

1. Introduction

Félicitations ! Vous venez d'acquérir le système d'entraînement le plus complet, conçu pour répondre à vos besoins les plus spécifiques. Ce manuel d'utilisation comporte des instructions complètes, pour vous permettre d'utiliser au mieux toutes les fonctions de votre compteur équin.

SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT COMPLET

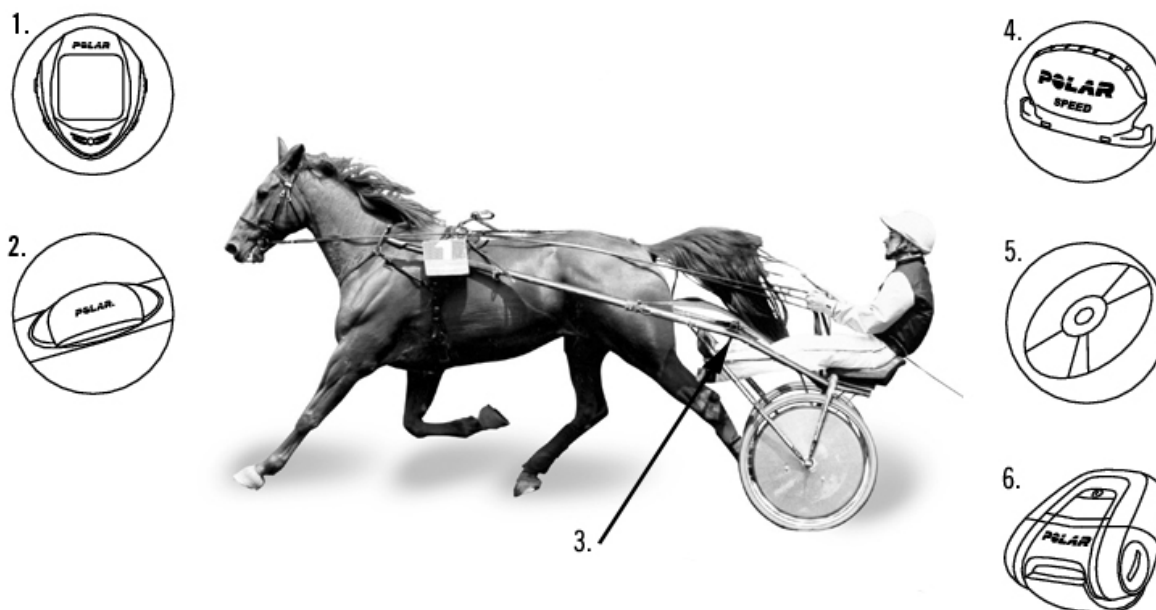
Planifiez vos séances avec Polar ProTrainer 5 Equine Edition.
Transférez vos programmes sur votre cardio équin.

Consultez des données détaillées sur votre séance. Avec Polar ProTrainer 5 Equine Edition, sauvegardez vos données d'entraînement pour analyse et suivi à long terme.



Votre cardio équin vous guide pendant votre séance et enregistre vos données d'entraînement. Après l'exercice, transférez les résultats de vos séances vers Polar ProTrainer 5 Equine Edition.

2. Composants du compteur EQUIN



1. Compteur équin Polar CS600 : les données de votre séance sont enregistrées et affichées pendant votre sortie sulky.
2. Emetteur Polar équin WearLink[®] W.I.N.D. : l'émetteur transmet le signal de votre fréquence cardiaque au compteur équin. Il est constitué d'un émetteur détachable et d'une ceinture élastique.
3. Support sulky Polar[™] : fixez le support sur votre sulky et attachez le compteur équin à celui-ci.
4. Capteur de vitesse Polar[™] W.I.N.D. : capteur de vitesse sans fil mesurant la vitesse et la distance.
5. CD-ROM : contient le logiciel Polar ProTrainer 5[™] Equine Edition et un manuel d'utilisation complet pour vous permettre d'utiliser au mieux toutes les fonctions de votre compteur équin.
6. Disponible en option : Capteur GPS G3 W.I.N.D. Polar : fournit des données de vitesse, distance et géolocalisation, ainsi que des informations sur le parcours, quels que soient les sports outdoor pratiqués grâce à la technologie Global Positioning System (GPS). Vous pouvez transférer vos données de parcours vers le logiciel Polar ProTrainer 5 pour les visualiser dans Google Earth ou les convertir en fichier GPX. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel.

i Lors de l'utilisation d'un capteur GPS G3 W.I.N.D. Polar avec un capteur de vitesse Polar, le GPS ne sert qu'à la localisation et au suivi d'itinéraire. Toutefois, si le cardio-compteur Cycle n'est pas bien calé (ex. le type de sport change pendant l'entraînement), celui-ci récupère automatiquement les données de vitesse et de distance à partir du capteur GPS. Il permet ainsi de stabiliser la mesure de vitesse et de distance au cours de votre séance d'entraînement. Pour commencer à réutiliser le capteur de vitesse, appuyez longtemps sur le bouton LUMIERE et sélectionnez Cher. capt.

3. Démarrage rapide

Avant d'activer votre compteur équin, déterminez la circonférence de la roue de votre sulky.

Déterminer la circonférence de la roue

La circonférence de la roue est indispensable pour obtenir des données de vitesse et de distance précises. Pour la mesurer, vous pouvez utiliser l'une des méthodes ci-dessous :

Méthode 1

Trouvez l'indication de diamètre en pouces ou en ETRTO imprimé sur la roue. Recherchez le diamètre correspondant à votre roue en pouces ou en ETRTO, dans la colonne de droite du tableau.

ETRTO	Circonférence de la roue (pouces)	Réglage de circonférence de roue (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

Les circonférences de roue dans le tableau sont données à titre indicatif. En effet la circonférence de la roue dépend du type et de la pression du pneu.

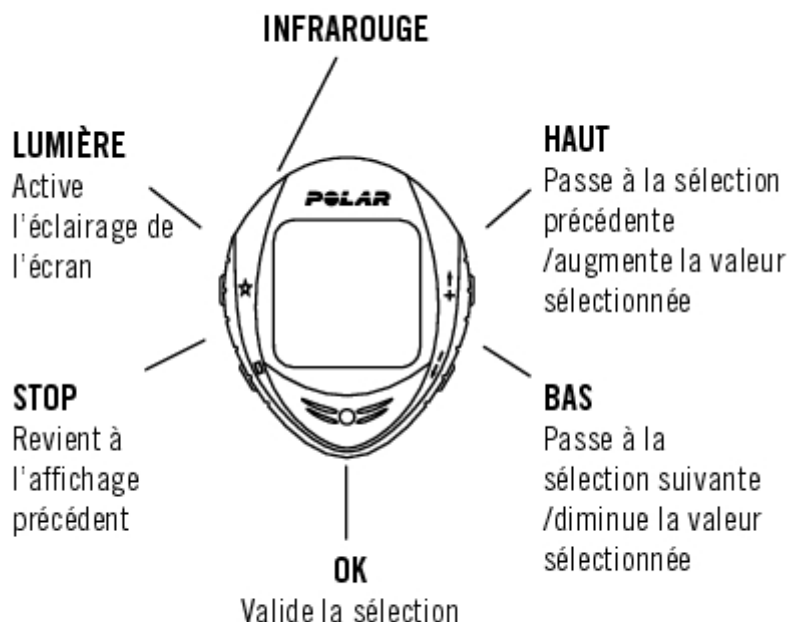
Méthode 2

Pour plus de précision, mesurez la circonférence de roue manuellement.

Faites tourner la roue avant de façon à ce que la valve soit placée en bas, perpendiculaire au sol. Tracez une marque sur le sol à cet endroit. Faites avancer votre sulky suivant une trajectoire bien droite sur un plan plat, de façon à effectuer une révolution complète. Lorsque la valve a retrouvé sa place initiale, en bas et perpendiculaire au sol, tracez une seconde marque en face de celle-ci. Mesurez la distance entre les deux marques, et soustrayez 4 mm de cette valeur pour tenir compte du poids de votre corps. Paramétrez cette valeur dans le compteur équin.

Réglages de base

Avant d'utiliser votre compteur équin pour la première fois, personnalisez les réglages de base. Soyez aussi précis que possible. En effet ces données influent sur l'exactitude des informations que vous recevrez sur votre performance.



Pour ajuster les valeurs, utilisez les boutons HAUT, BAS et validez avec le bouton OK. Les valeurs défilent plus vite lorsque vous appuyez longuement sur les boutons HAUT ou BAS.

1. Pour activer votre compteur équin, appuyez deux fois sur OK . Une fois activé, il ne peut être éteint !
2. Welcome to Polar Equine World! s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Langue : Sélectionnez English, Deutsch, Español, Français ou Italiano. Appuyez sur OK
4. Démarrer avec réglages cycle s'affiche. Appuyez sur OK.
5. Nombre de sulkys : sélectionnez 1, 2 ou 3 en fonction du nombre de sulkys que vous utiliserez. Si vous n'utilisez qu'un sulky, les réglages pour le sulky 2 ou 3 peuvent toujours être paramétrés ultérieurement. Pour plus d'information, Reportez-vous au chapitre [Réglages Cycle](#) mesurée en laboratoire.
6. Roue : paramétrez la circonférence de roue (mm) pour chaque sulky. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre [Déterminer la circonférence de la roue](#) mesurée en laboratoire.
7. Démarrer par réglages initiaux s'affiche. Appuyez sur OK et paramétrez les données suivantes :
8. Heure : sélectionnez le mode 12h ou 24h. En mode 12h, sélectionnez AM ou PM et réglez l'heure.

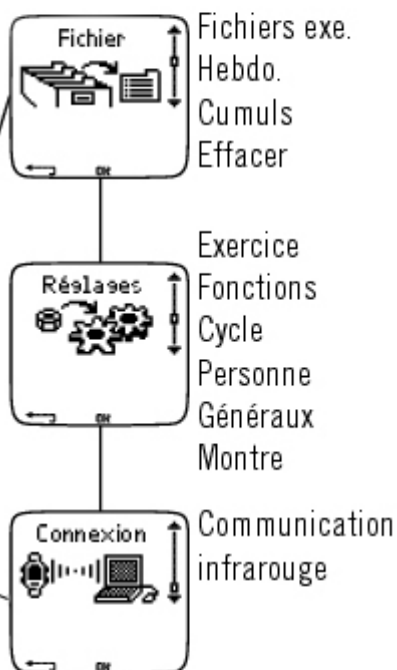
9. Date : ajustez la date ; jj = jour, mm = mois, aa = année. Si vous utilisez les unités du système anglo-saxon, réglez la date ainsi : mm = mois, jj = jour, aa = année.
10. Unités : sélectionnez les unités du système métrique (kg/cm/km) ou du système anglo-saxon (lb/ft/mi).
11. Réglages OK ? s'affiche. Sélectionnez Oui ou Non. Sélectionnez Oui pour valider et enregistrer les réglages. Le compteur équin revient à l'affichage de l'heure. Sélectionnez Non si vous souhaitez modifier les réglages. Appuyez sur STOP pour revenir aux données que vous souhaitez modifier.

Vous pouvez aussi utiliser le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Editions pour paramétrer tous les réglages de base.

Agencement des menus

Menu visible uniquement lorsqu'un programme d'entraînement a été transféré du logiciel au Compteur équin.

Pour parcourir le menu, appuyez sur HAUT ou BAS.



Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur le bouton STOP.

4. Préparer votre séance

Installer les capteurs

Support sulky Polar et compteur équin CS600

Pour plus d'informations sur l'installation du support sulky Polar et du compteur équin Polar CS600, reportez-vous au manuel d'utilisation du capteur de vitesse.

Capteurs de vitesse Polar

Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de vitesse, reportez-vous à son manuel d'utilisation.

Planifier votre entraînement

Types d'exercices

Le menu Exercice affiche une liste d'exercices.

Parcourez les options avec les boutons HAUT ou BAS



- Libre : aucun réglage préprogrammé.
- Interv. : la séance d'intervalles commence par un échauffement de 15 minutes, suivi d'intervalles de 5 km (phases de travail) avec 5 minutes de récupération, répétés 3 fois. Cette séance se termine par 15 minutes de retour au calme.

Sélectionnez l'exercice désiré (Libre ou Interv.), et appuyez sur OK. Les options suivantes s'affichent :

- Validez l'exercice comme exercice par défaut.



Lors de votre prochaine séance, votre compteur équin utilisera cet exercice par défaut.

- Voir les réglages des exercices. Utilisez les boutons HAUT ou BAS pour afficher :
- Modifier Exercice suivant vos besoins. Vous pouvez aussi modifier les exercices créés depuis le compteur équin. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Créer de nouveaux exercices depuis votre compteur équin. Si vous avez créé un exercice comportant des phases depuis le logiciel, vous ne pourrez modifier celles-ci depuis le compteur équin.
- Renommer exercice Interv. ou d'autres exercices créés depuis le compteur équin.
- Défaut - pour revenir aux réglages par défaut des exercices Basique, Interv. ou OwnZone.
- Effacer l'exercice que vous avez créé depuis le compteur équin ou le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition.

5. Entraînement

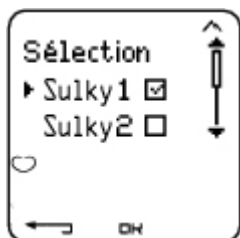
Installer l'émetteur

Pour plus d'informations sur l'installation de l'émetteur WearLink équin, reportez-vous à son manuel d'utilisation.

Démarrer votre séance

Fixez l'émetteur sur le cheval et fixez le compteur équin au support sulky.

1. Démarrez la mesure de la fréquence cardiaque en appuyant sur OK . Le compteur équin passe en mode pause.
2. Sélectionnez le sulky avec lequel vous allez vous exercer. sulky 1 est paramétré par défaut. Sélectionnez Réglages > sulky > sulky 1 > OK. Sélectionnez Autre si vous souhaitez enregistrer uniquement la fréquence cardiaque, l'altitude, la température et les données du capteur GPS.



Seuls les sulkys qui sont **ACTIVÉS** s'affichent dans la liste de sélection. Pour plus d'information, Reportez-vous au chapitre Réglages Sulky .

Le chiffre dans le coin inférieur droit indique le sulky qui va être utilisé. En appuyant longuement sur le bouton BAS , vous pouvez changer rapidement de sulky ou passer au mode enregistrement de la fréquence cardiaque uniquement. En appuyant longuement sur le bouton HAUT , vous pouvez changer rapidement d'exercice.

3. Votre fréquence cardiaque apparaît à l'écran dans les 4 secondes. Le cadre autour du symbole en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé. Le symbole du fer à cheval et du GPS dans le coin inférieur droit clignotent jusqu'à ce que les capteurs soient trouvés.
4. Démarrez l'exercice en appuyant sur OK. Le type d'exercice s'affiche dans le coin supérieur gauche.


Si vous souhaitez modifier ou voir certains réglages d'exercice avant de démarrer votre séance, sélectionnez Réglages > Exercice. Sélectionnez un type d'exercice ou consultez les réglages d'un exercice.

Exercice : Sélectionner Libre ou Interv., et appuyez sur OK. (Si vous avez créé de nouveaux exercices, ils seront aussi affichés.)

Valider : pour sélectionner l'exercice à réaliser

Dans le menu Réglages, vous pouvez modifier ou voir différents réglages avant l'exercice. Pour plus d'informations concernant tous les réglages disponibles, reportez-vous à 7. Réglages. Le menu Réglages inclut les options suivantes :

- Exercice: sélectionnez Libre, Basique, OwnZone ou Intervalle et appuyez sur OK (si vous avez créé de nouveaux exercices, ils seront aussi affichés).
 1. Valider : sélectionnez l'exercice à réaliser
 2. Voir : pour consulter les réglages d'un exercice
- GPS : activez / désactivez la fonction GPS.
- Altitude : pour calibrer l'altitude.
- Enreg. : pour régler la fréquence d'enregistrement.
- RR : pour activer/désactiver l'enregistrement RR.
- Alarme ZC : pour activer/désactiver l'alarme de zone cible.
- Format FC : sélectionnez l'affichage de la fréquence cardiaque en battements par minute (bpm), en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (%FCmax).
- Sulky : Sélectionnez sulky 1, 2 ou 3.
- AutoLap : pour activer/désactiver l'enregistrement automatique de temps intermédiaires.
- EHA : pour activer/désactiver la fonction estimation de l'heure d'arrivée et paramétrer la distance que vous allez parcourir.
- Affichage : pour modifier l'affichage. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Personnaliser les affichages du compteur équin mesurée en laboratoire.

 Dans le menu Emplacement**, vous visualisez votre géolocalisation actuelle. Le cardio indique votre emplacement à l'aide des dernières coordonnées GPS. La latitude et la longitude sont exprimées en degrés et minutes - Nombre de satellites visibles sur la rangée inférieure.

Pour analyser plus en profondeur les informations de parcours, transférez les données vers le logiciel Polar ProTrainer 5. Reportez-vous à l'aide du logiciel pour accéder à ces instructions.

Voici quelques raccourcis que vous pouvez utiliser, lorsque vous êtes dans le menu exercice en pause :

- Appuyez longuement HAUT pour changer rapidement de type de séance. la séance paramétrée par défaut est l'exercice Libre.
- Appuyez longuement BAS pour changer rapidement de sulky.
- Appuyez sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.
- Appuyez longuement LUMIÈRE pour voir le menu Réglages.

si vous avez activé la fonction AutoStart, le compteur équin démarre et arrête automatiquement l'enregistrement de l'exercice lorsque vous commencez et que vous arrêtez de rouler. Pour plus d'informations sur les évaluations, reportez-vous au chapitre Dém. Auto (Démarrage automatique) : Activé / Désactivé . Le compteur équin sélectionne automatiquement le dernier sulky que vous avez utilisé pendant la dernière séance.

4. Démarrez l'exercice en appuyant sur OK. Le type d'exercice s'affiche dans le coin supérieur gauche.

Si le message suivant s'affiche : (nom de l'exercice) Capteur de vitesse nécessaire. Activer capteur de vitesse ? vous devez utiliser ce capteur pour afficher les données de vitesse pendant votre exercice (comme lorsque vous avez défini des zones cibles en vitesse). Sélectionnez Oui

pour activer la fonction du capteur. Si Exercice affichage mis à jour s'affiche, les données de vitesse seront affichées pendant l'exercice.

Données qui s'affichent à l'écran

Votre compteur équin vous permet de voir simultanément trois lignes de données sur votre exercice. En appuyant sur le bouton HAUT ou BAS , vous pouvez voir différents affichages. Le nom de la vue apparaît pendant quelques secondes. Le nom de la vue indique le type de donnée affiché sur la ligne inférieure. L'affichage varie en fonction des capteurs que vous avez installés, des fonction qui ont été paramétrées sur ACTIVÉ et du type d'exercice que vous êtes en train de réaliser.

Vous pouvez personnaliser facilement l'affichage de votre compteur équin avec le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition.

Données qui s'affichent par défaut en utilisant le capteur de vitesse

Vitesse Fréquence cardiaque Distance temps intermédiaire Vitesse / allure
Fréquence cardiaque Durée d'exercice Vitesse / allure FC en cours
Chronomètre Fréquence cardiaque moyenne Vitesse moyenne Temps intermédiaire
Fréquence cardiaque2 Heure Distance Fréquence cardiaque
Graphes Graphique FC Graph. vitesse Chrono. (durée de l'exercice jusqu'à présent)

Personnalisez l'affichage de votre compteur équin pour afficher les données que vous souhaitez voir. Reportez-vous au chapitre Personnaliser les affichages du compteur équin.

Affichage Graphes















L'affichage Graphes permet de comparer sous forme graphique deux types de données pendant un exercice. Par exemple, vous pouvez sélectionner un aperçu graphique de votre fréquence cardiaque et de votre vitesse.



L'affichage Graphes peut être personnalisé. Sur la ligne supérieure et sur la ligne médiane, vous pouvez afficher au choix sous forme graphique la vitesse, l'altitude ou la fréquence cardiaque.

Symboles affichés à l'écran

Texte affiché à l'écran	Symbole	Désignation
Heure		Heure
Symbole du fer à cheval		Tous les capteurs ont été trouvés lorsque le symbole arrête de clignoter.
Numéro du sulky		Le chiffre dans le coin inférieur droit indique quel sulky est utilisé pour l'exercice.
Verrouillage des boutons activé		Indique que le verrouillage des boutons est activé.
Symbole d'enregistrement		S'affiche en mode exercice lorsque le chronomètre fonctionne et que l'enregistrement des données est en cours. Le symbole clignote lorsque la mémoire est faible.
Icône d'intervalles		Indique qu'un exercice d'intervalles a été sélectionné.
Compte à rebours Minuteur		Compte à rebours
Numéro du temps intermédiaire et durée		Numéro du temps intermédiaire et durée Affiche la distance intermédiaire.
Distance du temps intermédiaire		Si vous enregistrez un temps intermédiaire en appuyant sur OK, vous réinitialisez aussi le compteur journalier. Ceci est réalisé automatiquement lorsque la fonction Autolap est activée.
Chronomètre		Durée de l'exercice jusqu'à présent
Fréquence cardiaque		FC en cours
Fréquence cardiaque		Fréquence cardiaque moyenne
Distance		Distance parcourue

Texte affiché à l'écran	Symbole	Désignation
Compteur journalier		Distance entre un point A et un point B. Cette distance est réinitialisée à chaque fois que vous appuyez sur le bouton OK. En appuyant sur OK, vous réinitialisez aussi la distance intermédiaire. Ceci est réalisé automatiquement lorsque la fonction Autolap est activée.
Heure d'arrivée		Estimation de l'heure d'arrivée
variation RR		Variation en durée entre deux battements successifs.
Ascension		Dénivelé ascensionnel en mètres/pieds
Inclinomètre		Pente en montée/descente en degrés et en pourcentage. Estime sous forme numérique le degré de pente que vous êtes en train de monter ou descendre, et vous permet de gérer votre effort en conséquence.
Altitude		Altitude en cours
Vitesse		Vitesse à laquelle vous roulez actuellement.
Vitesse maximale		Vitesse maximale atteinte pendant votre séance
Vitesse moyenne		Vitesse moyenne à laquelle vous roulez
Suivi zone cible (fréquence cardiaque)		Si l'indicateur en forme de coeur n'est pas visible et/ou qu'une alarme retentit, votre fréquence cardiaque ne se situe pas dans la zone cible.
Temps dans zone		Temps passé dans la zone
Vitesse / Allure*		Vitesse / allure actuelle. Les données proviennent du capteur GPS G3. Le nombre de barres au-dessus de la lettre G indique l'intensité du signal GPS.
Vitesse maximale*		Vitesse / allure maximum jusqu'à présent Les données proviennent du capteur GPS G3.
Vitesse moyenne*		Vitesse / allure moyenne jusqu'à présent Les données proviennent du capteur GPS G3.

* Le capteur GPS G3, disponible en option, est nécessaire.

Fonctionnement des boutons pendant l'exercice

Prendre un temps intermédiaire

Appuyez sur OK pour enregistrer un temps intermédiaire. Le cardio équin affiche :



Numéro du temps intermédiaire

FC moyenne du temps intermédiaire

Temps intermédiaire



Numéro du temps intermédiaire

Distance du temps intermédiaire

Vitesse moyenne

Activer une SportZone

Lorsque vous vous exercez sans zone(s) cible prééglée(s), vous pouvez attribuer une valeur de fréquence cardiaque à une SportZone spécifique. Pour plus d'information, Reportez-vous au chapitre [SportZones Polar](#). Ainsi, si vous n'avez pas eu le temps de paramétrer des zones cibles avant votre séance, vous pouvez quand même en utiliser une immédiatement pendant la séance.

Appuyez longuement sur LAP (OK) pour Activer /désactiver une zone.



Par exemple, si vous roulez avec une fréquence cardiaque à 130 bpm, qui correspond à 75% de votre FCmax et qui correspond à la SportZone 3, vous pouvez activer cette SportZone en appuyant sur LAP afin d'attribuer votre fréquence cardiaque à cette SportZone. SportZone3 activé 70%-79% s'affiche. Une alarme retentit si vous vous trouvez au-dessus ou en dessous de la SportZone (si la fonction alarme de zone cible est activée). Désactivez la SportZone en appuyant de nouveau sur le bouton OK SportZone3 désactivé s'affiche.

Agrandir une ligne d'affichage afin de faire ressortir une donnée



Appuyez longuement sur HAUT pour agrandir les données de la ligne supérieure, et sur BAS pour agrandir les données de la ligne médiane. Revenez à l'affichage normal en appuyant longuement sur les mêmes boutons.

Eclairer l'affichage (mode Nuit activé)

Pour éclairer l'affichage, appuyez sur LUMIÈRE pendant l'exercice. Le mode Nuit est activé, et l'affichage s'éclaire automatiquement en appuyant sur n'importe quel bouton ou à chaque changement de phase.

Consulter le menu Réglages

Appuyez longuement LUMIÈRE > Réglages

Le menu Réglages s'affiche en appuyant longuement sur le bouton LUMIÈRE. Dans le menu Réglages, vous pouvez modifier certains réglages sans pour autant mettre en pause l'enregistrement de l'exercice. Les données contenues dans ce menu peuvent varier en fonction du type d'exercice. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre 7. *Réglages*.

- Verrouiller : activez/désactivez les boutons pour éviter tout déclenchement intempestif.
- DéfiAuto : activez/désactivez le défilement automatique des données pendant l'exercice.
- Alarm. ZC : activez/désactivez l'alarme de zone cible.
- Format FC : sélectionnez le format d'affichage de votre fréquence cardiaque.
- Vérifier capteur : recherche les données de l'émetteur Wearlink, du capteur de vitesse, si le signal disparaît en cours d'exercice à cause d'interférences.
- AutoLap : activez/désactivez l'enregistrement automatique de temps intermédiaires.
- EHA : activez/désactivez l'estimation de l'heure d'arrivée.

Une fois vos réglages modifiés, le compteur équin revient au mode Exercice.

Mettre l'exercice en pause

Pour mettre un exercice en pause, appuyez sur STOP.

En mode Pause, vous pouvez :

- Continuer : pour continuer l'enregistrement de l'exercice.
- Arrêter : pour arrêter l'enregistrement d'un exercice
- Résumé : voir un résumé des fonctions qui étaient activées pendant l'exercice.
- Emplacement*, pour la géolocalisation en temps réel, avec les dernières coordonnées GPS. La latitude et la longitude sont exprimées en degrés et minutes - Nombre de satellites visible sur la rangée inférieure.
- Réglages : modifier les mêmes réglages en cours d'exercice et en mode Pause, sauf la personnalisation de l'affichage qui ne peut être réalisée qu'en mode Pause.
- Réinitialiser : supprimez les données d'exercice enregistrées jusqu'à présent. Validez en appuyant sur OK et appuyez sur OK pour redémarrer l'enregistrement.

*Capteur GPS G3 W.I.N.D. en option requis.

Arrêter l'enregistrement d'un exercice

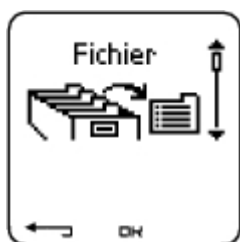
Pour mettre un exercice en pause, appuyez sur STOP. Pour arrêter complètement l'enregistrement, sélectionnez ARRÊTER.

6. Après l'entraînement

Entretien de votre émetteur après utilisation. **Détachez l'émetteur de la ceinture élastique après utilisation.** Gardez l'émetteur propre et rangez-le au sec.

Pour plus d'informations sur l'entretien, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

Analyser les résultats des séances d'entraînement



Pour revoir les données de votre performance après votre séance, consultez le Fichier de votre compteur équin. Pour une analyse approfondie, transférez les données vers le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition. Le logiciel vous permet d'analyser les données de différentes façons.

1. Ouvrez le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition.
2. Sélectionnez le mode Connect sur votre produit Polar et placez ce dernier face à la fenêtre infrarouge.



3. Cliquez sur le bouton Transférer du logiciel.

Pour plus d'informations sur le transfert des données, consultez l'aide du logiciel.

Pour consulter un fichier sur votre compteur équin

Sélectionnez Fichier > OK pour consulter les options suivantes :

- Fichiers Exe. peut contenir jusqu'à 99 fichiers d'exercice.
- Hebdo. affiche les résumés des 16 dernières semaines.
- Cumuls affiche les données cumulées de toutes vos séances.
- Dans le menu Effacer, vous pouvez supprimer des fichiers d'exercice.

Fichiers Exe.

Sélectionnez Fichier > Fichiers Exe.



Vous pouvez consulter des données détaillées sur vos séances dans Fichiers Exe. Les données suivantes s'affichent :

- Nom de l'exercice.
- Chaque barre représente un exercice. La hauteur de chaque barre correspond à la durée de l'exercice.
- Date de l'exercice sélectionné

Les données qui peuvent être consultées (a - e ci-dessous) dépendent du type d'exercice et des réglages (par exemple : si votre exercice ne comporte pas de phases, les données relatives aux phases ne seront pas disponibles).

parcourez les barres représentant chaque exercice avec les boutons HAUT ou BAS et appuyez sur OK pour afficher :



a. Les données de base



b. Les données sulky



c. Les données des SportZones



e. Les données des temps intermédiaires

a. Les données de base

Sélectionnez Fichier > Fichiers exe. Utilisez les boutons HAUT puis le fichier BAS pour sélectionner l'exercice désiré et appuyez sur OK. Utilisez les boutons HAUT et BAS pour afficher les données suivantes :

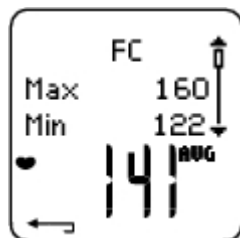


Nom de l'exercice

Heure à laquelle l'exercice a commencé

Distance parcourue

Durée totale de l'exercice

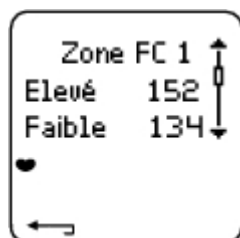


Votre fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) alterne avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximal (FC%).

Fréquence cardiaque maximale

Fréquence cardiaque minimale

Fréquence cardiaque moyenne



Zones cibles (FC) , avec zone 1, zone 2 et zone 3 qui alternent.

Limite supérieure

Limite inférieure



Temps passé dans, au-dessus et en dessous de la zone 1/2/3 (le nom de la phase est affiché dans l'exercice programmé).

Temps passé au-dessus de la zone

Temps passé en dessous de la zone

Temps dans zone

Appuyez sur RETOUR pour revenir à l'affichage des données de base.

Données de base supplémentaires

Pour ajouter vos propres données d'exercice ou pour supprimer l'exercice du Fichier, appuyez longuement sur LUMIÈRE depuis l'affichage des données de base.

Sélectionnez Fichier > OK > Fichier Exe. > OK > Basique > OK, appuyez longuement sur LUMIÈRE > Ajouter info > OK.

- Résult. : donnez une note à votre exercice.
- Forme : évaluez votre niveau de forme pendant la séance.
- Temp° : réglez la température avec les boutons HAUT ou BAS .
- Distance : réglez la distance pour sulky 1, sulky 2, sulky 3 ou Autre.

Si vous modifiez la distance, cela affectera aussi la distance cumulée.

b. Les données sulky

Sélectionnez Fichier > Fichiers Exe. > Sulky information



Appuyez sur OK et parcourez avec les boutons HAUT et BAS pour voir les données sulky.

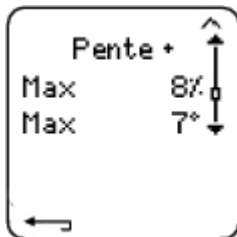


Vitesse

Vitesse maximale

Vitesse moyenne

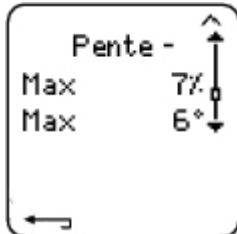
Distance



Pente +

Pente maximale + en %

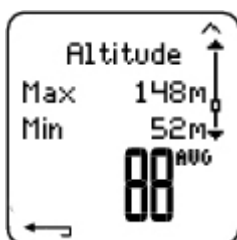
Pente minimale + en degrés



Pente -

Pente maximale - en %

Pente minimale - en degrés



Altitude

Altitude maximale

Altitude minimale

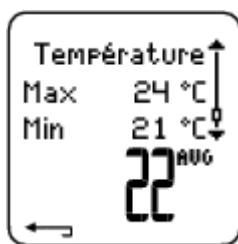
Altitude moyenne



Ascension/ Descente

Dénivelé ascensionnel en mètres/pieds

Dénivelé négatif en mètres/pieds



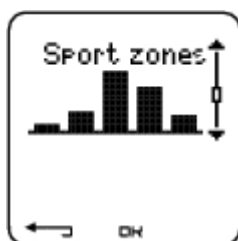
Température
 Maximum °C degrés
 Minimum °C degrés
 Moyen °C degrés



Odomètre
 sulky 1, 2 ou 3
 Kilomètres

c. SportZones Equines

Sélectionnez Fichier > Fichiers Exe. > Basique > OK



Depuis l'affichage des données de base, appuyez sur BAS pour voir les données des SportZones.



Appuyez sur OK et parcourez avec les boutons HAUT ou BAS pour afficher le temps passé dans chaque SportZone. Le diagramme sous forme de barres affiche vos différentes séances.

Appuyez sur RETOUR pour revenir à l'affichage des données relatives aux SportZones.

d. Temps intermédiaires

Sélectionnez Fichier > Fichiers Exe. > Libre > Laps

Vous pouvez voir les données des temps intermédiaires en appuyant sur le bouton BAS. Les données relatives aux temps intermédiaires s'affichent si plus d'un temps intermédiaire a été enregistré.



Nombre de temps intermédiaires enregistrés

Temps intermédiaire moyen

Le numéro du meilleur temps intermédiaire (le plus rapide) alterne avec sa durée.

Le dernier temps intermédiaire ne peut être affiché comme étant le meilleur temps intermédiaire, même s'il s'agit du plus rapide. Si vous souhaitez enregistrer le dernier temps intermédiaire avant de terminer votre exercice, appuyez sur le bouton OK pour le sauvegarder, plutôt que d'appuyer sur le bouton STOP. Vous pouvez ensuite appuyer sur le bouton STOP après avoir franchi la ligne d'arrivée.

Parcourez les données de temps intermédiaire en appuyant sur OK.

Comparez les données entre chaque temps intermédiaire en appuyant sur HAUT ou BAS.

Pour consulter facilement les données de temps intermédiaires, transférez le fichier d'exercice vers le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition et analysez votre séance avec l'affichage de la courbe.



Heure

Cumul des temps intermédiaires

Temps intermédiaire

Votre fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) alterne avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximal (FC%).



Fréquence cardiaque maximale

Fréquence cardiaque moyenne

Fréquence cardiaque finale du temps intermédiaire

Vitesse min/km



Vitesse moyenne

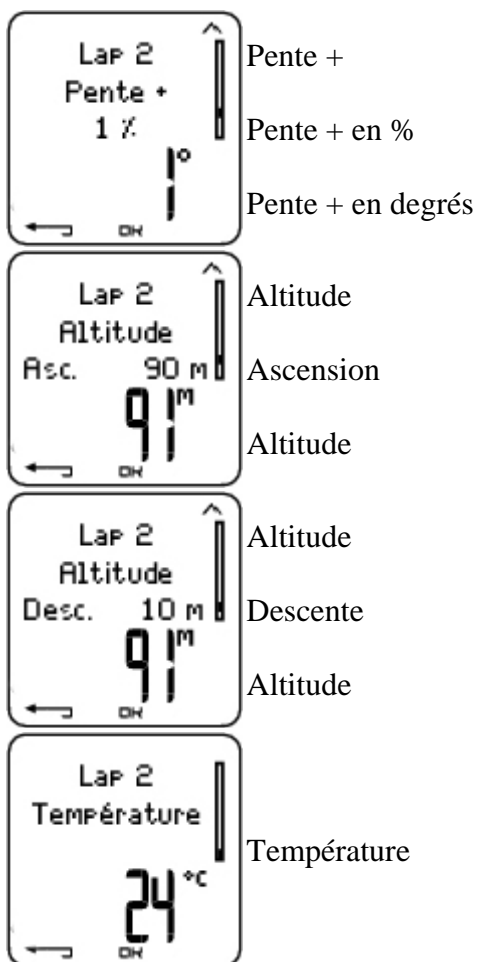
Vitesse finale du temps intermédiaire

Appuyez longuement LUMIÈRE pour changer le format de vitesse.



Distance

Distance du temps intermédiaire



Appuyez sur RETOUR pour revenir à l'affichage des Laps.

Résumé hebdomadaire

Sélectionnez Fichier > Hebdo.

Dans le fichier Hebdo., vous pouvez voir le résumé de vos séances pour les 16 dernières semaines. La première semaine, appelée Cette sem.(Cette semaine), affiche un résumé des exercices pour la semaine en cours. Les semaines précédentes sont nommées d'après la date du dimanche de la semaine. Parcourez les semaines affichées avec les boutons HAUT ou BAS, la durée d'exercice totale hebdomadaire s'affiche sur la ligne inférieure.



Sélectionnez la semaine en appuyant sur OK pour voir la dépense calorique totale, la distance parcourue et la durée totale d'exercice d'une semaine.



Appuyez sur BAS pour voir les données des SportZones pour la semaine.



Pour afficher le temps passé dans chaque SportZone, appuyez sur OK et parcourez les SportZones avec les boutons HAUT ou BAS.

Cumuls

Sélectionnez Fichier > Cumuls

Le Fichier Cumuls cumule les données enregistrées au cours de toutes vos séances d'exercice depuis la dernière réinitialisation. Vous pouvez donc utiliser le Fichier Cumuls comme compteur saisonnier (ou mensuel) de vos données d'entraînement. Les valeurs cumulées sont automatiquement mises à jour, à chaque fois que vous arrêtez l'enregistrement d'un exercice.

Utilisez les boutons HAUT ou BAS pour faire défiler les informations suivantes :

- Sulky 1 distance (distance cumulée parcourue avec le sulky 1; peut être réinitialisée)
- Sulky 2 distance
- Sulky 3 distance
- Distance GPS
- Cumul distance (distance cumulée ; peut être réinitialisée)
- Cumul durée
- Cumul nombre exe.
- Cumul ascensions
- Cumul odomètre (distance cumulée ; ne peut pas être réinitialisée)
- Réinitialiser cumuls

Pour réinitialiser les valeurs cumulées

Sélectionner Fichier > Cumuls > Réinitialiser cumuls

Choisissez la valeur que vous souhaitez remettre à zéro et validez en appuyant sur OK. Sélectionnez Oui pour confirmer la détection. **Les données effacées ne peuvent être récupérées.** Sélectionnez Non pour revenir au menu Réinitialiser .

Supprimer des fichiers

Sélectionnez Fichier > Effacer > Exercice

Dans Effacer, vous pouvez supprimer chaque exercice un par un, supprimer tous les exercices à la fois ou uniquement les valeurs cumulées.

Parcourez les données suivantes avec les boutons HAUT ou BAS :

- Exercice : sélectionnez un exercice particulier que vous souhaitez supprimer.
- tous exe. : supprimez tous les exercices.
- Cumuls : supprimez les valeurs cumulées une par une ou bien toutes en même temps.

Validez en sélectionnant Oui.

7. Réglages

Vous pouvez modifier facilement les réglages en utilisant le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Types d'exercices

Sélectionnez Réglages > Exercice

Pour plus d'informations sur les exercices, reportez-vous au chapitre Types d'exercices

Réglages des Fonctions

Sélectionnez Réglages > Fonctions.



GPS*

Activez la fonction GPS en sélectionnant **Réglages > Fonctions > GPS > Activer. Détecter nouveau capteur ?** s'affiche.

- Si votre capteur est déjà détecté, sélectionnez **Non**.
- Si votre capteur n'a pas encore été détecté, voir 11. *Utiliser un nouvel accessoire* pour plus d'informations sur la détection.

* Le capteur, disponible en option, est nécessaire.

Altitude

Le compteur équin mesure et affiche l'altitude. Vous pouvez modifier les réglages de l'altimètre dans le menu Altitude. Vous pouvez calibrer l'altimètre manuellement ou automatiquement.

Calibrer l'altitude manuellement

Sélectionnez Réglages > Fonctions > Altitude > Calibrer > réglez l'altitude à laquelle vous vous trouvez.

Si l'altitude à laquelle vous vous trouvez diffère de façon significative de l'altitude mesurée, Calibrer à xx ? s'affiche.

Oui : altitude calibrée à xx s'affiche.

Non : échec calibrage altitude s'affiche.

Calibrer l'altitude pour une précision optimale. Nous vous conseillons de recalibrer l'altitude à chaque fois que vous avez une référence fiable à portée de main (borne, sommet ou carte topographique, par exemple).

Calibrer l'altitude automatiquement

Sélectionnez Réglages > Fonctions > Altitude > CalibAuto > Activer/désactiver

Avec la fonction Calibrage automatique, vous pouvez régler une altitude de départ qui sera ainsi toujours la même au démarrage de votre exercice. Calibrez l'altitude manuellement et activez la fonction Calibrage automatique (CalibAuto). A partir de maintenant, cette altitude sera toujours utilisée en début d'exercice, à condition que le calibrage automatique soit toujours activé. De plus, si le Calibrage automatique est activé et que vous calibrez le compteur équien manuellement, cette nouvelle valeur sera utilisée comme nouvelle altitude de départ.

Si la pression atmosphérique change de façon significative, il faut recalibrer l'altimètre. Altitude calibrée à xx m/ft indique que le calibrage a été effectué. Si Echec calibrage altitude s'affiche, re-calibrez l'altimètre.

Vous pouvez aussi régler l'altitude pour le Calibrage automatique en utilisant le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Utilisez cette fonction si vous vous entraînez toujours dans le même environnement. De cette façon, les valeurs d'altitude seront toujours correctes.

Si le profil de sport pour l'exercice comporte la fonction Calibrage automatique, les mesures d'altitude démarreront toujours à cette altitude quels que soient les réglages d'altitude.

Fréquence d'enregistrement

Sélectionnez Réglages > Fonctions > Enreg. > 1 / 5 / 15 / 60 sec

Le récepteur peut enregistrer vos données de fréquence cardiaque, de vitesse et d'altitude toutes les 1, 5, 15 ou 60 secondes. Plus la fréquence d'enregistrement est grande, plus la capacité d'enregistrement sera longue. Plus elle est courte, plus vous pourrez enregistrer de valeurs de fréquence cardiaque et d'autres données. Cependant, avec une fréquence d'enregistrement courte, vous pourrez analyser plus précisément vos données sur le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition.

Plus la fréquence d'enregistrement est courte, plus la capacité d'enregistrement sera réduite. La capacité d'enregistrement disponible s'affiche sur la ligne inférieure lorsque vous réglez la fréquence d'enregistrement. La fréquence d'enregistrement par défaut est de 5 secondes.

Lorsqu'il reste moins de 30 minutes de capacité d'enregistrement, la fréquence d'enregistrement augmente automatiquement (1s > 5s > 15s > 60s). Ceci permet d'optimiser la capacité d'enregistrement des données d'exercice. La fréquence d'enregistrement utilisée pendant la séance en cours servira pour la prochaine séance.

Le tableau suivant indique la capacité d'enregistrement maximale pour chaque fréquence d'enregistrement. La capacité maximale d'enregistrement peut être plus courte, si vous avez enregistré un grand nombre d'exercices courts.

Remarque : lorsqu'il reste moins de 30 minutes de capacité d'enregistrement, la fréquence d'enregistrement augmente automatiquement. Mémoire faible s'affiche 60 minutes avant que la mémoire ne soit saturée.

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

Les durées présentées dans le tableau sont des estimations. Pour les données RR, la capacité maximale d'enregistrement dépend de la fréquence cardiaque et de la variabilité de la fréquence cardiaque. Si vous enregistrez des temps intermédiaires au cours de votre exercice et que votre exercice comporte des phases que vous avez créées depuis le logiciel, la capacité maximale d'enregistrement sera réduite.

Données RR

Sélectionnez Réglages > Fonctions > RR > Activé / Désactivé

La fonction d'enregistrement des données RR mesure et enregistre les variations de fréquence cardiaque avec une résolution de une milliseconde. Ceci permet d'analyser la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) depuis le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition. Les données RR consomment une part importante de la mémoire de votre compteur équin. Par conséquent, lorsque vous activez la fonction, la capacité d'enregistrement disponible s'affiche en bas de l'écran.

Enregistrement automatique de temps intermédiaires (AutoLap)

Activez l'AutoLap

Sélectionnez Réglages > Fonctions > AutoLap > Activé > AutoLap distance

Le compteur équin enregistrera automatiquement des temps intermédiaires. Pour désactiver l'AutoLap, sélectionnez Désactivé.

Format FC

Choisissez le format d'affichage de votre fréquence cardiaque

Sélectionnez Réglages > Fonctions > Format FC > FC / FC%

SportZones

Paramétrez les [SportZones Polar](#) dans le compteur équin.

Sélectionnez Réglages > Fonctions > SportZones > SportZone limite inf.

Réglez la limite inférieure de la SportZone 1 avec les boutons HAUT ou BAS . Validez en appuyant sur OK. Réglez les limites inférieures de chaque SportZone de la même façon. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de la SportZone précédente est réglée automatiquement.

Appuyez longuement sur LUMIÈRE pour modifier le format des SportZones : FC% (pourcentage de FCmax) ou BPM (battements par minute).

Vous pouvez modifier facilement les réglages en utilisant le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Vous pouvez activer/désactiver la SportZone en appuyant longuement sur le bouton LAP pendant votre sortie.

Réglages Sulky

Sélectionnez Réglages > sulky

Vous pouvez paramétrer deux réglages sulky sur votre compteur équin. Paramétrez ces réglages à l'avance, de façon à n'avoir qu'à sélectionner sulky 1, 2 ou 3 au début de chaque nouvelle séance. sulky 1 est paramétré par défaut.



Sélectionnez Réglages > sulky > sulky 1, sulky 2, sulky 3 ou Autre. sulky 2 et sulky 3 peuvent être activés ou désactivés. Sélectionnez Autre pour désactiver les capteurs de vitesse, et pour mesurer les données de fréquence cardiaque, d'altitude et de température et du GPS uniquement.

Circonférence de la roue

Sélectionnez sulky > sulky 1 > Roue

La circonférence de la roue est indispensable pour obtenir des données de vitesse et de distance précises. Pour plus d'informations sur la détermination de la circonférence de roue, reportez-vous au chapitre Déterminer la circonférence de la roue.

Dém. Auto (Démarrage automatique) : Activé / Désactivé

Sélectionnez Réglages > sulky > sulky 1 > Dém. Auto

La fonction Démarrage automatique démarre et arrête automatiquement l'enregistrement de l'exercice lorsque vous commencez ou arrêtez de rouler. La fonction Démarrage automatique nécessite le capteur de vitesse Polar ou le capteur de vitesse Polar W.I.N.D.

Heure d'arrivée

Sélectionnez Réglages > sulky > sulky 1 > EHA

Paramétrez la distance que vous souhaitez parcourir, et le compteur équin estimera votre heure d'arrivée à destination, en fonction de votre vitesse. Pour mesurer la vitesse et la distance, vous devez préalablement installer le capteur de vitesse Polar. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de vitesse, reportez-vous au manuel d'utilisation du capteur de vitesse.



- Sélectionnez en appuyant sur OK
- Sélectionnez On/Off pour activer ou désactiver la fonction.
- Sélectionnez Définir distance EHA pour paramétrer la distance que vous allez parcourir.

Vitesse : Activé / Désactivé

Sélectionnez Réglages > sulky > sulky 1 > Vitesse > Activé / Désactivé

La vitesse est activée par défaut sur le sulky 1.

Sélectionnez Activé et Détecter nouv. capteur ? s'affiche. Pour plus d'informations sur la détection d'un nouveau capteur, reportez-vous au chapitre Détecter un nouveau capteur de vitesse.

Sélectionnez Désactivé et le compteur équin sélectionnera le capteur de vitesse qui a déjà été détecté. Vous devrez lancer une nouvelle fois la détection du nouveau capteur la prochaine fois.

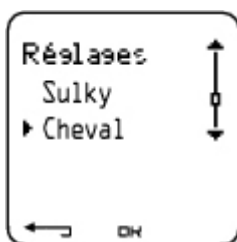
Les réglages de vitesse peuvent être réalisés manuellement ou depuis le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition.

Vous pouvez aussi utiliser le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition pour paramétrer tous les réglages de puissance.

Réglages cheval

Soyez très précis lorsque vous paramétrez les réglages cheval dans votre compteur équin. Ceux-ci vont en effet influencer l'exactitude des mesures.

Pour paramétrer les réglages de personne dans le compteur équin, sélectionnez Réglages > cheval



- Fréquence cardiaque : FC_{max}

Réglages généraux



Bips

Sélectionnez Réglages > Montre > Bips

Volume

Sélectionnez Réglages > Généraux > Bips > Volume > Activé / Désactivé

Le volume sonore des boutons et d'activité est activé. Ceci n'affecte ni l'alarme du réveil, ni les alarmes de zone cible (Alarm. ZC).

Alarm. ZC (Alarme de zone cible)

Vous pouvez activer/ désactiver l'alarme de zone cible :

Sélectionnez Réglages > Généraux > Bips > Alarm. ZC > Activé / Désactivé

Si l'alarme de zone cible est désactivée, la mesure de fréquence cardiaque clignote à chaque fois que vous vous trouvez à l'extérieur de la zone.

Verrouiller

Définir les réglages de la fonction Verrouillage

Sélectionnez Réglages > Généraux > Verrouiller > Manuel / Auto

Le verrouillage permet d'éviter le déclenchement accidentel des boutons.

Manuel : active le verrouillage manuel.

Automatique : le verrouillage s'active si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 1 minute.

Pour activer/désactiver le verrouillage, appuyez longuement sur LUMIÈRE pendant au moins une seconde.

Unités

Régler les unités de votre compteur équin

Sélectionnez Réglages > Généraux > Unités > kg/cm/km ou lb/ft/mi

Langue

Sélectionner la langue

Sélectionnez Réglages > Généraux > Langue > English / Deutsch / Español / Français

Eco. énergie

Activer le mode économie d'énergie

Sélectionnez Réglages > Généraux > Eco. énergie > Activer mode éco.énergie ? > Oui

Vous pouvez activer le mode économie d'énergie de votre compteur équin lorsque vous n'utilisez pas celui-ci pendant un certain temps. L'alarme du réveil fonctionne cependant en mode économie d'énergie.

Pour redémarrer le compteur équin :

Appuyez sur n'importe quel bouton > Activer affichage ? > Oui / Non

Oui : le compteur équin est activé.

Non : le compteur équin revient en mode économie d'énergie.

Réglages de la montre



Rappels

Vous pouvez paramétrer des rappels afin de ne pas oublier de réaliser certaines tâches ou exercices dans le futur.

Sélectionnez Réglages > Montre > Rappels > Ajouter nouv.

Date : réglez la date du rappel, jj=jour, mm=mois, aa=année.

Rappel heure : réglez l'heure du rappel.

Alarme : réglez l'alarme pour qu'elle retentisse à l'heure, ou 10 minutes / 30 minutes / 1 heure avant la tâche à réaliser.

Bip : réglez le volume sonore de l'alarme sur Silence / Bip / Normal.

Répéter : réglez l'alarme pour qu'elle se répète une fois / Horaire / Quotidien / Hebdo. / Mensuel / Annuel.

Exercice : sélectionnez un exercice à lier au rappel. Lorsque l'alarme de rappel retentira, le compteur équin affichera cet exercice par défaut. Sélectionnez AUCUN si vous ne souhaitez pas lier un exercice particulier au rappel.

Renommer : pour renommer le rappel, sélectionnez les lettres avec les boutons HAUT ou BAS et validez avec le bouton OK.

Vous pouvez programmer jusqu'à 7 rappels dans votre compteur équin.

Pour consulter les rappels actifs et modifier ceux-ci :

Sélectionnez Réglages > Montre > Rappels

Sélectionnez un rappel pour le consulter, le modifier, le renommer ou l'effacer.

Evènement

Régler un compte à rebours évènement dans le compteur équin

Sélectionnez Réglages > Montre > Evènement

Evènement date : jj=jour, mm=mois.

Renommer : pour renommer l'évènement, sélectionnez les lettres avec les boutons HAUT ou BAS et validez avec le bouton OK.

Modifier le compte à rebours évènement

Sélectionnez Réglages > Montre > Evènement

Vous pouvez voir le compte à rebours évènement, régler une nouvelle date, le renommer ou le supprimer.

Depuis l'affichage de l'heure, masquez ou réaffichez le compte à rebours évènement en appuyant longuement sur le bouton HAUT.

Alarme

Régler une alarme dans votre compteur équin

Sélectionnez Réglages > Montre > Alarme > Désactivé / Une fois / Lun-Ven / Quotidien

Vous pouvez régler l'alarme pour qu'elle retentisse une fois, du lundi au vendredi (Lun-Ven), tous les jours (Quotidien) ou pas du tout (Off). L'alarme fonctionne dans tous les modes sauf le mode Exercice. Elle retentit pendant une minute, si vous n'appuyez pas sur le bouton STOP. L'alarme retentira même si vous avez désactivé le volume sonore dans les réglages Généraux.

Pour mettre l'alarme en veille 10 minutes, appuyez sur le bouton HAUT ou BAS ou sur OK: Veille s'affiche et le compte à rebours du temps de veille démarre. Pour désactiver la veille, appuyez sur STOP.

Si le symbole de pile faible apparaît à l'écran, l'alarme ne peut être activée.

Heure

Régler le fuseau 1 dans le compteur équin

Sélectionnez Réglages > Montre > Fuseau 1 > 24h / 12h

Régler le fuseau 1 dans le compteur équin

Sélectionnez Réglages > Montre > Fuseau 2

Réglez la différence d'heure entre fuseau 1 et fuseau 2 avec les boutons HAUT ou BAS .

Fuseau horaire

Changer de fuseau horaire

Sélectionnez Réglages > Montre > Fuseau hor. > Fuseau 1 / Fuseau 2

Sélectionnez un fuseau horaire.

Depuis l'affichage de l'heure, changez de fuseau horaire en appuyant longuement sur BAS. Le numéro 2 qui s'affiche dans le coin inférieur droit de l'écran indique que le fuseau 2 est utilisé.

Date

Régler la date du compteur équin

Sélectionnez Réglages > Montre > Date

jj=jour, mm=mois, aa=année

Vous pouvez modifier facilement les réglages en utilisant le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition. Pour plus d'information, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Personnaliser les affichages du compteur équin

Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK > Réglages > Affichages > Modifier

Personnalisez l'affichage de votre compteur équin pour afficher les données que vous souhaitez voir. Vous pouvez aussi personnaliser les affichages en utilisant le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition. L'affichage d'un exercice programmé et transféré depuis le logiciel ne peut être modifié. Les données affichées dépendent des fonctions qui sont activées. Par exemple, si la fonction vitesse n'est pas activée, les données de vitesse ne peuvent être affichées.

Pour plus d'information sur les niveaux d'activité, reportez-vous au chapitre Symboles affichés à l'écran mesurée en laboratoire.

Sélectionnez l'affichage que vous souhaitez modifier en appuyant sur HAUT ou BAS puis sur OK. Sélectionnez les données de la ligne supérieure qui clignote, en appuyant sur HAUT ou BAS puis sur OK. Les données affichées dépendent des fonctions qui sont activées. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Réglages des Fonctions.

Répétez l'opération pour modifier les données des lignes médiane et inférieure. Chaque affichage est nommé d'après les données affichées sur la ligne inférieure. Pour revenir aux affichages par défaut, appuyez longuement sur LUMIÈRE lorsque les lignes clignent.

Activez l'Aide pour afficher des textes d'aide lorsque vous changez d'affichage pendant l'exercice : depuis l'affichage de l'heure, sélectionnez OK > Réglages > Affichage > Aide

Les réglages des affichages sont spécifiques à chaque sulky (sulky 1, 2). Si vous modifiez les réglages pour un sulky, les affichages de l'autre sulky ne seront pas modifiés. Les données affichées dépendent des fonctions qui sont activées. Pour plus d'information, Reportez-vous au chapitre Réglages des Fonctions et Réglages Cycle.

Raccourci pour les réglages (Menu Réglages)

Certains réglages peuvent être modifiés en utilisant le raccourci pour les réglages.

Appuyez longuement sur le bouton LUMIERE > Menu Réglages

- Verrouillage
- Rappels
- Alarme
- Fuseau horaire
- Eco. énergie

Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre 7. *Réglages*.

8. Utiliser un nouvel accessoire

Détection

Votre récepteur a été "paramétré" pour fonctionner avec l'émetteur Polar Equine WearLink W.I.N.D. et avec le capteur de vitesse W.I.N.D. afin de mesurer les données de fréquence cardiaque, de vitesse et de distance. Ceci signifie que votre récepteur ne fonctionne qu'avec l'émetteur et le capteur de vitesse fournis, afin d'éviter les interférences lorsque vous vous exercez en groupe.

Si vous avez acheté un émetteur ou un capteur de vitesse supplémentaire, ils devront être paramétrés pour être reconnus par le récepteur. Ce processus est appelé détection et ne prend que quelques minutes.

Pour éviter les interférences pendant une course cycliste, réalisez la détection avant le jour de la compétition.

Détecter un nouvel émetteur

Portez l'émetteur et vérifiez que l'émetteur n'est pas à proximité (40 m/131 ft) d'autres émetteurs Polar Equine WearLink W.I.N.D. . Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK. Le compteur équin commence à rechercher le signal de l'émetteur.

Lorsque le nouvel émetteur a été identifié, Nouveau WearLink trouvé, Détecter nouveau WearLink ? s'affiche.

- Sélectionnez Oui pour confirmer la détection. Effectué ! et Affichages mis à jour s'affichent. Démarrez l'enregistrement de l'exercice en appuyant sur OK.
- Sélectionnez Non pour annuler la détection.

Détecter un nouveau capteur de vitesse

Vérifiez qu'il n'y a pas d'autre émetteur ou compteur équin à moins de 40 m / 131 ft. La procédure de détection ne prend que quelques secondes.

Vous pouvez synchroniser un capteur de vitesse pour chaque réglage sulky.

Sélectionnez Réglages > sulky > sulky 1 > Vitesse > Activé / Désactivé

Sélectionnez > Activé > Détecter nouv. capteur ? s'affiche.

- Sélectionnez Oui pour confirmer la détection > Démarrer essai s'affiche. Faites tourner la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Une lumière rouge qui clignote indique que le capteur est activé.

Effectué ! et Affichages mis à jour s'affichent. Le compteur équin est maintenant prêt à recevoir les données de vitesse et de distance.

- Sélectionnez Non pour annuler la détection et que le capteur de vitesse détecté précédemment soit utilisé.

Si vous n'avez pas synchronisé le capteur de vitesse avec un certain réglage sulky, les données de vitesse ne s'afficheront pas.

Sélectionnez > Désactivé et l'affichage revient au menu précédent.

Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur RETOUR .

Une fois le capteur de vitesse détecté par le compteur équin, il est reconnu même s'il a été désactivé. Lorsque le capteur de vitesse est réactivé, Détecter nouv. capteur ? s'affiche. Sélectionnez Non et Affichages mis à jour s'affiche. Si Oui est sélectionné, le compteur équin passe en mode pause.

Détection d'un nouveau capteur GPS G3 *

Allumez le capteur GPS G3 puis sélectionnez **Réglages > Fonctions > GPS > Activé** dans votre compteur

Cycle. **Détecter nouveau capteur ?** s'affiche.


- Sélectionnez **Oui** pour confirmer la détection. **Effectué !** s'affiche.
- Sélectionnez **Non** pour annuler la détection. Le cardio-compteur Cycle ne sera alors pas en mesure d'afficher les données de cadence.


* Les capteurs, disponibles en option, sont nécessaires.

9. Informations supplémentaires

SportZones Polar Equines

Avec les SportZones Polar, les entraînements basés sur la fréquence cardiaque atteignent un niveau d'efficacité optimal. Cinq zones de fréquence cardiaque, en pourcentage de votre FC_{max}, composent ainsi la base de votre entraînement : ce sont les SportZones. Elles facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances et le suivi des programmes d'entraînement basés sur les SportZones.

Zone cible	Intensité en % de FC _{max} , bpm	Exemples de durée	Résultats physiologiques / Effets de l'entraînement
MAXIMUM			
	90–100%	0-2 minutes	<ul style="list-style-type: none">• Tonifie le système neuromusculaire• Augmente la vitesse maximum de sprint
HAUTE			
	80–90%	2–10 minutes	<ul style="list-style-type: none">• Augmente la tolérance anaérobie• Augmente la résistance à haute vitesse
MOYENNE			
	70–80%	10–40 minutes	<ul style="list-style-type: none">• Améliore la puissance aérobie• Améliore la circulation du sang
LÉGÈRE			
	60–70%	40–80 minutes	<ul style="list-style-type: none">• Accélère le métabolisme• Augmente la résistance aérobie• Renforce le corps de sorte qu'il tolère l'entraînement à intensité plus élevée
TRÈS LÉGÈRE			
	50–60%	20–40 minutes	<ul style="list-style-type: none">• Aide et accélère la récupération après un effort de plus forte intensité

Zone cible	Intensité en % de FC _{max} , bpm	Exemples de durée	Résultats physiologiques / Effets de l'entraînement
			

Le travail en zone 1 est fait à très basse intensité. L'entraînement à très basse intensité permet d'accélérer la récupération après un entraînement intensif.

La zone 2 accélère le métabolisme, augmente l'endurance aérobie et prépare l'organisme à un entraînement plus intensif.

L'endurance aérobie est améliorée en zone 3. L'entraînement peut consister d'intervalle suivi de temps de récupération.

Si votre objectif est de concourir au maximum de vos performances, il faudra passer en phase anaérobie et vous entraîner en zone 4 et 5 en entraînement par intervalle allant jusqu'à une durée de 10 minutes. Plus l'intervalle est court, plus il doit être intensif. Une récupération suffisante est très importante entre les intervalles.

Durant l'entraînement dans une zone spécifique, le milieu de la zone est une bonne cible, mais il n'est pas nécessaire de garder la FC précisément sur le chiffre, une fluctuation de la FC est normale.

Fréquence cardiaque maximale

La fréquence cardiaque maximale (FC_{max}) est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le cœur au cours d'un effort physique maximal. Cette valeur est personnelle et dépend de l'âge, des facteurs héréditaires et du niveau de forme. Elle peut aussi varier en fonction du type de sport. FC_{max} est utilisée pour déterminer l'intensité d'un exercice.

Déterminer votre fréquence cardiaque maximale

*Extrait de: Equine Sport with Feeling and Know How
A GUIDELINE FOR HEALTH CHECK-UPS, EXERTION CONTROL AND CONTROLLED TRAINING BY
C. HEIPERTZ-HENGST
COPYRIGHT 2002 BY POLAR ELECTRO EUROPE BV ISBN 952-5048-71-3, Traduit de l'anglais.*

Avant d'expliquer comment on la détermine, voici quelques éléments importants à savoir sur la fréquence cardiaque maximale :

La FC_{max} d'un cheval – ou d'un être humain – est déterminée génétiquement car c'est un facteur héréditaire et ne peut pas être altéré avec de l'entraînement. Il y a de grandes différences entre chaque race et d'un cheval à un autre. Pour les être humains, la fréquence cardiaque diminue avec l'âge, plus ou moins selon la formule suivante : 220 moins l'âge = fréquence cardiaque max.

Une telle formule n'existe pas pour les chevaux, ou du moins pas encore, mais c'est assez réaliste de compter environ 230 ± 10 bpm comme FCmax théorique. La FCmax d'un cheval est causée par un effort physique et varie selon l'exercice ; elle est différente pour un entraînement au sprint que pour un effort en montée ou pour un exercice dans l'eau. La prise de médicaments peut aussi altérer la FCmax ; cette dernière diminue en cas de fatigue ou de surentraînement. Elle ne correspond pas à un potentiel de performance. Il serait totalement faux de croire qu'une valeur plutôt basse de la FCmax est un signe d'un potentiel de performance en baisse. Un entraînement extrême en endurance peut empêcher d'atteindre la FCmax lors d'un test de vitesse.

De ce fait, la FCmax n'est pas une valeur absolue mais le nombre individuel le plus élevé de battements par minute lors d'un effort. Pour un cheval en bonne santé, atteindre la fréquence cardiaque maximale ne présente aucun risque et démontre plutôt l'utilisation totale de son potentiel naturel de performance. Cela nous permet d'établir une valeur de référence, c'est-à-dire une valeur pour contrôler l'effort et pour mesurer les difficultés des exercices. Au début et jusqu'à ce que vous ayez acquis une bonne connaissance de ces principes, vous devriez demander l'aide d'un entraîneur spécialisé ou d'un vétérinaire. Ces derniers vont vérifier l'état de santé général de votre cheval avant de déterminer sa FCmax. Ainsi vous aurez l'assurance que votre cheval n'encourt aucun risque de santé lors d'exercices ou d'efforts physiques.

Test a) :

L'utilisation totale du potentiel de performance sur une distance de 1000 à 1600 mètres : il est peu probable qu'un test sur une telle distance va pousser un cheval qui s'entraîne à une performance de pointe ; il faut une vraie course avec une atmosphère réelle de compétition. Si vous pouvez mesurer la fréquence cardiaque de votre cheval durant une course, ou plutôt durant les 20 secondes pendant lesquelles votre cheval est à sa vitesse maximale, la valeur la plus élevée sera sa fréquence cardiaque maximale.

Test b) :

Test de vitesse avec augmentation progressive : ce test est exécuté en augmentant petit à petit la vitesse de galop, par exemple tous les 400 mètres pendant une période de 2 à 3 minutes jusqu'à épuisement. Le tableau ci-dessous est un exemple représentatif mais il ne faut pas oublier que les vitesses et des distances que vous aurez choisies pour votre cheval dépendent totalement de son calibre et de son entraînement ! Des chevaux sans entraînement vont commencer plutôt lentement. Mais il ne faut pas non plus commencer trop bas, sinon le test va prendre beaucoup trop de temps avant que votre cheval n'atteigne sa vitesse maximale. Des chevaux qui ont l'habitude de s'entraîner et les pure-sangs commencent directement à une vitesse de départ plus élevée de 500 à 700 mètre par minute. Les premiers tests servent à établir les étapes appropriées d'augmentation de la vitesse et à fixer vos propres exigences de test. Seules les trois dernières étapes doivent être ardues et la performance maximale ne devrait être maintenue que pendant 5 à 10 secondes. Dans l'exemple ci-dessous la performance la plus élevée ne dure que 6.5 secondes. La fréquence cardiaque maximale est atteinte à la dernière étape qui ne dure que quelques secondes avant la fin du test.

TABLE 5 : Test de vitesse : exemple d'un test continu de vitesse progressive, avec une augmentation par étape de 400m

Etape	Vitesse en m/min	Vitesse en min/km	temps pour couvrir 400m	Temps cumulé	battements par minutes
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

Test c) : test de montée

Dans des régions vallonnées, il est souvent très difficile de trouver une piste d'entraînement plate. De ce fait, un test différent peut être utile. Cependant, le cheval doit avoir l'habitude de s'entraîner dans un environnement vallonné avant d'exécuter ce type de test. Pour un terrain avec des montées faciles et régulières, il faut un plus long parcours de test ; pour un terrain avec des pentes raides, il faut un parcours de test plus court. La colline est idéalement abordée à une bonne vitesse de base et cette dernière est progressivement augmentée jusqu'en-haut de la colline ou jusqu'à ce que le cheval soit fatigué. Ce serait parfait si la valeur de performance la plus élevée du cheval concorde avec l'arrivée en-haut de la colline. La fréquence cardiaque relevée à la fin de la montée est la FCmax.

Quelle que soit votre choix de test, il est impératif de respecter les consignes suivantes :

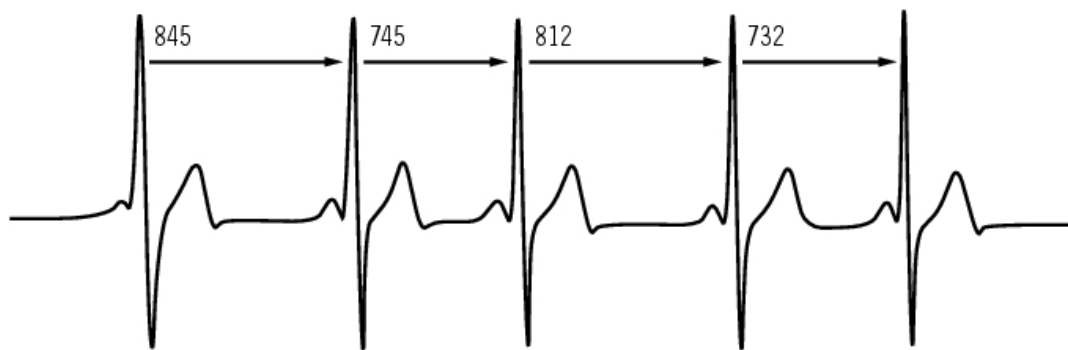
pour parvenir à une uniformisation, la pratique d'échauffement et de retour au calme (voir le chapitre suivant) doit être accomplie et la routine d'alimentation maintenue, c'est-à-dire que le dernier affouragement habituel est donné 3 à 5 heures avant le test.

Seuls des chevaux bien reposés sont capables d'atteindre leur fréquence cardiaque maximale. Le jour précédant le test, les exercices d'entraînement doivent être légers. Si votre cheval a fait un entraînement ardu 1 ou 2 jours avant le test ou s'il a participé à une course, il y a peu de chance pour que la valeur de la fréquence cardiaque maximale établie le jour du test soit correcte.

Si vous avez des doutes quant aux résultats du test ou si vous voulez vraiment être sûr de la FCmax de votre cheval, vous pouvez refaire le test dans les mêmes conditions quelques jours plus tard et revérifier ainsi les valeurs obtenues.

Variabilité de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque varie à chaque battement. La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) est la variation de la période entre chaque battement, que l'on appelle aussi intervalle R-R.



La VFC indique les fluctuations de fréquence cardiaque par rapport à une fréquence cardiaque moyenne. Par exemple, une fréquence cardiaque moyenne de 60 battements par minute (bpm) ne signifie pas que la période entre chaque battement est toujours de 1,0 seconde, mais celle-ci peut varier de 0,5 à 2,0 secondes.

La VFC dépend de la forme aérobie. La VFC d'un coeur en bonne santé est généralement importante au repos. Les autres facteurs qui affectent la VFC sont l'âge, l'hérédité, la position du corps, l'heure et l'état de santé. Pendant un exercice, la VFC décroît lorsque la fréquence cardiaque et l'intensité de l'exercice augmentent. La VFC décroît aussi pendant les périodes de stress.

La VFC est régulée par le système nerveux. L'activité du système parasympathique fait baisser la fréquence cardiaque et augmenter la VFC, tandis que l'activité du système sympathique fait augmenter la fréquence cardiaque et réduire la VFC.

Enregistrement R-R

L'enregistrement R-R permet d'enregistrer la période entre deux battements successifs. Ces données sont aussi affichées sous forme de fréquence cardiaque instantanée en battements par minute, dans les échantillons enregistrés.

En enregistrant chaque période, les extra systoles et les artefacts peuvent aussi être détectés. Nous recommandons l'utilisation de gel de contact (gel ECG) pour obtenir un meilleur contact entre la peau et les électrodes. Les mesures de fréquence cardiaque qui semblent fausses peuvent être ajustées et corrigées depuis le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition.

Articles Polar

Pour accéder à des conseils et des outils destinés à optimiser vos connaissances, consultez le site : <http://www.polar-equine.com>

10. Informations service après-vente

Entretien et réparations

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie qui doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

Entretien votre produit

Détachez l'émetteur de la ceinture élastique après usage. Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-le uniquement avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Après chaque utilisation, rincez la ceinture élastique à l'eau. Si vous utilisez la ceinture élastique plus de 3 fois par semaine, lavez-la au moins une fois toutes les 3 semaines en machine à 40°C / 104°F. Utilisez alors un filet de protection. N'imbibez jamais les électrodes et n'utilisez jamais de détergents chimiques à base de javel ou d'adoucissant. Ne lavez jamais la ceinture élastique à sec ou à la javel.

Nous vous recommandons de laver la ceinture élastique après chaque usage, notamment avant tout stockage à long terme et après utilisation dans une eau fortement chlorée. Ne pas la passer au sèche-linge, ni repasser. Ne placez jamais l'émetteur détachable dans un lave-linge ou un sèche-linge ! **Séchez l'émetteur et la ceinture élastique et rangez-les séparément.**

Rangez votre émetteur, votre compteur équin et vos capteurs Polar au sec et dans un endroit frais. Ne les rangez ni dans un endroit humide, ni dans un matériau imperméable à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ni à proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide). Le compteur équin, son émetteur et ses capteurs sont étanches et peuvent être utilisés par temps de pluie. Pour préserver l'étanchéité des appareils, ne passez pas le compteur équin ou ses capteurs au jet haute-pression. Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Le compteur équin et ses capteurs doivent rester propres. Nettoyez régulièrement le compteur équin et ses capteurs à l'eau savonneuse. Ne pas immerger. Séchez-les ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Autant que possible, évitez les chocs sur le compteur équin et le capteur de vitesse car ils peuvent les endommager.

Service Après-Vente

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Service Après-Vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Garantie Internationale Polar.

Pour plus d'informations sur les centres SAV agréés Polar les plus proches, consultez la carte de Service Après-Vente Polar.

Remplacement des piles

Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le changement de pile. Evitez autant que possible d'ouvrir le couvercle du compartiment de la pile. Toutefois, si vous souhaitez remplacer vous-même la pile, suivez attentivement les instructions en page suivante.

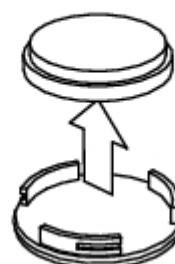
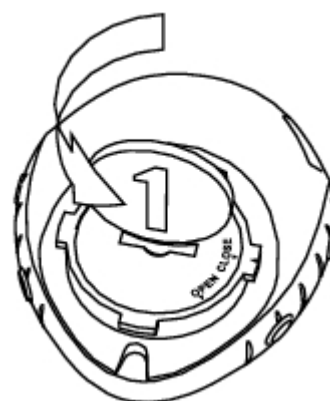
Si vous souhaitez remplacer vous-même la pile du compteur équin et de l'émetteur, suivez attentivement les instructions au chapitre Remplacer la pile du compteur équin. Remplacer la pile du compteur équin. Ces instructions sont valables pour toutes les piles.

Vous pouvez aussi vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour faire remplacer la pile.

Remplacer la pile du compteur équin

Pour changer la pile, il vous faut une pièce de monnaie, un joint d'étanchéité et une pile (CR 2354).

1. Utilisez une pièce de monnaie adaptée à la fente du couvercle, puis ouvrez celui-ci en appuyant légèrement dessus et en le dévissant (sens inverse des aiguilles d'une montre).
2. Retirez le couvercle du compartiment de la pile. La pile est placée à l'intérieur du couvercle, et doit être retirée avec précaution. Enlevez la pile usagée et remplacez-la par une neuve. Veillez à ne pas endommager le pas de vis à l'arrière du couvercle.
3. Insérez la pile côté négatif (-) contre le compteur équin et côté positif (+) contre le couvercle.
4. Le joint d'étanchéité du compartiment de la pile est aussi attaché au couvercle. Ne remplacez le joint d'étanchéité que s'il est endommagé. Avant de refermer le couvercle de la pile, vérifiez que le joint d'étanchéité du couvercle est bien positionné dans sa rainure et qu'il n'est pas endommagé.
5. Verrouillez le couvercle de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie, en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre vers la position CLOSE. Assurez-vous que le couvercle soit correctement fermé.



L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une température normale. Afin de ne pas endommager le couvercle du boîtier de votre émetteur détachable, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Si vous effectuez le remplacement de la pile vous-même, assurez-vous que le joint d'étanchéité n'est pas endommagé, sinon vous devrez aussi le remplacer. Les joints d'étanchéité / kits changement de pile sont disponibles chez certains revendeurs et dans les stations SAV agréées

Polar. USA et Canada : les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont uniquement disponibles auprès des stations SAV agréées Polar.

Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

Précautions d'emploi

Interférences au cours de l'exercice

Interférences électromagnétiques et appareils de cardio-training

Des interférences peuvent se produire à proximité des lignes à haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de sulky, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité. Les fours à micro-ondes, les ordinateurs et les bornes WLAN pour réseaux locaux sans fil peuvent aussi être source d'interférences lorsque vous vous entraînez avec le CS600. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme les diodes lumineuses, les moteurs ou les freins électriques peuvent entraîner des interférences. Pour résoudre ce problème, il faut déplacer le récepteur :

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardio-training normalement.
2. Déplacer le récepteur jusqu'à ce que l'affichage de la fréquence cardiaque disparaisse de l'écran ou que le symbole du coeur ne clignote plus. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre moindres sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le compteur équin dans une zone sans interférence.

Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne toujours pas avec l'appareil de cardio-training, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

Caractéristiques techniques

Compteur équin

Le récepteur est un produit Laser de classe 1

Durée de vie de la pile : En moyenne 1 an (1 h / jour, 7 jours / semaine)

Type de pile : CR 2354

Joint d'étanchéité du compartiment à pile : Joint thorique 20.0 x 1.0 ; matériau : silicone

Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F

Matériaux :	Polymère thermoplastique
Précision de la montre :	supérieure à $\pm 0,5$ seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Précision du cardiofréquencemètre :	$\pm 1\%$ ou 1 bpm (la plus haute des 2 valeurs). Valeurs mesurées en conditions normales d'utilisation.
Limites de la fréquence cardiaque :	15-240
Amplitude de mesure de la vitesse	0-127 km/h ou 0-75 mph
Valeurs limites d'altitude :	-550 m à +9 000 m / -1 800 ft à +29 500 ft
Résolution dénivelés :	5 m / 20 ft

Valeurs limites du compteur équin

Nombre maxi. de fichiers :	99
Durée maxi. :	99 h 59 min 59 s
Nombre maxi. de temps intermédiaires :	99
Distance totale :	999 999 km / 621370 mi
Durée totale :	9999h 59min 59s
Nombre total d'exercices :	9999
Total ascensions :	304795 m / 999980 ft

Émetteur

Durée de vie pile émetteur WearLink W.I.N.D. :	2 ans en moyenne (3 h / jour, 7 jours / semaine)
Type de pile :	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint thorique 20.0 x 1.0, matériau silicone
Température de fonctionnement :	-10 °C to +40 °C / 14 °F to 104 °F
Matériau de l'émetteur :	Polyamide
Matériau de la ceinture :	Polyurethane/ Polyamide/ Polyester/ Elastane/ Nylon

Polar WebLink utilisant la communication IrDA, Polar ProTrainer 5 Equine Edition™

Configurations minimales requises :	PC Windows® 2000/XP (32bit) Port IrDA compatible (périphérique externe IrDA ou port IR interne) Pour pouvoir utiliser le logiciel, votre PC doit être équipé d'un processeur Pentium II 200 MHz ou supérieur, d'un moniteur SVGA ou résolution supérieure, d'un disque dur 50 MB minimum et d'un lecteur CD-ROM.
-------------------------------------	---

Le compteur équin Polar affiche toutes les données de vos performances. Il indique le niveau d'effort physique et son intensité au cours de l'activité. Il mesure aussi la vitesse et la distance avec le capteur de vitesse Polar. Le capteur GPS Polar G3 est conçu pour mesurer les données

relatives à la vitesse, la distance et l'emplacement ainsi que fournir des informations sur le parcours.

Le compteur équin Polar ne doit pas être utilisé pour l'obtention de mesures environnementales exigeant une précision professionnelle ou industrielle. En outre, l'appareil ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures lors de la pratique d'activités aériennes ou sous-marines.

Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière du récepteur. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Eclaboussures, transpiration, gouttes de pluie, etc.	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-marine avec bouteilles	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant	X				Eclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 50m	X	X			Minimum requis pour la natation*.
Water resistant 100m	X	X	X		Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas de plongée sous-marine.

*Ces caractéristiques sont aussi valables pour les émetteurs Polar WearLink W.I.N.D. Les émetteurs portent la mention Water resistant 30m.

Questions fréquentes

Que faire si...

...le symbole de pile faible et Pile faible s'affiche ?

Un des premiers signes de faiblesse de la pile est l'apparition de l'icône de pile faible à l'écran. Cependant, en environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher. Il disparaîtra au retour à une température normale. Lorsque le symbole s'affiche, le compteur équin retentit et l'éclairage est automatiquement désactivé. Pour plus d'informations sur le remplacement de la pile, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

...je ne sais plus où je me trouve dans le menu ?

Appuyez longuement STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

...le cardio compteur équin ne répond plus aux boutons ?

Réinitialisez le compteur équin en appuyant sur tous les boutons à la fois pendant deux secondes. Après la réinitialisation, appuyez sur le bouton rouge et Démarrez par réglages sulky s'affiche. Vous pouvez accepter les réglages sulky en appuyant sur OK ou bien les modifier. Réglages de base s'affiche alors. Seuls l'heure et la date sont à reparamétrer, les autres réglages sont sauvegardés. Pour plus d'information, Reportez-vous aux chapitres Réglages de base et Déterminer la circonférence de la roue. Si vous ne souhaitez pas modifier les autres réglages, vous pouvez passer ceux-ci en appuyant longuement sur STOP. Toutes les données d'exercice sont sauvegardées.

...le cardio compteur équin ou le cardiofréquencemètre d'une autre personne crée des interférences ?

Reportez-vous au chapitre Précautions d'emploi.

...la fréquence cardiaque est irrégulière ou très élevée, ou ne s'affiche pas (00) ?

- Vérifiez que le compteur équin est à moins de 40 m / 131 ft de l'émetteur.
- Vérifiez que la ceinture élastique de l'émetteur ne s'est pas détendue en cours d'exercice.
- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées.
- Vérifiez que l'émetteur / les électrodes sont propres et en bon état.
- Vérifiez qu'il n'y a pas d'autre émetteur à moins de 40 m / 131 ft.
- Des perturbations électromagnétiques importantes peuvent entraîner des interférences. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Précautions d'emploi.
- Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez les pulsations manuellement. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque. Bien que la plupart des arythmies ne soient pas dangereuses pour la santé, n'hésitez pas à consulter un vétérinaire pour plus de renseignements.
- Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter un vétérinaire.

... Vérifier WearLink ! s'affiche et votre cardio compteur équin ne détecte pas le signal de la fréquence cardiaque ?

- Vérifiez que le compteur équin est à moins de 40 m / 131 ft de l'émetteur.
- Vérifiez que la ceinture élastique de l'émetteur ne s'est pas détendue en cours d'exercice.
- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées.
- Vérifiez que l'émetteur / les électrodes sont propres et en bon état.
- Si vous avez bien respecté les conseils ci-dessus, mais que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, il se peut que la pile de votre émetteur soit faible. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

...Nouveau WearLink trouvé. Détecter nouveau WearLink? s'affiche ?

Si vous avez acheté un nouvel émetteur en tant qu'accessoire, il faudra le faire reconnaître par le compteur équin. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Détecter un nouvel émetteur.

Si l'émetteur que vous utilisez est l'émetteur d'origine, et que le texte s'affiche quand même, il se peut que le compteur équin détecte le signal d'un autre émetteur. Dans ce cas, vérifiez que vous avez fixé le bon émetteur, que les électrodes sont bien humidifiées et que la ceinture élastique est correctement ajustée. Si le message s'affiche toujours, la pile de votre émetteur est vide. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

...Vérifier vitesse ! s'affiche ?

Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation du capteur de vitesse W.I.N.D.

...Détecter nouveau capteur ? s'affiche ?

Si vous avez acheté un nouvel émetteur WearLink W.I.N.D. Polar, il devra être détecté par votre compteur équin. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Utiliser un nouvel accessoire.

...L'altitude affichée change alors que je reste immobile ?

Le compteur équin utilise la pression atmosphérique pour mesurer l'altitude. Par conséquent, des changements de conditions climatiques peuvent affecter les mesures d'altitude.

...Les données d'altitude sont inexactes ?

Votre altimètre peut indiquer des altitudes erronées s'il est exposé à une interférence extérieure telle qu'un grand vent ou de l'air conditionné. Dans ce cas, veuillez recalibrer l'altimètre. Si les valeurs affichées restent incorrectes, il se peut que les conduits soient obstrués par de la saleté. Dans ce cas, envoyez le compteur équin à votre service après-vente Polar.

...Mémoire faible s'affiche.

Mémoire faible s'affiche lorsqu'il reste moins d'une heure de mémoire libre dans le compteur équin. Lorsqu'il n'y a plus de mémoire disponible, Mémoire pleine s'affiche. Pour libérer de la mémoire, transférez vos exercices vers le logiciel Polar ProTrainer 5 Equine Edition et supprimez-les ensuite de la mémoire de votre compteur équin.

Garantie Internationale Polar

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **Veillez conserver votre preuve d'achat (ticket de caisse) ou la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cachet du revendeur !**
- Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage

commercial. La présente garantie est limitée ; elle ne couvre ni la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés, ni la ceinture élastique.

- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

CE 0537

L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE. La déclaration de conformité correspondante est disponible sur www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC de l'Union Européenne, concernant le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent être triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

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

Tous droits réservés. Ce manuel ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole™ dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy, à l'exception de Sound Blaster, qui est la marque déposée de Creative technology, Ltd. Tous les noms et logos annotés du symbole® dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy, à l'exception de Windows qui est la marque déposée de Microsoft Corporation.

Décharge de responsabilité

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :

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.

Autres brevets en instance.

Produit par :

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

Distribué par:

Polar Electro Europe BV, Fleurier Branch

Av. D.-Jeanrichard 2

CH-2114 Fleurier

Tel +4132 8629050

Fax +4132 8629055

www.polar-equine.com