

# FAQ

## Sportuhren

### Antworten auf die häufigsten Fragen

Von Michael Link

#### Multisport

**?** Bei Sportuhren finde ich öfter die Bezeichnung „Multisport“. Laufen, Radfahren und Schwimmen kenne ich ja, aber was soll denn Multisport sein?

**!** Unter Multisport verstehen die Hersteller von Uhren, dass sie kombinierte Aktivitäten wie beim Triathlon aufzeichnen können. Damit lässt sich detailliert auswerten, wo die eigenen Stärken und Schwächen bei den Einzeldisziplinen liegen, aber auch, ob vielleicht die Wechselzeiten fürs Umziehen zu lang waren.

#### Tracker oder Sportuhr

**?** Worin liegen eigentlich die Unterschiede zwischen einem Fitness-tracker und einer Sportuhr?

**!** Tracker müssen nicht unbedingt eine Anzeige haben und schon gar nicht ein Zifferblatt, ohne das eine Sportuhr nicht denkbar ist. Diverse Tracker werden nicht einmal am Handgelenk getragen, sondern am Hosenbund: das Fitbit One, das Jawbone Up Move sowie das Samsung Charm. Doch ein Armband und eine Anzeige machen aus einem Fitness-tracker wie einem Fitbit Alta, Polar A370 oder Garmin Vivofit noch keine Sportuhr. Typisch für solche Fitness-tracker sind Funktionen zum Aufzeichnen von Aktivitäten rund um die Uhr, also nicht nur beim sportlichen Training. Viele Tracker sammeln zum Beispiel auch nachts Bewe-

gungsdaten und Pulswerte und schließen daraus auf die Schlafqualität. Bei vielen Sportuhren fehlen solche Rund-um-die-Uhr-Funktionen. Stattdessen bieten sie eine feingranulare Auswertung von Sportaktivitäten und die besseren von ihnen auch Funktionen zur Leistungssteigerung, zum Beispiel Intervall-Programme oder ein Trainingsfeedback.

#### GPS in der Uhr

**?** Ist ein eingebautes GPS in einer Sportuhr überhaupt nötig?

**!** Beim Stichwort GPS muss man genau hinsehen. Sehr viele Sportuhren und Tracker haben gar keinen eigenen GPS-Chip, sondern zapfen die Positionsdaten von einem per Bluetooth LE gekoppelten Smartphone ab. Wer grundsätzlich zum Sport immer ein Smartphone dabei hat – etwa für Pokémon Go oder Notrufe –, kann auch mit solchen Uhren glücklich werden. Sie haben außerdem den Vorteil, dass sie mit ihrem kleinen Akku nicht noch ihren GPS-Chip durchfüttern müssen.

Soll das Smartphone aber zu Hause bleiben, sollte man im Auge behalten, dass der GPS-Chip im Allgemeinen länger als beim Smartphone braucht, um einen ersten Fix für die Position zu bekommen, denn er kann nicht wie das Smartphone auf eine WLAN-Ortsbestimmung zurückgreifen. Wer seine GPS-Sportuhr nur selten benutzt, sollte sie daher vor dem Training mit seiner Smartphone-App (oder mit dem Computer) verbinden, damit die Uhr neue Almanach-Daten für den GPS-

Chip bekommt, sofern die Uhr Assisted GPS (A-GPS) unterstützt. Mit diesem Fahrplan für Satelliten kann die Uhr schneller die Position berechnen.

#### Gurt und Sensoren

**?** Ist es sinnvoll, eine Uhr zu kaufen, die nur einen optischen Pulsmesser hat?

**!** Das kommt auf den Einsatzzweck an. Brustgurtmessungen sind prinzipbedingt genauer als eine optische Pulsmessung am Handgelenk und damit für Leistungssportler interessanter als für den Gelegenheits-Jogger. Im Vergleich zu Brustgurtmessungen direkt über dem Herzen gibt es bei optischer Messung am Handgelenk leichte Verzögerungen im Pulsverlauf, außerdem werden Herzfrequenzspitzen tendenziell von optischen Sensoren weniger gut erkannt. Polar hat bei seinem neuen optischen Sensor OH1 einen Mittelweg beschritten und den Sensor etwas stärker zum Herzen hin verschoben. So trägt man zwar ein Band, misst aber dennoch optisch. Uhren mit Fitness-tracker-Funktionen, die eine optische Pulsmessung auf der Unterseite haben, können einen netten Nebeneffekt mitbringen, nämlich verteilte Pulsmessungen rund um die Uhr. Diese Funktion müssen Sie aber in der Regel erst mal einschalten, weil sie die Akkulaufzeit verkürzt.

Wichtiger als die Art der Pulsmessung ist die Frage, ob man mit der Uhr weitere Sensoren verwenden kann. Wer etwa beim Schwimmen Pulswerte erheben will, kommt um Pulsgurte (etwa Polar H10, Garmin, Suunto Smart Sensor, Garmin HRM Swim) derzeit kaum herum. Nur wenige Uhren und Tracker (wie der Polar A370, M600 sowie die Apple Watch) zeigen auch im Wasser den Puls an, aber diese Werte sind mit Vorsicht zu genießen.

Externe Sensoren werden einmal beim Koppeln der Uhr zugeordnet und funken ihre Daten dann beim Training über den Kurzstreckenfunk ANT+ oder Bluetooth LE an die Uhr. Sinnvolle Sensoren sind beispielsweise Laufsensoren für den Innenbereich sowie Leistungs- und Trittfrequenzsensoren am Rad. (mil@ct.de)



Optische Pulssensoren auf der Unterseite von Uhren messen die in Blutgefäßen reflektierte Lichtmenge, die sich im Rhythmus des Herzschlages ändert.