

Pulsometry

Pełna kontrola!

Marek Tyniec

Sezon rowerowy zaczyna się rozkręcać. Wraz z nim maratony, wyścigi, ale przecież to nie jest główny nurt rowerowania! Dla zawodnika pulsometr jest naturalnym narzędziem treningu.



Czy jest sens, aby używała go osoba nie zmierzająca w stronę wyczynu? Jeśli tak, to jaki i... do czego?

Pełna kontrola

Pulsometr to przyrząd dla osoby, która lubi mieć kontrolę nad sobą, swoim organizmem, ale i nad czasem, który ma do wykorzystania. O treningu z pulsometrem zapisano wiele stron, tutaj warto tylko w skrócie przypomnieć, jakie są podstawowe zalety tego typu urządzenia.

Po pierwsze, umożliwia kontrolowanie wysiłku niezależnie od subiektywnych odczuć. 70% tętna maksymalnego, to 70% tętna maksymalnego, bez względu na to, czy sapiemy czy jedziemy komfortowo. Dzięki temu ułatwiony jest trening, ale także i odchudzanie. Może być również dobrym przyrządem dla osób, które z jakiś powodów muszą unikać np. wysiłków submaksymalnych. Dla osób trenujących, zaprogramowanie stosownego treningu oraz jazda w określonym czasie w określonych strefach wysiłku to z kolei szansa na jak najbardziej efektywne wykorzystanie treningu.

Czy zatem pulsometr jako taki ma jakieś wady? Cóż... przy pewnych, dość specjalistycznych rodzajach treningu jego wskazania nie są wystarczająco szybkie i precyzyjne. Oprócz tego, wraz np. z narastającym zmęczeniem, tętno spada a co za tym idzie, bez stosownego doświadczenia same wartości tętna będą bezwartościowe a nawet mogą wprowadzić w błąd.

Co dla kogo?

Pulsometry kosztują od... 20 do 1300 złotych. Co ciekawe, te najtańsze, oferowane na aukcjach internetowych teoretycznie posiadają więcej funkcji niż modele renomowanych producentów ze średniej półki. Pytania "czy pulsometr marki N z aukcji jest dobry na początek" są często spotykane na grupach dyskusyjnych i w zasadzie nie ma na nie jednoznacznej odpowiedzi. Niestety sprzęt aż tak niskiej klasy często bywa zawodny a jego wskazania niedokładne, do tego dochodzi kwestia bardzo nierównego wykonania poszczególnych egzemplarzy. Z drugiej jednak strony, jeśli nie zamierzamy poważniej trenować a tylko poznać zasadę działania i ewentualnie przekonać się do nowego urządzenia, można spróbować nie ryzykując zbyt wiele. Jeśli jednak szukamy solidnego urządzenia do wspomagania procesu treningowego czy też monitorowania stanu zdrowia czy też postępów w odchudzaniu, lepiej zdecydować się na coś solidniejszego, by móc bardziej zaufać elektronice.

Rozrzut cenowy jest bardzo duży również wśród pulsometrów "firmowych". Od podstawowych modeli za ok. 200PLN po małe, przenośne laboratoria za ponad tysiąc. Te prostsze oferują pomiar tętna i podstawowe funkcje związane z programowaniem progów treningowych, te droższe do zaawansowanych funkcji treningowych umożliwiających ułożenie skomplikowanego treningu dołączają bezprzewodowe funkcje licznika rowerowego, altimetru itd. a także możliwość zgrania danych do komputera stosownym kablem lub przez podczerwień. Istotną kwestią w modelach oferujących większe możliwości jest wielkość pamięci – wiele danych do zapisania skraca czas zapisu, co upośledza ożliwości związane np. użytkowaniem podczas dłuższych wycieczek lub wyścigów etapowych.

Jak to działa?

Pulsometr, czy też jak niektórzy wolą sport – tester składa się z dwóch podstawowych części: nadajnika, którym jest zakładana na klatkę piersiową opaska oraz odbiornika, którym jest zegarek lub licznik rowerowy. Transmisja danych odbywa się bezprzewodowo, co bywa czasami powodem zakłóceń, gdy w pobliżu

znajdzie się podobny nadajnik (np. na starcie maratonu) lub linia wysokiego napięcia. W celu wyeliminowania zakłóceń niektórzy producenci w droższych modelach stosują kodowaną transmisję danych. Jest to jeden z podstawowych argumentów za wybraniem droższej wersji – ciągłe zakłócenia nie tylko wpływają na błędny zapis danych, ale są po prostu irytujące. Aby zminimalizować prawdopodobieństwo zakłóceń, należy dokładnie wyregulować opaskę nadajnika, utrzymywać ją w czystości a także, przed użyciem nawilżyć skórę lub opaskę. Obecnie baterie w zdecydowanej większości opasek są wymienne, co zmniejsza koszty użytkowania, z drugiej jednak strony, szczególnie w tańszych modelach należy kontrolować stan uszczelki przy baterii, ponieważ jej uszkodzenie bywa częstym źródłem awarii.

Całość jest lekka, poręczna, nie krępuje ruchów i zapewnia sporą dokładność. Wadą, która może w znaczącym stopniu utrudniać trening i fałszować wyniki jest zbyt rzadka częstotliwość zapisu danych.

Co wybrać?

Wszystko zależy od potrzeb. Niestety w przypadku pulsometrów apetyt bardzo szybko rośnie w miarę jedzenia a raczej jeżdżenia. Już po kilku treningach okazuje się, że początkowo wystarczające funkcje miło było by rozbudować o kolejne. I tak od 150PLN dochodzimy do 600 a skoro już 600, to czemu nie poczekać, dołożyć i wybrać topowy model? Komfort użytkowania najwyższych modeli jest szokujący w porównaniu z wersjami prostszymi i bardzo łatwo się rozpędzić. Trzeba rozważyć wszystkie za i przeciw i rozsądnie oszacować swoje nie tylko możliwości ale i aspiracje. Wielu czołowych zawodników z powodzeniem używa “zwykłych” pulsometrów a i tak wygrywają, z drugiej strony wielu amatorów, którzy nawet nie planują ataku na czołowe pozycje z zadowoleniem “bawią się” wersjami dla profesjonalistów. Bo trzeba pamiętać, że pulsometr, poza wszystkimi swoimi zaletami jest również... świetnym gadżetem!

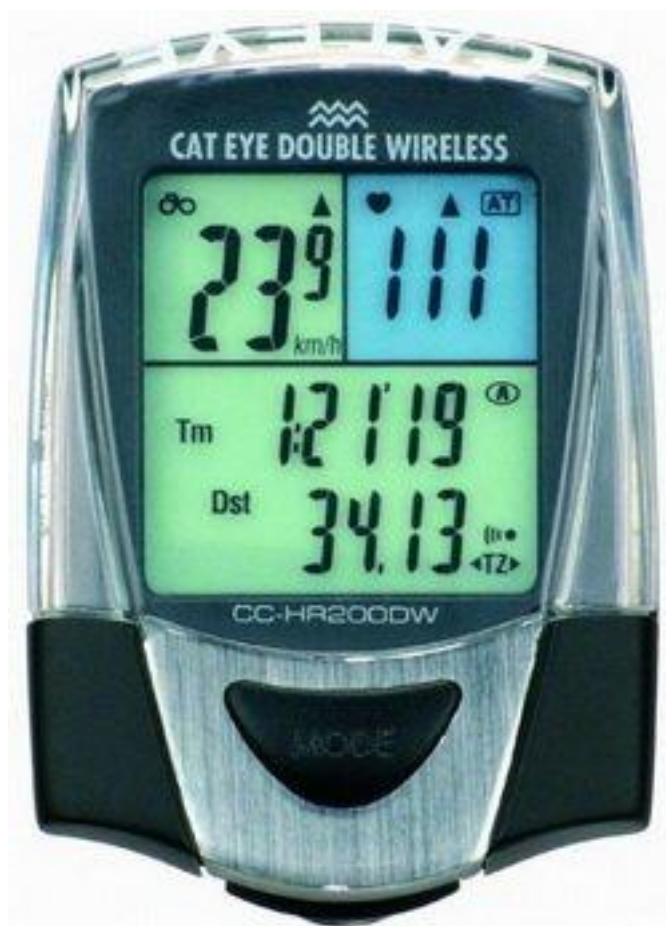


Author Vital 9

Prosty pulsometr z klasy ekonomicznej, dobry na początek sterowania treningiem w ten sposób. Posiada możliwość programowania stref wysiłku z dźwiękowym sygnałem przekroczenia progu, szacuje spalone podczas jazdy kalorie. W komplecie uchwyt na kierownicę. Rejestruje tętno maksymalne, średnie i minimalne.

Cena: 199PLN

Dystryutor: Velo



Cateye CC-HR200DW

Licznik o wielu zaawansowanych funkcjach z bezprzewodowym czujnikiem oraz pulsometr w jednym. Bardzo ciekawa opcja dla turystów oraz maratończyków zbierających dane z przejechanej trasy. Funkcje pulsometru standardowe, z możliwością programowania i sygnalizowania przekroczenia stref wysiłku.

Cena: 619PLN

Dystrybutor: Velo



Garmin Edge 305

Ciekawa propozycja dla “gadżeciaży”, ale również dla profesjonalnie podchodzących do treningu wodników. Zintegrowanie funkcji GPS, pulsometru i licznika rowerowego z pomiarem kadencji w jednym sugeruje mnogość zastosowań. Dodatkowym atutem jest możliwość przekazania danych do komputera w celu nie tylko analizy trasy, ale i parametrów treningowych. Wyraźny krok ku nowoczesności!

Cena: bd

Dystrybutor: Excel Systemy Nawigacyjne

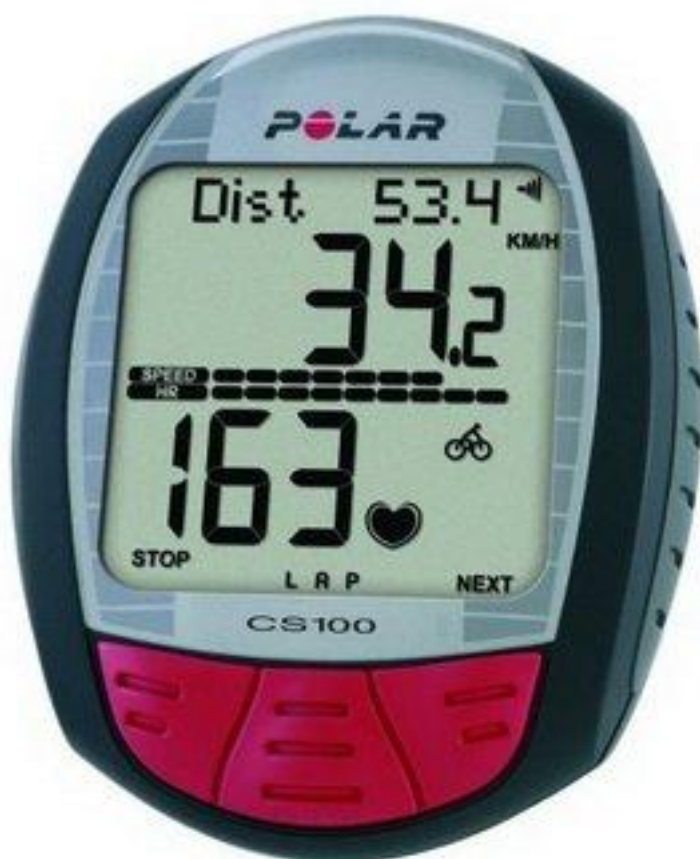


Polar S725X

Absolutny top, zaawansowane funkcje pulsometru z możliwością programowania wyrafinowanych treningów, altimetr, licznik prędkości i kadencji (beprzewodowo) a do tego możliwość zgrania danych do komputera przez podczerwień i zobaczenia wykresów przebiegu tętna, prędkości, kadencji. Możliwość dołączenia sensora mocy. Posiada również możliwość oszacowania parametrów wydolności przy pomocy zaprogramowanych testów. Możliwość rozszerzenia o funkcje biegowe. Sprawdzony przez tysiące profesjonalistów i amatorów. Kodowany sygnał z nadajnika do odbiornika.

Cena: 1200PLN

Dystrybutor: Sportprofil



Polar CS100

Prosty licznik z pulsometrem wykorzystujący renomę firmy Polar. Posiada możliwość zaprogramowania prostych funkcji monitorowania treningu oraz opcję dołączenia czujnika kadencji.

Cena: 350PLN

Dystrybutor: Sportprofil

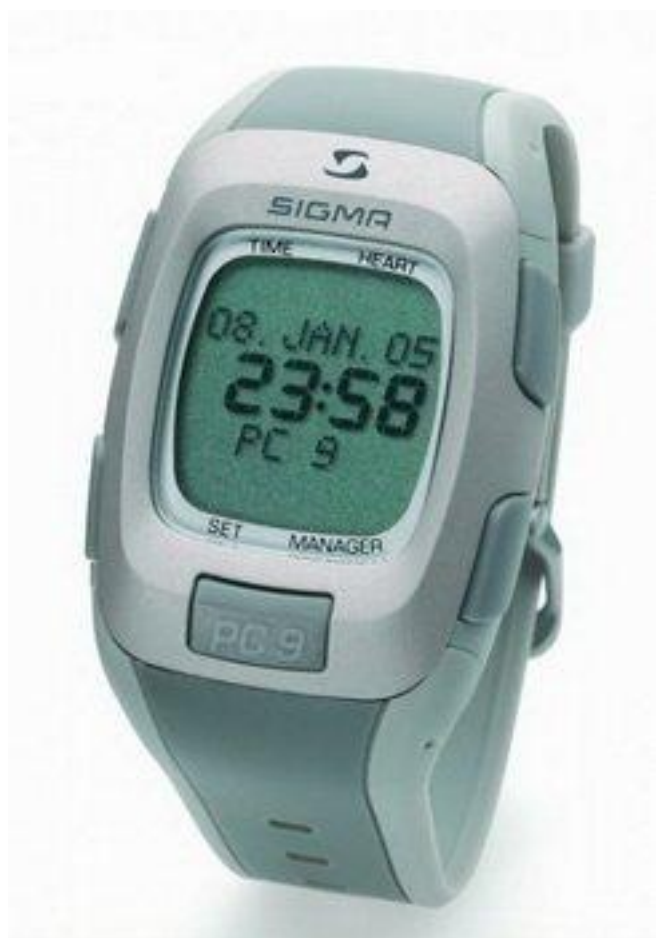


Sigma Onyx Pro

Sigma z kodowaną transmisją na linii nadajnik - odbiornik. Ciekawe opcje treningowe, możliwość programowania treningu interwałowego. Oprócz klasycznej możliwości ustawień własnych stref wysiłku Onyx Pro również sugeruje odpowiednie zakresy intensywności po wcześniejszym wprowadzeniu podstawowych danych o użytkowniku. Ciekawa opcja w klasie średniej, łączy wiele zaawansowanych funkcji z prostotą obsługi.

Cena: 447PLN

Dystrybutor: Bikeman

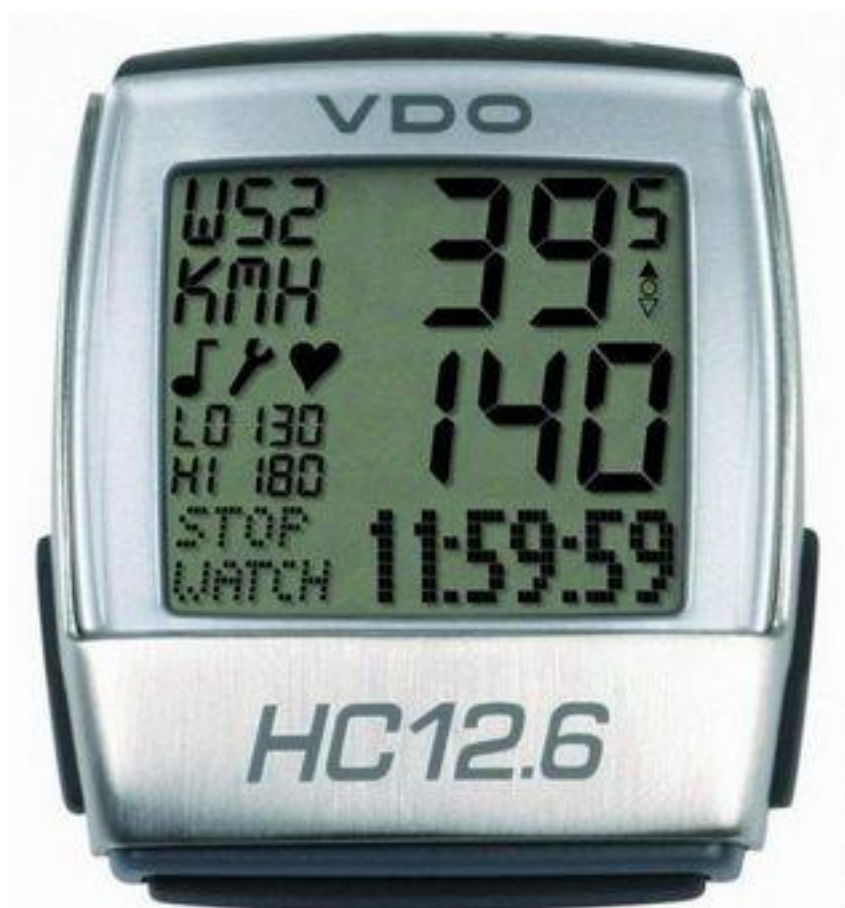


Sigma Sport PC 9

Od pulsometrów Sigmy serii PC rozpoczęła się era tanich pulsometrów. PC9 oferuje wszystkie zalety niedrogoego sprzętu: podstawowe funkcje z możliwością programowania stref treningowych wraz z sygnalizowaniem ich przekroczenia, z prostotą obsługi.

Cena: 179PLN

Dystrybutor: Bikeman

**VDO HC 12.6**

Licznik rowerowy o zaawansowanych funkcjach z wbudowanym pulsometrem. Posiada podstawowe, programowalne opcje pulsometru. Jest to zatem dobra propozycja dla maratończyków – amatorów oraz dbających o zdrowie turystów, którzy cenią sobie... porządek na kierownicy.

Cena: 295PLN

Dystrybutor: Harfa - Harryson