

## Kalibrierung der **POLAR**® RS400/RS800 mit Laufsensors

Der Laufcomputer RS 400/RS800 ist sofort einsatzbereit und benötigt **keine** Kalibrierung vor dem ersten Einsatz. Die Genauigkeit laut Herstellerangaben beträgt sofort 97 bis 99%. Führen Sie also zuerst einige Trainings durch, bevor Sie eine allfällige Kalibration Ihres Gerätes durchführen.



Bitte beachten dabei Sie folgendes:

Montieren Sie den Laufsensoren S1/S3 am linken Schuh (wenn Sie gleichzeitig den Empfänger am linken Handgelenk tragen). Der Laufsensoren muss satt montiert werden und sollte beim laufen nicht „pendeln“. Durch eine saubere Befestigung erhöhen Sie die Messgenauigkeit.



Für die Kalibrierung schlagen wir Ihnen ein Training auf der 400m-Bahn vor. Statt die im Bediener-Handbuch angegebene Kalibrierung durchzuführen, stellen Sie Ihren Empfänger auf den Speichermodus alle 5 Sek. ein und zeichnen Ihr Training auf der 400m-Bahn auf.

Laufen Sie mindestens 2 Kilometer und nehmen alle 400m eine manuelle Zwischenzeit (rote Taste). Durch die Aufzeichnung können Sie während dem Training schon grob überprüfen, wie stark eine allfällige Abweichung ist. Durch das Auswerten mit der Polar ProTrainer Software (ist im Lieferumfang dabei), ersehen Sie die einzelnen Abschnitte und die fortlaufende Laufgeschwindigkeit. (Auto-Lap-Funktion bitte vorgängig abschalten!)

### Abbildung rechts

Lauftraining mit Zwischenzeitnahme. Hier können Sie auch überprüfen, ob die Laufgeschwindigkeit gut aufgezeichnet wurde, oder ob Fehlwerte (Ausreisser) vorliegen. Solche können entstehen, wenn der Fussensoren rechts montiert ist und die Uhr am linken Handgelenk getragen wird.

(einzelne Datenfehler können bequem mit der Software korrigiert werden).

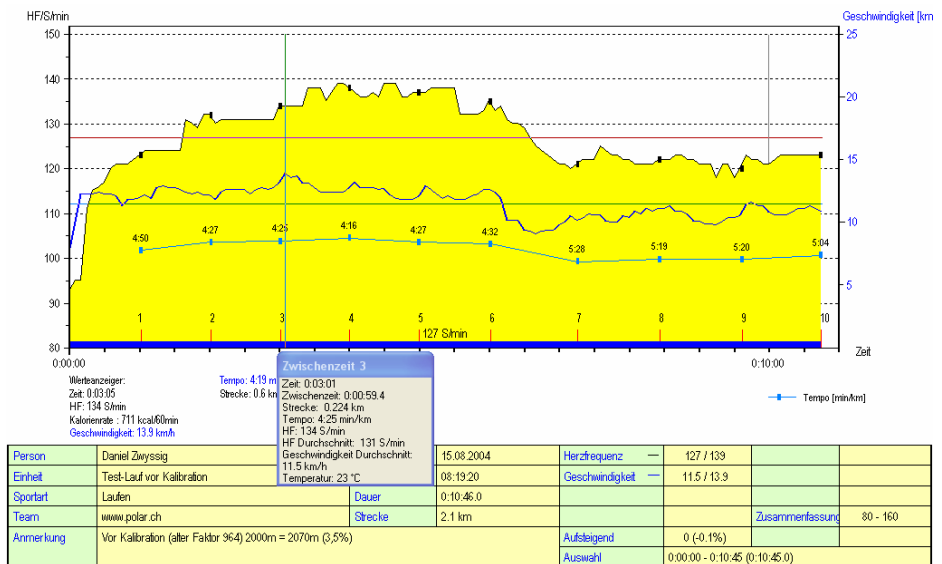


Abbildung: Polar „Pro Trainer 5“ (oder „Precision Performance 4“) Anzeige Herzfrequenz, Laufgeschwindigkeit, Zwischenzeiten und Tempo/Pace (= min./km)

Die Liste der einzelnen Streckenabschnitte ersehen Sie bei den Zwischenzeiten.

Zählen Sie die Summe der Streckenabschnitte zusammen (ev. Daten kopieren und in Excel übertragen).

In abgebildetem Beispiel ist die Gesamt-Distanz 2,23 Kilometer, statt 2,0 Kilometer. Nehmen Sie die Bedienungsanleitung des S625X, Seite 38 und korrigieren nun den Faktor.

Zwischenzeiten									
Herzfrequenz   Geschwindigkeit   Höhe   Anmerkungen   Erweitert									
Nummer	Zeit	Zwischenzeit	HF	Max	Drs	Min	Strecke	min/km	
1.	0:01:01.7	0:01:01.7	123	124	114	93	0.212	4:50	
2.	0:02:01.8	0:01:00.1	132	132	127	123	0.224	4:27	
3.	0:03:01.2	0:00:59.4	134	134	131	130	0.224	4:25	
4.	0:04:00.8	0:00:59.6	138	139	136	134	0.232	4:16	
5.	0:05:00.5	0:00:59.7	137	139	137	136	0.223	4:27	
6.	0:06:01.7	0:01:01.2	135	138	135	132	0.224	4:32	
7.	0:07:16.2	0:01:14.5	121	135	126	120	0.227	5:28	
8.	0:08:26.6	0:01:10.4	122	125	122	121	0.221	5:19	
9.	0:09:37.0	0:01:10.4	120	123	121	118	0.220	5:20	
10.	0:10:44.6	0:01:07.6	123	123	122	120	0.222	5:04	



**Manuelle Kalibrierung** (Bedienungsanleitung Seite 38 – beim RS 625 X)

Der Kalibrierungsfaktor ist das Verhältnis zwischen der aktuellen Distanz im Vergleich zu der nicht kalibrierten Distanz. Unser Beispiel: Der Läufer ist 2000 Meter gelaufen und der S625X (resp. RS 400/RS 800) zeigt 2230 Meter. Der Kalibrierungsfaktor auf dem Empfänger sollte demnach auf  $2000/2230 = 0,897$  (gleich 897) eingestellt werden. Wurde eine längere Distanz gelaufen, als angezeigt, ist der Faktor grösser als „1000“.



- CALIBRATE? SPEED wird angezeigt. Drücken Sie OK.
- CALIBRATION RUN wird angezeigt. Drücken Sie die rechte obere od. untere Taste bis CALIBRATION MANUAL angezeigt wird.
- Drücken Sie OK (rote Taste) um den Faktor anzupassen mit der rechten oberen od. unteren UP oder DOWN-Taste und bestätigen anschliessend mit der roten Taste.

Nach der Kalibration kann erneut ein Training auf der 400m-Bahn durchgeführt werden, um dann die Genauigkeit weiter zu überprüfen. In abgebildetem Beispiel rechts, kam nach der Kalibration eine Differenz von 22m auf 2000m zustande! Dies entspricht einer 99% Genauigkeit! Sie müssen sich im Klaren sein, dass bei extrem coupierten Gelände und bei schnellen Rhythmus-Wechsel die Genauigkeit geringfügig kleiner wird.

Zwischenzeiten									
Herzfrequenz   Geschwindigkeit   Höhe   Anmerkungen   Erweitert									
Nummer	Zeit	Zwischenzeit	HF	Max	Drs	Min	Strecke	min/km	
1.	0:01:01.3	0:01:01.3	131	131	121	101	0.200	5:06	
2.	0:02:03.9	0:01:02.6	134	135	132	130	0.204	5:06	
3.	0:03:03.1	0:00:59.2	139	139	138	134	0.202	4:53	
4.	0:04:03.8	0:01:00.7	137	141	139	137	0.205	4:56	
5.	0:05:05.2	0:01:01.4	135	141	138	135	0.207	4:56	
6.	0:06:04.9	0:00:59.7	141	141	139	135	0.204	4:52	
7.	0:07:03.6	0:00:58.7	143	144	142	140	0.194	5:03	
8.	0:07:58.0	0:00:54.4	145	146	145	143	0.196	4:37	
9.	0:08:59.6	0:01:01.6	148	148	147	144	0.203	5:04	
10.	0:10:10.0	0:01:10.4	105	149	141	101	0.207	5:40	

*Bei gezieltem Training empfehlen wir Ihnen auch regelmässig Ihre Leistung mittels eines Conconi-Lauftestes zu überprüfen!*

Weitere Informationen zu Leistungstests finden sie unter [www.conconi.ch](http://www.conconi.ch) !

Individuelle Software – und/oder Leistungsdiagnostik - Schulungen für Laufvereine / Schulen auf Anfrage: [info@conconi.ch](mailto:info@conconi.ch)