

**POLAR**®



**POLAR EQUINE -HARJOITUSJÄRJESTELMÄT**

2011

# HEVOSEN SYKKEEN- MITTAUKSEN HYÖDYT

Vaikka eläinlääkärit seuraavat hyvin tarkasti kilpahevosiä, hevosten terveydentilan määrittäminen yleisharjoittelun tai kilpailun aikana on ollut haastavaa.

Nykyisin hevosharrastajat, kilparatsastajat sekä valmentajat ovat ryhtyneet käyttämään Polar Equine -harjoitusjärjestelmiä helpottamaan hevosten terveydentilan ja suorituskyvyn seurantaa.

## Seuraa elintoimintoja hevosesi parhaaksi

Epänormaalit arvot hevosesi elintoiminnoissa voivat olla merkkejä vammasta, sairaudesta tai uupumuksesta. Tämän vuoksi on tärkeää seurata hevosesi lepo-, harjoitus- ja palautumissykettä.

## Arvioi matkustamisesta ja ympäristön muutoksista aiheutuvaa stressiä

Kun hevosesi altistuu jollekin uudelle, kuten matkustamiselle, erilaiselle maastolle, uusille varusteille, erilaisille harjoituksille tai vaihtuville ratsastajille, hevosen syke voi olla epätavallisen korkea. Syke kertoo kuinka hevosesi sopeutuu muutokseen, joten voit muokata harjoitteita sen mukaisesti.

## Varmista huolellinen lämmittely ja palautuminen

Seuraamalla sykettä varmistat, että hevosen lämmittely tapahtuu huolellisesti ennen harjoitusta. Pystyt myös varmistamaan, että lämmittely tai palautuminen ovat riittäviä. Sykkeen perusteella tiedät, milloin hevosesi tarvitsee lepoa.

## Seuraa kunnan kehitystä

Hevosen kunnossa tapahtuvat muutokset voidaan havaita harjoitus- ja leposykkeestä. Kehittyneen kunnan voi huomata sykkeen madaltuessa tietystä vauhdissa tai sykkeen nopeammasta palautumisesta lepotasolle.

## Määritä harjoitusteho

Teho on minkä tahansa harjoitusohjelman tärkein osatekijä. Liian kovalla teholla liian pitkään tehdyt harjoitukset voivat aiheuttaa vammoja ja uupumusta. Liian kevyet harjoitukset eivät anna haluttua harjoitusvaikutusta. Seuraamalla hevosen sykettä, voit muokata jokaisen harjoituksen sopivaksi.

## Mittaa palautumista intervalliharjoituksen aikana

Monet hevosten omistajat ja valmentajat käyttävät intervalliharjoittelua hevosen kunnan kehittämiseksi. Intervalliharjoittelu on lyhyiden ja tehokkaiden harjoitteiden vuorottelua lyhyiden palautumisjaksojen kanssa. Jos hevosen syke ei palaudu halutulle tasolle lepojaksen aikana, se auttaa arvioimaan, onko harjoitus liian raskas tai liian pitkä.



### **Mittaa eri lajeissa**

Useat omistajat ja valmentajat ovat yhdistäneet uimisen osaksi hevosensa harjoitusohjelmaa pitääkseen hevosen nivelet liikkuvina, lihakset kiinteinä, sekä sydän- ja hengityselimistön kunnossa. Vesitiiviit Polar-lähettimet kertovat tarkasti, kuinka kovaa hevosesi työskentelee uinnin aikana.

# POLAR EQUINE -HARJOITUSJÄRJESTELMÄT

Polar-sykkeenmittausjärjestelmä hevosille on luotettavin tapa saada selville, kuinka tehokkaasti hevosesi harjoittelee. Se mittaa helposti ja tarkasti hevosen rasitustasot sekä lepo- ja palautumissykkeen harjoittelun aikana. Lisäksi se kertoo, mihin hevosesi kykenee sen hetkellä kunnolla.



## EQUINE HEALTHCHECK

### Leposykkeen ja palautumisen seurantaan

Koskaan aikaisemmin hevosesi yleisen terveydentilan tarkkailu sekä lepo- ja palautumissykkeen seuranta ei ole ollut näin helppoa. Aseta Polar-testikahva hevosen kyljelle ohjeiden mukaisesti. Muutaman sekunnin kuluttua voit lukea hevosen sykkeen Polar-tuotteen näytöltä.

- Polar FT1 -harjoitustietokone
- koodattu Polar T31 -lähetin ja testikahva



## EQUINE INZONE

### Vapaa-ajan ratsastukseen, perusharjoitteluun ja kuntoutukseen

Polar Equine Inzonen avulla voit harjoituttaa hevostasi haluamillasi sykealueilla. Muita hyödyllisiä ominaisuuksia ovat suuri, helposti luettava näyttö, yksinkertainen yhden napin -toiminnallisuus, koodattu sykelähetys ja taustavalo.

- Polar FT1 -harjoitustietokone
- koodattu Polar Equine T52H -lähetin

Huom. ravikärryjen kanssa harjoitellessa tarvitaan aisakaapeli.



## EQUINE RS300X G1

### Sykkeiden, nopeuden ja matkan mittaamiseen

Polar Equine RS300X G1 -yhdistelmä tarjoaa kaikki tärkeimmät syke- ja nopeusominaisuudet. Lisäksi voit mitata nopeutta ja matkaa Polar G1 GPS -sensorin avulla. Ainoastaan yhdistämällä nämä kolme, voit saada täydellisen kuvan hevosesi harjoittelusta.

- Polar RS300X -harjoitustietokone
- koodattu Polar Equine T54H -lähetin
- Polar G1 GPS -sensori

Huom. ravikärryjen kanssa harjoitellessa tarvitaan aisakaapeli.

## EQUINE RS800CX G3

### Maksimaaliseen harjoitustiedon keräämiseen

Syke, nopeus, keskinopeus, matka ja sykevälivaihtelu (HRV) ovat vain muutamia esimerkkejä tiedoista, joita voit tarkastella ja tallentaa myöhemmä analyysiä varten tietokoneellesi.

- Polar Equine RS800CX -harjoitustietokone
- koodattu Polar Equine T56H -lähetin W.I.N.D.
- Polar G3 GPS -sensori W.I.N.D.
- Polar ProTrainer 5 Equine Edition -ohjelma

Huom: RS800CX on optimoitu ihmistä varten, joten jotkin sen toiminnot eivät anna luotettavia lukemia eläimillä, esim. (OwnZone®, OwnCal®, etc.)



## EQUINE RS800CX SCIENCE

### Stressin, käyttäytymisen tai olosuhdevaihteluiden arviointiin

Tutkimuskäyttöön soveltuvalle Polar RS800CX -versiolla voidaan mitata sykevälivaihtelua (HRV) tieteellisiä tarkoituksia varten.

- Polar Equine RS800CX -harjoitustietokone
- Polar Equine WearLink® -lähetin W.I.N.D.
- Polar ProTrainer 5 Equine Edition -ohjelma

Huom: RS800CX on optimoitu ihmistä varten, joten jotkin sen toiminnot eivät anna luotettavia lukemia eläimillä, esim. (OwnZone®, OwnCal®, etc.)



## EQUINE CS600X TROTTING

### Ravi- ja ajoharjoitteluun

Tallentaa reaaliaikaisen sykkeen, nopeuden, matkan, vauhdin (min/km), korkeuden, lämpötilan ja paljon muuta.

- Polar Equine CS600X -harjoitustietokone
- Polar Equine WearLink® -lähetin W.I.N.D.
- Polar Equine -nopeussensori W.I.N.D.
- Polar ProTrainer 5 Equine Edition -ohjelma



## REITIN SEURANTA POLAR EQUINE RS800CX JA CS600X -HARJOITUSTIETOKONEILLA

Yhdessä Polar G3 GPS -sensorin W.I.N.D. kanssa RS800CX and CS600X mahdollistavat reitin seurannan Google™ Earth karttapalvelussa tai muissa yhteensopivissa GPS-karttasovelluksissa.

## KOODATTU POLAR EQUINE T52H -LÄHETIN



Koodattu Polar Equine T52H -lähetin on hevosille suunniteltu lähetin. Sydämen sähköiset signaalit voidaan mitata hevosen iholta.

Polar Equine T52H -lähetin sisältää kaksi elektrodia, jotka tunnistavat jokaisen sydämen lyönnin synnyttämän sähköisen signaalin ja lähettävät tämän tiedon langattomasti harjoitustietokoneelle. Elektrodit sisältävä lähetin voidaan kiinnittää satulaan.

## KOODATUT POLAR EQUINE T54H JA POLAR EQUINE T56H W.I.N.D. -LÄHETTIMET



Koodatut Polar Equine T54H ja T56H W.I.N.D. -lähettimet ovat hevossykemittareiden uutta sukupolvea. Lähettimet ovat tekstiilisiä eivätkä ne aiheuta epämukavuutta hevoselle.

Lähettimien tekstiiliset elektrodit on valmistettu johtavista elektrodikuiduista, jotka mukautuvat täydellisesti laukkaavan hevosen liikkeisiin. Nämä elektrodit sisältävät imukykyiset tyynyt, jotka takaavat sykesignaalin tunnistamiseen tarvittavan jatkuvan ihokontaktin ja riittävän kosteuden.

## POLAR EQUINE WEARLINK® -LÄHETIN JA POLAR EQUINE WEARLINK® - LÄHETIN W.I.N.D.



Equine Wearlink -lähetin on langaton tekstiilinen lähetin, joka istuu hevosen ympärille kuten loimivyö. Se on ihanteellinen pidempiaikaiseen sykkeenmittaukseen esimerkiksi ravi- ja juoksutusharjoittelussa.

## POLAR PROTRAINER 5 EQUINE EDITION -OHJELMA



Ammattimainen ohjelma RS800CX ja CS600X -harjoitustietokoneilta tallennettujen tietojen analysointiin. Mahdollistaa valmentajille harjoitusten suunnittelun etukäteen syke-, nopeus-, matka- ja aikaperusteisesti.

## SAATAVILLA MYÖS

Equine -tekstiilelektrodiset (tekstiilinen lisätarvike koodatulle Equine T54H ja T56H W.I.N.D. -lähettimille)

Equine WearLink® -kiinnitysnauha (tekstiilinen lisätarvike Equine WearLink® ja Equine WearLink® W.I.N.D. -lähettimille)

Equine -nopeussensori W.I.N.D.

G1 GPS -sensori ja G3 GPS -sensori W.I.N.D.

## TOIMINNOT

	FT1	RS300X	RS800CX	CS600CX
<b>Kehonmittaustoiminnot</b>				
Syke	bpm	bpm / %	bpm / % / % HRR	bpm / % / % HRR
Sykeperusteinen tavoitealue - näkyvät ja kuuluvat hälytysäänet	•	•	•	•
Manuaalinen tavoitealue	bpm	bpm / %	bpm / % / % HRR	bpm / % / % HRR
Polar OwnCode® – koodattu lähetys	5 kHz	5 kHz	W.I.N.D.	W.I.N.D.
Polar sport zones		•	•	•
<b>Harjoitustoiminnot</b>				
Graafinen tavoitealueen osoitin		•	•	•
HeartTouch - käyttö ilman näppäimiä	•	•		
Kierrosten määrä		99	99	99
Intervalliajastimet - aika - ja matkaperusteinen		•	•	•
Zone-lukitus		•	•	•
ZonePointer		•	•	•
<b>Tallennustoiminnot</b>				
R-R-tallennus			•	•
Kertymät		•	•	•
Harjoitustiedostot (yhteenvedoilla)	1	16	99	99
Viikottainen historia		•	•	•
<b>Korkeus ja ilmanpaineitoiminnot</b>				
Korkeus, nousut ja laskut			•	•
Lämpötila			•	•
<b>Nopeussensoritoiminnot</b>				
Autostart/stop			•	•
Matka			•	•
Kaltevuusmittari			•	•
Nopeus/Vauhti			•	•
Nopeudenosoitin			•	•
<b>GPS-sensoritoiminnot</b>				
Matka		•	•	•
Reitin seuranta Polar ProTrainer 5 Equine Edition -ohjelmassa			•	•
Nopeus/Vauhti		•	•	•
Nopeudenosoitin			•	•
<b>Tiedonsiirto</b>				
Yhteensopiva Intel Mac		•		•
Yhteensopiva Polar ProTrainer 5 Equine Edition -ohjelma			•	•
<b>Kellotoiminnot</b>				
Päiväys ja viikonpäivä	•	•	•	•
Näytön tekstit	ENG	ENG, GER, FRA, SPA	ENG, GER, FRA, SPA, ITA	ENG, GER, FRA, SPA, ITA
Kellonaika (12/24 h)	•	•	•	•
Itsevaihdeettava paristo			•	•
Vesitiivisyys	30 m	50 m	50 m	Roisketiivis



Tässä kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä. Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän esitteeseen liittyen tai tässä esitteessä kuvattuihin tuotteisiin. Polar-logo on Polar Electro Oy:n rekisteröity tavaramerkki. Tässä esitteessä kaikki Polar-tuotteet ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä tai rekisteröityjä tavaramerkkejä.

Polar Electro Finland Oy,  
Professorintie 5, 90440 Kempele  
08-520 2100, asiakaspalvelu@polar.fi

**[WWW.POLAR.FI/FI](http://WWW.POLAR.FI/FI)**