

**Praxistest: Herzfrequenzmesser Polar S210**

# HighTechTrainer

**Pulsmesser gibt es viele, doch nur wenige sind speziell auf Läufer abgestimmt. Die neue S210 von Polar ist eine davon.**

**K**ennen Sie das Gefühl, wenn Sie bei einem Volkslauf um die Ecke biegen, und sie unversehens in den Zielkanal spähen? In diesem erlösenden Augenblick jubiliert nicht nur die Seele, auch die Muskeln, ja, der ganze Organismus vibriert und treibt den Körper noch einmal in den roten Bereich, mit Vollgas dem ersehnten Ziel entgegen, bevor jede Muskelfaser dankbar erschläfft.

Diese maximale Anstrengung bringt den Sportler in seiner Entwicklung weiter. Der Körper reagiert auf solche Spitzenbelastung mit Anpassung der Muskeln und der Sauerstoff-

aufnahme-Kapazität. Anpassung sowie Kontrolle des Trainingseffekts war auch das Ziel bei der völlig neu konzipierten Pulsuhr S210 speziell für Läufer. Anpassung, weil diese Uhr das Thema Intervall-Training in fünf frei



*Feinarbeit: Die S-Serie geht nicht nur mit bedienerfreundlicher Technik an den Start, auch der Sendegurt sitzt spürbar besser und ist leichter als der alte.*

programmierbaren Varianten strukturiert. Aufwärmphase - piep - Intervallbelastung - piep- langsam traben - piep - Belastung - piep - auch die Anzahl der Intervalle können Sie einstellen. Danach signalisiert Ihnen die S210, langsam auszulaufen. Dieser Amband-Computer speichert folgende Daten dieser Trainingseinheit: Datum, Uhrzeit, Trainingsdauer, durchschnittliche und maximale Herzfrequenz, Erholungswert und zeigt verwendete Herzfrequenzgrenzwerte an sowie die Dauer der Belastung über, zwischen und unter dieser Pulsgrenzwerten. Weiter speichert die S210 den sehr genau errechneten Kalorienver-

brauch (zur korrekten Berechnung muss der Benutzer zuvor einige seiner sportlichen Eckdaten eingeben).

Soviel zum Thema Anpassung durch Intervalltraining. Doch kann die S210 auch die Wirkung der Anstrengung kontrollieren. „OwnIndex heißt die Zauberformel. Der „OwnIndex-Wert“ ist vergleichbar mit dem sonst nur in aufwendigen Untersuchungen der maximalen Sauerstoffaufnahme gemessene  $VO_2\text{max}$ -Wert. Die verbesserte „OwnIndex<sub>s</sub>-Funktion“ der neuen Modelle kann diesen Wert nun auch für ambitionierte Sportler ziemlich genau rechnerisch ermitteln. Wie bei der abgespeckten „OwnIndex“-Version der M-Serie (sie lieferte schon für Breitensportler verlässliche Werte) genügen für den Fitness-Test fünf Minuten absolute Ruhe. Die Uhr lauscht auf die naturgemäß unterschiedlichen Abstände zwischen den einzelnen Herzschlägen und die differieren stärker, je besser der Trainingszustand. Wollen sie mehr über die S-Serie wissen? [www.runningpur/s-serie](http://www.runningpur/s-serie). □