



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Genauigkeit brustgurtloser Pulsmesser

Viele Sportler fühlen sich durch Brustgurte von Pulsmessern gestört, teilweise scheuern die Brustgurte. Daher ist die Entwicklung von brustgurtlosen Pulsmessern eine interessante Idee. Die Messung erfolgt über Sensoren in der Uhr, die auf der der Haut zugewandten Seite liegen.

Seit etwa einem Jahr nutzen immer mehr Sportler diese Uhren. Während einer Leistungsdiagnostik bietet sich die Möglichkeit, die Genauigkeit der jeweiligen Uhr durch einen zweiten Pulsmesser mit Brustgurt in den verschiedenen Geschwindigkeitsbereichen zu kontrollieren. Die Genauigkeit des zweiten Pulsmessers wird dabei durch Erfühlen des Pulses kontrolliert.

Unser Fazit ist, dass viele der brustgurtlosen Uhren keine genauen Daten liefern. Dabei sind Marke und Preissegment irrelevant. Trotz diverser Optimierungsversuche, z.B. durch engeres Zuziehen des Armbandes, konnten die Ergebnisse bei ungenauen Modellen kaum verbessert werden.

Tipp: Brustgurtlose Pulsuhren mit einem zweiten Pulsmesser mit Gurt kontrollieren!