

GARMIN[®]

Running Dynamics Pod



Manuel d'utilisation

© 2016 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, Forerunner®, et ANT+® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Ces marques commerciales ne peuvent 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.

M/N : RDP

Table des matières

.....	1
Introduction.....	1
Allumage du boîtier.....	1
Couplage du boîtier avec votre appareil compatible.....	1
Dynamiques de course à pied.....	1
Caractéristiques.....	1
Remplacement de la pile.....	1
Entretien du.....	2
Index.....	3

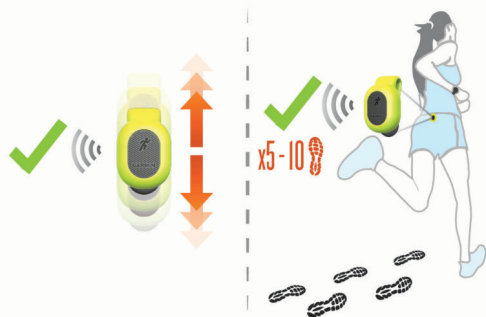
Introduction

⚠ 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 sur le produit.

Allumage du boîtier

Activez le boîtier en le secouant à la verticale ou en courant quelques mètres.



Couplage du boîtier avec votre appareil compatible

Le couplage consiste à connecter des capteurs sans fil ANT+® avec un appareil compatible. Cette procédure contient des instructions pour la Forerunner® 735XT. Si vous disposez d'un autre appareil compatible, consultez votre manuel d'utilisation.

1 Allumez le boîtier.



- 2 Sur votre Forerunner, appuyez sur **▶**, puis sélectionnez un profil de course.
- 3 Rapprochez les appareils.
- 4 Patientez pendant que l'appareil se connecte à votre boîtier. Si besoin, vous pouvez sélectionner **Menu > Paramètres > Capteurs et accessoires > Ajouter nouveau > Tout rechercher** pour coupler et gérer des capteurs sans fil ANT+. Un message s'affiche. En mode course, **📶** indique que le boîtier est connecté.

Une fois ce couplage initial effectué, l'appareil se connecte automatiquement au boîtier quand vous allez courir et que le boîtier est actif et à portée.

Dynamiques de course à pied

Vous pouvez utiliser le boîtier avec un appareil compatible pour recevoir un retour en temps réel sur votre profil de coureur. Le

boîtier intègre un accéléromètre qui mesure les mouvements de votre torse et calcule six métriques de course.

REMARQUE : les fonctions de dynamiques de course sont uniquement disponibles sur certains appareils Garmin®.

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 montre le mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.

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.

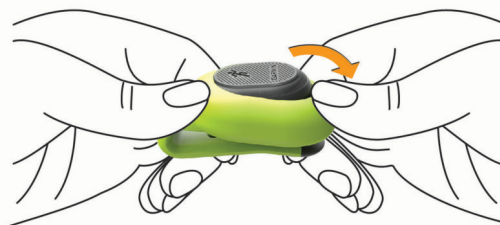
Rapport vertical : le rapport vertical est le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.

Caractéristiques

Type de pile	CR1632, remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	1 an (à raison d'1 h par jour environ)
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 50 °C (de 14 à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz
Résistance à l'eau	1 ATM ¹

Remplacement de la pile

- 1 Retirez le boîtier du clip en silicone souple en étirant le clip autour du boîtier.



- 2 Au dos du boîtier, tournez le cache ① dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le déverrouiller.

¹ L'appareil résiste à une pression équivalant à 10 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.



Nettoyage de l'appareil

- 1 Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon humecté d'un détergent non abrasif.
- 2 Essuyez l'appareil.

- 3 Retirez le cache et la pile ②.

ASTUCE : vous pouvez utiliser un aimant pour retirer la pile de son compartiment.

REMARQUE : il est possible qu'il reste quelques résidus de lubrifiant sur la pile installée en usine. N'appliquez pas de lubrifiant ni de gel sur la nouvelle pile.

- 4 Patientez pendant 30 secondes.

- 5 Insérez la nouvelle pile en respectant la polarité.

REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.

- 6 Remplacez le cache et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller.

REMARQUE : veillez à ne pas pincer le joint torique. Le joint torique ne doit pas être visible quand le cache est verrouillé.

- 7 Introduisez le boîtier dans le clip en silicone souple en étirant le clip autour du boîtier.

L'icône du coureur sur le boîtier doit être alignée avec l'icône à l'intérieur du clip.



Entretien du

AVIS

Évitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.

Évitez d'utiliser des nettoyants chimiques, des solvants ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.

Évitez de passer le boîtier dans le lave-linge. Le boîtier est conçu pour supporter quelques passages accidentels en machine à température moyenne ou basse. Des passages en machine répétés, à haute température ou un passage au sèche-linge risquent d'endommager le boîtier.



Index

B

batterie, remplacement 1

C

cadence 1

caractéristiques techniques 1

couplage 1

D

dynamiques de course 1

L

longueur de foulée 1

N

nettoyage de l'appareil 2

O

oscillation verticale 1

R

rapport vertical 1

