

# 1. Inledning

Grattis ! Du har köpt ett komplett träningsystem som kan skräddarsys efter din hästs träningsbehov.

I denna bruksanvisning finns instruktioner för hur du får ut så mycket som möjligt av din hästpulsmatare.

## KOMPLETT TRÄNINGSSYSTEM

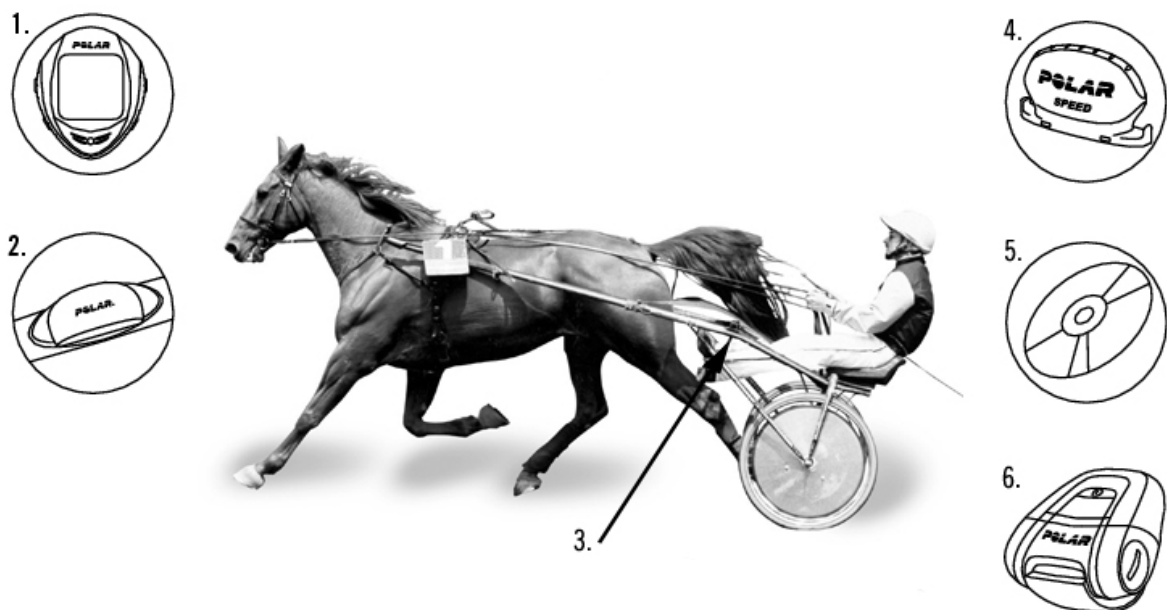
Planera din träning med Polar ProTrainer Equine 5.  
För över träningsplanen till Equine CS600.

Spara och analysera träningsdata via den medföljande programvaran Polar ProTrainer Equine 5. Det ger dig en bra summering och översikt över din hästs utveckling över tiden.




Själva pulsmätaren hjälper dig under träningspasset. Du får hela tiden information om hur hård belastningen är och kan utvärdera hur effektivt träningspasset varit.

## 2. Komponenter i pulsmätaren



1. Polar CS600X hästpulsmätare: registrerar puls och hastighet i realtid under träningspasset.
2. Polar WearLink® W.I.N.D. kodat sändarbälte: sändaren överför hästens pulssignaler till pulsmätaren. Sändarbältet består av sändare och elektrodbälte.
3. Polar styrfäste™: montera styrfästet på sulky och sätt fast pulsmätaren på den.
4. Polar hastighetssensor™ W.I.N.D.: en trådlös sensor mäter hastigheten och sträckan under träningspasset.
5. CD-ROM med programvaran Polar ProTrainer Equine 5™ och komplett bruksanvisning som hjälper dig att få ut så mycket som möjligt av din pulsmätare
6. Tillbehörsensor: Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D.: mäter hastighet/tempo, sträcka och position (koordinater) vid alla utomhusaktiviteter genom att använda GPS (Global Positioning System)-teknik. Överför dina positionsdata till programvaran Polar ProTrainer 5 för att studera din träningsrutt i Google Earth eller konvertera dem till en GPX-fil (för överföring till externt kartprogram). Mer information finns i programmets Hjälp-funktion.

 När du använder Polar G3 GPS-sensor med en CS hastighetssensor kommer GPSen endast att användas för bestämning av position och lagring av koordinater. Om CS hastighetssensor inte är inom mottagningsradien (t.ex. om olika sporter utförs under ett träningspass) får cykeldatorn information om hastighet och distans från GPS-sensorn. På så vis garanteras alltid mätning av hastighet och sträcka under träningspasset om GPS-sensorn används. Om du under pågående träning vill börja använda CS hastighetssensor igen trycker du och håller in LIGHT och väljer Seek sensor.

### 3. Komma igång

Innan du aktiverar din pulsmätare ska du mäta sulkyhjulets storlek.

#### Mäta hjulstorlek

Hjulstorleksinställningar är nödvändiga för att du ska få korrekta värden för sträcka & hastighet. Det finns två sätt att avgöra storleken på sulkyhjulet:

##### Metod 1

Sök efter diametern i tum eller ETRTO som finns tryckt på hjulet. Omvandla det till hjulets storlek i millimeter i den högra tabellkolumnen.

| ETRTO  | Wheel size diameter (inches) | Wheel size setting (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                    |

Hjulstorlekarna i tabellen är endast rekommenderade värden eftersom hjulets storlek styrs av hjultyp och lufttryck.

##### Metod 2

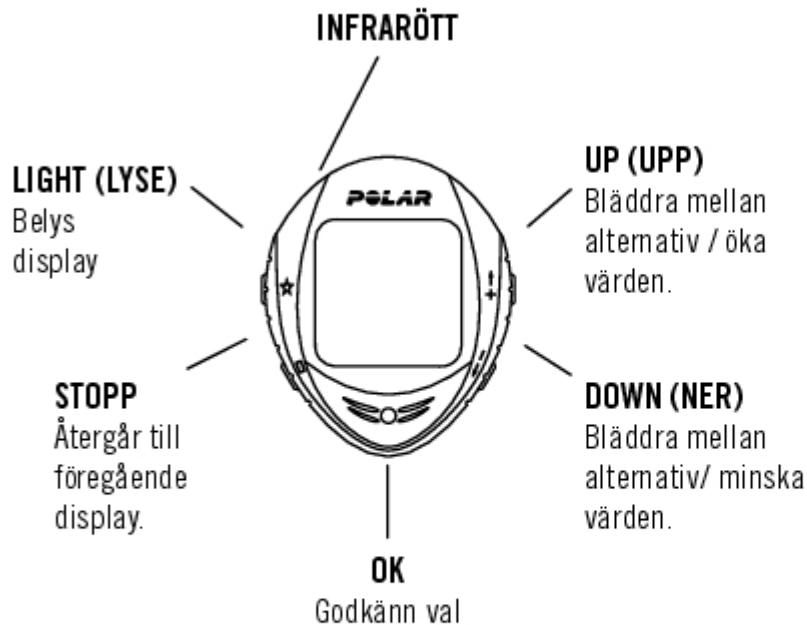
Mät hjulet manuellt för bästa resultat.

Använd ventilen som märke där hjulet rör vid marken. Rita ett streck på marken på detta ställe. Rulla sulky framåt på jämn mark ett helt varv. Hjulet ska vara vinkelrätt mot marken. Rita ett annat streck på marken där varvet tar slut. Mät avståndet mellan de två strecken.

Ta bort 4 mm för sulkyns vikt så får du hjulets omkrets. Ange detta värde i pulsmätaren.

# Grundinställningar

Innan du använder pulsmätaren första gången ska du anpassa grundinställningarna. Ange så exakta uppgifter som möjligt för att få korrekt feedback baserat på hästens prestanda.



Justera data genom att trycka på UP, DOWN och godkänn med OK. Du ändrar ett värde snabbare om du trycker och håller följande knappar nedtryckta UP eller DOWN.

1. Aktivera din pulsmätare genom att trycka på OK två gånger. När du en gång har aktiverat den kan du inte stänga av den!
2. Welcome to Polar Equine World! visas. Tryck OK.
3. Language (Välj språk): English, Deutch, Espanöl, Français eller Italiano. Tryck OK
4. Start with sulky settings (Starta med sulkyinställningar) visas. Tryck OK.
5. Antal sulkys: Välj 1, 2 eller 3 beroende på hur många sulkys du vill använda. Om du endast använder en sulky kan du ange inställningarna för sulkys 2 och 3 senare. Mer information finns i [Sulkyinställningar](#).
6. Wheel (Hjul): Ange hjulstorlek (mm) för alla sulkys. Mer information finns i [Mäta hjulstorlek](#).
7. Start with basic settings (Börja med grundinställningarna) visas. Tryck OK och justera följande information:
8. Time (Tid): Välj 12- eller 24-timmarstid. För 12-timmarstid, välj AM (Fm) eller PM (Em). Ange lokaltid.

9. Date (Datum); ange aktuellt datum; dd = dag, mm = månad, yy = år. Om du använder amerikanska/engelska enheter anger du datum som mm = månad, dd = dag, yy = år.
10. Units (Enheter): Välj metriska (kg/cm/km) eller engelsk/amerikanska (lb/ft/mi) enheter.
11. Settings OK? (Inställningar OK?) visas. Välj Yes (Ja) eller No (Nej). Välj Yes (Ja) för att godkänna och spara inställningarna. Pulsmätare visar tiden. Välj No (Nej) om inställningarna är felaktiga och ska ändras. Tryck STOPP så fortsätter du till den information som du vill byta.

Använd programmet Polar ProTrainer Equine 5 till att ange grundinställningar.

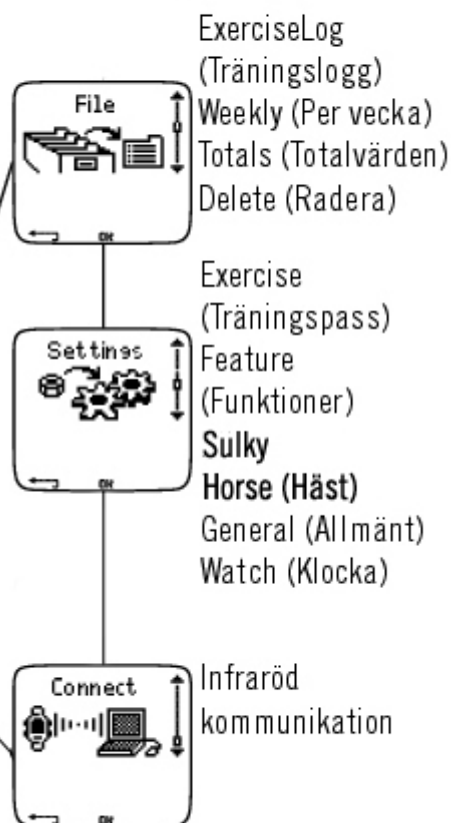
## Menystruktur

**Menyn visas när du överfört programmerade träningspass från programvaran till pulsmätaren.**

För att bläddra i menyn, tryck på UP (upp) och DOWN (ner).



För att återgå till visning av klocka, tryck och håll STOPP-knappen intryckt.



## 4. Förberedelser inför träning

### Installation av sensorerna

#### Polar sulkyfäste och CS600X pulsmätare

Mer information om hur du installerar Polar sulkyfäste och Polar CS600X pulsmätare finns i bruksanvisningen för hastighetssensorn.

#### Polar hastighets sensor

Information om hur du installerar sensorerna finns i bruksanvisningarna för hastighet Sensor.

### Planera träningen

#### Träningsprogram

Du kan använda de färdiga träningsprogrammen eller skapa nya i din pulsmätare.

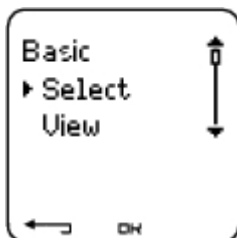
Bläddra igenom alternativen med UP eller DOWN



- Free: träning utan några inställningar av puls-/hastighetszoner.
- Intervall: Passet inleds med 15 minuters uppvärmning, följt av en intervall på 5 km med 5 minuters återhämtningsperiod. Detta upprepas 3 gånger Passet avslutas med nedvarvning i 15 minuter.

Välj önskat träningspass (Free, Interval) och tryck på OK. Följande alternativ visas:

- Select Välj passet som standardpass.



Nästa gång du tränar visas detta pass som standard.

- View Visa träningsinställningarna. Bläddra UP eller DOWN så visas:

- Edit (Redigera) träning för att passa dina behov. Du kan också redigera ett pass som skapats med pulsmätaren. Mer information finns i Skapa nya träningspass med pulsmätaren. Om du skapat ett träningsprogram med faser med Polar ProTrainer Equine 5 går det inte att redigera dem i pulsmätaren.
- Rename (Döp om) Intervall eller annan träning som skapats med pulsmätaren.
- Default (Standard) Återgå till standardinställningarna för Grundläggande eller intervallträning.
- Delete (Radera) träning som du har skapat med pulsmätaren eller programmet Polar ProTrainer Equine 5.

## 5. Träning

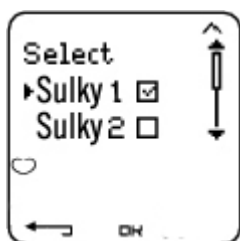
### Sätt på hästen sändarbältet.

Hästen måste bära sändarbältet för att för att pulsen ska kunna mätas.

### Börja träna

Sätt på hästen sändarbältet och fäst pulsmätaren i sulkyfästet på sulky.

1. Starta pulsmätningen genom att trycka på OK knappen. Pulsmätaren söker pulsen och hamnar sen i vänt-/pausläge.
2. Välj den sulky du ska träna med. Sulky 1 är standard. Välj Settings (Inställningar) > Sulky (Sulky1) > Sulky 1 (Sulky 1) > OK. Välj Other (Annan) om du endast vill registrera din puls och data som genereras av GPS-sensorn.



Endast de sulkys som är aktiverade (ON) visas i denna lista. Mer information finns i Sulkyinställningar.

Siffran i det nedre högra hörnet anger vilken sulky som används. Tryck och håll in knappen DOWN så att du snabbt kan byta sulky eller byta till pulsregistrering. Tryck och håll in knappen UP så att du snabbt kan byta till träning.

3. Inom 4 sekunder visas hästens puls på displayen. Ramen runt hjärtsymbolen anger att överföringen är kodad. Hovsymbolen eller GPS (eller båda) längst till höger i hörnet blinkar tills alla sensorer har hittats.
4. Starta träningen genom att trycka på OK. Träningspasset visas i det övre vänstra hörnet.

Om du vill byta eller se olika träningspass innan du startar väljer du Settings (Inställningar) > Exercise (Träning). Välj träningstyp eller visa träningsinställningar.

Exercise (Träning): Välj Free, Interval. Tryck OK. (Om du har skapat nya pass visas även dessa)

Select (Välj): Ange standardträningsspass för nästa gång.

View: Visa träningsinställningar.


Alternativt går du till Settings (inställningar), Reset trip (återställ tripmätare) eller Location (position).



I Settings (inställningar) kan du ändra eller se olika inställningar före träningspasset. Mer information om tillgängliga inställningar finns i 7. Inställningar. Menyn Settings har följande alternativ:

- **Exercise** (Träning): Välj Free (Fri), Basic (Grundläggande), OwnZone eller Interval (Intervall) och tryck OK (Om du har skapat nya träningspass kommer dessa också att listas).
  1. **Select** (Välj): Välj det träningspass som ska genomföras direkt eller
  2. **View** (Visa): Visa träningsinställningar.
- **GPS**: Ställ GPS-funktionen på On/Off.
- **Altitude** (Höjd): Kalibrera höjd.
- **Rec.rate** (Lagringsfrekvens): Ställ in lagringsfrekvens. Detta val definierar hur ofta du vill spara träningsdata som ska föras över till programvaran.
- **RR data** (RR-data): Slå på/av R-R registreringen.
- **TZ Alarm** (TZ alarm): Slå på/av ljud för alarmer för träningszonen.
- **HR view** (Pulsformat): välj mellan att visa pulsen i slag/minut eller i procent av maxpuls (HR%).
- **Sulky** (Sulky): Välj Sulky 1, 2 eller 3.
- **A.Lap** (Automatiska varvtider): slå på eller av funktionen för automatisk lagring av varvtider.
- **Arr. time** (Ankomsttid): Ställ in funktionen Ankomsttid på On/Off och ange sträckans längd.
- **Display**: Ändra displayinställningar Mer information finns i Gör personliga inställningar på pulsmätarens display.

Reset trip kan du nollställa tripmätaren innan du startar ett träningspass.

 **Location\*** (position) kan du kontrollera koordinaterna för din aktuella position. Cykeldatorn kommer att exakt lokalisera din position genom att använda de senaste GPS-koordinaterna. Latitud och longitud uttrycks i grader och minuter. Antalet satelliter GPS-sensorn har kontakt med visas på nedre raden.

Om du vill analysera positionsdata ytterligare, överför du informationen till Polar ProTrainer 5. Mer information finns i programmets Hjälp-funktion.

\* Extra sensor krävs.

Här finns några kortkommandon som du kan använda i träningspausmenyn:

- Håll in UP för att ändra träningspasset snabbt. Standard träningspasstyp är Free.
- Håll in DOWN för att byta sulky snabbt.
- Tryck BACK- knappen till tidsläge.
- Håll in LIGHT så visas Inställningsmenyn.

Om du aktiverar funktionen Autostart påbörjas och stoppas lagringen av hastighet & sträcka automatiskt i pulsmätaren när sulkyn börjar respektive slutar rulla. Mer information om AutoStart finns i Autostart: On / Off . Pulsmätaren väljer automatiskt sulkyn som du har använt under tidigare träningspass.

4. Starta träningen genom att trycka på OK. Träningspasset visas i det övre vänstra hörnet.

Om följande meddelande visas "Träningens namn" requires speed sensor. Turn Speed sensor on, kräver träningspasset att du har en sensor för att visa data för hastighet (d.v.s. du har ställt in zoner för hastighet för passet). Välj Yes (Ja) för att aktivera sensorns funktion. Om Exercise displays updated visas, kommer information om hastighet att visas under träningen

## Information på displayen under träning

Din pulsmätare visar samtidigt 3 rader med träningsinformation. Tryck på UP eller DOWN så visas olika kombinationer av information på displayens 3 rader. Namnet på displayen visas i ett par sekunder. Namnet anger informationen på den nedre raden. Displayen varierar beroende på de sensorer som du har installerat, vilka funktioner som har kopplats ON (PÅ) och vad slags träning du gör.

Anpassa pulsmätarens display enkelt med programmet Polar ProTrainer Equine 5.

Standardvyer på displayen för hastighetssensor

|                                      |
|--------------------------------------|
| <b>Hastighet</b>                     |
| Träningstid                          |
| Hastighet                            |
| Puls                                 |
| <b>Heart Rate (puls)</b>             |
| Tid på dygnet                        |
| Sträcka                              |
| Aktuell puls                         |
| <b>Stoppur</b>                       |
| Snittpuls                            |
| Medelhastighet                       |
| Stoppur                              |
| <b>Höjd</b>                          |
| Puls                                 |
| Varvtid                              |
| Hastighet/Tempo                      |
| <b>Diagram</b>                       |
| Pulsdiagram                          |
| Hastighetsdiagram                    |
| Stoppur (total träningstid hittills) |

Anpassa pulsmätaren så att den visar den information som du vill se. Se Gör personliga inställningar på pulsmätarens display.

### Diagramvy

Med diagramvyn kan du jämföra två värden i diagram under träning. Välj t. ex. ett diagram av pulsen och hastigheten.



Diagramvyn kan anpassas. På övre och mellersta raden kan du se hastighet, höjd eller puls som diagram.

## Symboler på displayen

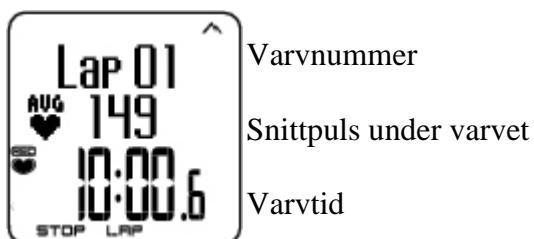
| Text på displayen      | Symbol | Förklaring   |
|------------------------|--------|--|
| Tid på dygnet          |        | Tid på dygnet  |
| Hovsymbol              |        | Alla viktiga sensorer har identifierats när symbolen inte längre blinkar.  |
| GPS symbol             |        | När de sensorer som skall användas har identifieras slutar symbolen blinka.  |
| Sulkynummer            |        | Numret i det nedersta högra hörnet anger vilken sulky som används under detta träningspass.  |
| Knapplås på            |        | Anger att knapplåset är på.  |
| Rec -symbol            |        | Visas i träningsläge när stoppuret är aktivt och registrering på. Symbolen blinkar när det finns lite minne kvar.                                      |
| Intervallikon          |        | Anger att intervallträning har valts.  |
| Nedräkning Timer       |        | Nedräkningstimer för tid   |
| Varvnummer och varvtid |        | Varvnummer och varvtid<br>Visar sträckan för pågående varv.  |
| Varvsträcka            |        | När du lagrar en varvtid genom att trycka på OK, nollas samtidigt tripmätaren. Detta sker automatiskt om du har aktiverat Automatisk varvregistrering. |
| Stoppur                |        | Total träningstid hittills   |
| Puls                   |        | Aktuell puls   |
| Puls                   |        | Snittpuls  |
| Sträcka                |        | Avverkad sträcka.  |

| Text på displayen           | Symbol | Förklaring   |
|-----------------------------|--------|--|
| Trip                        |        | Sträckan mellan punkt A och punkt B. Stäckan nollställs varje gång OK-knappen trycks in.                                   |
| Ankomsttid                  |        | När du trycker på OK nollställs även varvsträckan. Detta sker automatiskt om du har aktiverat Automatisk varvregistrering. |
| R-R variation               |        | Beräknad ankomsttid  |
| Stigning                    |        | Variationen mellan hjärtslagen, d.v.s. variationen i tid mellan varje hjärtslag.   |
| Lutningsmätare              |        | Stigning i meter/fot   |
| Höjd                        |        | Upp-/nedstigning i procent och grader. Beräkning i numeriska värden hur brant sluttning eller stigning du kör på.          |
| Hastighet                   |        | Aktuell höjd   |
| Max. hastighet              | MAX    | Aktuel hastighet i realtid.  |
| Medelhastighet              | AVG    | Maxhastighet under träning   |
| Zone pointer (puls)         |        | Medelhastighet under träning   |
| Tid inom zon                |        | Om hjärtsymbolen inte syns och/eller ett alarm ljuder, ligger hästens puls utanför pulszone.                               |
| Speed (Hastighet)*          |        | Tid inom träningszonen   |
| Max speed (Maxhastighet)*   |        | Aktuell hastighet. Informationen kommer från G3 GPS-sensor. Antalet streck ovanför bokstaven G anger signalstyrka för GPS. |
| Avg speed (Snitthastighet)* |        | Max hastighet/tempo hittills Informationen kommer från G3 GPS-sensor.  |
|                             |        | Genomsnittlig hastighet/tempo hittills. Informationen kommer från G3 GPS-sensor.   |

## Knappfunktioner under träning

### Ta varvtider

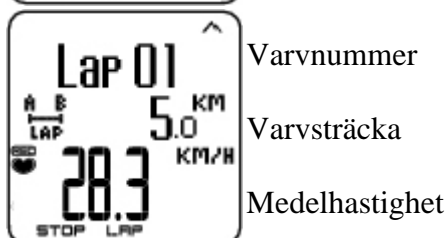
Tryck OK för att lagra en varvtid. Displayen visar:



Varvnummer

Snittpuls under varvet

Varvtid



Varvnummer

Varvsträcka

Medelhastighet

### Lås en sportzon

När du tränar utan förinställda träningszoner (träningstyp Free) kan du låsa den sportzon som hästens puls befinner sig i för tillfället. Mer information finns i Polar sportzoner. På så sätt kan du under träningspasset bestämma träningszonen om du inte har bestämt träningszon i förväg.

Tryck och håll LAP (OK) nedtryckt för att Lock /Unlock zone (Låsa/Öppna zonen).



Om du t.ex. tränar med en puls på 180 slag/min (t.ex 75% av hästens maxpuls) vilket motsvarar sportzon 3, kan du trycka och hålla LAP knappen nedtryckt så att hästens puls låses i denna zon. Sport zone3 Locked 70-79 visas. Ett alarm ljuder om du ligger under eller över zonen (om alarmet för träningszon är aktiverat). Öppna sportzonen genom att trycka och hålla OK nedtryckt igen. Sport zone3 Unlocked (Sportzon 3 öppnad) visas.

### Zooma displayen



Håll in UP så zoomas den övre raden och DOWN så zoomas den mellersta raden. Återgå till normaldisplayen genom att trycka och hålla knappen nedtryckt igen.

## Belysa displayen (Nattläge på)

Belys displayen genom att trycka LIGHT under träningspasset. Nattläge aktiveras och displayen belyses automatiskt när någon knapp trycks in eller vid byte av träningsfas.

## Visa inställningsmenyn

Håll in LIGHT > Settings (Inställningar)

Menyn Settings (Inställningar) visas när du trycker ned och håller knappen LIGHT. I inställningsmenyn kan du ändra vissa inställningar utan att avbryta träningsregistreringen. Menyinhållet varierar med träningstyp. Mer information finns i 7. *Inställningar*.

- Keylock (Knapplås): Lås/Lås upp knappar för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.
- Autoscr. (Autobladdra): Välj på/av som du vill att displayen skall växla automatiskt under träningen.
- TZ Alarm (TZ alarm): Slå på/av alarmer för träningszonen.
- HR view (Pulsformat): Välj hur du vill att din puls ska visas.
- Seek sensor (Sök sensor): Söker efter WearLink, GPS G3 eller hastighetssensorn om signalen försvinner under träning p.g.a. störningar.
- Arr. time (Ankomsttid): Ställ in ankomsttid på av/på.

När du har ändrat inställningarna fortsätter du i träningsläge med pulsmätaren.

## Pausa träningen

Pausa registrering av träningen genom att trycka på STOPP.

I pausläge kan du:

- Continue (Fortsätt): Fortsätta registreringen.
- Exit (Avbryt): Avbryta träningsregistreringen.
- Summary (Sammandrag): Visa sammandrag av funktioner som har aktiverats under träningen.
- Settings (Inställningar): Du kan göra samma inställningar i pausläget som under träning, utom personlig inställning av displayen, vilket endast kan göras i pulsmätarens pausläge.
- Reset (Nollställ): Radera den registrerade träningsinformationen. Bekräfta med OK och tryck OK på nytt för att registrera
- Reset trip (Återställ tripmätare), för att nollställa sträckan. Bekräfta med OK och tryck OK igen för att åter starta träningsregistreringen.
- Location\* (Position), för att se aktuell position med GPS-koordinater. Latitud och longitud uttrycks i grader och minuter. Antalet satelliter GPS-sensorn har kontakt med visas på den nedre raden.
- Free mode (Fri träning), för att ändra din träningsprofil till fri träningstyp. Detta raderar inte dina registrerade data för den träning du gjort, utan träningen fortsätter utan inställningar. Om du växlar till fri träningstyp kan du starta om ursprungsprogrammet genom att pausa träningen igen och välja

Restart P1 (Starta om P1 - Fas1).

- G3 GPS-sensor W.I.N.D. krävs som tillbehör\*.

## **Avbryta träning**

Pausa träningsregistreringen genom att trycka på STOP. För att helt avbryta registreringen trycker du på EXIT.

## 6. Efter träning

Ta hand om sändarbältet efter träningen. **Lossa sändaren från bältet efter användning.** Håll sändaren torr och ren.

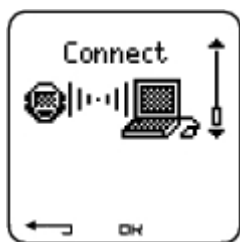
Fullständiga instruktioner om vård och skötsel finns i Skötsel och underhåll .

### Analysera träningsresultat



För att se grundläggande träningsdata, titta i File-funktionen på din pulsmätare. För en mer omfattande analys överför du data till programmet Polar ProTrainer Equine 5. Programmet ger möjlighet att djupare analysera varje träningspass.

1. Öppna programmet Polar ProTrainer Equine 5.
2. Välj Connect-läge i pulsmätaren och placera den framför datorns IR-fönster.



3. Klicka på Transfer Data (Överför data) på verktygsfältet i programvaran.

Mer information om hur du överför data finns i programhjälpen.

Visa träningsfilen på pulsmätaren

Välj File (Fil) > OK för följande alternativ:

- I Exercise Log (Träningslogg) sparas maximalt 99 träningsfiler.
- Weekly (Veckosummering) innehåller summering från de senaste 16 veckorna.
- Totals (Totalvärden) visar total träningsinformation.
- I menyen Delete (Radera) kan du radera träningsfiler.

#### Träningslogg

Gå till File > Exercise log





I Exercise log (Träningslogg) kan du se detaljerad information om dina träningspass. Följande information visas:

- Träningsstyp
- En stapel som representerar ett träningspass. Stapelns höjd motsvarar träningstiden.
- Datum för träningspass

Information på displayen (a - e visas nedan) beror på inställningar och träningsstyp (t.ex. om din träning inte består av faser så visas ingen fasinformation).

Bläddra i träningsstaplarna med UP eller DOWN och tryck OK så visas:



a. Grundinformation



b. Sulkyinformation



c. Sportzoner



d. Varvinformation

### a. Grundinformation

Välj File (Fil) > Exercise log (Träningslogg). Bläddra UP och filen DOWN för att markera det önskade passet och tryck OK. Bläddra UP och filen DOWN så visas följande information:

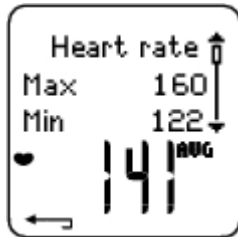


Träningsstyp

Tid när träningen startade

Avverkad sträcka

Total träningstid

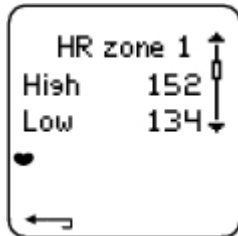


Heart rate Puls i slag/min, omväxlande med puls i procent av maxpuls (HR%).

Maxpuls

Minpuls

Snittpuls



Target zones (HR / speed\*) Träningszoner (Puls) omväxlande zon 1, zon 2, och zon 3.

Övre gräns

Nedre gräns



(Time in, above, and below zone 1/2/3) Tid inom, över och under zon 1/2/3 (träningens namn visas i programträning).

Tid över zon

Tid under zon

Tid inom zon

Tryck Back (Bakåt) så visas grundinformationen.

### Ytterligare grundläggande information

För att lägga in egen träningsinformation eller för att radera träningen från File, tryck och håll LIGHT nedtryckt i visningen av grundläggande information.

Välj File > OK > Exercise log > OK > Basic > OK, tryck och håll nedtryckt LIGHT > Add info > OK (Lägg till info > OK).

- Rank (Rankning): Gradera din träning.
- Feeling (Känsla): Utvärdera din känsla under passet.
- Temperat. (Temperatur): Ställ in temperaturen med UP eller DOWN.
- Distance (Avstånd): Ställ in avståndet för sulky 1, sulky 2 eller Annan.

Om du byter avstånd påverkar detta även totalavståndet

## b. Sulkyinformation

Välj File > Exercise log > Sulky information



Tryck OK och bläddra UP och filen DOWN så visas följande information:

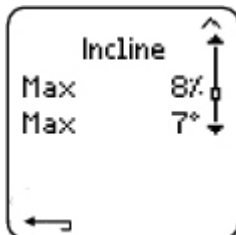


Hastighet

Maxhastighet

Medelhastighet

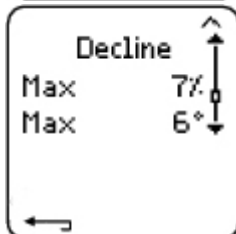
Sträcka



Stigning

Maximal stigning i %

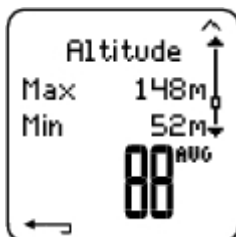
Maximal stigning i grader



Sluttning

Maxsluttning i %

Maximal sluttning i grader

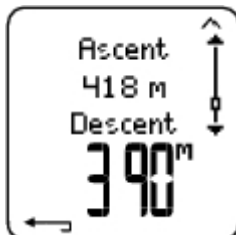


Höjd

Maxhöjd

Minhöjd

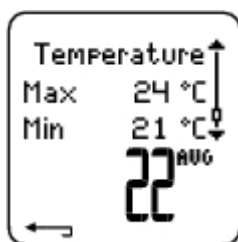
Snitthöjd



Uppstigning/nedstigning

Stigning i meter/fot

Nedstigna meter/fot



Temperatur

Maximal °C grader

Minimum °C grader

Genomsnittlig °C grader



Odometer

Sulky 1, 2 eller 3

Kilometer

### c. Equine Sportzoner

Välj File > Exercise log > Free > OK



I vyn grundläggande information trycker du på DOWN så visas information om Sportzoner.



Tryck OK och bläddra UP eller DOWN så visas tid i varje sportzon. Här visas variationen under träningspasset i diagramform.

Tryck Back (Bakåt) så visas informationen om Sportzoner.

### d. Varv

Välj File > Exercise log > Basic > Laps

I visningen av Varv, visas information om varvtider genom att trycka på DOWN. Information om varv visas bara om mer än en varvtid lagrats i minnet.



Antal registrerade varvtider

Genomsnittlig varvtid

Numret på det bästa (snabbaste) varvet visas omväxlande med dess tid.

Den sista varvtiden visas aldrig som bästa varv, även om det är det snabbaste varvet. Om du deltar i ett lopp och vill att ditt sista varv ska inkluderas, tryck på OK på mållinjen istället för STOPP. Avsluta sedan registreringen efter målgång genom att trycka på STOP.

Bläddra igenom varvinformationen genom att trycka på OK.

Jämför motsvarande information för olika varv genom att trycka på UP eller DOWN.

För att se varvinformation lätt överför du träningsfilen till Polar ProTrainer Equine 5 och analyserar träningen i vyn Kurva.

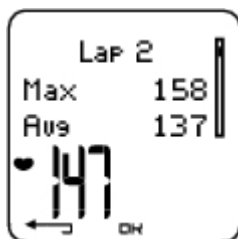


Tid

Mellantid

Varvtid

Heart rate Puls i slag/min, omväxlande med puls i procent av maxpuls (HR%).



Maxpuls

Snittpuls

Puls vid varvets slut

Hastighet min/km



Medelhastighet

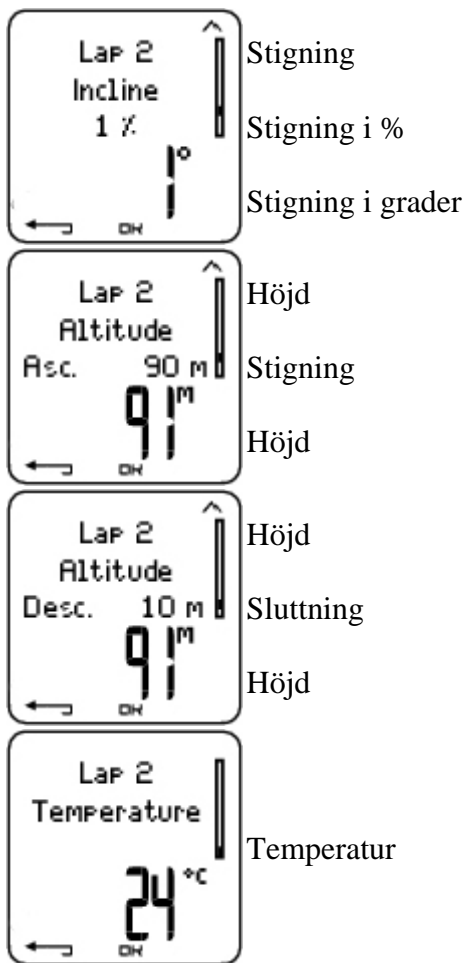
Sluthastighet på varvet

Håll in LIGHT för att växla mellan hastighet.



Sträcka

Varvsträcka

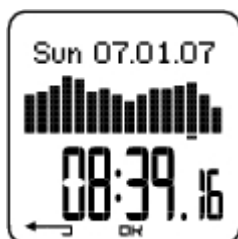


Tryck BACK- knappen för att återgå till visning av varv.

### Veckosummering

Gå till File > Weekly

I Weekly ser du en veckosummering av dina träningsdata för de 16 senaste veckorna. Stapeln längst till höger, kallad This week (Denna vecka) visar en summering av träningen denna vecka. De föregående veckostaplarna är daterade på söndagen i veckan. Bläddra veckor som visas med UP eller DOWN och se den totala träningstiden på den nedre raden.



Välj vecka med OK för att se veckans totala, sträcka och träningstid.



Tryck DOWN så visas information om Sportzoner.



så visas tid i varje sportzon. OK och bläddra sportzoner med UP eller DOWN.

## Totalvärden

Gå till File > Totals

Totals (Totalvärden) innehåller ackumulerade data som registrerats under alla träningspass sedan senaste nollställning. Använd totalsummeringen som ett räkneverk för träningsdata löpande över en månad eller en säsong. Värdena uppdateras automatiskt när en träningsregistrering avslutas.

Använd UP eller DOWN för att bläddra igenom följande information:

- Sulky 1 distance (Sulky 1 sträcka) (Kumulativt avstånd med sulky 1; kan nollställas)
- Sulky 2 distance (Sulky 2 sträcka)
- Sulky 3 distance (Sulky 3 sträcka)
- GPS distance (GPS-sträcka)
- Total distance (Total sträcka) (Kumulativt avstånd; kan nollställas)
- Total duration (Total träningstid)
- Total exerc. count (Totalt antal träningspass)
- Total stigning
- Total odometer (Kumulativ sträcka; kan inte nollställas)
- Reset totals (Nollställ totalvärden)

För att nollställa totalvärden

Gå till File > Totals > Reset totals

Välj det värde du vill nollställa i menyn och bekräfta genom att trycka OK. Välj Yes (Ja) för att bekräfta nollställningen. **Raderad information kan inte återställas.** Välj No (Nej) för att återgå till menyn Reset (Nollställning).

## Radera filer

Välj File > Delete > Exercise (Fil > Radera > Träning).

I Delete kan du radera ett träningspass i taget, alla på en gång, eller nollställa totalvärden.

för att bläddra igenom följande information: UP eller DOWN:

- Exercise (Träning): Välj ett pass som ska raderas.
- All exerc. (Alla pass): Radera alla träningspass
- Totals (Totalvärden): Nollställ totalvärdena ett i taget eller alla på en gång.

Bekräfta med Yes (Ja).



## 7. Inställningar

Du kan enkelt ändra inställningarna med programvaran Polar ProTrainer Equine 5. Mer information finns i programmets Hjälp-funktion.

### Träningsstyper

Gå till Settings > Exercise

För mer information om träning, se Träningsstyper

### Funktionsinställningar

Välj Settings > Features.



#### GPS\*

Aktivera GPS-funktionen genom att välja **Settings > Features > GPS > On** (Inställningar > Funktioner > GPS) **Teach new sensor? (Inställningar > Funktioner > GPS > På. Lägga till ny sensor?)** visas.

- Om din sensor redan har kodats in, välj **No** (Nej).
- Om din sensor inte har kodats in än, se 11. *Använda ett nytt tillbehör* för mer information om hur du kodar en ny sensor.

**\*Tillbehörssensor krävs.**

#### Höjd

Pulsmätaren mäter och visar höjd. Ändra höjdmätarens inställningar i menyn Altitude. Höjdmätaren kan kalibreras manuellt eller automatiskt.

#### Manuell höjdkalibrering

Välj Settings > Features > Altitude > Calibrate > set the altitude of current location

Om platsen ligger på en höjd som skiljer sig mycket från den höjd som höjdmätaren visar, kommer Calibrate to xx? att visas.

Yes: Altitude calibrated to xx visas.

No: Altitude calibration canceled visas.

Kalibrera höjden för att vara säker på att den är korrekt. Ställ in referenshöjden så fort du har tillgång till en tillförlitlig referenspunkt, som en bergstopp eller topografisk karta, eller havsytan.

### **Automatisk höjdkalibrering**

Gå till Settings > Features > Altitude > AutoCalib > On/Off

Genom att använda automatisk höjdkalibrering kan du justera så att utgångshöjden alltid är samma när du startar träningen. Kalibrera höjden manuellt, och sätt på automatisk höjdkalibrering (AutoCalib). Hädanefter kommer denna höjd att användas som grundhöjd i början av träningen, när automatisk kalibrering används. Dessutom kommer det nya värdet att användas som ny utgångshöjd när automatisk kalibrering är aktivt och du kalibrerar pulsmätaren manuellt.

Om höjden eller lufttrycket ändras markant ombeds du att bekräfta ändringen. Om du ändrar höjden visar Altitude calibrated to xx m/ft att kalibreringen har lyckats. Om Altitude calibration failed visas måste du kalibrera om höjden.

Du kan också ställa in höjden för automatisk kalibrering genom att använda mjukvaran Polar ProTrainer Equine 5. Mer information finns i programmets Hjälp-funktion.

Välj detta val om du tränar på samma plats. På så sätt är höjdvärdena alltid korrekta.

Om sportprofilen för träningen innefattar automatisk kalibrering, börjar alltid höjdmätningen med denna höjd oavsett vilka allmänna höjdställningar som gjorts.

### **Lagringsfrekvens.**

Gå till Settings > Features > Rec.rate > 1 / 5 / 15 / 60 sec

Pulsmätaren kan lagra puls, hastighet, och höjd med ett intervall på 1, 5, 15 eller 60 sekunder. Med ett längre lagringsintervall kan du registrera data under längre tid medan ett kortare ger mer detaljerad information om puls och andra data. Det gör att man med mjukvaran Polar ProTrainer Equine 5 får en noggrannare dataanalys.

Ett kortare lagringsintervall gör att minnet fylls fortare. Återstående minnestid visas på den nedre raden när du väljer lagringsfrekvens. Standardinställningen är 5 sekunder.

När mindre än 30 minuter av minneskapaciteten återstår, ändras lagringsfrekvensen automatiskt över till ett längre intervall (1s > 5s > 15s > 60s). Det maximerar den tid som det är möjligt att registrera data i minnet. När träningspasset avslutas, sparas den aktuella lagringsfrekvensen för att användas i nästa träningspass.

I följande tabell visas den maximala lagringstiden för varje lagringsfrekvens. Den maximala lagringstiden kan vara kortare om du lagrar ett stort antal korta filer.

Lagringsfrekvensen kommer att ändras när mindre än 30 minuter återstår av lagringstiden. Memory low visas när 60 minuters minne återstår.

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

Tiderna i tabellen är uppskattningar. För R-R data, påverkas lagringstiden av din puls och hjärtfrekvensvariation. Om du lagrar varvtider och/eller skapar ett pass med faser i programvaran Polar ProTrainer 5 Software kommer den maximala lagringstiden att minska.

### R-R datafunktion

Gå till Settings > Features > RR data > On/Off

Med RR-registrering mäts och registreras intervallen mellan hjärtslagen med en millisekunds noggrannhet. Det gör att man kan analysera hjärtfrekvensvariationen (HRV) med programvaran Polar ProTrainer Equine 5. R-R datafunktionen är minneskrävande för pulsmätaren, och när du startar funktionen visas återstående lagringstid i displayens nedre rad.

### Automatisk varvregistrering.

Ställa in automatisk varvtidsregistrering

Gå till Settings > Features > A.Lap > On > set the lap distance

Pulsmätaren kommer automatiskt att registrera varvtider. Välj Off (Av) för att stänga av funktionen.

## Pulsformat

Välj ett format för att se pulsen

Select Settings > Features > HR view > HR / HR%

## Equine Sportzoner

Definiera Polar Equine Sportzoner på pulsmätaren

Gå till Settings > Features > Sport zones > Sport zone low limit

Ställ in den nedre gränsen för zon 1 genom att trycka på UP eller DOWN. Tryck därefter på OK. Ställ in den nedre gränsen för varje zon på samma sätt. När den nedre gränsen ställs in, ställs den övre gränsen för föregående zon in automatiskt.

Håll in LIGHT för att växla mellan olika zonvisningar: HR% (procent av maxpuls) eller HR (slag/minut).

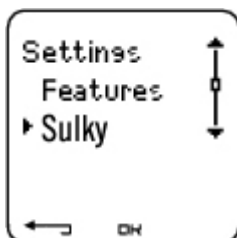
Du kan enkelt ändra inställningarna med programvaran Polar ProTrainer Equine 5. Mer information finns i programmets Hjälp-funktion.

Du kan låsa/låsa upp sportzonen genom att trycka och hålla kvar LAP- knappen medan du tränar din häst.

## Sulkyinställningar

Välj Settings > Sulky

Du kan ange tre sulkyinställningar för pulsmätaren. Ange inställningarna för sulkys, och när du börjar träna, välj sulky 1 eller 2. Sulky 1 är inställd som standard.



Välj Settings > Sulky > Sulky 1, Sulky 2, Sulky 3 eller Other. Sulky 2 och Sulky 3 kan aktiveras eller avaktiveras. Välj Other endast för att avaktivera hastighetssensorerna, och för att endast mäta pulsen, höjden, temperaturen och data som ges av GPS-sensorn.

## Hjulstorlek

Välj Sulky > Sulky 1 > Wheel

Hjulstorleksinställningen är en förutsättning för korrekt information om sträcka och hastighet. Mer information angående mätning av hjulstorleken finns i Mäta hjulstorlek.

## Autostart: On / Off

Välj Settings >Sulky >Sulky 1 > Autostrt

Autostart-funktionen innebär att lagringen av träningsdata startas eller stoppas automatiskt när du börjar eller slutar köra sulky. Autostart-funktionen kräver Polar Speed Sensor W.I.N.D.

## Ankomsttid

Välj Settings >Sulky > Sulky 1 > Arr. time

När du anger den sträcka du tänker färdas beräknar pulsmätarens den uppskattade ankomsttiden baserat på tempot du kör i. Installera Polar hastighetssensor på sulky för att mäta hastighet och sträcka. För mer information om hur du monterar hastighetssensorn se bruksanvisningen till Polar hastighetssensor.



- Välj genom att trycka på OK
- Välj On/Off för att sätta på eller stänga av funktionen.
- Välj Set dist. för att ställa in den sträcka du ska köra.

## Hastighet: On/Off

Välj Settings >Sulky >Sulky 1 > Speed > On/Off

Som standard är hastigheten On för sulky1.

Teach new sensor? (Inställningar > Funktioner > GPS > På. Lägga till ny sensor?) visas.

- Om din sensor redan har kodats in, välj **No** (Nej).
- Om din sensor inte har kodats in än, se 8. *Använda ett nytt tillbehör* för mer information om hur du kodar in en ny sensor.

Välj On och Teach new sensor visas. Mer information om hur du lär in den nya sensorn finns i Lägga till ny hastighetssensor.

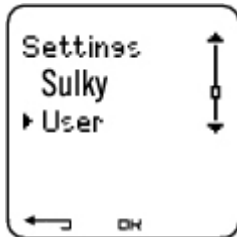
Välj Off och datorn kommer att välja den hastighetssensor som redan är inlärd. Nästa gång måste du lära in hastighetssensorn igen.

Hastighetsinställningar görs antingen manuellt eller med programvaran Polar ProTrainer Equine 5.

## Hästinställningar

Ange korrekt användarinformation i pulsmätaren för att få noggrannare feedback av hästens prestation.

För att ställa in användarinformationen i pulsmätaren, välj Settings > User



- Weight (vikt): För att byta enheter tryck och håll in LIGHT
- Height (mankhöjd): För att byta enheter tryck och håll in LIGHT
- Birthday (födelsedatum): dd=dag, mm=månad, yy=år
- Sex (kön): Male/Female (sto/hingst)
- Heart Rate (puls): Maxpuls

## Allmänna inställningar



### Ljud

Välj Settings > General > Sound

### Volym

Gå till Settings > General > Sound > Volume > On / Off

Volyminställningarna styr knappljuden och aktivitetsljuden under träning. Detta påverkar inte klockans alarm eller alarm för träningszonen (TZ Alarm).

### TZ Alarm (Alarm för träningszon)

Du kan ställa in TZ Alarm På/ Av:

Välj Settings > General > Sound > TZ Alarm > On /Off

Om alarmer för träningszonen är inaktivt, kommer pulsvärdet att blinka när du är utanför träningszonen.

### **Keylock (Knapplås)**

Bestämna knapplåsinställningar

Gå till Settings > General > Keylock > Manual / Automatic

Med knapplåset undviker du att oavsiktligt trycka på någon av knapparna.

Manual: Aktivera manuellt knapplås.

Automatic: Knapplåset aktiveras i klockläge när inga knappar tryckts in på en minut.

För att sätta på/stänga av On/Off knapplåset, tryck ner och håll kvar LIGHT i minst en sekund.

### **Enheter**

Ställ in de enheter du föredrar i pulsmätaren

Gå till Settings > General > Units > kg/cm/km eller lb/ft/mi

### **Språk**

Välja språk

Välj Settings > General > Language > English / Deutsch / Español / Français / Italiano

### **Sleep (Viloläge)**

Aktivera viloläge

Gå till Settings > General > Sleep > Activate sleep mode? >Yes

Att aktivera viloläget sparar batteri när pulsmätaren inte används under en längre tid. Klockans alarm fungerar också i viloläge.

För att väcka nytt liv i pulsmätaren

Tryck på valfri knapp > Turn display on? > Yes / No (Aktivera display? Ja/Nej)

Yes: pulsmätaren aktiveras.

No: pulsmätaren återgår till viloläge.

# Klockinställningar



## Påminnelse

Ställ in en påminnelse för att komma ihåg olika datum och träningspass.

Gå till Settings > Watch > Reminders > Add new

Date (Datum) Ange datum för händelsen, dd=dag, mm=månad, yy=år.

Reminder time: Ange tid för händelsen.

Alarm: Ställ in när larmet ska ljuda: på klockslaget, 10 min / 30 min / 1 timme före händelsen.

Sound (Ljud): Välj ljudtyp för alarmet: Tyst/pip/normal.

Repeat (Upprepa): Välj om påminnelsen ska upprepas en gång/ varje timme/ varje dag/ en gång i veckan/ en gång i månaden /en gång om året.

Exercise (Pass):välj ett pass som ska kopplas till påminnelsen. När påminnelsen aktiveras presenterar pulsmätaren detta träningspass som standard. Välj NONE (Ingen) om du inte vill koppla ett träningspass till påminnelsen.

Rename: För att ge nytt namn åt påminnelsen, välj bokstäver med UP eller DOWN, och godkänn med OK.

Du kan programmera in sju påminnelser i pulsmätaren.

Se aktiva påminnelser och ändra dem

Gå till Settings > Watch > Reminders

Välj vilken påminnelse som ska granskas, redigeras, döpas om eller raderas.

## Evenemang

Ställa in nedräkning till ett evenemang i pulsmätaren

Gå till Settings > Watch > Event

Event day (Datum för evenemang): dd=dag, mm=månad.



Rename: För att ge nytt namn åt påminnelsen, välj bokstäver med UP eller DOWN, och godkänn med OK.

Ändra nedräkningen till evenemanget

Gå till Settings > Watch > Event

Du kan granska nedräkningen, ställa in ett nytt datum, döpa om den eller radera den.

I klockläge döljer eller visar du nedräkningen genom att trycka och hålla kvar UP.

## Alarm

Ställ in ett alarm på din pulsmätare

Gå till Settings > Watch > Alarm > Off / Once / Mon-Fri / Daily

Du kan ställa in alarmet så att det aktiveras antingen en gång (Once), om dagen mellan måndag och fredag (Mon-Fri), dagligen (Daily) eller kan du stänga av det Off. Alarmet ljuder i alla funktionslägen utom i träningsläge, och det ljuder i en minut om du inte trycker på STOPP. Klockans alarm fungerar också i viloläge, och även om du har stängt av ljudet i General settings (Allmänna inställningar).

Du kan fördröja alarmet i ytterligare 10 minuter genom att trycka UP eller DOWN knapparna eller OK: Snooze visas och fördröjningstiden börjar räkna ner. Avbryt fördröjningen genom att trycka på STOPP.

Om en batterisymbol visas på displayen är batteriet svagt och du kan inte aktivera alarmet.

## Tid

Ställ in tid 1 i pulsmätaren

Inställningar Settings > Watch > Time 1 > 24h / 12h

Ställ in tid 2 i pulsmätaren

Inställningar Settings > Watch > Time 2 > 24h / 12h

Ställ in önskad skillnad mellan tid 1 och tid 2 i timmar med UP/ DOWN knapparna.

## Tidszon

Växla mellan tidszoner

Gå till Settings > Watch > Time zone > Time 1 / Time 2

Välj en tidszon

I klockläge byter du tidszon genom att trycka och hålla in DOWN. Siffran 2 i det nedre högra hörnet på displayen indikerar att Tidszon 2 används.

## Datum

Inställning av datum i pulsmätaren

Gå till Settings > Watch > Date

dd=dag, mm=månad, yy=år

Du kan enkelt ändra inställningarna med programvaran Polar ProTrainer Equine 5. Mer information finns i programmets Hjälp.

## Gör personliga inställningar på pulsmätarens display

I klockläget, välj OK > Settings > Display > Edit

Gör pulsmätarens display personlig så att visar den information som du vill se under träningspasset. Justera också display vyerna genom att använda programvaran Polar ProTrainer Equine 5. Ett träningspass som har lagts till träningsprogrammet har egna displayinställningar som inte kan ändras. Informationen på displayen beror på vilka funktioner som aktiverats. Om exempelvis hastighetsmätningen inte är aktiverad kan hastighetsinformation inte visas i displayen.

Ytterligare information om symboler på displayen finns i Symboler på displayen.

Välj den display du vill ändra genom att trycka på UP eller DOWN, och tryck på OK. Ställ in informationen på den blinkande översta raden med UP eller DOWN, och tryck på OK. Informationen på displayen beror på vilka funktioner som aktiverats. Mer information finns i Funktionsinställningar.

Upprepa förfarandet för mellanraden och den nedersta raden. Varje display är uppkallad efter den information som visas på den nedre raden. För att återställa inställningarna till displayens standardinställningar, tryck och håll kvar LIGHT när raderna blinkar.

Aktivera Titles för att se namnet på displayalternativet medan du byter displayer under träningen: I klockläget, välj OK > Settings > Display > Titles

Displayinställningarna är olika för var och en av sulkys (sulky 1, 2, 3). Om du ändrar displayerna för en sulky kommer ändringarna inte att påverka de andra sulkydisplayerna. Displayvyerna beror på vilka funktioner som har aktiverats. Mer information finns i Funktionsinställningar och Sulkyinställningar.

## Snabbvals meny

Vissa inställningar kan ändras via en snabbvals meny ifrån klockläget.

Tryck och håll in LIGHT > Quick menu

- Knapplås
- Påminnelser
- Alarm
- Tidszon
- Viloläge

Mer information finns i 7. *Inställningar*.

## 8. Använda ett nytt tillbehör

### Programmera

Din pulsmätare har synkroniserats ("programmerats") att användas med en speciell Polar W.I.N.D. sändare för att mäta puls, hastighet och sträcka. D.v.s. din pulsmätare tar endast emot signaler från din sändare och din hastighetssensor, vilket möjliggör träning i grupp utan störningar från andra.

Om du köper en ny sändare eller hastighetssensor som separat tillbehör måste de programmeras in på pulsmätaren. Detta tar bara ett par sekunder.

Se till att göra inprogrammeringen före ett evenemang så att störningar förhindras under evenemanget.

#### Lägga till en ny sändare.

Sätt på hästen sändarbältet och se till att du inte är i närheten (40 m) av någon annan Polar WearLink W.I.N.D. sändare. Välj OK i klockläge. Pulsmätaren börjar söka efter signalen från sändaren.

När den nya sändaren har identifierats, kommer New WearLink found, Teach new WearLink? (Ny WearLink har hittats, Lägga till ny Wearlink?) visas.

- Välj Yes för att bekräfta att den ska läggas till. Completed! (Klart!) och Exercise displays updated visas. Starta träningsregistreringen genom att trycka på OK.
- Välj No för att avbryta.

#### Lägga till ny hastighetssensor

Se till att inga andra hastighetssensorer eller pulsmätare finns i närheten (40 m). Programmeringen tar bara ett par sekunder.

Du kan programmera en hastighetssensor för varje sulkyinställning.

Välj Settings > Sulky > Sulky 1 > Speed > On/Off

Välj > On > Teach new sensor? visas

- Välj Yes för att bekräfta att den ska läggas till > Start test drive visas. Rotatera hjulet några gånger så att sensorn aktiveras. Ett blinkande rött ljus visar att sensorn är aktiverad.

Completed! (Klart!) och Exercise displays updated visas. Pulsmätaren är nu redo att ta emot hastighets- och avståndsdata.

- Välj No för att avbryta programmeringen, och den sedan tidigare inlagda hastighetssensorn tas i bruk.

Om en hastighetssensor inte har programmerats för att känna igen en viss sulky tidigare kommer hastighetsinformation inte att visas.

Välj > Off och displayen återgår till föregående menyvisning.

Återgå till klockläget genom att trycka in och hålla kvar BACK- knappen.

När hastighetssensorn en gång har programmerats att känna igen pulsmätaren kommer den att göra det även om sensorn är avstängd. När hastighetssensorn sätts på kommer Teach new sensor? att visas. Välj No och Exercise displays updated visas. Om Yes väljs övergår pulsmätaren till programmeringsläget.

### Lägga till en ny G3 GPS-sensor\*

Slå på G3 GPS-sensorn och välj sedan **Settings > Features > GPS > On** (Inställningar > Funktioner > GPS> På) i din cykeldator. **Teach new sensor? (Inställningar > Funktioner > GPS > På. Lägga till ny sensor?)** visas.





- Välj **Yes** (Ja) för att bekräfta att den ska läggas till. **Completed!** (Klart!) visas.
- Välj **No** (Nej) för att avbryta. Cykeldatorn kan inte mäta GPS-data.

\*Tillbehörssensorer krävs

## 9. Bakgrundsinformation

### Polar Equine sportzoner

Med Polar Equine sportzoner erbjuds en ny effektivitetsnivå för pulsbasead träning. Träningen delas in i fem sportzoner beräknade utifrån hästens procent av maxpuls. Med sportzoner kan du enkelt välja och övervaka träningens intensitet.

| Träningszon  | Intensitet i % av maxpuls och slag/minut | Träningstid   | Träningsseffekt   |
|--|--|---------------|---|
| <b>MAX/ANAEROB HÖGINTENSIV TRÄNING</b><br> | 90–100 %                                 | 0-2 minuter   | Effekt: Högintensiv träning i intervallform som ökar hästens förmåga att hålla ett högt tempo under kortare perioder. Träning i denna zon kräver förberedelse genom bra grundträning. |
| <b>HÅRD/TRÖSKEL TRÄNINGSZON</b><br>       | 80–95 %                                  | 2–10 minuter  | Effekt: Ökad möjlighet att upprätthålla hög tröskeluthållighet. Högintensiv aerboträning i intervallform som ökar hästens förmåga att hålla ett högre tempo under längre tid.         |
| <b>AEROB JÄMVIKTSZON</b><br>              | 70–80 %                                  | 10–40 minuter | Effekt: Ökar det allmänna träningstempot, ökar uthålligheten.   |
| <b>ÅTERHÄMTNING / LÄTT MOTION</b><br>     | 50–70 %                                  | 20–40 minuter | Effekt: Bra nivå för hästens allmänna välbefinnande samt aktiv återhämtningsträning.  |

# Maxpuls

Maxpuls ( $HR_{max}$ ) är det högsta antalet slag per minut (slag/min) hjärtat kan slå under maximal fysisk ansträngning. Maxpuls används för att uttrycka träningens intensitet.

## Fastställa maxpuls

Innan vi går in på hur du kan fastställa hästens maxpuls vill vi belysa några viktiga fakta. Hästens maxpuls liksom människans är individuell och genetiskt betingad och kan inte påverkas genom träning. Det förekommer därför stora skillnader från häst till häst. På humansidan finns en genrellt vedertagen formel för beräkning av maxpuls, 220-åldern. Någon sådan generell formel finns inte för hästar, åtminstone inte ännu. Däremot är det teoretiskt realistiskt att uppskatta hästens maxpuls till 230 slag/minut ( +/- 10 slag).

Hästens maxpuls påverkas av den fysiska ansträngningen och varierar beroende på typ av träning. Medicinering påverkar maxpulsen och överträning samt utmattning kan sänka maxpulsen. Hästens maxpuls indikerar inte dess prestationsförmåga. Man kan således inte förutspå att en häst med högre maxpuls har bättre prestationsförmåga jämfört med en häst vars maxpuls är lägre. Extrem uthållighetsträning kan medföra svårigheter för hästen att nå sin maxpuls under ett farttest. Därför är maxpulsen inte ett absolut tal, men hästens hjärtas maximala antal slag/minut under en given form av ansträngning och belastning. En fullt frisk häst som når sin maxpuls under fysisk ansträngning indikerar förmågan att utnyttja sin naturliga potential fullt ut. Till en början och tills du själv har tillräckligt med bakgrundsfakta bör du rådfråga en erfaren tränare eller veterinär om hjälp för fastställande av maxpuls. Dom kommer kontrollera din hästs allmänna hälsa innan fastställande av dess maxpuls.

Test a) Maxpulstest över 1000-1600 meter: Det är inte troligt att denna typ av test verkligen får din häst att uppnå sin absoluta maxpuls. Oftast behövs ett riktigt lopp med tävlingsatmosfär. Det bästa är därför om du har möjlighet att mäta pulsen under ett lopp, eller helst under de 20 sekunder när din häst springer som snabbast. Toppvärdet som pulsmätaren noterar är med stor sannolikhet hästens maxpuls.

Test b) Farttest med progressiv ökning: de här testet förutsätter en långsam ökning av galoppotempot, t.ex var 400:e meter över en tidsperiod på 2-3 minuter till utmattning. Nedan tabell vkan användas som guide, men du måste alltid komma ihåg att anpassa tempo & distans baserat på din hästs kondition. Otränade hästar bör starta med ett relativt lågt tempo! Var samtidigt observant på att inte starta med ett för lågt tempo för då kommer det ta väldigt lång tid innan hästen når sin maxfart. Hästar med mer träningsvana startar å andra sidan med ett högre tempo över en sträcka motsvarande 500-700 meter / minut. Observera att endast de tre sista faserna ska vara riktigt ansträngande och hästens topprestation ska endast upprätthållas under 5-10 sekunder. I vårt exempel nedan varar högsta prestationen under 6,5 sek och maxpulsen nås under sista fasen, vilken endast varar i några sekunder innan testet avslutas.

**Tabell 5: Farttest med progressiv ökning av tempot baserat på 6 faser om vardera 400 m:**

| Step | Speed<br>m./min. | Speed<br>min/km | time to cover<br>400 m | Accumulated<br>time | heart rate<br>per 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                    |

### Test c) Backtest

I kuperade områden är det ofta svårt att hitta en tillräckligt flack bana för ett maxpulstest. Då kan denna variant vara ett alternativ. Kom dock ihåg att din häst måste vara van vid träning i kuperad terräng innan du genomför detta test! Lättare backar som inte har så kraftig stigning kräver en längre testbana medans en tuffare backe medför ett kortare test. Det är att föredra att du når backen med en god grundfart för att därefter stegvis öka tempot tills du når toppen eller din häst har gett allt & är trött. Optimalt är om din hästs maximala prestationsförmåga sammanfaller med toppen av backen. Maxpuls vid backens topp indikerar då hästens maxpuls.

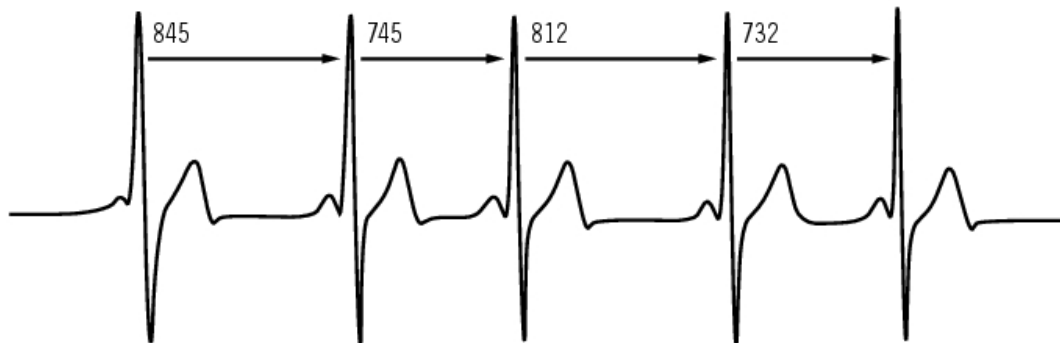
Det spelar egentligen ingen roll vilken av dessa testmetoder du väljer att använda, det viktiga är att du standardiserar dina testrutiner och testar enligt samma förutsättningar varje gång vad gäller uppvärmning, testmetod, nedvarvning. Det är också viktigt att du genomför utfodringen på samma sätt och sista målet innan testet bör inte ges senare än 3-5 timmar innan.

Observera att endast hästar som är väl återhämtade har möjlighet att nå sin maxpuls! Dagen före testet bör din häst endast genomföra ett mycket lätt träningspass. Om din häst tränat hårt under dom senaste två dagarna innan testet eller genomfört ett lopp så är det inte troligt att den kommer nå sin verkliga maxpuls under testet.

Om du är det minsta tveksam till hästens testresultat bör du genomföra testet ytterligare en gång under samma förutsättningar några dagar senare och jämföra resultatet.

## Pulsvariation

Hjärtfrekvensen varierar med varje hjärtslag. Hjärtfrekvensvariationen (HFV) är variationen i intervallet mellan pulsslagen, även kallat R-R intervall.



HFV visar variationen i puls runt en genomsnittlig puls. En genomsnittlig puls på 60 slag/minut innebär inte att intervallen mellan flera hjärtslag i följd är exakt 1,0 sek., utan de kan variera mellan 0,5 sek. och 2,0 sek.

HFV påverkas av den aeroba konditionen. Ett vältränat hjärta har ofta en stor HFV i vila. Andra faktorer som påverkar HFV är ålder, gener, kroppsposition, tid på dagen och allmän hälsa. Vid träning minskar HFV med ökande puls och träningsintensitet. HFV minskar också under perioder med mental stress.



HFV styrs av det autonoma nervsystemet. Parasympatisk aktivitet minskar pulsen och ökar HFV, medan sympatisk aktivitet ökar pulsen och minskar HFV.

## **R-R registrering**

R-R registrering lagrar enskilda pulsvärden, d.v.s. tidsintervallen mellan varje hjärtslag. Denna information visas också som momentan puls i slag per minut för registrerade värden.

När varje enskilt hjärtslag registreras, kan också extraslag och artefakter ses. Vi rekommenderar att kontaktgel används för att optimera kontakten mellan hästens hud och sändarbältet. Värden som tolkas som felaktiga i pulsdata kan justeras och korrigeras med programvaran Polar ProTrainerEquine 5.

## **Polar Artikelbibliotek**

För mer fakta och information om hur du kan förbättra din träning, besök [www.polar-equine.com](http://www.polar-equine.com).

## 10. Kundservice

### Skötsel och underhåll

Som med alla elektroniska enheter ska du vara aktsam när du använder Polar Equine CS600X. Informationen nedan kan hjälpa dig att uppfylla kraven för att garantin ska gälla och att ha nöje av din produkt i många år framöver.

#### Skötsel av produkten

**Lossa sändaren från bältet i båda ändar efter användning.** Rengör sändaren med vatten och mild tvållösning. Torka den med en mjuk handduk. Använd aldrig alkohol eller material med slipverkan (stålull eller kemikalier).

**Skölj av bältet med vatten efter varje användning.** Om du använder bältet mer än tre gånger i veckan, tvätta det i tvättmaskin i 40°C minst var tredje vecka. Använd gärna tvättpåse. Blötlägg det inte och använd inte tvättmedel med blekmedel eller mjukmedel. Bältet får inte kemtvättas eller blekas.

Tvätta bältet före långvarig förvaring och alltid när det använts i poolvatten med hög klorhalt. Bältet får inte centrifugeras eller strykas. Lägg aldrig sändaren i tvättmaskin eller torkskåp!  
**Torka och förvara bältet och sändaren åtskilda.**

Förvara din pulsmätare, och sändare, kallt och torrt. Förvara dem inte i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (en blöt handduk). Pulsmätaren, sändaren och sensorerna är vattenresistenta, och kan användas när det regnar. Om du vill se till att pulsmätaren, och hastighetssensorn förblir vattentäta ska du inte tvätta dem med högtryckstvätt eller sänka ned dem i vatten. Utsätt inte för direkt solljus under längre perioder.

Håll pulsmätaren ren. Rengör pulsmätaren och sensorerna med en mild tvållösning, och skölj dem i rent vatten. Sänk inte ned dem i vatten. Torka dem försiktigt med en mjuk handduk. Använd aldrig alkohol eller material med slipverkan, exempelvis stålull eller kemikalier.

Se till att pulsmätaren, och hastighetssensorn inte utsätts för hårda slag eftersom detta kan skada sensorenheterna.

#### Service

Om din Polar pulsmätare och hastighetssensor kräver service under den första tvååriga garantiperioden rekommenderar vi att den utförs av ett auktoriserat Polar-servicecenter. Garantin täcker inte skador och följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Mer information finns i Internationell Polar Garanti.

För mer information om kundservice, se Polar Servicekort eller [www.polar.fi](http://www.polar.fi).

## Byta batterier

Låt ett auktoriserat Polar-servicecenter byta batteriet. Undvik att öppna det förseglade batterilocket. Om du ändå väljer att byta batteriet själv följer du noga instruktionerna på nästa sida.

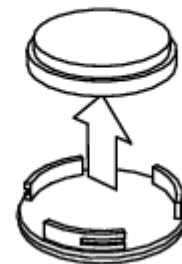
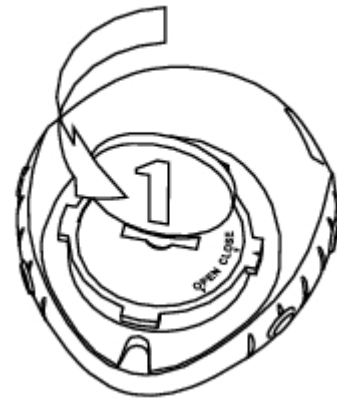
Om du själv byter batterier i pulsmätaren och sändaren, följ noga instruktionerna i Byte av pulsmätarens batteri. Byte av pulsmätarens batteri.. Instruktionerna gäller för alla batterier.

Om du vill att Polar ska byta batterierna, ta kontakt med en auktoriserad Polar-serviceverkstad.

### Byte av pulsmätarens batteri.

För att du ska kunna byta pulsmätarens batteri behöver du ett mynt och ett nytt batteri(CR 2354).

1. Använd ett mynt för att öppna batterilocket genom att trycka lätt och samtidigt vrida moturs.
2. Ta bort batterilocket. Batteriet sitter fast i locket, som lyfts försiktigt. Ta ur batteriet och sätt i ett nytt. Var försiktig så att du inte skadar kontakterna på locket.
3. Placera batteriets pluspol (+) mot locket och den negativa polen(-) mot pulsmätaren.
4. Batterilockets tätningssring sitter också fast i locket. Byt ut tätningssringen om den är skadad.Innan du stänger batterilocket kontrollerar du att tätningssringen inte är skadad, och att den sitter ordentligt fast i skåran.
5. Sätt batterilocket på plats, och vrid locket medurs med ett mynt till läget CLOSE. Se till att locket är ordentligt stängt!



Batteriet tar slut fortare om du använder bakgrundsbelysningen ofta. Vid kall väderlek kan indikatorn för låg batterinivå visas och sedan försvinna igen när du kommer in i en varmare omgivning. För att batterilocket ska hålla så länge som möjligt ska du bara öppna det när du behöver byta batteri. Vid batteribyte ska du kontrollera att förseglingssringen inte är skadad och byta ut den om den är det. Batterisatser med förseglingssringar finns att köpa hos välsorterade Polar-återförsäljare samt auktoriserade Polar-serviceverkstäder.

Förvara batterierna på behörigt avstånd från barn. Om batterierna sväljs, kontakta läkare omedelbart. Batterierna ska återvinnas enligt lokala bestämmelser.

# Säkerhetsföreskrifter

## Störningar under träning

### Elektromagnetiska störningar och träningsutrustning.

Störningar kan inträffa i närheten av högspänningsledningar, trafikljus, elledningar för tågtrafik, spårvagnar, tv-apparater, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsutrustningar, mobiltelefoner och elektriska säkerhetsgrindar. Mikrovågsugnar och WLAN-basstationer kan också orsaka störningar under träning med CS600X. Undvik instabila mätvärden genom att hålla dig på avstånd ifrån möjliga störningskällor.

Motionsutrustning med elektroniska eller elektriska komponenter, t.ex. lysdioder, motorer och elektriska bromsar, kan ge upphov till störningar. För att lösa dessa problem kan du prova följande:

1. Ta bort sändarbältet från hästen och använd träningsutrustningen som vanligt.
2. Flytta runt pulsmätaren tills du hittar en plats där inte strövärden visas eller hjärtsymbolen blinkar. Störningarna är ofta starkast alldeles framför utrustningens displaypanel medan vänster och höger sida av displayen är relativt fria från störningar.
3. Sätt tillbaka sändaren på hästen och håll mottagaren så mycket som möjligt i det störningsfria området.

Om pulsmätaren fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen, kanske det är för mycket elektriska störningar i området för att trådlös pulsmätning ska kunna utföras.

## Teknisk specifikation

### Pulsmätaren

Pulsmätaren är en laserprodukt i klass 1

Batterilivslängd: Ungefär 1 år (1 tim/dag, 7 dagar i veckan)

Batteri: CR 2354

Förseglingsring: O-ring 20,0 x 1,0 Material: silikon

Arbetstemperatur: -10 °C till +50 °C

Material: Termoplastisk polymer

Noggrannhet: Bättre än  $\pm 0,5$  sekunder/dag vid en temperatur av 25 °C.

Pulsmätningens tillförlitlighet:  $\pm 1$  % eller 1 slag/minut, beroende på vilket som är störst. Definitionen avser stabila förhållanden.

Pulsmätningens område: 15-240

Visningsområde för aktuell hastighet: 0–127 km/tim eller 0–75 miles/h

Visningsområde för höjd: -550 m ... +9000 m / -1800 fot ... +29500 fot

Höjdnoggrannhet: 5 m / 20 fot

## **Pulsmätarens maxvärden**

|                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| Maximalt antal filer:         | 99 st                  |
| Maximal träningstid/fil:      | 99 tim 59 min 59 sek   |
| Maximalt antal varvtider/fil: | 99 st                  |
| Totalsträcka:                 | 999 999 km / 621370 mi |
| Total träningstid             | 9999 tim 59 min 59 sek |
| Totalt antal träningspass:    | 9 999 st               |
| Total stigning:               | 304 795 m              |

## **Sändare**

|   |   |
|---|---|
| WearLink W.I.N.D.-sändarens batterilivslängd: | Ungefär 2 år (1 tim/dag, 7 dagar/vecka)         |
| Batteri:                                      | CR2025  |
| Förseglingsring:                              | O-ring 20,0 X 1,0; material: silikon            |
| Arbetstemperatur:                             | -10 °C till +40 °C                              |
| Material i sändare:                           | Polyamid  |
| Material i bälte:                             | Polyuretan/ Polyamid/ Polyester/ Elastan/ Nylon |

## **Polar WebLink med IrDA-kommunikation, Polar ProTrainer Equine 5™**

Systemkrav: PC

Windows® 2000/XP (32bit)

IrDA-kompatibel port (extern IrDA-enhet eller en intern Ir-port)

Dessutom måste din dator ha en Pentium II 200 MHz-processor eller snabbare, en skärm med SVGA eller högre upplösning, 50 MB hårddiskutrymme och en CD-rom-enhet.

Polar pulsmätare visar hästens prestationsindikatorer. Den visar nivån på fysisk ansträngning och intensitet under träningens gång. Den mäter också hastighet och sträcka när du kör med en Polar Hastighetssensor. Polar G3 GPS-sensor mäter hastighet, sträcka och position (koordinater).

Polar pulsmätare bör inte användas för inhämtning av miljöfaktorer som kräver yrkesmässig eller industriell precision. Den bör inte heller användas för att inhämta värden under aktiviteter uppe i luften eller under vatten.

Vattenresistensen hos Polars produkter har testats i enlighet med den internationella standarden ISO 2281. Produkterna är indelade i tre olika kategorier beroende på deras vattenresistens. Leta reda på vattenresistenskategorin på baksidan av din Polar-produkt och jämför med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller för produkter från andra tillverkare.

| Märkning på baksidan | Vattenstänk, svett, regndroppar etc. | Bad och simning | Dyk med snorkel (utan lufttuber) | Dykning (med lufttuber) | Typ av vattenresistens   |
|----------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------------------|-------------------------|--|
| Water resistant      | x                                    |                 |                                  |                         | Vattenstänk, regndroppar etc.                                      |
| Water resistant 50m  | x                                    | x               |                                  |                         | Minimikrav för bad och simning*.                                   |
| Water resistant 100m | x                                    | x               | x                                |                         | För regelbunden användning i vatten men inte vid dykning med tuber |

\*Dessa egenskaper gäller också för Polar WearLink W.I.N.D. sändare, som är märkta Water resistant 30 m.

## Vanliga frågor och svar

### Vad gör jag om

#### ...batterisymbolen och Battery low (låg batterinivå) visas?

Det första tecknet på att batteriet håller på att ta slut är att batteriindikatorn visas. Men symbolen kan visas när det är kallt. Symbolen försvinner så fort du kommer in i normal temperatur. När symbolen visas ljuder pulsmätaren och bakgrundsbelysningen släcks. Mer information om hur man byter batteri finns i Skötsel och underhåll .

#### ...jag inte vet var jag befinner mig i menyn?

Håll in STOPPknappen tills klockslaget visas.

#### ...inget händer när jag trycker på knapparna?

Nollställ pulsmätaren genom att samtidigt trycka på alla sidoknappar i 2 sekunder. Efter nollställningen, tryck på den röda knappen, Start with sulky settings visas. Du kan antingen godkänna sulkyinställningarna med OK eller ändra sulkyinställningarna. Då visas Basic Settings. Ställ in klockslag och datum, övriga inställningar har sparats. Mer information finns i Grundinställningar och Mäta hjulstorlek. Om du inte vill ändra resten av inställningarna kan du hoppa över dem genom att trycka på och hålla kvar STOPP. All träningsdata har sparats.

#### ...en annan person med pulsmätare eller pulsmätare orsakar störningar?

Se Säkerhetsföreskrifter.

#### ...de avlästa pulsvärdena är instabila, extremt höga eller visar noll (00)?

- Se till att pulsmätaren inte befinner sig längre bort än 40 m från sändaren.
- Kontrollera att sändarbältet inte lossnat under träningen.

- Kontrollera att sändarens elektrodytor är fuktiga.
- Kontrollera att sändarbältet är rent.
- Kontrollera att det inte finns någon annan pulssändare inom 40 meters avstånd.
- Starka elektromagnetiska signaler kan ge upphov till instabila värden. Mer information finns i Säkerhetsföreskrifter.
- Om den instabila avläsningen fortsätter trots att du flyttat dig bort från störningskällan, sakta ned farten och kontrollera pulsen för hand. Om den stämmer överens med det höga värdet på displayen kan din häst ha drabbats av hjärtarytmi. Oftast är det inte farligt att drabbas av hjärtarytmi, men du bör ändå konsultera en veterinär.

### **...Check WearLink ! visas och pulsmätaren kan inte hitta hästens pulssignal?**

- Se till att pulsmätaren inte befinner sig längre bort än 40 m från sändaren.
- Kontrollera att sändarbältet inte lossnat under träningen.
- Kontrollera att sändarens elektrodytor är fuktiga.
- Kontrollera att elektroderna på sändarbältet är rena och att de inte är skadade.
- Om du har provat ovanstående åtgärder, och meddelandet fortfarande visas och pulsmätningen inte fungerar, kan det vara batteriet i sändaren som är slut. Mer information finns i Skötsel och underhåll .

### **...New WearLink found. Teach new WearLink? visas?**

Om du köpt en ny sändare som tillhör måste den programmeras till din pulsmätaren. Mer information finns i Lägga till en ny sändare..

Om sändaren du använder fanns med i produktpaketet och denna text visas på displayen, kan det vara så att din pulsmätare fångar upp signaler från en annan sändare. Om så är fallet, kontrollera at du bär din egen sändare, att elektroderna är fuktade och att sändarbältet inte lossnat. Om meddelanden ändå visas är batteriet i din sändare slut. Mer information finns i Skötsel och underhåll

### **Check Speed! visas?**

Mer information finns i bruksanvisningen till Speed Sensor W.I.N.D.

### **...Teach new sensor? visas?**

Om du har köpt en ny Polar WearLink W.I.N.D. som tillhör, måste den programmeras in på pulsmätaren. Mer information finns i Använda ett nytt tillbehör.

### **...höjden hela tiden ändras trots att jag inte rör mig?**

Pulsmätaren omvandlar uppmätt lufttryck till en höjdangivelse. Därför kan väderförändringar orsaka förändringar i höjdangivelser.

### **...höjdangivelsen är felaktig?**

Din höjdmätare kan visa fel höjd om den utsätts för starka störningar, som starka vindar eller luftkonditionering. Om så är fallet, prova att kalibrera höjdmätaren. Om höjdangivelserna hela

tiden är felaktiga kan det finnas smuts i lufttryckskanalerna. Skicka i så fall pulsmätaren till en Polar-serviceverkstad.

### **...Memory low visas?**

Memory low visas när det finns ca 1 timme kvar i minnet. När hela minnet har förbrukats visas Memory full. För att frigöra minne förs träningsdata över till programvaran Polar ProTrainer Equine 5, och raderas från pulsmätarens minne.

## **Internationell Polar Garanti**

- Den internationella Polar-garantin är utfärdad av Polar Electro Inc. för de kunder som har inköpt denna produkt i USA eller Kanada. Den internationella Polar-garantin är utfärdad av Polar Electro Oy för de kunder som har inköpt denna produkt i annat land.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy garanterar den ursprunglige kunden/köparen av denna produkt att produkten är fri från produktions- och materialfel i två år från inköpsdatum.
- **Vänligen behåll kvitto/faktura eller ifyllt garanti-/servicekort som är bevis för ditt inköp!**
- Garantin täcker inte batterier, skador orsakade av felaktigt användande, ovarsamhet, olyckor eller då föreskrifterna i bruksanvisningen inte uppfylls, felaktigt underhåll, kommersiellt användande, spräckta eller trasiga boetter/höljen eller spännband.
- Garantin täcker inte skador, förluster, kostnader eller utgifter; vare sig direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av eller relaterade till produkten. Under garantiperioden kommer produkten antingen att repareras eller bytas ut vid ett auktoriserat servicecenter utan kostnad. Reklamation av produkter inköpta i USA eller Kanada skall returneras till Polar Electro Inc., USA. Produkter inköpta i EU-land eller övriga världen, med undantag av USA/Kanada, kan returneras till valfritt Polar Servicecenter.
- Denna garanti påverkar inte konsumentens lagstadgade rättigheter enligt tillämplbara nationella eller lokala lagar, eller konsumentens rättigheter så som de är fastslagna i gällande försäljningsavtal.

**CE 0537**

Denna produkt uppfyller kraven i direktiv 93/42/EEC. Tillämplig försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity).



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av EU-direktivet 2002/96/EG samt EU:s direktiv om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Dessa produkter ska alltså kasseras separat i EU-länderna. Polar uppmanar dig att minimera möjliga effekter av avfall på miljö och människors hälsa även utanför Europeiska unionen, genom att följa lokala avfallsbestämmelser och, då det är möjligt, utnyttja särskild insamling av elektronisk utrustning.



Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2000-certifierat företag.

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

Med ensamrätt. Ingen del av denna bruksanvisning får användas eller kopieras utan skriftligt tillstånd från Polar Electro Oy. Namn och logotyper som märkts med en™symbol i denna bruksanvisning eller på förpackningen till denna produkt är varumärken tillhörande Polar Electro Oy, med undantag för Sound Blaster, som är ett varumärke tillhörande Creative Technology, Ltd. Namn och logotyper som märkts med symbolen ® i denna bruksanvisning eller på förpackningen till denna produkt är registrerade varumärken från Polar Electro Oy, utom Windows som är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation.

## **Polar ansvarsfriskrivning**

- Innehållet i bruksanvisningen är endast avsedd som information till kunden. Produkten som beskrivs i bruksanvisningen kan komma att ändras utan förvarning på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna bruksanvisning eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan inte hållas ansvarig för några skador, förluster, kostnader eller utgifter; vare sig direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

Produkten skyddas av ett eller flera av följande patent:

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.

Andra patent är sökta.

Tilverkad av:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

Distributed by:

Polar Electro Europe BV, Fleurier Branch

Av. D.-Jeanrichard 2

CH-2114 Fleurier

Tel +4132 8629050

Fax +4132 8629055

[www.polar-equine.com](http://www.polar-equine.com)