Garmin Forerunner 235

For enkelhetens skyld

Før jul lanserte Garmin tre nye puls- og GPS-klokker spesielt rettet mot løpere. Disse var Forerunner 230, 235 og toppmodellen 630.

Garmin Forerunner 235, som vi her har testet, er identisk med Forerunner 230, men med den vesentlige forskjellen at 235 har optisk pulsmåling i håndleddet istedenfor det tradisjonelle pulsbeltet. Forerunner 230 er i sin tur en forenklet utgave av Garmins toppmodell for løpere; Forerunner 630.

Forerunner 235 er en oppgradering av 225 som kom i fjor vår og var Garmins første GPS-klokke med pulsmåling i håndleddet. En vesentlig endring i den forbindelse er at Garmin denne gangen selv har utviklet den optiske pulsmålingen, mens det i forgjengeren ble brukt teknologi fra Mio. Kondis har for øvrig ikke testet forgjengeren 225, så vi kan derfor heller ikke sammenligne nøyaktigheten på pulsmålingen mellom 225 og 235.

Garmin Forerunner 235: På grunn av sin håndleddsbaserte pulsmåling og dens svakheter anbefales Forerunner 235 først og fremst til de som prioriterer enkelhet framfor nøyaktige pulsmålinger.

Forerunner 235 er, i likhet med sine søsken 230 og 630, svært lett (veier kun 42 gram) og det kjennes knapt at man har den på håndleddet.

Under trening har man på 235 fem forskjellige dataskjermer man kan veksle mellom. På to av skjermene kan man selv bestemme innholdet, med valgfritt fra 1 til 4 parametre. To andre skjermer er dedikert til visning av puls/pulssoner, mens den femte skjermen viser klokkeslettet. Her kunne jeg i alle fall tenkt meg en, eller helst to, skjermbilder til som jeg fritt kunne definert innholdet på, men for å få dette må man opp på en dyrere klokkemodell.

Oppgraderinger

Felles for både 230, 235 og 630 er at de alle tre har blitt oppgradert til samme funksjonalitetsnivå som Garmins toppmodeller 920XT og Fenix3. Dette innebærer blant annet følgende nye egenskaper i forhold til forgjengerne:

- Klokkene mottar signal fra GLONASS-satellittene, noe som skal gi mer nøyaktighet i GPS-målingene av distanse og høyde. Alle målinger har under test virket veldig troverdige og avviker så lite fra andre GPS-klokker at det er vanskelig å si hvilken som er den mest korrekte.
- Støtte for Connect IQ som gjør at du kan laste ned apper (både originale fra Garmin og tredjeparts) og således gjøre klokka mer individuelt tilpasset ditt ønske.
- Innebygd aktivitetsmåler som gjennom hele døgnet registrerer antall tilbakelagte steg, kaloriforbruk og søvn. For 235, som har innebygd pulsmåler i håndleddet, vil du også få registrert pulsen døgnet rundt.
- Smartklokke-funksjonalitet som via Bluetooth Smart kobler klokka til mobiltelefonen og gir varsling av telefonanrop, tekstmeldinger, e-post osv.
- Klokka kan også kontrollere musikkavspilling på mobiltelefonen via Bluetooth Smart.
- 44 prosent større skjerm. Klokkas fysiske størrelse er tilnærmet identisk med forgjengeren, men skjermen dekker nå et større areal av klokka.
- Bedre batterikapasitet. Ifølge Garmin skal batteriet i Forerunner 235 holde i ni dager i klokkemodus og til 11 timers trening med GPS og pulsmåling i håndleddet. I praksis pleier jeg å måtte lade klokka hver 3-4 dag når jeg trener 1,5-2 timer om dagen.

Puls med forbedringspotensial

Når det gjelder Forerunner 235, så er det pulsmålingen i håndleddet og nøyaktigheten på denne det naturlig nok knytter seg størst interesse rundt å teste. Vi har derfor gjort en sammenligning av pulskurvene fra 235 mot 620 med belte og gjort følgende erfaringer:

- Håndleddsmålingen er ved forholdsvis jevn og moderat puls relativt nøyaktig og ligger som regel innenfor et avvik på maks 5-10 pulsslag/min sammenlignet med pulsmålingene gjort med belte. Den optiske målingen er derimot ikke så kjapp i reaksjonen, så hvis jeg tar korte stigningsløp/drag, så får ikke 235 med seg toppene.
- De optiske målingene fra 235 er mer «hakkete» enn de fine, myke kurvene fra måling med belte.
- Etter en viss treningstid, gjerne mot slutten av litt lengre treningsøkter, kan den optiske pulsmålingen gå litt «berserk» og begynne å vise konstant altfor høye pulsverdier. Min teori er at det etter hvert samler seg mye svette på de optiske sensorene slik at faren for feilmålinger øker med lengden på treningsøkta.

I tillegg har jeg også noen teorier om at følgende faktorer kan påvirke pulsmålingene:

- Under kalde forhold kan blodårene i håndleddet trekke seg sammen og gjøre pulsmålingene i håndleddet mindre nøyaktige.
- Om man fysiologisk har små og lite markerte blodårer i håndleddet kan dette være negativt for nøyaktigheten på målingene.
- Hårete underarmer/håndledd kan påvirke målingene og også forårsake at det lettere samler seg svette på de optiske sensorene.

Optiske pulsmåling i håndleddet har erfaringsmessig en vei å gå før den er på nivå med tradisjonell pulsmåling med belte. Dette gjelder sannsynligvis ikke bare Garmin, men også de øvrige produsentene av tilsvarende klokker.

Konklusjon

Garmin Forerunner 235 er med sin pulsmåling i håndleddet en enkel og hendig klokke, men anbefales først og fremst til de som prioriterer annen funksjonalitet høyere enn nøyaktige pulsmålinger.

Beltemåling er nemlig mer nøyaktig enn håndleddsmåling, men håndleddsmåling gjør at man kan få omtrentlige pulsmålinger de gangene man ikke bruker pulsbelte. For egen del pleier jeg kun å bruke pulsbelte på kvalitetsøkter og konkurranser, men ikke på rolige treningsturer. Med 235 kan jeg få omtrentlige målinger også på de rolige øktene, i tillegg til pulsmåling hele døgnet. Det er også verdt å nevne at selv om Forerunner 235 har optisk sensor for håndleddsbasert pulsmåling, så går det an å bruke pulsbelte i tillegg.

Veil. pris: 3600 kr

Bjørn Johannessen

Garmin Forerunner 630

Dekker behov jeg ikke ante jeg hadde

Garmin Forerunner er med sine 44 gram en av de aller letteste på markedet. Likevel har den en stor skjerm som kan trylle fram en overveldende mengde info om løpeturene mine.

Det vil si en god del av funksjonaliteten er avhengig av at jeg tar på meg pulsbeltet i tillegg til klokka. Det veier 53 gram og kan ikke bare gi meg oversikt over puls i nuet, snittpuls og makspuls, men også en tallfesting av treningseffekten, hvor mye jeg beveger meg opp og ned når jeg løper, ratioen mellom bevegelsen oppover og skrittlengden, hvor lang tid jeg berører bakken i hver landing samt hvor stor prosentvis del av bakkekontakttida som skjer på høyre og venstre fot.

I tillegg kan Forerunner 630 måle stressnivået, laktatterskelen og hvor lang restitusjonstid jeg trenger etter ei økt. Den husker også persene mine og estimerer både maksimalt oksygenopptak og hvor fort jeg skal kunne løpe distansene fra 5 km til maraton. Skrittlengde og skrittfrekvens måles også, men det skjer sjøl om ikke pulsbeltet er på.

Måler det meste

Under testperioden har klokka vist meg at skrittfrekvensen min ligger på rundt 165 på rolige turer og ca. 180 når jeg løper fort (til meg å være). For å kunne få hjelp til å korrigere frekvensen ligger det en metronom i klokka, men sjøl om jeg hadde skrudd på den, ville den nok ikke kunne fått meg opp på 180, som mange regner som idealet, når jeg løper sakte.

Jeg har en vertikal oscillasjon på ca. 9,5 cm og ei bakkekontakttid på ca. 270 millisekund når jeg løper sakte og ca. 9 blank og 220 når jeg løper fort. Det er ifølge Garmins egen oversikt nokså midt på treet. Den vertikale ratioen (forholdet mellom framdrift og opp og ned-bevegelse) min er god (ca. 6 prosent) når jeg løper fort og laber (ca. 9 prosent) når jeg løper sakte.

Som en foreløpig oppsummering kan jeg si at klokka forteller meg at jeg ut fra Garmins kriterier løper teknisk bedre når jeg løper i 4-blankfart enn i 5.30-fart. Like fullt må jeg innrømme at jeg blir langt mer sliten av å løpe i 4-blankfart.

Bakkekontakttida mi er imidlertid fordelt med ca. 48 prosent på høyre og 52 prosent på venstre fot nokså uavhengig av fart. Helst bør fordelingen være så nær 50/50 som mulig, og klokka forteller meg at jeg ligger på grensa til rød sone, med en helt klar ubalanse i steget. Vel, det har jeg vært klar over lenge før jeg testa denne klokka, men jeg sjøl med tilbakemeldingene fra klokka, så har jeg ikke klart å gjøre noe med denne ubalansen.

Steglengden vitner om at sjøl det lille som en gang var av spenst, er så godt som borte. Den ligger på mellom 130 og 140 cm når jeg løper hurtig langtur og ned mot 100 når jeg løper sakte. Usain Bolt hadde til sammenligning 243 cm i snitt da han satte verdensrekorden på 100 m.

Estimerer

Det estimerte oksygenopptaket mitt er på 59, noe som er 10-12 under det jeg brukte å måle på labtester da jeg var i min beste alder, og formnedgangen tatt med i betraktning er det ikke utenkelig at litt under 60 kan stemme. Det som imidlertid helt klart ikke stemmer, er de konkurransetidene klokka mener jeg er i form til å klare. 17.22 på 5 km er ca. 2 minutter for godt, og maraton på 2.46.25 var for fire år siden. For tida er jeg knapt nok trent til å fullføre.

630-klokka skal også klare å beregne laktatterskelen når den får et antall økter å bearbeide, men den har i mitt tilfelle ennå ikke klart å få fram noe resultat, til tross for over en måneds jevnlig og variert bruk. Det ligger også inne en egen prosedyre i klokka for hvordan jeg skal gå fram hvis jeg vil ta en mer spesifikk terskeltest. Da jeg prøvde å ta testen, klarte jeg ikke trass i helhjerta innsats å få pulsen så høyt som det klokka mente måtte til for å gi meg et resultat.

Den mest positive tilbakemeldingen jeg har fått fra klokka – i tillegg til at den mener jeg kan løpe halvmaraton på 1.19.38 – er at den flere ganger har målt stressnivået mitt til 1. På en skala som går fra 1 til 100 føles det ganske ok. Vel, etter flere målinger har den lagt seg noe høyere, og tar jeg testen i etterkant av halvharde økter ligger jeg gjerne et sted på 40-tallet. Stressnivåtesten skal sammen med restitusjonssjekken si noe om hvor klar jeg er for ny (hard) trening.

Garmin Forerunner 630 har en rekke funksjoner utover dette. Sammenlikna med forløperen 620 har den blant annet fått lengre batterilevetid (inntil 16 timer med GPS-en på, hevdes det), større skjerm, funksjon for å navigere tilbake til start eller til lagra posisjoner, GLONASS-satellittilgang, mulighet for SMS- og e-post-varsler, aktivitets- og søvnregistreringsfunksjon samt mulighet til å laste ned apper og styre medbrakt musikk.

For meg er det likevel langt viktigere at basistingene – avstandsmåling, fart, mellomtider – ser ut til å fungere godt. Den får inn satellittene forbilledlig fort, og nøyaktigheten i målingene virker å være meget god. Klokka kan også måle hastighet og lengde innendørs, basert på armbevegelsen som kalibreres ut fra GPS-løpinga utendørs. For meg er tendensen at den viser noe for dårlig fart inne. Klokka tror vanligvis at den 545 m lange runden i Bislett er mellom 520 og 540 m. Dersom jeg skrur opp farten, antar den at runden blir noe kortere. 1000 meterne på mølle gikk gradvis ned fra 1000 m til 920 m etter hvert som jeg økte farten på en progressiv tur. For meg betyr denne feilmålinga fint lite i og med at jeg uansett vet hvor langt jeg har løpt når jeg trener innendørs.

Berøringsskjermen

Er det noe annet som de skarpe hjernene bak ei slik klokke ikke helt har fått til?

Som 620 har 630 berøringsskjerm. Men i motsetning til 620 så er 630-utgaven laga slik at du må ha den på deg eller holde en finger under den for at berøringsskjermen skal virke. Har du den utenpå trøye og jakke, som jeg liker å ha når jeg trener ute på kalde dager, virker fremdeles skjermen, men noe dårligere, og med votter eller hansker på blir det nesten umulig å navigere. Dette gjør ikke så veldig mye siden en styrer både start, stopp og mellomtider med knapper, men noen ganger har jeg likevel behov for å bla, og da er det irriterende å måtte ta av vottene. Menypunktet er det klart vanskeligste å få til å virke. Med bare hender og baksida av klokka rett mot huden går det greit, mens det med klokka utenpå superundertøy og jakke er så godt som umulig å åpne menyen sjøl med bare fingre.

Garmin Forerunner 630 er ei klokke laga spesielt for løpere, men den har også noen sykkelfunksjoner. Med unntak for svakhetene ved berøringsskjermen som gjør seg gjeldende når en må kle seg godt om vinteren, vil jeg si at det er ei klokke det er lett å bli glad i. Det er nesten utrolig hvor mye funksjonalitet som er pakka inn i de 44 grammene, og slik sett kan en si at en får mye for pengene. Spørsmålet er likevel hvor mye av dette en trenger og kommer til å benytte seg av. For de som ikke bryr seg så mye om den vertikale løpsratioen ligger på 6,1 eller 8,7, finnes det andre gode og litt billigere alternativer.

Veil. pris inkl. pulsbelte: 4600 kr

Runar Gilberg