

**GARMIN**<sup>®</sup>

# Running Dynamics Pod



Brukerveiledning

© 2016 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, Forerunner® og ANT+® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper, registrert i USA og andre land. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

Modellnummer: RDP

# Innholdsfortegnelse

.....	1
<b>Innledning .....</b>	<b>1</b>
<b>Vekke sensoren .....</b>	<b>1</b>
<b>Parkoble sensoren med en kompatibel enhet .....</b>	<b>1</b>
<b>Løpsdynamikk .....</b>	<b>1</b>
<b>Spesifikasjoner .....</b>	<b>1</b>
<b>Bytte batteriet .....</b>	<b>1</b>
<b>Ta vare på enheten .....</b>	<b>2</b>
<b>Indeks .....</b>	<b>3</b>



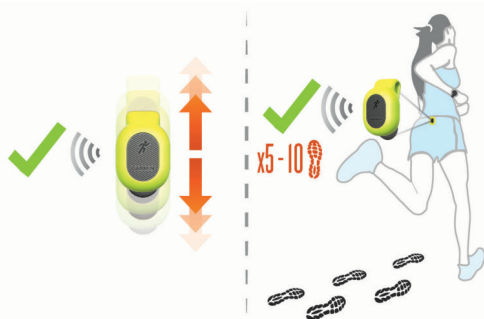
## Innledning

### ⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

## Vekke sensoren

Vekk sensoren ved å riste den opp og ned eller ved å ta et par skritt.



## Parkoble sensoren med en kompatibel enhet


Parkobling vil si å koble en ANT+® trådløs sensor til en kompatibel enhet. Denne fremgangsmåten gjelder Forerunner® 735XT. Se i brukerveiledningen hvis du har en annen kompatibel enhet.

1 Vekk sensoren.



- 2 På Forerunner enheten velger du ► og deretter en løpeprofil.
- 3 Ha enhetene i nærheten av hverandre.
- 4 Vent mens enheten kobler til sensoren.

Hvis det skulle bli nødvendig, kan du velge **Meny > Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Legg til ny > Søk på alle** for å parkoble og administrere ANT+ trådløse sensorer.

Det vises en melding. I løpmodus indikerer  at sensoren er tilkoblet.

Når du først har parkoblet dem, kobles enheten automatisk til sensoren når du drar ut på løpetur og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

## Løpsdynamikk

Du kan bruke sensoren sammen med en kompatibel enhet for å få tilbakemelding i sanntid om formen din. Sensoren har en akselerasjonsmåler som måler torsobevegelser for å beregne seks ulike målinger av løpedata.

**MERK:** Funksjonene for løpsdynamikk er bare tilgjengelige på enkelte Garmin® enheter.

**Pedalfrekvens:** Pedalfrekvens er antall skritt per minutt.

Funksjonen viser totalt antall skritt (høyre og venstre fot kombinert).

**Vertikal oscillasjon:** Vertikal oscillasjon vil si sprett i løpsbevegelsen. Det viser vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt.

**Tid med bakkekontakt:** Tid med bakkekontakt er tiden hvert skritt berører bakken mens du løper. Dette måles i millisekunder.

**MERK:** Tid med bakkekontakt og balanse for tid med bakkekontakt kan ikke beregnes mens du går.

**Balanse for tid med bakkekontakt:** Balanse for tid med bakkekontakt viser balansen mellom venstre og høyre for din tid med bakkekontakt mens du løper. Dette vises som et prosentall. For eksempel 53,2 med en pil som peker mot venstre eller høyre.

**Skritt lengde:** Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken. Dette måles i meter.

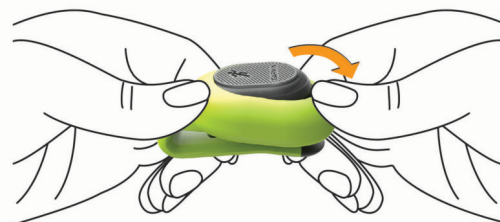
**Vertikalt forholdstall:** Vertikalt forholdstall er forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde. Dette vises som et prosentall. Et lavere tall betyr vanligvis en bedre løpestil.

## Spesifikasjoner

Batteritype	CR1632 (kan byttes av brukeren)
Batterilevetid	1 år (ved ca. 1 time per dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	Trådløs ANT+ kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz
Vannetthetsvurdering	1 ATM <sup>1</sup>

## Bytte batteriet

- 1 Fjern sensoren fra den fleksible silikonklemmen ved å strekke materialet som ligger rundt sensoren.



- 2 Vri dekselet mot klokken på baksiden av sensoren ① for å låse det opp.



- 3 Ta av dekselet, og ta ut batteriet ②.

<sup>1</sup> Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 10 meter. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

**TIPS:** Du kan bruke en magnet til å fjerne batteriet fra dekselet.

**MERK:** Det kan være rester av smøremidler på batteriet fra fabrikken. Ikke bruk smøremidler eller lignende på det nye batteriet.

4 Vent i 30 sekunder.

5 Sett inn det nye batteriet i dekselet. Pass på at du setter det inn riktig vei.

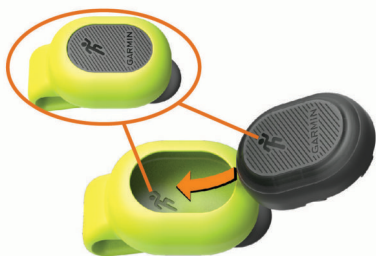
**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.

6 Sett på dekselet igjen, og vri det mot klokken for å låse det.

**MERK:** Ikke klem på tetningsringen. Tetningsringen skal ikke synes når dekselet er satt på.

7 Sett sensoren inn i den fleksible silikonklemmen ved å strekke materialet rundt sensoren.

Løpeikonet på sensoren må være på linje med løpeikonet inne i klemmen.



## Ta vare på enheten

### LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler som kan skade plastdeler og finish.

Ikke vask sensoren i en vaskemaskin. Sensoren skal tåle å vaskes i vaskemaskin ved et uhell så lenge temperaturen er middels eller lav. Flere maskinvasker, høye vasketemperaturer eller tørking i tørketrommel kan skade sensoren.



## Rengjøre enheten

1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.

2 Tørk av.

# Indeks

## B

batteri, bytte 1

## L

løpsdynamikk 1

## P

parkobling 1

pedalfrekvens 1

## R

rengjøre enheten 2

## S

skrittlengde 1

spesifikasjoner 1

## V

vertikal oscillasjon 1

vertikalt forholdstall 1

