

Comment bien choisir son cardiofréquencemètre ?

Quel que soit le sport pratiqué, voici un accessoire à adopter pour gérer son effort en fonction de son rythme et pour effectuer un entraînement sur mesure.



Pratique

Les cardiofréquencemètres disposent de fonctionnalités diverses répondant chacune à des objectifs précis :

- ✔ Le fitness
- ✔ Le running
- ✔ Le cycle



Fonction

Les fonctions les plus courantes sont : Eclairage écran, date/heure, alarme et chronomètre. Des fonctions complémentaires existent selon la catégorie de sport :

- ✔ **Fonctions cycle** : capteur de vitesse, de cadence, de puissance, autostart...
- ✔ **Fonction cardio** : Fréquence cardiaque, suivi de la dépense énergétique, test de niveau de condition physique, zone cible sur l'âge avec alarme...
- ✔ **Fonction mémoire** : temps total d'exercice, temps passé dans la zone cible, fréquence cardiaque moyenne, consommation calories, graisse brûlée ...

Le conseil du coach



Sélectionnez votre cardiofréquencemètre en fonction de votre activité et de vos besoins .

Privilégiez l'affichage de données simples et facilement identifiables pendant l'effort.