

Hören Sie auf Ihre Pumpe



RALF GRÄNER

Aktuelle Herzfrequenzmesser im Test

von Daniel Reiß



Mittlerweile sollten Herzfrequenz-Messgeräte oder Laufcomputer mit zur Grundausstattung eines jeden Sportlers unserer Garde gehören, egal, ob man als Hobbyathlet oder aus ambitionierten Gründen die Schuhe schnürt. Denn die Vorteile solcher Geräte liegen auf der Hand. Häufig wird beim Training oder Wettkampf nach Gefühl gehandelt. Diese Vorgehensweise ist allerdings oft trügerisch.

Der Coach am Handgelenk hilft Überlastungen zu vermeiden und den Formaufbau zu optimieren. Dabei spielt es keine Rolle, auf welchem Leistungsniveau Sie sich bewegen. Mit der folgenden Übersicht möchten wir Ihnen helfen, den für Sie optimalen Trainingsbegleiter zu finden. Die gewählte Preiskategorie bis maximal 200,- Euro kann dabei nur eine Orientierungshilfe sein, denn alle der hier ausgesuchten Hersteller warten mit einer breiten Angebotspalette von Modellen für den Einsteiger bis hin zu Top-Produkten für den professionellen Sportler auf.

Keine zweite Chance für den ersten Eindruck

Die Präsentationen der Produkte von Polar, Suunto (T4c) und Sigma (Onyx Pro) hinterlassen bereits auf den ersten Blick einen positiven Eindruck. Alle drei Anbieter arbeiten bei der Verpackung mit Kartonagen, in denen sich die Armbandempfänger und Sender zur Herzfrequenzmessung übersichtlich dem Auge des Betrachters präsentieren. Der Ciclosport Hac 4000, Garmins FR60 und der Ironman Race Trainer von Timex wählen einen anderen Weg: Die zwei zuletzt genannten Hersteller bedienen sich einem hohen Anteil an

Verpackungsmaterial aus Plastik. Der Hac 4000 verspricht mit einer textilen Umverpackung einen umweltschonenden Beitrag, doch leider purzeln dem Interessierten beim Öffnen die Einzelteile auf den Tisch. Batterien, Radhalterung und Empfänger wirken eher systemlos platziert als übersichtlich angeordnet.

Auf die inneren Werte kommt es an

Als wahre Alleskönner für den Läufer präsentieren sich die Modelle von Garmin, Suunto und Polar. Im technischen Bereich trumpft der Ironman von Timex in der getesteten Preiskategorie mit einer störungsfreien 2,4 Gigahertz-Übertragung der Herzfrequenz auf und überzeugt durch seine simple Menüführung sowie die Beschränkung auf das Wesentliche. Auch im Hinblick auf die Datenübertragung spielt er ganz vorne mit. Das mehrfach und vielseitig konfigurierbare Display mit einstellbarer Dauer der Beleuchtung ist ein durchaus sinnvolles Gimmick. Somit reiht sich das Produkt aus dem Hause Timex zusammen mit dem Polar RS300X und dem Garmin T4c in die Modellkategorie für ambitionierte Läufer ein. Dies liegt schon allein darin begründet, dass die Geräte mit einem Laufsensoren kompatibel sind. Der Sigma offeriert sich derweil mit einer leicht zu verstehenden, wenn auch etwas unpraktisch gestalteten Menüführung, ist aber dennoch geeignet für den Einsteiger. Der Hac 4000 ist auf Grund seiner Passform und den zahlreichen Radfunktionen weniger empfehlenswert für Läufer. Abgesehen davon, dass die Menüführung sehr kompliziert ist, dürfte dieses Modell ausschließlich bei Athleten gut aufgehoben sein, die dem Triathlonsport frönen beziehungsweise viel in die Pedale treten.

Das Auge läuft mit

In Punkto Design erarbeitet sich der RS300X gegenüber dem Suunto T4c gerade wegen der zwei erhältlichen Farben einen kleinen Vorsprung. Ansonsten überzeugen auch im Hinblick auf die Passform beide Modelle. Beim Garmin FR60 hätten die Designer vielleicht noch innovativer sein können, ansonsten verzaubert er mit einem tollen Display und zahlreichen Spielereien, die das technikverliebte Läuferherz höher schlagen lassen. Auch der Ironman kann in Sachen Design und Ergonomie punkten. Schade ist allerdings, dass dieses Modell genau wie das von Garmin nicht zusätzlich mit einem textilen Sender aufwarten kann. Ansonsten dürfte der FR60 ambitionierten Athleten genau so viel Freude machen, wie der RS300X und der T4c.

Darf's noch etwas mehr sein

Polar brilliert durch die vielen Zusatzmöglichkeiten im Bereich der Herzfrequenzmessung. Angefangen bei der Ownzone-Option zur Ermittlung der optimalen individuellen Trainingszone, die sich zu Beginn jedes Trainings einbauen lässt – bis zur Bestimmung des Fitness-Zustands mit dem Ownindex. Durch dieses Zusammenspiel zahlreicher Trainingsfunktionen hat Polar ein Modell auf dem Markt, das den Ansprüchen von Läufern, die den Schwerpunkt auf Herzfrequenzmessung legen, genügen wird. Suuntos T4 bietet dagegen bereits für die aktuelle Trainingseinheit ein Feedbacksystem, den so genannten Trainingseffekt an, das zur Trainingssteuerung verwendet wird und den Anwender mit wertvollen Hinweisen versorgt.



**Ciclosport
Hac 4000**

- Basisausstattung**
- HFmax, durchschnittliche Herzfrequenz (HF) und aktuelle HF
 - Ober- und Untergrenze einstellbar
 - Selbst wählbare Trainingsbereiche
 - Kalorienverbrauch

- Ergonomie**
- Empfänger:**
- Teils umständliche Menüführung
 - Zu großes Armband für schmale Handgelenke
 - Klobiges Design
 - Geringer Tragekomfort
 - Zweiteiliges Display, gut ablesbar

- Sender:**
- Wenig komfortable Plastiksende-einheit mit elastischem Band zur Fixierung

- Features**
- Erholungsherzfrequenz
 - Temperaturanzeige
 - Diverse Radcomputerfunktionen
 - Beiliegender Geschwindigkeitsmesser und Radhalterung
 - Auswertung des Trainings am Computer (PC) möglich
 - Zwei Timer

Bemerkungen
Die Batterien müssen vor dem Start eingelegt werden, insofern ist der Herzfrequenzmesser nicht direkt betriebsbereit. Die Stoppfunktion, die Zwischenzeitnahme und die Aufzeichnung der Trainingszeiten funktionieren unproblematisch.

Fazit
Für den Läufer auf Grund der unbequemen Passform nicht geeignet. Eine Modellvariante für den Radsportler, der auch gerne laufen geht.

Preis: 180,- Euro
Homepage: www.ciclosport.de

**Garmin
FR60**

- Basisausstattung**
- Verschiedene Herzfrequenzmessfunktionen
 - Störungsfreie ANT-Übertragungstechnologie
 - 100 Runden oder 15 Stunden speicherbar
 - Fünf Herzfrequenzzonen
 - Vorprogrammierbare Trainingsintervalle

- Ergonomie**
- Empfänger:**
- Sehr gut lesbares Multidot-Display
 - Mehrfach und beliebig konfigurierbares Display
 - Einfache und überzeugende Menüführung
 - Während des Trainings Switchen und zusätzliche Eingaben im Menü möglich
 - Leichtes und angenehmes Tragegefühl

- Sender:**
- Eigenständiger Batteriewechsel möglich
 - Abnehmbare wasserdichte Sendeeinheit

- Features**
- Mit Laufsensoren Geschwindigkeits-, Distanz- und Schrittfrequenzmessung möglich
 - Sehr weicher und angenehm zu tragender Brustgurt
 - Sehr gute Beleuchtung
 - Ein-, zwei- oder dreizeilige Displayanzeige wählbar
 - Beleuchtungsdauer von 1 bis 20 Sekunden einstellbar
 - Auswertung des Trainings am PC möglich
 - Virtueller Laufgegner
 - Autolap und Autopause sowie automatische Start-Stopp-Funktion

Bemerkungen
Die Herzfrequenzmessung muss separat aktiviert werden.

Fazit
Garmins FR60 überzeugt mit seiner Funktionsvielfalt, die sowohl für Laufeinsteiger als auch für ambitionierte Läufer interessant ist.

Preis: ab 99,- Euro
Homepage: www.garmin.com

**Polar
RS300X**

- Basisausstattung**
- Automatische Einstellung der Herzfrequenz-Zielzone auf Altersbasis (Schläge/Minute oder Prozent)
 - Durchschnittliche und maximale HF des gesamten Trainings
 - Durchschnittliche und maximale HF je Zwischenzeit
 - HF-basierte Trainingszonen mit visuellem und akustischem Alarm
 - Kalorienverbrauch

- Ergonomie**
- Empfänger:**
- Leicht und angenehm zu tragen
 - Angenehme Tasten
 - Dreizeiliges Display mit zahlreichen Konfigurationsmöglichkeiten

- Sender:**
- Angenehmer Textilsender

- Features**
- Bestimmung individueller Trainingszonen auf Basis der Herzfrequenzvariation (OwnZone)
 - Fitness-Test auf Basis der HF-Variation
 - Programmierung von Sportzonen möglich
 - Optional mit Laufsensoren
 - Optional mit GPS-Sensoren
 - Auswertung der Daten am PC möglich
 - 99 Zwischenzeiten möglich
 - 16 Trainingseinheiten speicherbar
 - Codierte Datenübertragung

Bemerkungen
Dieses Modell ist nach dem Auspacken sofort einsatzbereit und bietet sehr gute Möglichkeiten zum herzfrequenzgesteuerten Training auf Grund seiner Funktionsvielfalt.

Fazit
Der RS300X ist ein guter Laufcomputer für alle, die den Schwerpunkt ihrer Trainingssteuerung auf die Herzfrequenzmessung legen.

Preis: 150,- Euro
Homepage: www.polar-deutschland.de

**Sigma
Onyx Pro**

- Basisausstattung**
- 4 Pulsfunktionen (Elektrokardiogramm-genau)
 - 6 Zeitfunktionen inklusive Countdown und Wecker
 - Training mit drei einstellbaren Herzfrequenz-Zonen möglich
 - 50 Zwischenzeiten möglich
 - Kalorienverbrauch

- Ergonomie**
- Empfänger:**
- Leicht verständliche Bedienung
 - Umständliche Menüführung
 - Leichtes und angenehmes Tragegefühl
 - Große Lasche zur Fixierung des Armbandes

- Sender:**
- Wenig komfortable Plastiksende-einheit mit elastischem Band zur Fixierung
 - Eigenständiger Batteriewechsel möglich.

- Features**
- Fünfsprachiges Menü
 - 2 unterschiedliche Trainingsformen wählbar
 - Vordefinierte Trainingseinheiten, Trainingssteuerung anhand Herzfrequenz-Zielzonen oder anhand der eingegebenen, individuellen anaeroben Schwelle
 - Sehr gut lesbares dreizeiliges Display
 - Digitale und codierte Übertragung der Herzfrequenz
 - 7 Trainingseinheiten im Empfänger speicherbar

Bemerkungen
Die Empfängereinheit ist nicht direkt nach dem Auspacken betriebsbereit, die Bedienungsanleitung ist wenig handlich und unübersichtlich.

Fazit
Für Laufeinsteiger, die mit der umständlichen Menüführung zurecht kommen, eine gute Alternative.

Preis: 100,- Euro
Homepage: www.sigmasport.de

**Suunto
T4c**

- Basisausstattung**
- Messung der durchschnittlichen HF
 - Herzfrequenzzielzonen und Grenzwerte programmierbar
 - 50 Zwischenzeiten
 - Störungsfreie ANT-Übertragungstechnologie
 - Kalorienverbrauch

- Ergonomie**
- Empfänger:**
- Kontrast im Display ist relativ schwach
 - Angenehm zu tragen
 - Leicht
 - Für alle Handgelenke geeignet
 - Dreizeiliges Display mit zusätzlicher Rundenanzeige, diese ist allerdings sehr klein

- Sender:**
- Textiler Sender ist sehr angenehm zu tragen
 - Gute Verschlusstechnik

- Features**
- Optionale Nutzung des Laufsensors
 - Optionale GPS-Messung
 - Auswertung des Trainings am PC möglich
 - Während des Trainings Switchen im Menü möglich
 - Abrufbare Trainingsinformationen im Empfänger
 - Störungsfreie 2,4 Gigahertz-Übertragung

Bemerkungen
Der Kalorienverbrauch wird erst ab einer bestimmten HF gemessen. Ein eigenständiger Batteriewechsel ist möglich.

Fazit
Grundsätzlich ist dieses Modell für alle Läufer geeignet. Die Nutzung des Laufsensors ist ein weiteres Argument für den Kauf. Zudem ist der textile Sender sehr angenehm zu tragen. Abstriche gibt es lediglich in Bezug auf die Lesbarkeit des Displays, die besser sein könnte.

Preis: 200,- Euro
Homepage: www.suunto.com

**Timex
Ironman Race Trainer**

- Basisausstattung**
- Durchschnittliche HF, Trainingszeit innerhalb der Zielzone
 - Automatische Berechnung von 5 Zielzonen auf Basis der maximalen HF
 - Prozentuale Herzfrequenz-Anzeige in Abhängigkeit von der maximalen HF
 - Kalorienverbrauch
 - Störungsfreie ANT-Übertragungstechnologie

- Ergonomie**
- Empfänger:**
- Empfänger am Handgelenk sehr angenehm
 - Angenehmer Druckpunkt bei den Tasten
 - Einfache Zwischenzeitnahme mit großer Start-Split-Taste
 - Relativ kleines zweiteiliges Display, dennoch gut ablesbar

- Sender:**
- Wenig komfortable Plastiksende-einheit mit elastischem Band zur Fixierung

- Features**
- Absolvierte Trainingseinheiten können am Empfänger eingesehen werden
 - 100 Zwischenzeiten möglich
 - Drahtloser Datenaustausch per USB-Element
 - 50 Runden speicherbar
 - Regenerierungstimer
 - Herzfrequenz-Zielzone mit automatischem oder manuell einstellbarem Zielzonen-Alarm
 - 10 Trainingseinheiten speicherbar

Bemerkungen
Das Produkt ist nach dem Auspacken direkt betriebsbereit. Während des Trainings kann im Menü zwischen verschiedenen Funktionen gewechselt werden.

Fazit
Der Race-Trainer ist nicht nur für Triathleten ein interessantes Modell. Mit Funktionen, die auf das Wesentliche beschränkt sind, hinterlässt er einen sehr positiven Eindruck.

Preis: 150,- Euro
Homepage: www.timex.de