

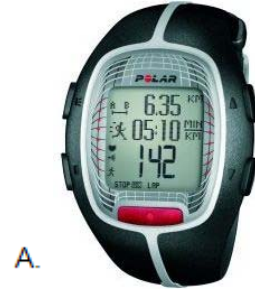
Polar Equine RS300X G1

- Démarrage rapide -



1. Contenu de la boîte

- A. Un récepteur RS300X : reçoit, affiche et enregistre les données mesurées par l'émetteur WearLink et le capteur G1.
- B. Un capteur GPS G1 et sa pile : mesure la vitesse et la distance parcourue en instantané.
- C. Un émetteur T54H : mesure la fréquence cardiaque du cheval en instantané.



A.



B.

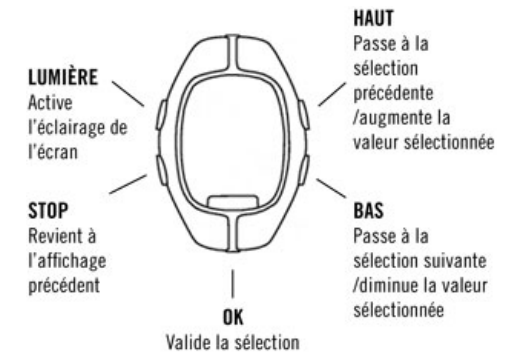


C.

2. Navigation du récepteur RS300X

Le récepteur RS300X dispose de 5 boutons de navigation.

- **HAUT** et **BAS** vous permettent de parcourir les différents menus et de rentrer des valeurs (un peu comme des boutons + et -).
- **OK** vous permet de rentrer dans un menu, de valider une valeur et de démarrer le chrono.
- **STOP** vous permet de sortir du menu, de revenir en arrière (lorsque vous avez mal réglé une valeur) et d'arrêter le chrono.
- Une seule pression sur **LUMIÈRE** et l'éclairage s'active pendant 5 secondes lorsque vous appuyez sur n'importe quel autre bouton. Vous pouvez aussi désactiver les boutons en appuyant 2 secondes sur **LUMIÈRE**.



3. Démarrage du RS300X

Le RS300X est livré éteint pour économiser la pile.

Sélectionnez le français comme langue utilisée à l'aide des boutons **HAUT** ou **BAS**.

Les réglages suivants, même s'ils ne concernent pas le cheval, doivent être paramétrés.

A l'aide des boutons **HAUT** et **BAS**, paramétrez les réglages ci-dessous. Validez vos réglages avec le bouton **OK**.

Si vos réglages vous conviennent, sélectionnez **Oui**.

Une fois les réglages terminés, le RS300X revient automatiquement à l'affichage de l'heure.



Pour le démarrer, appuyez 2 fois sur le bouton **OK**.



Validez avec le bouton **OK**.



Si vous ne le faites pas, le RS300X vous le redemandera avant chaque exercice.

- Format de l'heure (12h/24h)
- Heure
- Date (jour/mois/année)
- Unités (kg/cm/km ou lb/ft/mi)
- Poids (du cavalier)
- Taille (du cavalier)
- Date de naissance (jour/mois/année) du cavalier
- Sexe (du cavalier)

Si vous vous êtes trompé, appuyez sur **STOP** pour revenir en arrière.



Validez avec le bouton **OK**.



Il est maintenant prêt à l'emploi !

4. Démarrage du G1

Le G1 est un capteur qui mesure en instantané la vitesse et la distance parcourue en utilisant la technologie GPS (Global Positioning System). Dans des conditions d'utilisation optimales, il est précis au mètre près.

Le capteur G1 a une autonomie de 10h d'utilisation en moyenne et il est étanche au ruissellement. Son design robuste lui confère aussi une bonne tolérance à la plupart des chocs.

L'attache située au dos du G1 vous permet soit de le porter au bras avec le strap fourni, soit de le fixer à une boucle ou ceinture.

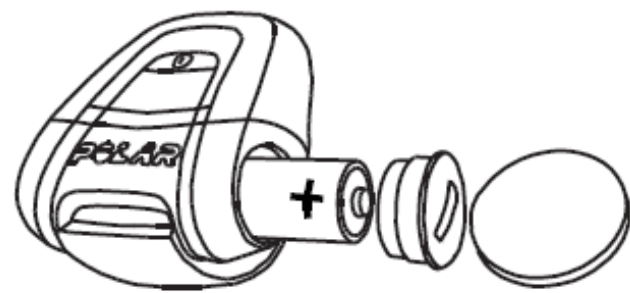
Pour assurer une bonne réception des signaux GPS, il ne doit toutefois pas être couvert par des vêtements.

Ouvrez l'attache du G1, passez le strap dans celle-ci (velcro côté intérieur) de façon à faire une boucle.

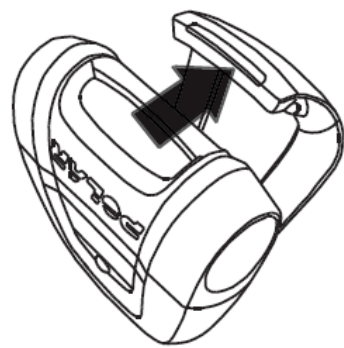
Élargissez cette boucle suffisamment pour pouvoir y passer le bras.

Pour une bonne réception des signaux GPS, le G1 ne doit pas être masqué et doit être porté avec le logo Polar à l'endroit. Il est aussi recommandé de le porter sur le même bras que le récepteur RS300X.

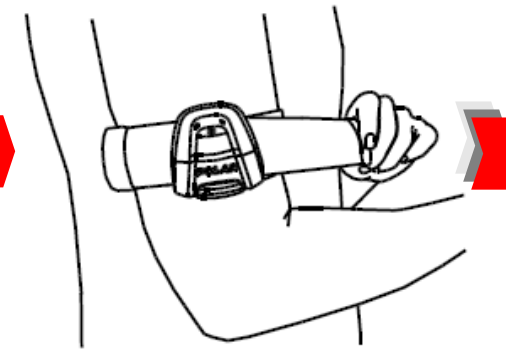
En appuyant 2 secondes sur le bouton, vous démarrez (ou arrêtez) le G1. La diode verte de la pile (B) clignote quelques instants. Une diode rouge (A) s'allume en suivant et indique que le G1 recherche des signaux GPS.



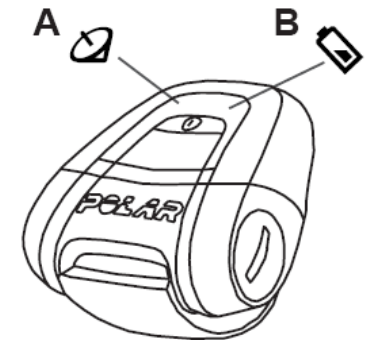
A l'aide d'une pièce de monnaie, ouvrez le compartiment de la pile en dévissant le couvercle métallique. Placez la pile LR6 dans le sens indiqué et revissez le couvercle pour refermer.



Ajustez ensuite le strap de façon à ce que le G1 ne bouge plus une fois placé sur votre bras.



Votre G1 est maintenant prêt à l'emploi !



Restez immobile. Lorsque ces signaux ont été trouvés, en moyenne au bout d'1 minute, cette diode (A) devient verte.

Remarque : La diode verte de la pile (B) devient rouge lorsque le G1 n'a plus d'autonomie.

5. Activer le GPS G1 dans le récepteur RS300X

Le capteur GPS G1 doit être activé dans le récepteur RS300X avant utilisation: HAUT/BAS> Réglages > Fonctions > Capteur > GPS



6. Passer de l'affichage vitesse à celui de réduction kilométrique

Le récepteur RS300X peut afficher la vitesse ou la réduction kilométrique: HAUT/BAS> Réglages > Fonctions > Format vit. > choisir la valeur



7. Installation de l'émetteur Polar Equine T54H W.I.N.D.

Premièrement, identifiez les 2 électrodes à chaque bout de l'émetteur. **L'électrode avec le velcro au dos est l'électrode positive**, l'autre électrode est donc logiquement l'électrode négative. Entre les deux, se trouve la poche pour l'émetteur WearLink.

L'émetteur mesure les très faibles impulsions électriques émises par le cœur, il est donc primordial que le contact avec la peau soit bon pour que l'émetteur fonctionne correctement. **Humidifiez les électrodes en les plongeant dans l'eau**, l'éponge intégrée gardera de l'humidité, mais il est important de mouiller le pelage du cheval, surtout si le cheval ne transpire pas encore. Si votre cheval a un pelage d'hiver épais, vous pouvez raser l'emplacement où vous allez placer les électrodes, ceci améliorera nettement la qualité de la mesure de la fréquence cardiaque.

Placez l'électrode positive sous la selle sur le côté gauche ou droite du garrot. Contrôlez que la partie striée de l'électrode est bien à plat contre le pelage du cheval. Le poids du cavalier maintient l'électrode en place.

Clippez l'émetteur WearLink sur les boutons prévus à cette effet. Refermez ensuite la poche à l'aide des rabats en velcro. Cette poche protège votre émetteur de chocs éventuels qui pourraient le détacher de la ceinture.



Attachez la poche contenant l'émetteur à votre selle à l'aide d'une attache en néoprène fournie, ou avec une autre méthode de votre choix.

Attachez l'électrode négative à la sangle de selle à l'aide d'une attache néoprène. Sanglez. Si vous sanglez peu, vous pouvez placer une éponge derrière l'électrode afin de garantir le contact



Electrode sous le tapis de selle

Emetteur attaché à la selle



Electrode attachée à la sangle de selle

8. Entretien et réparations.

Votre cardio 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.

Déclipsez le connecteur d'émetteur de la ceinture et rincez la ceinture sous l'eau courante après chaque utilisation. Séchez le connecteur soigneusement avec un linge doux. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Nettoyez régulièrement la ceinture en machine à 40°C au moins toutes les cinq utilisations. Cela garantit une mesure fiable et maximise la durée de vie de l'émetteur. Utilisez alors un filet de protection.

Ne pas tremper, passer au sèche-linge, repasser, laver à sec ou à la javel la ceinture élastique. N'utilisez jamais de détergents chimiques à base de javel ou d'adoucissant. Ne placez jamais l'émetteur dans un lave-linge ou un sèche-linge !

Séchez l'émetteur et la ceinture élastique et rangez-les séparément. Nettoyez la ceinture élastique en machine après chaque usage, notamment avant tout stockage à long terme et après utilisation dans une eau fortement chlorée (comme l'eau de piscine).

Rangez votre cardio et votre émetteur dans un endroit sec et 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). Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Les températures de fonctionnement sont comprises entre -10 °C et +50 °C / +14°F et +122 °F.

9. Commencer l'entraînement

Vous êtes maintenant prêt à démarrer. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez 2 fois sur **OK**.

Chaque affichage comporte 3 lignes et est nommé d'après la ligne du bas.

Vous pouvez zoomer sur une donnée pour l'afficher en plus grand.

Pour arrêter l'exercice, appuyez 2 fois sur **STOP**.

Pour des informations détaillées sur le fonctionnement du RS300X G1 Equine, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Pour des conseils d'utilisation et pour plus d'informations sur les produits Polar, rendez-vous sur www.polar.fi

Bon entraînement !



Le chrono démarre, un petit cœur clignote et la fréquence cardiaque du cheval s'affiche en bas de l'écran. A partir de maintenant, le RS300X enregistre votre exercice.



Pour consulter les données qui vous intéressent, changez d'affichage en appuyant sur **HAUT** ou **BAS**. (6 affichages différents sont configurés par défaut et sont personnalisables – voir manuel d'utilisation)



Appuyez 2 secondes sur **HAUT** pour zoomer sur la ligne supérieure, ou sur **BAS** pour zoomer sur la ligne inférieure. Pour dézoomer, appuyez 2 secondes sur le même bouton.



Toutes les données ont été enregistrées et peuvent être consultées dans le fichier. Pour y accéder, appuyez une fois sur **HAUT** depuis l'affichage de l'heure et validez avec **OK**.

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY