

# Running Dynamics Pod



Användarhandbok

© 2016 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till [www.garmin.com](http://www.garmin.com) om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, Forerunner® och ANT+® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

Modellnr: RDP

# Innehållsförteckning

|                                                |   |
|------------------------------------------------|---|
| .....                                          | 1 |
| Introduktion.....                              | 1 |
| Aktivera enheten .....                         | 1 |
| Para ihop enheten med en kompatibel enhet..... | 1 |
| Löpdynamik.....                                | 1 |
| Specifikationer .....                          | 1 |
| Byta batteri .....                             | 1 |
| Skötsel av enheten .....                       | 2 |
| Index .....                                    | 3 |



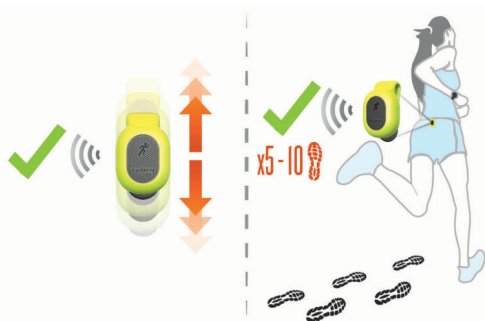
## Introduktion

### ⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

## Aktivera enheten

Aktivera enheten genom att skaka den vertikalt eller springa några steg.



## Para ihop enheten med en kompatibel enhet

Att para ihop innebär att koppla ihop trådlösa ANT+® sensorer med en kompatibel enhet. Den här proceduren innehåller instruktioner för Forerunner® 735XT. Läs i användarhandboken om du har en annan kompatibel enhet.

- 1 Aktivera enheten.



- 2 Från Forerunner enheten väljer du **►** och sedan en profil för löpning.
- 3 Placera enheterna nära varandra.
- 4 Vänta medan enheterna kopplas ihop med varandra.

Om det behövs kan du välja **Meny > Inställningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny > Söka alla** för att para ihop och hantera trådlösa ANT+ sensorer.

Ett meddelande visas. I löpningsläge visar att enheten är ansluten.

Efter den första ihoppärningen ansluter enheterna automatiskt till varandra när du går på ett löppass och enheten är aktiv och inom avstånd.

## Löpdynamik

Du kan använda enheten med din kompatibla enhet för att få återkoppling i realtid om din löpform. Enheten har en accelerationsmätare som mäter bålens rörelser för att beräkna sex typer av löpningsdata.

**Obs!** Funktionerna för löpdynamik är bara tillgängliga på vissa Garmin® enheter.

**Kadens:** Kadensen är antalet steg per minut. Den visar det totala antalet steg (höger och vänster sammanlagt).

**Vertikal rörelse:** Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar överkroppens vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.

**Markkontakttid:** Markkontakttid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer. Det mäts i millisekunder.

**Obs!** Markkontakttid och balans är inte tillgängligt när du går.

**Balans för markkontakttid:** Balans för markkontakttid visar din vänstra/högra balans för markkontakttid när den är igång. En procentsats visas. Till exempel 53,2 med en pil som pekar åt vänster eller höger.

**Steglängd:** Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa. Den mäts i meter.

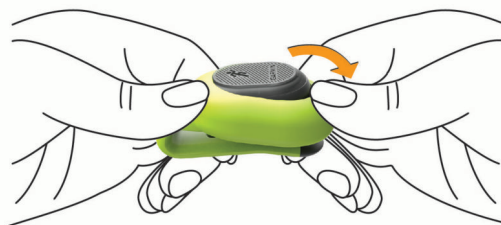
**Kvot vertikal rörelse/steglängd:** Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre tal anger vanligtvis en bättre löpstil.

## Specifikationer

|                         |                                           |
|-------------------------|-------------------------------------------|
| Batterityp              | CR1632, kan bytas av användaren           |
| Batteriets livslängd    | 1 år (ca 1 tim/dag)                       |
| Drifttemperaturområde   | Från -10 till 50 °C (från 14 till 122 °F) |
| Radiofrekvens/protokoll | 2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation        |
| Vattenklassning         | 1 ATM <sup>1</sup>                        |

## Byta batteri

- 1 Ta bort enheten från det flexibla silikonclipsset genom att sträcka ut clipsets material runt enheten.



- 2 Vrid locket ① på baksidan av enheten moturs för att låsa upp den.



- 3 Ta bort locket och batteriet ②.

**TIPS:** Du kan använda en magnet för att ta bort batteriet från locket.

<sup>1</sup> Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 10 m. Mer information finns på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

**Obs!** Det kan finnas lite överblivet smörjmedel kvar på det fabriksinstallerade batteriet. Stryk inte på gel eller smörjmedel på det nya batteriet.

4 Vänta i 30 sekunder.

5 Sätt i det nya batteriet i locket i rätt polriktning.

**Obs!** Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.

6 Sätt tillbaka locket och vrid medurs för att låsa fast det.

**Obs!** Se till att du inte nyper O-ringspackningen. O-ringspackningen ska inte synas när luckan är låst.

7 Sätt i enheten i det flexibla silikonclipset genom att sträcka ut clipsets material runt enheten.

Löparsymbolen på enheten ska passas ihop med löparsymbolen inuti klämman.



## Skötsel av enheten

### **OBS!**

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Undvik att tvätta enheten i tvättmaskinen. Enheten ska tåla enstaka, oavsiktliga maskintvättar på medelhög eller sval temperatur. Återkommande maskintvätt, varma tvättemperaturer eller torktumling kan skada enheten.



## Rengöra enheten

1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

# Index

## B

batteri, byta [1](#)

## K

kadens [1](#)

kvot vertikal rörelse/steglängd [1](#)

## L

löpdynamik [1](#)

## P

para ihop [1](#)

## R

rengöra enheten [2](#)

## S

specifikationer [1](#)

steglängd [1](#)

## V

vertikal rörelse [1](#)

