

POLAR EQUINE CS600X TROTTING

Kom igång guide

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INTRODUKTION	3	7. PLACERA BÄLTET	12
2. SETETS INNEHÅLL	4	8. KOPPLA SENSORER TILL TRÄNINGSDATORN	14
3. KNAPPFUNKTIONER	6	9. STARTA TRÄNINGSDATORREGISTRERING	15
4. STARTA CS600X	7	10. VIKTIG INFORMATION	17
Sulkyinställningar	7	Skötsel och underhåll	17
Mäta hjulstorleken.....	8	Service	17
Grundinställningar.....	9	Garanti	18
5. PLACERA HASTIGHETSSENSORN	10	Ansvarsfriskrivning	19
6. PLACERA CS600X PÅ SULKYN	11		

1. INTRODUKTION

Polar Equine CS600X Trotting är det mest kompletta travträningssystemet för hästar som finns tillgängligt. Det är utvecklat från CS600X träningssystem för människor. Läs noga igenom den fullständiga användarhandboken för att få ut så mycket som möjligt av systemfunktionerna.

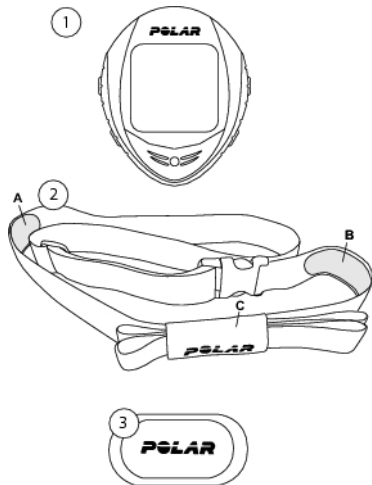


Ladda ner den fullständiga användarhandboken och denna kom igång-guide på andra språk från CD:n (tillgängliga på engelska, tyska, franska, italienska, spanska, finska och svenska). Du kan ladda ner den senaste versionen av den fullständiga användarhandboken från www.polar.com/support.

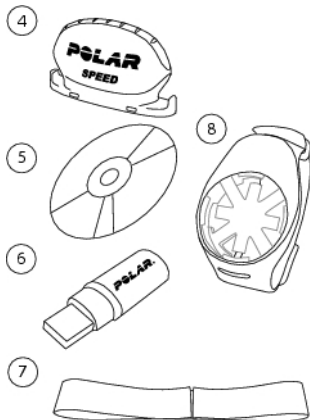
För videohandledning, gå till http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

2. SETETS INNEHÅLL

1. **CS600X träningsdator:** tar emot, visar och registrerar alla data som H3 pulssensor och hastighetssensorn mäter.
2. **Bälte:** Elektrodytorna i plast (A,B) på baksidan av bältet detekterar pulsen. Fickan (C) skyddar pulssensorn mot stötar och repor och förhindrar att den åker ur bältet.
3. **H3 pulssensor:** H3 pulssensor skickar pulssignalen till träningsdatorn.



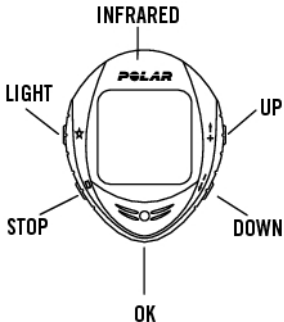
4. **Hastighetssensor:** mäter hastighet och sträcka i realtid.
5. **ProTrainer 5 Equine**-programmet: visar en träningslogg, grafer, tabeller och rapporter på din PC för mer ingående analys av informationen som registrerats under träningen.
6. **IrDA USB-adapter:** använder infraröd anslutning för att överföra registrerade data från träningsdatorn till PC:n.
7. **Band:** Använd bandet för att hålla bältet framför selen vid behov.
8. **Armband:** Genom att använda armbandet kan du bära träningsdatorn på handleden istället för att fästa den på sulkyn.



3. KNAPPFUNKTIONER

CS600X träningsdator har fem navigeringsknappar och ett infrarött fönster för att kommunicera med PC:n via IRDA-adaptren.

- **UP/DOWN:** Bläddra genom menyer och justera värden.
- **OK:** Öppna en meny, bekräfta ett val och starta ett träningspass.
- **STOP:** Gå ut ur en meny, återgå till föregående display, lämna inställningar oförändrade, avbryta val, pausa och stoppa träningspasset.
- **LIGHT:** Tryck in en gång så aktiveras bakgrundsbelysningen i 5 sekunder när du trycker på valfri knapp. Du kan också låsa knapparna genom att trycka på och hålla in LIGHT-knappen i två sekunder.



4. STARTA CS600X

1. Som standard är CS600X träningsdator avaktiverad för att spara på batteriet. Tryck på OK två gånger för att aktivera den.
2. Tryck på UP eller DOWN för att välja språk. Tryck på OK för att bekräfta.

Sulkyinställningar

Ange sulkyinställningarna för att vara säker på att du får exakta hastighetsmätningar. Om du inte anger inställningarna kommer CS600X träningsdator att påminna dig att ställa in dem före varje träningspass.

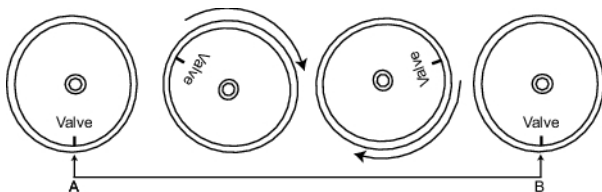
Använd knapparna UP och DOWN för att anpassa följande sulkyinställningar. Tryck på OK för att bekräfta dina inställningar.

- **Antal sulkyer (1, 2 eller 3)**
- **Hjulstorlek för sulky 1** (i mm)
- **Hjulstorlek för sulky 2** (i mm) om du använder en andra sulky.
- **Hjulstorlek för sulky 3** (i mm) om du använder en tredje sulky.

Om du vill ändra inställningarna trycker du på STOP för att återgå till föregående inställning.

Mäta hjulstorleken

Använd följande metod för att mäta exakt hjulstorlek: Använd ventilen för att markera läget där hjulet rör vid marken. Dra en linje på marken för att markera den punkten.



Kör din sulky framåt på jämnt underlag så att hjulet roterar ett helt varv. Däcket bör vara vinkelrätt mot marken. Rita ett nytt streck på marken för att markera ett helt varv. Mät avståndet mellan de två strecken. Dra av 4 mm från detta mått för att eliminera effekten av din egen vikt på sulkyn så får du hjulets omkrets. För in detta värde i CS600X träningsdator.



Hjulstorleksinställningen är en förutsättning för korrekt hastighetsinformation!

Grundinställningar

Du måste ange grundinställningarna, även om de inte gäller för hästen. Om du inte anger grundinställningarna kommer CS600X träningsdator att påminna dig att ställa in dem före varje träningspass.

Använd knapparna UP och DOWN för att anpassa följande grundinställningar. Tryck på OK för att bekräfta inställningarna.

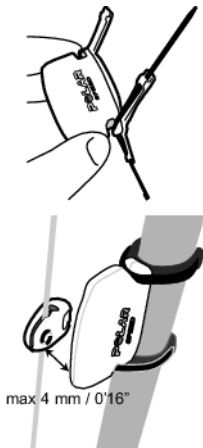
- **Klockfunktion (24h/12h)**
- **Tid**
- **Datum** (dag/månad/år eller månad/dag/år)
- **Enheter** (kg/cm/km eller lb/ft/mi)

Välj **Yes** (Ja): Inställningarna godkänns och sparas. CS600X träningsdator visar klockan. Välj **No** (Nej) om inställningarna är felaktiga och ska ändras. Tryck på STOP för att återgå till de uppgifter du vill ändra.

När inställningarna är klara återgår CS600X träningsdator automatiskt till klockfunktionen.

5. PLACERA HASTIGHETSSENSORN

1. Fäst gummidelen på sensorn.
2. För kabelbanden genom hastighetssensorn och hålen på gummidelen. Justera sensorn på sulkystången så att POLAR-logotypen är vänd utåt.
3. Justera banden löst. Dra inte åt dem än.
4. Fäst magneten på en eker på samma nivå som sensorn. Sätt fast magneten på ekern och dra åt den med en skruvmejsel.
5. Finjustera både magnetens och hastighetssensorns position så att magneten sitter nära sensorn, men utan att vidröra den.



6. PLACERA CS600X PÅ SULKYN

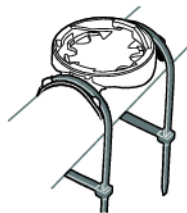
Stödet har utformats så att CS600X träningsdator alltid är vänd mot dig (inte vinkelrätt) oavsett var du placerar den på sulkyn.

1. Placera gummidelen på sulkystången/-styret.
2. Sätt kabelbanden över stödet och justera dem runt sulkystången/-styret.
3. Sätt fast styrfästet ordentligt och skär av eventuella ändrar från kabelbanden som blir över.
4. Placera CS600X träningsdator på stödet. Vrid CS600X träningsdator medurs till du hör ett klickljud. Den är nu färdig att användas!

Du kan lossa CS600X träningsdator genom att trycka den nedåt och samtidigt vrida den moturs.



Alternativt kan du använda armbandet för att bära träningsdatorn på handleden.



7. PLACERA BÄLTET

1. För att pulssensorn ska kunna mäta pulsen korrekt ska du kontrollera att elektrodytorna i plast ligger dikt an mot hästens hud. Fukta bältet, till exempel i en hink med vatten (1).
2. Fukta även hästens hår vid de ytor där elektroderna på bältet placeras (2). Om din häst har långt eller tjockt hår kan du klippa de här områdena. Det förbättrar betydligt pulssignalens kvalitet.
3. Fäst pulssensorn på fickan (3). Stäng fickan ordentligt.

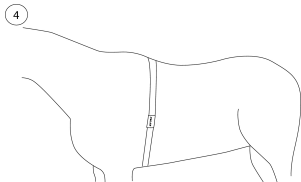


4. Placera bältet såsom visas (4), med pulssensorfickan på hästens vänstra sida. Detta säkerställer att elektrodytorna på bältet är i rätt position.

Pulssensorns räckvidd är över 10 m. Du kan därför följa hästens puls även vid longering.



För videohandledning, gå till http://www.polar.com/en/polar_community/videos. Se träningsdatorns användarhandbok för anvisningar om visning av hästens puls och registrering av ett träningspass. Användarhandboken kan laddas ner från www.polar.com/support.



8. KOPPLA SENSORER TILL TRÄNINGSDATORN

Om du köper en ny pulssensor eller Equine hastighetssensor, måste den kopplas till din träningsdator. För anvisningar om hur du kopplar pulssensorn, se *Använda en ny pulssensor*. För anvisningar om hur du kopplar hastighetssensorn W.I.N.D., se *Använda ett nytt tillbehör* i den fullständiga användarhandboken för träningsdatorn. Observera att koppling kan hänvisas till som inkodning i användarhandboken.

Om du köpte sensorn och träningsdatorn tillsammans, som ett set, är sensorn redan kopplad till träningsdatorn. Du behöver då bara aktivera sensorn i din cykeldator. Se *Funktionsinställningar* i användarhandboken för mer information.

9. STARTA TRÄNINGSGRÄGISTRERING

1. Starta pulsmätningen genom att trycka på OK. Inom fem till tio sekunder visas hästens puls på displayen.
2. Tryck på OK för att börja registrera träningspasset.
3. Du kan se tre rader av träningsinformation samtidigt i CS600X träningsdator. Tryck på UP eller DOWN för att ändra display. Namnet på displayalternativet visas i ett par sekunder. Namnet anger informationen på den nedre raden.

Du kan anpassa CS600X-displayen så att den visar den information du behöver mest under träning, antingen genom att använda träningsdatorn eller programmet ProTrainer 5. Vilken displayinformation som är tillgänglig beror på vilka funktioner som är aktiverade. Se den fullständiga användarhandboken på www.polar.com/support för anvisningar.

Du kan även zooma displayen. Tryck och håll in UP för att zooma in den övre raden eller DOWN för att zooma in mittenraden. Återgå till den normala displayen genom att trycka på och hålla in knapparna igen.

4. För att stoppa träningspasset, tryck på STOP två gånger. CS600X återgår till klockfunktionen.

För att se detaljerad information om träningspasset, välj **File** (Fil).

- **Exercise Log** (Träningsloggen) listar maximalt 99 träningsfiler.
- **Weekly summary** (Veckosummering) visar summeringar för de senaste 16 veckorna.
- **Totals** (Totalvärden) är de ackumulerade datavärden som registrerats under träningspassen.
- I menyn **Delete** (Radera) kan du radera träningsfiler.

För en djupare analys, överför uppgifterna till Polar ProTrainer 5. Programmet ger dig olika alternativ för att analysera träningsdata. För anvisningar, ladda ner den fullständiga användarhandboken från CD:n eller från www.polar.com/support.

Du kan även överföra data till webbtjänsten polarpersonaltrainer.com genom att använda programmet WebLink. Ladda ner programmet från Nedladdningar på www.polar.com/support.



Mer detaljerad information om hur du använder CS600X träningsdator finns i den fullständiga användarhandboken som du kan ladda ner från CD:n eller från www.polar.com/support.

10. VIKTIG INFORMATION

Skötsel och underhåll

Följ skötselanvisningarna för att säkerställa tillförlitlig mätning och för att maximera bältets och pulssensorns livslängd. Följande anvisningar hjälper dig att uppfylla garantivillkoren.

Pulssensor: Ta loss pulssensorn från bältet efter varje användning och torka den med en mjuk handduk. Rengör pulssensorn med en mild tvål och vatten vid behov. Använd aldrig alkohol eller slipande material (t.ex. stålull eller rengöringskemikalier).

Bälte: Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning och häng upp det för att torka. Rengör bältet varsamt med en mild tvål och vatten vid behov. Använd inte fuktgivande tvålar, eftersom de kan lämna kvar rester på bältet. Bältet får inte blötläggas, strykas, kemtvättas eller blekas. Sträck inte bältet och böj inte elektrodytorna kraftigt.

Torka och förvara bältet och pulssensorn separat för att maximera livslängden på pulssensorns batteri. Förvara pulssensorn på en sval och torr plats. För att förhindra oxidering av spännet ska pulssensorn inte förvaras fuktig i ett tättslutande material som inte andas, som t.ex. en sportväska. Utsätt inte pulssensorn för direkt solljus under längre perioder.

Service

Under den 12 månader långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Service Center utför service. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Besök www.polar.fi/support och landsspecifika webbplatser för kontaktinformation och alla adresser till Polar Service Center.

Garanti

Begränsad internationell Polar-garanti för Equine-produkter

- Polar Equine-produkter utvecklas och tillverkas för användning i hästsporter. Alla produkter genomgår noggranna tester innan de lämnar fabriken.
 - Denna garanti påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
 - Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Inc. till kunder som har köpt sin produkt i USA eller Kanada. Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Oy. till kunder som har köpt sin produkt i andra länder.
 - Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga innehavaren av denna produkt att produkten är fri från defekter när det gäller material eller utförande i tolv (12) månader från inköpsdatumet.
 - Det ursprungliga inköpskvittot är ditt inköpsbevis!
- Garantin täcker inte batteriet, normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, spruckna, brutna eller repade fodral/displayer, modifierade eller ändrade produkter eller deras delar samt elektrodbrädet och sensorbrädet.
 - Garantin täcker inte några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta eller indirekta, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
 - Artiklar som har köpts i andra hand omfattas inte av garantin, såvida inget annat anges i den lokala lagen.
 - Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på något auktoriserat Polar Service Center, oavsett i vilket land produkten köptes.

Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes.

Legal information finns på www.polar.com/support.



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2002/96/EG om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från den 6 september 2006 om batterier och ackumulatörer och förbrukade batterier och ackumulatörer. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länder.



Denna märkning visar att produkten är skyddad mot elstötar.

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

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2008 certifierat företag.

Med ensamrätt. Ingen del av denna användarhandbok får användas eller reproduceras i någon form eller på något sätt utan föregående skriftligt tillstånd Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en ®-symbol i denna användarhandbok eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy.

Ansvarsfriskrivning

Observera att dessa garantivillkor gäller för Polar Equine-produkter istället för övriga garantivillkor från Polar Electro, även om andra villkor anges i någon produktdokumentation.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY