

Polar Equine RS800CX G3

- Démarrage rapide -

Le RS800CXG3 Equine est le système d'entraînement pour chevaux le plus complet du marché. Il est dérivé du système d'entraînement RS800CX "humain" et nécessite, si l'on souhaite en tirer le maximum, d'étudier attentivement le manuel d'utilisation. Vous venez d'acquérir ce système d'entraînement et souhaitez le tester sans plus attendre ? Le mini-guide de démarrage rapide qui suit est ce qu'il vous faut !

1. Contenu de la boîte

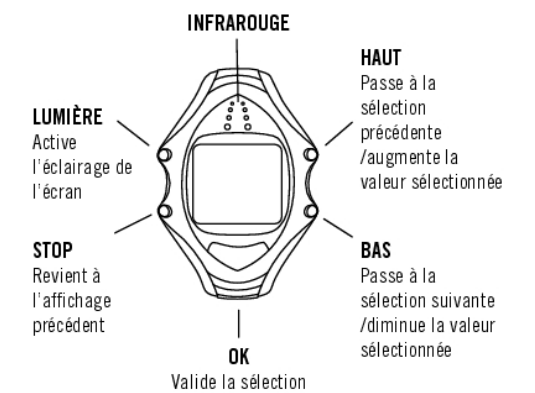
- A. Un récepteur RS800CX : reçoit, affiche et enregistre les données mesurées par l'émetteur WearLink et le capteur G3.
- B. Un capteur GPS G3 et sa pile : mesure la vitesse et la distance parcourue en instantané.
- C. Un émetteur T56H W.I.N.D. : mesure la fréquence cardiaque du cheval en instantané.
- D. Un logiciel ProTrainer 5 Equine Edition : permet de visualiser et d'analyser les données sur PC sous forme d'agenda d'entraînement avec graphes, tableaux et rapports.
- E. (En option, une interface infrarouge IRDA USB : transmet au PC – par infrarouge – les données enregistrées par le récepteur.)



2. Navigation du récepteur RS800CX

Le récepteur RS800CX dispose de 5 boutons de navigation et d'un capteur infrarouge pour communiquer avec le PC via l'interface IRDA.

- 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 LUMIERE 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 LUMIERE.



3. Démarrage du RS800CX

Le RS800CX est livré éteint pour économiser la pile.

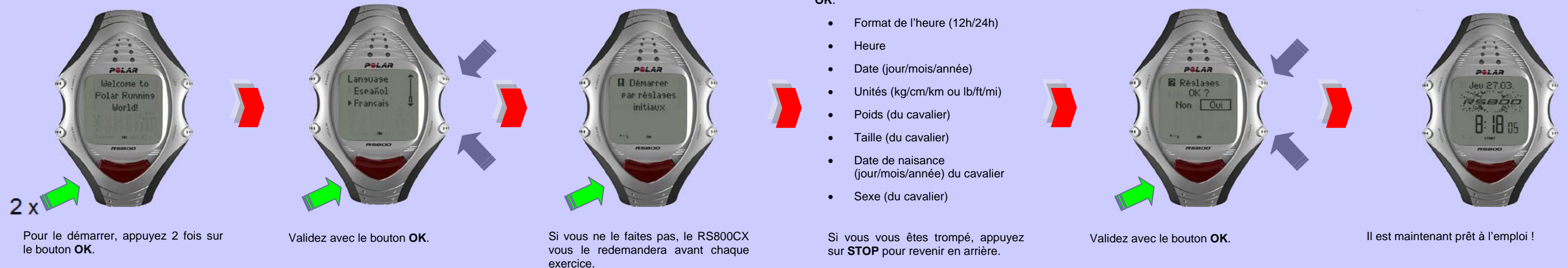
Sélectionnez le français comme langue utilisée à l'aide des boutons HAUT ou BAS.

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 RS800CX revient automatiquement à l'affichage de l'heure.



4. Démarrage du G3

Le G3 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 G3 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 G3 vous permet soit de le porter au bras avec le strap fourni, soit de le fixer à une boucle ou ceinture.

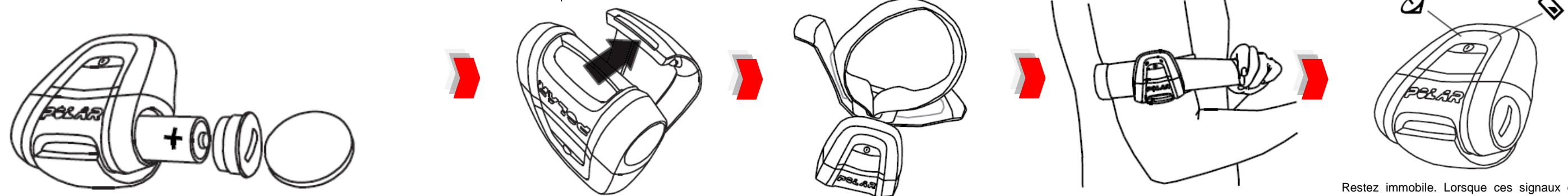
Pour assurer une bonne réception des signaux GPS, il ne doit toutefois pas être couvert par des vêtements.

Ouvrez l'attache du G3, 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 G3 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 RS800CX.

En appuyant 2 secondes sur le bouton, vous démarrez (ou arrêtez) le G3. La diode verte de la pile (B) clignote quelques instants. Une diode rouge (A) s'allume en suivant et indique que le G3 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 G3 ne bouge plus une fois placé sur votre bras.

Votre G3 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 G3 n'a plus d'autonomie.

5. Installation de l'émetteur Polar Equine T56H 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** sur le côté gauche ou droite du garrot sous la selle. 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.



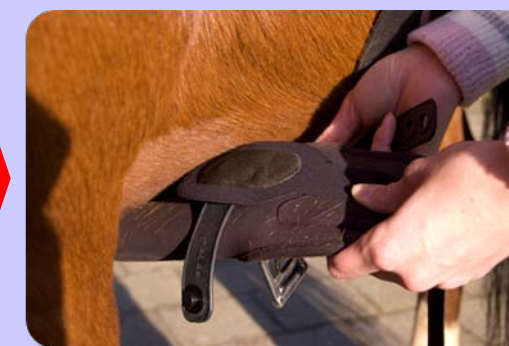
Clippez l'émetteur WearLink sur les boutons prévus à cette effet. Refermez ensuite la poche à l'aide des rabats en velcro. Cette poche protège votre émetteur de chocs éventuels qui pourraient le détacher de la ceinture.



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



Pour une meilleure détection de la fréquence cardiaque du cheval, il est recommandé d'utiliser du gel de contact pour électrodes.

Les gels pour électrode hypo-allergéniques et sans chlore ont en général une meilleure conductivité. Leur formule non-absorbante ne se craquèle pas et n'irrite pas après contact prolongé.

Exemple de gel conducteur pour électrode multifonction, recommandé par les fabricants d'électrodes.

Questions fréquemment posées

Que dois-je faire si...

... La fréquence cardiaque semble être fausse ?

- Assurez-vous que la position des électrodes est correcte.
- Assurez-vous que le pelage du cheval sous les électrodes est parfaitement humidifié.
- L'accumulation de sueur et de saleté peuvent interférer la mesure du signal cardiaque de l'émetteur. Contrôlez si les électrodes doivent être nettoyées.
- Dans certains cas (à environ 120 bpm) une double pulsation peut survenir à chaque battement cardiaque (ondes R+T). Ce problème disparaît lorsque l'intensité augmente.

- Une utilisation prolongée provoque de l'oxydation sur les électrodes. Nettoyez les électrodes avec de l'eau et une solution savonneuse, séchez-les soigneusement après chaque utilisation.
- Si vous remarquez que les fibres de couleur argentée sur les électrodes ont disparu, votre émetteur textile doit être remplacé. Demandez l'article suivant à votre revendeur : article numéro 93037106 – Electrodes textiles Polar Equine pour émetteur WearLink..

...L'affichage du bracelet-récepteur n'est plus lisible ou à peine visible ?

- Faites contrôler la pile par un service après-vente agréé par Polar. Contactez votre distributeur/revendeur pour les détails.

Entretien et Réparations

Emetteur

L'émetteur Polar T56H est enclenché seulement lorsque les électrodes sont en contact avec le pelage du cheval, et l'émetteur WearLink clippé sur les électrodes textiles. La sueur et l'humidité peuvent garder les électrodes mouillées et l'émetteur reste enclenché, ce qui raccourci la durée de vie de la pile. **Par conséquent, nettoyez les électrodes, séchez-les et déconnectez l'émetteur WearLink.**

Les parties conductrices des électrodes ne doivent pas être en contact lorsque l'émetteur est clippé dessus, les piles s'useront très rapidement.

De la saleté sur les électrodes diminue le contact entre le corps du cheval et les électrodes. Pour assurer un bon fonctionnement, nettoyez les électrodes régulièrement avec une solution savonneuse. Cependant, **ne jamais utiliser de l'alcool ou des produits abrasifs tels que laine de verre ou des produits de nettoyage chimiques.** Ils vont causer des dommages irréversibles aux électrodes.

Le matériau utilisé pour les électrodes et les lanières est très souple et confortable, prenez soin de ces parties afin de prévenir tous dommages. Les électrodes doivent être remplacées par un service après-vente agréé par Polar. Pour les détails, contactez votre revendeur ou votre distributeur.

6. Commencer l'entraînement

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



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 RS800CX enregistre votre exercice.

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



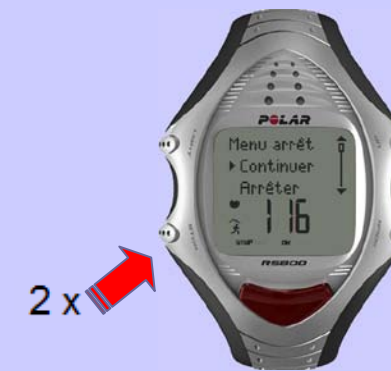
Pour consulter les données qui vous intéressent, changez d'affichage en appuyant sur **HAUT** ou **BAS**. (6 affichages différents sont configurés par défaut et sont personnalisables – voir manuel d'utilisation)

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



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.

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



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**.

Pour des informations détaillées sur le fonctionnement du RS800CX3 Equine, reportez-vous au manuel d'utilisation.

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

Pour plus d'informations sur les produits Polar, rendez-vous sur www.polar.fi

Bon entraînement !

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

