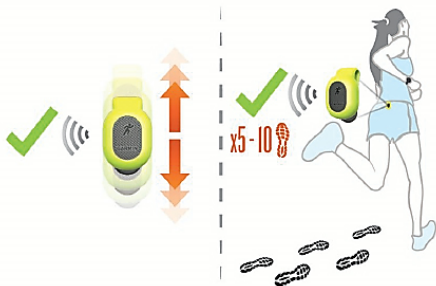


# GARMIN. Running Dynamics jooksuandur

## Jooksuanduri aktiveerimine

Anduri aktiveerimiseks raputa seda vertikaalselt või jookse mõned sammud.



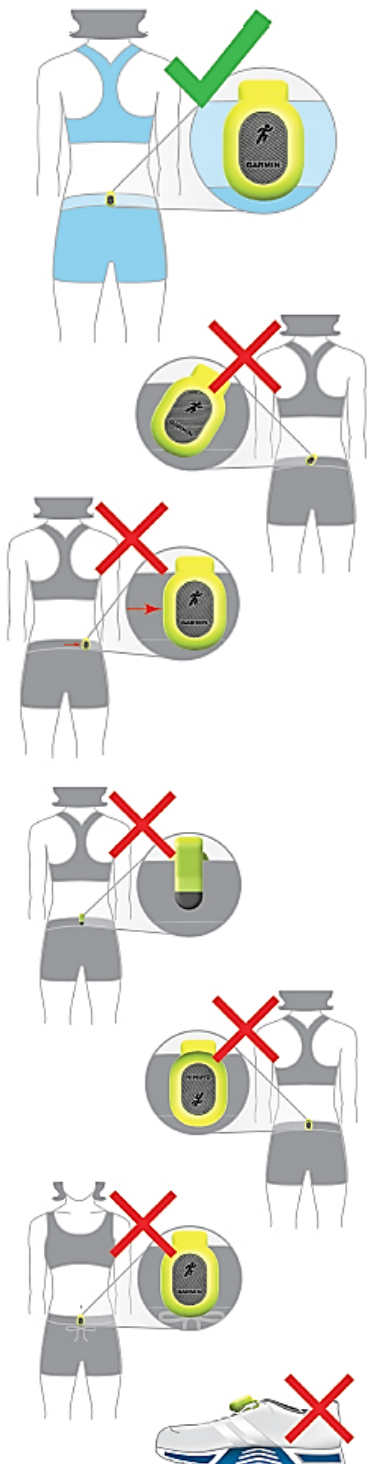
## Anduri paaristamine ühilduva seadmega

Paaristamine on ANT+ juhtmevabade andurite ühendamise ühilduva seadmega. Toiming sisaldab juhiseid Forerunner 735XT seadme jaoks. Kui sul on mõni muu ühilduv seade, vaata kasutusjuhendit.

1. Aktiveeri andur.
  2. Forerunner seadmes vali ► ja vali jooksuprofiil.
  3. Too seadmed teineteise lähedusse.
  4. Oota, kuni seade ühendub anduriga.
- Vajaduse vali **Menu > Settings > Sensors and Accessories > Add New > Search All**, et paaristada ja hallata ANT+ juhtmevabasid andureid. Ilmub sõnum. Jooksurežiimis tähistab et andur on ühendatud. Pärast esimest paaristamist ühendub seade automaatselt anduriga, kui lähed jooksma ja kui andur on aktiivne ning leviulatuses.



## Paigaldusjuhised



## Jooksudünaamikad

Kasuta andurit koos ühilduva seadmega, et näha reaajas tagasisidet oma jooksuvormi kohta. Anduril on kiirendusmõõtur, mis mõõdab torso liikumist, et arvutada välja kuus jooksu meetrikat.

**Märkus:** jooksudünaamika funktsioonid on saadaval vaid osades Garmini seadmetes.

**Cadence:** kadents on sammude arv ühes minutis. See kuvab kogusammude hulka (parema ja vasaku jala sammud koos).

**Vertical oscillation:** vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkinud tõukumine. See kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta.

**Ground contact time:** kokkupuuteaeg maaga viitab ajale, mille jooksul su jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites.

**Märkus:** kokkupuuteaeg maaga ja tasakaal ei ole saadaval kõndimise ajal.

**Ground contact time balance:** kokkupuuteaeg maaga tasakaal kuvab vasaku/parema jala kokkupuuteaja maaga jooksmise ajal. Ilmub protsent. Nt 53,2 koos noolega, mis osutab vasakule või paremale.

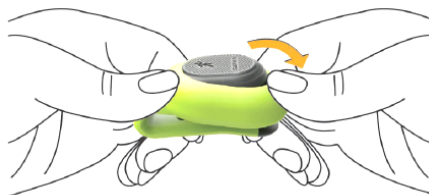
**Stride length:** sammu pikkus on sammu pikkus alates ühest jalaastest teiseni. Mõõdetakse meetrites.

**Vertical ratio:** vertikaalsuhe on sammu pikkuse ja vertikaalse võnke suhe.

Kuvatakse protsentides. Madalam number viitab tavaliselt paremale jooksuvormile.

## Patareide vahetamine

1. Eemalda andur venivast silikoonümbrisest, venitades ümbrist andurist eemale.



2. Keera anduri taga olevat katet ① vastupäeva, et see avada.

3. Eemalda kate ja patareid ②.

**Nipp:** võid kasutada magnetit, et eemaldada patareid kate küljest.

**Märkus:** tehases paigaldatud patareidel võib olla natuke määrdeainet jääke. Ära kannu geele ega määrdeid uuele patarele.

4. Oota 30 sekundit.

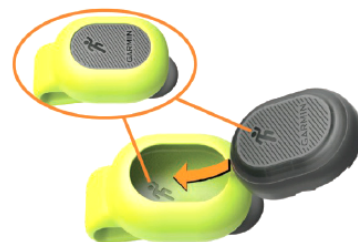
5. Sisesta uus patareid, järgides selle polaarsust.

**Märkus:** ära kaota ega kahjusta O-rõngastihendit!

6. Aseta kate tagasi ja keera päripäeva kate sulgemiseks.

**Märkus:** ära näpista O-rõngastihendit. O-rõngastihend ei tohi välja paista, kui kate on suletud.

7. Sisesta andur painduvasse silikoonümbrisesse, venitades ümbritsevat materjali. Jooksmise ikoon anduril peab olema kohakuti jooksu ikooniga ümbrise sees.



## Seadme hooldus

Kasuta seadet heaperemehelikult, et selle eluiga oleks võimalikult pikk!

Väldi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, kuna need võivad plastosi kahjustada.

Ära pese andurit pesumasinas.

Andur talub mittesagedast ja juhuslikku masinpesu keskmisel või madalal temperatuuril. Sage masinpesu, kõrge pesemistemperatuurid või kuivatid võivad andurit kahjustada.



## Seadme puhastamine

1. Puhasta seadet õrnatoimelises puhastusvahendis niisutatud lapiga.
2. Pühi kuivaks.

## Tehnilised andmed

Patareid tüüp	Kasutajavahetatav CR1632
Patareid kestvus	1 aasta (u 1 h/päevas)
Töötamp. vahemik	-10° kuni 50°C (14° kuni 122°F)
Raadiosagedus/ protokoll	2,4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll
Veekindlus	1 ATM*

\* Seade talub survet, mis on võrdne 10 m sügavusega. Lisainfot leiad [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

[www.garmin.ee](http://www.garmin.ee)

