

Trening z pulsometrem.

Marek Tyniec

Jeszcze do niedawna pulsometr był dobrem luksusowym, dostępnym tylko dla nielicznych: profesjonalistów lub zamożnych amatorów.



Jeszcze do niedawna pulsometr był dobrem luksusowym, dostępnym tylko dla nielicznych: profesjonalistów lub zamożnych amatorów. Wraz z postępem techniki a także, nie bójmy się tego powiedzieć, masową produkcją w Chinach i innych krajach dalekiego wschodu, ceny urządzeń tego typu drastycznie zeszły w dół. W chwili obecnej można wejść w posiadanie prostego pulsometru już za około 100 PLN, natomiast zupełnie dobre modele uznanych producentów dostępne są za około 300 – 500 PLN. Wraz ze wzrostem popularności maratonów rośnie również szeroko pojęta świadomość uprawiania sportu, co za tym idzie chęć i potrzeba bardziej dokładnego i racjonalnego prowadzenia własnych przygotowań. Monitor pracy serca jest najprostszym i najłatwiej dostępnym narzędziem służącym organizacji treningu, zarówno dla amatora jak i zawodowca. Spróbujmy zatem zastanowić się, po co w ogóle kupować pulsometr, czym kierować się przy jego wyborze i wreszcie, jak z niego prawidłowo korzystać.

Po ukazaniu się na polskim rynku „Biblii treningu kolarza górskiego” Joe Friela zapanował pewien pęd do „profesjonalnego” treningu. Jednym, co z pewnością dobrego uczyniło wydanie tej książki, było wskazanie wielu pasjonatom kolarstwa, że jazda na rowerze może mieć wymiar nie tylko miłego spędzania wolnego czasu, ale również może wiązać się z wyrzeczeniami, poświęceniami, treningiem w celu uzyskania założonych wyników. Dodatkowo rosnąca popularność maratonów wyraźnie rozruszała branżę rowerową – aby wziąć udział w wyścigu przeciętny amator nie musi teraz jechać na drugi koniec kraju, by zostać zdublowanym przez czołowych polskich zawodników. W chwili obecnej ścigać, praktycznie na każdym poziomie zaawansowania, można się co weekend lub dwa, zaczynając od lokalnych wyścigów XC, idąc przez maratony a kończąc na Skoda Auto Grand Prix MTB. Chcąc się optymalnie do wyścigu przygotować, potrzebny jest jednak pewien okres treningu, który zdecydowanie bardziej precyzyjnie będzie można prowadzić z pulsometrem. Urządzenie to umożliwi analizę aktualnego stanu organizmu: przy pewnej wprawie bardzo łatwo będzie można stwierdzić stopień wypoczęcia, wytrenowania, zbliżające się przemęczenie lub chorobę. Dodatkowo można będzie otrzymać, w zależności od posiadanego modelu, bardzo wiele mówiące dane, dotyczące przebiegu wyścigu. Nawet prosty pulsometr umożliwi podstawowe wyznaczenie stref, w jakich należy trenować. Monitor pracy serca będzie też znakomitą ułatwieniem dla tych, którzy postanowili poprzez jazdę rowerem, bieganie lub inny rodzaj aktywności zrzucić nieco kilogramów.



Jak więc używać pulsometru, aby było z tego jak najwięcej korzyści? Same wskazania wartości tętna, bez poznania, o czym one świadczą lub co znaczą, tak naprawdę nie będą zbyt przydatne. Aby trening z pulsometrem miał sens, należy poznać podstawowe wartości tętna, przy jakich zachodzą pewne przemiany w organizmie. Aby to zrobić, można albo skorzystać z licznych gotowych wzorów lub kalkulatorów, albo

wyznaczyć progi jako procent tętna maksymalnego, albo skorzystać z opcji monitora pracy serca, który wykona to za nas. Każda z tych metod będzie jednak tylko przybliżonym szacowaniem możliwości naszego organizmu, które należy traktować z pewną dozą nieufności. Aby uniknąć niebezpieczeństwa przetrenowania, lepiej zawsze zaokrąglić je w dół niż w górę. W celu pewnego i profesjonalnego wyznaczenia progów warto zainteresować się wykonaniem odpowiedniego badania, które jednoznacznie wyznaczy np. próg mleczanowy lub inną wartość, według której będą ustalane strefy, w jakich należy trenować. Będzie to jednak zależało od tego, jakiemu rodzajowi badania zostaniemy poddani. Test taki można wykonać np. na Akademii Wychowania Fizycznego, lub w specjalistycznej firmie zajmującej się tym w sposób profesjonalny i komercyjny. Koszt takiego badania to około 200 PLN i jest to, zakładając chęć zrobienia kroku naprzód ze swoim poziomem sportowym, kwota, którą warto zainwestować w siebie w miejsce np. lżejszej o kilka gram przerzutki.



Mając już, choćby teoretycznie, ustalone progi i zarys planu, jak i kiedy jeździć w danych strefach przychodzi najgorsze... Będąc przyzwyczajonym do zwykłej jazdy, wskazania pulsometru w pierwszej chwili mogą okazać się pewnego rodzaju szokiem. Okazuje się bowiem, że aby zrealizować plan treningowy należy jechać 20km/h w miejscu, gdzie normalnie wyprzedzało się wszystkich rowerzystów a pod ulubioną górką, na której ścigało się z kumplami wjeżdża się wolniej niż emeryt jadący na działkę. Nagle okazuje się, że dotychczas, nawet, gdy odczuwalny wysiłek oceniano się np. na 70%, ten jest o kilkanaście procent wyższy! Jazda z pulsometrem wymaga więc cierpliwości, cierpliwości i jeszcze raz cierpliwości. Z drugiej strony, w wymierny sposób pozwala określić postępy w treningu (np. czas uzyskiwany na danym podjeździe w tych samych warunkach na danym tętnie) oraz obserwować zmiany zachodzące w organizmie, takie jak zmiany tętna spoczynkowego, maksymalnego, wzrost siły czy mocy uzyskiwanej na danym tętnie. Szczególnie przydatna jest możliwość analizy danych z treningu lub wyścigu. Dużym ułatwieniem jest tutaj możliwość przesłania danych z monitora pracy serca do komputera, jednak już

samo uzyskane tętno średnie i maksymalne jest pewną wskazówką np. przetrenowania, zmęczenia lub odwrotnie – zbliżającego się szczytu formy. Dodatkowo analiza wykresu tętna (szczególnie, jeśli jest połączona z wykresem wysokości) może umożliwić uniknięcie błędów, takich jak zbyt szybki start, którego następstwem było osłabienie w dalszej części zawodów.



Wybór pulsometru jest trudną decyzją, tym bardziej, że na rynku dostępnych jest coraz więcej modeli, oferujących wiele ciekawych funkcji. Podstawowe i najbardziej przydatne są jednak: tętno aktualne, tętno średnie, tętno maksymalne, stoper, możliwość zapisu okrążeń oraz tętno średnie i ewentualnie maksymalne z każdego okrążenia. Do tego możliwość zaprogramowania dwóch progów, których przekroczenie będzie sygnalizowane. Okazuje się jednak, że funkcje te w chwili obecnej ma praktycznie każdy monitor pracy serca: od chińskiego zegarka z aukcji internetowej za 70 PLN po Polara 725i za 1300 PLN. Czym więc się one tak naprawdę różnią? Podstawowo różnica, to jakość wykonania. Nawet w najniższej klasie cenowej można znaleźć zegarek i opaskę, które będą wygodne w użytkowaniu a także względnie trwałe. Do tego dochodzi kwestia czytelności wyświetlacza i jego zachowania się przy różnych temperaturach. Wyświetlacze wyższych modeli uznanych firm są czytelne nawet przy kilkunastostopniowym mrozie! Dużym problemem są zakłócenia transmisji na linii nadajnik – odbiornik. Nie dość, że mogą one wprowadzić chwilę dekoncentracji, to dodatkowo powodują przekłamanie innych wskazań, ze średnią tętna na czele. Mogą one pochodzić albo ze źródeł takich, jak linie wysokiego napięcia, linie tramwajowe itp. lub z nadajników innych osób jadących w niedużej odległości. Remedium na to jest kodowana transmisja między nadajnikiem i zegarkiem. Istotnym elementem jest też pojemność pamięci pulsometru - od niej zależy, jak często będziemy musieli odczytywać i usuwać stare dane. Większa pamięć przydaje się szczególnie podczas kilkudniowych wyjazdów. Mając do dyspozycji większą kwotę, warto rozglądnąć się za modelem, który nie tylko posiada więcej funkcji pulsometru (interwał, testy wydolnościowe, szacowanie spalonych kalorii itd.), ale również może być rozbudowany o inne elementy, takie jak licznik rowerowy,

altimetr, pomiar kadencji lub pomiar mocy oraz oprogramowanie będące równocześnie dziennikiem treningowym. Dzięki temu, wraz z możliwością przesłania danych do komputera, otrzymujemy możliwość w pełni profesjonalnej analizy treningu, wgląd w procesy zachodzące w organizmie wraz z postępującą pracą. Można zapytać, po co amatorowi tak zaawansowane urządzenie, którego równie dobrze może używać mistrz olimpijski? Warto w takiej sytuacji pamiętać, że jest to inwestycja nie tylko w sprzęt – profesjonalnie wyglądający zegarek, ale także w siebie, element, który wraz z systematycznie zdobywaną wiedzą może wydatnie wspomóc osiągnięcie wyższego poziomu sportowego. Co prawda dzięki założeniu na rękę topowego modelu nie zostaniemy od razu mistrzami, ale otrzymamy narzędzie, które może nas do tego doprowadzić. Oczywiście jak zawsze warto zastanowić się nad własnymi potrzebami i wypośrodkować między reklamą a realnymi szansami zastosowania niektórych funkcji dostępnych za dopłatą, jednak w tym wypadku śmiało można polecić kupno nieco droższego modelu uznanego producenta. Będzie to gwarancja długiego i bezawaryjnego użytkowania, które dodatkowo, przy pewnej dozie determinacji, może okazać się bardzo owocne w skutkach.