

# 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](http://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](http://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



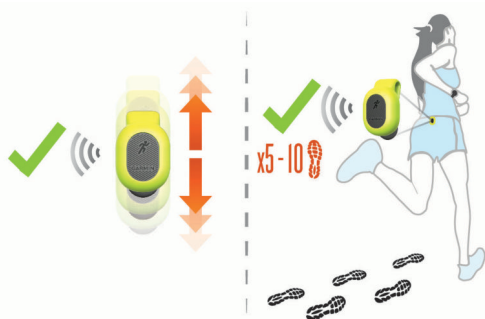
## Introduzione

### ⚠ 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.

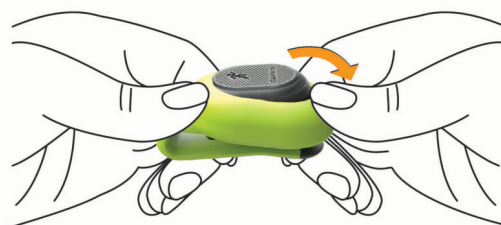
**Rapporto verticale:** il rapporto verticale è il rapporto tra l'oscillazione verticale e la lunghezza dei passi. Il valore è mostrato in percentuale. Un valore basso indica un migliore stile di corsa.

## 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 <sup>1</sup>

## 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.



<sup>1</sup> Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 10 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/waterrating](http://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.

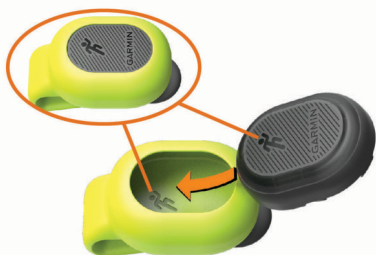
**NOTA:** non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.

**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

