

Test af Polar RCX 5.



I 1990, da trisporten endnu var en "særlig" sport, som primært blev dyrket af fallerede cykelryttere og afdankede jægersoldater, havde jeg mit første møde med et pulsur. Som en af de første triathleter i Danmark investerede jeg i en Polar pulsmåler – en, med nutidens øjne, stor og kluntet sag, som dog både kunne vise puls og tid. Udformningen mindede noget om en forstørret Garmin 305, så det var absolut kun et ur man havde på til træning og konkurrence. Kort tid efter kom det første Polar Sports Tester, på markedet og i 1992 var det stort set umuligt at dyrke triathlon uden et Polar pulsur. Sports Tester var en lille handy vandtæt sag, som udover at måle puls og tid, kunne vise gennemsnittpuls, fungere som cykelcomputer (med både hastighed og kadence) samt via et lidt bøvlet setup kunne overføre træningsfiler til ens PC. Fra 1992 og de næste 3 år frem var det stort set umuligt at vise sig til træning uden at være indehaver af en Principiacykel med 26 tommer hjul og neonfarvet styrbånd – en Aquaman våddragt, Oakley solbriller samt Polar Sports Tester. Senere fulgte Polar Accurex og Xtrainer. Polar Xtrainer kom på markedet omkring 1996, og satte de næste år standarden for pulsure til seriøse triathleter. Hvis man skulle være rigtig smart, krydrede man sit setup med et par nylon velcroremme til pulsuret. Kendetegnende for nylonvelcroremmen var, at den altid efter 14

dages træning begyndte at lugte af sur sved. Men smart så det ud. Jeg skal blankt indrømme, at jeg havde det hele. Til gengæld var kompressions-strømperne og -tøjet ikke opfundet for triathleter endnu. Så oveni Oakleybrillerne og de blomstrede badebukser i neonfarver var datidens triathleter noget mere solbrændte.

Polar var i langt op i 90'erne enerådende på pulsurmarkedet, bl.a. fordi det at gå med et Polar pulsuret signalerede, at man var en seriøs sportsudøver – dengang anskuede de fleste triathlon som en ekstrem sport – og samtidig var det et solidt og godt redskab, som for manges vedkommende løftede deres træning.

Personligt har jeg siden mit første pulsur i 1990 aldrig været foruden. I perioder, specielt når jeg har været i dårlig form, har jeg dog valgt at løbe uden pulsur, fordi høj puls og lav fart ikke virker særligt motiverende.

Min første konkurrence med det store nye pulsur i 1990 var ikke en triathlon, men Århus Marathon, som desværre ikke findes mere. Ruten var en ud/hjem rute omkring Brabrand sø. Jeg havde inden løbet prøvet mig lidt frem i forhold til pulsgrænser, og mente, hvis jeg holdt mig mellem 170 og 175, burde jeg kunne holde samme fart hele vejen. 1 t. og 20 min. ved vendepunktet og en 1 time og 20 på tilbagevejen. Mit livs nemmeste marathon. God investering, tænkte jeg.

I starten af det nye årtusinde begyndte der at dukke nye mærker op: Garmin og Suunto. Særligt Garmin har mange triathleter og løbere taget til sig. Garmin var først fremme med integrerede GPS-chips i deres pulsure og er blevet et stort mærke i Danmark. Selv er jeg ejer af et Polar 725 med tilhørende skosensor og cykelkit samt et Garmin 110 pulsur med indbygget GPS.

Det var med store forventninger, jeg modtog RCX5 i en lille sort kasse. Med i kassen var der udover uret en ekstern GPS sender, en skosensor samt en USB pind.

Designet af et ur er en smagssag, men som gammel Polarviking, opflasket med Sports Testeren og Xtraineren, så minder RCX5 meget om de gode gamle dage i 90`erne. En retro Xtrainer var min første begejstrede tanke – lidt mere blank og fancy, men meget klassisk. Urremmen er tynd og smidig med endnu flere huller så man nemt finder den mest behagelige indstilling. Der er to låseringe med ”paler” som sikrer, at man ikke kan tabe uret.

Jeg synes, at RCX5 er pænt og absolut et pulsur man kan beholde på, også når man ikke træner.

Når man sender et nyt pulsur på markedet, og samtidig reklamerer med, at det er det bedste produkt en triathlet kan købe, så skal der gerne være nye features, og ting som gør, at ens gamle 725 eller 625 fremstår som helt forældede og nærmest uduelige. Så hvad er det lige der gør, at man skal vælge at investere i RCX5?

Det som Polar starter med at fortælle er, at RCX5 er det første pulsur som i den samme træningsfil kan lagre både en svømme-, cykel-, og løbefunktion. Det vil sige at man først indstiller sin svømme-, cykel-, og løbeprofil på uret, og så skifter man under træningen/konkurrencen over til den profil man skal i gang med. Faktisk forstod jeg ikke helt fidusen, før jeg prøvede. Man starter uret i løbefunktion, hvis man skal løbe. Ved et skifte til cykel trykker man pause, skift til cykel og så start, 3 tryk. Jeg må ærligt indrømme, at hvis jeg kan finde ud af det så er det nemt – og jeg fandt ud af det med det samme.

På displayet er der 4 funktioner ad gangen. På testuret var der 6 forskellige træningsskærme samt muligheden for at lave sine egne skærbilleder eller bytte ryndt på de funktioner, man vil have på skærmen.

Man kan endvidere forstørre funktionerne ved et tryk.

Når man stiller uret på svømmefunktion sender pulssensoren med et kraftigere signal så man er sikker på at opsamle træningsdata under svømmeturen. En fin detalje.

En anden ny funktion som uret indeholder, er Zone Optimizer som, hvis du ellers har lagt din træningszoner præcist ind, kan analysere, hvor restitueret du er og dermed angive, hvordan dine aktuelle træningszoner skal være. En god indikator og hjælp.



Ny GPS-sender: G5, som i forhold til den gamle sender er blevet lettere og nu genopladelig. Ifølge Polar kan den holde strøm i 20 timer. Indtil videre har jeg brugt den i 22 timer uden at genoplade, så den er godkendt, også til de lange træningspas. Da jeg mest løber i skov må jeg indrømme, at jeg indtil nu ikke har mødt en GPS-sender, som kan vise et for mig tilstrækkeligt retvisende billede af distancen og hastigheden. Det kan G5 heller ikke. Generelt løber jeg ifølge både Polar og min Garmin 10-15 sekunder langsommere per km i skoven end ude i det fri – i forhold til pulsbelastning. Godt nok løber man lidt langsommere på en grusvej, men ikke så meget. Altså GPS til landevej.

Jeg har fået oplyst, at Polar anvender den samme chip som Garmin.
 En anden ny feature er mapping af ruten på Google Earth, når man bagefter uploader sin træningsfil. Her kan man efterfølgende finde aktuel hastighed og puls rundt på ruten. Det fungerer fint.

Ny S3+ skosensor som også er blevet både mindre og lettere. Jeg har indtil nu ikke været den store fan af skosensorer, fordi jeg har haft problemer med at kalibrere dem. Men S3`eren fik selvfølgelig en chance. Til min store forbløffelse kan jeg nu løbe i skoven på små kringlede stier og få en meget nøjagtig hastighedsangivelse og præcis distanceopmåling. Faktisk var jeg på 8 løbeture på den samme 9,2 km rute nede på en difference på 80 meter!. Så nu foregår alle løbeture med S3+.
 Det sidste der var i kassen, var en USB pind, Polar Datalink, som bruges når man uploader sine træningsfiler til PC`en. I modsætning til de gode gamle dage i 90`erne, hvor man nemt kunne bruge halve og hele timer på at synkronisere sin



Xtrainer med computeren, foregår det nu trådløst og på få minutter. Det er nemt og lige til.

Når man uploader sine træningsfiler gør man det til www.polarpersonaltrainer.com, hvor man opretter sin egen profil. Personaltrainer er et kæmpe trænings- og analyseredskab, der rummer en mængde muligheder, som jeg ikke vil kaste mig ud i – udover at man med et klik

kan dele sine løbeture med sine Facebookvenner. Altså lige som Garmin, Nike og Endomo tilbyder.
 Udover skosensor og GPS er det muligt at tilkøbe en speedsensor samt en kadancesensor



til cyklen.

Konklusion:

På minussiden:

- *ekstern GPS måler*
- *der mangler en højdemåler kan lagre forskellige sportsprofiler i den samme fil*
- *bliver ikke kompatibel med de nye Polarpedaler med wattmåling*

Det er selvfølgelig en smagssag, om man kan leve med, at GPS sensoren skal bæres eksternt, men i praksis jeg det fungerer det fint. Hvis man som jeg har været flittig Polar bruger og samtidig har været vant til Nokiafoner, så er den nye Polar RCX5 ufattelig nem at betjene og bevæge sig rundt i. Jeg ved ikke om Polar er gode venner med Nokiafolkene, men udover det finske ophav så minder deres setup en del om hinanden. Jeg

synes det holder. RCX5 er nem at betjene og de nye funktioner virker.

Jeg er meget begejstret for den ny skosensor S3+, som udover et kraftigt væggtab er blevet meget præcis. Urets design og den nye rem, som har endnu flere indstillingsmuligheder samt 2 låseremme er en super opgradering.

Så plussiden:

- *lækkert design.*
- *ny rem med mange indstillingsmuligheder*
- *kan lagre forskellige sportsprofiler i den samme fil*
- *kraftigere signal fra pulssensoren på svømmeprofilen*
- *4 linier på displayet med mulighed for selv at bestemme de enkelt linier*
- *Zone Optimizer – træning ud fra din aktuelle restitutionstilstand*
- *S3+ skosensor – den er fantasisk præcis og viser uden forsinkelse hastighed, skridtfrekvens og længde på skridtet*
- *uret er nemt at betjene.*
- *Polarpersonaltrainer – netbaseret trænings- og analyseredskab*

Er det pengene værd? Det synes jeg bestemt.

Pris for RCX5	2399,00 kr
Pris for RCX5 G5	2999,00 kr
Pris for RCX5sd (S3+)	2999,00 kr
Pris for RCX5 Bike	2699,00 kr

Polars hjemmeside: www.polar.dk

Testet af Mads Unger Mikkelsen
mum@mail.dk