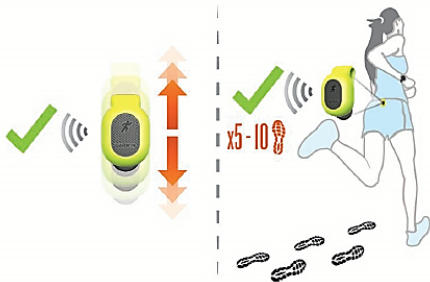


GARMIN. Skriešanas dinamiku sensors

Sensora "atmodināšana"

"Atmodiniet" sensoru pakratot to vertikāli vai noskrienot dažus soļus.



Sensora sapārošana ar jūsu saderīgo ierīci

Pārošana ir ANT+ bezvadu sensoru savienošana ar saderīgu ierīci. Šī sadaļa satur norādes par savienošanu ar Forerunner 735XT pulksteni. Ja jums ir cita saderīga ierīce, aplūkojiet tās lietošanas pamācību.

1. "Atmodiniet" sensoru;
2. Nospiediet ► uz savas Forerunner ierīces un izvēlieties skriešanas profilu;
3. Novietojiet ierīces tuvu vienu otrai;
4. Uzgaidiet līdz ierīce pievienojas sensoram.

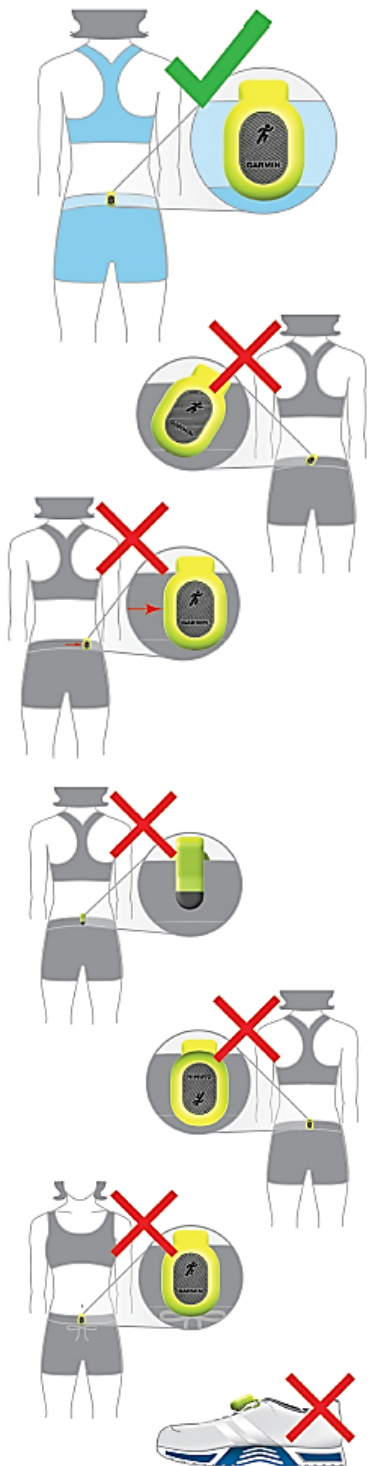
Ja nepieciešams, jūs varat izvēlēties **Menu > Settings > Sensors and Accessories > Add New > Search All**, lai pārotu un pārvaldītu ANT+ bezvadu sensorus.

Uzrādās ziņojums. Esot skriešanas režīmā, norāda, ka sensors ir pievienots.

Pēc sākotnējās pārošanas, ierīce automātiski savienojas ar sensoru, kad dodaties skrējienā un sensors ir aktīvs un darbības diapazonā.



Norādes uzstādīšanai



Skriešanas dinamikas

Jūs varat izmantot sensoru ar savu saderīgo ierīci, lai nodrošinātu sevi ar reālā laika informāciju par savu skriešanas formu. Sensorā ir akselerometrs, kas izmēra jūsu torša kustības, lai aprēķinātu sešus skriešanas mērījumus.

Piezīme: skriešanas dinamiku funkcijas ir pieejamas tikai dažās no Garmin ierīcēm.

Kadence (cadence): kadence ir soļu skaits minūtē. Tā uzrāda kopējo soļu skaitu (apvienojot labās un kreisās kājas soļus).

Vertikālā oscilēšana (vertical oscillation): vertikālā oscilēšana ir jūsu atlēciena skriešanas laikā. Tā uzrāda jūsu torša vertikālo kustību, mērot to centimetros katrā solī.

Pieskāriena laiks zemei (ground contact time): pieskāriena laiks zemei ir laika ilgums katram solim, ko pavadāt pieskārienā pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs.

Piezīme: pieskāriena laiks zemei nav pieejams pastaigas laikā.

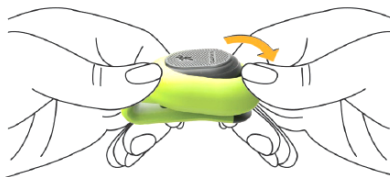
Pieskāriena laika zemei balanss (ground contact time balance): pieskāriena laika zemei balanss uzrāda labās/kreisās pēdas balansu pieskāriena laika laikā, kamēr skrienat. Tas uzrādās procentos. Piemēram: 53,2 ar bultiņu norādot pa labi vai kreisi.

Soļa garums (stride length): soļa garums ir jūsu soļa garums no viena soļa pieskāriena zemei līdz nākamajam pieskārienam. Tas tiek aprēķināts metros.

Vertikālā attiecība (vertical ratio): vertikālā attiecība ir vertikālās oscilēšanas attiecība pret soļa garumu. Tā uzrādās procentos. Zemāks skaitlis parasti norāda uz labāku skriešanas formu.

Baterijas nomainīšana

1. Izņemiet sensoru no elastīgā silikona klipša, pavelkot materiālu ap sensoru;



2. Pagrieziet aizsegu ① un sensora aizmugures pretēji pulksteņa rādītāju virzienam, lai to atslēgtu;

3. Noņemiet aizsegu un izņemiet bateriju ②;

Ieteikums: jūs varat izmantot magnētu, lai izņemtu bateriju.

Piezīme: jūs varat atrast nelielu daudzumu smērvielu atlieku uz rūpnīcā ievietotās baterijas. Neuzklājiet nekādus gēlus vai smērvielas uz jaunās baterijas!

4. Uzgaidiet 30 sekundes;

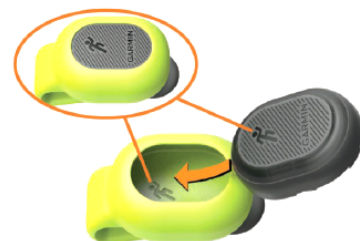
5. Ievietojiet jauno bateriju aizsegā, ievērojot polaritāti;

Piezīme: nebojājiet un nenozaudējiet O veida blīvi!

6. Uzlieciet aizsegu un pagrieziet to pulksteņa rādītāju virzienā, lai to nofiksētu;

Piezīme: nespiediet O veida blīvi! Tai nebūtu jābūt redzamai, kad aizsegs ir nofiksēts.

7. Ievietojiet sensoru elastīgajā silikona klipšī, apvelkot materiālu ap sensoru. Skriešanas ikonai uz sensora ir jāsakrīt ar skriešanas ikonu klipša iekšpusē.



Ierīces uzturēšana darba kārtībā

Izvairieties no triecieniem un skarbas izturēšanās pret sensoru, jo tā var tikt saīsināts produkta mūžs! Izvairieties no ķīmiskiem tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un kukaiņu atbaidīšanas līdzekļiem, jo tie var bojāt ierīces plastmasas daļas! Izvairieties no sensora mazgāšanas veļas mazgājamajā mašīnā! Sensors var izturēt retu, nejašu mazgāšanu veļas mazgājamajā mašīnā vidējā vai zemā temperatūrā. Bieža mazgāšana veļas mazgājamajā mašīnā, augstas mazgāšanas temperatūras vai žāvēšana žāvētājā var bojāt sensoru.



Ierīces tīrīšana

1. Notīriet ierīci, izmantojot lupatiņu, kas bijusi iemērta vieglā tīrīšanas līdzeklī;
2. Noslaukiet ierīci sausu.

Tehniskie parametri

Baterijas veids	Nomaināma CR1632
Baterijas darbības laiks	Ap 1 gadu (izmantojot aptuveni 1 stundu dienā)
Temperatūras diapazons ierīces darbībai	No -10° līdz 50°C (no 14° līdz 122°F)
Radio frekvence/protokols	2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikāciju protokols
Ūdens izturības klase	1 ATM*

* Ierīce iztur spiedienu, kādam līdzīgs ir 10 metru dziļumā. Plašāki informācijai, apmeklējiet: www.garmin.lv/udensizturibas-klase.

www.Garmin.lv

