

# HRM 200

---

## Manual del usuario

© 2025 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

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

La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

M/N: A04896

# Contenido

<b>Instrucciones del monitor de frecuencia cardíaca.....</b>	<b>1</b>
Vinculación y configuración.....	1
Colocación del HRM 200.....	4
<b>Información del dispositivo.....</b>	<b>5</b>
Cuidado de la correa.....	5
Sustituir la pila.....	5
Especificaciones.....	6
<b>Solución de problemas.....</b>	<b>7</b>
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca.....	7
¿Cómo puedo comprobar el nivel de la batería?.....	7
Personalizar la configuración del HRM 200 en la aplicación Garmin Connect....	7
LED de estado.....	8
Actualizar el software del HRM 200.....	9
Restablecer el dispositivo.....	9



# 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.

## Vinculación y configuración

### Tipos de conexión y comportamiento del LED




El HRM 200 es compatible con los tipos de conexión abierta y segura.

**Seguro:** el tipo de conexión Bluetooth® segura está cifrada y autenticada. Para consultar la lista de dispositivos Garmin® que admiten la formación de conexiones seguras, ve a [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.garmin.com/hrm_connection_types). Es posible que algunos dispositivos Garmin requieran una actualización del software.

Cuando el HRM 200 está activo y en una conexión segura, el LED parpadea   (2 veces) cada 5 segundos.

**Abierto:** el tipo de conexión abierta es compatible con todos los dispositivos Garmin compatibles con monitores de frecuencia cardiaca. Las conexiones ANT+® y algunas conexiones Bluetooth son abiertas. El tipo de conexión abierta también se recomienda para la vinculación mediante Bluetooth con smartwatches, tablets o equipos de ejercicio de terceros.

**SUGERENCIA:** aléjate 10 m (33 ft) de otros monitores de frecuencia cardiaca mientras se realiza la vinculación.

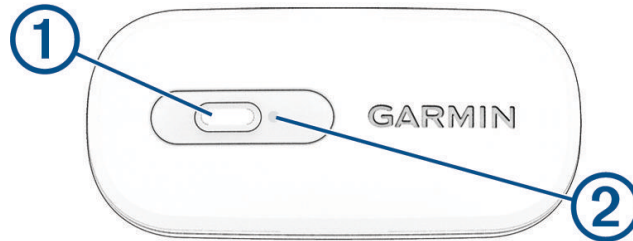
Cuando el HRM 200 está activo y en una conexión abierta, el LED parpadea    (3 veces) cada 5 segundos.

## Vincular el HRM 200 con tu dispositivo compatible

Debes vincular el HRM 200 con tu dispositivo compatible antes de ponértelo. Así podrás ver el LED y pulsar el botón fácilmente.

Puedes vincular el HRM 200 con tu dispositivo, smartwatch, tablet o equipo de ejercicio Garmin compatible (*Tipos de conexión y comportamiento del LED, página 1*).

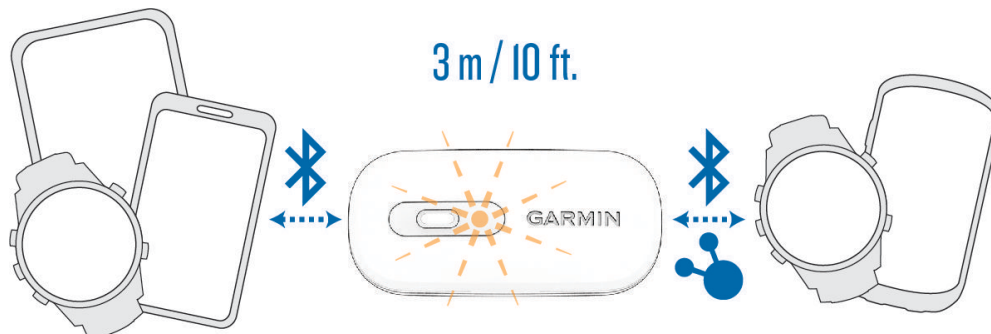
- 1 Pulsa el botón ① en el módulo del HRM 200 para activarlo.



El LED ② parpadea ■ cuando está activo y transmitiendo.

**NOTA:** el LED deja de parpadear después de 2 minutos. Puedes pulsar el botón para reiniciar el LED (*Personalizar la configuración del HRM 200 en la aplicación Garmin Connect, página 7*).

- 2 Comprueba que el dispositivo Garmin es compatible con el tipo de conexión que indica el LED. Si es necesario, pulsa el botón dos veces rápidamente para alternar entre los tipos de conexión (*Tipos de conexión y comportamiento del LED, página 1*).
- 3 Mantén pulsado el botón durante 4 segundos para acceder al modo vinculación.



El LED parpadea ■ de forma continua.

El HRM 200 permanecerá en modo vinculación durante 5 minutos.

Para salir del modo vinculación, puedes mantener pulsado el botón durante 4 segundos.

- 4 Selecciona una opción:
  - Abre el menú de sensores en el dispositivo Garmin para añadir el sensor de frecuencia cardiaca externo.  
**NOTA:** las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.
  - En el dispositivo externo, abre la configuración Bluetooth.  
El HRM 200 debe aparecer en la lista de dispositivos compatibles.
- 5 Selecciona el HRM 200.

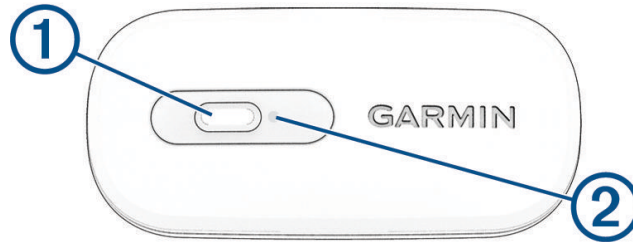
Tras la primera vinculación, tu dispositivo reconocerá automáticamente el HRM 200 cada vez que esté activo y dentro del alcance.

## Vincular el HRM 200 con la aplicación Garmin Connect™

Debes vincular el HRM 200 con la aplicación Garmin Connect antes de ponértelo. Así podrás ver el LED y pulsar el botón fácilmente.

La aplicación Garmin Connect te permite personalizar la configuración y recibir actualizaciones de software.

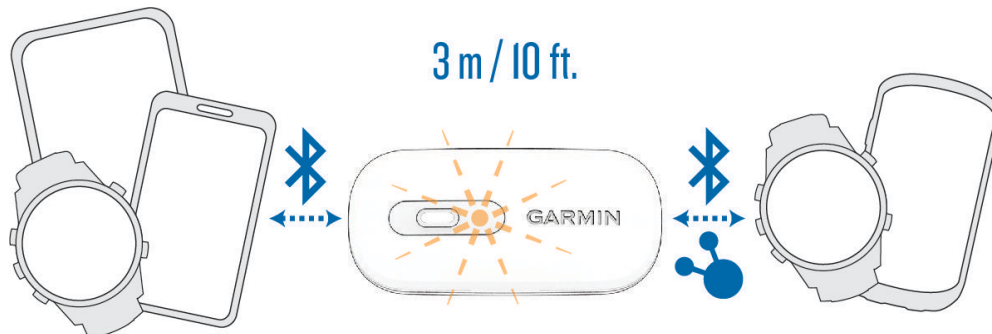
1 Pulsa el botón ① en el módulo del HRM 200 para activarlo.



El LED ② parpadea ■ cuando está activo y transmitiendo.

**NOTA:** el LED deja de parpadear después de 2 minutos. Puedes pulsar el botón para reiniciar el LED (*Personalizar la configuración del HRM 200 en la aplicación Garmin Connect, página 7*).

- 2 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect.
- 3 Mantén pulsado el botón durante 4 segundos para acceder al modo vinculación.



El LED parpadea ■ de forma continua.

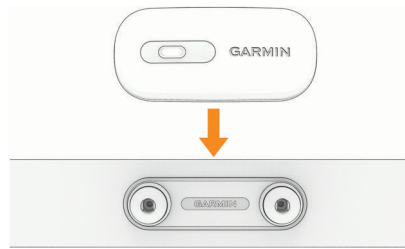
El HRM 200 permanecerá en modo vinculación durante 5 minutos.

Para salir del modo vinculación, puedes mantener pulsado el botón durante 4 segundos.

- 4 Selecciona una de las opciones para añadir el HRM 200 a tu cuenta de Garmin Connect:
  - Si es la primera vez que conectas el dispositivo con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
  - Si ya has vinculado otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y, a continuación, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

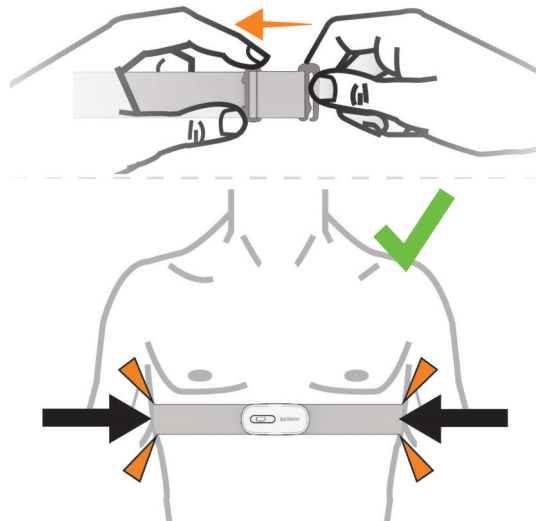
## Colocación del HRM 200

1 Encaja el módulo en la correa.

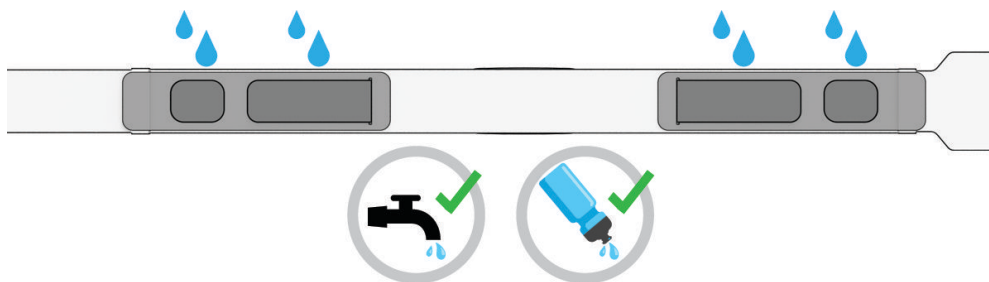


**NOTA:** los dos logotipos de Garmin deben mirar hacia arriba.

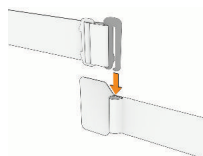
2 Ajusta la correa.



3 Humedece los sensores.



4 Acopla el enganche de la correa en el lado derecho del cuerpo.





# Información del dispositivo

## Cuidado de la correa

Antes de lavar la correa, debes desabrochar y quitar el módulo.

### AVISO

La acumulación de sudor y sal en la correa puede dañarla permanentemente y reducir la capacidad del dispositivo para ofrecer datos precisos.

Un uso excesivo de detergente podría dañar la correa.

- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa cada 7 usos.
- No metas la correa en la secadora.

## Sugerencias para el almacenamiento y la conservación

### AVISO

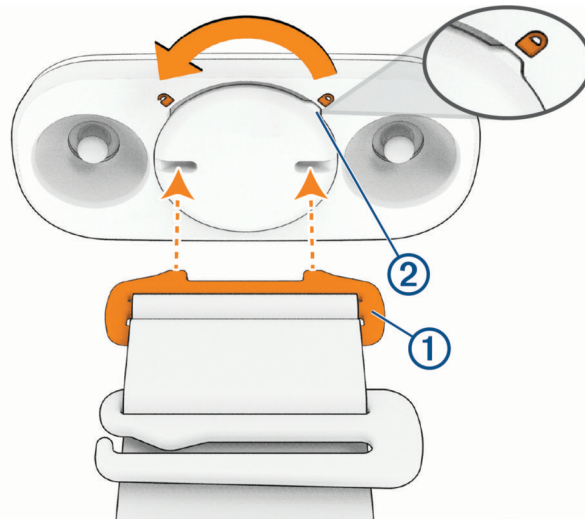
Reduce al mínimo la exposición a la crema solar, la lejía, el repelente para mosquitos y las sustancias químicas presentes en ciertos desodorantes, geles corporales, jabones de manos y pomadas de primeros auxilios. En concreto, el propilenglicol, el dipropilenglicol y el ácido etilendiamino tetraacético (EDTA) pueden dañar la correa.

- Coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para guardarlo.
- Evita doblar o enrollar muy fuerte el monitor de frecuencia cardiaca.
- No guardes el monitor de frecuencia cardiaca bajo la luz directa del sol ni a temperaturas extremas.

## Sustituir la pila

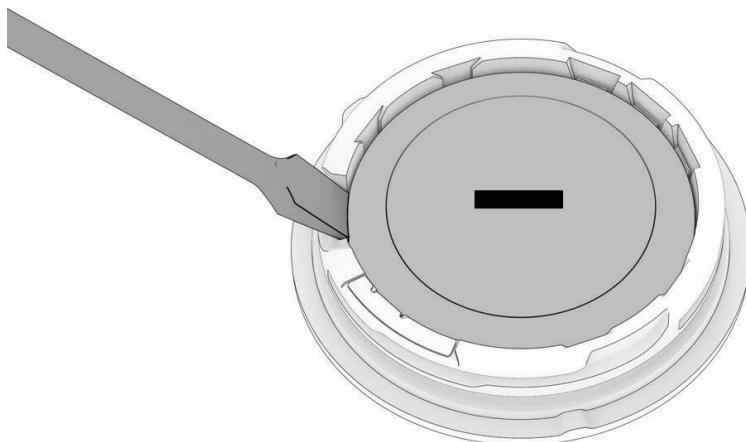
La correa del HRM 200 tiene una herramienta para abrir la tapa de la pila.

- 1 Desencaja y retira el módulo.
- 2 Localiza el sistema de ajuste ① de la correa del HRM 200.  
El sistema de ajuste también es la herramienta para la tapa de la batería.




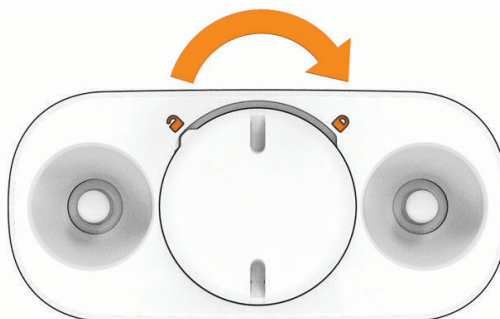
- 3 Inserta la herramienta en las muescas de la tapa, presiona con fuerza y gira la tapa hacia la izquierda. La pestaña apunta ② a la posición de desbloqueo 🔒.
- 4 Retira la tapa y la pila.



- 5 Levanta con cuidado la pila para sacarla de la tapa por el punto de palanca.



- 6 Espera 30 segundos.  
7 Inserta el lado positivo de la pila nueva en la tapa.  
8 Vuelve a instalar la tapa.

**NOTA:** la pestaña debe apuntar a la posición de desbloqueo .



- 9 Introduce la herramienta en las ranuras de la tapa y gira la cubierta a la derecha.  
La pestaña apunta a la posición de bloqueo .
- 10 Dale la vuelta al módulo y pulsa el botón para activarlo.  
El LED parpadea  cuando está activo y transmitiendo.

## Especificaciones

**Tipo de pila/batería:** cR2032, sustituible por el usuario (3 V)

**Autonomía de las pilas:** hasta 1 año con un uso de 1 hora/día

**Resistencia al agua:** 3 ATM<sup>1</sup>

**Rango de temperatura de funcionamiento:** de 0 °C a 40 °C (de 32 °F a 104 °F)

**Frecuencia inalámbrica (potencia) para la UE:** 2,4 GHz a 8 dBm máximo

<sup>1</sup> El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 30 metros. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Solución de problemas

## Consejos 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).
- Comprueba que ambos enganches están completamente conectados a la correa.
- Calienta de 5 a 10 minutos.
- Sigue las instrucciones de cuidado (*Cuidado de la correa*, página 5).
- 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.

## ¿Cómo puedo comprobar el nivel de la batería?

Hay tres formas diferentes de comprobar el nivel de la batería.

- Pulsa el botón en el módulo del HRM 200 para activarlo.
  - El nivel de la batería es adecuado .
  - El nivel de la batería es bajo .
  - El nivel de la batería es muy bajo .
- En el dispositivo Garmin conectado, abre el menú de sensores y selecciona el HRM 200.
- En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••** > **Dispositivos Garmin** y selecciona el HRM 200.












## Personalizar la configuración del HRM 200 en la aplicación Garmin Connect

Puedes personalizar el comportamiento del LED para que parpadee siempre que el HRM 200 esté activo. Según la configuración predeterminada, el LED se apaga después de 2 minutos para maximizar la duración de la batería.

En la aplicación Garmin Connect, selecciona **Dispositivos Garmin**, HRM 200 y, a continuación, **Indicaciones LED** > **Ahorro de energía**.

## LED de estado





El LED puede ayudarte a solucionar problemas con el HRM 200.

Estado del LED	Descripción	Solución
Parpadea  cada 5 segundos	Conexión activa y segura	Puedes pulsar el botón dos veces rápidamente para cambiar el tipo de conexión a abierta. El color del LED refleja la duración de la batería ( <a href="#">¿Cómo puedo comprobar el nivel de la batería?</a> , página 7).
Parpadea  cada 5 segundos	Conexión activa y abierta	Puedes pulsar el botón dos veces rápidamente para cambiar el tipo de conexión a segura. El color del LED refleja la duración de la batería ( <a href="#">¿Cómo puedo comprobar el nivel de la batería?</a> , página 7).
Parpadea  de forma continua	Modo vinculación	Mantén pulsado el botón durante 4 segundos para salir del modo vinculación.
Parpadea   rápidamente y se repite	Error de conexión	Elimina el HRM 200 de la lista de sensores vinculados del dispositivo o teléfono Garmin, cambia el HRM 200 a conexión abierta y vuelve a vincularlo ( <a href="#">Vinculación y configuración</a> , página 1).
Parpadea lentamente 	Estado de error	Quita la pila durante 30 segundos y sustitúyela ( <a href="#">Sustituir la pila</a> , página 5). Si el LED sigue actuando igual, ponte en contacto con el servicio de asistencia técnica de Garmin.
Parpadea  	Actualizando el software	Espera a que finalice la actualización ( <a href="#">Actualizar el software del HRM 200</a> , página 9).
Parpadea    continuamente hasta que termina de restablecerse	Restableciendo el dispositivo	Espera a que finalice el restablecimiento ( <a href="#">Restablecer el dispositivo</a> , página 9).

## Actualizar el software del HRM 200

El HRM 200 puede recibir una actualización de software desde un dispositivo Garmin conectado o directamente desde la aplicación Garmin Connect.




- 1 Pulsa el botón en el módulo del HRM 200 para activarlo.
- 2 Coloca los dispositivos a menos de 3 m (10 ft).
- 3 Selecciona una opción:
  - Sincroniza tu dispositivo Garmin compatible con la aplicación Garmin Connect.  
Si hay una actualización disponible, el dispositivo conectado te solicitará que se la apliques al dispositivo HRM 200 después de la siguiente actividad.
  - Sincroniza el HRM 200 con la aplicación Garmin Connect.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

El LED del HRM 200 parpadea  y  mientras se actualiza. Una vez completada la actualización, el HRM 200 se enciende y el LED parpadea  20 veces. Si la actualización falla, el LED parpadea  20 veces.

## Restablecer el dispositivo

Puedes restablecer el HRM 200 a los valores predeterminados de fábrica.

**NOTA:** al restablecer el dispositivo se borran todos los datos y vinculaciones.

- 1 Mantén pulsado el botón durante 20 segundos.  
El LED parpadea    de forma continua hasta que termina de restablecerse.
- 2 Vuelve a vincularlo ([Vinculación y configuración, página 1](#)).

