



FOTO: HANSPETER LASSER

Taktgeber Herz

Die Basis jedes individuellen Trainings ist der eigene Herzschlag. Wie kann man die Herzfrequenz interpretieren und was muss bei der Auswahl der passenden Pulsuhr beachtet werden?

VON CHRISTOPH GÜRTLER
UND ANDREAS GONSETH

«Welcher Puls ist der beste, wenn ich trainieren gehe?» Auch heute noch eine oft gestellte Frage, auf die der Fragesteller eine klare Antwort erwartet – die es aber nicht gibt. Denn unser Herzschlag ist so einmalig wie der Träger des Herzens. Den absolut und einzigen idealen Trainingsbereich gibt es nicht, unterschiedliche Trainingsintensitäten und Häufigkeiten führen zu unterschiedlichen Anpassungen und Auswirkungen. Ganz klar ist der Herzschlag aber eine entscheidende Grösse, wenn es darum geht, die einzelnen Trainingsbereiche zu definieren und gerade deshalb ist es wichtig, das Pulsverhalten individuell zu bestimmen.

Was zum Beispiel für einen Sporteinsteiger, der seine Gesundheit verbessern möchte, absolut sinnvoll ist, kann für den ambitionierten Sportler zu wenig intensiv und/oder zu wenig häufig sein. Grundlagentraining findet in anderen Pulsbereichen statt als Schnelligkeitstraining, und wer gezielt abnehmen will, trainiert anders als jemand, der im Laufen seine Bestzeit über fünf Kilometer verbessern will.

Entscheidend über Erfolg und Misserfolg ist der richtig zusammengestellte Mix an unterschiedlichen Intensitäten.

So finden Sie den richtigen Pulsbereich

Ziel eines Leistungstests ist es, den Herzschlag während unterschiedlichen Belastungen zu ermitteln. Aufgrund der Resultate und der persönlichen Zielsetzung können daraus Empfehlungen abgeleitet werden, wie oft und wie lange in welchen Intensitätsbereichen trainiert werden sollte. Am genauesten ist ein Stufentest mit Laktatmessungen, wie er von Sportärzten und teilweise auch in Fitnesscentern durchgeführt wird (Kosten rund Fr. 150.–). Doch nicht alle wollen oder können sich regelmässig den «Luxus» einer Laktatmessung gönnen. Als einfache und doch empfehlenswerte Methode, wie man die Trainingsintensität selbst in Pulsbereiche einteilen kann, empfehlen wir folgende Testmöglichkeit:

Die unterschiedlichen Belastungsstufen können grob in einem Prozentbereich der maximalen Herzfrequenz (MHF) angeben werden. Ihre persönliche maximale Herzfrequenz ermitteln Sie, indem Sie nach

einem zehnmütigen Einlaufen oder Einfahren eine leichte Steigung von rund zwei bis drei Minuten so schnell wie möglich hochlaufen oder hochfahren und unmittelbar danach Ihren Puls messen (vgl. S. 66).

Die unterschiedlichen Pulsbereiche werden nach dem Ermitteln des Maximalpulses in 5 Intensitätsstufen eingeteilt (vgl. Kasten), die im sinnvollen Zusammenspiel die optimale Wirkung entfalten (intensive und langsame, kurze und längere Trainings im Wechsel). Schulen Sie ihr persönliches Empfinden, indem Sie während des Trainings in sich hineinhorchen. Bei welchem Herzschlag empfinden Sie welche Anstrengung? Bei welchem Puls läuft es sich locker, bei welchem Puls fährt es sich anstrengend? Nehmen Sie die körperliche Belastung bewusst wahr. Ordnen Sie Ihrem subjektiven Empfinden den entsprechenden Pulsbereich zu. Mit der Zeit können Sie mit den verschiedenen Trainingsintensitäten spielen, ab und zu bewusst ganz langsame und längere Trainingseinheiten durchführen, hin und wieder aber auch Fahrtspiele oder Intervalle einbauen, bei denen der Herzschlag ganz andere Dimensionen erreichen kann.

Intensitätsstufen

Intensitätsstufe 1: 60–70% der maximalen Herzfrequenz (MHF)

Das so genannte «Schlechte-Gewissen-Tempo». Lange, ganz langsame Einheiten. Wichtig als Fundamentaufbau zu Beginn einer langen Saison und beim Einstieg in den Ausdauersport.

Intensitätsstufe 2: 70–75% der maximalen Herzfrequenz (MHF)

Mässiges Tempo, immer noch vorzugsweise lange Einheiten. Hier findet das Training des Fettstoffwechsels statt (hauptsächliche Stufe für langfristige Gewichtsabnahme). Sprechtempo. Ganz wichtige Stufe für alle Sportler über das ganze Jahr. Auch bei Spitzensportlern spielt sich mehr als die Hälfte des gesamten Trainings in den Stufen 1–3 ab.

Intensitätsstufe 3: 75–80% der maximalen Herzfrequenz (MHF)

Das ist vermutlich der Bereich, in dem die meisten Sportler gefühlsmässig automatisch trainieren. Gerade für Untrainierte und Einsteiger hat dieses Tempo zu Beginn einen grossen positiven Effekt. Langfristig ist eine Kombination mit Stufen 1, 2 und sporadisch auch mit der Stufe 4 sinnvoll. Ein dauerndes Training in dieser Stufe laugt auf lange Sicht den Körper aus.

Intensitätsstufe 4: 80–90% der maximalen Herzfrequenz (MHF)

Hier spielen sich Intervallformen, Fahrtspiele und Tempoläufe ab. Das Training ist zwar sehr hart, für Ambitionierte aber auch sehr Gewinn bringend. So verbessern Sie ihre Schnelligkeit und Tempofestigkeit. Dieser Trainingsbereich sollte nur dosiert eingesetzt werden.

Intensitätsstufe 5: 90–100% der maximalen Herzfrequenz (MHF)

Darf nur während eines Wettkampfes und zeitlich nur sehr kurz angezapft werden. Sehr auszehrend und belastend. Bedingt lange Erholungszeit.



FOTO: ANDREAS GONSETH

Vielseitiger Markt von Herzfrequenzmessgeräten

Ein sinnvolles Hilfsmittel für die Arbeit mit dem Puls sind Herzfrequenzmessgeräte. Die moderne Technik hat dafür gesorgt, dass heute in einem zweihundert Franken teuren Gerät Daten verpackt sind, die noch vor wenigen Jahren wissenschaftlichen Labors vorenthalten waren. In den letzten Jahren ist die Nachfrage nach den hochtechnischen Geräten am Handgelenk massiv gestiegen und die individuelle Pulsmessung gehört beinahe selbstverständlich zur sportlichen Aktivität mit dazu. Neben den klassischen Marken wie Polar, Ciclosport oder Cardiosport, die sich prioritär mit der Entwicklung von Herzfrequenzmessgeräten befassen, kommen neu auch klassische Sportuhrenhersteller wie Timex oder Suunto und auch Sportartikelhersteller wie Nike oder adidas auf den Geschmack am Pulsmesser. Durch diese Vielfalt erhält die Frage des Designs – zum Glück – einen zunehmend grösseren Stellenwert.

Für den potenziellen Geräte-Käufer ist eine vorgängige Bedürfnisanalyse entscheidend, um die passende Uhr zu finden. Für Sportler oder Patienten unter Betreuung kann bereits ein simples Messgerät mit Pulsanzeige und allenfalls oberer und unterer Grenzwerteinstellung genügen. Zu viele Funktionen und Knöpfe würden hier nur Verwirrung stiften. Ambitionierten Sportlern entsprechen eher Geräte, die auch Maximalpuls, Durchschnittspuls, verschiedene Zwischenzeiten oder Intervalle aufzeichnen, und Leistungssportler sind mit Geräten gut bedient, die über ein Interface an den Computer angeschlossen und inter-

pretiert werden können. Wer sich nicht auf den ersten Blick als Sportler outen will, findet mittlerweile auch Pulsuhren im dezenten und edlen Look.

Aufgrund der multisportiven Betätigung moderner Zeitgenossen verzeichnen spezialisierte Pulsuhren eine grosse Nachfrage. Also die Uhr für den OL-Läufer (mit Kompass und Höhenmeter), den Taucher (Tiefenmesser), den Bergsteiger (Höhenmeter, GPS) usw., der Spielwiese sind kaum Grenzen gesetzt. Speziell für den Ausdauersportler interessant ist die Kombination von Puls- und Distanzmessung, welche in Zukunft sicher noch vermehrt realisiert wird.

Eine neue Generation Geräte sprechen die Zielgruppe der Gesundheits- und Fitnessportler an, deren Hauptaugenmerk auf die Gewichtskontrolle gerichtet ist. In den USA besitzt der «Gewichtsmanagement-Markt» ein Potenzial von rund 40 Milliarden Dollar. 64% aller amerikanischen Normalgewichtigen und 80% der Übergewichtigen bezeichnen eine Gewichtsabnahme als erwünschte Zielsetzung und auch in der Schweiz ist der Markt der «Abnehmwilligen» im Wachstum begriffen. Motivation und Wille allein genügen aber selten, die Sehnsüchte nach dem Wunschgewicht auch Wirklichkeit werden zu lassen. Ziel ist nicht die kurzfristige Gewichtsabnahme, sondern eine langfristige Umstellung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Fachmännische Begleitung ist also gefragt, die per-

Ab und zu darf man sein Herz auch intensiv fordern.

sönliche Beratung aber auch eine Kostenfrage. Anstelle menschlicher Betreuer könnte deshalb schon bald das kleine Anhängsel am Handgelenk treten.

«Moralapostel» am Handgelenk

«Intelligentes Gewichtsmanagement», bezeichnet Polar seine neuste Entwicklung, die auf das neue Jahr auf den Markt gebracht wird. Mit der kommenden Generation der WM-Geräte (WM steht für Weight-Management) versucht Polar, die Bestrebungen zur Gewichtskontrolle bei Übergewichtigen (ab BMI 25) zu begleiten und visualisieren. Nach der Eingabe individueller Parameter wie Alter, Gewicht, Körpergrösse, Zielgewicht und gewünschter Zeitdauer zum Erreichen desselben spucken die WM-Geräte die täglich erlaubte Kalorienzufuhr und die zu verbrennende Anzahl Kalorien aus. Dazu sind die Uhren mit Funktionen programmiert, die dem Träger

Welcher Puls ist normal?

Allgemeine Pulswerte sind immer Durchschnittsangaben ohne Gewähr für individuelle Abweichungen, denn der menschliche Puls ist so einmalig wie sein Träger. Der Maximalpuls liegt bei älteren Menschen in der Regel tiefer als bei jungen Menschen. In jungen Jahren kann er schnell einmal auf 220 hochschnellen, im Erwachsenenalter ist das Überschreiten von 200 seltener und ein Maximalpuls von 180 bis 190 häufig. Trainings im Langzeitbereich finden meist im Bereiche von 110 bis 140 Schlägen statt. Die anaerobe Schwelle (was intensiven und kürzeren Trainings entspricht) liegt bei den meisten Menschen in Bereichen von 150 bis 180 Schlägen. Der Ruhepuls von Spitzensportlern kann bis auf 35 Schläge sinken, im Normalfall liegt er beim Menschen zwischen 50 und 70 Schlägen, bei Sportlern tiefer als bei Nichtsportlern und Rauchern.

Trainieren und Essen wie Weltmeisterin und Hawaii-Siegerin
Natascha Badmann

Seminare: Mentaltraining 1. November + 13. Dezember 2003
Ernährung 8. November 2003
Trainingsplanung 15. November 2003

Interessiert? Toni Hasler, Trainer und Betreuer von Natascha Badmann, freut sich über Ihre Nachricht.

Tel. +41 (0)62 798 01 31 // www.toni-hasler.ch
Trainingslager jeweils Januar – April // persönliche Trainingsplanung

FT.LIFE

Leserreise Toskana nach Massa Vecchia

Laufwoche vom 18. Okt. bis 25. Okt. 2003

Anmeldungen und Detailinfos bei Hugo Rey, Tel. 031 302 58 10 oder unter www.laufplausch.ch

Vielseitig engagiert: diese Zürcher Laufveranstaltungen zählen für den ZKB Züri LaufCup 2003.

Datum	Ort	Veranstaltung	Kat. A-J	Kat. K-L
11. Januar	Dietikon	Zürcher Hengstriedlauf	12,1 km	6,6 km
1. März	Wädenswil Seon	Laufspotttag Winterthur	10,9 km	5,5 km
22. März	Wädenswil	Männlicher Waldlauf	11,5 km	5,3 km
29. März	Zürich	Zürcherlauf	10,9 km	5,7 km
5. April	Dübendorf	GP der Stadt Dübendorf	12,6 km	5,0 km
29. Mai	Kloten	Hugelholzlaf Kloten	17,1 km	7,2 km
21. Juni	Aeddingen	Wydenlauf	15,0 km	8,5 km
7. September	Richterswil	Fonrossenlauf	10,0 km	4,6 km
12. September	Alfalten a. A.	Laufspotttag Alfalten a. A.	11,2 km	5,5 km
28. September	Wädenswil	Hülfi-Karuss Lauf	12,2 km	4,6 km
18. Oktober	Zürich	Golfberglauf	14,0 km	6,4 km

Das detaillierte Programm mit Informationen über die Läufe und den Cup-Regelbogen kann bei allen Geschäftsbüros der Zürcher Kantonalbank oder schriftlich bei der Zürcher Kantonalbank, ZKB Züri LaufCup, Postfach, 8000 Zürich, bezogen werden. Das Laufwissen und Läufe, die 2002 im Rahmen der für die Cup-Werbung zählenden Rennen gestartet sind, wird die Banklinie unterstützend zugesandt. Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Laufzeit.
www.zurichlaufcup.ch

Die nahe Bank Zürcher Kantonalbank

GHT

10. Schweizerische Gesundheitstage in Solothurn

Freitag, 17. Oktober 2003, 09.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, 18. Oktober 2003, 09.00 bis 18.00 Uhr

Die Jubiläumsausgabe der Schweizerischen Gesundheitstage ist der Gesundheitsförderung gewidmet und steht unter dem Brennpunkt:

Was erhält Menschen gesund

Ausstellung/Demonstrationen/Vorträge/Workshops im Alten Spital, Jugendherberge, Kreuzsaal, Landhaus, Palais Besenval

Themenschwerpunkte
Chinesische und westliche Heilkräuter erleben
Gesundheitsförderung im Alltag
Mit allen Sinnen geniessen

Informationen/Programm/Anmeldung Telefon 032 623 36 31
Eintritt Fr. 5.– pro Tag, Kinder gratis, www.gesundheitstage.ch
Workshop EKG-Mitglieder Fr. 10.–, Nicht-Mitglieder Fr. 15.–
Anmeldung ab 1. Oktober 2003

Patronat EKG-GESUNDHEITSKASSE



FOTO: ANDREAS GONSETH

gleich auch noch die optimale und individuelle Trainingsintensität und die verbrauchte Anzahl Kalorien pro Bewegungseinheit angeben. Gibt man dazu noch nach jeder Mahlzeit die eingenommenen Kalorien ein, kann auf dem Display die Differenz zur täglich erlaubten Einnahme auf einem Balken abgelesen werden. Zeigt der «Moralapostel» bereits nach Arbeitschluss einen vollen Balken an, fällt das gewohnte Bier wohl besser der «Gewichtszensur» zum Opfer. Zum Glück kann das Ding (noch) nicht sprechen...

Alex Leber, Marketingleiter der Polar-Vertretung LMT in der Schweiz, verspricht sich viel vom neuen Konzept: «Ich habe das selber ausprobiert und bin absolut überzeugt davon. Viele Leute können ihre Vorhaben alleine nicht durchziehen und brauchen eine Bestätigung ihres Tuns. Die WM-Generation verleiht einen Motivationsstoss, man ist jederzeit informiert, ob man die Zielsetzungen einhält, und man lernt schnell, wie viele Inhaltsstoffe die einzelnen Nahrungsmittel besitzen. Das Gerät macht richtig süchtig.» Als Hilfsmittel liegt jedem WM-Gerät eine handliche Kalorientabelle der gängigsten Nahrungsmittel bei.

Peter Stolba, Produktmanager von Uvex Schweiz, sieht die Zielgruppen noch nicht ganz so klar definiert: «Unsere Uhren sind multifunktionell ausgelegt und befriedigen mehrere Bedürfnisse, vom Anfänger bis hin zum Leistungssportler. Aber wir haben natürlich ebenfalls Uhren im Sortiment mit Kalorienverbrauchsangaben der aktuellen Trainingseinheit, Kalorienverbrauchsangaben im Total und Fettverbrennungsanzeige für den momentanen Grad der Fettverbren-

nung.» Stolba bestätigt, dass der Markt der Gesundheitsbewussten stetig am Wachsen ist. «Gut eingeschlagen hat bei uns die Lancierung der Uhr ohne Brustgurt für Leute, die einfach ab und zu am Tag ihren Puls messen wollen und dazu ein billiges Gerät suchen.»

Technisch funktionieren die Kalorienverbrauchsangaben wie auch die Trainingsbereichsangaben so, dass beide vom Pulsmessgerät unter Berücksichtigung verschiedener individueller Parameter wie Körpergewicht, Körpergrösse, Geschlecht, Alter, verschiedener Aktivitätsstufen und allenfalls auch der Ruheherzfrequenz berechnet werden. Die Angaben orientieren sich an Durchschnittswerten und statistischen Hochrechnungen und sind dementsprechend mit Vorsicht zu geniessen, aber mit einer Abweichung von rund 10% gegenüber genauen medizinischen Messverfahren erstaunlich zuverlässig.

Technisch noch nicht so ausgereift hingegen ist die Pulsmessung ohne Brustgurt, an der sich die Hersteller vorläufig noch die Zähne ausbeissen. Obwohl einige Modelle mit Handgelenkmessung (meist muss man mit dem Finger der anderen Hand einen Sensor berühren) auf dem Markt sind, ist die Genauigkeit noch schwankend und eine zuverlässige Bestimmung des Herzschlages vor allem während der Bewegung kaum mög-

Ein Herzfrequenzmessgerät hilft Ihnen, die individuell passende Trainingsintensität zu finden.

lich. Aufgrund dieser Schwierigkeit liegen die Bestrebungen der meisten Hersteller momentan in erster Linie in der Verbesserung des Tragekomforts des Brustgurt.

Auf den folgenden Seiten haben wir als Entscheidungshilfe die Einsatzbereiche der gängigen Herzfrequenzmessgeräte in Gruppen zusammengefasst.

*Beim Ermitteln des Maximalpulses ist bei Untrainierten Vorsicht angebracht. Sind Sie über 40 und/oder noch nicht so trainiert, dann sollten Sie sich zuerst einmal zu einem ärztlichen Check anmelden.

Die wichtigsten Puls-Tipps

- Tausende von Freizeitsportlern trainieren das ganze Jahr über mit der gleichen Belastungsintensität. Das ist aus gesundheitlicher Sicht zwar nicht schlecht und auch nicht falsch, aber leistungsmässig betrachtet ist ein solches Training wenig zielgerichtet und auch wenig effizient. Variieren Sie die Intensität des Trainings und benützen Sie dazu Ihre Herzfrequenz.
- Hören Sie auf Ihr Herz und spielen Sie mit dem Puls. Versuchen Sie, Ihren Puls in allen möglichen Situationen richtig einzuschätzen, nicht nur im Training, sondern auch in Alltagssituationen (beim aufstehen, im Büro, beim Treppen steigen usw.) So können Sie ein Körpergefühl entwickeln, das Ihnen immer häufiger erlaubt, den Pulsmesser auch zuhause zu lassen.
- Messen Sie Ihren Ruhepuls auch einmal bei ungewohnten Situationen, z. B. bei einer Krankheit, extremer Müdigkeit usw. Stellen Sie Veränderungen fest zu Ihrem gewohnten Ruhepuls?
- Lassen Sie sich von einem Pulsmesser auch einmal bremsen, wenn Sie in tiefen Intensitätsbereichen trainieren, denn gerade dort beissen sich viele Läuferinnen und Läufer die Zähne aus, weil sie gefühlsmässig wesentlich schneller laufen könnten und denken, dass ein solches Training wenig bringt.

Langlaufkurse

mit Karin und Markus Fährndrich-Thomas in Pontresina und Finnland
Unser Angebot 2003 – 2004



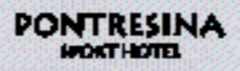
Karin und Markus Fährndrich-Thomas
Schweizermeister und mehrfache Medaillengewinner, Olympia- und WM-Teilnehmer, Schweizer Langlauflehrer, Sieger Sapporo Skimarathon, 2. Gesamtsieger im Worldloppet.



Tel. 081 838 99 00



Tel. 081 842 01 31



Tel. 081 838 94 00

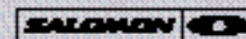


Schweizer Langlaufschule
Tel. 081 842 68 44

Alle Langlaufkurse in Pontresina werden in Zusammenarbeit mit der Langlaufschule Pontresina durchgeführt.



Unsere Ausrüstungspartner:



Fährndrich SPORT

7504 Pontresina · Via Maistra · Tel. 081 842 71 55 · Fax 081 842 69 52 · www.faeandrich-sport.ch

Senden Sie mir detaillierte Informationen über die Langlaufkurse:

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Coupon einsenden an: Fährndrich Sport, 7504 Pontresina - Tel. 081 842 71 55 - Fax. 081 842 69 52 - faehndrich.sport@bluewin.ch

Die richtige Wahl

Überlegen Sie sich genau, wie Sie die Uhr einsetzen wollen. Damit ein Herzfrequenzgerät nach dem Kauf auch benutzt wird, ist es entscheidend, dass sich der Benutzer im Handling wohl fühlt, die Funktionen der Uhr kennt und auch bedienen kann. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten, geben Sie Ihre Bedürfnisse an und testen Sie die Bedienungsfreundlichkeit der Geräte sowie den Komfort des Brustgurtes.

Einsteiger

Sie möchten regelmässig Ihre Herzfrequenz messen. Vielleicht noch die Uhrzeit oder das Datum ablesen. Sie wollen aber keine komplizierten Geräte mit vielen Zusatzknöpfen, bei denen Sie zuerst immer die Bedienungsanleitung lesen müssen.

Ausstattung

Einsteigermodelle bieten ein Minimum an Funktionen und sind dementsprechend preisgünstig. Zur Bedienung sind nur wenige Tasten nötig – auch Technikmuffel kommen schnell damit zurecht. Während der First von Cardiosport einzig und allein die Herzfrequenz anzeigt, gehört bei den anderen Modellen mindestens noch die Anzeige von Datum und Uhrzeit dazu.

Modelle:

Cardiosport: First, Fr. 89.90, Go, Fr. 99.90; **Chung Shi:** Easy, Fr. 89.–; **Nike:** Triax C3, Fr. 119.–; **Polar:** A1, Fr. 89.–; **Sigmasport:** PC3, Fr. 79.–

Hobby- und Breitensportler

Sie wollen ihr Training gezielt nach der Herzfrequenz ausrichten, Ober- und Untergrenzen einstellen und auch die maximale Herzfrequenz eines Trainings ablesen können. Auch eine Stoppuhr oder einen Countdownzähler für Fahrspiele können Sie gut gebrauchen.

Ausstattung

Die Modelle dieser Gruppe haben einen wesentlich grösseren Funktionsumfang als die Basismodelle. Es können Pulsbereiche definiert werden. Wird der Zielbereich verlassen, warnt die Uhr optisch und/oder akustisch. Auf Fitnessfunktionen wie Kalorienverbrauch oder automatischer Fitness-test wird noch weitgehend verzichtet. Auch eine beleuchtete Anzeige gehört noch nicht überall zur Grundausstattung. Das teuerste Modell in dieser Gruppe, der Polar S120, bietet drei verschiedene Zielzonen und sogar die Möglichkeit zur Kommunikation mit einem Computer. Die Modelle von Timex speichern zwar Zeiten von bis zu 100 Stunden, aber keine Pulswerte. Chung Shi bietet spezielle Damenversionen an, welche etwas kleiner sind und mit kürzeren Armbändern geliefert werden. Die Modelle für Hobby- und Breitensportler werden generell am meisten verkauft.

Modelle

Cardiosport: Premier, Fr. 169.90, Autozone, Fr. 139.90; **Chung Shi:** Pro, Fr. 199.–, Power, Fr. 159.–, Coach, Fr. 129.–, Move, Fr. 99.–; **Ciclosport:** CP 10, Fr. 99.90, CP 8+ Fr. 89.90; **Nike:** Triax C8, Fr. 259.–, Triax C5, Fr. 179.–; **Omni:** LumiTrac Zero, Fr. 109.–, LumiTrac One, Fr. 129.–; **Polar:** S120, Fr. 229.–, A5, Fr. 179.–, A3, Fr. 139.–; **Sigmasport:** PC 14, Fr. 119.–, PC 7, Fr. 99.–, PC 800, Fr. 79.–; **Timex:** Ironman Basis, Fr. 239.–, Marathon Basis, Fr. 189.–



Leistungsorientierte Sportler

Bei Ihnen steht die Leistungssteigerung im Vordergrund. Sie trainieren mehrmals pro Woche, führen regelmässig auch Intervalltrainings durch und wollen die vergangenen Trainings miteinander vergleichen können. Dazu legen Sie Wert auf umfangreiche Speicherfunktionen oder auf die Möglichkeit, Daten zwischen der Uhr und einem Computer auszutauschen. Auf Funktionen wie Kalorienverbrauch oder Berechnung des Maximalpulses können Sie verzichten.

Ausstattung

Zum Standard in dieser Kategorie gehören die Anzeige des durchschnittlichen und des Maximalpulses während eines Trainings und natürlich, ob Sie sich innerhalb oder ausserhalb der vorgegebenen Bereiche befinden. Diese Werte können zusammen mit mehreren Zwischenzeiten gespeichert werden. Dazu kommen meistens Anzeige des Pulsverlaufs sowie Maximalpuls. Einige Hersteller statten die Geräte der Königsklasse auch mit Funktionen zur automatischen Bestimmung der Pulslimits aus. Den CP 41 von Ciclosport kann man optional zum Fahrradcomputer aufrüsten. Nur die teuersten Modelle bieten die Möglichkeit, mehrere Trainings zu speichern. Der S810 von Polar markiert das obere Ende der Preisskala. Wie der Preis vermuten lässt, richtet sich dieses Modell nur an Profis und Spezialisten der medizinischen Leistungsdiagnostik. Die verschiedenen Geräte unterscheiden sich oft nur in Details, etwa bei der Ausgestaltung der einzelnen Funktionen.

Modelle

Cardiosport: Ultima, Fr. 479.90, GraphX, Fr. 229.90; **Ciclosport:** CP 41, Fr. 329.–, CP 12/29, Fr. 229.–; **Polar:** S810i, Fr. 669.–, S610i, Fr. 449.–, S410, Fr. 379.–, S210, Fr. 299.–; **Timex:** Ironman 100-lap, Fr. 329.–, Ironman 50-lap, Fr. 289.–

Modelle ohne Sendegurt

Sie brauchen das Pulsmessgerät nicht zum Training, möchten aber ab und zu Ihre Herzfrequenz kennen. Einen unbequemen Sendegurt möchten Sie nicht tragen.

Ausstattung

Die Messung der Herzfrequenz erfolgt über zwei Elektroden, die mit zwei Fingern einige Sekunden berührt werden müssen. Einige gemessene Werte können gespeichert werden. Die Messung der Herzfrequenz ohne Sendegurt ist eine Momentaufnahme und liefert während einer körperlichen Belastung kein sinnvolles Resultat. Dazu klaffen die Werte oft innert kürzester Zeit massiv auseinander. Die Uhren eignen sich für Leute, die jeden Morgen ihren Ruhepuls bestimmen möchten, im sportlichen Training hingegen sind sie nur sehr eingeschränkt zu verwenden. Im Ciclosport Easytouch ist ein Taktgeber für rhythmische Wiederholungen eingebaut, beim Fashion-Modell von Chung Shi gibt es eine Kalorienzählfunktion und farbige Armbänder zum Auswechseln.

Modelle

Chung Shi: Well Fit Lady, Fr. 229.–; **Ciclosport:** Easy Touch, Fr. 99.90; **Irox:** Walker, Fr. 99.–

Sondermodelle

Als vielseitiger Outdoor-Sportler suchen Sie die eierlegende Wollmilchsau, die möglichst viele Funktionen in einer Uhr vereint. Sie sind bereit, dafür tief in die Tasche zu greifen. Weil Sie ein Technikfreak sind und den Armbandcomputer häufig benutzen, müssen Sie das umfangreiche Handbuch nicht ständig mit sich tragen. Und zum Glück haben Sie keine schlanken Handgelenke – so viele Funktionen machen die Uhren nicht gerade zu filigranen Flachstücken.

Ausstattung

Die Tausendsassas lassen sich in zwei Kategorien einteilen. Die Modelle von Suunto, Oregon Scientific und die Alpinserie von Ciclosport sind Multifunktionsgeräte aus dem Bergsportbereich. Das Hauptaugenmerk gilt dann auch den umfangreichen Höhen- und Barometerfunktionen. Die Herzfrequenzfunktionen sind nicht sehr üppig ausgebaut. Bis auf das günstige Modell von Ciclosport sind alle Modelle mit einem Thermometer ausgerüstet, bei allen Suunto-Computern hilft ein elektronischer Kompass bei der Orientierung.

In die zweite Gruppe gehören die Modelle mit Fahrradfunktionen. Beim HAC4 von Ciclosport und dem S720i von Polar sind Höhen- und Temperaturmesser mit eingebaut – kein Kollege kann Ihre Anzahl gefahrener Pässe mehr anzweifeln. Der S150 überträgt als Einziger die Daten vom Rad zur Uhr per Kabel. Für Nachtbiker eignet er sich allerdings nicht – eine Displaybeleuchtung fehlt. Für Ästheten, die eine Sportuhr auch im Alltag tragen möchten, hat Polar zwei Modelle mit edlem Titangehäuse und schwarz hinterlegtem Display im Angebot. Doch das Design muss sich teuer erkaufen lassen. Die Preise der zwei Uhren liegen im Bereich der Topklasse, der Funktionsumfang ist verhältnismässig bescheiden. Edel, teuer und gut ausgestattet ist die Metron von Suunto mit Aluminiumgehäuse und Lederarmband.

Modelle mit Altimeter

Ciclosport: Alpin 5, Fr. 399.–, Alpin 4, Fr. 329.–; **Oregon Scientific:** TS 130, Fr. 389.–, ATP 108, Fr. 199.–; **Suunto:** X6HR, Fr. 599.–, Metron, Fr. 529.–, Advizor, Fr. 449.–

Modelle mit Fahrradfunktionen

Ciclosport: HAC4, Fr. 369.–; **Polar:** S720i, Fr. 599.–, S520, Fr. 449.–, S150, Fr. 249.–

Fashion-Modelle mit Fitnessfunktionen

Polar: M91ti, Fr. 449.–, M71ti, Fr. 399.–

Gesundheitssportler

Sie treiben Sport der Gesundheit zuliebe und legen Wert auf die Ernährung. Ihre Ziele sind Gewichtsreduktion oder der Aufbau einer Grundkondition, zum Beispiel nachdem Sie sich lange Zeit nicht mehr sportlich betätigt haben. Der Herzfrequenzmesser soll Sie über Ihren Kalorienverbrauch informieren und Ihnen helfen, die passenden Trainingsintensitäten herauszufinden und einzuhalten.

Ausstattung

In die boomende Gruppe der «Fitness- und Gewichtsmanagement»-Modelle wird zurzeit viel investiert. Die Anzeige des Kalorienverbrauches gehört zum Standard. Einige Modelle berechnen automatisch die für den gewünschten Kalorienverbrauch idealen Pulsbereiche. Dies geschieht aufgrund mehrerer individueller Parameter und Durchschnittswerte oder mittels eines Tests, der mit der Pulsuhr durchgeführt werden kann. Eine neue Generation solcher Geräte wird auf nächstes Jahr lanciert.

Modelle

Cardiosport: Profile, Fr. 229.90; **Ciclosport:** CP 11/23, Fr. 189.–; **Nike:** Triax C6, Fr. 199.–; **Omni:** LumiTrac Two, Fr. 159.–, **Oregon Scientific:** HR 308, Fr. 139.–; **Polar:** M31/M32, Fr. 239.–, M61/M62, Fr. 289.–; **Sigma:** PC 1600, Fr. 119.–, PC1300, Fr. 99.–

Anbieter

Cardiosport, Cosmo Sport, Sursee, 041 926 64 60
www.cardiosport.com

Chung Shi, Trisport, Hünenberg, 041 785 81 11
www.chung-shi.com

Ciclosport, Uvex Schweiz, Baar, 041 769 72 40
www.ciclosport.de

Irox, OS Technology, Gümligen, 031 951 71 81
www.irox.ch

Nike, timefactory, Bettlach, 032 654 65 85
www.nike.com/timing

Omni, Agentur Felix, Bettwiesen, 071 911 66 16
www.omnisports.de

Oregon Scientific, OS Technology, Gümligen, 031 951 71 81
www.oregonscientific.ch

Polar, LMT, Wallisellen, 01 877 84 00
www.polar.ch

Suunto, Amer, Hagendorn, 041 784 26 26
www.suunto.com

Sigma, Fuchs Movesa, Gipf-Oberfrick, 062 865 66 00
www.sigmasport.com

Timex, Tradenet, Lachen, 055 451 54 34
www.tradenet.ch