



Muss es immer eine Pulsuhr für mehrere hundert Euro sein? Nein!  
Die Ciclosport zeigt, dass auch günstige Uhren effektiv im Training eingesetzt werden können.

## Der erste Eindruck:

Eine schlanke Uhr kommt zum Vorschein, wenn man den Karton öffnet. Plastik dominiert. Das Display ist angenehm ablesbar, beim sportlichen Betrieb sind einige Ziffern aber zu klein geraten. Schön ist auch, dass Ciclosport eine Lenkerhalterung kostenlos mitliefert. Bei vielen anderen Pulsuhrherstellern hat man dort einen Aufpreis zu zahlen.



## Verschlussystem:

Ciclosport hat bei der CP 16 is ein Verschlussystem gewählt, welches vor Druckstellen schützen soll. Gerade der Pin, welcher bei anderen Uhren oft unangenehm eindrückt, ist abgeschirmt worden. Dieses System ist für den Tragekomfort ideal.

Abstriche muss man beim Umlegen der Uhr machen. Oft ist es eine hakelige Angelegenheit, den Verschluss richtig zu bedienen.



## Brustgurt

Der Brustgurt ist einfach in der Länge zu verstellen. Allerdings ist das Plastik, in welchem der Sensor sitzt, welcher die Herzfrequenz misst, etwas hart gewählt. Hier habe ich meinen Gurt vom teuren Marktprimus Polar besser in Erinnerung behalten.

Das Verschlussystem des Gurtes ist gut und einfach gehalten. Auch lässt sich das System nach dem Sport



einfach unter der Dusche reinigen.  
Mit einer Polaruhr ließ sich der Sender im Test nicht koppeln.



## Modi

Neben der normalen Uhrfunktion wie Datumsanzeige, Wecker (Alarm) und Stoppuhr kann man bei der CP16is auf mehrere Modi zurückgreifen:

### **Herzfrequenz:**

Neben der momentanen Herzfrequenz können die durchschnittliche Herzfrequenz und die maximale Herzfrequenz angezeigt werden.

### **Stoppuhr:**

Toll ist auch die Funktion, seine Schwellenwerte der Herzschlagbereiche eingeben zu können. Danach erscheint auf dem Display bei der Betätigung ein Balken, der über die Reserve des Körpers Aufschluss gibt.

Befindet man sich im Grundlagenbereich ist die Anzeige Rot. Bei harten EB Sprints springt die Anzeige dann auf rot. Wortwörtlich befindet man sich dann also im roten Bereich.

Auch ist die Uhr in der Lage, die Herzfrequenzen des Sportlers aufzunehmen und einzuprogrammieren. Dies ist besonders bei Sportlern sinnvoll, die eine Leistungsanalyse hinter sich haben. Hat man dann die genauen Werte zu Hand, steht einem gezielten Training nichts mehr im Wege.



Die CP16is ist trotzdem fähig, die idealen Trainingsbereiche auszurechnen - kennt der Sportler sie nicht. Ein tolles Feature!

Die Berechnung ist auch relativ verlässlich, bei mir ging immer von 2-3 Schlägen pro Minute weniger aus als meine Leistung entspricht. Nach dem Training ist man mit der Ciclosport Pulsuhr in der Lage zu analysieren, wie viel Zeit man in den einzelnen Herzschlagszonen verbracht hat. So kann man leicht auswerten wie intensiv das Training war.

Selbst bei einer Fahrt im Dunkeln ist man mit der Pulsuhr CP16is gerüstet: Das Display kann durch Knopfdruck beleuchtet werden.



Auch im Grenzbereich ein toller Begleiter-Die Ciclosport CP16is

### **Kalorienverbrauch:**

Füttert man die Ciclosportuhr mit Daten wie Körpergewicht, Herzfrequenz und Alter errechnet sie den Kalorienverbrauch (Aktuell und Gesamt).

So kann man schon während der Aktivität sehen, wie lange man noch strampeln muss, bis der Big Mac nicht auf die Hüften, sondern in die Pedale geht.

### **Fazit**

Ciclosport entwickelt eine Uhr mit einem angemessenen Preis-/Leistungsverhältnis.

Die Ziffern sind beim Training leider manchmal zu klein geraten.

Handhabung und Qualität sind dem Preis angemessen.



Pictures Copyright: Carolin Achtermann

