

GARMIN[®]

Running Dynamics Pod



Manuale Utente

© 2016 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, Forerunner® e ANT+® sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Questo prodotto è certificato ANT+®. Per un elenco di prodotti compatibili e applicazioni, visitare il sito Web www.thisisant.com/directory.

Numero modello: RDP

Sommario

.....	1
Introduzione	1
Riattivare il pod	1
Associare il pod al dispositivo compatibile	1
Dinamiche di corsa	1
Caratteristiche tecniche	1
Sostituzione della batteria	1
Manutenzione del dispositivo	2
Indice	3

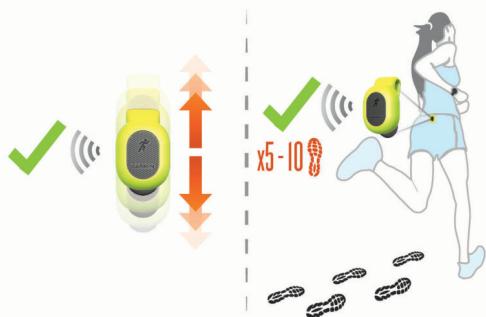
Introduzione

AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Riattivare il pod

Riattivare il pod scuotendolo in verticale o percorrere alcuni passi di corsa.



Associare il pod al dispositivo compatibile

L'associazione è la connessione di sensori wireless ANT+® con un dispositivo compatibile. Questa procedura include le istruzioni per l'unità Forerunner® 735XT. Se si dispone di un altro dispositivo compatibile, consultare il manuale utente.

1 Riattivare il pod.



2 Nel dispositivo Forerunner, selezionare ➤ e selezionare un profilo corsa.

3 Avvicinare i dispositivi l'uno all'altro.

4 Attendere che il dispositivo si connetta al pod.

Se necessario, selezionare **Menu > Impostazioni > Sensori e accessori > Aggiungi nuovo > Ricerca tutto** per associare e gestire i sensori wireless ANT+.

Viene visualizzato un messaggio. In modalità corsa,  indicate che il pod è connesso.

Una volta associati, il dispositivo si collega automaticamente al pod quando si avvia una corsa e il pod è attivo e nell'area di copertura.

Dinamiche di corsa

È possibile utilizzare il pod con il dispositivo compatibile per fornire feedback in tempo reale sull'andatura della corsa. Il pod è dotato di un accelerometro che misura i movimenti del torace per calcolare le sei metriche di corsa.

NOTA: le funzioni relative alle dinamiche di corsa sono disponibili esclusivamente su alcuni dispositivi Garmin®.

Cadenza: la cadenza consiste nel numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destro e sinistro combinati).

Oscillazione verticale: l'oscillazione verticale consiste nel rimbalzo della fase aerea nel movimento della corsa. Visualizza il movimento verticale del busto, misurato in centimetri per ogni passo.

Tempo di contatto con il suolo: il tempo di contatto con il suolo consiste nel tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa. È misurato in millisecondi.

NOTA: il tempo di contatto con il suolo e il bilanciamento non sono disponibili durante la camminata.

Tempo medio di contatto con il suolo: il tempo medio di contatto con il suolo mostra la media di contatto del piede destro e sinistro con il suolo durante la corsa. Il valore è mostrato in percentuale. Ad esempio, 53,2 con una freccia rivolta verso sinistra o destra.

Lunghezza passo: la lunghezza dei passi è la distanza tra un passo e l'altro. È misurata in metri.

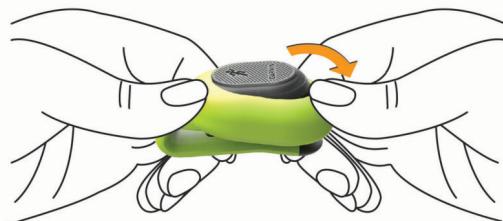
Rapporto verticale: il rapporto verticale è il rapporto tra l'oscillazione verticale e la lunghezza dei passi. Il valore è mostrato in percentuale. Un valore basso indica un migliore stile di corsa.

Caratteristiche tecniche

Tipo di batteria	CR1632 sostituibile dall'utente
Durata della batteria	1 anno (circa 1 hr al giorno)
Intervallo temperatura di esercizio	Da -10 a 50 °C (da 14 a 122 °F)
Frequenza radio/protocollo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz
Classificazione di impermeabilità	1 ATM ¹

Sostituzione della batteria

1 Rimuovere il pod dalla clip di silicone flessibile allungando il materiale intorno al pod.



2 Sul retro del pod, ruotare il coperchio ① in senso antiorario per sbloccarlo.



¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 10 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

3 Rimuovere il coperchio e la batteria ②.

SUGGERIMENTO: è possibile utilizzare un magnete per rimuovere la batteria dal coperchio.

NOTA: potrebbe essere presente del lubrificante residuo sulla batteria installata in fabbrica. Non applicare gel né lubrificanti sulla nuova batteria.

4 Attendere 30 secondi.

5 Inserire la nuova batteria nel coperchio rispettando la polarità.

NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.

6 Reinserire il coperchio e ruotarlo in senso orario per bloccarlo.

NOTA: non piegare la guarnizione ad anello. La guarnizione ad anello non deve essere visibile quando il coperchio è bloccato.

7 Inserire il pod nella clip di silicone flessibile allungando il materiale intorno al pod.

L'icona della corsa sul pod deve essere allineata all'icona della corsa all'interno della clip.



Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Non lavare il pod in lavatrice. Il pod resiste ai lavaggi in lavatrice non frequenti e accidentali a temperature medie o in acqua fredda. Lavaggi in lavatrice frequenti, ad alte temperature o il passaggio nell'asciugatrice potrebbero danneggiare il pod.



Pulizia del dispositivo

1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.

2 Asciugarlo.

Indice

A

associazione **1**

B

batteria, sostituzione **1**

C

cadenza **1**

caratteristiche tecniche **1**

D

dinamiche di corsa **1**

L

lunghezza dei passi **1**

O

oscillazione verticale **1**

P

pulizia del dispositivo **2**

R

rapporto verticale **1**

support.garmin.com

