



Polar kommer stadig med nyheter, og for den mest ivrige pulsklokkebruker vil trolig nye RS800CX vekke nysgjerrighet. Birkebeiner'n har testet den både med løpesko og på to hjul.

Av Kristin Roset og Tord Bern Hansen

RS 800CX er en videreføring av 2007 modellen; RS800G3, og har muligheter for GPS-måling av distanse og hastighet. De største nyhetene i årets modell er at GPS-koordinatene nå kan lastes over og plottes på kart, samt at syklistene har fått en etterlengtet oppgradering av S725X siden RS800CX også kan brukes som sykkelcomputer.

På løpende fot

For en løper er selvsagt pulsen det viktigste, men det er nesten lett å glemme basisfunksjonen når det er så mye annet spennende på klokken. Vi har testet den nye modellen både på vanlige grusveier i forholdsvis åpent landskap og i tettere skogsterrang. Det vi var ute etter her var GPS-nyheten. Ville den fungere slik vi var lovet?

Polar RS800CX kan bruke og håndtere flere forskjellige sensorer for distanse og måling samtidig. Det fine med dette er at dersom fotsensoren får problemer, tar GPS'en over målingen av distanse og hastighet, og visa versa.

Etter Birkebeiner'n sine erfaringer er fotsensoren å foretrekke for kontinuerlig måling av hastighet siden den registrer fartsendinger raskere enn GPS en er i stand til.

For distansemåling er GPS enklere, og mer stabil enn fotsensoren siden fotsensoren må kalibreres for å vise mest mulig nøyaktig distanse. Imidlertid erfarte vi at dersom man løper i tett skog hvor mot-

Polar RS800CX

– har nesten alle

taksforholdene er dårlige, sliter GPS en med satellitkontakt og blir derfor ikke så nøyaktig. Vi opplevde flere ganger at den rett og slett ikke ville slå seg på dersom det ble for mye trær. I åpent terreng med gode mottaksforhold var ikke dette noe problem, og GPS en fungerte svært godt.

Fra en løpers ståsted kunne GPSens jobb vært å måle distanse og plote ruta på kart, mens fotsensoren nøyde seg med å måle hastighet og frekvens.

På hjul

Som syklist, som også løp og gikk litt på langrenn, brukte jeg tidligere S725X. Det siste året har jeg ventet på en oppgradering. RS800CX har på papiret utvilsomt all informasjon en syklist trenger, men innfrir den forventningene?

Første gangen jeg startet klokken, ble jeg geleidet gjennom en meny for å forenne med nødvendige data om deg selv. En smidig start og et godt førsteinntrykk.

Her var pulsbelte, GPS-, farts-, og tråkkfrekvenssensoren kodet for å passe bare til vår klokke. Den store fordelene med denne løsningen er at det ikke er noe problem å starte pulsklokken midt i et felt med syklistene med andre pulsklokker. Hvem har vel ikke opplevd å måtte snike seg bort i et hjørne i en spinningssal, eller gå ut av et startfelt, om en hadde glemt å skru på pulsklokken på forhånd. Rekkevidden har også blitt større, slik at fartsensoren kan sitte på bakhjulet. En annen fordel er at interferens (problemer) med høyspentmaster og toglinjer også skal være borte. Ulempen er imidlertid at senderne ikke er kompatible med pulsbelte eller fartsensor fra eldre Polar modeller.

Var det noe vi lurte på, var bruksanvisningen på CDen veldig bra.

Når vi hadde kommet i gang med treningen, ble all nødvendig informasjon vist på den store skjermen, og vi kunne skreddersy visningen om vi ønsket det. Hadde du både puls-, farts- og tråkkfrekvenssensor, kunne du få all informasjon du ønsket deg med unntak av effekt

(watt). Wattmåler kommer bare med S725X eller sykkelcomputeren CS600.

Pass imidlertid på å se på veien/stien/løypa så du kommer hel hjem fra treningstur! Ett lite minus er at det er vanskeligere å lese displayet i skrå vinkel enn på S725X.

Med mange funksjoner og lange menyer ble det fort litt mye trykking på de ulike knappene for å komme dit en skal. Et lite irritasjonsmoment, men lærer man seg noen hurtigvalg som å holde start- og stoppknappen lenge inne for henholdsvis å komme i gang og avslutte uten å måtte foreta både det ene og det andre valget, blir bruken smidigere. Noe annet som irriterte i starten var at det var så lett å komme borti knapper, slik at klokken startet uten at vi ønsket det. Plutselig begynte klokken å pipe i møter på jobben eller i selskap fordi vi hadde kommet borti en knapp. Funksjonen med automatisk tastelås reddet oss fra flere pinlige situasjoner.

Med GPS på armen

Personlig var nok GPS-sensoren med mulighet for å se sporet den mest etterlengtede nyheten. GPSen ga oss hastighet og tilbaketelt distanse i langrennssporet og på de løpe- og sykkelturene vi ikke brukte spesifikke sensorer for dette. Den er imidlertid litt tregere til å reagere på hastighetsendringer enn løpe- og sykkelensoren, men mer enn nøyaktig nok på distanse og spor. GPSen var også en fin motivasjonsfaktor med barna på skitur. Her fikk vi eksakt distanse, og begynte det å gå litt trått i sporet var det bare å lokke med at vi skulle sjekke maksfart for både staking på flater, skøyting og i utforkjøring.

Sensoren bruker et AA (walkman-batteri) som gir varighet omkring 10 timer ved sommertemperatur. Med spesialbatterier kan varigheten økes helt opp mot 30 timer. Det finnes også en sparemodus som forlenger batterilevetiden med omkring 40%. Etter turen var det også morsomt og nyttig å kunne se sporet av tre-

e muligheter

ningsturen i Google Earth eller i annen programvare som leser gpx-filer. I bruk sammen med MapSource kan du få vist ruten på vanlige topografiske kart. I tillegg til at sporene er morsomme å se på i ettertid, er det en nyttig funksjon for å kunne dele turer med andre. Sporene fra Polar G3-sensoren kan lastes opp til alle andre GPSe som kan lese gpx-filer (universelt format). Dessverre får vi kun x- og y-koordinater i gpx-filen slik at de vi deler filen med ikke får se høydekurven. Vi får heller ikke lastet over veipunktene (koordinater ved mellomtid). Veipunktene kunne ha vært nyttige blant annet for orienteringsløpere. For å se høydekurven må vi inn i treningsdagboken ProTrainer 5 og lese av denne sammen med puls-kurven. Her ligger en oppgraderingsmulighet i ProTrainer programvaren slik at den barometriske målte høyden kobles til x- og y-koordinatene fra G3-sensoren. Alternativt bør G3-sensoren oppgraderes i neste versjon.

Etter treningsøkten

Vel hjemme kan alle data overføres til PC'en for analyse. ProTrainer 5 programvaren viser også batteristatus for senderne slik at du ikke får deg noen overraskelser i løpet av treningsøkten med at puls- eller fartsmålinger plutselig blir borte.

Ønsker du å analysere økten eller få en oppsummering av siste ukers trening uten å ha PC, kan du få dette også på klokken skjerm med både tall og lettlest grafikk. Klokken kan lagre fra 11 til 4000 timers trening avhengig av antall sensorer i brukt og hvor ofte data logges (1, 5, 15 og 60 sekunder er alternativene).

Programvaren heter Polar ProTrainer 5, og oppleves som en videreutvikling av Polar Precision Performance som følger med S-serien. For deg som har ført treningsdagbok i Polar Precision Performance er det enkelt å gå over til ProTrainer 5. Alle dataene følger med, og visningene er som før. Det er imidlertid to vesentlige nyheter, og det er muligheten for treningsplanlegging samt visning av

treningsturens gps-spor.

Treningsøkter kan planlegges i detalj både med hensyn på lengde og intensitet samt variasjonen av disse i løpet av økten. I tillegg angir du når økten skal gjennomføres, og computeren varsler deg. Alle planlagte økter lagres i et bibliotek i ProTrainer 5, og kan tas frem og legges inn på ønskede dager. Denne funksjonen kan utøvere også bruke for å få overført treningsplanene sine elektronisk fra treneren. Det er også mulighet for å legge inn noen standardøkter som kan ligge i computeren uten å knytte disse til et tidspunkt.

I treningsdagboken kan du få ukevisning med oppramsing av alle øktene på en uke og en enkel oppsummering med energiforbruk, treningstimer og kilometer. Du kan få detaljerte visninger av en økt med kurver for puls, hastighet, høyde, effektforbruk og tråkkfrekvens. Her er det også muligheter for å lage rapporter som viser akkurat hva du måtte ønske, for eksempel treningstimer pr uke fordelt på aktivitet, kilometer pr måned på sykkel/løp/ski, kaloriforbruk pr uke. En morsom funksjon er at gps-sporet også viser hvilken treningssone man har ligget i.

Data for flere utøvere kan også lastes inn i treningsdagboken, slik at en trener enklere kan følge opp sine utøvere. Treningsinformasjonen kan da sendes på e-post til treneren.

Oppsummering

RS800CX har nesten alle muligheter. Den enkle brukeren kan få se puls, høyde, fart og distanse, mens utstyrfriken lett kan ende opp med å se mer på pulsklokka enn på landskapet. Her er det muligheter for å bruke mer tid til å lese brukermanualer og analysere trening enn til treningsplanlegging og selve treningen – med andre ord passer RS800CX godt for både de som er glade i å trene, og for de som trener fordi de liker alt utstyret og teknikken som følger med.

Funksjoner RS 800CX:

De viktigste funksjonene er:

- Puls (aktuell, snitt og maks)
- Tid (klokkeslett, stoppeklokke, rundetider)
- Barometrisk høyde (meter over havet, høydemeter opp og ned)
- Temperatur
- Kaloriforbruk
- Hastighet (aktuell, maks og gjennomsnitt) og distanse (krever GPS, sykkel- eller løpesensor)
- Kompatibel med G3 GPS sensor for måling av fart, distanse og posisjoner (mapping)
- S3 løpesensor
- Fart- og tråkkfrekvenssensor for sykkel
- Håndterer flere løpesko og sykler
- Multisensor egenskaper for de som ønsker mer spesifikk løper og sykkelinformasjon ut over det GPS - sensoren kan gi
- Stor 3 linjers skjerm med 6 predefinerte visninger. Enkel veksling mellom og tilpasning av visningene.
- Infrarød kommunikasjon med PC. Usb-IR følger med.
- ProTrainer 5 programvaren har integrert løsning hvor gps-spor automatisk kan eksporteres til Google Earth og annet program som kan lese gpx-filer.

Veil. pris:

Pulsklokke med pulsbelte og Polar Pro Trainer 5: 3899,-

Ekstraustyr:

GPS-sensor: 1000,-
Fotsensor S3: 1000,-
Fartsmåler, sykkel: 450,-
Tråkkfrekvens, sykkel

Endringer fra foregående RS800:

Når det gjelder funksjonalitet er følgende endret:

- Lagring av GPS- koordinater og muligheter for plotting på kart.
- Sensorer for fartsmåling og tråkkfrekvens på sykkel kan kjøpes som ekstraustyr.
- Man kan bruke GPS- mottaker og fotsensor / sykkesensor samtidig.

Det er lite endringer utseendemessig fra 2007 modellen, bortsett fra at fargen er skiftet fra sølv til grå. Menyene er også like og det samme er det medfølgende PC programmet Protrainer 5.

Endringer fra S725x:

- Klokken har mange av de samme funksjonene som vi finner på sykkelcomputeren CS600.
- Helt nytt utseende på klokken som er mer moderne og smekre
- Ny menystruktur på klokken
- GPS enhet
- Wind teknologi på sensorene gjør at disse er unikt kodet til din klokke. Problemer med å skru på klokken i store startfelt hvor man fikk inn andres puls er borte. Interferens fra høyspent og lignende er også kraftig redusert.