

GARMIN[®]

Running Dynamics Pod



Brugervejledning

© 2016 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, Forerunner® og ANT+® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til www.thisisant.com/directory, hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: RDP

Indholdsfortegnelse

.....	1
Introduktion	1
Vækning af sensoren	1
Parring af sensoren med en kompatibel enhed	1
Løbedynamik	1
Specifikationer	1
Udskiftning af batteriet	1
Vedligeholdelse af enheden	2
Indeks	3

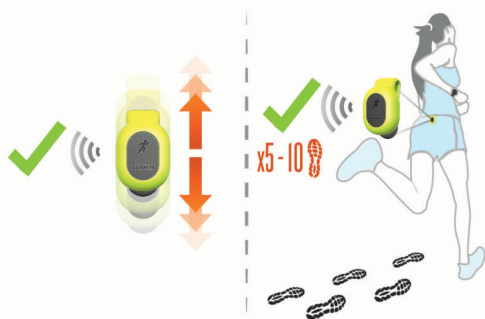
Introduktion

⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Vækning af sensoren

Væk sensoren ved at ryste den lodret eller løbe et par skridt.



Parring af sensoren med en kompatibel enhed

Parring er tilslutning af ANT+® trådløse sensorer til en kompatibel enhed. Denne procedure indeholder vejledning til Forerunner® 735XT. Hvis du har en anden kompatibel enhed, skal du kigge i brugervejledningen.

1 Væk sensoren.



- 2 Fra Forerunner enheden, skal du vælge ► og derefter vælge en løbeprofil.
- 3 Placer enhederne tæt ved hinanden.
- 4 Vent, mens enheden opretter forbindelse til sensoren.

Om nødvendigt skal du vælge **Menu > Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Tilføj ny > Søg i alle** for at parre og administrere ANT+ trådløse sensorer.

Der vises en meddelelse. I løbetilstand angiver ⚙, at sensoren er tilsluttet.

Efter den indledende parring forbindes enheden automatisk til sensoren, når du løber en tur, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

Løbedynamik

Du kan bruge sensoren med din kompatible enhed for at levere feedback i realtid om din løbeform. Sensoren har et accelerometer, som måler overkroppens bevægelser for at beregne seks løbemålinger.

BEMÆRK: Løbedynamikegenskaberne er kun tilgængelige på bestemte Garmin® enheder.

Kadence: Kadence er antallet af skridt pr. minut. Den viser det samlede antal skridt (højre og venstre kombineret).

Vertikale udsving: Vertikale udsving er dine hop, mens du løber. Det viser den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.

Tid i kontakt med jorden: Tid i kontakt med jorden er den tid i hvert skridt, du bruger på jorden, mens du løber. Den måles i millisekunder.

BEMÆRK: Tid i kontakt med jorden og balance er ikke tilgængelig ved gang.

Balance for den tid, du er i kontakt med jorden: Balance for den tid, du er i kontakt med jorden, viser venstre/højre-balancen i den tid, du er i kontakt med jorden, mens du løber. Den vises i procent. For eksempel 53,2 med en pil, der peger til venstre eller højre.

Skridtlængde: Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.

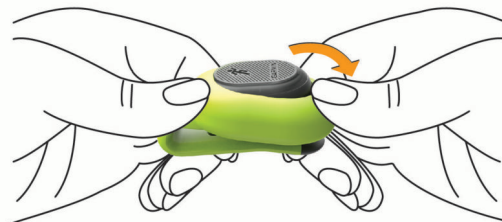
Vertikalt forhold: Det vertikale forhold er forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden. Den vises i procent. Et lavere tal indikerer typisk en bedre løbeform.

Specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR1632
Batterilevetid	1 år (ca. 1 time/dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10 ° til 50 °C (fra 14 ° til 122 °F)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol
Vandtæthedsklasse	1 ATM ¹

Udskiftning af batteriet

- 1 Fjern sensoren fra den fleksible silikoneclips ved at strække materialet rundt om sensoren.



- 2 På bagsiden af sensoren skal du dreje dækslet ① mod urets retning for at åbne det.



- 3 Fjern dækslet og batteriet ②.

TIP: Du kan bruge en magnet til at fjerne batteriet fra dækslet.

¹ Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 10 meter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

BEMÆRK: Der sidder evt nogle smørremiddelrester på batteriet, der er installeret fra fabrikken. Anvend ikke gel eller smørremiddel på det nye batteri.

4 Vent 30 sekunder.

5 Sæt det nye batteri ind i dækslet, så det vender rigtigt.

BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

6 Sæt dækslet tilbage på plads, og drej det i urets retning for at låse det.

BEMÆRK: Pas på, at tætningsringen ikke kommer i klemme. Tætningsringen må ikke være synlig, når dækslet er lukket.

7 Sæt sensoren i den fleksible silikoneclips ved at strække materialet rundt om sensoren.

Løbeikonet på sensoren skal være ud for løbeikonet på clipsens inderside.



Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Kom ikke sensoren i vaskemaskinen. Sensoren bør kunne modstå lejlighedsvis, utilsigtet maskinvask ved medium eller kølig temperatur. Hyppig maskinvask, varme vasketemperaturer eller tørretumbling kan beskadige sensoren.



Rengøring af enheden

1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

2 Tør den af.

Indeks

B

batteri, udskifte 1

K

kadence 1

L

løbedynamik 1

P

parre 1

R

rengøre enhed 2

S

skridtlængde 1

specifikationer 1

V

vertikale udsving 1

vertikalt forhold 1

