

Pionir: POLAR

PREIZKUS MERILNIKOV SRČNEGA UTRIPA. PRVI DEL. PREDSTAVILI BOMO TRI NAJBOLJ PREPOZNAVNE ZNAMKE, ZAČEJAMO S TISTO, KI JE NA TRGU NAJDLJE.

Piše **Iztok Cukjati**

Zapetne ure s spremljanjem srčnega utripa so v zadnjih letih postale stalnica športnikov, naj gre za rekreativce ali vrhunske športnike. Z razvojem tehnike so te enostavne naprave postale pravi mali zapetni računalniki z izračunavanjem različnih parametrov z zahtevnimi matematičnimi algoritmi in možnostjo brezžičnega prenosa podatkov na računalnik in v spletne aplikacije. V tokratni številki bomo predstavili štiri izdelke podjetja Polar, ki velja za »pionirja« na področju zapetnih računalnikov.

Vsi izdelki Polar imajo možnost spremljanja srčnega utripa z mehkim in na otip prijetnim prsnim oddajnikom. Tekstilni oddajnik srčnega utripa se dobro prilega telesu in je nemoteč za uporabo. Na začetku vadbe ga je včasih treba navlažiti z vodo. Uporabnik lahko sam zamenja baterije v uri in v oddajniku, posamezne dele (elastika, oddajnik) pa je mogoče dokupiti. Čeprav ure nimajo slovenskih menijev, so ti pregledni in enostavni tudi za novega uporabnika, med različnimi modeli pa se ne razlikujejo veliko. Pri nekaterih modelih je mogoča uporaba t. i. »podov« ali senzorjev. Pri Polarju so izdelali senzorje za merjenje hitrosti teka in dolžine koraka, kadence kolesarjenja (frekvenca vrtenja pedalov) in moči potiskanja pedalov ter senzor GPS.

FT40: za fitness in splošno vadbo (od 149,99 evra)

Model FT40 se uvršča v zgornjo polovico naprav serije FT – fitness. FT40 je stilsko



oblikovana ura, namenjena aktivnim športnikom, ki potrebujejo jasno vodenje in spremljanje svoje kondicije. Ura ne omogoča uporabe dodatnih tekaških ali kolesarskih senzorjev, omogoča pa prenos podatkov na splet.

Med vadbo lahko spremljamo srčni utrip (bpm/%), omogočena je nastavitve območij vadbe z vizualnim in zvočnim alarmom, kadar je srčni utrip nad izbranim območjem ali pod njim. Kondicijski test meri aerobno vzdržljivost in sporoča napredek, med vadbo je mogoče spremljati porabo kalorij. Vse parametre si je mogoče pozneje ogledati na sami uri, mogoč pa je neposreden prenos prek osebnega računalnika na splet. Tako se na domačem računalniku ne hranijo nobeni podatki.

Uporabniška izkušnja: Polar FT40 je stilsko oblikovan zapetni računalnik, ki je primeren tudi za vsakdanjo uporabo. Obstajata ženska in moška različica. Med vadbo je spremljanje različnih podatkov (čas, poraba kalorij, srčni utrip in »učinek vadbe«) zaradi zelo velikih števil na zaslonu enostavno in pregledno. Posebnost ure je v prikazovanju deleža maščob v primerjavi z vso porabo energije. Žal naprava ne omogoča označevanja vmesnih časov, kar bodo pogrešali tisti z več tekmovalnega duha.

Po vadbi je podatke mogoče zelo enostavno prenesti na spletno mesto, za kar je potreben (opcijski) vmesnik. Uro enostavno položite nanj, prenos pa je zanesljiv in hiter. Tako si lahko kasneje na

svoji spletni strani ogledate podatke o opravljeni vadbi in napredku. Za to se je treba registrirati, kar pa poteka tekoče in razumljivo.

Za koga je

Za tiste, ki bi radi stilsko oblikovano športno uro z različnimi funkcijami za rekreativno vadbo.

Za koga ni

Za tiste, ki si želijo pri treningu in na tekmovanjih napredek s pomočjo različnih senzorjev ter pri svoji vadbi uporabljajo intervalni trening.

CS300: za redne rekreativne kolesarje (od 149,99 evra)



Model, ki se uvršča v sredino ponudbe kolesarskih računalnikov tako po ceni kot funkcijah, ki jih omogoča. Dodatno je mogoče uporabiti senzor kadence vrtenje pedalov. Na zaslonu je mogoče med drugimi podatki spremljati tudi porabo kalorij in grafični prikaz trenutne frekvence srca glede na meje nastavljenega območja. Za kolesarja sta pomembni funkciji trenutna hitrost in razdalja. Po vadbi si je mogoče ogledati trajanje vadbe v določenem vadbenem območju, najvišjo in povprečno vrednost frekvence srca, število kalorij in delež porabljenih maščob, razdaljo ter največjo in povprečno hitrost. Pri opcijem senzorju kadence si lahko po vadbi ogledamo tudi povprečno in največjo vrednost frekvence vrtenja pedalov.