

24.08.2009 - Die neuen Trainingscomputer FT7 und FT4 zeigen den einfachen Weg zu herzfrequenz-kontrolliertem Training

COOLES DESIGN – COOLES TRAINING

[zur Originalnachricht mit Bild](#)

Mit der Einführung der neuen Trainingscomputer FT7 und FT4 bietet POLAR, Marktführer und Pionier im Bereich Herzfrequenz-Messung, den besten Einstieg in das Herzfrequenz-kontrollierte Training. Diese beiden Trainingscomputer verschaffen den Allroundern unter den Fitnesssportlern mehr Übersicht und Spaß am Training.

Der Schlüssel zum Erfolg: Richtige Belastungsintensität

Wer das Optimum aus seinem Training herausholen möchte, sollte nicht zwangsläufig härter und schneller trainieren. Die individuell angepasste Belastungsintensität ist der beste Weg, um die Fitness zu verbessern und rasch Trainingserfolge zu erzielen.

Um ein bestimmtes Trainingsziel zu erreichen, muss jedes Training so gestaltet werden, dass die Belastung angemessen und abwechslungsreich ist. Eine einfache und objektive Möglichkeit, die Belastung beim Training einzuschätzen und zu kontrollieren, ist die Messung der Herzfrequenz als Feedback des Körpers. Liegt die Herzfrequenz im Bereich des Fettstoffwechsels, ist eine gesteigerte relative Fettverbrennung garantiert. In der Fitnesszone hingegen liegt der Vorteil in der Verbesserung der allgemeinen Fitness.

FT7: Fettverbrennungs- oder Fitnesstraining? Der OwnEnergyPointer bringt Klarheit

Die Besonderheit des FT7 ist der OwnEnergyPointer. Basierend auf der Messung der Herzfrequenz-Variabilität (HRV) zeigt diese Funktion den Übergang zwischen Fettverbrennungs- und Fitnesstraining an. Egal bei welcher Sportart und unabhängig vom angestrebten Trainingsziel - ob Gewichtsreduzierung, Stressabbau oder Steigerung der Fitness - der OwnEnergyPointer informiert während des gesamten Trainings über den aktuellen Trainingseffekt.

Fragen zum Training? Mit dem FT7 Mitglied der POLAR Community werden

In dem Portal www.polarpersonaltrainer.com sind zahlreiche Trainingsprogramme zu finden, die das Training optimieren. Wer möchte, kann einen eigenen Wettstreit definieren und seine Freunde dazu einladen oder mit Community-Mitgliedern über die richtige Auswahl der Trainingspläne diskutieren. Die mit dem FT7 aufgezeichneten Daten können mittels einfacher Datenübertragung auf diese interaktive Plattform gespielt werden.

FT4: Das Training im Griff

Den optimalen Einstieg in das Herzfrequenz-kontrollierte Training bietet der FT4 Trainingscomputer. Ausgestattet mit allen wichtigen Basisfunktionen ist er der optimale Trainingsbegleiter für alle, die den Einstieg in das Fitnesstraining spontan und unkompliziert gestalten wollen. Der FT4 zeigt den

Kalorienverbrauch an und bestimmt auf Basis der Altersformel automatisch die Herzfrequenz-Zielzonen. Wie alle Modelle von POLAR verfügt der FT4 über eine codierte Übertragungstechnologie und ist daher ideal für das Training in der Gruppe geeignet.

Die neuen Trainingscomputer FT4 und FT7 sind ab Herbst 2009 im Sportfachhandel erhältlich

spoteo - Sporttechnologie online

<http://www.spoteo.de/>

Kontakt: kontakt@spoteo.de