

Po delším rozhodování jsem se rozhodl a letos na jaře si koupil hodinky Polar S625x. Dnes vím, že mé rozhodnutí bylo správné. Tyto hodinky mi díky dodávanému softwaru, který obsahuje i češtinu, umožňují zaznamenávat a lépe sledovat jednotlivé tréninkové jednotky. Pomocí snímače vzdálenosti a rychlosti, který se umísťuje na botu, mám také lepší přehled o naběhaných kilometrech.



Základní funkce:

* vodotěsnost do hloubky 30 m * speciálně zvětšený displej * 3 programovatelné zóny vymezení s nastavitelnými limity požadovaného zatížení * osvětlení displeje * kódovaný přenos bezdrátového měření tepové frekvence s přesností EKG * stopky, hodinky = denní čas, režim 12 / 24 hodin, 2 časová pásma, budík * kalendář, označení dne * řízení intervalového tréninku do odměření až 30 úseků * zotavení v poklesu hodnoty TF nebo doby uklidnění po každém úseku * časy dílčích úseků s hodnotami TF * znázornění maximální a průměrné TF každého úseku * indikátor stavu nabití baterie * měření okolní teploty

Hodnocení úrovně výkonnosti:

* Vlastní Spotřeba energie (OwnCals) - kalorická spotřeba, načítání kalorické spotřeby * Vlastní Index kondice (OwnIndexs) v podobě údaje max. spotřeby O₂ na základě Testu Kondice * stanovení předpokládané hodnoty maximální TF * Vlastní Optimalizace (OwnOptimizer) - modifikace klasického ortostatického testu přetřénování zamezí nežádoucím stavům přetřénování a umožňuje optimální rozvoj kondice

Záznamové a paměťové funkce:

* celková doba měření (kapacita paměti = neomezený počet záznamů do naplnění časového rozsahu) v závislosti na zvoleném intervalu ukládání a aktivaci jednotlivých funkcí: při 5vt. = 44:42 hod.(při zapnutí všech funkcí 4:57), při 15 vt. = 99:59 hod. (14:53) v 1 záznamu (celkem až 130 hod.)a při 60 vt. = 99:59 hod. (59:34) v 1 záznamu (celkem až 260 hod.), přičemž počet záznamů není limitován * čas strávený nad, pod a ve vymezeném pásmu * průměrná TF během celého měření * maximální TF v průběhu celého měření * informační stránka o provedeném záznamu * obousměrná komunikace mezi přijímačem a PC: přenos záznamu do PC infračerveným přenosem + programování parametrů přijímače přímo z PC pomocí funkce UpLink * Přenos zaznamenaných údajů k možnému rozboru pomocí softwaru PPV se dá uskutečnit pomocí IR čidla zabudovaného v přístroji. Pokud není u počítače k dispozici vstup pro přímý infračervený přenos, přenos lze uskutečnit pomocí Polar IR Interface. * !!! Možnost přenést záznam do mobilního telefonu NOKIA 5140 pro podrobný rozbor přímo v telefonu či zaslání jiné osobě !!! * Software Přesné Posuzování Výkonnosti je součástí základního balení.



Měřitelné údaje při běhu či chůzi (díky dodávanému snímač rychlosti na nohu):

* denní vzdálenost * průměrná a maximální rychlost * průměrné a maximální tempo chůze či běhu * celková doba běhu či chůze