

Running Dynamics Pod



Gebruikershandleiding

© 2016 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Alle rechten voorbehouden. Volgens copyrightwetgeving mag deze handleiding niet in zijn geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud van deze handleiding zonder de verplichting te dragen personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Ga naar www.garmin.com voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

Garmin®, het Garmin logo, Forerunner® en ANT+® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Dit product is ANT+® gecertificeerd. Ga naar www.thisisant.com/directory voor een lijst met compatibele producten en apps.

M/N: RDP

Inhoudsopgave

.....	1
Inleiding	1
De sensor activeren	1
De sensor aan uw compatibele toestel koppelen	1
Hardlooptdynamiek	1
Specificaties	1
De batterij vervangen	1
Toestelonderhoud	2
Index	3

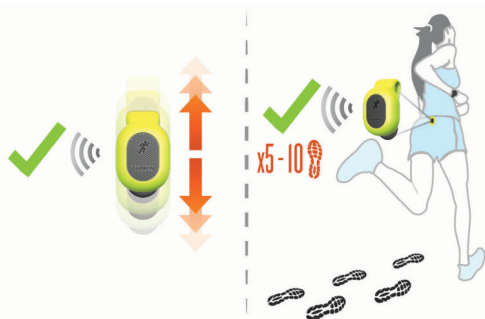
Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

De sensor activeren

Activeer de sensor door deze verticaal te schudden of een paar stappen te lopen.



De sensor aan uw compatibele toestel koppelen

Koppelen is het verbinden van ANT+® draadloze sensors met een compatibel toestel. Deze procedure bevat instructies voor de Forerunner® 735XT. Als u een ander compatibel toestel hebt, raadpleegt u de gebruikershandleiding bij uw toestel.

1 Activeer de sensor.



- 2 Selecteer ► op het Forerunner toestel en selecteer een hardlooprofiel.
- 3 Breng de toestellen dicht bij elkaar.
- 4 Wacht totdat het toestel verbinding maakt met de sensor.

U kunt zo nodig **Menu > Instellingen > Sensors en accessoires > Voeg nieuw toe > Zoek alles** selecteren om ANT+ draadloze sensors te koppelen en beheren.

Er wordt een bericht weergegeven. 📶 geeft in de hardloophodus aan dat de sensor is verbonden.

Hierna maakt het toestel automatisch verbinding met de sensor wanneer u gaat hardlopen en de sensor actief en binnen bereik is.

Hardloophodynamiek

U kunt de sensor gebruiken met uw compatibele toestel om real-time feedback te ontvangen over uw hardloophvorm. De sensor heeft een versnellingsmeter die rompbewegingen meet om zes hardloophgegevens te berekenen.

OPMERKING: De functies voor hardloophodynamiek zijn alleen beschikbaar op bepaalde Garmin® toestellen.

Cadans: Cadans is het aantal stappen per minuut. Het totale aantal stappen wordt weergegeven (links en rechts samen).

Verticale oscillatie: Verticale oscillatie is de op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. Hiermee wordt de verticale beweging van uw bovenlichaam weergegeven, gemeten in centimeters voor iedere stap.

Grondcontacttijd: Grondcontacttijd is de hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond. De tijd wordt gemeten in milliseconden.

OPMERKING: Grondcontacttijd en balans zijn niet beschikbaar wanneer u wandelt.

Grondcontacttijd-balans: Grondcontacttijd-balans geeft de links/rechts-balans van uw grondcontacttijd weer tijdens het hardlopen. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Bijvoorbeeld 53,2 met een pijl naar links of naar rechts.

Staplenkte: Staplenkte is de afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet. Deze lengte wordt gemeten in meters.

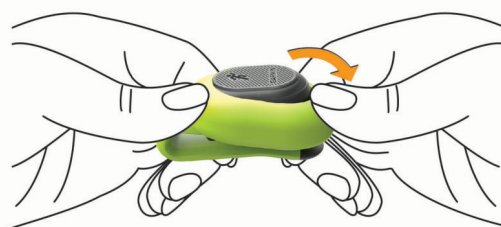
Verticale ratio: Verticale ratio is de verhouding tussen verticale oscillatie en staplenkte. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Een lagere ratio duidt meestal op een betere hardloophconditie.

Specificaties

Batterijtype	Door gebruiker te vervangen CR1632 batterij
Levensduur van batterij	1 jaar (bij circa 1 uur per dag)
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 50°C (van 14° tot 122°F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie
Waterbestendigheid	1 ATM ¹

De batterij vervangen

- 1 Verwijder de sensor van de flexibele siliconenclip door het flexibele materiaal uit te rekken en over de sensor heen te trekken.



- 2 Draai het klepje achterop de sensor ① naar links om het te ontgrendelen.



¹ Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 10 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

- 3 Verwijder het klepje en de batterij ②.

TIP: U kunt een magneet gebruiken om de batterij uit het klepje te verwijderen.

OPMERKING: Mogelijk treft u een restje smeermiddel aan op de in de fabriek geïnstalleerde batterij. Breng geen gel of smeermiddel aan op de nieuwe batterij.

- 4 Wacht 30 seconden.

- 5 Plaats de nieuwe batterij in het klepje met de polen in de juiste richting.

OPMERKING: Zorg dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.

- 6 Vervang het klepje en draai het naar rechts om het te vergrendelen.

OPMERKING: Zorg dat u niet in de afdichtring knijpt. De afdichtring mag niet zichtbaar zijn als het klepje is vergrendeld.

- 7 Plaats de sensor in de flexibele siliconenclip door het flexibele materiaal uit te rekken en over de sensor heen te trekken.

Het hardlooppictogram op de sensor moet zijn uitgelijnd met het hardlooppictogram in de clip.



Toestelonderhoud

LET OP

Vermijd schokken en ruwe behandeling omdat hierdoor het product korter meegaat.

Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen, oplosmiddelen en insectenwerende middelen die plastic onderdelen en oppervlakken kunnen beschadigen.

Was de sensor niet in de wasmachine. De sensor kan incidenteel een onbedoelde wasmachinebeurt op gemiddelde of lage temperatuur weerstaan. Als u de sensor vaker wast, op hete temperaturen wast of in de droger stopt, kan deze beschadigd raken.



Het toestel schoonmaken

- 1 Veeg het toestel schoon met een doek die is bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel.
- 2 Veeg de behuizing vervolgens droog.

Index

B

batterij, vervangen [1](#)

C

cadans [1](#)

H

hardlooptdynamiek [1](#)

K

koppelen [1](#)

S

specificaties [1](#)

staplengte [1](#)

T

toestel schoonmaken [2](#)

V

verticale oscillatie [1](#)

verticale ratio [1](#)

