

**GARMIN**<sup>®</sup>

# Running Dynamics Pod



Benutzerhandbuch

© 2016 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Alle Rechte vorbehalten. Gemäß Urheberrechten darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Genehmigung von Garmin weder ganz noch teilweise kopiert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Unter [www.garmin.com](http://www.garmin.com) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin Logo, Forerunner® und ANT+® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

Modellnummer: RDP

# Inhaltsverzeichnis

.....	1
<b>Einführung</b> .....	1
<b>Aktivieren des Sensors</b> .....	1
<b>Koppeln des Sensors mit einem kompatiblen Gerät</b> .....	1
<b>Lauffeffizienz</b> .....	1
<b>Technische Daten</b> .....	1
<b>Auswechseln der Batterie</b> .....	1
<b>Pflege des Geräts</b> .....	2
<b>Index</b> .....	3



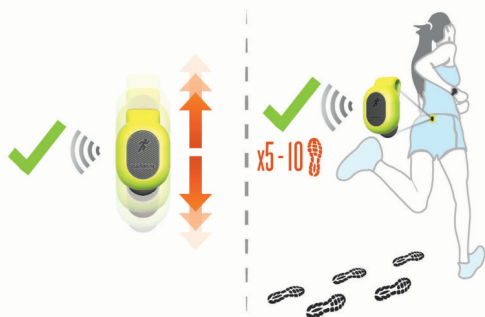
## Einführung

### ⚠️ 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 beieinander 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.

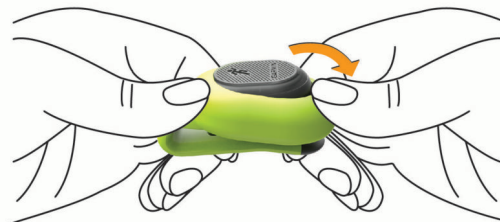
**Vertikales Verhältnis:** Das vertikale Verhältnis ist das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge. Sie wird in Prozent angegeben. Ein niedrigerer Wert weist in der Regel auf eine bessere Laufform hin.


## 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 <sup>1</sup>

## 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.

<sup>1</sup> Das Gerät widersteht einem Druck wie in 10 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



- 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.

# Index

## **B**

Batterie, auswechseln **1**

## **K**

Koppeln **1**

## **L**

Lauffizienz **1**

## **R**

Reinigen des Geräts **2**

## **S**

Schrittfrequenz **1**

Schrittlänge **1**

## **T**

Technische Daten **1**

## **V**

Vertikale Bewegung **1**

Vertikales Verhältnis **1**

