

## Running Dynamics Pod



Installation Instructions .....	3
Instructions d'installation .....	6
Istruzioni di installazione .....	8
Installationsanweisungen .....	10
Instrucciones de instalación .....	12
Instruções de instalação .....	14
Installatie-instructies .....	16
Installationsvejledning .....	18
Asennusohjeet .....	20
Installeringsinstruksjoner .....	22
Installationsinstruktioner .....	24
Instrukcja instalacji .....	26
Pokyny pro instalaci .....	28
Navodila za namestitev .....	30
Upute za instalaciju .....	32

© 2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries

All rights reserved. Under the copyright laws, this manual may not be copied, in whole or in part, without the written consent of Garmin. Garmin reserves the right to change or improve its products and to make changes in the content of this manual without obligation to notify any person or organization of such changes or improvements. Go to [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for current updates and supplemental information concerning the use of this product.

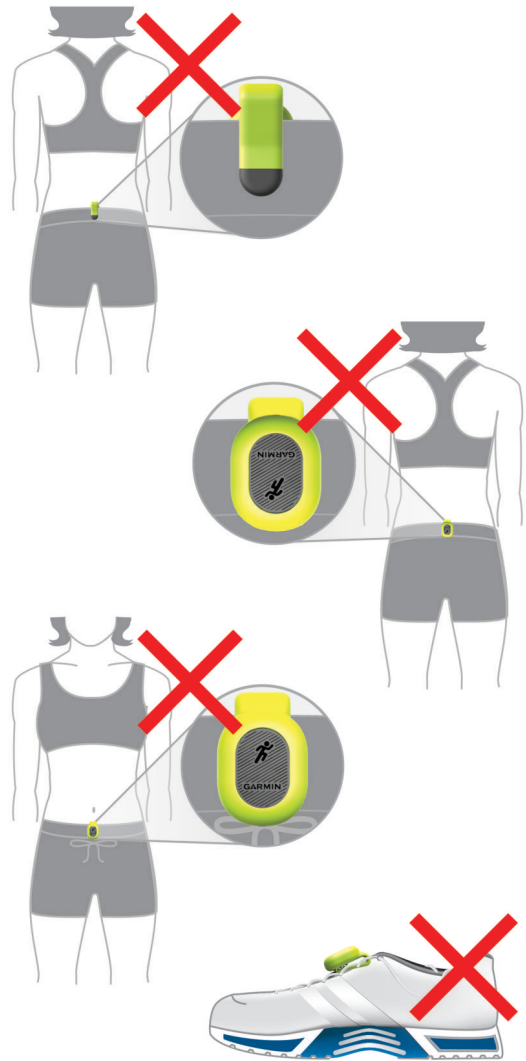
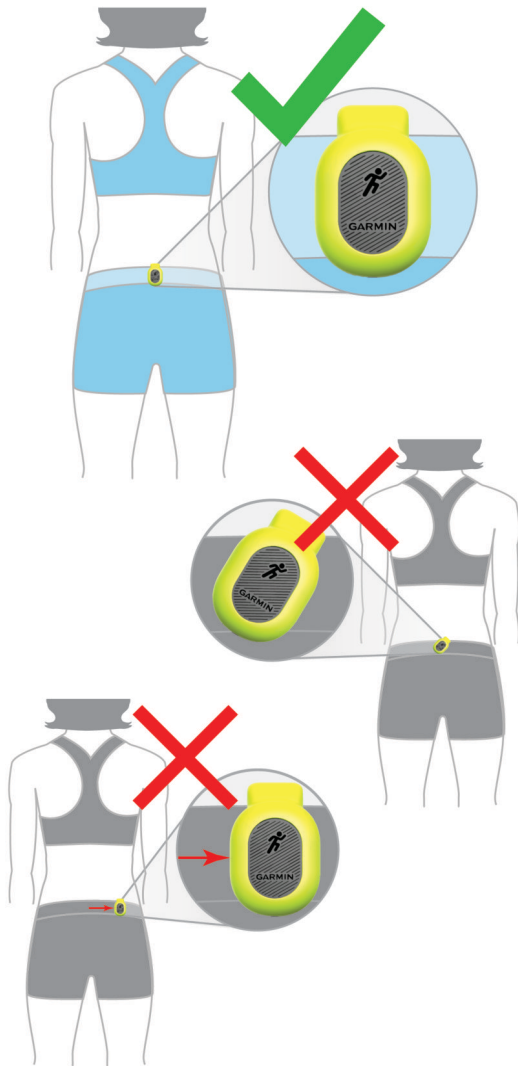
Garmin®, the Garmin logo, Forerunner®, and ANT+® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

This product is ANT+® certified. Visit [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) for a list of compatible products and apps.

M/N: RDP

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

# RUNNING DYNAMICS POD Installation Instructions



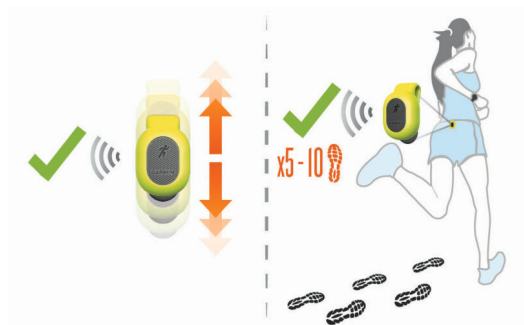
## Introduction

### ⚠ WARNING

See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

## Waking Up the Pod

Wake up the pod by shaking it vertically or running a few steps.





## Pairing the Pod with Your Compatible Device

Pairing is the connecting of ANT+® wireless sensors with a compatible device. This procedure contains instructions for the Forerunner® 735XT. If you have another compatible device, see your owner's manual.

- 1 Wake up the pod.



- 2 From the Forerunner device, select , and select a run profile.
- 3 Bring the devices close to each other.
- 4 Wait while the device connects to the pod.  
If necessary, you can select **Menu > Settings > Sensors and Accessories > Add New > Search All** to pair and manage ANT+ wireless sensors.  
A message appears. In run mode,  indicates that the pod is connected.

After the initial pairing, the device automatically connects to the pod when you go for a run and the pod is active and within range.

## Running Dynamics

You can use the pod with your compatible device to provide real-time feedback about your running form. The pod has an accelerometer that measures torso movement in order to calculate six running metrics.

**NOTE:** The running dynamics features are available on only some Garmin® devices.

**Cadence:** Cadence is the number of steps per minute. It displays the total steps (right and left combined).

**Vertical oscillation:** Vertical oscillation is your bounce while running. It displays the vertical motion of your torso, measured in centimeters for each step.

**Ground contact time:** Ground contact time is the amount of time in each step that you spend on the ground while running. It is measured in milliseconds.

**NOTE:** Ground contact time and balance are not available while walking.

**Ground contact time balance:** Ground contact time balance displays the left/right balance of your ground contact time while running. It displays a percentage. For example, 53.2 with an arrow pointing left or right.

**Stride length:** Stride length is the length of your stride from one footfall to the next. It is measured in meters.

**Vertical ratio:** Vertical ratio is the ratio of vertical oscillation to stride length. It displays a percentage. A lower number typically indicates better running form.

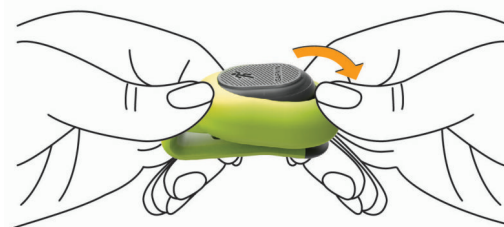
## Specifications

Battery type	User-replaceable CR1632
Battery life	1 yr. (approximately 1 hr./day)
Operating temperature range	From -10° to 50°C (from 14° to 122°F)
Radio frequency/protocol	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol
Water rating	1 ATM*

\*The device withstands pressure equivalent to a depth of 10 m. For more information, go to [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Replacing the Battery

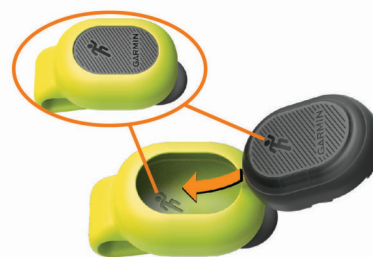
- 1 Remove the pod from the flexible silicone clip by stretching the material around the pod.



- 2 On the back of the pod, twist the cover ① counter-clockwise to unlock it.



- 3 Remove the cover and the battery ②.  
**TIP:** You can use a magnet to remove the battery from the cover.  
**NOTE:** You may find some lubricant residue on the factory-installed battery. Do not apply any gels or lubricants to the new battery.
- 4 Wait 30 seconds.
- 5 Insert the new battery into the cover, observing polarity.  
**NOTE:** Do not damage or lose the O-ring gasket.
- 6 Replace the cover, and rotate clockwise to lock it.  
**NOTE:** Do not pinch the O-ring gasket. The O-ring gasket should not be visible when the cover is locked.
- 7 Insert the pod into the flexible silicone clip by stretching the material around the pod.  
The running icon on the pod must be aligned with the running icon inside the clip.



## Device Care

### NOTICE

Avoid extreme shock and harsh treatment, because it can degrade the life of the product.

Avoid chemical cleaners, solvents, and insect repellents that can damage plastic components and finishes.

Avoid washing the pod in the washing machine. The pod should withstand infrequent, accidental machine washing at a medium or cool temperature. Frequent machine washing, hot washing temperatures, or the dryer may damage the pod.



### **Cleaning the Device**

- 1** Wipe the device using a cloth dampened with a mild detergent solution.
- 2** Wipe it dry.

# RUNNING DYNAMICS POD

## Instructions d'installation

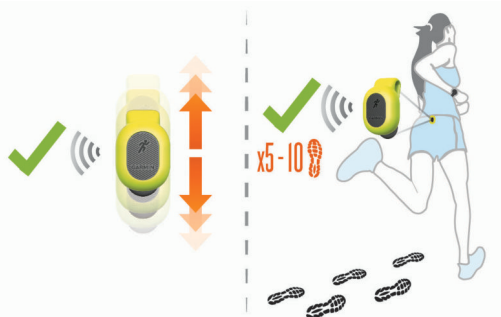
### Introduction

#### ⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

### Allumage du boîtier

Activez le boîtier en le secouant à la verticale ou en courant quelques mètres.



### Couplage du boîtier avec votre appareil compatible

Le couplage consiste à connecter des capteurs sans fil ANT+ avec un appareil compatible. Cette procédure contient des instructions pour la Forerunner 735XT. Si vous disposez d'un autre appareil compatible, consultez votre manuel d'utilisation.

1 Allumez le boîtier.



- 2 Sur votre Forerunner, appuyez sur **▶**, puis sélectionnez un profil de course.
- 3 Rapprochez les appareils.
- 4 Patientez pendant que l'appareil se connecte à votre boîtier.  
Si besoin, vous pouvez sélectionner **Menu > Paramètres > Capteurs et accessoires > Ajouter nouveau > Tout rechercher** pour coupler et gérer des capteurs sans fil ANT+.  
Un message s'affiche. En mode course, **📶** indique que le boîtier est connecté.

Une fois ce couplage initial effectué, l'appareil se connecte automatiquement au boîtier quand vous allez courir et que le boîtier est actif et à portée.

### Dynamiques de course à pied

Vous pouvez utiliser le boîtier avec un appareil compatible pour recevoir un retour en temps réel sur votre profil de coureur. Le boîtier intègre un accéléromètre qui mesure les mouvements de votre torse et calcule six métriques de course.

**REMARQUE** : les fonctions de dynamiques de course sont uniquement disponibles sur certains appareils Garmin.

**Cadence** : la cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).

**Oscillation verticale** : l'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle montre le mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.

**Temps de contact au sol** : le temps de contact au sol correspond au temps passé le pied posé au sol à chaque pas lors de votre course à pied. Il est exprimé en millisecondes.

**REMARQUE** : le temps de contact avec le sol et l'équilibre au temps de contact au sol ne sont pas calculés lorsque vous marchez.

**Équilibre du temps de contact au sol** : l'équilibre du temps de contact au sol affiche l'équilibre gauche/droite de votre temps de contact au sol lorsque vous courez. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Par exemple, 53,2 avec une flèche pointant vers la gauche ou vers la droite.

**Longueur de foulée** : la longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.

**Rapport vertical** : le rapport vertical est le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.

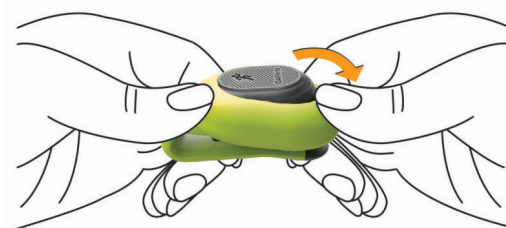
### Caractéristiques techniques

Type de batterie	CR1632, remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	1 an (à raison d'1 h par jour environ)
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 50 °C (de 14 à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz
Résistance à l'eau	1 ATM*

\*L'appareil résiste à une pression équivalant à 10 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Remplacement de la pile

- 1 Retirez le boîtier du clip en silicone souple en étirant le clip autour du boîtier.



- 2 Au dos du boîtier, tournez le cache ① dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le déverrouiller.



## Nettoyage de l'appareil

- 1 Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon humecté d'un détergent non abrasif.
- 2 Essuyez l'appareil.

- 3 Retirez le cache et la pile ②.

**ASTUCE** : vous pouvez utiliser un aimant pour retirer la pile de son compartiment.

**REMARQUE** : il est possible qu'il reste quelques résidus de lubrifiant sur la pile installée en usine. N'appliquez pas de lubrifiant ni de gel sur la nouvelle pile.

- 4 Patientez pendant 30 secondes.

- 5 Insérez la nouvelle pile en respectant la polarité.

**REMARQUE** : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.

- 6 Remplacez le cache et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller.

**REMARQUE** : veillez à ne pas pincer le joint torique. Le joint torique ne doit pas être visible quand le cache est verrouillé.

- 7 Introduisez le boîtier dans le clip en silicone souple en étirant le clip autour du boîtier.

L'icône du coureur sur le boîtier doit être alignée avec l'icône à l'intérieur du clip.



## Entretien du

### AVIS

Évitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.

Évitez d'utiliser des nettoyeurs chimiques, des solvants ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.

Évitez de passer le boîtier dans le lave-linge. Le boîtier est conçu pour supporter quelques passages accidentels en machine à température moyenne ou basse. Des passages en machine répétés, à haute température ou un passage au sèche-linge risquent d'endommager le boîtier.



# RUNNING DYNAMICS POD

## Istruzioni di installazione

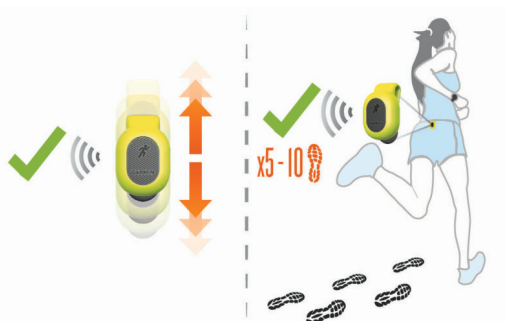
### Introduzione

#### ⚠ 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.

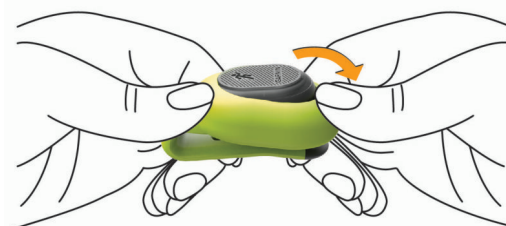
### Caratteristiche tecniche

Tipo di batteria	CR1632 sostituibile dall'utente
Durata della batteria	1 anno (circa 1 hr al giorno)
Temperatura operativa	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*

\*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).

### 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.



- 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** Reinserrire 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 detersivi 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.

# RUNNING DYNAMICS POD

## Installationsanweisungen

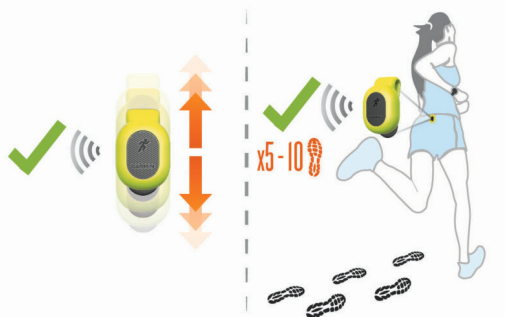
### Einführung

#### ⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

### Aktivieren des Sensors

Aktivieren Sie den Sensor, indem Sie ihn leicht nach oben und unten hin- und herbewegen oder ein paar Schritte laufen.



### Koppeln des Sensors mit einem kompatiblen Gerät

Unter Koppeln wird das Verbinden von ANT+ Funksensoren mit einem kompatiblen Gerät verstanden. Im Folgenden sind Anweisungen für das Forerunner 735XT-Gerät aufgeführt. Wenn Sie über ein anderes kompatibles Gerät verfügen, finden Sie entsprechende Informationen im Benutzerhandbuch des Geräts.

1 Aktivieren Sie den Sensor.



- 2 Wählen Sie auf dem Forerunner Gerät die Taste **▶** und anschließend ein Laufprofil.
- 3 Achten Sie darauf, dass sich die Geräte nahe voneinander befinden.
- 4 Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit dem Sensor herstellt.

Bei Bedarf können Sie die Option **Menü > Einstellungen > Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen > Alle durchsuchen** wählen, um ANT+ Funksensoren zu koppeln und zu verwalten.

Eine Meldung wird angezeigt. Im Laufmodus zeigt das Symbol an, dass der Sensor verbunden ist.

Nach der ersten Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn Sie mit dem Training beginnen und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

### Lauffeffizienz

Sie können den Sensor mit einem kompatiblen Gerät verwenden, um Echtzeit-Informationen zu Ihrer Laufform zu erhalten. Der Beschleunigungsmesser des Sensors misst die Körperbewegungen, um sechs Parameter für die Lauffeffizienz zu berechnen.

**HINWEIS:** Die Lauffeffizienz-Funktionen sind nur auf einigen Garmin Geräten verfügbar.

**Schrittfrequenz:** Die Schrittfrequenz ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).

**Vertikale Bewegung:** Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern für jeden Schritt an.

**Bodenkontaktzeit:** Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen.

**HINWEIS:** Die Bodenkontaktzeit und die Balance sind beim Gehen nicht verfügbar.

**Balance der Bodenkontaktzeit:** Die Balance der Bodenkontaktzeit zeigt das Verhältnis von links und rechts Ihrer Bodenkontaktzeit beim Laufen an. Sie wird in Prozent angegeben. Beispielsweise wird sie als 53,2 angezeigt zusammen mit einem Pfeil, der nach links oder rechts zeigt.

**Schrittlänge:** Die Schrittlänge ist die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.

**Vertikales Verhältnis:** Das vertikale Verhältnis ist das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge. Sie wird in Prozent angegeben. Ein niedrigerer Wert weist in der Regel auf eine bessere Laufform hin.

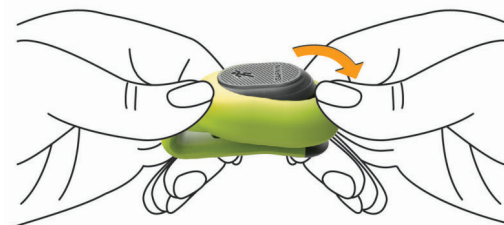
### Technische Daten

Batterietyp	Auswechselbare CR1632-Batterie
Batterie-Laufzeit	1 Jahr (ca. 1 Stunde/Tag)
Betriebstemperaturbereich	-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	1 ATM*

\* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 10 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Auswechseln der Batterie

- 1 Nehmen Sie den Sensor aus dem flexiblen Silikonclip. Dabei müssen Sie den Clip ein wenig ziehen und formen.



- 2 Drehen Sie die Abdeckung auf der Rückseite des Sensors gegen den Uhrzeigersinn, um sie zu entsperren.



- 3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie ②.

**TIPP:** Verwenden Sie einen Magneten, um die Batterie aus der Abdeckung zu entfernen.

**HINWEIS:** Möglicherweise weist die ab Werk installierte Batterie einen Rest Gleitmittel auf. Tragen Sie keine Gele oder Gleitmittel auf die neue Batterie auf.

- 4 Warten Sie 30 Sekunden.

- 5 Legen Sie die neue Batterie in die Abdeckung ein. Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Pole.

**HINWEIS:** Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

- 6 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie sie im Uhrzeigersinn, um sie zu sperren.

**HINWEIS:** Klemmen Sie den Dichtungsring nicht ein. Der Dichtungsring darf nicht zu sehen sein, wenn die Abdeckung gesperrt ist.

- 7 Setzen Sie den Sensor in den flexiblen Silikonclip ein. Dabei müssen Sie den Clip ein wenig ziehen und formen, bis er um den Sensor passt.

Das Laufsymbol auf dem Sensor muss auf das Laufsymbol am Clip ausgerichtet sein.



### Reinigen des Geräts

- 1 Wischen Sie das Gerät mit einem Tuch ab, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
- 2 Wischen Sie das Gerät trocken.

## Pflege des Geräts

### HINWEIS

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

Waschen Sie den Sensor nicht in der Waschmaschine. Der Sensor sollte einen gelegentlichen, versehentlichen Waschgang mit warmem oder kaltem Wasser überstehen. Ein häufiges Waschen in der Waschmaschine, heiße Temperaturen bzw. das Trocknen im Trockner können jedoch zu Schäden am Sensor führen.

# RUNNING DYNAMICS POD

## Instrucciones de instalación

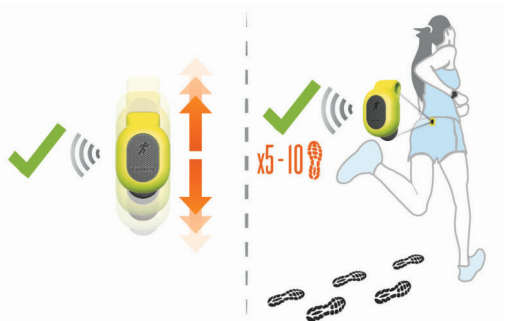
### Introducción

#### ⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

### Activar el podómetro

Puedes activar el podómetro agitándolo verticalmente o corriendo unos pasos.



### Vincular el podómetro con tu dispositivo compatible

La vinculación consiste en conectar los sensores inalámbricos ANT+ con un dispositivo compatible. Este procedimiento contiene instrucciones para el reloj Forerunner 735XT. Si tienes otro dispositivo compatible, consulta el manual del usuario.

1 Activa el podómetro.



- 2 Desde el dispositivo Forerunner, selecciona **▶** y elige un perfil de carrera.
- 3 Acerca los dispositivos entre sí.
- 4 Espera a que el dispositivo se conecte al podómetro.

Si fuera necesario, puedes seleccionar **Menú > Configuración > Sensores y accesorios > Añadir nueva > Buscar todo** para vincular y gestionar los ANT+ sensores inalámbricos.

Aparece un mensaje. En el modo de carrera, **📶** indica que el podómetro está conectado.

Después de la vinculación inicial, el dispositivo se conecta automáticamente al podómetro cuando salgas a correr, siempre que el podómetro esté activo y dentro del alcance.

### Dinámica de carrera

Puedes utilizar el podómetro con tu dispositivo compatible para proporcionar información en tiempo real acerca de tu técnica de

carrera. El podómetro tiene un acelerómetro que mide el movimiento del torso para calcular seis métricas de carrera.

**NOTA:** las funciones de dinámica de carrera solo están disponibles en algunos dispositivos Garmin.

**Cadencia:** la cadencia es el número de pasos por minuto.

Muestra el número total de pasos (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).

**Oscilación vertical:** la oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso en cada paso, medido en centímetros.

**Tiempo de contacto con el suelo:** el tiempo de contacto con el suelo es la cantidad de tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr. Se mide en milisegundos.

**NOTA:** el tiempo de contacto con el suelo y el equilibrio no se proporcionarán al caminar.

**Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo:** el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera. Muestra un porcentaje. Por ejemplo, 53,2 con una flecha apuntando hacia la derecha o la izquierda.

**Longitud de zancada:** la longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.

**Relación vertical:** la relación vertical es la relación de oscilación vertical a la longitud de zancada. Muestra un porcentaje. Un número inferior indica normalmente una mejor forma de correr.

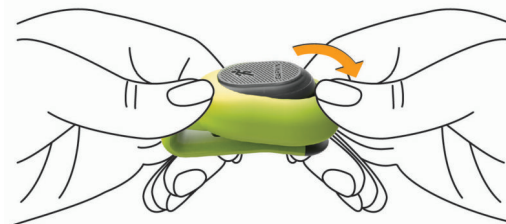
### Especificaciones

Tipo de pila/batería	CR1632 sustituible por el usuario
Autonomía de la pila/batería	1 año (aproximadamente 1 hora/día)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	1 ATM*

\*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 10 metros. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Sustituir la pila

- 1 Retira el podómetro del clip de silicona flexible ajustando el material del clip alrededor del podómetro.



- 2 En la parte posterior del podómetro, gira la tapa **⌚** en sentido contrario a las agujas del reloj para desbloquearla.

2 Seca el dispositivo.



3 Retira la tapa y la pila ②.

**SUGERENCIA:** puedes utilizar un imán para extraer la pila de la tapa.

**NOTA:** es posible que encuentres residuos de lubricante en la pila instalada de fábrica. No apliques geles ni lubricantes a la nueva pila.

4 Espera 30 segundos.

5 Introduce la nueva pila en la tapa, teniendo en cuenta la polaridad.

**NOTA:** no deteriores ni pierdas la junta circular.

6 Vuelve a colocar la tapa y gírala en sentido de las agujas del reloj para bloquearla.

**NOTA:** no aprietes la junta circular. La junta circular no debería verse cuando la tapa está bloqueada.

7 Inserta el podómetro en el clip de silicona flexible ajustando el material del clip alrededor del podómetro.

El icono de carrera del podómetro debe estar alineado con el icono de carrera del interior del clip.



## Realizar el cuidado del dispositivo

### AVISO

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Evite lavar el podómetro en la lavadora. El podómetro debería soportar lavados ocasionales y accidentales a máquina a una temperatura media o fría. El podómetro puede sufrir daños si se lava con frecuencia en la lavadora, a temperaturas altas o si se mete en la secadora.



## Limpiar el dispositivo

1 Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.

# RUNNING DYNAMICS POD

## Instruções de instalação

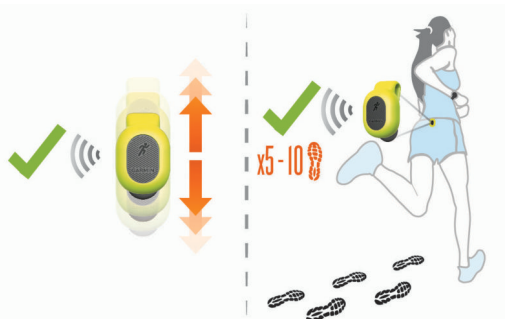
### Introdução

#### ⚠️ ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

### Ligando o contador

Ligue o contador agitando-o para cima e para baixo ou correndo alguns passos.



### Emparelhando o contador com seu dispositivo compatível

Emparelhamento é a conexão de sensores ANT+ sem fio com o dispositivo compatível. Esse procedimento contém instruções para o Forerunner 735XT. Se você tiver outro dispositivo compatível, consulte o manual do proprietário.

1 Ligue o contador.



2 No dispositivo Forerunner, selecione **▶** e selecione um perfil de corrida.

3 Aproxime os dispositivos.

4 Aguarde enquanto o dispositivo se conecta ao contador.

Se necessário, você pode selecionar **Menu > Configurações > Sensores e acessórios > Adicionar novo > Buscar todos** para emparelhar e gerenciar sensores ANT+ sem fio.

Uma mensagem é exibida. No modo de corrida, **📶** indica que o contador está conectado.

Após o emparelhamento inicial, o dispositivo se conectará automaticamente ao contador quando você for fazer uma corrida e o contador estiver ligado e dentro do alcance.

### Dinâmica de corrida

Você pode usar o contador com seu dispositivo compatível para ver feedback em tempo real sobre o seu tipo de corrida. O contador possui um acelerômetro que mede o movimento do torso, a fim de calcular seis métricas de corrida.

**OBSERVAÇÃO:** os recursos de dinâmica de corrida estão disponíveis apenas em alguns dispositivos Garmin.

**Cadência:** cadência é o número de passos por minuto. Exibe o número total de passos (direitos e esquerdos combinados).

**Oscilação vertical:** oscilação vertical é o movimento durante a corrida. Ela exibe o movimento vertical do torso, medido em centímetros para cada passo.

**Tempo de contato com o solo:** tempo de contato com o solo é o tempo de cada passo no chão durante a corrida. Ele é medido em milissegundos.

**OBSERVAÇÃO:** o tempo de contato com o solo e o equilíbrio não estão disponíveis durante caminhadas.

**Equilíbrio de tempo de contato com o solo:** o equilíbrio do tempo de contato com o solo exibe o equilíbrio para esquerda/direita do tempo de contato com solo durante a execução. Uma porcentagem é exibida. Por exemplo, 53,2 com uma seta apontando para a esquerda ou para a direita.

**Comprimento de passo:** o comprimento de passos é o comprimento de seus passos de um passo para o próximo. Ele é medido em metros.

**Proporção vertical:** a proporção vertical é a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo. Uma porcentagem é exibida. Um número mais baixo geralmente indica uma melhor forma de corrida.

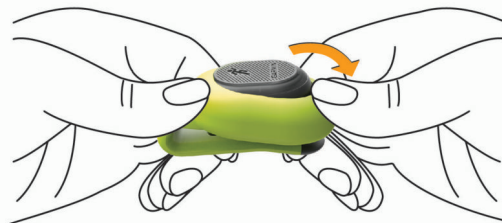
### Especificações

Tipo de bateria	CR1632 substituível pelo usuário
Duração da bateria	1 ano (aproximadamente 1 hora/dia)
Intervalo de temperatura de funcionamento	-10° a 50 °C (14° a 122 °F)
Frequência/protocolo de rádio	Protocolo de comunicações sem fio ANT+ de 2,4 GHz
Classificação de impermeabilidade	1 ATM*

\*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 10 m. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Substituindo a bateria

1 Remova o contador do prendedor de silicone flexível, esticando o material em torno do contador.



2 Na parte de trás do contador, gire a tampa ① no sentido anti-horário para destravar.



3 Remova a tampa e a pilha ②.

**DICA:** você pode usar um ímã para remover a pilha do compartimento.

**OBSERVAÇÃO:** pode haver alguns resíduos de lubrificante na pilha instalada na fábrica. Não aplique gel ou lubrificante na pilha nova.

4 Aguarde 30 segundos.

5 Insira uma nova pilha no compartimento, observando a polaridade.

**OBSERVAÇÃO:** não danifique nem perca a junta do O-ring.

6 Recoloque a tampa e gire no sentido horário para travar.

**OBSERVAÇÃO:** não pressione a junta do anel O-ring. A gaxeta do anel O-ring não deve ficar visível quando a tampa estiver travada.

7 Insira o contador no prendedor de silicone flexível, esticando o material em torno do contador.

O ícone de corrida no contador deve estar alinhado com o ícone de corrida dentro do prendedor.



## Cuidados com o dispositivo

### AVISO

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Evite produtos químicos, solventes, e repelentes de insetos que possam danificar os componentes de plástico e acabamentos.

Evite lavar o contador em máquina de lavar. O contador pode resistir a lavagens eventuais e acidentais em máquina, em temperaturas baixas ou médias. Lavar em máquina com frequência, em temperatura alta ou em secadoras podem danificar o contador.



### Limpendo o dispositivo

1 Limpe o dispositivo usando um pano umedecido com solução de detergente neutro.

2 Seque-o com um pano.

# RUNNING DYNAMICS POD

## Installatie-instructies

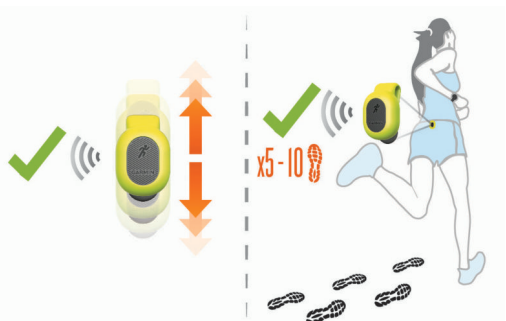
### Inleiding

#### ⚠ 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 hardloopmodus 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.

### Hardloofdynamiek

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

**OPMERKING:** De functies voor hardloofdynamiek 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.

**Stapenlengte:** Stapenlengte 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 stapenlengte. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Een lagere ratio duidt meestal op een betere hardlooptype.

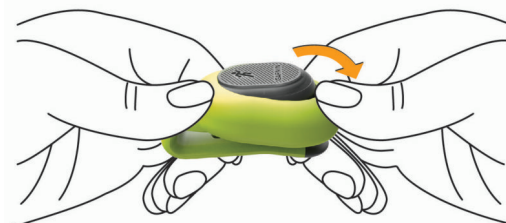
### Specificaties

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*

\*Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 10 meter. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### 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.





- 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.

# RUNNING DYNAMICS POD

## Installationsvejledning

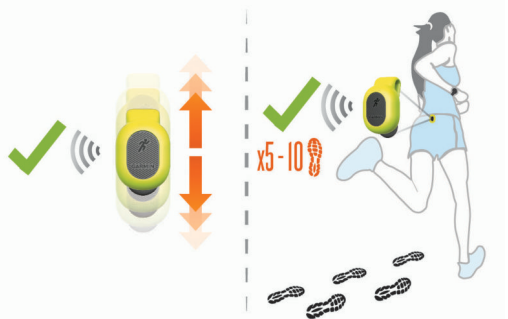
### Introduktion

#### ⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

### Vækning af sensoren

Væk sensoren ved at ryste den lodret eller løbe et par skridt.



### Parring af sensoren med en kompatibel enhed

Parring er tilslutning af ANT+ trådløse sensorer til en kompatibel enhed. Denne procedure indeholder vejledning til Forerunner 735XT. Hvis du har en anden kompatibel enhed, skal du kigge i brugervejledningen.

1 Væk sensoren.




2 Fra Forerunner enheden, skal du vælge ► og derefter vælge en løbeprofil.

3 Placer enhederne tæt ved hinanden.

4 Vent, mens enheden opretter forbindelse til sensoren.

Om nødvendigt skal du vælge **Menu > Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Tilføj ny > Søg i alle** for at parre og administrere ANT+ trådløse sensorer.

Der vises en meddelelse. I løbetilstand angiver , at sensoren er tilsluttet.

Efter den indledende parring forbindes enheden automatisk til sensoren, når du løber en tur, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

### Løbedynamik

Du kan bruge sensoren med din kompatible enhed for at levere feedback i realtid om din løbform. Sensoren har et accelerometer, som måler overkroppens bevægelser for at beregne seks løbemålinger.

**BEMÆRK:** Løbedynamikegenskaberne er kun tilgængelige på bestemte Garmin enheder.

**Kadence:** Kadence er antallet af skridt pr. minut. Den viser det samlede antal skridt (højre og venstre kombineret).

**Vertikale udsving:** Vertikale udsving er dine hop, mens du løber. Det viser den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.

**Tid i kontakt med jorden:** Tid i kontakt med jorden er den tid i hvert skridt, du bruger på jorden, mens du løber. Den måles i millisekunder.

**BEMÆRK:** Tid i kontakt med jorden og balance er ikke tilgængelig ved gang.

**Balance for den tid, du er i kontakt med jorden:** Balance for den tid, du er i kontakt med jorden, viser venstre/højre-balancen i den tid, du er i kontakt med jorden, mens du løber. Den vises i procent. For eksempel 53,2 med en pil, der peger til venstre eller højre.

**Skridtlængde:** Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.

**Vertikalt forhold:** Det vertikale forhold er forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden. Den vises i procent. Et lavere tal indikerer typisk en bedre løbform.

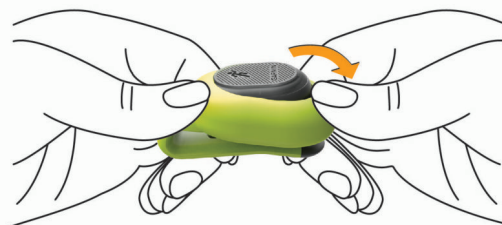
### Specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR1632
Batterilevetid	1 år (ca. 1 time/dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50° C (fra 14 til 122° F)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol
Vandtæthedsklasse	1 ATM*

\*Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 10 m. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Udskiftning af batteriet

1 Fjern sensoren fra den fleksible silikoneclips ved at strække materialet rundt om sensoren.



2 På bagsiden af sensoren skal du dreje dækslet ① mod urets retning for at åbne det.



3 Fjern dækslet og batteriet ②.

**TIP:** Du kan bruge en magnet til at fjerne batteriet fra dækslet.

**BEMÆRK:** Der sidder evt nogle smørremiddelrester på batteriet, der er installeret fra fabrikken. Anvend ikke gel eller smørremiddel på det nye batteri.

4 Vent 30 sekunder.

5 Sæt det nye batteri ind i dækslet, så det vender rigtigt.

**BEMÆRK:** Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

6 Sæt dækslet tilbage på plads, og drej det i urets retning for at låse det.

**BEMÆRK:** Pas på, at tætningsringen ikke kommer i klemme. Tætningsringen må ikke være synlig, når dækslet er lukket.

7 Sæt sensoren i den fleksible silikoneclips ved at strække materialet rundt om sensoren.

Løbeikonet på sensoren skal være ud for løbeikonet på clipsens inderside.



## Vedligeholdelse af enheden

### **BEMÆRK**

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Kom ikke sensoren i vaskemaskinen. Sensoren bør kunne modstå lejlighedsvis, utilsigtet maskinvask ved medium eller kølig temperatur. Hyppig maskinvask, varme vasketemperaturer eller tørretumbling kan beskadige sensoren.



## Rengøring af enheden

1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

2 Tør den af.

# RUNNING DYNAMICS POD

## Asennusohjeet

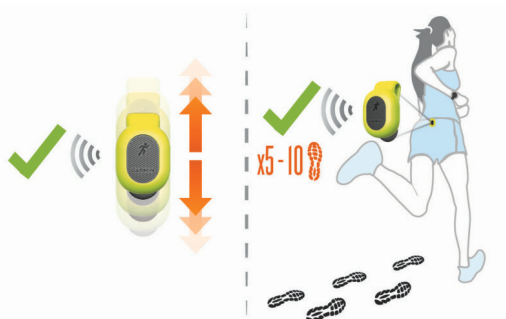
### Johdanto

#### VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

### Anturin herättäminen

Herätä anturi ravistamalla sitä pystysuunnassa tai juoksemalla muutama askel.



### Anturin pariiliitos yhteensopivaan laitteeseen

Pariiliitos tarkoittaa langattomien ANT+ anturien yhdistämistä yhteensopivaan laitteeseen. Nämä ohjeet on tarkoitettu Forerunner 735XT anturille. Jos sinulla on jokin muu yhteensopiva laite, katso sen käyttöopasta.

1 Herätä anturi.



2 Valitse Forerunner laitteessa ► ja valitse juoksuprofiili.

3 Tuo laitteet lähemmäksi.

4 Odota, kun laite muodostaa yhteyden anturiin.

Tarvittaessa voit pariiliittää ja hallita langattomia ANT+ antureita valitsemalla **Valikko > Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi > Etsi kaikki**.

Näyttöön tulee ilmoitus. Juoksuutilassa 📶 osoittaa, että anturi on yhdistetty.

Ensimmäisen pariiliitoksen muodostamisen jälkeen laite yhdistää automaattisesti anturiin, kun lähdet juoksulenkillä ja anturi on aktiivinen ja alueella.

### Juoksun dynamiikka

Käyttämällä anturia yhteensopivan laitteen kanssa saat reaaliaikaista palautetta juoksukunnostasi. Anturin kiihtyvyyssmittari mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee niiden perusteella kuusi juoksun metriikkaa.

**HUOMAUTUS:** juoksun dynamiikkaominaisuudet ovat käytettävissä ainoastaan tietyissä Garmin laitteissa.

**Askeltiheys:** askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa.

Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).

**Pystysuuntainen liikehdintä:** pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen kullakin askeleella senttimetreinä.

**Maakosketuksen kesto:** maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina.

**HUOMAUTUS:** maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.

**Maakosketuksen keston tasapaino:** maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.

**Askeleen pituus:** askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.

**Pystysuhde:** pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

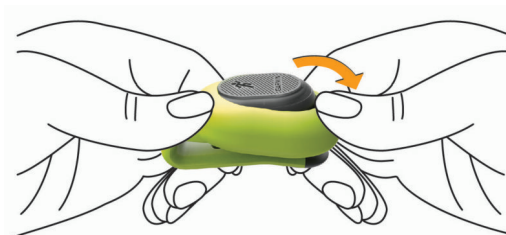
### Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR1632
Akunkesto	1 vuosi (noin 1 h/päivä)
Käyttölämpötila	-10 - 50 °C (14 - 122 °F)
Radiotaajuus/yhteyksikäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyksikäytäntö
Vesitiiviys	1 ATM*

\*Laite kestää painetta, joka vastaa 10 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Pariston vaihtaminen

1 Irrota anturi joustavasta silikonipidikkeestä venyttämällä pidikettä anturin ympärillä.



2 Avaa anturin takakannen lukitus kääntämällä kanta ① vastapäivään.



3 Irrota kansi ja paristo ②.

**VIHJE:** voit irrottaa pariston kannesta magneetilla.

**HUOMAUTUS:** tehdasasennetussa paristossa voi olla jäänteitä voiteluaineesta. Älä levitä geeliä tai voiteluainetta uuteen paristoon.

- 4 Odota 30 sekuntia.
- 5 Aseta uusi paristo kanteen navat oikeinpäin.  
**HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 6 Sulje kansi ja lukitse se kääntämällä sitä myötäpäivään.  
**HUOMAUTUS:** älä purista O-rengastiivistettä. O-rengastiiviste ei näy, kun kansi on lukittu.
- 7 Aseta anturi joustavaan silikonipidikkeeseen venyttämällä pidike anturin ympärille.  
Anturissa olevan juoksukuvakkeen on oltava pidikkeen juoksukuvakkeen suuntainen.



## Laitteen huoltaminen

### HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Älä pese anturia pyykinpesukoneessa. Jos anturi joutuu vahingossa pyykinpesukoneeseen, sen pitäisi kestää satunnaisen pesuohjelman matalassa lämpötilassa. Tiheät konepesut, kuumat pesulämpötilat tai käsittely kuivaajassa saattaa vioittaa anturia.



## Laitteen puhdistaminen

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

# RUNNING DYNAMICS POD

## Installeringsinstruksjoner

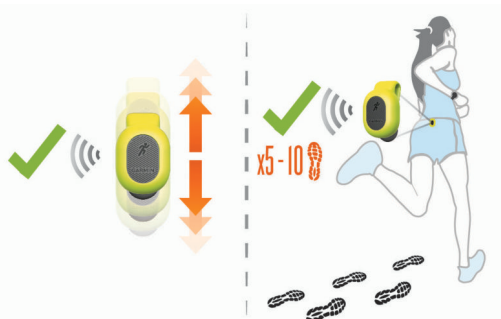
### Innledning

#### ⚠ 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 torso bevegelser 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:** Skritt lengde 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 skritt lengde. Dette vises som et prosentall. Et lavere tall betyr vanligvis en bedre løpestil.

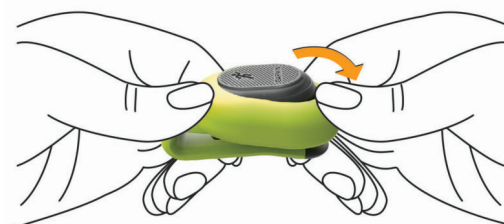
### Spesifikasjoner

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	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz
Vanntetthetsvurdering	1 ATM*

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

### 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.

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

**MERK:** Det kan være rester av smøremidler på batteriet fra fabrikk. 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.

# RUNNING DYNAMICS POD

## Installationsinstruktioner

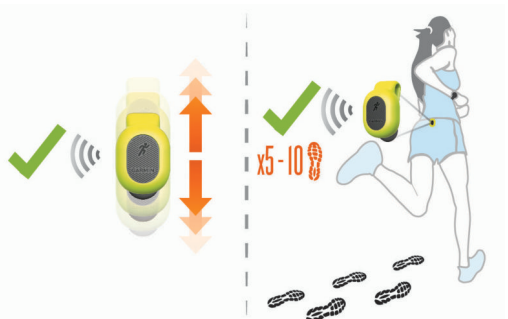
### Introduktion

#### ⚠ 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 ihopparringen 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 bälens 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.

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

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

**Balans för markkontaktid:** Balans för markkontaktid visar din vänstra/höger balans för markkontaktid 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.

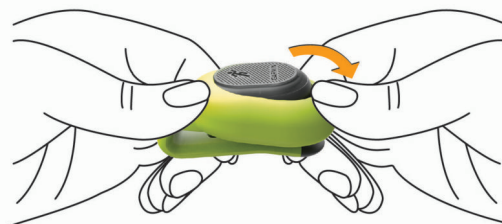
### Specifikationer

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*

\*Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 10 m. Mer information hittar du på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Byta batteri

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



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



- 3 Ta bort locket och batteriet .

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

**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.

# RUNNING DYNAMICS POD

## Instrukcja instalacji

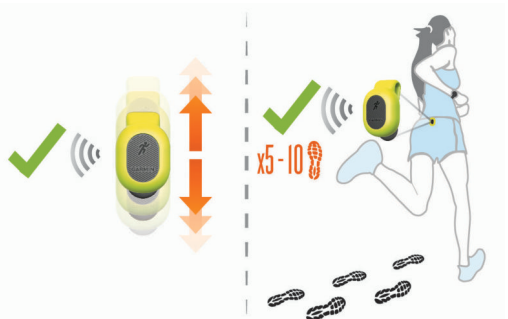
### Wstęp

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

### Włączanie czujnika

Czujnik można włączyć, potrząsając nim w pionie lub biegnąc z nim przez chwilę.



### Parowanie czujnika z posiadanym zgodnym urządzeniem

Parowanie polega na powiązaniu czujników bezprzewodowych ANT+ ze zgodnym urządzeniem. Opis procedury zawarty w tej instrukcji dotyczy modelu Forerunner 735XT. W przypadku innych zgodnych urządzeń należy zapoznać się z dołączonym do nich podręcznikiem użytkownika.

#### 1 Włącz czujnik.




2 Po włączeniu urządzenia Forerunner wybierz **▶**, a następnie profil biegu.

3 Umieść urządzenia blisko siebie.

4 Poczekaj, aż urządzenia połączy się z czujnikiem.

W razie potrzeby wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy > Szukaj wszystko**, aby sparować czujniki bezprzewodowe ANT+ i nimi zarządzać.

Zostanie wyświetlony komunikat. W trybie biegu ikona  oznacza, że czujnik jest podłączony.

Po wstępnym sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu biegu, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

### Dynamika biegu

Czujnika można używać razem ze zgodnym urządzeniem w celu przekazywania bieżących danych o kondycji biegowej. Czujnik

jest wyposażony w akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania sześciu parametrów biegu.

**UWAGA:** Funkcje dynamiki biegu są dostępne tylko w określonych urządzeniach Garmin.

**Rytm:** Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).

**Odchylenie pionowe:** Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Wyświetla pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

**Czas kontaktu z podłożem:** Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach.

**UWAGA:** Funkcja czasu kontaktu z podłożem i bilansu są niedostępne podczas chodu.

**Bilans czasu kontaktu z podłożem:** Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.

**Długość kroku:** Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.

**Odchylenie do długości:** Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

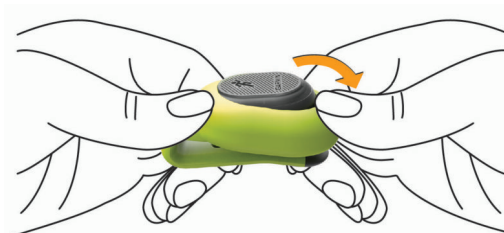
### Dane techniczne

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR1632
Czas działania baterii	1 rok (ok. 1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Klasa wodoszczelności	1 atm*

\* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Wymienianie baterii

1 Wyjmij czujnik z elastycznego zaczepu silikonowego, naciągając jego materiał wokół urządzenia.



2 Przekręć w lewo pokrywkę ① na tylnej części czujnika, aby ją otworzyć.



**3** Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię ②.

**PORADA:** Możesz użyć magnesu, aby zdjąć baterię z pokrywki.

**UWAGA:** Na fabrycznie zainstalowanej baterii mogą znajdować się pozostałości smaru. Na nowe baterie nie należy nakładać żelu ani smaru.

**4** Poczekać 30 sekund.

**5** Włóż nową baterię do pokrywki, uwzględniając bieguny.

**UWAGA:** Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

**6** Nałóż pokrywę i przekręć w prawo, aby ją zamknąć.

**UWAGA:** Nie należy ścisnąć okrągłej uszczelki. Po zamknięciu pokrywki okrągła uszczelka nie powinna być widoczna.

**7** Umieść czujnik w elastycznym zaczepie silikonowym, naciągając jego materiał wokół czujnika.

Ikona biegu na czujniku musi być dopasowana do ikony biegu na zaczepie.



## Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

### NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Nie należy myć czujnika w pralce. Czujnik powinien wytrzymać ewentualne przypadkowe wypranie w pralce w średniej lub niskiej temperaturze. Częste mycie w pralce, mycie w wysokiej temperaturze lub w suszarce mogą uszkodzić czujnik.



### Czyszczenie urządzenia

**1** Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

**2** Wytrzyj do sucha.

# RUNNING DYNAMICS POD

## Pokyny pro instalaci

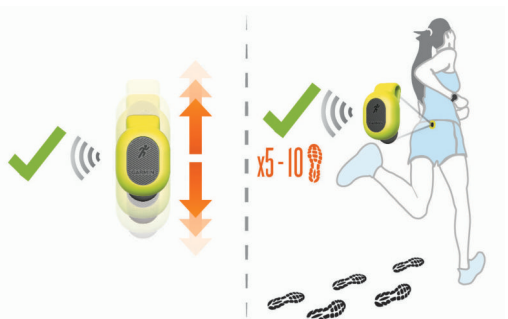
### Úvod

#### ⚠ VAROVÁNÍ

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

### Probuzení snímače

Snímač probudíte potresením ve svislém směru nebo uběhnutím několika kroků.



### Párování snímače s kompatibilním zařízením

Párováním označujeme propojení bezdrátového snímače ANT+ s kompatibilním zařízením. Tento postup obsahuje pokyny pro zařízení 735XT Forerunner. Pokud máte jiné kompatibilní zařízení, podívejte se do uživatelské příručky.

1 Probudte snímač.



- 2 V zařízení Forerunner vyberte možnost ► a zvolte profil běhu.
- 3 Umístěte obě zařízení do vzájemné blízkosti.
- 4 Počkejte, až se zařízení připojí ke snímači.

V případě potřeby můžete bezdrátové snímače ANT+ párovat a spravovat v nabídce **Menu > Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku > Vyhledat vše**.

Zobrazí se zpráva. Ikona  v režimu běhu označuje, že je snímač připojen.

Po provedení prvního spárování se zařízení automaticky připojí k aktivnímu snímači v dosahu, když jdete běhat.

### Dynamika běhu

V kombinaci s kompatibilním zařízením poskytuje snímač údaje o vaší běžecké formě v reálném čase. Snímač je vybaven akcelerometrem, který sleduje pohyby těla a vypočítává z nich šest metrik běhu.

**POZNÁMKA:** Funkce dynamiky běhu jsou dostupné pouze na některých zařízeních Garmin.

**Kadence:** Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravou a levou nohou dohromady).

**Vertikální oscilace:** Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech na každý krok.

**Doba kontaktu se zemí:** Doba kontaktu se zemí představuje dobu, kterou při běhu strávíte během každém kroku na zemi. Měří se v milisekundách.

**POZNÁMKA:** Během chůze není doba kontaktu se zemí a vyvážení k dispozici.

**Vyváženost doby kontaktu se zemí:** Vyváženost doby kontaktu se zemí zobrazuje poměr kontaktu se zemí u levé a pravé nohy. Zobrazuje se hodnota v procentech. Na displeji je například hodnota 53,2 se šipkou doleva nebo doprava.

**Délka kroku:** Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech.

**Vertikální poměr:** Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu.

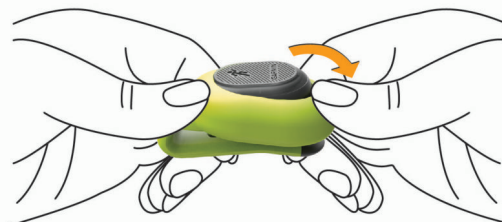
### Technické údaje

Typ baterie	Vyměnitelná baterie CR1632
Výdrž baterie	1 rok (přibližně 1 hodina denně)
Rozsah provozních teplot	-10 až 50 °C (14 až 122 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz
Stupeň vodotěsnosti	1 atmosféra*

\*Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 10 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Výměna baterie

1 Roztáhněte silikonový klip kolem snímače a snímač vyjměte.



2 Uvolněte kryt ① na zadní straně snímače otočením proti směru hodinových ručiček.



3 Vyměňte kryt a baterii. ②

**TIP:** Baterii můžete z pouzdra vyjmout pomocí magnetu.

**POZNÁMKA:** Na výrobce instalované baterii se mohou nacházet zbytky lubrikantu. Neaplikujte žádné gely ani lubrikanty na novou baterii.

4 Počkejte 30 sekund.

5 Vložte do pouzdra novou baterii a dbejte na polaritu.

**POZNÁMKA:** Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnící O-kroužek.

- 6 Vraťte kryt na místo a otočením po směru hodinových ručiček jej uzavřete.

**POZNÁMKA:** Dejte pozor, abyste neporušili těsnění. Když je kryt správně uzavřen, těsnění nesmí být vidět.

- 7 Roztáhněte silikonový klip kolem snímače a snímač vložte zpět.

Ikona běhu na snímači musí být na stejném místě jako ikona běhu uvnitř klipu.



## Péče o zařízení

### OZNÁMENÍ

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

Nepoužívejte chemické čističe, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Neperte snímač v pračce. Snímač by měl bez poškození vydržet občasné vyprání na nízkou nebo studenou teplotu. Při častém praní, při vysokých teplotách nebo při sušení v sušičce by mohlo dojít k jeho poškození.



## Čištění zařízení

- 1 Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.
- 2 Otřete zařízení do sucha.

# RUNNING DYNAMICS POD

## Navodila za namestitev

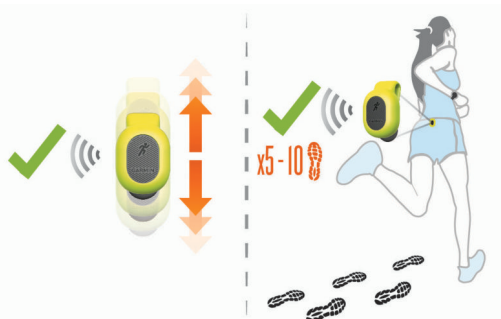
### Uvod

#### ⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

### Bujenje senzora

Senzor prebudite tako, da ga stresete v navpični smeri ali pretečete nekaj korakov.



### Združevanje senzora z združljivo napravo

Združevanje je povezovanje brezžičnih senzorjev ANT+ z združljivo napravo. Ta postopek zajema navodila za napravo Forerunner 735XT. Če imate drugo združljivo napravo, si oglejte priročnik za njeno uporabo.

- 1 Prebudite senzor.



- 2 V napravi Forerunner izberite ►, nato pa izberite profil teka.
- 3 Približajte napravi.
- 4 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s senzorjem.  
Po potrebi lahko izberete **Meni > Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo > Preišči vse** za združevanje in upravljanje brezžičnih senzorjev ANT+.  
Prikaže se sporočilo. V načinu teka ikona označuje, da je vzpostavljena povezava s senzorjem.

Po prvem združevanju se naprava samodejno poveže s senzorjem, ko začnete teči, senzor pa je aktiven in v dosegu.

### Dinamika teka

Če senzor uporabite skupaj z združljivo napravo, lahko prikazete povratne informacije o načinu teka v realnem času. Senzor je opremljen z merilnikom pospeškov, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna šest parametrov teka.

**OPOMBA:** funkcije dinamike teka so na voljo samo v nekaterih napravah Garmin.

**Kadenca:** kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).

**Navpično nihanje:** navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.

**Čas stika s tlemi:** čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah.

**OPOMBA:** med hojo čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost nista na voljo.

**Uravnoteženost časa stika s tlemi:** uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.

**Dolžina koraka:** dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.

**Navpično razmerje:** navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

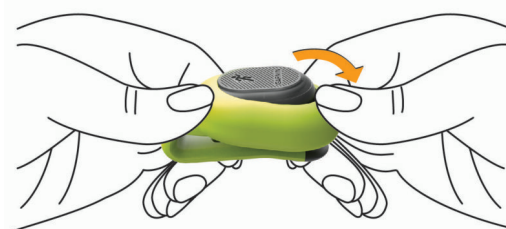
### Specifikacije

Vrsta baterije	Baterija CR1632, ki jo lahko zamenja uporabnik
Avtonomija baterije	1 leto (približno 1 ura/dan)
Temperaturni obseg delovanja	Od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+
Nazivna vodotesnost	1 ATM*

\*Naprava zdrži pritisk, enakovreden tistemu na globini 10 m. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Zamenjava baterije

- 1 Senzor odstranite iz prožne silikonske zaponke, in sicer tako, da raztegnete material okoli njega.



- 2 Zavrtite pokrovček ① na hrbtni strani senzora v nasprotni smeri urinega kazalca.



- 3 Odstranite pokrovček in baterijo ②.

**NAMIG:** baterijo lahko iz pokrova odstranite z magnetom.

**OPOMBA:** na tovarniško vstavljeni bateriji so lahko ostanki maziva. Na novo baterijo ne nanesite gela ali maziva.

- 4 Počakajte 30 sekund.

- 5 Vstavite novo baterijo v pokrovček, pri čemer upoštevajte usmerjenost polov.

**OPOMBA:** ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.

- 6 Pokrovček namestite nazaj in ga zavrtite v smeri urinega kazalca, da se zapre.
- OPOMBA:** ne priprite tesnilnega obročka. Ko je pokrovček zaprt, tesnilni obroček ne sme biti viden.
- 7 Senzor vstavite v prožno silikonsko zaponko, in sicer tako, da raztegnete material okoli njega.
- Ikona teka na senzorju mora biti poravnana z ikono teka na notranjem delu zaponke.



## Nega naprave

### OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Senzorja ne operite v pralnem stroju. Senzor je sicer odporen na občasno, nenamerno pranje v pralnem stroju pri srednji ali nizki temperaturi. Pri pogostem pranju v pralnem stroju, visokih temperaturah pranja ali sušenju v sušilniku se senzor lahko poškoduje.



## Čiščenje naprave

- 1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.
- 2 Obrišite jo do suhega.

# RUNNING DYNAMICS POD

## Upute za instalaciju

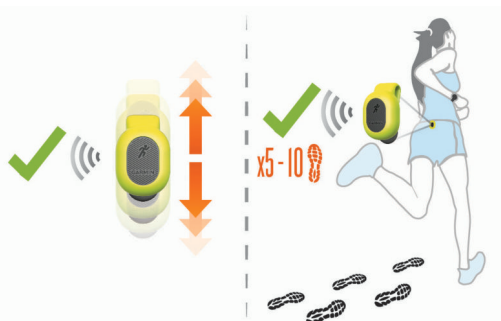
### Uvod

#### ⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvođača potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

### Uključivanje senzora

Senzor uključite tako što ćete ga protresti gore-dolje ili otrčati nekoliko koraka.



### Uparivanje senzora i kompatibilnog uređaja

Uparivanje je povezivanje ANT+ bežičnih senzora s kompatibilnim uređajem. U ovom se postupku nalaze upute za uređaj Forerunner 735XT. Ako imate neki drugi kompatibilni uređaj, proučite svoj korisnički priručnik.

1 Uključite senzor.



- 2 Na Forerunner uređaju odaberite **▶**, a zatim odaberite profil za trčanje.
- 3 Uređaje stavite blizu jedan drugome.
- 4 Pričekajte da se uređaj poveže sa senzorom.

Ako je to potrebno, možete odabrati **Izbornik > Postavke > Senzori i dodaci > Dodaj novo > Pretraži sve** kako biste uparili ANT+ bežične senzore i upravljali njima.

Pojavljuje se poruka. U načinu trčanja **⚙** označuje da je senzor povezan.

Nakon početnog uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada trčite, a senzor je aktivan i unutar dometa.

### Dinamika trčanja

Senzor možete upotrebljavati s kompatibilnim uređajem kako bi vam davao povratne informacije o vašoj trkačkoj kondiciji u stvarnom vremenu. Senzor ima brzinomjer koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao šest parametara trčanja.

**NAPOMENA:** Značajke dinamike trčanja dostupne su samo na određenim Garmin uređajima.

**Kadenca:** Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).

**Vertikalna oscilacija:** Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

**Vrijeme dodira s tlom:** Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama.

**NAPOMENA:** Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.

**Balans vremena dodira s tlom:** Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.

**Duljina koraka:** Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.

**Omjer vertikalne oscilacije:** Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

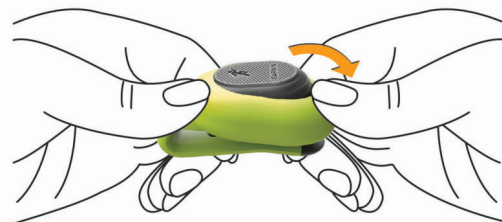
### Specifikacije

Vrsta baterije	Zamjenjiva CR1632
Trajanje baterije	1 godina (otprilike 1 h dnevno)
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz
Vodootpornost	1 ATM*

\*Uređaj može podnijeti tlak istovjetan onome na dubini od 10 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Zamjena baterije

1 Senzor izvadite iz savitljive silikonske spojnice rastezanjem materijala oko senzora.



2 Zakrenite poklopac ① sa stražnje strane senzora u smjeru suprotnom od kazaljke na satu kako biste ga otključali.



3 Skinite poklopac i izvadite bateriju ②.

**SAVJET:** Bateriju iz poklopca možete izvaditi pomoću magneta.

**NAPOMENA:** Na baterijama koje su umetnute tijekom postupka tvorničke proizvodnje moglo bi biti ostataka maziva. Ne stavljajte gelove niti maziva na novu bateriju.



- 4 Pričekajte 30 sekundi.
- 5 U poklopac umetnite novu bateriju pazeći pritom na polaritet.  
**NAPOMENA:** Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.
- 6 Vratite poklopac i zakrenite ga u smjeru kazaljke na satu kako biste ga zaključali.  
**NAPOMENA:** Nemojte pritiskati brtvu O-prsten. Brtva O-prsten ne smije biti vidljiva kad je poklopac zaključan.
- 7 Senzor umetnite u savitljivu silikonsku spojnicu rastezanjem materijala oko senzora.  
Ikona trčanja na senzoru mora biti u ravnini s ikonom trčanja unutar spojnice.



## Postupanje s uređajem

### OBAVIJEST

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Senzor nemojte prati u perilici rublja. Senzor će izdržati povremeno slučajno pranje u perilici rublja na srednjoj ili niskoj temperaturi. Često pranje u perilici rublja, pranje na visokoj temperaturi ili sušenje u sušilici mogu oštetiti senzor.



### Čišćenje uređaja

- 1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
- 2 Brišite ga dok ne bude suh.

