

www.shape.de

SHAPE
6/2009

Ran an die
Problemzonen

SEXY BIKINI FIGUR

BIS 15. JUNI

EXTRA FÜR SIE

SCHLANK OHNE DIÄT!

DIE 33 BESTEN FETTKILLER

Wie Sie ganz nebenbei
1 Kilo pro Woche verlieren

32 traumhafte SOMMER LOOKS

Safari-Styling
Die neuen Hosen
Chiffon & Seide

PSYCHOLOGIE

ICH WILL DOCH NUR SPIELEN!

Warum uns
Affären
so guttun

IM SHAPE-TEST:
PULSUHREN

Deutschland € 2,80
Österreich € 3,00 • Schweiz Sfr 5,50





Ihr Coach am Handgelenk Training geschafft! Ein Blick auf die Pulsuhr verrät, ob Sie erfolgreich waren: Sie zeigt Ihren Kalorienverbrauch an, die prozentuale Fettverbrennung und errechnet, wie viele Kilometer Sie zurückgelegt haben

12 Pulsmesser im SHAPE-Test

Alles unter Kontrolle

90 Prozent aller Sportler trainieren mit der falschen Herzfrequenz - und bringen sich damit um den Erfolg. Eine Pulsuhr sollte deshalb Ihr ständiger Begleiter sein

» Polar „FT 40“



Funktionen Misst Kalorienverbrauch und prozentuale Fettverbrennung. **Extra** Ermittelt in 5 Min. das aktuelle Fitnesslevel.

Fazit Selbst für Technik-Neulinge leicht bedienbar. **Preis** 159,95 €, www.polar-deutschland.de

» Casio „CHR-200-1VER“



Funktionen Weltzeituhr (31 Städte). Alarm bei Erreichen des voreingestellten Herzfrequenzbereiches. **Extra** Speicher für 300 Trainingseinheiten. **Fazit** Gehobenes Modell für Profis. **Preis** 149 €, www.casio-europe.com

» Suunto „T1 C“



Funktionen Berechnet den Kalorienverbrauch und ist bis 30 Meter wasserdicht. **Extra** Batterie kann selbst gewechselt werden. **Fazit** Kompatibel mit Cardio-Geräten, daher toll fürs Fitness-Studio. **Preis** 89,95 €, www.suunto.com

» Techtrail „Loft“



Funktionen Misst Temperatur und Luftdruck. Visuelle Darstellung der Herzfrequenz. **Extra** Eine der wenigen Uhren mit Höhenmesser. **Fazit** Hightech-Uhr für Bergsportler. **Preis** 169,90 €, www.techtrail.com

» Sigma „Onyx Balance“



Funktionen Bis zu 10 m wasserdicht. Verschiedene Trainingsziele wählbar. **Extra** Keine Tasten. Wird durch Drücken des silbernen Rings bedient. **Fazit** Solides Schnäppchen für Einsteiger. **Preis** 49,99 €, www.sigmasport.de

» Ciclosport „CP16is“



Funktionen Ermittelt den Ruhepuls und gibt die Ober- und Unterfrequenz fürs Training an. **Extra** Radhalterung ist inklusive. **Fazit** Dank übersichtlichem Display hat man alle Daten stets im Blick. **Preis** 49,90 €, www.ciclosport.de

» Nike „Sportband“



Funktionen Geschwindigkeitsmessung mithilfe eines Schuh-Sensors, wird auf USB-Stick gespeichert. **Extra** Beleuchtetes Display. **Fazit** Kaum Anleitung nötig, da es nur 2 Bedienungsknöpfe gibt. **Preis** 59,95 €, www.nike.com

» Puma „Cardiac“



Funktionen Timer, Herzfrequenzmesser und Stoppuhr in einem. **Extra** Die Uhr blinkt, sobald der Herzschlag zu hoch ist. **Fazit** Trendige Uhr, die man auch in der Freizeit gern trägt. **Preis** 89 €, www.puma-time.com

» Beurer „PM 52“



Funktionen Verfügt über alle wichtigen Basisfunktionen. **Extra** Trainingsergebnisse können auf den PC übertragen werden. **Fazit** Für Sportlerinnen, die ihre Leistungen dokumentieren wollen. **Preis** 79,99 €, www.beurer.de

» Oregon Scientific „SE 300“



Funktionen Erfasst Distanz und Tempo. 9 Trainingsziele wählbar. **Extra** Speichert 3 Profile für verschiedene Nutzer. **Fazit** Mittelklasseuhr mit gutem Preis-Leistungs-Verhältnis. **Preis** 99,90 €, www.oregonscientific.com

» Garmin „Forerunner 405“



Funktionen Überwacht Zeit, Strecke, Herzfrequenz und ist GPS-fähig. **Extra** Ein virtueller Trainingspartner spornt zum Wettstreit an. **Fazit** Luxus-Modell für Profis, die sich steigern wollen. **Preis** 299 €, www.garmin.de

» Timex „Ironman Road Trainer“



Funktionen Geschwindigkeitsangabe. Alarm bei Verlassen der gewünschten Herzfrequenz. **Extra** Nachtlicht und Regenerierungstimer. **Fazit** Allrounder zum Schwimmen, Laufen, Radfahren. **Preis** 99,90 €, www.timex.com