

## Tipp 29: Radtraining mit Pulsmesser

*Nicht nur für Spitzensportler!*

Es geht um einen optimalen Trainingseffekt,  
um Ihr persönliches Wohlbefinden  
und - nicht zuletzt - Ihre Gesundheit.

Hören Sie beim Training auf die Signale Ihres Körpers!

Die *Herzfrequenz* ist der einzige kontinuierlich messbare Parameter der genaue *Auskunft über unsere Fitness* gibt. Seit Einführung von drahtloser Übertragung ist es möglich den Pulsmesser immer und überall einzusetzen.

Jeder hat schon einmal erlebt, dass, wenn er mit zu viel Ehrgeiz beginnt, der Körper mit *Muskelkater und Müdigkeit* reagiert.

***Besser ist die schrittweise Stärkung*** von Herz, Kreislauf und Muskulatur mit Köpfchen und Pulsmesser! Das führt zu einer spürbaren Verbesserung der Leistungsfähigkeit - man erreicht schneller und effizienter sein Ziel und es macht überdies noch Spaß!

→ Für **Gesunde** gibt es eine Faustregel mit Durchschnittswerten:  
220 minus Lebensalter = **Maximale** kurzfristige Herzfrequenz

davon

50 - 60 %	=	zur Stabilisierung der Gesundheit
60 - 70 %	=	zur Aktivierung des Stoffwechsels
70 - 85 %	=	zur Verbesserung der Fitness

Dabei handelt es sich nur um **Richtwerte** - sollten Sie sich dabei nicht Wohlfühlen, *ändern Sie die Werte!*

Es gibt Unmengen von Pulsmessern und Funktionen! Lassen Sie sich im **Fachgeschäft** beraten, es gibt bereits welche mit *mehr als 20*

*Funktionen!* Überlegen Sie jedoch vorher welche für Sie wichtig sind  
- nachträglich Einbauen geht nicht!

⇒ Wichtige Funktionen sind:

- Ober-/Untergrenze mit Piepston und gleichzeitigem Blinken
- Uhrzeit
- Fitnesstest
- Kalorienverbrauch
- codierter Sender
- Rad-Halterung
- Trittfrequenz
- Höhenmesser
- Auswertung der Trainingdaten über den PC

Ihre Agenda>>22 RAD