



NYBÖRJARPULSMÄTAREN

Denna klocka har enbart en funktion för att mäta pulsen samt ett tidtagarur. Kostnaden behöver inte vara mer än någon hundralapp och räcker gott för dig som vill komma igång med pulsträning, få direkt feed-back på träningsbelastningen och styra intensiteten på dina träningspass. En så här enkel klocka räcker faktiskt för att utföra samtliga test vi beskriver i det här häftet.

MOTIONÄRSPULSMÄTAREN

Det finns fördelar med att ha en pulsklocka på en lite mer avancerad nivå. Vanliga funktioner är till exempel att få ut högsta, lägsta och snittpuls på träningspasset, att kunna se pulsvärden på vissa intervaller, och att det finns en mer avancerad tidtagarfunktion med bland annat mellantider. En användbar funktion är att kunna ställa in alarm för sina puls zoner så att man får en signal när man kommer för högt eller lågt. Dessutom brukar det gå att lagra data från flera träningspass.

ELITPULSMÄTAREN

Förutom funktionerna på motionärsklockan så kan det på den här klockan finnas GPS, funktioner för att förprogrammera träningspass och möjlighet att ladda upp pulsfilerna på sin dator efter träningspasset för en djupare analys. I det här fallet synkroniserar man helst pulsfilerna med sin träningsdagbok och på så sätt kan man följa belastning och resultat under en längre period. Då blir det till exempel möjligt att för den här säsongens formtopp kopiera träningsupplägg och arbetsbelastning som förra året gav riktigt bra resultat, alternativt ändra om något inte fungerade optimalt förra året.