedes vincular el monitor de frecuencia cardiaca con equipos de ejercicio mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth, de manera que puedas ver tu frecuencia cardiaca en la consola del equipo.

- Busca el logotipo ANT+LINK HERE que aparece en los equipos de ejercicio compatibles.



- Visita [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) para obtener más instrucciones sobre la vinculación.
- Busca el logotipo Bluetooth que aparece en los equipos de ejercicio compatibles.



### Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

- 1 Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
- 2 Retira la tapa y la pila.



- 3 Espera 30 segundos.
- 4 Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.  
**NOTA:** no deteriores ni pierdas la junta circular.
- 5 Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.

**NOTA:** no lo aprietes en exceso.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

### Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la pila/batería	Hasta 3,5 años con un uso de 1 hora/día
Resistencia al agua	1 ATM* <b>NOTA:</b> este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.
Rango de temperatura de funcionamiento	De -5 °C a 50 °C (de 23 °F a 122 °F)
Protocolo/frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a 2 dBm nominales

\*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 10 metros. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Garantía limitada

La garantía limitada estándar de Garmin se aplica a este accesorio. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

# support.garmin.com

© 2019 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin®, el logotipo de Garmin y ANT+® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en los Estados Unidos y en otros países. HRM-Dual™ es una marca comercial de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Este producto cuenta con la certificación ANT+®. Visita [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles. La marca y los logotipos de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin.

M/N: A03711

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

