

Running Dynamics Pod



Käyttöopas

© 2016 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garminin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, Forerunner® ja ANT+® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garminin nimenomaista lupaa.

Tällä tuotteella on ANT+® -sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

M/N: A03023

Sisällysluettelo

.....	1
Johdanto	1
Anturin herättäminen	1
Anturin pariliitos yhteensopivaan laitteeseen	1
Juoksun dynamiikka	1
Tekniset tiedot	1
Pariston vaihtaminen	1
Laitteen huoltaminen	2
Hakemisto	3

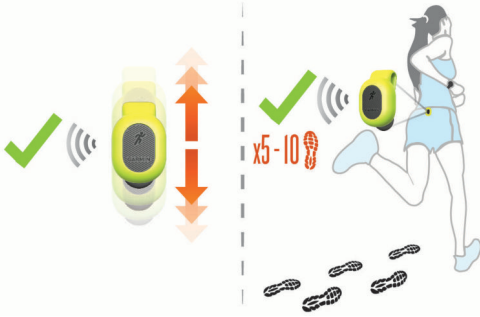
Johdanto

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Anturin herättäminen

Herätä anturi ravistamalla sitä pystysuunnassa tai juoksemalla muutama askel.



Anturin pariliitos yhteensopivaan laitteeseen

Pariliitos tarkoittaa langattomien ANT+® anturien yhdistämistä yhteensopivaan laitteeseen. Nämä ohjeet on tarkoitettu Forerunner® 735XT anturille. Jos sinulla on jokin muu yhteensopiva laite, katso sen käyttöopasta.

1 Herätä anturi.



- 2 Valitse Forerunner laitteesta ► ja valitse juoksuprofiili.
- 3 Tuo laitteet lähelle.
- 4 Odota, kun laite muodostaa yhteyden anturiin.

Tarvittaessa voit pariliittää ja hallita langattomia ANT+ antureita valitsemalla **Valikko > Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi > Etsi kaikki**.

Näyttöön tulee ilmoitus. Juoksutilassa 📶 osoittaa, että anturi on yhdistetty.

Ensimmäisen pariliitoksen muodostamisen jälkeen laite yhdistää automaattisesti anturiin, kun lähdet juoksulenkillä ja anturi on aktiivinen ja alueella.

Juoksun dynamiikka

Käyttämällä anturia yhteensopivan laitteen kanssa saat reaaliaikaista palautetta juoksukunnostasi. Anturin kiihtyvyyssmittari mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee niiden perusteella kuusi juoksun metriikkaa.

HUOMAUTUS: juoksun dynamiikkaominaisuudet ovat käytettävissä ainoastaan tietyissä Garmin® laitteissa.

Askeltiheys: askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).

Pystysuuntainen liikehdintä: pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen kullakin askeleella senttimetreinä.

Maakosketuksen kesto: maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina.

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.

Maakosketuksen keston tasapaino: maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.

Pystysuhde: pystysuhde on pystysuuntaisen liikehinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

Tekniset tiedot

Akun/pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR1632
Akun-/paristonkesto	1 vuosi (noin 1 h/päivä)
Käyttölämpötila	-10–50 °C (14–122 °F)
Radiotaajuus/yhteyksikäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyksikäytäntö
Vesitiiviys	1 ATM ¹

Pariston vaihtaminen

- 1 Irrota anturi joustavasta silikonipidikkeestä venyttämällä pidikettä anturin ympärillä.



- 2 Avaa anturin takakannen lukitus kääntämällä kantta ① vastapäivään.



- 3 Irrota kansi ja paristo ②.

VIHJE: voit irrottaa pariston kannesta magneetilla.

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 10 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

HUOMAUTUS: tehdasasennetussa paristossa voi olla jäänteitä voiteluaineesta. Älä levitä geeliä tai voiteluainetta uuteen paristoon.

4 Odota 30 sekuntia.

5 Aseta uusi paristo kanteen navat oikeinpäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

6 Sulje kansi ja lukitse se kääntämällä sitä myötäpäivään.

HUOMAUTUS: älä purista O-rengastiivistettä. O-rengastiiviste ei näy, kun kansi on lukittu.

7 Aseta anturi joustavaan silikonipidikkeeseen venyttämällä pidike anturin ympärille.

Anturissa olevan juoksukuvakkeen on oltava pidikkeen juoksukuvakkeen suuntainen.



Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Älä pese anturia pyykinpesukoneessa. Jos anturi joutuu vahingossa pyykinpesukoneeseen, sen pitäisi kestää satunnaisen pesuohjelman matalassa lämpötilassa. Tiheät konepesut, kuumat pesulämpötilat tai käsittely kuivaajassa saattaa vioittaa anturia.



Laitteen puhdistaminen

1 Käytä miedolla pesuaineliuoksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Hakemisto

A

akku, vaihtaminen [1](#)

askeleen pituus [1](#)

askeltiheys [1](#)

J

juoksun dynamiikka [1](#)

L

laitteen puhdistaminen [2](#)

P

pariliitos [1](#)

pystysuhde [1](#)

pystysuuntainen liikehdintä [1](#)

T

tekniset tiedot [1](#)

