



Beschränkten sich die ersten Pulsuhren noch auf einige Grundfunktionen, so bestechen viele Produkte heutzutage mit beeindruckenden Features und sind kleine Wunderwerke der Technik. Längst ist selbst die GPS Integration in eine Pulsuhr kein Problem mehr. In dieser Liga spielt auch die Polar RC3 GPS, die unser Testfahrer Dominik für euch bei der Vorbereitung auf die MTB XC Saison 2014 testete...

Die Kontrolle der Herzfrequenz ist für mich schon seit mehreren Jahren unerlässlich. Sie hilft mir die Intensität meines Trainings genau an die gewünschten Anforderungen meiner Disziplin Mountainbike Cross-Country anzupassen und die Vorgaben meines Trainers umzusetzen.



Ein Training ohne Pulsuhr kommt für mich gar nicht mehr in Frage. Des Weiteren ist es aufgrund der hohen Leistungsdichte auf Landes- und Nationalebene wichtig sein absolviertes Training analysieren zu können, um Rückschlüsse über Leistungssteigerungen oder Fehler zu ziehen.

Diese beiden Features, zum einen eine praktische Überwachung während des Trainings und gute Analysefunktionen danach, sollte meine perfekte Pulsuhr bieten.

Fündig wurde ich schließlich beim finnischen Hersteller Polar, der in der Szene ein sehr gutes Image genießt. Da ich neben dem Radsport auch mal in Laufschuhen unterwegs bin und Krafraumtraining ebenfalls auf dem Plan steht, sollte es eine Armbanduhr mit Radfunktionen wie Trittfrequenzmessung sein. Das Mittelklassemodell RC3 GPS im Set Bike (UVP 299,95€, online um 250€) wurde schließlich zu meinem neuen Begleiter!



Die wichtigsten Funktionen des Polar RC3 GPS Sets „Bike“:

- GPS Integration zur Bestimmung der Geschwindigkeit, Höhenmessung, Distanz und nachträgliche



Kartenanzeige, sowie „zurück zum Start“ Funktion

- Trittfrequenzsensor und Herzfrequenzsensor für zielgerichtetes Training im Lieferumfang enthalten
- Trainingstagebuch und Analysemöglichkeiten auf polarpersonaltrainer.com (Überspielen der Daten via Windows und Mac)
- Verschiedene Sportprofile und Intervalltrainer-Funktionen
- Herzfrequenzzielzonen grafisch und akustisch darstellbar
- Uhrenfunktionen
- Optional zu ergänzen mit einem Geschwindigkeitsmesser fürs Laufrad oder einen Laufsensoren
- Aufladen per USB
- universelle Radhalterung
- Abmessungen: 46 mm x 44 mm x 14 mm (Breite x Höhe zwischen Armband x Tiefe) ;
- mit nur 55g ein Leichtgewicht
- (keine ANT+ Kompatibilität)

Hands-On: Die ersten Schritte



Out of the Box macht die Pulsuhr direkt einen guten Eindruck. Alle Teile des Sets erscheinen hochwertig und die Uhr ist auch optisch meiner Ansicht nach gelungen. Im Lieferumfang enthalten ist nur eine kleine Bedienungsanleitung, die für die erste Inbetriebnahme ausreicht. Für alles genauere wird man auf die Polar Onlinepräsenz verwiesen. Hier ist die volle Bedienungsanleitung zum Herunterladen bereit, denn das spart Papier und ist gut für die Umwelt. Die Montage des Trittfrequenzsensors und der Radhalterung ist mit Hilfe der beiliegenden Kabelbinder kinderleicht und die Halterungen sind universell für alle Rohrdurchmesser. Beim Trittfrequenzsensor erleichtert eine kleine rote LED die Montage, die aufblinkt sofern der Sensor nah genug am Kurbelarm-Magneten ist.

Hat man alle Komponenten montiert, so wird man beim Einschalten der Polar Pulsuhr zunächst automatisch zum Eingeben einiger Daten wie Uhrzeit, Gewicht, Trainingsstand, Sportarten und ähnlichem gefragt. Die Bedienung funktioniert mit fünf Drucktasten an der Geräteaußenseite, mit denen es sich schnell durch das angenehm große Monochrom-Display navigieren lässt. Beim Durchzappen steht man lobenswerter Weise nie Ladezeiten gegenüber und Handschuhe sind kein Hindernis.



In der Pulsuhr kann man mehrere Sportprofile gleichzeitig speichern und konfigurieren. Möchte man nur beim Joggen die GPS Funktionen nutzen, so lässt sich dies genauso eingeben, wie dass man nur an einem seiner Räder die Trittfrequenzfunktionen nutzen möchte. Das Armband ist sehr



angenehm zu tragen und durch die einigermaßen schmale Bauweise ist es auch mit dünnen Armen gut möglich. Der mitgelieferte Herzfrequenzgurt ist aufgrund des Textilmaterials sehr flexibel und ebenfalls angenehm zu tragen. Auch wenn die Uhr als Multisportgerät gedacht ist, darf man mit ihr auf keinen Fall schwimmen.

Ein Trainingseinheit lässt sich intuitiv über die Start Taste und das Auswählen des gewünschten Sportprofils bzw. der Sportart beginnen. Über grafische Häkchen wird einem außerdem angezeigt, welche Sensoren gefunden wurden und bereit sind. In unserem Testeinsatz kam es dank der fortschrittlichen Übertragungstechnik nie zu Verbindungsproblemen. Insgesamt sind die ersten Schritte kinderleicht.

Erfahrungen während des Trainings:

Haustür auf, Sportprofil auswählen und los geht der Spaß! Direkt stehen alle Werte der Sensoren zur Verfügung und man kann sich durch die 9 verschiedenen Anzeigen klicken, die jeweils bis zu drei Werte gleichzeitig zur Überwachung bieten. Das große Display macht jede Anzeigenzeile gut erkennbar und Lichtwechsel oder andere Störfaktoren wirken sich nicht auf die Lesbarkeit aus.



Verbesserungswürdig ist jedoch, dass sich die Ansichten nicht selbst zusammenstellen lassen. Man ist also an die vorgespeicherten Kombinationen gebunden. Für mich ist das ein großes Manko, da ich bei Verwendung des Trittfrequenzsensors und Herzfrequenzsensors auch gleichzeitig die verstrichene Dauer im Blick haben möchte, aber diese Anzeigekombination bei eingeschaltetem GPS nicht möglich ist. Dabei brauche ich für mein K3 Bergtraining die genannte Kombination und möchte natürlich im Training auch mal in einer der anderen Ansichten sehen, wie viele Kilometer (eine GPS Funktion) ich schon gefahren habe. Wenn ich aber die GPS Funktionen im Vorfeld einschalte, gibt es auf keiner der 9 Ansichten meine gewünschte dreier Kombi. Also bleiben mir die folgenden Möglichkeiten: Kein GPS und meine bevorzugte Kombi nutzen oder immer wieder zwischen den 9 Ansichten wechseln, denn die Ansichten TF, HF und Dauer sind bei eingeschaltetem GPS unter den 8 Ansichten wild verteilt. Natürlich hat jeder seinen eigenen Vorlieben aber ohne diese dreier Kombination wird die genaue Überwachung der genannten Leistungsdaten sehr umständlich. Für ein gutes Bergtraining muss ich stets die richtige HF und TF halten, sowie die Dauer bis zum nächsten Intervallende im Blick haben. Mit brennenden Beinen und quälender Herzfrequenz möchte ich nicht noch durch die Ansichten wechseln müssen.

Dieses Manko überraschte mich sehr, da ich bei meinem günstigeren Polar CS400 die Ansichten selbst zusammenstellen konnte. Ich hätte nicht erwartet, dass Polar da einen Rückschritt macht. Ansonsten sind die Ansichten für Polar Kenner wie gewohnt gut und praktisch. Die Zielzonenanzeige hilft einem sehr im richtigen Pulsbereich zu bleiben und auch akustische Warnsignale sind möglich.



An den neuen GPS Funktionen kann man als Sportler direkt Gefallen finden. Die momentane Geschwindigkeit und Entfernung wird genau angezeigt, ohne dass man lästig an jedes Rad einen Geschwindigkeitssensor und Speichenmagnet montieren muss. Wenn man die Radschuhe mal gegen Laufschuhe tauscht, ist kein Laufsensoren nötig und Höhenmessung ist ebenfalls integriert. Insgesamt macht dies also neben dem Vorteil der Einfachheit also auch einen Kostenvorteil für GPS Uhren wie diese. Außerdem lässt sich die gefahrene Strecke bei der späteren Trainingsanalyse auf einer Karte ansehen. (Darauf gehe ich im nächsten Unterpunkt genauer ein)



Nur einmal ließ mich die GPS Funktion im mehrwöchigen Testzeitraum im Stich. Über etwa 15 Minuten konnte die Uhr meine Strecke nicht aufzeichnen oder mir die momentane Geschwindigkeit nennen. Da dies ein Einzelfall war, möchte ich dies nicht weiter dramatisieren aber dennoch möchte ich nicht in der Haut eines Marathonracers stecken dem während des Rennens die Entfernungsmessung ausfällt und der in Unwissenheit bleibt, wann endlich das Ziel naht. Ansonsten funktionierte die Uhr immer gut, ob Wald oder Lichtung, ob Berg oder Tal. Hat man sich mal verlaufen, so kann man auf eine weitere GPS Funktion zurückgreifen. Eine der Sportansichten beinhaltet die „Zurück zum Start“- Funktion, sprich einen Pfeil, der dem Sportler anzeigt, wie weit der Startpunkt (Luftlinie) entfernt ist und welche Himmelsrichtung man einschlagen sollte. Beim Joggen fand ich diese Funktion in unbekanntem Gelände durchaus nützlich.



Ob Schmuttelwetter, Schlamm oder Dreck, die Polar Pulsuhr und der Trittfrequenzsensor machen alles mit.



Im Gegensatz zu reinen Bikecomputern bietet die Uhr keine Auto-Stop Funktion. Nach einer kleinen Umgewöhnungszeit ist der Druck auf die Stop Taste an der Ampel aber automatisiert. Die Lenkerhalterung der Uhr und die Trittfrequenzhalterung verrichteten ihre Dienst perfekt. Auch auf ruppigen Mountainbiketrails verrutschte und klapperte nichts. Schlamm packungen oder starker Regen konnten dem Trittfrequenzsensor und der Uhr ebenfalls nie etwas anhaben.

Ist man mal länger unterwegs, so bietet die Uhr eine gute Displaybeleuchtung. Neben dieser Funktion steht auch die Akkulaufzeit keiner längeren Nutzung im Wege. Bei eingeschaltetem GPS beträgt die Akkulaufzeit etwa 12 Stunden und wenn man auf GPS verzichtet, kann man sich ganze 1.700 Stunden lang quälen.

Für Sportler, die keine genaue Trainingsplanung haben und sich auch sonst nicht damit beschäftigen wollen, bietet Polar so genannte Smart Choaching Programme, mit denen die Pulsuhr zum eigenen Trainer wird. Angebotene Features sind:

- Ausdauerprogramme: Nach Eingabe einiger Werte und einer Fitnessseinschätzung wird durch die Polar Software am PC ein Trainingsplan erstellt.
- 5min Fitnesstests zur Ermittlung der Leistungsverbesserung
- Berechnung des Kalorienverbrauchs
- Zone Optimizer (Own Zone und Own Optimizer): Anpassung der Herzfrequenzzonen an die Tagesform durch Überwachung und Analyse des Aufwärmprogrammes
- Trainingsnutzen Feedback nach dem Training: Nach jedem Training wird auf dem Display der Trainingsnutzen angezeigt, was die Effektivität des Trainings anzeigt, basierend auf der Trainingszeitverteilung in SportZonen, dem Kalorienverbrauch und der Dauer. (s. Bild unten) Wer jedoch höhere Ziele verfolgt, wird durch diese Features keinen großen Nutzen haben.

Feedback	Trainingsnutzen
Radmultitraining+	Das war eine harte Einheit! Sie haben Ihr Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung Ihrer Muskeln verbessert, was Ihre Bewegungskonomie steigert. Sowie Ihre Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Radmultitraining	Das war eine harte Einheit! Sie haben Ihr Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung Ihrer Muskeln verbessert, was Ihre Bewegungskonomie steigert.
Radmult- & Tempotraining	Was für eine Einheit! Sie haben Ihr Tempo und Ihre Effizienz gesteigert. Diese Einheit hat auch Ihre aerobe Fitness und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert.
Tempo- & Ausdauertraining	Was für eine Einheit! Sie haben Ihre aerobe Fitness und Ihre Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. Diese Einheit hat auch Ihre Geschwindigkeit und Effizienz gesteigert.
Tempotraining+	Sehr gutes Tempo in einer langen Einheit! Sie haben Ihre aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen sowie Ihre Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Tempotraining	Klasse Tempo! Sie haben Ihre aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Tempo- & Herz-Kreislauf-Training	Gutes Tempo! Sie haben Ihre Toleranz gegen



Die sonstigen Features werden [hier](#) erklärt. Die dortigen Erklärungen sind für Sportneulinge gut verständlich und kleine Videos erleichtern das Verständnis enorm. Polar hat dies super gelöst und bietet Neulingen eine gute Möglichkeit ihre Fitness systematisch zu verbessern. Sehr gut!

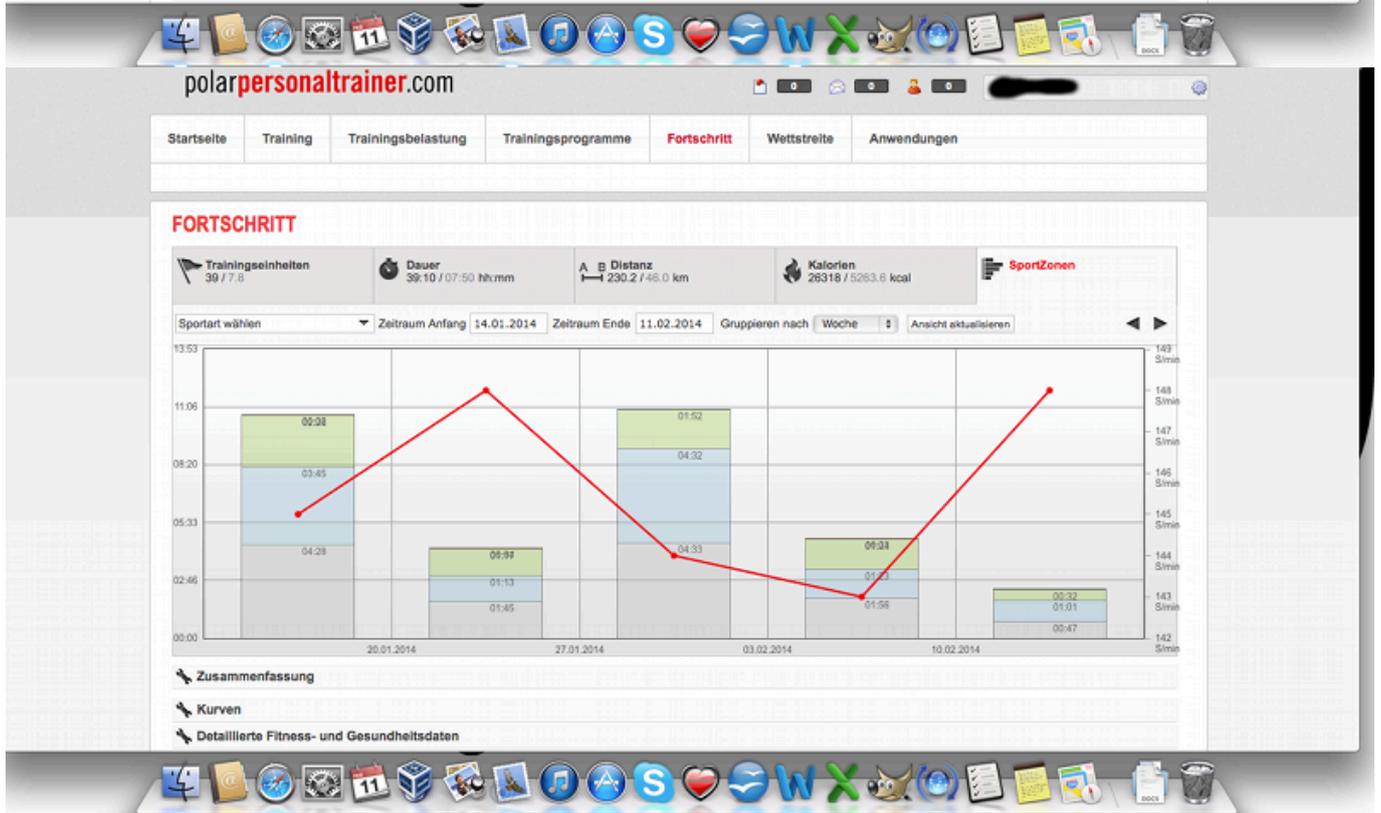
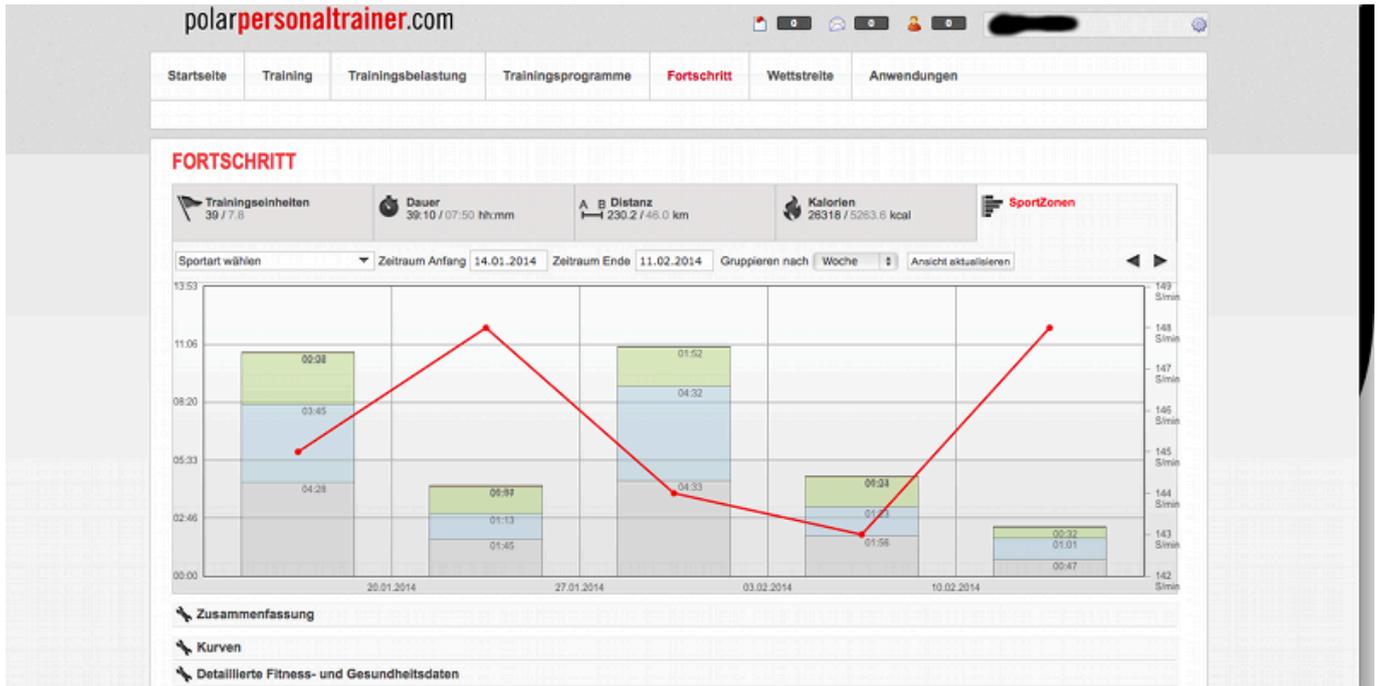
Die Datenauswertung:

Die Datenauswertung am Computer ist sehr verständlich gestaltet. Der Mini USB Anschluss an der Uhr ist sehr gut erreichbar und per Magnet vor ungewolltem Öffnen gesichert.



Auf der Polar Website lädt man sich zunächst das Programm „Polar WebSync“ herunter. Dieses ist für Mac und Windows erhältlich und ermöglicht die Übertragung der Trainingsdaten ins Internet auf die Plattform polarpersonaltrainer.com. Nach der Übertragung wird automatisch im Browser die genannte Website aufgerufen und nach der Eingabe der Kontodaten gelangt man bereits zu seinem Trainingstagebuch, das direkt die letzten Einheiten enthält. Unkomplizierter geht es nicht und die eigenen Daten sind von jedem PC abrufbar.

Die Auswertungsmöglichkeiten sind sehr umfangreich, man kann einfach alles analysieren. Die letzte Einheit mit Kartenaufzeichnung, Höhenprofil, Aufzeichnungen der Herzfrequenz, Trittfrequenz und...und...und. Für mich persönlich wichtig sind beispielsweise die vielen Möglichkeiten zur Erstellung von Diagrammen wie Sportzonenverteilung der letzten Wochen. Die Polar Software erfüllt meine Wünsche komplett und bietet dem Sportler sehr gute Möglichkeiten seine Trainings- und Leistungssteigerungen zu veranschaulichen. Klickt euch durch die folgenden Bilder, um einen eigenen Eindruck zu gewinnen.





www.polar.com/e_manuals/RC3_GPS/Polar_RC3_GPS_Altitude_user_manual_Deutsch/manual.pdf polarpersonaltrainer.com

Cycling 2 Dauer: 02:12:24 Durchschnittliche HF: 139 S/min Maximale HF: 177 S/min Kalorien: 1610 kcal Distanz: 41.73 km Durchschnittliche Geschwindigkeit: 18.9 km/h Trainingsbelastung / Training Load: 275

Übersicht Kurve Karte Daten Nutzen Höhe Lap-Kommentare

Kurve Einstellungen Zoom zurücksetzen Vollbild

HF (S/min) Geschwindigkeit (km/h)

SportZonen

Herzfrequenz (S/min)	Anteil	Zeit
200	0%	00:00:00
185	0%	00:00:00
176	0%	00:00:16
160	17%	00:22:30
148	27%	00:36:22
83	55%	01:12:51

Karte Karte zurücksetzen Vollbild

Steinhagen Bielefeld Leopoldshöhe Deringhausen

www.polar.com/e_manuals/RC3_GPS/Polar_RC3_GPS_Altitude_user_manual_Deutsch/manual.pdf polarpersonaltrainer.com

Cycling 2 02:12:24 HF: 139 S/min 177 S/min 1610 kcal 41.73 km Geschwindigkeit: 18.9 km/h Training Load: 275

Übersicht Kurve Karte Daten Nutzen Höhe Lap-Kommentare

Kurve Einstellungen Zoom zurücksetzen Vollbild

Kurven anzeigen für:

- Herzfrequenz
- Tempo
- Trittfrequenz
- Geschwindigkeit
- Höhe

Höhe (m)

Zonen Laps

#	Zeit in SportZonen	Unterer Grenzwert	Oberer Grenzwert
Zone 5	0%	00:00:00	185 S/min
Zone 4	0%	00:00:16	176 S/min



www.polar.com/e_manuals/RC3_GPS/Polar_RC3_GPS_Altitude_user_manual_Deutsch/manual.pdf polarpersonaltrainer.com

Tagebuch | Krafttrainingseinheiten | Favoriten | Fahrräder

Neu hinzufügen

- Trainingsergebnis
- Trainingsziel
- Fitnessdaten
- Hinweis
- Wettkampf

Wochenzusammenfassung

Ergebnis	Ziel
Tr.-Einheiten 13	0
Dauer 12:03	00:00 h:mm
Kalorien 8570	0 kcal
Distanz 54.9	0.0 km

Wöchentliche SportZonen Zusammenfassung

Zone	Prozent	Zeit
5	0%	00:00:00
4	0%	00:00:28
3	17%	01:52:31
2	41%	04:32:32
1	42%	04:33:49

Favorisierte Trainingseinheiten

27.01.2014 - 02.02.2014 | Heute | Datum auswählen | Ansicht: Woche | Monat | Liste

Time	Mo 27.01.	Di 28.01.	Mi 29.01.	Do 30.01.	Fr 31.01.	Sa 01.02.	So 02.02.
00:00							
10:00						Rolle GA 01:53 1545 kcal	
12:00							Outdoor GA 02:00 1487 kcal
14:00		Outdoor... 02:12 41.7 km					
16:00			Running	Running		PhysioG... Rolle GA	PhysioG... 00:10 0 kcal
18:00	Rolle b... 01:18 1016 kcal			Other s... 00:20 0 kcal			
20:00				Other s... 00:10 0 kcal	Rolle GA2 Other s...		
22:00							

Startseite | Training | Trainingsbelastung | Trainingsprogramme | Fortschritt | Wettstreite | Anwendungen

Tagebuch | Krafttrainingseinheiten | Favoriten | Fahrräder

KRAFTTRAININGSÜBUNG BEARBEITEN



Übungsname: Kniebeuge

Dargestellt im FT80 als: Kniebeuge

Muskelgruppe: Beine

Maximallast (1RM): kg

Standardgewicht: 0 kg

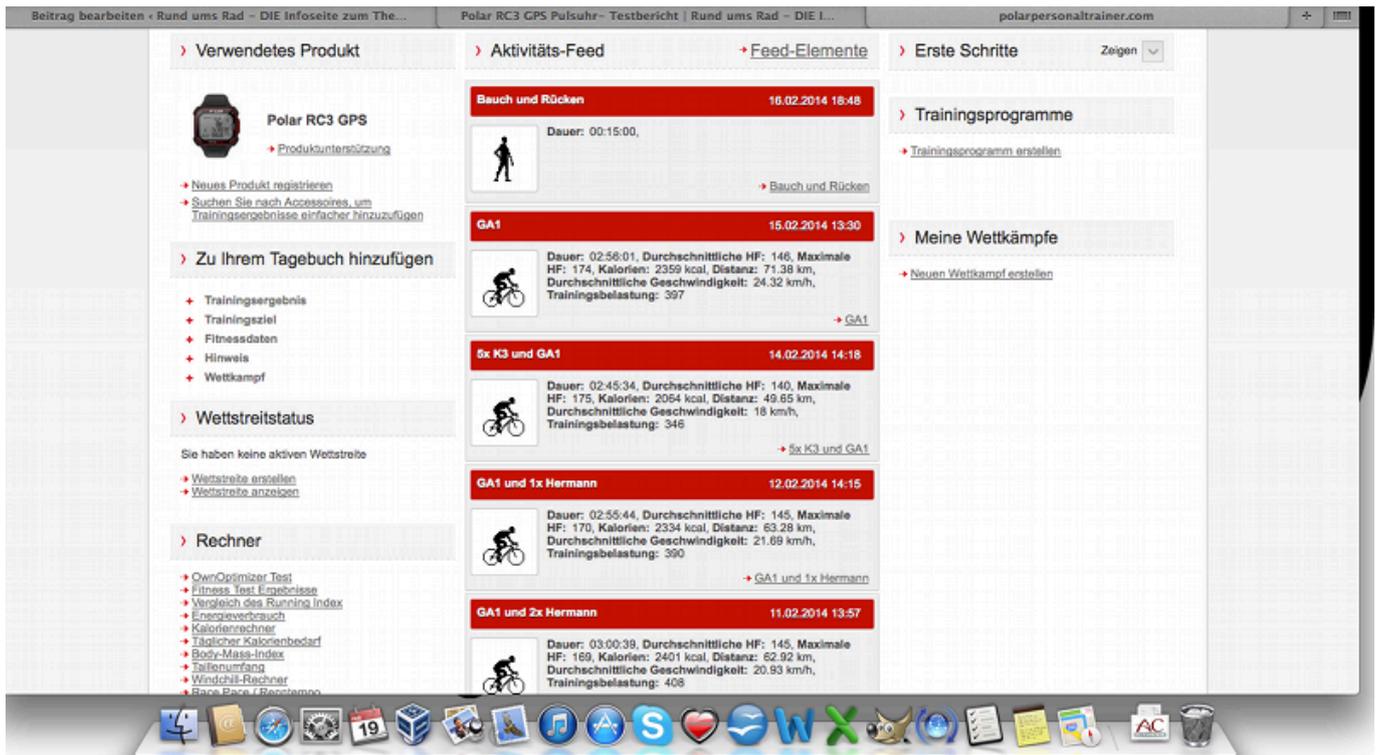
Standardwiederholungsanzahl: 10

Standardsätze: 2

Beschreibung
Suchen Sie sich einen festen schulterbreiten Stand und positionieren Sie die Langhantel auf Ihren Schultern. Atmen Sie ein und gehen Sie mit geradem Rücken in die Kniebeuge hinunter, bis sich Ihre Oberschenkel maximal parallel zum Boden befinden. Richten Sie sich wieder auf, atmen Sie dabei aus und schieben Sie Ihre Hüfte nach vorn. Die Knie bleiben dabei leicht gebeugt.

Hinweis

Schließen | Speichern



Das Fazit:

Mit der RC3 GPS hat Polar eine sehr vielseitige und praktische Pulsuhr im Angebot, die für Radsportler einen durchaus empfehlenswerten Begleiter darstellt und auch mal eine Laufrunde oder Athletiktraining mit Herzfrequenzüberwachung ermöglicht. Die GPS Integration ist äußerst praktisch, gut gelöst und bietet auch in der Trainingsanalyse gute Möglichkeiten. Mittlerweile möchte ich dies nicht mehr missen. Die Qualität ist Polar typisch hochwertig und alle Sensoren funktionieren stets tadellos. Als verbesserungswürdig empfinde ich lediglich, dass die Ansichten während des Trainings nicht den eigenen Wünschen nach zusammengestellt werden können. Der Sportler ist leider an die nicht durchweg sinnvollen Kombinationen des Herstellers gebunden. Die nachträgliche Trainingsanalyse auf polarpersonaltrainer.com kann vollständig überzeugen.

Die Pulsuhr wurde freundlicherweise und unabhängig vom Testfazit vom Onlineshop ac-fitness.de bereitgestellt.



Text und Bilder: (c) Dominik Voss

