

15.01.2010

HAC 4000 Multifunktionscomputer von Ciclosport im Praxistest bei spoteo

[zum Originalbericht mit Bildern](#)

Der HAC 4000 ist ein kabelloser Multifunktions-Fahrradcomputer der durch das mitgelieferte Armband schnell zum Laufcomputer umfunktioniert werden kann. Er ist der Nachfolger des HAC 4 Pro und erscheint in Carbon-Optik.

Der HAC 4000 besticht durch seine zahlreichen Fahrrad-, Herzfrequenz-, Leistungs-, Temperatur- und Höhenmessfunktionen.

Beim HAC 4000 Plus Paket kommen zusätzlich noch Trittfrequenzfunktionen hinzu und die Möglichkeit seine Daten am PC auszuwerten (die zusätzlichen Funktionen des HAC 4000 Plus wurden im spoteo Praxistest nicht getestet).

Die Bedienung des Computers erfolgt über vier Tasten (jeweils 2 oben und 2 unten) auf der Vorderseite, die nicht beschriftet sind und einer 5.Taste an der rechten Seite des HAC 4000, dort erfolgt das Starten und Stoppen der Stoppuhr.

Bevor man den Bike-Computer das erste Mal ausprobiert, empfehlen wir ein genaues Durcharbeiten der Bedienungsanleitung, da die Handhabung am Anfang etwas gewöhnungsbedürftig ist.

Die Fahrradhalterung für den HAC 4000 lässt sich einfach an den Lenker befestigen. Das Anbringen des Computers in die Halterung ist durch einen Drehmechanismus problemlos möglich. Dagegen ist das Abdrehen mit größerem Kraftaufwand verbunden und man sollte aufpassen, dass die Fahrradhalterung dabei nicht abbricht.

Das Display ist relativ klein aber übersichtlich und jederzeit können 3 verschiedene Messwerte angezeigt werden, wie z.B. momentane Geschwindigkeit, Herzfrequenz (über Bargraph-Anzeige in der Mitte des Displays) und gefahrene Tages-Kilometer.

Das starten der Aufzeichnung der Daten einer Trainingssession erfolgt durch das gleichzeitige ca. 4 Sekunden lange drücken beider linken Tasten. Dies kann zum Geduldsspiel werden, da es nicht immer beim ersten Mal gelinkt. Als zeichen einer laufenden Aufzeichnung, fängt dann ein Bergsymbol unten links an zu blinken.

Die Bedienung des HAC 4000 während des Radfahrens oder Laufens ist problemlos möglich. Gewöhnungsbedürftig kann das Wechseln der verschiedenen Display-Anzeigen sein. Durch betätigen der

oberen Tasten variiert man nur die obere Anzeige mit ihren Hauptfunktionen Geschwindigkeit, Herzfrequenz, Steigung/Gefälle, Temperatur und den dazugehörigen Unterfunktionen. Durch das Drücken der unteren Tasten verändert man nur die untere Anzeige mit Uhrzeit, Stoppuhr, Trittfrequenz, Tagesfahrzeit, Höhe, Herzfrequenz, Leistung, Kilometer und deren Unterfunktionen. Da es eine große Auswahl an Funktionen gibt, kann es durchaus etwas dauern, bis man oben und unten die richtige Einstellung gefunden hat.

Besondere Funktionen des HAC 4000 sind:

die Vergleichsfunktion - Mit dieser Funktion kann die aktuelle Tour mit einer früheren Tour (über die gleiche Strecke) verglichen werden.

der Herzfrequenz-Zeit-Manager (HZM) - Der HZM ermöglicht es, in zwei aufeinanderfolgenden Zeitintervallen (Countdown1 / 2) in zwei verschiedenen Herzfrequenzzonen (Herzfrequenzgrenzen 1 / 2) zu trainieren.

die Erholungs-Herzfrequenz - Die Erholungs- Herzfrequenz wird 3 Minuten nach Start dieser Funktion gemessen. Je mehr sich die Herzfrequenz in diesen 3 Minuten erholt (= niedriger wird), umso besser ist die Konstitution des Benutzers.

die CICLOINZone® - Sie berechnet den optimalen Trainingsbereich für Kraft, Ausdauer und Fettabbau.

Diese 4 Funktionen sind gut dazu geeignet, ins Training mit integriert zu werden. Probiert sie einfach mal aus.

Fazit:

Der HAC 4000 ist ein flexibel einsetzbarer Multifunktionscomputer mit sehr vielen Funktionen für den ambitionierten Sportler an dessen Bedienung man sich erstmal gewöhnen muss.



Bild: kein Eintrag

spoteo - Sporttechnologie online

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

Kontakt: kontakt@spoteo.de