

1. Einführung

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben ein komplettes, auf Ihre Trainingsbedürfnisse zugeschnittenes Trainingssystem gekauft. Diese Gebrauchsanleitung gibt Ihnen eine vollständige Anleitung, wie Sie Ihren Reitcomputer bestmöglich nutzen können.

VOLLSTÄNDIGES TRAININGSSYSTEM

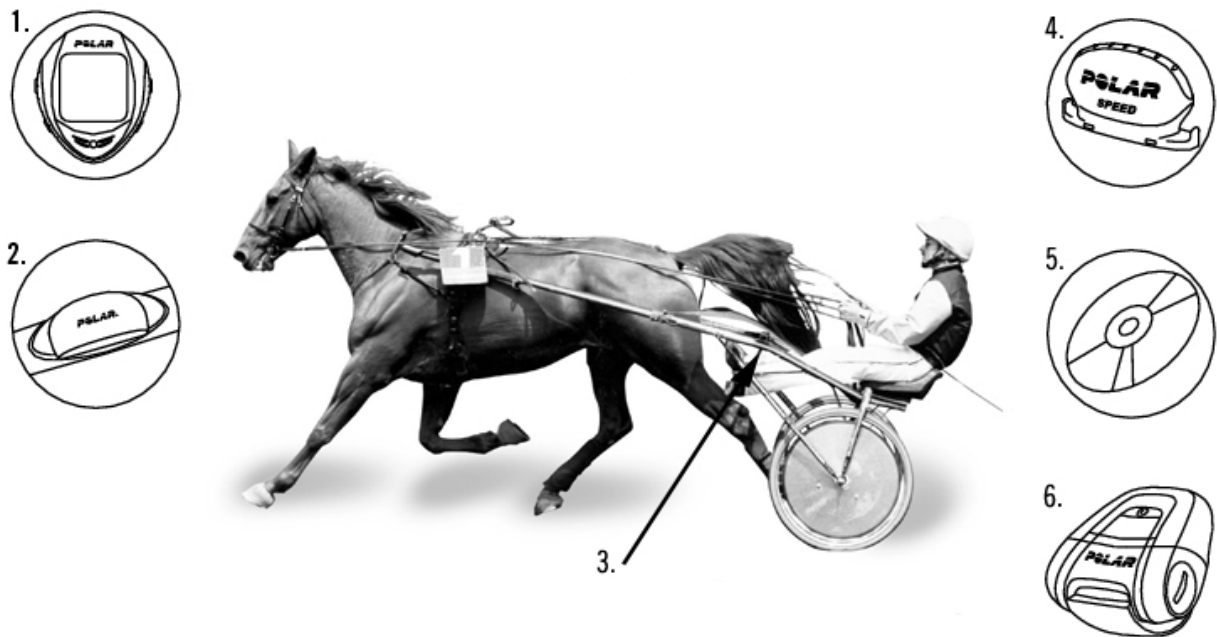
Planen Sie Ihr Training mit der Polar ProTrainer 5 Equine Edition. Übertragen Sie Ihre Pläne auf Ihren Reitcomputer.

Sehen Sie detaillierte Informationen Ihrer Trainingseinheiten. Speichern Sie Ihre Trainingsdaten zur langfristigen Kontrolle und Analyse in der Polar ProTrainer 5 Equine Edition.




Ihr Reitcomputer führt Sie durch Ihr Training und speichert Ihre Trainingsdaten. Übertragen Sie Ihre Ergebnisse nach dem Training in die Polar ProTrainer 5 Equine Edition.

2. Bestandteile Ihres Reitcomputers



1. Polar CS600XX Reitcomputer: Reit- und Trainingsdaten werden während des Trainings gespeichert und angezeigt.
2. Polar WearLink® W.I.N.D. codierter Sender: Die Sendeeinheit überträgt Ihre Herzfrequenz an den Reitcomputer. Der Sender besteht aus einer Sendeeinheit und einem Gurt.
3. Polar Geschwindigkeitsmesser™ W.I.N.D.: Ein kabelloser Geschwindigkeitsmesser misst während des Reitens die Geschwindigkeit und die Strecke.
4. CD-ROM: Beinhaltet die Polar ProTrainer 5 Equine Edition und eine vollständige Gebrauchsanleitung. Beide sollen Ihnen helfen, Ihren Reitcomputer bestmöglich zu nutzen.
5. CD-ROM: Enthält die Polar ProTrainer 5, Equine Edition™ Software und eine vollständige Gebrauchsanleitung. Beides soll Ihnen helfen, Ihren Reitcomputer optimal zu nutzen.
6. Als Zubehör erhältlich : Polar G3 GPS-Sensor W.I.N.D.: Liefert Daten zu Geschwindigkeit, Distanz und Aufenthaltsort sowie Track-Informationen per Global Positioning System (GPS). Sie können Ihre Streckendaten in die Polar ProTrainer 5 Software übertragen, um sie mit Google Earth anzusehen oder in eine GPX-Datei zu konvertieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

 Wenn Sie den Polar G3 GPS-Sensor mit einem Polar Geschwindigkeitsmesser verwenden, wird GPS nur zur Positionsbestimmung und Routenverfolgung verwendet. Wenn sich jedoch der Geschwindigkeitsmesser nicht in Empfangsreichweite befindet, bezieht der Reitcomputer seine Geschwindigkeits- und Distanzdaten automatisch vom GPS-Sensor. So wird die Geschwindigkeits- und Distanzmessung während der Trainingseinheit gesichert. Um wieder den Geschwindigkeitsmesser zu benutzen, halten Sie die LICHT-Taste lange gedrückt und wählen dann Sens.suche aus.

3. Erste Schritte

Messen Sie den Reifenumfang Ihres Sulkys vor Aktivierung Ihres Reitcomputers.

Messen des Reifenumfangs

Die Eingabe des Reifenumfangs ist Voraussetzung für präzise Reitinformationen. Für die Bestimmung des Reifenumfangs wählen Sie eine der beiden folgenden Methoden:

Methode 1

Lesen Sie auf dem Reifen Ihres Sulkys die in Zoll oder ETRTO angegebene Reifengröße ab. Der rechten Spalte der Tabelle können Sie den entsprechenden Reifenumfang in Millimetern entnehmen.

ETRTO	Reifengröße (Zoll)	Reifenumfang-Eingabe (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Die Reifengrößen in der Tabelle sind Richtwerte, da diese von dem Reifentyp und dem Luftdruck abhängen.

Methode 2

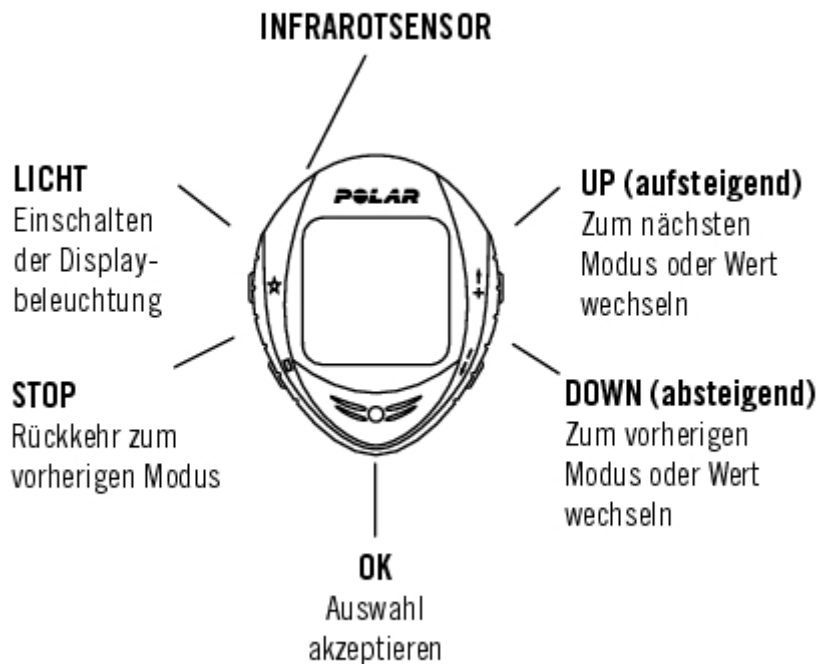
Messen Sie den Reifenumfang manuell, um ein möglichst präzises Ergebnis zu erhalten.

Markieren Sie eine Stelle auf dem Reifenmantel des Vorderrades. Als Markierung ist das Ventil geeignet. Bringen Sie diese Markierung mit einer Markierung auf der Straße zur Deckung. Schieben Sie das Rad vorwärts, bis das Vorderrad genau eine Umdrehung vollzogen hat. Der Reifen sollte aufrecht auf dem Boden stehen. Markieren Sie jetzt die Stelle auf dem Boden, an der die Reifenmarkierung wieder den Boden berührt. Messen Sie den Abstand zwischen den beiden Bodenmarkierungen.

Um Ihrem auf dem Rad lastenden Gewicht Rechnung zu tragen, subtrahieren Sie 4 mm von dem gemessenen Wert. Sie erhalten nun den Reifenumfang; geben Sie diesen in Ihren Reitcomputer ein.

Basiseingaben

Wenn Sie Ihren Reitcomputer zum ersten Mal benutzen, passen Sie zunächst die Basiseingaben an. Geben Sie Ihre Daten so exakt wie möglich ein, um sicherzustellen, dass Sie korrekte Rückmeldungen hinsichtlich Ihrer Leistung erhalten.



Um die Daten einzustellen, verwenden Sie die UP- oder DOWN-Taste und bestätigen Sie diese mit der OK-Taste. Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie die UP- oder DOWN-Taste gedrückt halten.

1. Aktivieren Sie Ihren Reitcomputer durch zweimaliges Drücken der OK-Taste. Dies ist ein einmaliger Vorgang; nach der Aktivierung können Sie den Reitcomputer nicht wieder ausschalten!
2. Welcome to Polar Equine World! wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
3. Language: Wählen Sie English, Deutsch, Español, Français oder Italiano als Sprache für die Anzeigentexte. Bestätigen Sie mit OK.
4. Starten mit Reiteingaben wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
5. Anzahl der Sulky: Wählen Sie 1, 2 oder 3, je nachdem wie viele Sulky Sie verwenden werden. Sollten Sie nur ein Sulky benutzen, können Eingaben für die Sulky 2 oder 3 später vorgenommen werden. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel [Radeingaben](#).
6. Radumfang: Geben Sie den Reifenumfang (mm) für jedes Ihrer Sulky ein. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel [Messen des Reifenumfangs](#).
7. Starten mit Basiseingaben wird angezeigt. Drücken Sie OK, und passen Sie folgende Daten an:

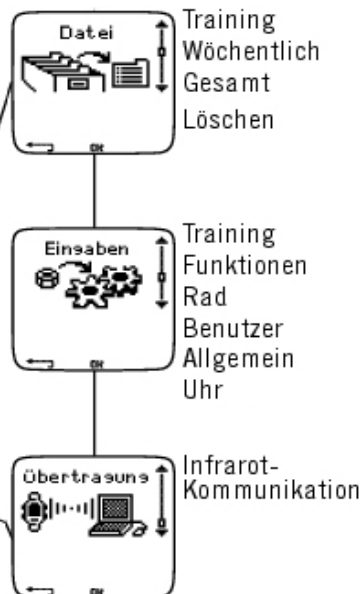
8. Uhrzeit: Wählen Sie zwischen dem 12 Std.- oder 24 Std.-Modus. Wählen Sie im 12 Std.-Modus AM oder PM, und geben Sie die lokale Zeit ein.
9. Datum: Geben Sie das aktuelle Datum ein; TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr. Wenn Sie imperische Einheiten verwenden, geben Sie das Datum ein; MM = Monat, TT = Tag, JJ= Jahr.
10. Einheiten: Wählen Sie zwischen metrischen (kg/cm/km) oder imperischen (lb/ft/mi) Maßeinheiten.
11. Eingaben OK? wird angezeigt. Wählen Sie Ja oder Nein. Wählen Sie zur Bestätigung und Speicherung der Eingaben Ja. Der Reitcomputer zeigt die Uhrzeit an. Wählen Sie Nein, falls die Eingaben nicht korrekt sind und geändert werden müssen. Drücken Sie kurz so oft die STOP-Taste, bis Sie den Menüpunkt erreichen, den Sie ändern möchten.

Sie können alle Basiseingaben ebenso mit der Polar ProTrainer 5 Equine Edition vornehmen.

Menüstruktur

Menü wird angezeigt, wenn Sie Trainingseinheiten mithilfe der Software programmiert und auf Ihren Radcomputer heruntergeladen haben.

Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um durch die Menüs zu blättern.



Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

4. Bereiten Sie sich auf das Training vor

Montage der Sensoren

Polar Radhalterung und CS600X Reitcomputer

Instruktionen zur Montage der Polar Radhalterung und des Polar CS600X Reitcomputers erhalten Sie in der Gebrauchsanleitung des Geschwindigkeitsmessers.

Polar Geschwindigkeitsmesser

Instruktionen zur Montage der Sensoren erhalten Sie in den separaten Gebrauchsanleitungen des Geschwindigkeitsmessers.

Planen Sie Ihr Training

Trainingstypen

Sie können die installierten vorgefertigten Trainingseinheiten verwenden oder mit Ihrem Reitcomputer neue Trainingseinheiten erstellen. Außerdem können Sie weitere Trainingseinheiten erstellen und diese mithilfe der Polar Pro Trainer 5 Trainingssoftware auf Ihren Reitcomputer übertragen. Weitere Informationen zur Übertragung von Trainingseinheiten erhalten Sie in dem Kapitel 8. *Trainings-Programm*.

Wählen Sie Eingaben > Training.



Im Trainingsmenü wird eine Liste von Trainingseinheiten angezeigt.

Blättern Sie mithilfe der UP- oder DOWN-Taste durch die Optionen.



- Freies: Freies Training ohne voreingestellte Eingaben.

- Intervall: Das Intervalltraining beginnt mit einer 15-minütigen Aufwärmphase, dann folgen ein Intervall von 5 km (Arbeitsphase) und eine 5-minütige Erholungsphase. 3 Wiederholungen. Die Einheit endet mit einer 15-minütigen Abkühlphase.

Wählen Sie das gewünschte Training aus (Freies, Intervall), und drücken Sie die OK-Taste; folgende Optionen werden angezeigt:

- Auswahl eines Trainings als Standardtraining.



Wenn Sie das nächste Mal trainieren, bietet Ihnen Ihr Reitcomputer dieses Training als Standardtraining an.

- Ansicht der Trainingseinstellungen. Blättern Sie mithilfe der UP- oder DOWN-Taste, um sich Folgendes anzusehen.

5. Training

Beginnen Sie Ihr Training

Tragen Sie den Sender, und befestigen Sie den Reitcomputer an der Radhalterung.

1. Starten Sie die Herzfrequenz-Messung durch Drücken der OK-Taste. Der Reitcomputer geht in den Pausen-Modus.
2. Wählen Sie das Sulky aus, mit dem Sie trainieren möchten. Sulky 1 ist als Standard eingestellt. Wählen Sie Eingaben >Sulky> Sulky 1/Sulky 2/Sulky 3 > OK. Wählen Sie Sonstiges, um nur Herzfrequenz-, Höhen- und Temperaturmessungen vorzunehmen und Daten vom GPS-Sensor zu empfangen.



Nur Sulkys, die **EINGeschaltet sind**, werden in der Auswahlliste gezeigt. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Radeingaben.

Die Ziffer in der unteren rechten Ecke zeigt an, welches Sulky benutzt wird. Indem Sie die DOWN-Taste gedrückt halten, können Sie schnell zwischen den Sulkys oder einfach in die Herzfrequenz-Messung wechseln. Indem Sie die UP-Taste gedrückt halten, können Sie das Training schnell wechseln.

3. Innerhalb von 4 Sekunden wird Ihnen Ihre Herzfrequenz in der Anzeige angezeigt. Das umrandete Herzsymbol zeigt an, dass die Übertragung codiert ist. Je nach verwendetem Sensor blinkt das Huf-symbol oder das GPS-Symbol (oder beides) in der unteren linken Ecke der Anzeige, bis alle Sensoren gefunden sind.

Möchten Sie sich verschiedene Trainingseinstellungen ansehen oder diese vor dem Training ändern, wählen Sie Eingaben > Training. Wählen Sie einen Trainingstyp, oder sehen Sie sich die Trainingseinstellungen an.

Training: Wählen Sie Freies oder Int.vall oder OwnZone, und drücken Sie die OK-Taste. (Falls Sie neue Trainingseinheiten erstellt haben, werden diese ebenso aufgelistet.)


Auswahl: Stellen Sie ein Standard-Training ein, das Sie beim nächsten Training durchführen möchten.

Ansicht: Sehen Sie sich die Trainingseinstellungen an.

- GPS: Stellen Sie die GPS-Funktion Ein/Aus.
- Höhe: Kalibrieren Sie die Höhe.
- Sp.int.v.: Stellen Sie das Speicherintervall ein.
- RR-Daten: Schalten Sie die RR-Aufzeichnung ein oder aus.

- Zonenal.: Schalten Sie den Zielzonenalarm ein oder aus.
- HF-Ansicht: Wählen Sie zwischen der Darstellung der Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (HF%) bzw. als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenz-Reserve (HFR%).
- Sulky: Wählen Sie Sulky 1, 2 oder 3.
- A.Lap(Automatische Rundenaufzeichnung): Stellen Sie die automatische Rundenaufzeichnung Ein/Aus.
- VAZ: Stellen Sie die Funktion der voraussichtlichen Ankunftszeit Ein/Aus, und stellen Sie die Distanz Ihrer Fahrt ein.
- Anzeige: Verändern Sie die Anzeige. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Individuelle Gestaltung der Reitcomputeranzeige.

Unter Reset Trip können Sie die Tageskilometer zurücksetzen, bevor Sie eine Trainingseinheit beginnen.

 Unter **Position**** können Sie Ihren aktuellen Standort überprüfen. Der Trainingscomputer bestimmt Ihre Position anhand der aktuellen GPS-Koordinaten. Breite und Länge werden in Grad und Minuten angegeben. Die Anzahl der Satelliten ist in der untersten Zeile zu sehen.

Im Trainingspausen-Modus können Sie folgende Shortcuts nutzen:

- Halten Sie die UP-Taste gedrückt, um Trainingseinheiten schnell zu wechseln. Die Standard-Trainingseinheit ist Freies Training.
- Halten Sie die DOWN-Taste gedrückt, um die Sulkys schnell zu wechseln.
- Drücken Sie RÜCK-Taste, um in die Uhrzeitanzeige zu gelangen.
- Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, um sich das Menü Eingaben anzusehen.

Bei eingeschalteter AutoStart-Funktion startet und beendet der Reitcomputer die Trainingsaufzeichnung automatisch, wenn Sie losfahren und anhalten. Weitere Informationen über AutoStart erhalten Sie in dem Kapitel Autostart: Ein/Aus . Der Reitcomputer wählt automatisch das Sulky aus, das Sie während des vergangenen Trainings benutzt haben.

4. Beginnen Sie Ihr Training durch Drücken der OK-Taste. Der Trainingstyp wird in der oberen linken Ecke angezeigt.

Falls die folgende Nachricht in der Anzeige erscheint: (Trainingsname) benötigt Geschwindigkeits-/Trittfrequenz*/Kraft-Leistungs-Messer. Geschwindigkeitsmesser einschalten, dann wird dieser Sensor während Ihres Trainings benötigt, damit Geschwindigkeitsdaten angezeigt werden können (z. B. wenn Sie Geschwindigkeitszonen für das Training eingestellt haben). Wählen Sie Ja, um die Sensor-Funktion einzuschalten. Falls Trainingsanzeige aktualisiert in der Anzeige erscheint, werden Geschwindigkeitsdaten während des Trainings angezeigt.

Informationen in der Anzeige

Auf Ihrem Reitcomputer können Sie sich die Trainingsinformationen gleichzeitig in drei verschiedenen Zeilen ansehen. Durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste können Sie sich verschiedene Anzeigen ansehen. Der Name der Anzeige erscheint für einige Sekunden, und er bezeichnet die in der unteren Zeile angezeigte Information. Die Anzeige variiert je nachdem,

welche Sensoren Sie montiert haben, welche Funktionen Sie EIN geschaltet haben und welches Training Sie durchführen.

Passen Sie die Anzeige Ihres Reitcomputers ganz einfach mithilfe der Polar ProTrainer 5 Software auf Ihre Bedürfnisse an.

Standardansichten in der Anzeige bei Benutzung des Geschwindigkeitssensors

Geschwindigkeit
Trainingszeit
Geschwindigkeit/Tempo
Herzfrequenz
Herzfrequenz
Uhrzeit
Distanz
Herzfrequenz
Stoppuhr
Durchschnittliche Herzfrequenz
Durchschnittliche Geschwindigkeit
Rundenzeit
Höhe
Herzfrequenz
Rundendistanz
Geschwindigkeit/Tempo
Kurve
Herzfrequenz-Kurve
Geschwindigkeits Kurve
Trainingszeit

Passen Sie die Anzeige Ihres Reitcomputers so an, dass Ihnen Informationen angezeigt werden, die für Sie wichtig sind. Siehe Individuelle Gestaltung der Reitcomputeranzeige.

Kurvenansicht









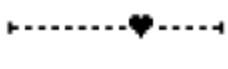




Mithilfe der Kurvenansicht können während des Trainings die Kurven zweier Werte miteinander verglichen werden. Lassen Sie sich zum Beispiel Ihre Herzfrequenz und Geschwindigkeit grafisch darstellen.



Die Kurvenansicht kann individuell angepasst werden. In der oberen und mittleren Zeile können Sie sich die Geschwindigkeit, die Höhe oder die Herzfrequenz grafisch darstellen lassen.

Anzeigesymbole

Anzeigetexte	Symbol	Erläuterung
Uhrzeit		Uhrzeit
Hufsymbol		Alle notwendigen Sensoren sind gefunden, sobald das Symbol aufhört zu blinken.
Anzahl Sulky		Die Ziffer in der rechten unteren Ecke zeigt an, welches Sulky während dieses Trainings verwendet wird
Tastensperre ein		Zeigt an, dass die Tastensperre eingeschaltet ist.
Aufz.-Symbol		Wird im Trainings-Modus angezeigt, wenn die Stoppuhr läuft und die Aufzeichnung eingeschaltet ist. Wenn nicht mehr viel Speicherplatz vorhanden ist, blinkt das Symbol.
Intervall-Symbol		Zeigt an, dass das Intervalltraining ausgewählt wurde.
Countd. Timer		Countdown-Timer
Rundennummer und Rundenzeit		Zeigt die Distanz der aktuellen Runde.
Rundendistanz		Wenn Sie eine Rundenzeit durch Drücken der OK-Taste nehmen, wird dadurch auch die Trip-Distanz zurückgesetzt. Dies erfolgt automatisch.
Stoppuhr		Gesamte Dauer des bisherigen Trainings
Herzfrequenz		Aktuelle Herzfrequenz
Herzfrequenz		Durchschnittliche Herzfrequenz
Distanz		Gefahrene Distanz
Trip		Distanz zwischen Punkt A und B. Diese Distanz wird mit jedem Drücken der OK-Taste zurückgesetzt. Das Drücken der OK-Taste setzt auch die Runden-/Lapdistanz zurück. Dies erfolgt automatisch, wenn die AutoLap-Funktion aktiviert ist.

Anzeigetexte	Symbol	Erläuterung
VAZ		Voraussichtliche Ankunftszeit
R-R-Variabilität		Die Beat-to-Beat-Messung misst die Intervalle der Herzschläge, d. h. die Zeit zwischen aufeinander folgenden Herzschlägen.
Aufstieg		Aufstieg in Metern/Feet
Neigungsmesser		Steilheit bergan/bergab als Prozentsatz und in Grad. Numerische Schätzung, wie steil Sie bergan oder bergab fahren. Sie können Ihre Fahrleistung entsprechend anpassen.
Höhe		Aktuelle Höhe
Gesch.		Die Geschwindigkeit, mit der Sie aktuell fahren.
Max. Geschw.		Die maximale Geschwindigkeit während Ihres Trainings
Ø Geschwind.		Die durchschnittliche Geschwindigkeit, mit der Sie aktuell fahren.
Zone Pointer (Herzfrequenz)		Sollte das Herzsymbol nicht sichtbar sein und/oder der Alarm ertönt, befindet sich Ihre Herzfrequenz außerhalb der Zielzone.
GPS Symbol		Alle notwendigen Sensoren wurden gefunden, sobald das Symbol aufhört zu blinken.
Geschwindigkeit/Tempo*		Aktuelle Geschwindigkeit/aktuelles Tempo. Die Daten stammen vom G3 GPS-Sensor. Die Anzahl der Balken über dem Buchstaben G zeigt die Stärke des GPS-Signals an.
Max Geschw.*		Bisherige maximale Geschwindigkeit/Tempo. Die Daten stammen vom G3 GPS-Sensor.
Ø Geschwind.*		Bisherige durchschnittliche Geschwindigkeit/Tempo.

Funktionen der Tasten während des Trainings

Runde nehmen

Drücken Sie die OK-Taste, um eine Runde zu speichern. In der Anzeige erscheint:



Nummer der Runde

Durchschnittliche Herzfrequenz der Runde

Rundenzeit



Nummer der Runde

Rundendistanz

Durchschnittliche Geschwindigkeit

Eine Zone sperren

Wenn Sie ohne voreingestellte Zielzonen trainieren (Feies Training), können Sie Ihre Herzfrequenz für die aktuelle SportZone sperren. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel [Polar SportZonen](#). Falls Sie vor dem Training keine Zeit hatten, eine voreingestellte Zielzone zu bestimmen, können Sie so während der Trainingseinheit eine Zielzone einstellen.

Drücken und halten Sie LAP (OK), um die Zone zu sperren/zu entsperren.



Sie fahren zum Beispiel mit einer Herzfrequenz von 130 Schlägen/Minute. Dies entspricht 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz und der SportZone 3. Nun können Sie LAP gedrückt halten, um Ihre Herzfrequenz in diese Zone zu sperren. SportZone3 gesperrt 70%-79% erscheint in der Anzeige. Ein Alarmsignal ertönt, wenn Sie unterhalb oder oberhalb der SportZone trainieren (falls der Zielzonenalarm aktiviert ist). Entsperren Sie die SportZone, indem Sie die OK-Taste nochmals gedrückt halten: SportZone3 freigegeben wird angezeigt.

Die Anzeige zoomen



Halten Sie die UP-Taste gedrückt, um in die obere Zeile zu zoomen und die DOWN-Taste, um in die mittlere Zeile zu zoomen. Durch nochmaliges Halten und Drücken der Taste kehren Sie in die normale Anzeigenansicht zurück.

Displaybeleuchtung (Nacht-Modus aktiviert)

Um die Displaybeleuchtung einzuschalten, drücken Sie während des Trainings die LICHT-Taste. Der Nacht-Modus wird aktiviert und die Anzeige automatisch beleuchtet, sobald irgendeine Taste gedrückt wird oder eine Trainingsphase wechselt.

Ansicht des Eingabenmenüs

Drücken und halten Sie die LICHT-Taste > Eingaben

Sie gelangen in das Menü Eingaben, indem Sie die LICHT-Taste gedrückt halten. Im Eingabenmenü können Sie bestimmte Eingaben ändern, ohne die Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen. Entsprechend des Trainingstyps variiert der Inhalt dieses Menüs. Weitere Informationen erhalten Sie in dem 7. *Eingaben*.

- Vorherg. Phase: Ansicht der Summeninformationen der vorherigen Phase oder Wiederholung (wird angezeigt, wenn mithilfe der Polar ProTrainer 5 Software eine Trainingseinheit mit Phasen erstellt wurde).
- Sperre: Sperren/Entsperren der Tasten, um ein versehentliches Drücken der Tasten zu vermeiden.
- Autoscr.: Schalten Sie den automatische Anzeigenwechsel Ein/Aus, um die Anzeigen während des Trainings automatisch zu wechseln.
- Zonenal.: Ein-/Ausschalten des Zielzonenalarms.
- Zone ändern: Wechseln der Zielzonen (wird angezeigt, wenn Sie mehrere Zielzonen definiert haben, außer wenn mithilfe der Polar ProTrainer 5 Software ein Training mit Phasen erstellt wurde).
- HF-Ansicht: Wählen Sie, wie Ihre Herzfrequenz angezeigt werden soll.
- Sensor suchen: Funktion, die nach WearLink-, Geschwindigkeitsdaten sucht, falls das Signal aufgrund von Interferenzen während des Trainings verschwindet.
- A.Lap: Schalten Sie die automatische Rundennahme ein oder aus.
- VAZ: Stellen Sie die voraussichtliche Ankunftszeit ein oder aus.

Wenn Sie die Eingaben geändert haben, kehrt der Reitcomputer in den Trainings-Modus zurück.

Unterbrechen einer Trainingseinheit

Unterbrechen Sie die Trainingsaufzeichnung, indem Sie die STOP-Taste drücken.

Im Pausen-Modus können Sie:

- Fortfahren: ...mit der Trainingsaufzeichnung fortfahren.
- Beenden: ...die Trainingsaufzeichnung beenden.
- Zus.fassung: ...eine Zusammenfassung der Funktionen ansehen, die während des Trainings aktiviert waren.
- Eingaben: ...dieselben Eingaben ändern, die Sie auch während des Trainings ändern können mit Ausnahme der individuellen Gestaltung der Anzeige, die im Pausen-Modus nur mit dem Reitcomputer vorgenommen werden kann.
- Reset: ...aufgezeichnete Trainingsinformationen löschen. Bestätigen Sie mit OK, und drücken Sie nochmals OK, um die Trainingsaufzeichnung erneut zu starten.
- Reset Trip, um die Tageskilometer zurückzusetzen. Bestätigen Sie mit der OK-Taste und drücken Sie nochmals OK, um die Aufzeichnung erneut zu starten.
- Position*, für die aktuelle Position mit den aktuellen GPS-Koordinaten. Breite und Länge werden in Grad und Minuten angegeben. Die Anzahl der empfangenen Satelliten ist in der untersten Zeile zusehen.
- Freier Mod.: ...von Ihrer Trainingsform in den freien Trainingstyp wechseln. Hierdurch wird die Trainingseinheit, die Sie schon absolviert haben, nicht gelöscht. Sie wird ohne Eingaben fortgeführt. Wenn Sie in den freien Modus wechseln, können Sie die ursprüngliche Trainingseinheit erneut starten, indem Sie das Training wieder unterbrechen und Neust. P1 wählen.

*Optionaler G3 GPS-Sensor W.I.N.D. erforderlich.

6. Nach dem Training

Pflege Ihres Senders nach dem Training. **Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt.** Halten Sie den Sender sauber und trocken.

Eine vollständige Anleitung für die Pflege und Wartung erhalten Sie in dem Kapitel Pflege und Wartung.

Trainingsergebnisse analysieren



Basisdaten betreffend Ihre Leistung können Sie im Menü Datei Ihres Reitcomputers ansehen. Um eine vollständigere Datenanalyse durchzuführen, übertragen Sie die Daten in die Polar ProTrainer 5 Software. Die Software bietet Ihnen verschiedene zusätzliche Möglichkeiten der Datenanalyse.

1. Öffnen Sie die Polar ProTrainer 5 Equine Edition.
2. Wählen Sie Übertragung im Reitcomputer, und platzieren Sie das Gerät vor dem Infrarotfenster des Computers.



3. Klicken Sie in der Software auf die Schaltfläche Datenübertragung.

Weitere Informationen zur Übertragung von Daten erhalten Sie in der Hilfe-Funktion des Softwareprogramms.

Ansehen der Datei im Reitcomputer

Wählen Sie Datei > OK. Sie haben folgende Optionen:

- Im Training können maximal 99 Trainingsdateien gespeichert werden.
- In Wöchentlich werden Zusammenfassungen der vergangenen 16 Wochen gespeichert.
- Gesamt zeigt kumulierte Trainingsinformationen an.
- In dem Menü Löschen können Sie Trainingsdateien löschen.

Training

Wählen Sie Datei > Training.



In der Datei Training können Sie sich Ihre Trainingseinheiten detailliert ansehen. Die folgenden Informationen erscheinen:

- Name der Trainingseinheit
- Eine Trainingseinheit wird als Grafikbalken dargestellt. Die Höhe der Grafikbalken stellt die jeweilige Trainingsdauer dar.
- Datum der Aufzeichnung der Trainingseinheit.

Es hängt von dem Trainingstyp und den Eingaben ab, welche Informationen einsehbar sind (nachstehend a-d) (wenn in Ihrem Training z. B. keine Phasen sind, wird auch keine Phaseninformation angezeigt).

Wechseln Sie zwischen den Trainingsbalken mithilfe der UP- oder DOWN-Taste und drücken Sie die OK-Taste, um sich Folgendes anzusehen:



a. Basisinformationen



b. Sulky informationen



c. SportZonen-Informationen



d. Phaseninformationen



e. Rundeninformationen

a. Basisinformationen

Wählen Sie Datei > Training. Blättern Sie mithilfe der UP- und DOWN-Taste, um das Training auszuwählen und drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste. Blättern Sie mithilfe der UP- und DOWN-Taste, um sich folgende Informationen anzeigen zu lassen:



Name der Trainingseinheit

Uhrzeit des Trainingsbeginns

Gefahrene Distanz

Gesamte Trainingsdauer

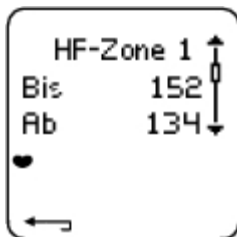


Herzfrequenz: Wechsel zwischen der Darstellung der Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (HF%).

Maximale Herzfrequenz

Minimale Herzfrequenz

Durchschnittliche Herzfrequenz



Zielzonen (HF), Wechsel zwischen Zone 1, Zone 2 und Zone 3.

Oberer Grenzwert

Unterer Grenzwert



Trainingszeit innerhalb, oberhalb und unterhalb der Zielzone 1/2/3 (der Name der Phase wird im Trainings-Programm angezeigt).

Trainingszeit oberhalb der Zielzone

Trainingszeit unterhalb der Zielzone

Trainingszeit innerhalb der Zielzone

Drücken Sie die Rück-Taste, um in die Basisinformationsansicht zurückzukehren.

Zusätzliche Basisinformationen

Halten Sie die LICHT-Taste in der Basisinformationsansicht gedrückt, um Ihre eigenen Trainingsinformationen einzugeben oder die Trainingseinheit aus dem Menü Datei zu löschen

Wählen Sie Datei > OK > Training > OK > Basis > OK, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt > Info. hinzufügen > OK.

- Qualität: Geben Sie Ihrer Trainingseinheit einen Rang.
- Gefühl: Bewerten Sie Ihr subjektives Gefühl während der Trainingseinheit.
- Temperatur: Stellen Sie die Temperatur mithilfe der UP- oder DOWN-Taste ein.
- Distanz: Stellen Sie die Distanz für Sulky 1, Sulky 2 oder Sonstiges ein.

Wenn Sie die Distanz ändern, hat dies auch Einfluss auf die Gesamtdistanz.

b. Radinformationen

Wählen Sie Datei > Training > Sulkyinformationen.



Drücken Sie OK und blättern Sie mithilfe der UP- und DOWN-Taste, um sich folgende Sulkyinformationen anzeigen zu lassen:



Geschwindigkeit

Maximale Geschwindigkeit

Durchschnittliche Geschwindigkeit

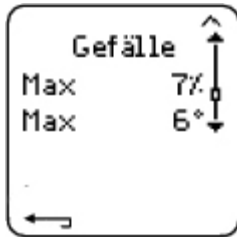
Distanz



Steigung

Maximale Steigung in %

Maximale Steigung in Grad



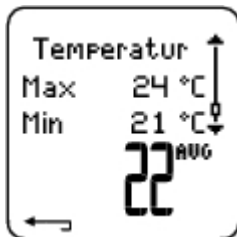
Gefälle
 Maximales Gefälle in %
 Maximales Gefälle in Grad



Höhe
 Maximale Höhe
 Minimale Höhe
 Durchschnittliche Höhe



Aufstieg/Abstieg
 Aufstieg in Metern/Feet
 Abstieg in Metern/Feet



Temperatur
 Maximale Temperatur
 Minimale Temperatur
 Durchschnittliche Temperatur



Kilometerzähler
 Sulky 1, 2 oder 3
 Kilometer

c. SportZonen

Wählen Sie Datei > Training >Free> OK



Drücken Sie in der Basisinformationsansicht die DOWN-Taste, um sich die SportZonen-Informationen anzusehen.



Drücken Sie OK, und blättern Sie mithilfe der UP- oder DOWN-Taste, um sich die in der jeweiligen SportZone verbrachte Zeit anzusehen. Durch die grafische Darstellung werden hier die Unterschiede zwischen den Trainingseinheiten sichtbar.

Drücken Sie die Rück-Taste, um in die SportZonen-Informationsansicht zurückzukehren.

d. Phasen

Wählen Sie Datei > Training > Phasen

Das Menü Phasen wird nur angezeigt, wenn das Training mithilfe der Polar ProTrainer 5 Equine Edition erstellt wurde und Phasen enthält.



Ausgehend von der SportZonen-Informationsansicht drücken Sie die DOWN-Taste, um sich folgende Phasen-Informationen anzeigen zu lassen. Jede Phase kann einzeln betrachtet werden.

Durch Drücken der OK-Taste können Sie sich die Daten einer einzelnen Phase ansehen. Vergleichen Sie die Phasen mithilfe der UP- oder DOWN-Taste.



Phasenname

Zwischenzeit

Dauer der aktuellen Phase



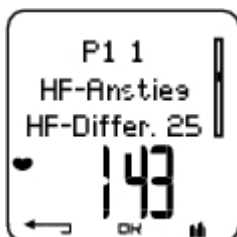
Herzfrequenz: Wechsel zwischen der Darstellung der Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (HF%).

Maximale Herzfrequenz

Durchschnittliche Herzfrequenz

HF-Anstieg/HF-Erholung/HF-Differ.

Die Differenz zwischen der Herzfrequenz zu Beginn der Phase und der Herzfrequenz am Phasenende. Herzfrequenz: Wechsel zwischen der Darstellung der Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (HF%).



HF-Anstieg: Wenn die Herzfrequenz zu Beginn der Phase niedriger als am Ende war, zeigt der Reitcomputer die Differenz (HF am Ende minus HF zu Beginn). Während der Trainingsphase zeigt der Reitcomputer den HF-Anstieg-Wert an.

HF-Erholung: Wenn die Herzfrequenz zu Beginn der Phase höher als am Ende war, zeigt der Reitcomputer die Differenz (HF zu Beginn minus HF am Ende). Während der Erholungsphase zeigt der Reitcomputer den Erholungs-Herzfrequenz-Wert an.

HF-Differ: Sollte die Herzfrequenz zu Phasenbeginn mit der Herzfrequenz am Phasenende übereinstimmen, zeigt der Reitcomputer eine HF-Differenz von 0 an.



Geschwindigkeit

Maximale Geschwindigkeit

Durchschnittliche Geschwindigkeit



Distanz

Zwischendistanz

Zurückgelegte Distanz der aktuellen Phase

Drücken Sie die Rück-Taste, um zu den Phasen zurückzukehren.

e. Runden

Wählen Sie Datei > Training >Free> Runden

In der Phaseninformationsansicht können Sie die Rundeninformationen durch Drücken der DOWN-Taste ansehen. Rundeninformationen werden nur angezeigt, wenn mehr als eine Runde gespeichert wurde.



Anzahl der aufgezeichneten Runden

Durchschnittliche Rundenzeit

Die Nummer der besten (schnellsten) Runde und die zugehörige Rundenzeit werden abwechselnd angezeigt.

Die letzte Runde wird niemals als beste Runde dargestellt, selbst wenn sie die schnellste Runde ist. Möchten Sie in einem Rennen die letzte Runde speichern, dann drücken Sie auf der Ziellinie die OK- anstelle der STOP-Taste. Hinter der Ziellinie können Sie dann die Aufzeichnung beenden.

Blättern Sie durch die Rundeninformationen, indem Sie die OK-Taste drücken.

Vergleichen Sie die Informationen der verschiedenen Runden durch Drücken der UP-oder DOWN-Taste.

Um sich die Rundeninformationen ganz leicht ansehen zu können, übertragen Sie die Trainingsdatei in die Polar ProTrainer 5 Equine Edition und analysieren Sie das Training in der Kurvenansicht.

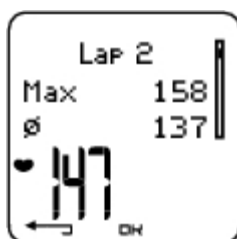


Uhrzeit

Zwischenzeit

Rundenzeit







Herzfrequenz: Wechsel zwischen der Darstellung der Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (HF%).



Maximale Herzfrequenz

Durchschnittliche Herzfrequenz

Herzfrequenz am Rundenende

	Geschwindigkeit min/km Durchschnittliche Geschwindigkeit Geschwindigkeit am Rundenende
Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, um zwischen den verschiedenen Geschwindigkeiten zu wechseln.	
	Distanz Rundendistanz
	Steigung Steigung in % Steigung in Grad
	Höhe Aufstieg Höhe
	Höhe Abstieg Höhe
	Temperatur

Drücken Sie die Rück-Taste, um in die Rundeninformationsansicht zurückzukehren.

Wöchentliche Zusammenfassung

Wählen Sie Datei > Wöchentlich

In der wöchentlichen Zusammenfassung Wöchentlich können Sie die kumulierten Daten von 16 Trainingswochen ansehen. Der mit Akt. Woche gekennzeichnete Balken ganz rechts in der Anzeige stellt die Trainingszusammenfassung der aktuellen Woche dar. Die vorhergehenden

Balken datieren vom Sonntag der in Frage stehenden Woche. Blättern Sie mithilfe der UP- oder DOWN-Taste, und sehen Sie sich die Gesamte Trainingsdauer in der unteren Zeile an.



Wählen Sie durch Drücken der OK-Taste die Woche aus, und Sie können die Gesamten Kalorienverbrauch, die Gesamte Distanz und die Gesamte Trainingsdauer ansehen.



Drücken Sie die DOWN-Taste, um sich die SportZonen der Wochen anzusehen.



Um sich die in der jeweiligen SportZone verbrachte Zeit anzusehen, drücken Sie die OK-Taste und blättern Sie in den SportZonen mithilfe der UP- oder DOWN-Taste.

Gesamt-Datei

Wählen Sie Datei > Gesamt

In der Gesamt-Datei können Sie kumulierte, während der Trainingseinheiten aufgezeichnete Informationen seit dem letzten Reset abrufen. Benutzen Sie die Gesamt-Datei als saisonalen oder monatlichen Zähler Ihrer Trainingsdaten. Die Werte werden automatisch aktualisiert, wenn die Trainingsaufzeichnung beendet wird.

Mit der UP- oder DOWN-Taste blättern Sie durch die folgenden Informationen:

- Sulky 1 Distanz (Kumulierte Distanz des Sulkys 1; kann zurückgestellt werden)
- Sulky 2 Distanz
- Sulky 3 Distanz
- GPS-Distanz
- Gesamte Distanz (Kumulierte Distanz; kann zurückgestellt werden)

- Trainingsdauer
- Gesamtzahl Tr. einheiten
- Gesamter Aufstieg
- Gesamter Kilometerzähler (Gesamt-km) (Kumulierte Distanz; kann nicht zurückgestellt werden)
- Gesamtwerte Reset

Um Gesamtwerte zurückzusetzen,

wählen Sie Datei > Gesamt > Gesamtwerte Reset

Wählen Sie den Wert aus dem Menü aus, den Sie zurückstellen möchten, und bestätigen Sie diesen mit OK. Wählen Sie Ja, um den Reset zu bestätigen. **Einmal gelöschte Informationen können nicht wiederhergestellt werden.** Wählen Sie Nein, um in das Menü Reset zurückzukehren.

Dateien löschen

Wählen Sie Datei > Löschen > Training

In dem Menü Löschen können Sie Gesamtwerte und vorherige Trainingseinheiten jeweils einzeln oder alle gleichzeitig löschen.

Blättern Sie mit Hilfe der UP- oder DOWN-Taste durch die folgenden Informationen:

- Training: Wählen Sie eine einzelne Trainingseinheit aus, die Sie löschen möchten.
- Alle Tr.einh.: Alle Trainingseinheiten löschen.
- Gesamt: Löschen Sie die Gesamtwerte einzeln oder alle Gesamtwerte gleichzeitig.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit Ja.

7. Eingaben

Mithilfe der Polar ProTrainer 5 Software können Sie Einstellungen leicht ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Trainingstypen

Wählen Sie Eingaben > Training

Weitere Informationen über die Trainingseinheiten erhalten Sie in dem Kapitel Trainingstypen.

Einstellen der Funktionen

Wählen Sie Eingaben > Funktionen.



GPS*

Um die GPS-Funktion zu aktivieren, wählen Sie **Eingaben > Funktionen > GPS > Ein. Neuen Sensor koppeln?**

wird angezeigt.

- Wenn der Sensor bereits gekoppelt wurde, wählen Sie **Nein** aus.
- Wenn der Sensor noch nicht gekoppelt wurde, siehe 11. *Verwenden von neuem Zubehör* zu weiteren Informationen über das Koppeln.

* Optionaler Sensor erforderlich.

Höhe

Der Reitcomputer misst die Höhe und zeigt diese an. Die Einstellungen für den Höhenmesser können Sie in dem Menü Höhe ändern. Sie können den Höhenmesser manuell kalibrieren oder automatisch kalibrieren lassen.

Manuelle Kalibrierung der Höhe

Wählen Sie Eingaben > Funktionen > Höhe > Kalibrieren > Geben Sie die Höhe Ihres aktuellen Aufenthaltsortes ein.

Sollte die Höhe Ihres Aufenthaltsortes erheblich von dem angezeigten Höhenwert abweichen, dann wird Kalibrier auf xx? angezeigt.

Ja: Höhe kalibriert auf xx wird angezeigt.

Nein: Höhenkalibrierung abgebrochen erscheint in der Anzeige.

Kalibrieren Sie die Höhe, um ihre Genauigkeit sicherzustellen. Geben Sie eine Referenzhöhe ein, wann immer eine verlässliche Referenz, wie beispielsweise ein Berggipfel oder eine topografische Karte, vorhanden ist oder wenn Sie sich auf Meereshöhe befinden.

Automatische Kalibrierung der Höhe

Wählen Sie Eingaben > Funktionen > Höhe > AutoKal. > Ein/Aus

Mithilfe der Automatischen Kalibrierung können Sie einstellen, dass die Ausgangshöhe bei Trainingsbeginn immer dieselbe ist. Kalibrieren Sie die Höhe manuell, und aktivieren Sie die Automatische Kalibrierung (AutoKal.). Anschließend wird diese Höhe immer als Ausgangshöhe zu Beginn des Trainings verwendet, wenn die automatische Höhenkalibrierung verwendet wird. Wenn Automatische Kalibrierung aktiviert ist und Sie den Reitcomputer manuell kalibrieren, wird zudem dieser neue Wert als neue Ausgangshöhe verwendet.

Sollten sich Höhe oder Luftdruck erheblich verändern, werden Sie aufgefordert, die Veränderung zu bestätigen. Wenn Sie die Höhe ändern, zeigt Höhe kalibriert auf xx m zeigt, dass die Kalibrierung erfolgreich war. Wird Höhenkalibrierung misslungen angezeigt, kalibrieren Sie die Höhe erneut.

Ebenso können Sie die Höhe für die Automatische Kalibrierung mithilfe der Polar ProTrainer 5 Equine Edition einstellen. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Wählen Sie diese Option, wenn Sie immer in derselben Umgebung trainieren. So sind die Höhenwerte immer richtig.

Falls das Sportprofil des Trainings die Automatische Kalibrierung beinhaltet, beginnt die Höhenmessung unabhängig von den allgemeinen Höheneinstellungen immer auf dieser Höhe.

Speicherintervall

Wählen Sie Eingaben > Funktionen > Sp.int.v. > 1/5/15/60 Sek.

Der Reitcomputer kann Ihre Herzfrequenz, Ihre Geschwindigkeit, Ihre Trittfrequenz, Ihre Leistung und Ihre Höhe in Intervallen von 1, 5, 15 oder 60 Sekunden speichern. Ein längeres Zeitintervall bietet mehr Speicherzeit. Im Gegensatz dazu bieten kürzere Intervalle die Möglichkeit, genauere Herzfrequenz- und andere Daten zu speichern. Hierdurch wird eine präzise Datenanalyse mithilfe der Polar ProTrainer 5 Software ermöglicht.

Durch ein kürzeres Speicherintervall verbraucht der Reitcomputer mehr Speicherplatz. Beim Einstellen des Intervalls wird die verbleibende Speicherzeit in der unteren Zeile angezeigt. Das Standardspeicherintervall beträgt 5 Sekunden.

Sobald nur noch weniger als 30 Minuten der maximalen Speicherzeit vorhanden sind, wechselt das Speicherintervall automatisch zu längeren Speicherzeiten (1 > 5 > 15 > 60 Sek.).

So wird die Speicherkapazität maximiert, die für die Aufzeichnung der Trainingsdaten benötigt wird. Nach Trainingsende wird das aktuelle Speicherintervall in der nächsten Trainingseinheit verwendet.

Die folgende Tabelle zeigt die maximale Speicherkapazität für die jeweiligen Speicherintervalle. Die maximale Speicherkapazität kann kürzer sein, falls Sie viele, kurze Trainingseinheiten speichern.

Beachten Sie, dass sich das Speicherintervall ändern kann, wenn nur noch weniger als 30 Minuten der Speicherkapazität vorhanden sind. Speicher fast voll wird 60 Minuten vor Ausschöpfung der Speicherkapazität angezeigt.

RR Data	Geschw	GPS	Rec. Rate 1s	Rec. Rate 2s	Rec. Rate 5s	Rec. Rate 15s.	Rec. Rate 60s
Aus	Aus	Aus	22h 30min	45h 00min	112h 40min	338h 10min	1352h 55min
Aus	Aus	Aus	9h 30min	19h 10 min	48h 10min	144h 50min	579h 40min
Aus	Aus	Aus	16h 50min	33h 40min	84h 30min	253h 40min	1014h 40min
Aus	Aus	Aus	8h 20min	16h 50min	42h 10min	126h 50min	507h 20min
Aus	Ein	Aus	11h 10min	22h 30min	56h 20min	144h 50min	579h 40min
Aus	Ein	Ein	4h 40min	9h 30min	24h 00min	67h 30min	270h 30min
Aus	Ein	Aus	6h 40min	13h 30min	33h 40min	92h 10min	368h 50min
Aus	Ein	Ein	3h 40min	7h 30min	18h 40min	53h 20min	213h 30min
Aus	Ein	Aus	9h 30min	19h 10min	48h 10min	126h 50min	507h 20 min
Aus	Ein	Ein	4h 30 min	9h 00 min	22h 30min	63h 20min	253h 40min
Aus	Ein	Aus	6h 00min	12h 10min	30h 40min	84h 30min	338h 10min
Aus	Ein	Ein	3h 30min	7h 00min	17h 40min	50h 40min	202h 50min
Ein	Aus	Aus	18h 20min	25h 20min	32h 40min	37h 30min	39h 50min
Ein	Aus	Aus	8h 40min	14h 20min	23h 30min	32h 40min	38h 20min
Ein	Aus	Aus	14h 20min	21h 20min	29h 50min	36h 10min	39h 20min
Ein	Aus	Aus	7h 40min	13h 00min	22h 00min	31h 40min	38h 00min
Ein	Ein	Aus	10h 00 min	16h 10 min	25h 20min	32h 40min	38h 20min
Ein	Ein	Ein	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
Ein	Ein	Aus	6h 20min	10h 50min	19h 30min	29h 00min	36h 50min
Ein	Ein	Ein	3h 30min	6h 30min	13h 20min	23h 30min	34h 20min
Ein	Ein	Aus	8h 40min	14h 20min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
Ein	Ein	Ein	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 10min
Ein	Ein	Aus	5h 40min	10h 00min	18h 20min	28h 10min	36h 30min
Ein	Ein	Ein	3h 20min	6h 20min	12h 50min	23h 00min	34h 00min

Die Zeitangaben in der Tabelle beruhen auf Schätzungen. Die maximale Speicherzeit betreffend R-R-Daten ist abhängig von der Herzfrequenz und der Variabilität der Herzfrequenz. Falls Sie Runden aufzeichnen und/oder falls Sie mithilfe der Polar ProTrainer 5 Equine Edition ein Training erstellt haben, das Phasen beinhaltet, reduziert sich die maximale Speicherkapazität.

R-R-Daten-Funktion

Wählen Sie Eingaben > Funktionen > RR-Daten > Ein/Aus

Mit der R-R-Datenaufzeichnungs-Funktion werden Herzfrequenz-Variationen mit einer Auflösung von einer Millisekunde gemessen und gespeichert. Dies ermöglicht die Analyse der Herzfrequenz-Variabilität (HFV) mithilfe der Polar ProTrainer 5 Equine Edition. Die RR-Daten-Funktion verbraucht Speicherplatz des Reitcomputers, deshalb wird bei der Aktivierung der Funktion die verbleibende Speicherzeit in der unteren Zeile des Anzeiges angezeigt.

Automatische Rundenaufzeichnung

Einstellen der automatischen Rundenaufzeichnung

Wählen Sie Eingaben > Funktionen > A.Lap > Ein > Stellen Sie die Rundendistanz ein

Der Reitcomputer zeichnet die Runden automatisch auf. Wählen Sie Aus, um die Funktion auszuschalten.

Herzfrequenz-Ansicht

Wählen Sie das Format, mit dem Ihre Herzfrequenz angezeigt werden soll.

Wählen Sie Eingaben > Funktionen > HF-Ans. > HF/HF%

SportZonen

Definieren Sie die SportZonen [Polar SportZonen](#) in Ihrem Reitcomputer.

Wählen Sie Eingaben > Funktionen > SportZonen > SportZone Unterer Wert

Stellen Sie den unteren Wert für die SportZone 1 ein, indem Sie die UP- oder DOWN-Taste drücken. Dann drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste. Stellen Sie die unteren Grenzwerte jeder SportZone auf dieselbe Weise ein. Wenn Sie den unteren Grenzwert eingeben, wird der obere Grenzwert der vorherigen Zone automatisch eingestellt.

Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, um zwischen den SportZonen-Ansichten zu wechseln: HF% (Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz) oder Schläge/Min. (Schläge/Minute).

Mithilfe der Polar ProTrainer 5 Equine Edition können Sie Einstellungen leicht ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Sperren/Entsperren Sie eine SportZone, indem Sie die LAP- Taste während der Fahrt gedrückt halten.

Sulkyeingaben

Wählen Sie Eingaben > Sulky

Sie können in Ihrem Reitcomputer Daten für drei Sulkys eingeben. Bereiten Sie die Einstellungen für die Räder vor und wählen Sie Sulky 1, 2 oder 3, wenn Sie mit dem Training beginnen. Sulky 1 ist als Standard eingestellt.



Wählen Sie Eingaben >Sulky> Sulky 1, Sulky 2, Sulky 3 or Sonstige. Sulky 2 und Sulky 3 können ein- oder ausgeschaltet werden. Wählen Sie Sonstige, um die Geschwindigkeitsmesser zu deaktivieren und nur noch Herzfrequenz-, Höhen- und Temperaturmessungen und Daten vom GPS-Sensor zu empfangen.

Reifenumfang

Wählen Sie Sulky>Sulky 1 > Reifen

Die Eingabe des Reifenumfangs ist Voraussetzung für präzise Sulkyinformationen. Weitere Informationen zur Messung des Reifenumfangs erhalten Sie in dem Kapitel Messen des Reifenumfangs.

Autostart: Ein/Aus

Wählen Sie Eingaben >Sulky > Sulky 1 > Autostart

Die Funktion Autostart startet oder beendet die Trainingsaufzeichnung automatisch, wenn Sie mit dem Sulky fahren beginnen oder es unterbrechen. Für die Autostart-Funktion ist der Polar Geschwindigkeitsmesser bzw. der Polar Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Voraussichtliche Ankunftszeit

Wählen Sie Eingaben >Sulky>Sulky 1 > VAZ

Stellen Sie die Distanz ein, die Sie zu fahren beabsichtigen, und der Reitcomputer wird Ihre voraussichtliche Ankunftszeit am Ziel entsprechend Ihrer Fahrgeschwindigkeit berechnen und anzeigen. Zur Geschwindigkeits- und Streckenmessung installieren Sie den Polar Geschwindigkeitsmesser an Ihrem Sulky. Weitere Informationen zur Montage des Geschwindigkeitsmessers erhalten Sie in der Gebrauchsanleitung des Polar Geschwindigkeitsmessers.



- Wählen Sie mithilfe der OK-Taste.
- Wählen Sie Ein/Aus, um die Funktion ein- oder auszuschalten.
- Wählen Sie Dist. einstellen, um die Distanz einzugeben, die Sie fahren möchten.

Geschwindigkeit: Ein/Aus

Wählen Sie Eingaben >Sulky> Sulky 1 > Geschwindigkeit > Ein/Aus

Die Geschwindigkeit ist für Sulky 1 standardmäßig eingestellt.

Wählen Sie Ein. Neuen Sensor koppeln wird angezeigt. Weitere Informationen zum Koppeln des neuen Sensors erhalten Sie in dem Kapitel Neuen Geschwindigkeitssensor koppeln.

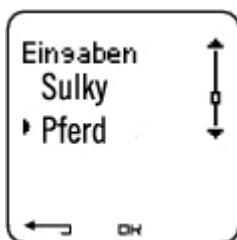
Wenn Sie sich für Aus entscheiden, wird der Computer den Sensor wählen, mit dem er schon gekoppelt wurde. Beim nächsten Mal werden Sie den Geschwindigkeitssensor erneut koppeln müssen.

Geschwindigkeitseinstellungen können entweder manuell oder mithilfe der Polar ProTrainer 5 Equine Edition vorgenommen werden.

Benutzereinstellungen

Geben Sie Ihre Benutzerinformationen korrekt in den Reitcomputer ein, damit Sie präzise für Ihre Leistung erhalten.

Um die Benutzerinformationen in den Reitcomputer einzugeben, wählen Sie Eingaben > Benutzer



- Herzfrequenz: HF_{max}

Allgemeine Eingaben



Signalton

Wählen Sie Eingaben > Allgemein > Signalton

Lautstärke

Wählen Sie Eingaben > Allgemein > Ton > Lautst. > Ein/Aus

Durch die Lautstärkeeinstellung werden die Tasten- und Aktivitätssignaltöne während des Trainings reguliert. Die Weck-Funktion und der Zielzonenalarm (TZ Alarm) werden hierdurch nicht beeinflusst.

Zonal. (Zielzonenalarm)

Sie können den Zielzonenalarm ein- und ausschalten:

Wählen Sie Eingaben > Allgemein > Signalton > Zonal. > Ein /Aus

Bei deaktiviertem Zielzonenalarm blinkt die Herzfrequenz-Anzeige, wenn Sie sich außerhalb der Zielzone befinden.

(Tasten-)Sperr

Bestimmen Sie die Einstellungen für die Tastensperre

Wählen Sie Eingaben > Allgemein > Sperre > Manuell/Automatisch

Die Tastensperre verhindert das versehentliche Drücken einer Taste.

Manuell: Aktivieren Sie die manuelle Tastensperre.

Automatisch: Die automatische Tastensperre wird in der Uhrzeitanzeige aktiviert, sobald die Tasten eine Minute lang nicht betätigt wurden.

Schalten Sie die Tastensperre ein oder aus, indem Sie die LICHT-Taste für mindestens eine Sekunde gedrückt halten.

Maßeinheiten

Stellen Sie die Maßeinheiten Ihrer Wahl im Reitcomputer ein.

Wählen Sie Eingaben > Allgemein > Einheiten > kg/cm/km oder lb/ft/mi

Sprache

Wählen Sie die Sprache für die Anzeigentexte aus.

Wählen Sie Eingaben > Allgemein > Sprache > English/Deutsch/Español/Français/Italiano als Sprache für die Anzeigentexte.

Schlaf

Aktivieren der Schlaf-Funktion

Wählen Sie Eingaben > Allgemein > Schlaf > Schlafmodus aktivieren? > Ja

Wenn Sie Ihren Reitcomputer eine Weile nicht benutzen, können Sie den Schlaf-Modus einschalten. Im Schlaf-Modus wird die Batteriekapazität geschont. Der Wecker funktioniert jedoch im Schlaf-Modus.

Um den Reitcomputer wieder zu aktivieren,

drücken Sie eine beliebige Taste > Anzeige einschalten? > Ja/Nein

Ja: Der Reitcomputer ist aktiviert.

Nein: Der Reitcomputer kehrt in den Schlaf-Modus zurück.

Uhreneinstellungen



Termine

Stellen Sie Termine ein, durch die Sie an verschiedene Aufgaben oder Trainingseinheiten erinnert werden.

Wählen Sie Eingaben > Uhr > Termine > Hinzufügen

Date: Geben Sie das Datum des Termins ein, TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr.

Termin Uhrzeit: Geben Sie die Uhrzeit für die Aufgabe ein.

Wecker: Stellen Sie den Wecker so ein, dass er pünktlich ertönt oder 10 Min./30 Min./1 Stunde, bevor die Aufgabe ansteht.

Ton: Wählen Sie für den Wecker einen Normalen/Leisen/Piepton aus.

Wiederholen: Wählen Sie für den Termin eine Wiederholung aus, die Einmal/Stündlich/Täglich/Wöchentlich/Monatlich/Jährlich erfolgt.

Training: Wählen Sie eine Trainingseinheit aus, die Sie an die Erinnerung binden. Wenn der Terminalarm ertönt, zeigt der Reitcomputer diese Trainingseinheit als Standard an. Falls Sie keine Trainingseinheit an den Termin binden möchten, wählen Sie KEINES.

Umbenennen: Um den Termin umzubenennen, wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste Buchstaben aus und bestätigen diese mit der OK-Taste.

Sie können sieben Termine im Reitcomputer programmieren.

Aktive Termine ansehen und verändern

Wählen Sie Eingaben > Uhr > Termine

Wählen Sie einen Termin aus, den Sie ansehen, bearbeiten, umbenennen oder löschen möchten.

Ereignis

Eingeben eines Ereignis-Countdowns in Ihren Reitcomputer

Wählen Sie Eingaben > Uhr > Ereignis

Ereignis Tag: TT = Tag, MM = Monat.

Umbenennen: Um das Ereignis umzubenennen, wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste Buchstaben aus und bestätigen diese mit der OK-Taste.

Um den Ereignis-Countdown zu ändern,

wählen Sie Eingaben > Uhr > Ereignis

Sie können den Ereignis-Countdown nun ansehen, ein neues Datum eingeben, ihn umbenennen oder löschen.

Um den Ereignis-Countdown auszublenden oder erneut einzublenden, halten Sie die UP-Taste in der Uhrzeitanzeige gedrückt.

Wecker

Einstellen des Weckers in Ihrem Reitcomputer

Wählen Sie Eingaben > Uhr > Wecker > Aus/Einmal/Mo-Fr/Täglich

Sie können den Wecker so einstellen, dass er nur Einmal, montags bis freitags (Mo-Fr) oder Täglich ertönt oder Sie können ihn ausstellen. Der Wecker ist in allen Menüs, ausgenommen

dem Trainingsmenü, aktiviert. Er ertönt eine Minute lang, falls Sie ihn nicht vorher durch Drücken der STOP-Taste beenden. Der Wecker ertönt auch im Schlaf-Modus, selbst wenn Sie die Signaltöne in den Allgemeinen Eingaben ausgeschaltet haben.

Drücken Sie die UP- oder DOWN- Taste oder OK: Schlummern wird angezeigt, und die Schlummerzeit beginnt zu laufen. Die Schlummer-Funktion können Sie durch Drücken der STOP-Taste beenden.

Wenn das Batteriesymbol angezeigt wird, können Sie den Wecker nicht aktivieren.

Uhrzeit

Stellen Sie die Uhrzeit 1 in Ihrem Reitcomputer ein.

Wählen Sie Eingaben > Uhr > Uhrzeit 1 > 24 Std./12 Std.

Stellen Sie die Uhrzeit 2 in Ihrem Reitcomputer ein.

Wählen Sie Eingaben > Uhr > Uhrzeit 2

Geben Sie die Zeitdifferenz zwischen der Uhrzeit 1 und der Uhrzeit 2 mithilfe der UP- oder DOWN-Taste in Stunden ein.

Zeitzone

Zwischen den Zeitzonen wechseln

Wählen Sie Eingaben > Uhr > Zeitzone > Uhrzeit 1/Uhrzeit 2

Wählen Sie eine Zeitzone aus.

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige halten Sie die DOWN-Taste gedrückt, um die Zeitzone zu ändern. Die Zahl 2 in der unteren rechten Ecke des Anzeiges zeigt an, dass Uhrzeit 2 verwendet wird.

Datum

Einstellen des Datums in Ihrem Reitcomputer

Wählen Sie Eingaben > Uhr > Datum

TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr.

Mithilfe der Polar ProTrainer 5 Software können Sie Einstellungen leicht ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Individuelle Gestaltung der Reitcomputeranzeige

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie OK > Eingaben > Anzeige > Bearbeiten

Passen Sie die Anzeige Ihres Reitcomputers so an, dass Ihnen während des Trainings Informationen angezeigt werden, die für Sie wichtig sind. Ebenso können Sie die Anzeige mithilfe der Polar ProTrainer 5 Equine Edition gestalten. Ein zu einem Trainings-Programm gehörendes Training hat seine eigene Anzeige, die nicht verändert werden kann. Die angezeigten Informationen hängen von den aktivierten Funktionen ab. Ist zum Beispiel die Geschwindigkeitsmessung nicht aktiviert, so werden auch keine Geschwindigkeitsinformationen in der Anzeige angezeigt.

Weitere Informationen über Anzeigesymbole erhalten Sie in dem Kapitel Anzeigesymbole.

Wählen Sie mithilfe der UP-Taste oder DOWN- und drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste. Stellen Sie die Information für die blinkende obere Zeile mit der UP- oder DOWN-Taste ein, und drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste. Die angezeigten Informationen hängen von den aktivierten Funktionen ab. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Einstellen der Funktionen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang, um die mittlere und untere Zeile zu ändern. Jede Anzeige wird nach der Information in der unteren Zeile benannt. Um zu den Standardeinstellungen der Anzeige zurückzukehren, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, wenn die Zeilen blinken.

Wenn Sie während des Trainings die Anzeige ändern, aktivieren Sie den Menüpunkt Titel, um sich Hilfetexte anzeigen zu lassen: Wählen Sie ausgehend von der Uhrzeitanzeige OK > Eingaben > Anzeige > Titel

Die Anzeigeneinstellungen gelten für jedes Sulky einzeln (Sulky 1, 2, 3). Wenn Sie die Anzeigen für ein Sulky ändern, wirken sich die Veränderungen nicht auf die Anzeigen der anderen Sulkys aus. Die Anzeigeansichten hängen von den aktivierten Funktionen ab. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Einstellen der Funktionen und Sulkyeingaben.

Shortcut-Taste (Schnellmenü)

Einige Eingaben können in der Uhrzeitanzeige mit einer Shortcut-Taste geändert werden.

Drücken und halten Sie LICHT-Taste > Schnellmenü

- Tastensperre
- Termine
- Wecker
- Zeitzone
- Schlaf

Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel 7. *Eingaben*.

8. Ein neues Zubehör verwenden

Koppeln

Ihr CS600X Reitcomputer wurde für die Zusammenarbeit mit dem Polar WearLink W.I.N.D. -Sender gekoppelt, um Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- und Streckenmessungen vorzunehmen. Mit anderen Worten empfängt Ihr Reitcomputer nur von Ihrem Sender und Ihrem Geschwindigkeitsmesser Signale und ermöglicht somit ein störungsfreies Training in der Gruppe.

Sollten Sie einen neuen Sender, Geschwindigkeitsmesser als separates Zubehör gekauft haben, muss dieser mit dem Reitcomputer gekoppelt werden. Dieser Vorgang wird koppeln (aufeinander abstimmen) genannt und dauert nur einige Sekunden.

Um Störungen während eines Rennens zu vermeiden, vergewissern Sie sich, dass Sie den Koppelungsvorgang vor dem Ereignis durchgeführt haben.

Koppeln eines neuen Senders

Tragen Sie den Sender und kontrollieren Sie, ob Sie sich nicht in der Nähe (in einem Umkreis von 40 m) anderer Polar WearLink W.I.N.D. -Sender befinden. In der Uhrzeitanzeige drücken Sie OK. Der Reitcomputer beginnt mit der Suche nach dem Sendersignal.

Sobald der neue Sender identifiziert ist, wird Neuen WearLink gefunden, Neuen WearLink koppeln? angezeigt.

- Wählen Sie Ja, um das Koppeln zu bestätigen. Fertig! und Tr.ans. aktualisiert erscheinen in der Anzeige. Starten Sie die Trainingsaufzeichnung durch Drücken der OK-Taste.
- Wählen Sie Nein, um das Koppeln abubrechen.

Neuen Geschwindigkeitssensor koppeln

Kontrollieren Sie, ob Sie sich nicht in der Nähe (in einem Umkreis von 40 m) anderer Geschwindigkeitssensoren oder Reitcomputer befinden. Der Koppelungsvorgang dauert nur einige Sekunden.

Sie können einen Geschwindigkeitssensor für jede Sulkyeingabe koppeln.

Wählen Sie Eingaben >Sulky> Sulky 1 > Geschwindigkeit > Ein/Aus

Wählen Sie > Ein > Neuen Sensor koppeln? wird angezeigt.

- Wählen Sie Ja, um das Koppeln zu bestätigen > Test starten erscheint in der Anzeige. Bewegen Sie das Sulky einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Ein blinkendes rotes Licht zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist.

Fertig! und Tr.ans. aktualisiert erscheinen in der Anzeige. Nun ist der Reitcomputer für den Empfang von Geschwindigkeits- und Streckendaten bereit.

- Wählen Sie Nein, um das Koppeln abubrechen und der zuvor gekoppelte Geschwindigkeitssensor wird verwendet.

Falls Sie den Geschwindigkeitssensor zuvor noch nicht mit einem bestimmten Sulky gekoppelt haben, werden Geschwindigkeitsinformationen nicht angezeigt.

Wählen Sie > Aus, und die Anzeige kehrt in die vorherige Menüansicht zurück.

Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die RÜCK-Taste gedrückt.

Sobald der Geschwindigkeitssensor mit dem Reitcomputer gekoppelt wurde, erkennt er ihn, selbst wenn der Sensor ausgeschaltet ist. Wird der Geschwindigkeitssensor wieder eingeschaltet, erscheint Neuen Sensor koppeln?. Wählen Sie Nein, und Tr.ans. aktualisiert erscheint in der Anzeige. Wenn Sie Ja auswählen, geht das Messgerät in den Koppelungs-Modus.

Koppeln eines neuen G3 GPS-Sensors*

Schalten Sie den G3 GPS-Sensor ein, und wählen Sie an Ihrem Radcomputer Eingaben > Funktionen >GPS > Ein. Neuen Sensor koppeln? angezeigt.

- Wählen Sie Ja, um das Koppeln zu bestätigen. Fertig! wird angezeigt.
- Wählen Sie Nein, um das Koppeln abubrechen. Der Radcomputer kann keine GPS-Daten messen





(wenn kein anderer GPS-Sensor zuvor gekoppelt wurde).


*Optionale Sensoren erforderlich.

9. Hintergrundinformationen

Polar Equine SportZonen

Die Polar SportZonen stehen für einen neuen Wirkungsgrad innerhalb des Herzfrequenz-basierten Trainings. Das Training wird in fünf SportZonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich Ihrer maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Mithilfe der SportZonen können Sie Ihre Trainingsintensität leicht auswählen und überprüfen sowie den auf den Polar

Zielzone	Intensität in % der HF_{max} , S/min.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
MAXIMALTRAINING			
	90–100%	0-2 minutes	<ul style="list-style-type: none">• Verbessert das neuromuskuläre System (Ansteuerung des Muskels)• Zunahme die maximale Sprintgeschwindigkeit
HART/AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING			
	80–90%	2–10 minutes	<ul style="list-style-type: none">• Zunahme der anaerobe Durchhaltevermögen (Laktattoleranz)• Verbessert die Schnelligkeitsausdauer
MEDIUM/HERZ- KREISLAUFTRAINING			
	70–80%	10–40 minutes	<ul style="list-style-type: none">• Steigert die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit• Verbessert die Blutzirkulation
LEICHT			
	60–70%	40–80 minutes	<ul style="list-style-type: none">• Steigerung der Stoffwechselätigkeit• Verbesserung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit• Bereitet den Organismus darauf vor ein späteres Training mit hoher Intensität (Stufe 4 & 5) verkraften zu

Zielzone	Intensität in % der HF _{max} , S/min.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt können
SEHR LEICHT/ERHOLUNGSTRAINING			
	50–60%	20–40 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Regenerationsfähigkeit (nach höheren Belastungen)

Was ist der Nutzen von Training in einer bestimmten Herzfrequenz-Zielzone?

Wie Sie wissen erlaubt Ihnen die Messung der Herzfrequenz (HF), Ihr Training zu optimieren, wenn Sie in einer spezifischen HF-Zone trainieren. Welche Vorteile bringen diese Zonen für Ihr Training?

Diese Tabelle fasst einfach und klar zusammen, welche Vorteile das Training bei einer bestimmten HF bietet.

Dazu wird der gesamte Trainingsbereich in fünf HF-Zonen eingeteilt, die auf einem Prozentsatz der maximalen HF (des jeweiligen Pferdes oder Menschen) basieren.

Das Training in Zone 1 wird mit einer sehr niedrigen Intensität durchgeführt. Die Belastung mit einer sehr niedrigen Intensität stellt eine aktive Erholung dar und beschleunigt die Regeneration nach starken Belastungen.

Zone 2 erhöht den Energieumsatz und verbessert die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit.

Dieses Training bereitet den Organismus auf intensivere Belastungen vor.

Das Sauerstoffaufnahmevermögen wird in Zone 3 verbessert. Hierbei kann die Trainingsbelastung in Intervallen durchgeführt werden, die mit Erholungsphasen abwechseln.

Wenn Ihre Zielsetzung darin besteht, für kurze Zeit maximale Leistungen oder Geschwindigkeiten zu trainieren, müssen Sie im Training in die Phase der anaeroben Energiebereitstellung wechseln. Beim Training in den Zonen 4 und 5 kann die Leistung je nach Intensität von einigen Sekunden bis zu 10 Minuten dauern. Auch hier wird in der Regel die Form des Intervalltrainings gewählt, wobei eine ausreichende bzw. vollständige Erholung nach jeder Belastung sehr wichtig ist. Achtung: Je intensiver ein Intervall ist, desto kürzer muss es sein.

Beim Training in einer bestimmten Zone sollten Sie versuchen die HF in der Mitte der Zone zu treffen. Da der Herzschlag ständigen kleinen Schwankungen unterliegt, ist eine dauernde schlaggenaue Überwachung der HF nicht möglich und für ein effektives Training nicht nötig.

Maximale Herzfrequenz

Extract of : Pferdesport mit Herz und Verstand

Gesundheitscheck - Belastungskontrolle - Trainingssteuerung ein Leitfaden by C. Heipertz-Hengst

COPYRIGHT 2002 BY POLAR ELECTRO EUROPE BV ISBN 952-5048-70-5

Bevor wir daran gehen, die Frage "Wie wird die Hfmax bestimmt?" zu beantworten, einige wichtige Fakten dazu:

- Die maximal mögliche Herzschlagzahl ist für jedes einzelne Pferd - auch für uns Menschen - genetisch (als Erbanlage) vorgegeben. Sie läßt sich durch Training nicht verändern. Es gibt große Unterschiede zwischen den Rassen und von Pferd zu Pferd. Die Hfmax des Menschen verringert sich mit dem Alter, ziemlich genau nach der Formel " $220 - \text{Lebensalter} = \text{Hfmax}$ ". Es gibt (noch) keine so klare Faustregel für Pferde, aber es ist realistisch, cirka 230 ± 10 Schläge/min als theoretisches Maximum anzusehen.
- Das erreichte Maximum der Herzfrequenz eines Pferdes, welches durch körperliche Beanspruchung ausgelöst wird, fällt bei verschiedenen Übungsformen unterschiedlich aus - z.B. beim Sprint anders als beim Hügeltraining oder beim Schwimmen. Auch Medikamente können die Hfmax verändern; Übertrainingszustände und Erschöpfung erniedrigen die Hfmax.
- Die Höhe der Hfmax an sich hat mit dem Leistungsvermögen nichts zu tun! Es wäre eine krasse Fehleinschätzung hinter einem hohen Hfmax -Wert eine bessere Leistungsfähigkeit zu vermuten, ebensowenig deutet ein niedriger Hfmax -Wert keinesfalls auf eine schlechtere Leistungsfähigkeit hin.
- Ein extremes Ausdauertraining (Distanz) kann dazuführen, daß die volle Aktivierung der Hfmax durch Schnelligkeitstests nicht mehr auszulösen ist.

Die Maximalherzfrequenz ist also kein absoluter Wert, sondern die individuell höchste Anzahl von Herzschlägen bei bestimmten Belastungsformen. Für ein gesundes Pferd bedeutet ihr Erreichen unter körperlicher Belastung keine Gefährdung, sondern das Ausschöpfen der natürlichen Leistungsreserven. Wir erhalten daraus den Referenzwert, also einen Maßstab, an dem wir die aktuelle Belastung kontrollieren und die Trainingsbelastung ausrichten können. Bis Sie genügend Erfahrung gesammelt haben, sollten Sie im Anfang den Rat eines erfahrenen Trainers oder Tierarztes suchen, der vor Ermittlung der Hfmax den Gesundheitszustand Ihres Pferdes überprüft; dann wird es durch die Beanspruchung keinen Schaden nehmen.

Testversion a) - Ausbelastung über 1000 bis 1600 Meter: Ein Streckentest wird unter Trainingsbedingungen kaum zur echten Ausbelastung führen; da ist eine echte Wettkampfatmosphäre - also ein wirkliches Rennen - hilfreich. Wenn es Ihnen möglich ist, die Herzfrequenzkurve während eines Wettkampfes aufzuzeichnen, bzw. eine Zeitspanne von cirka 20 Sekunden mit maximaler Geschwindigkeit des Pferdes, dann haben Sie mit dem dabei aufgetretenen Spitzenwert der Herzfrequenz den Hfmax -Wert ermittelt.

Testversion b) - Geschwindigkeitstest mit progressiver Steigerung: Dieser Test verlangt stufenförmige Steigerung der Galoppge-schwindigkeit z.B. alle 400 Meter über eine Zeitspanne von 2 - 3 Minuten bis zur Erschöpfung. Die nachfolgende Tabelle gibt ein Beispiel, bei dem zu berücksichtigen ist, daß die von Ihnen zu wählenden Geschwindigkeiten und Distanzen sich am Typ und Fitnesszustand Ihres eigenen Pferdes orientieren müssen! Untrainierte Pferde beginnen mit relativ langsamen Tempo; dabei aber nicht zu zaghaft sein,

denn sonst wird die Gesamtdauer des Tests bis zum Erreichen der Höchstgeschwindigkeit sehr lang. Pferde in höherem Trainingszustand und Vollblüter beginnen gleich mit höherer Ausgangsgeschwindigkeit um 600 - 700 m/min. Die ersten Tests dienen dem Festlegen der passenden Stufendaten und der Zusammenstellung Ihrer individuell angepaßten Testvorschrift. Nur die letzten drei Stufen sollten richtig anstrengend sein, und die Ausbelastungsphase wird nur cirka 5 - 10 s durchgehalten (In unserem Beispiel unten sind es 6,5s.). Die Hfmax wird in der letzten Stufe, die nur einige Sekunden anhält und zum Abbruch des Tests führt, erreicht.

Tabelle 5

Geschwindigkeitstest: Beispiel eines fortlaufend stufenförmig ansteigenden Geschwindigkeitstests mit sechs Teilstrecken je 400 m

Stufe	Geschwindigkeit m./min.	Geschwindigkeit min/km	Zeitbedarf 400 m	Verbrauchte Zeit	Hf/ min.
1	500 m/min.	2.00 min/km	48.00 s	48.00 s	174
2	550 m/min	1.50 min/km	43.50 s	91.50 s	188
3	600 m/min	1.40 min/km	40.00 s	131.50 s	193
4	650 m/min	1.32 min/km	37.00 s	168.50 s	201
5	700m/min	1.26 min/km	34.00 s	202.50 s	210

Testversion c) - Hügeltest:

In hügeligem Gelände fehlt es häufig an einer geeigneten flachen Teststrecke, dafür kann hier ein anderes bewährtes Testverfahren zur Anwendung kommen. Das Pferd muß jedoch bereits mit der Arbeit in ansteigendem Gelände gut vertraut sein, ehe man daraus einen Test macht: Sanfte, gleichmäßige Anstiege erlauben längere, steile Anstiege zwingen zu kürzeren Teststrecken. Vorzugsweise kommt man schon mit angemessenem Grundtempo in den Hügel, um daraus das Tempo bis zum Gipfel gradweise zu steigern bzw. solange den Anstieg zu forcieren, bis das Pferd ermüdet. (Es wäre geradezu Klasse, wenn der Leistungsgipfel genau mit dem Hügelgipfel identisch ist!) Die Herzfrequenz am Endpunkt der Kletterstrecke können Sie als Maximalherzfrequenz werten.

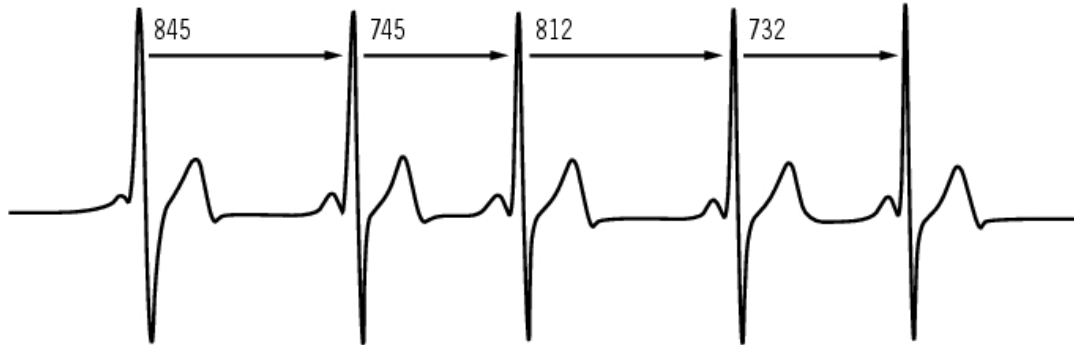
Unabhängig davon, für welche der Testversionen Sie sich entscheiden, beachten Sie unbedingt bei der Durchführung die folgenden Hinweise:

Zur Standardisierung gehört neben dem Auf- und Abwärmen (siehe nächstes Kapitel) auch die Fütterungsroutine, nach der die letzte Mahlzeit vor einem Test wie üblich zusammengesetzt sein und cirka 3 - 5 Stunden zurückliegen sollte.

Nur ausgeruhte Pferde können ihre Hfmax erreichen! Deshalb muß vor dem Test mindestens ein Tag mit nur leichter Arbeit liegen; sollte das Pferd 1 -2 Tage davor hart gearbeitet oder gar einen Wettkampf bestritten haben, besteht wenig Aussicht auf Ermittlung des realen Hfmax - Wertes. Wenn Sie Zweifel am erzielten Ergebnis haben oder Sicherheit über die ausgetestete Maximal-herzfrequenz ihres Pferdes haben wollen, dann wiederholen Sie den Test unter gleichen Bedingungen nach ein paar Tagen, um die Daten zu erhärten.

Herzfrequenz-Variabilität

Die Herzfrequenz variiert mit jedem Herzschlag. Die Herzfrequenz-Variabilität (HFV) ist die Variation in den Beat-to-Beat-Intervallen, auch bekannt als R-R-Intervalle.



Die HFV zeigt die Schwankungen der Herzfrequenz um einen durchschnittlichen Herzfrequenz-Wert an. Eine durchschnittliche Herzfrequenz von 60 Schlägen pro Minute (S/min) bedeutet nicht, dass das Intervall zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen genau 1,0 Sek. beträgt. Stattdessen können sie zwischen 0,5 Sek. und 2,0 Sek. schwanken/variieren.

Die HFV wird von der aeroben Fitness beeinflusst. Die HFV eines gut konditionierten Herzens ist in Ruhe normalerweise hoch. Andere Faktoren, die die HFV beeinflussen, sind das Alter, die Genetik, die Körperstellung, die Uhrzeit und der Gesundheitszustand. Während des Trainings verringert sich die HFV in dem Maße wie die Herzfrequenz und die Trainingsintensität zunehmen. Die HFV verringert sich ebenfalls während Zeiten psychischer Beanspruchung.

Die HFV wird durch das autonome Nervensystem reguliert. Parasympathische Aktivität verringert die Herzfrequenz und erhöht die HFV, wohingegen sympathische Aktivität die Herzfrequenz erhöht und die HFV verringert.

R-R-Aufzeichnung

Mit der R-R-Aufzeichnung werden Herzschlag-Intervalle gespeichert, d. h. Intervalle zwischen aufeinander folgenden Herzschlägen. Diese Informationen werden in aufgezeichneten Beispielen auch als unmittelbare Herzfrequenz in Schlägen pro Minute angezeigt.

Bei der Aufzeichnung jedes einzelnen Intervalls sind Extra-Systolen und Artefakte ebenfalls zu sehen. Wir empfehlen Ihnen, Kontaktgel (EKG-Gel) zu verwenden, um den Kontakt zwischen Ihrer Haut und dem Sender zu optimieren. Anzeigen, die in den Herzfrequenz-Daten als fehlerhaft interpretiert wurden, können mit der Polar ProTrainer 5 Software angepasst und korrigiert werden.

Polar Artikel Bibliothek

Für weitere Informationen und Hintergrundwissen : www.polar-equine.com.

10. Serviceinformation

Pflege und Wartung

Ihr Polar Reitcomputer ist ein präzises Messgerät und sollte deshalb sorgfältig behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden Ihnen dabei helfen, die Garantieverpflichtungen zu erfüllen und viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

Pflege Ihres Gerätes

Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt. Reinigen Sie die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Trocknen Sie sie mit einem Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol oder Scheuermaterialien wie zum Beispiel Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Waschen Sie den Sendergurt nach jedem Gebrauch mit Wasser aus. Falls Sie den Gurt mehr als dreimal wöchentlich benutzen, waschen Sie ihn mindestens alle drei Wochen bei 40°C in der Waschmaschine. Verwenden Sie hierfür einen Wäschebeutel. Imprägnieren Sie den Gurt nicht, und verwenden Sie keine Bleichmittel oder Weichspüler. Reinigen Sie ihn nicht chemisch, und bleichen Sie ihn nicht.

Waschen Sie den Gurt, wenn Sie ihn länger nicht benutzen und nach jedem Gebrauch in stark chlorhaltigem Schwimmbadwasser. Geben Sie ihn nicht in den Trockner, und bügeln Sie ihn nicht. Geben Sie die Sendeeinheit niemals in eine Waschmaschine oder einen Trockner!

Trocknen Sie Gurt und Sendeeinheit, und bewahren Sie sie getrennt auf.

Bewahren Sie Ihren Reitcomputer, den Sender und die Sensoren an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie diese nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Der Reitcomputer, der Sender und die Sensoren sind wasserbeständig und können im Regen verwendet werden. Um die Wasserbeständigkeit zu erhalten, reinigen Sie den Reitcomputer oder die Sensoren nicht mit einem Hochdruckreiniger und tauchen Sie sie nicht unter Wasser. Nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aussetzen.

Halten Sie Ihren Reitcomputer sauber. Reinigen Sie den Reitcomputer und die Sensoren mit milder Seife und Wasser, und spülen Sie sie mit klarem Wasser ab. Tauchen Sie sie nicht in Wasser ein. Trocknen Sie sie mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie zur Reinigung keinen Alkohol und keine Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien.

Vermeiden Sie harte Stöße, da der Reitcomputer und der Geschwindigkeitssensor hierdurch beschädigt werden könnten.

Service

Sollten Sie für Ihren Reitcomputer innerhalb der Garantiezeit von zwei Jahren Serviceleistungen in Anspruch nehmen müssen, empfehlen wir Ihnen, diese nur von Ihrer Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertem Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Weltweite Garantie des Herstellers.

Weitere Informationen über unseren Service erhalten Sie in der Polar Service-Karte.

Batterien wechseln

Wir empfehlen, dass Sie die Batterie von der autorisierten Polar Serviceabteilung austauschen lassen. Vermeiden Sie das Öffnen der versiegelten Batterieabdeckung. Möchten Sie die Batterie dennoch selbst wechseln, folgen Sie bitte sorgfältig den Instruktionen auf der folgenden Seite.

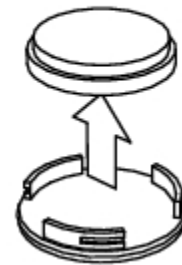
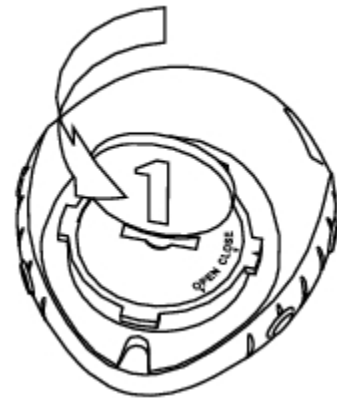
Wenn Sie die Batterien des Reitcomputers und des Senders selbst wechseln möchten, befolgen Sie sorgfältig die Instruktionen in dem Kapitel Wechsel der Reitcomputerbatterie. Die Instruktionen gelten für alle Batterien.

Möchten Sie den Batteriewechsel lieber von Polar vornehmen lassen, wenden Sie sich bitte an die autorisierte Polar Serviceabteilung.

Wechsel der Reitcomputerbatterie

Zum Wechseln der Reitcomputerbatterie benötigen Sie eine Münze und eine Batterie (CR 2354).

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung, indem Sie sie mithilfe der Münze gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Entfernen Sie die Batterieabdeckung. Die Batterie ist an der Abdeckung befestigt, die vorsichtig angehoben werden sollte. Entfernen Sie die Batterie, und ersetzen Sie sie durch eine neue. Beschädigen Sie nicht das Gewinde der Batterieabdeckung.
3. Setzen Sie die Batterie so ein, dass der Minuspol (-) den Reitcomputer und der Pluspol (+) die Abdeckung berührt.
4. Der Dichtungsring der Batterieabdeckung ist ebenfalls an der Abdeckung befestigt. Ersetzen Sie den Dichtungsring nur, wenn er beschädigt ist. Bevor Sie die Batterieabdeckung schließen, vergewissern Sie sich, dass der Dichtungsring der Abdeckung nicht beschädigt ist und richtig in seiner Nut sitzt.
5. Drücken Sie die Batterieabdeckung in ihre Position, und drehen Sie sie mithilfe der Münze im Uhrzeigersinn zu der Markierung CLOSE. Überprüfen Sie, ob die Abdeckung richtig geschlossen ist!



Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie. Das Batteriesymbol kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen, erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren. Um sicherzustellen, dass die Batterieabdeckung ihre maximale Lebensdauer erreicht, öffnen Sie diese nur, wenn ein Batteriewechsel nötig ist. Vergewissern Sie sich beim Wechsel der Batterie, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Sollte dies doch der Fall sein, tauschen Sie ihn bitte durch einen neuen aus. Die Ersatzbatterien und -dichtungsringe erhalten Sie im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über www.polar.fi erreichen.

Halten Sie die Batterien von Kindern fern. Bei Verschlucken wenden Sie sich sofort an einen Arzt. Die Batterien sollten ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.

Batterie des Geschwindigkeitsmessers

Die Batterien des Geschwindigkeitssensors können nicht ersetzt werden. Neue Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren erhalten Sie im Fachhandel oder auch im Service Shop auf unserer Homepage, die Sie über www.polar.fi erreichen. Dort wird der Sensor nach dem Batteriewechsel getestet.

Instruktionen zum Batteriewechsel des G3 GPS-Sensors W.I.N.D. finden Sie in der Gebrauchsanleitung des G3 GPS-Sensors.

Wichtige Hinweise

Störungen während des Trainings

Elektromagnetische Störungen und Trainingsausrüstung.

Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen von elektrisch betriebenen Zügen, Buslinien oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Automotoren, Reitcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen sowie beim Passieren von elektronischen Sicherheitsschleusen auftreten. Mikrowellengeräte, Computer und WLAN-Basisstationen können ebenfalls während des Trainings mit dem CS600X Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen zu vermeiden, meiden Sie mögliche Störquellen.

Verschiedene elektrische oder elektronische Komponenten von Trainingsgeräten wie etwa LED-Anzeigen, Motoren und elektrische Bremsen können Störsignale verursachen.

Wenn Ihr Reitcomputer bei der Benutzung des Trainingsgerätes nun immer noch nicht richtig funktioniert, so verursacht das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die Verwendung in Verbindung mit der drahtlosen Herzfrequenz-Messung.

Technische Spezifikationen

Reitcomputer

Der Reitcomputer ist ein Laser-Produkt, das der Klasse 1 entspricht.

Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich 1 Jahr (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Batterietyp:	CR 2354
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material Silikon
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Materialien:	Thermoplastisches Polymergehäuse
Ganggenauigkeit der Uhr:	Höher als ± 0.5 Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25 °C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	Herzfrequenz-Messung: ± 1 % oder 1 Schlag/Minute, je nachdem welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Bereich:	15-240
Aktueller Geschwindigkeitsanzeigebereich:	0-127 km/h
Höhenmesseranzeige:	-550 m bis +9000 m
Aufstiegsauflösung:	5 m

Grenzwerte des Reitcomputers

Maximale Anzahl an Dateien:	99
Maximale Trainingszeit pro Einheit:	99 Std. 59 Min. 59 Sek.
Maximale Rundenzahl:	99
Gesamte Distanz:	999 999 km
Gesamte Trainingsdauer:	9999 Std. 59 Min. 59 Sek.
Gesamter Kalorienverbrauch:	999 999 kcal
Gesamtzahl Trainingseinheiten:	9999
Gesamter Aufstieg:	304 795 m

Sender

Lebensdauer der Batterie der WearLink W.I.N.D.Sendeeinheit:	Durchschnittlich 2 Jahre (3 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Batterietyp:	CR2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material Silikon
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +40 °C
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Gurtmaterial:	Polyurethan/Polyamid/Polyester/Elasthan/Nylon

Polar WebLink mit IrDA-Verbindung, Polar ProTrainer 5™ Equine Edition

Systemanforderungen: PC

Windows® 2000/XP (32 Bit)

IrDA-kompatibler Anschluss (ein externes IrDA-Gerät oder ein interner IR-Anschluss)

Außerdem muss Ihr PC für die Software ausgerüstet sein mit einem Pentium II 200 MHz-Prozessor oder schneller, einem Monitor mit SVGA oder höherer Auflösung, 50 MB freiem Festplattenspeicherplatz und einem CD-ROM-Laufwerk.

Der Polar Reitcomputer zeigt Ihre Leistungsdaten. Er zeigt die physiologische Belastung und Intensität während Ihres Trainings an. Bei Verwendung mit einem Polar Geschwindigkeitsmesser, nimmt er ebenfalls Geschwindigkeits- und Distanzmessungen vor.

Der Polar G3 GPS-Sensor dient zur Messung von Geschwindigkeit, Distanz und Positionsdaten und liefert auch Streckeninformationen.

Der Polar Reitcomputer sollte nicht für Umgebungsmessungen verwendet werden, für die eine fachliche oder gewerbliche Präzision erforderlich ist. Ferner sollte das Gerät bei Luft- oder Unterwassersport nicht benutzt werden, um Messungen durchzuführen.

Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm ISO 2281 geprüft. Die Produkte werden je nach Wasserbeständigkeit in drei verschiedene Kategorien eingeteilt. Sehen Sie auf der Rückseite Ihres Polar Produktes nach und ersehen Sie aus der nachstehenden Tabelle, zu welcher Kategorie Ihr Produkt gehört. Bitte beachten Sie, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Gehäuserückseite	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc.	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorchel (ohne Sauerstoffflaschen)	Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant	x				Wasserspritzer, Regentropfen, etc.
Water resistant 50 m	x	x			Minimum für das Baden und Schwimmen*. Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht für das Tauchen mit Geräten
Water resistant 100 m	x	x	x		

*Diese Merkmale treffen auch zu auf den Polar WearLink W.I.N.D. Sender mit der Kennzeichnung Water resistant 30 m.

Häufig gestellte Fragen

Was soll ich tun, wenn...

...das Batteriesymbol und Batt. schwach angezeigt werden?

Der erste Hinweis auf eine schwache Batterie ist normalerweise das Batteriesymbol. Das Batteriesymbol kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen. Es erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren. Die Displaybeleuchtung und Signaltöne des Reitcomputers werden automatisch ausgeschaltet, wenn das Batteriesymbol erscheint. Weitere Informationen zum Batteriewechsel erhalten Sie in dem Kapitel Pflege und Wartung.

...ich nicht weiß, wo ich mich in dem Menü befinde?

Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

...der Reitcomputer auf keinen Tastendruck reagiert?

Führen Sie einen Reset durch. Drücken Sie hierfür alle an der Seite befindlichen Tasten gleichzeitig, und halten Sie diese für 2 Sekunden. Nach dem Reset drücken Sie die rote Taste, Starten mit Radeingaben erscheint in der Anzeige. Sie können die Radeingaben durch Drücken der OK-Taste akzeptieren, oder Sie ändern diese. Dann wird Basiseingaben angezeigt. Stellen Sie die Uhrzeit und das Datum ein, alle anderen Eingaben sind gespeichert. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Basiseingaben und Messen des Reifenumfangs. Falls Sie die übrigen Eingaben nicht ändern möchten, können Sie diesen Menüpunkt durch Halten und Drücken der STOP-Taste überspringen. Alle Trainingsdaten sind gespeichert.

...eine andere Person mit einem Reitcomputer oder Herzfrequenz-Messgerät Störungen verursacht?

Siehe Wichtige Hinweise.

...die Herzfrequenz-Anzeige unregelmäßig blinkt, die Herzfrequenz-Anzeige extrem hoch ist oder keine Herzfrequenz angezeigt wird (00)?

- Vergewissern Sie sich, dass sich der Reitcomputer in einem Umkreis von 40 m um die Sendeeinheit befindet.
- Kontrollieren Sie, ob sich der elastische Gurt nicht während des Trainings gelockert hat.
- Kontrollieren Sie, ob die Textil-Elektroden des Senders flach auf der Haut aufliegen.
- Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders befeuchtet sind.
- Vergewissern Sie sich, dass der Sender sauber ist.
- Stellen Sie sicher, dass sich im Empfangsbereich (40 Meter) kein anderer Herzfrequenz-Sender befindet.
- Starke elektromagnetische Signale können fehlerhafte Anzeigen verursachen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Wichtige Hinweise.

...WearLink überprüfen! angezeigt wird und Ihr Reitcomputer Ihre Herzfrequenz nicht ermitteln kann?

- Vergewissern Sie sich, dass sich der Reitcomputer in einem Umkreis von 40 m um die Sendeeinheit befindet.
- Kontrollieren Sie, ob sich der elastische Gurt nicht während des Trainings gelockert hat.
- Kontrollieren Sie, ob die Textil-Elektroden der Sportbekleidung flach auf der Haut aufliegen.
- Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders befeuchtet sind.
- Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders sauber und unversehrt sind.
- Wenn Sie alle oben genannten Punkte kontrolliert haben, die Nachricht jedoch noch immer erscheint und Ihre Herzfrequenz noch immer nicht ermittelt werden kann, könnte die Batterie der Sendeeinheit schwach sein. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Pflege und Wartung.

...Neuen WearLink gefunden. Neuen WearLink koppeln? angezeigt wird?

Sollten Sie einen neuen Sender als Zubehör gekauft haben, muss dieser mit dem Reitcomputer gekoppelt werden. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Koppeln eines neuen Senders.

Falls der Sender, den Sie benutzen, in dem Produkt-Set enthalten ist und dieser Text in der Anzeige erscheint, ermittelt der Reitcomputer eventuell das Signal eines anderen Senders. In diesem Fall kontrollieren Sie, ob Sie Ihren eigenen Sender tragen, ob die Elektroden angefeuchtet sind und ob der Sendergurt noch eng genug sitzt. Sollte die Nachricht weiterhin angezeigt werden, ist die Batterie Ihrer Sendeeinheit schwach. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Pflege und Wartung.

Geschw. überprüfen! angezeigt wird?.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Gebrauchsanleitung des Geschwindigkeitsmessers W.I.N.D. .

...Neuen Sensor koppeln ? angezeigt wird?

Falls Sie einen neuen Polar WearLink W.I.N.D als Zubehör gekauft haben, muss dieser zunächst mit dem Reitcomputer gekoppelt werden. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Koppeln.

...die Höhe sich verändert, obwohl ich mich nicht bewege?

Der Reitcomputer konvertiert den gemessenen Luftdruck in eine Höhenangabe. Dies ist der Grund, warum Wetterveränderungen zu veränderten Höhenangaben führen.

...die Höhenangaben ungenau sind?

Ihr Höhenmesser zeigt möglicherweise eine falsche Höhenangabe, wenn er externen Störungen ausgesetzt ist wie z. B. starkem Wind oder einer Klimaanlage. Versuchen Sie in diesem Fall, den Höhenmesser zu kalibrieren. Wenn die Anzeigen permanent falsch sind, kann das eventuell an verschmutzten Luftdruckkanälen liegen. Sollte dies der Fall sein, senden Sie Ihren Reitcomputer an die Polar Serviceabteilung.

....Speicher fast voll angezeigt wird?

Speicher fast voll wird angezeigt, wenn nur noch etwa 1 Stunde Speicher zur Verfügung steht. Sobald die Speicherkapazität erschöpft ist, wird Speicher voll angezeigt. Um Speicher freizugeben, übertragen Sie Trainingsdaten in die Polar Pro Trainer 5 Software und löschen Sie diese in Ihrem Reitcomputer.

* Optionaler Sensor erforderlich.

Weltweite Garantie des Herstellers

- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Polar Electro Oy gewährt diese weltweite Garantie Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die Garantie gilt nur in Verbindung mit dem Kaufbeleg bzw. dem ausgefüllten, abgestempelten Garantieabschnitt der Service-Karte!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse sowie der elastische Gurt.
- Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in

Zusammenhang stehen. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt.

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.

CE 0537

Dieses Produkt entspricht der Richtlinie 93/42/EWG. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.support.polar.fi/declaration_of_conformity



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2002/96/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. In EU-Ländern sind diese Produkte folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte Sie darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte folgen Sie den örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, machen Sie Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2000 zertifiziertes Unternehmen.

Copyright © 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland.

Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise. Die mit einem™-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Warenzeichen von Polar Electro Oy, ausgenommen Sound Blaster, das ein eingetragenes Warenzeichen von Creative Technology Ltd. ist. Die mit dem®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Warenzeichen von Polar Electro Oy; ausgenommen Windows, das ein eingetragenes Warenzeichen der Microsoft Corporation ist.

Polar Ausschlussklausel für Haftung

- Der Inhalt der Gebrauchsanleitung ist allein für informative Zwecke gedacht. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Das Produkt ist durch eines oder mehrere der folgenden Patente geschützt:

FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, US6199021, US6356848, FI114202, US 6537227, FI110915, FI 113614.

Weitere Patente sind anhängig.

Hersteller:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

Vertriebsfirma:

Polar Electro Europe BV, Fleurier Branch

Av. D.-Jeanrichard 2

CH-2114 Fleurier

Tel +4132 8629050

Fax +4132 8629055

www.polar-equine.com