

# POLAR EQUINE CS600X TROTTING

Pikaopas

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

# SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	4	6. CS600X-HARJOITUSTIETO- KONEEN KIINNITTÄMINEN RAVIRATTAISIIN .....	12
2. PAKETIN SISÄLTÖ .....	5	7. VYÖN ASETTAMINEN PAIKALLEEN.....	13
3. NÄPPÄINTOIMINNOT .....	7	8. SENSOREIDEN LIITTÄMINEN  HARJOITUSTIETOKONEESEEN	15
4. CS600X-HARJOITUSTIETO- KONEEN KÄYNNISTÄMINEN ....	8	9. HARJOITUKSEN TALLENTAMISEN ALOITTAMINEN.....	16
Ravirattaiden asetukset.....	8	10. TÄRKEITÄ TIETOJA .....	18
Rengaskoon mittaaminen.....	9		
Perusasetukset .....	9		
5. NOPEUSSENSORIN ASETTAMINEN PAIKALLEEN ....	11		

Hoito ja huolto .....	18
Huolto.....	18
Takuu .....	19
Vastuunrajoitus.....	20

# 1. JOHDANTO

Polar Equine CS600X Trotting on markkinoiden kokonaisvaltaisin hevosille tarkoitettu raviharjoitusjärjestelmä. Se on kehitetty ihmisille tarkoitettun CS600X-harjoitusjärjestelmän pohjalta. Lue koko käyttöohje huolellisesti, jotta pystyt hyödyntämään kaikki ominaisuudet.

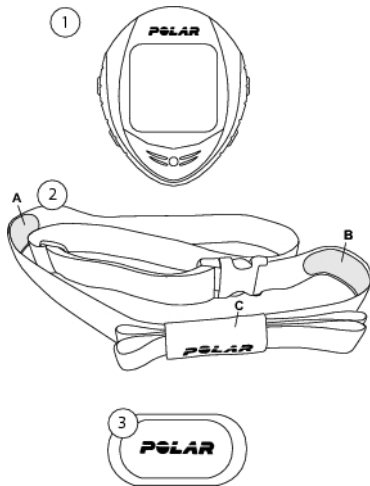


*Lataa käyttöohje ja tämä pikaopas muilla kielillä CD-levyltä (käytettävissä englanniksi, saksaksi, ranskaksi, italiaksi, espanjaksi, suomeksi ja ruotsiksi). Käyttöohjeen ja tämän pikaoppaan uusimmat versiot ovat ladattavissa osoitteessa [www.polar.fi/fi/tuki](http://www.polar.fi/fi/tuki).*

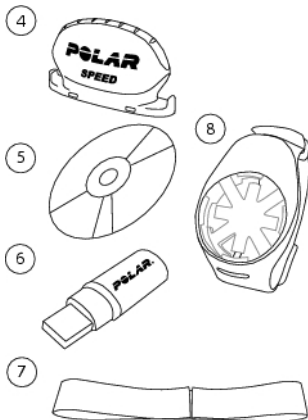
*Katso videoita osoitteessa [http://www.polar.fi/fi/polar\\_yhteiso/videot](http://www.polar.fi/fi/polar_yhteiso/videot).*

## 2. PAKETIN SISÄLTÖ

1. **CS600X-harjoitustietokone** ottaa vastaan, näyttää ja tallentaa kaikki H3-sykesensorin ja nopeussensorin mittaamat tiedot.
2. **Vyö:** Vyön kääntöpuolella olevat muoviset elektrodipinnat (A, B) havaitsevat sykkeen. Tasku (C) suojaa sykesensoria iskuilta ja naarmuilta sekä estää sitä irtaamasta vyöstä.
3. **H3-sykesensori:** H3-sykesensori lähettää sykesignaalin harjoitustietokoneelle.



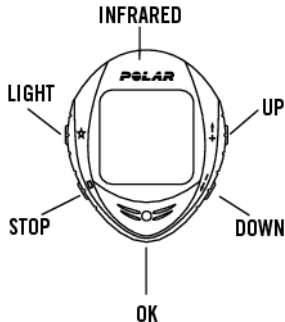
4. **Nopeussensori** mittaa nopeutta ja matkaa reaaliajassa.
5. **ProTrainer 5 Equine** -ohjelmistoversio näyttää harjoituspäiväkirjan, kuvaajat, taulukot ja raportit tietokoneellasi harjoituksen aikana tallennettujen tietojen analysoimista varten.
6. **IrDA USB -adapteri** siirtää tallennetut tiedot infrapunayhteyden avulla harjoitustietokoneesta tietokoneelle.
7. **Kiinnityshihna:** Voit tarvittaessa käyttää kiinnityshihnaa vyön pitämiseen valjaiden edessä.
8. **Rannehihna:** Rannehihnan avulla voit pitää harjoitustietokonetta ranteessasi ravirattaisiin kiinnittämisen sijaan.



### 3. NÄPPÄINTOIMINNOT

CS600X-harjoitustietokoneessa on viisi navigointipainiketta ja infrapunaikkuna tiedonsiirtoon harjoitustietokoneen ja tietokoneen välillä IrDA-adapterin avulla.

- **UP (YLÖS) / DOWN (ALAS):** Selaa valikoita ja säädä arvoja.
- **OK:** Avaa valikko, vahvista valinta ja aloita harjoitus.
- **STOP:** Poistu valikosta, palaa edelliseen näyttöön, jätä asetukset ennalleen, peruuta valinta sekä keskeytä ja lopeta harjoitus.
- **LIGHT (VALO):** Paina kerran, niin taustavalo syttyy viiden sekunnin ajaksi, kun painat mitä tahansa toista näppäintä. Voit myös lukita LIGHT-näppäintä painettuna kahden sekunnin ajan.



## 4. CS600X-HARJOITUSTIETO- KONEEN KÄYNNISTÄMINEN

1. Oletuksena CS600X-harjoitustietokone on kytketty pois päältä, mikä säästää paristoa. Aktivoi harjoitustietokone painamalla OK-näppäintä kahdesti.
2. Valitse kieli painamalla UP (YLÖS)- tai DOWN (ALAS) -näppäintä. Vahvista painamalla OK.

### Ravirattaiden asetukset

Varmista nopeusmittauksen tarkkuus syöttämällä ravirattaiden asetukset. Jos et määritä asetuksia, CS600X-harjoitustietokone muistuttaa niiden määrittämisestä ennen jokaista harjoitusta.

Mukauta seuraavat ravirattaiden asetukset UP (YLÖS)- ja DOWN (ALAS) -näppäinten avulla. Vahvista asetukset painamalla OK.

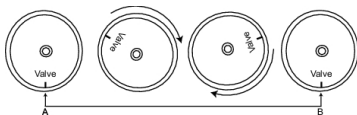
- **Number of sulkyes (1, 2 or 3)**  
(Ravirattaiden lukumäärä (1, 2 tai 3))
- **Wheel size for Sulky 1**  
(Ravirattaiden rengaskoko)  
(millimetreinä)
- **Wheel size for Sulky 2**  
(Ravirattaiden 2 rengaskoko)  
(millimetreinä), jos käytät toisia ravirattaita.
- **Wheel size for Sulky 3**  
(Ravirattaiden 3 rengaskoko)  
(millimetreinä), jos käytät kolmansiä ravirattaita.

Jos haluat syöttää asetukset uudelleen, palaa edelliseen asetukseen painamalla STOP-näppäintä.



## Rengaskoon mittaaminen

Mittaa rengaskoko tarkasti seuraavalla tavalla: Pyöritä rengasta niin, että venttiili on kohdassa, jossa rengas koskettaa maata. Piirrä maahan tuolle kohdalle viiva.



Liikuta ravirattaita eteenpäin tasaisella pinnalla yhden täyden kierroksen verran. Renkaan tulee olla kohtisuorassa maahan nähden. Piirrä uusi viiva maahan kohdalle, jossa kierros tuli täyteen. Mittaa kahden viivan välinen etäisyys. Saat renkaan ympäryksen selville vähentämällä luvusta 4 mm kompensoidaksesi omaa painoasi. Syötä tämä arvo CS600X-harjoitustietokoneeseen.



*Tarkkojen nopeustietojen laskeminen edellyttää rengaskoon määrittystä.*

## Perusasetukset

Perusasetukset on syötettävä, vaikka ne eivät koske hevosta. Jos et määritä perusasetuksia, CS600X-harjoitustietokone muistuttaa niiden määrittämisestä ennen jokaista harjoitusta.

Mukauta seuraavat perusasetukset UP (YLÖS)- ja DOWN (ALAS) -näppäinten avulla. Vahvista asetukset painamalla OK.

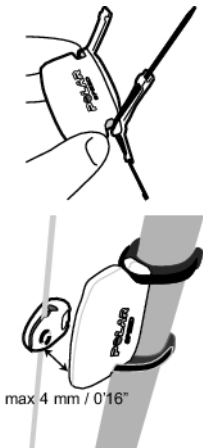
- **Time display (24h/12h)** (Ajan näyttö 24 h / 12 h))
- **Time** (Aika)
- **Date** (Päivämäärä)  
(päivä/kuukausi/vuosi tai kuukausi/päivä/vuosi)
- **Units** (Yksiköt) (kg/cm/km tai lb/ft/mi).

Valitse **Yes** (Kyllä): Asetukset hyväksytään ja tallennetaan. CS600X-harjoitustietokone näyttää ajan. Valitse **No** (Ei), jos asetukset eivät ole oikein tai niitä pitää muuttaa. Paina STOP-näppäintä palataksesi tietoihin, joita haluat muuttaa.

Kun asetukset ovat valmiit, CS600X-harjoitustietokone palaa automaattisesti ajannäyttötilaan.

## 5. NOPEUSSENSORIN ASETTAMINEN PAIKALLEEN

1. Kiinnitä kumiosa sensoriin.
2. Vie nippusiteet nopeussensorin ja kumiosan reikien läpi. Säädä sensori ravirattaiden aisaan niin, että POLAR-logo on ulospäin.
3. Säädä nippusiteet löysälle. Älä kiristä niitä vielä.
4. Kiinnitä magneetti pintaan samalle tasolle sensorin kanssa. Kiinnitä magneetti pintaan ja kiristä se ruuviavaimella.
5. Hienosäädä magneetin ja nopeussensorin paikkoja niin, että magneetti ohittaa sensorin läheltä osumatta siihen.



## 6. CS600X-HARJOITUSTIETO- KONEEN KIINNITTÄMINEN RAVIRATTAISIIN

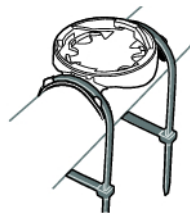
Pidike on suunniteltu niin, että CS600X-harjoitustietokone on aina sinua kohti (ei kohtisuorassa) riippumatta siitä, mihin kohtaan ravirattaita asennat sen.

1. Aseta kumiosa ravirattaiden aisaa tai runkoa vasten ja aseta pidike sen päälle.
2. Vie nippusiteet pidikkeen yli ja säädä ne ravirattaiden aisan tai rungon ympärille.
3. Kiinnitä pidike tukevasti ja leikkaa nippusiteiden ylimääräiset päät pois.
4. Aseta CS600X-harjoitustietokone pidikkeeseen. Käännä CS600X-harjoitustietokonetta myötäpäivään, kunnes kuulet naksahduksen. Se on nyt käyttövalmis.

Voit irrottaa CS600X-harjoitustietokoneen painamalla sitä alaspäin ja kääntämällä sitä samalla vastapäivään.



*Vaihtoehtoisesti voit pitää harjoitustietokonetta ranteessasi rannehihnan avulla.*



## 7. VYÖN ASETTAMINEN PAIKALLEEN

1. Varmista elektrodipintojen hyvä kosketus hevosen ihoon, jotta sykesensori pystyy mittaamaan sykkeen oikein. Kostuta vyö huolellisesti esimerkiksi vesiämpärissä (1).
2. Kostuta myös hevosen karvat alueelta, jolle vyön elektrodipinnat asettuvat (2). Jos hevosellasi on pitkät tai tuuheat karvat, elektrodipintojen alueet voi leikata. Tämä parantaa sykesignaalin laatua huomattavasti.
3. Kiinnitä sykesensori taskuun (3). Sulje tasku tiiviisti.

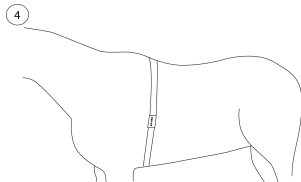


4. Aseta vyö kuvan mukaisesti (4) niin, että sykesensoritasku on hevosen vasemmalla puolella. Tämä varmistaa, että vyön elektrodipinnat ovat oikeassa paikassa.

Sykesensorin toiminta-alue on yli 10 metriä, joten voit mitata hevosen sykettä myös juoksuissa hevosta liinassa.



*Katso video osoitteessa [http://www.polar.fi/fi/polar\\_yhteiso/videot](http://www.polar.fi/fi/polar_yhteiso/videot). Ohjeet hevosen sykkeen näyttämiseen ja harjoituksen tallentamiseen ovat harjoitustietokoneen käyttöohjeessa. Käyttöohje on ladattavissa osoitteessa [www.polar.fi/fi/tuki](http://www.polar.fi/fi/tuki).*



## 8. SENSOREIDEN LIITTÄMINEN HARJOITUSTIETOKONEESEEN

Jos hankit uuden sykesensorin tai Equine-nopeussensorin, se on liitettävä harjoitustietokoneesi pariaksi. Ohjeet sykesensorin liittämiseen harjoitustietokoneen pariaksi ovat osiossa *Uuden sykesensorin käyttäminen*. Ohjeet nopeussensorin W.I.N.D. liittämiseen harjoitustietokoneen pariaksi on harjoitustietokoneen käyttöohjeen osiossa *Uuden lisätarvikkeen käyttäminen*. Huomaa, että liittämisestä saatetaan puhua opettamisena joissakin käyttöohjeissa.

Jos olet ostanut sensorin ja harjoitustietokoneen tuotepakettina, sensori on jo liitetty harjoitustietokoneen pariaksi. Tällöin sensori on vain aktivoitava harjoitustietokoneessa. Katso lisätietoja käyttöohjeen osiosta *Toimintojen asetukset*.

## 9. HARJOITUKSEN TALLENTAMISEN ALOITTAMINEN

1. Aloita sykkeenmittaus painamalla OK. Hevosen syke tulee näyttöön 5–10 sekunnin kuluttua.
2. Aloita harjoituksen tallentaminen painamalla OK.
3. CS600X-harjoitustietokone näyttää harjoitustietoja samanaikaisesti kolmella rivillä. Vaihda näkymää UP (YLÖS)- ja DOWN (ALAS) -näppäimillä. Näytön nimi näkyy ruudulla muutaman sekunnin ajan. Nimi ilmaisee alimmalla rivillä näytettävät tiedot.

Voit muokata CS600X-harjoitustietokoneen näytössä näytettäviä tietoja omien tarpeidesi mukaan joko harjoitustietokoneessa tai ProTrainer 5 -ohjelmiston avulla. Käytettävissä olevat tiedot riippuvat aktivoituista ominaisuuksista. Katso ohjeet käyttöohjeesta, joka on ladattavissa osoitteesta [www.polar.fi/fi/tuki](http://www.polar.fi/fi/tuki). Voit myös zoomata näyttöä. Zoomaa yläriiviä pitämällä UP (YLÖS) -näppäintä painettuna ja keskiriiviä pitämällä DOWN (ALAS) -näppäintä painettuna. Voit palata takaisin normaaliin näyttöön pitämällä näppäimiä uudestaan painettuna.



4. Voit lopettaa harjoituksen tallentamisen painamalla STOP-näppäintä kahdesti. CS600X palaa ajannäyttötilaan.

Näet tarkat harjoitustiedot valitsemalla **File** (Tiedosto).

- **Exercise Log** (Harjoituspäiväkirja) listaa enintään 99 harjoitustiedostoa.
- **Weekly summary** (Viikoittainen yhteenvedo) näyttää viimeisimpien 16 viikon yhteenvedot.
- **Totals** (Kertymät) sisältävät harjoituskertojen aikana tallennetut kertymäärät.
- **Delete** (Poista) -valikossa voit poistaa harjoitustiedostoja.

Jos haluat analysoida tietoja tarkemmin, siirrä tiedot Polar ProTrainer 5 -ohjelmistoon. Ohjelmisto tarjoaa erilaisia vaihtoehtoja tietojen

analysointiin. Ohjeet ovat käyttöohjeessa, joka on ladattavissa CD-levyltä tai osoitteesta [www.polar.fi/fi/tuki](http://www.polar.fi/fi/tuki).

Voit myös siirtää tiedot polarpersonaltrainer.com-verkkopalveluun WebLink-ohjelmiston avulla. Lataa ohjelmisto Lataukset-kohdasta osoitteesta [www.polar.fi/fi/tuki](http://www.polar.fi/fi/tuki).



*Yksityiskohtaisempia tietoja CS600X-harjoitustietokoneen käytöstä saat käyttöohjeesta, joka on ladattavissa CD-levyltä tai osoitteesta [www.polar.fi/fi/tuki](http://www.polar.fi/fi/tuki).*

# 10. TÄRKEITÄ TIETOJA

## Hoito ja huolto

Voit varmistaa vyön ja sykesensorin mahdollisimman luotettavan mittauksen ja pitkän käyttöiän noudattamalla hoito-ohjeita. Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun edellytykset.

**Sykesensori:** Irrota sykesensori vyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivaa se pehmeällä pyyhkeellä. Puhdista sykesensori tarvittaessa miedolla saippuavesiliuoksella. Älä käytä alkoholia tai hankaavia materiaaleja, kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja.

**Vyö:** Huuhtelee vyö juoksevalla vedellä jokaisen käyttökerran jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Puhdista vyö tarvittaessa varovasti miedolla saippuavesiliuoksella. Älä käytä kosteuttavaa saippuaa, koska siitä voi jäädä jäämiä vyöhön. Älä liota, silitä, kuivapese, äläkä käytä valkaisuainetta. Älä venytä vyötä äläkä taivuta elektrodipintoja voimakkaasti.

Kuivaa ja säilytä vyö ja sykesensori erillään. Tämä pidentää sykesensorin pariston käyttöikää. Säilytä sykesensori viileässä ja kuivassa paikassa. Älä pakkaa sykesensoria märkänä tiiviiseen materiaaliin, kuten urheilukassiin, jotta kiinnitysnepparit eivät hapettuisi. Älä altista sykesensoria suoralle auringonpaisteelle pitkäksi aikaa.

## Huolto

Suosittelimme, että 12 kuukauden takuun aikana laitteen huoltotoimenpiteet (paristonvaihtoja lukuun ottamatta) suoritetaan ainoastaan Polarin valtuuttamissa huoltopisteissä. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Kaikkien Polar-huoltopisteiden yhteystiedot löydät osoitteesta [www.polar.fi/fi/tuki](http://www.polar.fi/fi/tuki) sekä maakohtaisilta sivustoilta.

## Takuu

### Equine-tuotteiden rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu

- Polar Equine -tuotteet on suunniteltu ja valmistettu hevosurheilukäyttöön. Kaikki tuotteet testataan huolellisesti, ennen kuin ne toimitetaan tehtaalta.
  - Tämä takuu ei vaikuta asiakkaan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
  - Polar Electro Inc. myöntää tämän rajoitetun kansainvälisen Polar-takuun asiakkaille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen Yhdysvalloista tai Kanadasta. Polar Electro Oy myöntää tämän rajoitetun kansainvälisen Polar-takuun asiakkaille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen muista maista kuin Yhdysvalloista tai Kanadasta.
  - Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa tämän laitteen alkuperäiselle ostajalle kahdentoista (12) kuukauden ajaksi ostopäivästä alkaen, että tuotteessa ei ole materiaali- tai valmistusvirheitä.
  - Alkuperäisen ostotapahtuman kuitti on ostotodistus.
- Takuu ei kata paristoa, normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, muokattuja tai muutettuja tuotteita tai niiden osia eikä elektrodivyötä ja sensoreiden kiinnitysviitoja.
  - Tämä takuu ei kata tuotteesta aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vaurioita, tappioita, kustannuksia tai kuluja.
  - Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen laki toisin määrää.
  - Takuuajana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-huoltopisteessä riippumatta ostomaasta.

Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa tuotetta on markkinoitu.

Säädöstenmukaisuustiedot löytyvät osoitteesta [www.polar.fi/fi/tuki](http://www.polar.fi/fi/tuki).



Tämä pyörillä varustetun jäteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2002/96/EY piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen.



Tämä kuva tarkoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuja vastaan.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE.

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 -sertifioitu yritys.

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä.

### **Vastuunrajoitus**

Huomaa, että Polar Equine -tuotteisiin sovelletaan näitä takuuehtoja muiden Polar Electro -takuuehtojen sijaan, vaikka tuotedokumentaatioissa voidaan mainita myös muita ehtoja.

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