

GARMIN®

HRM-PRO™ PLUS

Manuel d'utilisation

© 2023 Garmin Ltd. ou ses filiales

Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin et ANT+® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, HRM-Pro™, et TrueUp™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Ce produit est certifié ANT+®. Pour obtenir la liste des produits et applications compatibles, consultez le site www.thisisant.com/directory. La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Analyses avancées des battements du cœur par Firstbeat. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

M/N: B03699

Table des matières

Instructions du moniteur de fréquence cardiaque..... 1

Installation du moniteur de fréquence cardiaque.....	1
Couplage et configuration.....	2
Dynamiques de course à pied.....	3
Rythme et distance de course.....	3
Fréquence cardiaque en natation.....	3
Suivi des activités.....	4
Stockage des données de fréquence cardiaque pour les activités chronométrées.....	4
Connexion à un appareil de remise en forme.....	5

Informations sur l'appareil..... 5

Dépannage.....	5
Entretien du moniteur de fréquence cardiaque.....	7
Caractéristiques techniques de l'accessoire HRM-Pro Plus.....	8
Garantie limitée.....	8

Instructions du moniteur de fréquence cardiaque

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

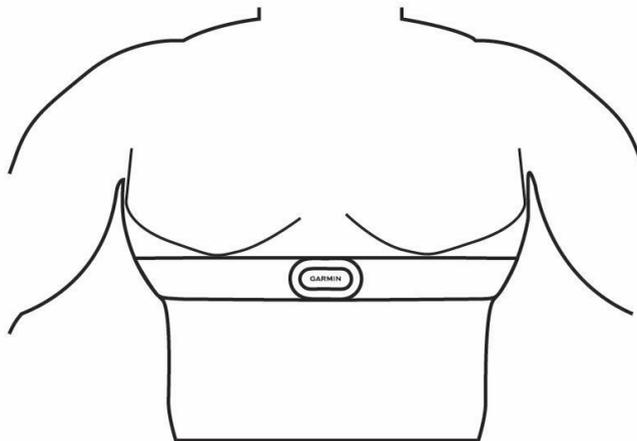
Installation du moniteur de fréquence cardiaque

Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous du sternum. Il doit être suffisamment serré pour rester en place pendant votre activité. Si nécessaire, vous pouvez acheter une courroie d'extension sur buy.garmin.com.

- 1 Mouillez les électrodes ① au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



- 2 Portez le moniteur de fréquence cardiaque de façon à ce que le logo Garmin® soit placé sur la face avant du produit.



La boucle ② et le crochet ③ doivent se trouver à votre droite.

- 3 Faites passer le moniteur de fréquence cardiaque autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle à la boucle.

REMARQUE : assurez-vous que l'étiquette d'entretien n'est pas repliée.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est actif et prêt à envoyer des données.

Couplage et configuration

Couplage du moniteur de fréquence cardiaque avec votre appareil ANT+

Vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque afin de pouvoir le coupler à votre appareil.

Le couplage désigne la connexion des capteurs sans fil ANT+, comme votre moniteur de fréquence cardiaque, avec un appareil ANT+ Garmin compatible.

REMARQUE : les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.

- Pour la plupart des appareils Garmin compatibles, approchez l'appareil à moins de 3 m du moniteur de fréquence cardiaque et utilisez le menu de l'appareil pour effectuer un couplage manuel.
- Pour certains appareils Garmin compatibles, approchez l'appareil à moins de 1 cm du moniteur de fréquence cardiaque pour effectuer un couplage automatique.

ASTUCE : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.

Après le premier couplage, votre appareil Garmin compatible reconnaît automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque à chaque fois qu'il est activé et à portée.

Couplage du moniteur de fréquence cardiaque avec votre appareil Bluetooth

Vous pouvez coupler le moniteur de fréquence cardiaque avec votre téléphone, tablette, montre connectée ou appareil de remise en forme via la technologie Bluetooth.

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque sur vous.
- 2 Rapprochez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) du moniteur de fréquence cardiaque.
- 3 Ouvrez les paramètres Bluetooth sur l'appareil.

Le moniteur de fréquence cardiaque devrait s'afficher dans la liste des appareils disponibles.

- 4 Sélectionnez le moniteur de fréquence cardiaque HRM-Pro Plus.

ASTUCE : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) de tout autre capteur sans fil pendant le couplage.

Après le premier couplage, votre appareil reconnaît automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque à chaque fois qu'il est activé et à portée.

Couplage du moniteur de fréquence cardiaque avec l'application Garmin Connect™

Vous pouvez coupler votre moniteur de fréquence cardiaque à l'application Garmin Connect pour utiliser la fonction de suivi d'activité et recevoir des mises à jour logicielles.

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque sur vous.
- 2 Depuis la boutique d'applications sur votre téléphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect.
- 3 Rapprochez votre téléphone à moins de 3 m (10 pieds) du moniteur de fréquence cardiaque.

ASTUCE : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) de tout autre appareil sans fil pendant le couplage.

- 4 Pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :

- Si c'est le premier appareil que vous coupez avec l'application Garmin Connect, suivez les instructions à l'écran.
- Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect, accédez au menu  ou , puis sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** et suivez les instructions à l'écran.

Dynamiques de course à pied

Vous pouvez utiliser votre appareil Garmin compatible couplé avec l'accessoire HRM-Pro Plus pour obtenir des informations en temps réel sur votre condition physique pour la course à pied.

L'accessoire HRM-Pro Plus dispose d'un accéléromètre permettant de mesurer les mouvements de votre buste afin de calculer six métriques de course différentes.

REMARQUE : pour que vous puissiez utiliser les fonctions de dynamiques de course, l'accessoire HRM-Pro Plus doit être couplé à votre appareil Garmin compatible via la technologie ANT+. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Cadence : la cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).

Oscillation verticale : l'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle indique le mouvement vertical de votre torse, en centimètres.

Temps de contact au sol : le temps de contact au sol correspond au temps passé le pied posé au sol à chaque pas lors de votre course à pied. Il est exprimé en millisecondes.

REMARQUE : le temps de contact avec le sol et l'équilibre au temps de contact au sol ne sont pas calculés lorsque vous marchez.

Équilibre du temps de contact au sol : l'équilibre du temps de contact au sol affiche l'équilibre gauche/droite de votre temps de contact au sol lorsque vous courez. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Par exemple, 53,2 avec une flèche pointant vers la gauche ou vers la droite.

Longueur de foulée : la longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.

Rapport vertical : le rapport vertical est le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.

Rythme et distance de course

Le moniteur de fréquence cardiaque calcule votre rythme et votre distance de course en fonction de votre profil utilisateur et du mouvement mesuré par le capteur à chaque foulée. Le moniteur de fréquence cardiaque indique le rythme et la distance de course lorsque le GPS n'est pas disponible, par exemple lorsque vous courez sur un tapis de course. Vous pouvez afficher votre rythme et votre distance de course sur votre appareil Garmin compatible lorsque vous êtes connecté à l'aide de la technologie ANT+. Vous pouvez également consulter ces informations sur des applications d'entraînement tierces compatibles lorsque vous êtes connecté via la technologie Bluetooth.

Fréquence cardiaque en natation

Le moniteur de fréquence cardiaque enregistre et stocke vos données de fréquence cardiaque lors de séances de natation. Les données de fréquence cardiaque ne sont pas transmises aux appareils Garmin couplés lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est sous l'eau.

Vous devez démarrer une activité chronométrée sur votre appareil Garmin couplé si vous souhaitez consulter ultérieurement les données de fréquence cardiaque stockées. Lors des intervalles de récupération hors de l'eau, le moniteur de fréquence cardiaque envoie vos fréquences cardiaques moyenne et maximale récupérées pendant l'intervalle précédent, ainsi que votre fréquence cardiaque en temps réel, vers votre appareil Garmin.

REMARQUE : pour enregistrer les données de fréquence cardiaque pendant que vous nagez, votre accessoire HRM-Pro Plus doit être couplé à votre appareil Garmin compatible via la technologie ANT+ plutôt que via la technologie Bluetooth. Seuls certains appareils Garmin prennent en charge les données de fréquence cardiaque pendant les activités de natation. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Votre appareil Garmin transfère automatiquement les données de fréquence cardiaque stockées au moment où vous enregistrez votre activité de natation chronométrée. Votre moniteur de fréquence cardiaque doit être hors de l'eau, et à portée de l'appareil (3 m) lors du transfert de données. Il vous est alors possible de consulter vos données de fréquence cardiaque dans l'historique de l'appareil et sur votre compte Garmin Connect.

Natation en piscine

AVIS

Nettoyez le moniteur de fréquence cardiaque à l'eau claire après l'avoir utilisé au contact de chlore ou d'autres produits chimiques utilisés dans les bassins de piscine. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.

L'accessoire HRM-Pro Plus est spécialement conçu pour la natation en milieu naturel, mais vous pouvez tout à fait l'utiliser occasionnellement pour la natation en piscine. Vous devez alors porter le moniteur de fréquence cardiaque en dessous d'un maillot de bain ou d'un haut pour le triathlon lorsque vous nagez en piscine. Sinon, l'appareil risquerait de glisser de votre poitrine au moment de la coulée.

Suivi des activités

Dès que vous portez votre appareil HRM-Pro Plus, celui-ci surveille vos métriques d'activité quotidiennes. La fonction de suivi d'activité enregistre vos pas, calories, minutes intensives et données de fréquence cardiaque en continu. Pour utiliser cette fonction, vous devez coupler votre moniteur de fréquence cardiaque ainsi que vos autres appareils Garmin, avec votre compte Garmin Connect ([Couplage du moniteur de fréquence cardiaque avec l'application Garmin Connect™, page 2](#)).

Une fois couplé, le moniteur de fréquence cardiaque envoie des données d'activité sur votre compte Garmin Connect, dès qu'un moniteur est activé à portée de votre smartphone. Si vous ne portez que l'appareil HRM-Pro Plus pendant une activité, la fonction TrueUp™ envoie les données de suivi d'activité vers la section de récapitulatif quotidien de Garmin Connect et sur vos appareils compatibles Garmin.

Stockage des données de fréquence cardiaque pour les activités chronométrées

Vous pouvez démarrer une activité chronométrée sur votre appareil Garmin couplé compatible. Le moniteur de fréquence cardiaque enregistre vos données de fréquence cardiaque même si vous vous éloignez de votre appareil. Par exemple, vous pouvez enregistrer des données de fréquence cardiaque lors d'activités sportives ou de sports en équipes où il n'est pas possible de porter des montres.

Votre moniteur de fréquence cardiaque envoie automatiquement vos données de fréquence cardiaque stockées vers votre appareil Garmin compatible lors de l'enregistrement d'une activité. Le moniteur de fréquence cardiaque doit être actif et à portée (3 m) de l'appareil lors du transfert des données.

Accès aux données de fréquence cardiaque stockées

Si vous enregistrez une activité chronométrée sans télécharger les données de fréquence cardiaque stockées, vous pourrez télécharger les données ultérieurement depuis l'appareil HRM-Pro Plus.

REMARQUE : votre appareil HRM-Pro Plus peut stocker jusqu'à 18 heures d'activité. Lorsque la mémoire du moniteur de fréquence cardiaque est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque sur vous.
- 2 Depuis votre appareil Garmin, sélectionnez le menu Historique.
- 3 Sélectionnez l'activité chronométrée que vous avez enregistrée pendant que vous portiez l'appareil HRM-Pro Plus.
- 4 Sélectionnez **Télécharger la FC**.

Votre appareil Garmin génère un nouveau fichier d'activité avec les données de fréquence cardiaque. Vous devrez peut-être importer manuellement le nouveau fichier sur votre compte Garmin Connect.

Connexion à un appareil de remise en forme

La technologie ANT+ ou Bluetooth vous permet de connecter votre moniteur de fréquence cardiaque à un appareil de remise en forme compatible. Ainsi, vous pouvez surveiller votre fréquence cardiaque sur la console de l'appareil.

- Recherchez le logo ANT+LINK HERE sur les appareils de remise en forme compatibles.



- Recherchez le logo Bluetooth sur les appareils de remise en forme compatibles.



Informations sur l'appareil

Dépannage

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

Si les données de fréquence cardiaque manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Humidifiez à nouveau les électrodes et les surfaces de contact (le cas échéant).
- Serrez la sangle autour de votre poitrine.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Respectez les instructions d'entretien ([Entretien du moniteur de fréquence cardiaque, page 7](#)).
- Portez un tee-shirt en coton ou bien, humidifiez bien les deux faces de la sangle.

Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.

- Eloignez-vous des sources pouvant causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque.

Parmi les sources d'interférence, on trouve les champs électromagnétiques puissants, certains capteurs sans fil de 2,4 GHz, les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course

Si les données relatives aux dynamiques de course ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Assurez-vous que votre appareil Garmin prend en charge les dynamiques de course.
Pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/runningdynamics.
- Coupez une nouvelle fois l'accessoire HRM-Pro Plus avec votre appareil Garmin, en suivant les instructions.
- Assurez-vous d'être couplé via ANT+ plutôt que Bluetooth.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que l'accessoire est porté dans le bon sens.

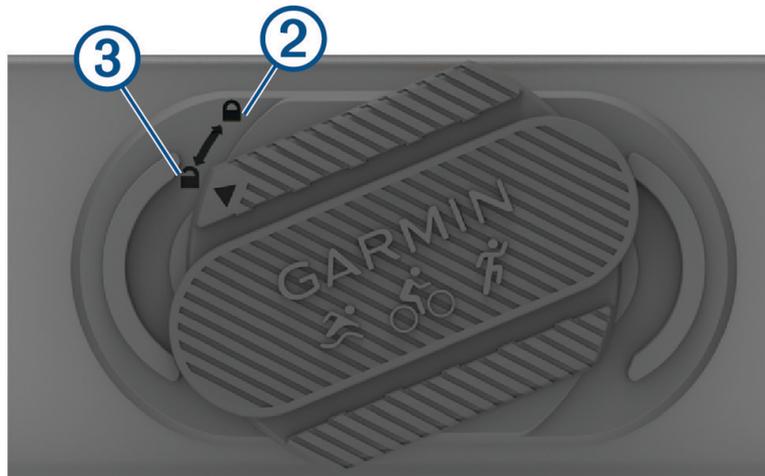
REMARQUE : l'équilibre et le temps de contact au sol s'affichent uniquement lorsque vous courez. Il n'est pas calculé lorsque vous marchez.

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

- 1 Retirez le manchon ① du module du moniteur de fréquence cardiaque.



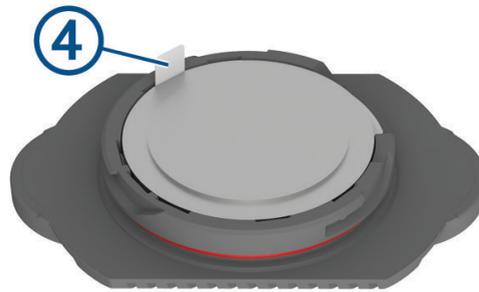
- 2 Tournez le cache du compartiment à piles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en déplaçant la flèche de la position de verrouillage ② vers la position de déverrouillage ③.



- 3 Retirez le cache du compartiment à piles.

- 4 Tirez délicatement sur la languette de la pile ④, puis retirez la pile du compartiment à piles.

REMARQUE : vous pouvez également utiliser un aimant pour retirer la pile.



- 5 Patientez pendant 30 secondes.
- 6 Insérez la pile neuve dans le compartiment, pôle négatif vers le haut.
- 7 Remplacez le cache du compartiment à piles.
Le cache du compartiment à piles doit être aligné sur le module du moniteur de fréquence cardiaque.
- 8 Remplacez le manchon.

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

AVIS

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut détériorer de manière irréversible le moniteur de fréquence cardiaque et réduire la précision des données qu'il enregistre.

L'utilisation d'une trop grande quantité de détergent pour le laver peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rincez le moniteur de fréquence cardiaque après chaque utilisation.
- Lavez le moniteur de fréquence cardiaque à la main et à l'eau chaude (sans dépasser une température de 40 °C [104 °F]) après sept utilisations ou après une séance de piscine. Utilisez un peu de détergent doux comme du liquide vaisselle.
- Après avoir lavé le moniteur de fréquence cardiaque à la main, rincez soigneusement la sangle afin d'éliminer les résidus de détergent susceptibles d'irriter la peau.
- Ne lavez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la machine à laver et n'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher le moniteur de fréquence cardiaque, suspendez-le ou déposez-le à plat.

Astuces pour le stockage et la protection

AVIS

Limitez l'exposition à la crème solaire, à l'eau de Javel, aux répulsifs anti-moustiques et aux produits chimiques présents dans certains déodorants, produits nettoyants pour le corps, savons pour les mains et pommades de premiers soins. Plus précisément, le propylène glycol, le dipropylène glycol et l'acide éthylène diamine tétra-acétique (EDTA) peuvent endommager la sangle.

- Pour stocker la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.
- Évitez de plier ou de rouler la sangle.
- Ne stockez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la lumière directe du soleil ou à des températures extrêmes.

Caractéristiques techniques de l'accessoire HRM-Pro Plus

Type de pile	CR2032 de 3 V remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Jusqu'à un an à raison d'une heure par jour
Résistance à l'eau	5 ATM ¹
Plage de températures de fonctionnement	De 0 à 40 °C (de 32 à 104 °F)
Fréquence sans fil	2,4 GHz à 8 dBm maximum

Garantie limitée

La garantie limitée standard de Garmin s'applique à cet accessoire. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support/warranty.

¹ L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

