

Polar RCX5 pulsklokke

**- smekker og brukervennlig
med nesten alle funksjoner**



Hver sesong kommer Polar med nyheter. Denne gangen har vi testet multisportklokken RCX5. Mye har blitt bedre, men enkelte vil nok savne høydemåleren.

Av Tord Bern Hansen

www.bernhansen.com

Førsteintrykket vi fikk av RCX5 var veldig godt. Til tross for at den er smekkefull av gode løsninger og et stort og fint 4 linjers display, virker den smekrere på hånden enn toppmodellen RS 800cx. Klokkereimen er også mer smidig å ta av og på.

Da vi brukte pulsklokken første gang ble vi enkelt og greit geleidet gjennom oppsettet slik at vi raskt kunne komme oss ut på en treningstur. Bruksanvisningene for klokken og programvaren er også lettforståelige.

Bedre display og flere skjermbilder

Et smekrere og mer nøytralt utseende enn RS 800 cx gjør at kanskje enda flere bruker klokken også på jobb. På treningsturer er den mest åpenbare forbedringen at vi nå får 4 linjer med ulik informasjon. Innen hver idrettsgren (løp, sykkel, svømming osv) kan vi ha inntil 6 ulike visninger. Her kan både tall og grafer kombineres. Visningene kan endres på klokken eller i programvaren Polar web sync. I web sync kan du også legge til flere idrettsgrener. Med et enkelt trykk underveis i treningen kan du forstørre øverste informasjon i displayet slik at det dekker halve skjermen (2 linjer).

Enkelt å bytte idrett underveis

Dersom du trenger å bytte idrettsgren underveis på treningen eller kon-



>>>



Veiledende priser:

Pulsklokke med pulsbelte:
2999,-

Ekstrautstyr:

GPS G5sensor: 1199,-
Fotsensor S3: 999,-
Fartsmåler, sykkel: 449,-
Tråkkfrekvens, sykkel: 449,-



kurransen (f.eks triathlon) er dette enkelt å gjøre uten at du mister noen registreringer. I webprogramvaren www.polarpersonaltrainer.com får du også en grafisk fremstilling av byttene. En god nyhet for svømmere er at det nye pulsbeltet og klokken sender på to frekvenser – en høy og en lav. Det gjør at pulsklokken også registrer puls under svømming.

Mange funksjoner, men savner høydemåler

Klokken har alle basisfunksjoner med puls, tid og hastighet. Hastighet krever imidlertid gps, sykkel- eller løpesensor. Klokken gir deg også kaloriforbruk. Noen av de mer avanserte funksjonene er at klokken gir beskjed om du ligger foran eller etter forhåndsdefinerte skjema, og hvor langt det er igjen til mål. Som for andre avanserte pulsklokker, gir også denne beskjed om du er over eller under en valgt pulszone. Vi har alle opplevd at pulsen påvirkes av dagsformen. Dette skal klokken kunne oppdage, og tilpasse pulssonene til dette.

Siden klokken var full av så mange gode funksjoner, var vi litt skuffet over at den ikke inneholdt høydemåler. Vi mister dermed muligheten til å registrere antall høydemetre, finne ut hvor mye det er igjen til toppen, samt stigningsgrad i bakker.

Du kan velge om klokken skal registrere data hvert sekund, hvert 2, 5, 15 eller 60. sekund. Avhengig av hvor mange sensorer som er i bruk og registreringsfrekvensen, kan klokken lagre mellom 10 og 1100 timer trening. Når det kun er igjen lagringskapasitet for 30 minutters trening, endrer den registreringsfrekvensen slik at klokken ikke skal gå full. Det er også lagt opp til at brukeren skal kunne bytte batteri selv.

Ny GPS

Den nye GPSen, G5, har flere forbedringer ift G3. Den er vesentlig mindre og lettere. I tillegg lades den raskt via usb kabel med samme standard som på siste mobiltelefoner. Den har også lengre brukstid. Den er vanntett, men ikke laget for å svømme med. *Et tips er eventuelt å putte den i badehetta.*

Polar personaltrainer

Det er enkelt å synkronisere klokken med webtreningdagboken Polar personaltrainer via web sync. Web sync fungerer både med PC og Mac. Det er også mulig å overføre treningsfiler fra klokken til Polar Protrainer for de som har treningdagboken på Pcen. Det krever imidlertid mer innsats enn vanlig synkronisering.

Polar Personaltrainer har rikholdig funksjonalitet og et meget bra grafisk brukergrensesnitt. Vår erfaring er at denne treningdagboken ikke lenger står noe tilbake for ProTrainer. Her får du ut alle nødvendige data pr treningsøkt samt rapporter for ønsket tidsperiode. For de som bruker GPS med pulsklokken får du også opp ruta på et kart.

Nettstedet kan tilby treningsprogram ut fra hvor mye du er vant med og ønsker å trene samt andre personlige data. Ut fra dataene som er registrert i treningdagboken får du beskjed om treningsbelastningen er for høy eller ikke. Glem imidlertid ikke å lytte til kroppen. ■

