

# **POLAR EQUINE CS600X TROTTING**

Guia de comienzo rápido

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

# TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN .....	4	6. COLOCACIÓN DEL CS600X EN EL CARRO .....	12
2. CONTENIDO DEL PAQUETE .....	5	7. COLOCACIÓN DE LA CINTA .....	13
3. FUNCIONES DE LOS BOTONES .....	7	8. VINCULACIÓN DE LOS SENSORES CON EL TRAINING COMPUTER .....	15
4. PUESTA EN MARCHA DEL CS600X .....	8	9. INICIO DE LA GRABACIÓN DEL ENTRENAMIENTO .....	16
Ajustes de carro .....	8	10. INFORMACIÓN IMPORTANTE .....	18
Medir el tamaño de la rueda.....	9	Cuidado y mantenimiento .....	18
Ajustes básicos.....	10	Servicio técnico .....	18
5. COLOCACIÓN DEL SENSOR DE VELOCIDAD .....	11		

Garantía .....	19
Limitación de responsabilidades .....	20

# 1. INTRODUCCIÓN

El Polar Equine CS600X Trotting es el sistema de entrenamiento de trote para caballos más completo existente. Ha sido desarrollado a partir del sistema de entrenamiento CS600X para personas. Lee con atención el Manual del usuario para aprovechar al máximo todas las funciones del sistema.

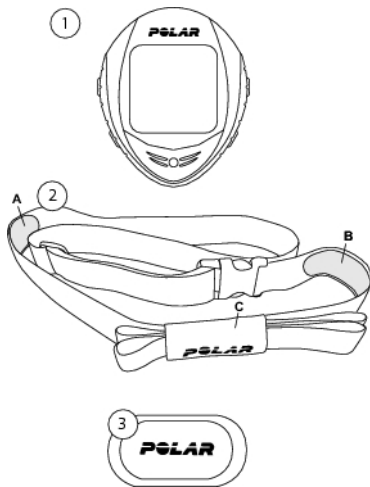


*Descarga del CD el Manual del usuario completo y esta guía de primeros pasos en otros idiomas (disponible en inglés, alemán, francés, italiano, español, finés y sueco). Puedes descargar la versión más reciente del Manual del usuario completo y esta guía de primeros pasos desde [www.polariberica.es/es/ayuda](http://www.polariberica.es/es/ayuda).*

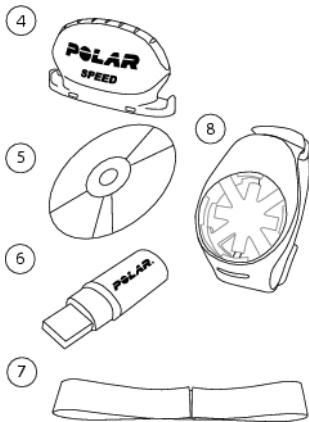
*Para ver tutoriales en vídeo, visita [http://www.polariberica.es/es/comunidad\\_polar/videos](http://www.polariberica.es/es/comunidad_polar/videos).*

## 2. CONTENIDO DEL PAQUETE

1. **Training computer CS600X:** recibe, muestra y graba todos los datos medidos por el sensor de frecuencia cardíaca H3 y el sensor de velocidad.
2. **Cinta:** las áreas de electrodos de plástico (A, B) situadas en el reverso de la cinta detectan la frecuencia cardíaca. El bolsillo (C) protege el sensor de frecuencia cardíaca de golpes y arañazos e impide que se caiga de la cinta.
3. **Sensor de frecuencia cardíaca H3:** el sensor de frecuencia cardíaca H3 envía la señal de frecuencia cardíaca al training computer.



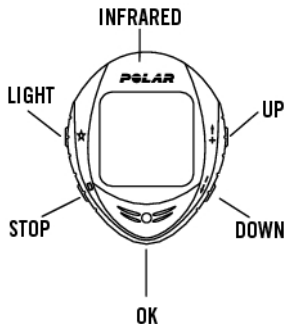
4. **Sensor de velocidad:** mide la velocidad y la distancia en tiempo real.
5. Software **ProTrainer 5 Equine Edition:** muestra un registro de entrenamiento, gráficos, tablas e informes en tu PC para un análisis en profundidad de los datos grabados durante el entrenamiento.
6. **Adaptador USB IrDA:** utiliza una conexión por infrarrojos para transferir los datos grabados del training computer al PC.
7. **Correa:** si es necesario, utiliza la correa para mantener la cinta delante del arnés.
8. **Banda de muñeca:** al utilizar la banda de muñeca, puedes llevar el training computer en la muñeca en lugar de colocarlo en el carro.



### 3. FUNCIONES DE LOS BOTONES

El training computer CS600X incorpora cinco botones de navegación y una ventana infrarroja para la comunicación con el PC a través del adaptador IRDA.

- **ARRIBA/ABAJO:** Desplazarse por los menús y ajustar valores.
- **OK:** Entrar en un menú, confirmar una selección e iniciar un ejercicio.
- **PARAR:** Salir de un menú, volver a la pantalla anterior, dejar sin cambios los ajustes, cancelar selecciones, poner en pausa y detener el ejercicio.
- **LUZ:** Púlsalo una vez para que la retroiluminación se active durante 5 segundos al pulsar cualquier otro botón. También puedes bloquear los botones pulsando y manteniendo pulsado el botón LUZ durante dos segundos.



## 4. PUESTA EN MARCHA DEL CS600X

1. De forma predeterminada, el training computer CS600X permanece apagado para ahorrar carga de la pila. Pulsa dos veces OK para activarlo.
2. Pulsa ARRIBA o ABAJO para seleccionar el idioma. Pulsa OK para confirmar.

### Ajustes de carro

Introduce los ajustes de carro para asegurar que las mediciones de velocidad sean exactas. Si no introduces los ajustes, el training computer CS600X te recordará que debes introducirlos antes de cada ejercicio.

Utiliza los botones ARRIBA y ABAJO para personalizar los ajustes de carro indicados a continuación. Pulsa OK para confirmar los ajustes.

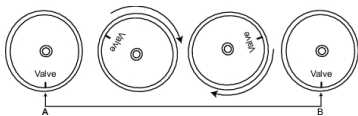
- **Número de carros [1, 2 ó 3]**
- **Tamaño de rueda para Carro 1** (en mm)
- **Tamaño de rueda para Carro 2** (en mm) si se utiliza un segundo carro.
- **Tamaño de rueda para Carro 3** (en mm) si se utiliza un tercer carro.

Si quieres volver a introducir los ajustes, pulsa PARAR para volver al ajuste anterior.



## Medir el tamaño de la rueda

Utilice el siguiente método para medir el tamaño de la rueda de forma exacta: utiliza la válvula para marcar el punto en el que la rueda toca el suelo. Dibuja una línea en el suelo para marcar ese punto.



Mueve tu carro hacia delante sobre una superficie llana hasta completar un giro. El neumático debe estar en posición perpendicular al suelo. Dibuja otra línea en el suelo donde se encuentre ahora la válvula para marcar el giro completo de

la rueda. Mide la distancia comprendida entre las dos líneas. Resta 4 mm para tener en cuenta tu peso sobre el carro para obtener la circunferencia de la rueda. Introduce este valor en el training computer CS600X.



*¡El ajuste del tamaño de la rueda es imprescindible para una información de velocidad correcta!*

## Ajustes básicos

Debes introducir los ajustes básicos, aunque no se refieran al caballo. Si no introduces los ajustes básicos, el training computer CS600X te recordará que debes introducirlos antes de cada ejercicio.

Utiliza los botones ARRIBA y ABAJO para personalizar los siguientes ajustes básicos. Pulsa OK para confirmar los ajustes.

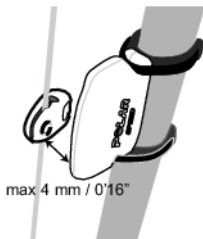
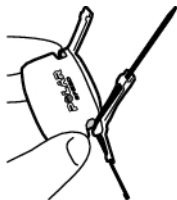
- **Visualización de hora (24 h/12 h)**
- **Hora**
- **Fecha** (día/mes/año o mes/día/año)
- **Unidades** (kg/cm/km o lb/ft/mi)

Selecciona **SÍ**: los ajustes se aceptan y se guardan. El training computer CS600X muestra la hora. Selecciona **No** si los ajustes son incorrectos y es necesario cambiarlos. Pulsa PARAR para volver a los datos que desees cambiar.

Una vez realizados los ajustes, el training computer CS600X vuelve automáticamente a la pantalla de hora.

## 5. COLOCACIÓN DEL SENSOR DE VELOCIDAD

1. Coloca la parte de goma en el sensor.
2. Pasa las bridas para cables a través de los orificios del sensor de velocidad y la parte de goma. Ajusta el sensor en la barra del carro de forma que el logotipo POLAR mire hacia fuera.
3. Ajusta las bridas sin apretarlas. No las aprietes aún.
4. Instala el imán en un radio al mismo nivel que el sensor. Sujeta el imán al radio y fíjalo con un destornillador.
5. Ajusta la posición tanto del imán como del sensor de velocidad de forma que el imán pase junto al sensor sin llegar a tocarlo.




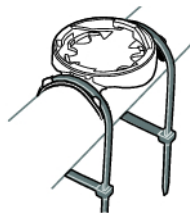
## 6. COLOCACIÓN DEL CS600X EN EL CARRO

El soporte ha sido diseñado para que el training computer CS600X siempre mire hacia ti (no en perpendicular) independientemente de dónde lo instales en el carro.

1. Coloca la parte de goma sobre la barra del carro e inserta el soporte encima.
2. Pasa las bridas para cables por encima del soporte y ajústalas alrededor de la barra del carro.
3. Fija el soporte para bicicleta con firmeza y corta los extremos sobrantes de las bridas para cables.
4. Coloca el training computer CS600X sobre el soporte. Gira el training computer CS600X en el sentido de las agujas del reloj hasta que oigas un clic. ¡Ya está listo para su uso!

Para liberar el training computer CS600X, presiónalo hacia abajo y gíralo al mismo tiempo en el sentido contrario a las agujas del reloj.

 *También puedes utilizar la banda de muñeca para llevar el training computer en la muñeca.*

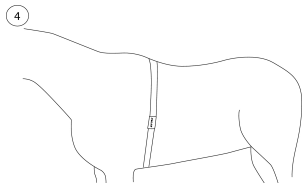


## 7. COLOCACIÓN DE LA CINTA

1. Para que el sensor de frecuencia cardíaca pueda leer correctamente la frecuencia cardíaca, asegúrate de lograr un buen contacto entre las áreas de los electrodos de plástico y la piel del caballo. Humedece adecuadamente la cinta, por ejemplo en un cubo de agua (1).
2. Humedece también las partes del pelo del caballo en las zonas en las que se colocan los electrodos de la cinta (2). Si tu caballo tiene pelo largo o grueso, puedes recortar el pelo de estas áreas. De este modo mejorarás considerablemente la calidad de la señal de frecuencia cardíaca.
3. Sujeta el sensor de frecuencia cardíaca al bolsillo (3). Asegúrate de cerrar bien el bolsillo.



4. Coloca la cinta de la forma indicada (4), con el bolsillo del sensor de frecuencia cardíaca situado en el lado izquierdo del caballo. Así te asegurarás de que las áreas de electrodos de la cinta queden en la posición correcta.



El alcance del sensor de frecuencia cardíaca es de más de 10 m. Por tanto, puedes monitorizar la frecuencia cardíaca del caballo también durante el trabajo a la cuerda.



*Para ver el vídeo, visita [http://http://www.polariberica.es/es/comunidad\\_polar/videos](http://http://www.polariberica.es/es/comunidad_polar/videos). Para obtener instrucciones acerca de cómo visualizar la frecuencia cardíaca del caballo y grabar una sesión de entrenamiento, consulta el Manual del usuario del training computer. El Manual del usuario se puede descargar de [www.polariberica.es/es/ayuda](http://www.polariberica.es/es/ayuda).*

## 8. VINCULACIÓN DE LOS SENSORES CON EL TRAINING COMPUTER

Si adquieres un sensor de frecuencia cardíaca o un sensor de kit de velocidad Equine nuevo, debes vincularlo con el training computer. Para obtener instrucciones acerca de cómo vincular el sensor de frecuencia cardíaca, consulta *Utilización de un sensor de frecuencia cardíaca nuevo*. Para obtener instrucciones acerca de cómo vincular un sensor de velocidad W.I.N.D., consulta *Utilización de un nuevo accesorio* en el Manual del usuario completo del training computer. Ten en cuenta que el Manual del usuario puede referirse a la vinculación como "programación".

Si compraste el sensor y el training computer como un conjunto, el sensor ya está vinculado con el training computer. En este caso, sólo deberás activar el sensor en el training computer. Para más información, consulta *Ajustes de las funciones* en el Manual del usuario.

## 9. INICIO DE LA GRABACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1. Inicia la medición de la frecuencia cardíaca pulsando el botón OK. En menos de cinco o diez segundos, la frecuencia cardíaca del caballo aparece en la pantalla.
2. Pulsa OK para empezar a grabar el ejercicio.
3. El training computer CS600X permite ver tres líneas simultáneas de información de ejercicio. Pulsa ARRIBA o ABAJO para cambiar la vista. El nombre de la pantalla aparece durante unos segundos. El nombre indica la información en la fila inferior.

Puedes personalizar la pantalla del CS600X para ver la información que más necesites durante el entrenamiento, ya sea a través del training computer o con el software ProTrainer 5. La información disponible depende de las características activadas. Para obtener instrucciones, consulta el Manual del usuario completo en [www.polariberica.es/es/ayuda](http://www.polariberica.es/es/ayuda). También puedes ampliar la pantalla. Pulsa y mantén pulsado ARRIBA para ampliar la fila superior y ABAJO para ampliar la fila central. Para volver a la visualización normal, pulsa y mantén pulsados de nuevo los botones.



4. Para detener el ejercicio, pulsa dos veces PARAR. El CS600X vuelve a la pantalla de hora.

Para ver información detallada de la sesión de ejercicio, selecciona

### **Archivo.**

- El registro de **Ejercicios** muestra una lista de un máximo de 99 archivos de ejercicios.
- El resumen **Semanal** muestra resúmenes de las últimas 16 semanas.
- **Totales** incluye valores acumulativos grabados durante las sesiones de entrenamiento.
- En el menú **Borrar**, puedes eliminar los archivos de ejercicios.

Si necesitas un análisis en mayor profundidad, transfiere los datos a Polar ProTrainer 5. Este software te ofrece distintas opciones para analizar

los datos. Para obtener instrucciones, descarga el Manual del usuario completo del CD o de [www.polariberica.es/es/ayuda](http://www.polariberica.es/es/ayuda).

También puedes transferir los datos al servicio de web [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) a través del software WebLink. Descarga el software de la sección Descargas en [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



*Para obtener información más detallada acerca de cómo usar el training computer CS600X, descarga el Manual del usuario completo del CD o de [www.polariberica.es/es/ayuda](http://www.polariberica.es/es/ayuda).*

# 10. INFORMACIÓN IMPORTANTE

## Cuidado y mantenimiento

Sigue las instrucciones de cuidados para asegurar una medición fiable y maximizar la vida útil de la cinta y del sensor de frecuencia cardíaca. Las siguientes instrucciones te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía.

**Sensor de frecuencia cardíaca:** Retira el sensor de frecuencia cardíaca de la cinta después de cada uso y sécalo con una toallita suave. Limpia el sensor de frecuencia cardíaca con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

**Cinta:** Enjuaga la cinta con agua corriente después de cada uso y tiéndela para secarla. Limpia cuidadosamente la cinta con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en la cinta. No sumerjas, planches ni limpies en seco la cinta ni uses lejía para limpiarla. No estires la cinta ni dobles en exceso las áreas de electrodos.

Seca y guarda la cinta y el sensor de frecuencia cardíaca por separado, para maximizar la vida útil de la pila del sensor de frecuencia cardíaca. Mantén el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco. Para evitar una oxidación repentina, no almacenar el sensor de frecuencia cardíaca cuando aún esté húmedo en materiales no transpirables, como por ejemplo una bolsa de deporte. No expongas el sensor de frecuencia cardíaca a la luz solar directa durante periodos prolongados.

## Servicio técnico

Durante los 12 meses del periodo de garantía, aconsejamos que todo el servicio técnico, excepto la sustitución de la pila, sea realizado por un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los centros de servicio técnico Polar, visita [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) y las páginas web específicas de tu país.

## **Garantía**

### **Garantía internacional limitada de Polar para productos Equine**

- Los productos Polar Equine son desarrollados y fabricados para su uso en los deportes hípicos. Cada producto es sometido a ensayos rigurosos antes de salir de la fábrica.
  - Esta garantía no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
  - Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Inc. para los clientes que han adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Oy para los clientes que han adquirido este producto en otros países.
  - Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al cliente/comprador original de este dispositivo que el producto estará libre de defectos de materiales o mano de obra durante doce (12) meses a partir de la fecha de compra.
  - Conserva el recibo o la factura original como prueba de la compra.
- La garantía no cubre la pila, el desgaste normal, daños debidos a un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado; estuches/pantallas rajados, rotos o con arañazos; productos (o sus piezas) modificados o alterados ni la cinta de electrodos ni la correa de los sensores.
  - La garantía no cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
  - Los artículos adquiridos de segunda mano no están cubiertos por la garantía a no ser que se estipule lo contrario en la legislación local.
  - Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquiera de los puntos de servicio técnico autorizados por Polar, independientemente del país de adquisición.

La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que se haya vendido inicialmente el producto.

La información regulatoria está disponible en [www.polariberica.es/es/ayuda](http://www.polariberica.es/es/ayuda).



Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las baterías y acumuladores utilizados en los productos están dentro del ámbito de la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo del 6 de septiembre de 2006 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Es por ello que estos productos y las pilas y los acumuladores contenidos en los productos Polar se deben eliminar por separado en los países de la UE.



Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ® que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas registradas de Polar Electro Oy.

### **Limitación de responsabilidades**

Recuerda que estos términos de garantía se aplicarán a los productos Polar Equine en sustitución de cualesquiera otros términos de garantía de Polar Electro, incluso si dichos otros términos aparecieran en alguna parte de la documentación del producto.

Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

**POLAR**®  
LISTENS TO YOUR BODY