

25.03.2009

## EnergyPointer

### [zum Originalbericht mit Bildern](#)

In allen Sportarten führt nur ein gezieltes und kontrolliertes Training zu den angestrebten sportlichen Zielen. Die am häufigsten von Freizeitsportlern genannten Ziele sind Steigerung der Fitness, Verbesserung der Gesundheit, Fett- und Stressabbau. Um ein bestimmtes Trainingsziel zu erreichen, muss das Training so gestaltet werden, dass die Belastungsintensität angemessen und abwechslungsreich ist. Eine einfache und objektive Möglichkeit, die individuelle körperliche Belastung beim Training einzuschätzen und zu kontrollieren, ist die eigene Herzfrequenz als Feedback des Körpers.

Mit Hilfe des Polar EnergyPointer kann für jede Trainingseinheit die optimale Herzfrequenz-Grenze bestimmt werden. Der EnergyPointer (eine Funktion der Polar FT40) bestimmt den persönlichen Übergang zwischen Fettstoffwechsel- und Fitnesstraining. Liegt die Herzfrequenz im Bereich des Fettstoffwechseltrainings, liegt der Trainingseffekt eher im gesteigerten Stoffwechsel, einhergehend mit einer gesteigerten relativen Fettverbrennung - sie schaffen die Grundlage für ein intensiveres Training. In der Fitnesszone dagegen liegt der Vorteil in der Verbesserung der kardiovaskulären Fitness.

Die Intensität, bei der die Fettoxidation ihr Maximum erreicht hat, ist bei einem gesundheits-, gewichts- und ausdauerorientierten Programm von zentraler Bedeutung.

Der EnergyPointer® legt die individuellen Zielzonen zum Fettstoffwechseltraining fest und trägt zu einer Fitnessverbesserung bei.

*spoteo - Sporttechnologie online*

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

*Kontakt: kontakt@spoteo.de*