GARMIN®

Running Dynamics Pod

Manual del usuario

© 2016 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 para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, Forerunner® y ANT+® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Este producto cuenta con la certificación ANT+®. Visita www.thisisant.com/directory para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles.

M/N: RDP

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

Contenido

..... 1
Introducción 1
Activar el podómetro 1
Vincular el podómetro con tu dispositivo compatible 1
Dinámica de carrera 1
Especificaciones 1
Sustituir la pila 1
Realizar el cuidado del dispositivo 2
Índice 3

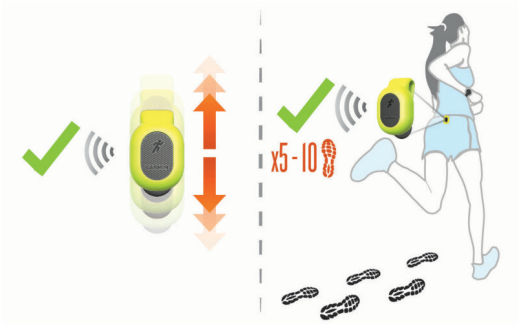
Introducción

⚠ 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.

Activar el podómetro

Puedes activar el podómetro agitándolo verticalmente o corriendo unos pasos.



Vincular el podómetro con tu dispositivo compatible

La vinculación consiste en conectar los sensores inalámbricos ANT+® con un dispositivo compatible. Este procedimiento contiene instrucciones para el reloj Forerunner® 735XT. Si tienes otro dispositivo compatible, consulta el manual del usuario.

1 Activa el podómetro.

2 Desde el dispositivo Forerunner, selecciona ▶ y elige un perfil de carrera.

3 Acerca los dispositivos entre sí.

4 Espera a que el dispositivo se conecte al podómetro.

Si fuera necesario, puedes seleccionar **Menú** > **Configuración** > **Sensores y accesorios** > **Añadir nueva** > **Buscar todo** para vincular y gestionar los ANT+ sensores inalámbricos.

Aparece un mensaje. En el modo de carrera, indica que el podómetro está conectado.

Después de la vinculación inicial, el dispositivo se conecta automáticamente al podómetro cuando salgas a correr, siempre que el podómetro esté activo y dentro del alcance.

Dinámica de carrera

Puedes utilizar el podómetro con tu dispositivo compatible para proporcionar información en tiempo real acerca de tu técnica de carrera. El podómetro tiene un acelerómetro que mide el movimiento del torso para calcular seis métricas de carrera.

NOTA: las funciones de dinámica de carrera solo están disponibles en algunos dispositivos Garmin®.

Cadencia: la cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra el número total de pasos (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).

Oscilación vertical: la oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso en cada paso, medido en centímetros.

Tiempo de contacto con el suelo: el tiempo de contacto con el suelo es la cantidad de tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr. Se mide en milisegundos.

NOTA: el tiempo de contacto con el suelo y el equilibrio no se proporcionarán al caminar.

Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo: el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera. Muestra un porcentaje. Por ejemplo, 53,2 con una flecha apuntando hacia la derecha o la izquierda.

Longitud de zancada: la longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.

Relación vertical: la relación vertical es la relación de oscilación vertical a la longitud de zancada. Muestra un porcentaje. Un número inferior indica normalmente una mejor forma de correr.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	CR1632 sustituible por el usuario
Autonomía de la pila/batería	1 año (aproximadamente 1 hora/día)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	1 ATM[1]

Sustituir la pila

1 Retira el podómetro del clip de silicona flexible ajustando el material del clip alrededor del podómetro.

2 En la parte posterior del podómetro, gira la tapa ① en sentido contrario a las agujas del reloj para desbloquearla.

[1] El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 10 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

3 Retira la tapa y la pila ②.

SUGERENCIA: puedes utilizar un imán para extraer la pila de la tapa.

NOTA: es posible que encuentres residuos de lubricante en la pila instalada de fábrica. No apliques geles ni lubricantes a la nueva pila.

4 Espera 30 segundos.

5 Introduce la nueva pila en la tapa, teniendo en cuenta la polaridad.

NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.

6 Vuelve a colocar la tapa y gírala en sentido de las agujas del reloj para bloquearla.

NOTA: no aprietes la junta circular. La junta circular no debería verse cuando la tapa está bloqueada.

7 Inserta el podómetro en el clip de silicona flexible ajustando el material del clip alrededor del podómetro.

El icono de carrera del podómetro debe estar alineado con el icono de carrera del interior del clip.

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO
Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.
No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.
Evite lavar el podómetro en la lavadora. El podómetro debería soportar lavados ocasionales y accidentales a máquina a una temperatura media o fría. El podómetro puede sufrir daños si se lava con frecuencia en la lavadora, a temperaturas altas o si se mete en la secadora.

Limpiar el dispositivo

1 Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.

2 Seca el dispositivo.

Índice

C
cadencia **1**

D
dinámica de carrera **1**

E
especificaciones **1**

L
limpiar el dispositivo **2**
longitud de zancada **1**

O
oscilación vertical **1**

P
pilas, sustituir **1**

R
relación vertical **1**

V
vincular **1**

support.garmin.com

Septiembre de 2020

GUID-6CFFADCD-F626-4E8F-A0A2-73FFF35E6C34 v3