Wer sportlich ist, kleidet sich auch sportlich, nicht nur in der Freizeit. Verlangt die Etikette aber ein Kleid oder einen Anzug, muss auch die **Sportuhr das Outfit passend abrunden**. Für Sportler sind Uhren aber **mehr als nur ein modisches Accessoires**. Spätestens seit die **Smartwatches** mehr anzeigen können als die Uhrzeit und das Datum, bringen sie weitere nützliche Eigenschaften für Sportler mit sich. Und hier kommt die **vívomove HR+** von GARMIN ins Spiel.

Nach den Smartphones kamen die Smartwatches – und brachten für uns Sportler*innen diverse Fitness-konforme Eigenschaften mit sich. Als einer der führenden Hersteller bietet GARMIN diverse solcher Uhren an. Für RuR bot sich die Möglichkeit, zwei **Uhr-Hybriden** im Vergleich zu testen: die **vívomove HR+** und die **vívoactive 3** (Bericht II).

Die Garmin vívomove HR+

Mehr als ein Armtacho

Die sog. **Uhr-Hybriden** vereinen unter einer zumeist **edel anmutenden Schale** viele Funktionen für uns Fitness-Jünger. **Schrittzähler, Pulsmesser, Aktivkalorien, Etagenzähler**. Wer im Alltag fit sein möchte und sich gerne selbst kontrolliert, findet in diesen Uhren den passenden Begleiter für jede Gelegenheit.

Diverse Hersteller dieser **Uhr-Hybriden** brachten für unterschiedliche Zielgruppen angepasste Modelle und Serien auf den Markt. Wer nicht unbedingt auf Leistungssport aus ist, dennoch aber gerne seine Fitness „mittrackt“, greift häufig zu Modellen, die einen übersichtlichen Leistungsrahmen aufweisen, und gerne darüber hinaus eine gute Figur auch am kleinen Schwarzen oder im Sakko machen. Wie bei Smartphones gilt hier vorab sehr genau auf das **Preis-Leistung-Verhältnis** zu schauen. Welche Uhr bietet einem welche **versteckten Features**, wenn man schon gut und gerne ab 200,- Euro aufwärts investieren müsste.

Unboxing vívomove HR+ : Lieferumfang und Ersteindruck

Anfang 2018 brachte **Garmin** die **vívomove HR+ –** oder wie Garmin selbst schreibt „die **Garmin vivomove HR Hybrid Smartwatch**“ – auf den Markt. Grob gesagt handelt es sich bei dieser Uhr um einen **Fitness-Tracker**. Wir testen sie in der sog. ***Premium Black Edition***. Geliefert wird die Uhr in einer für Garmin üblich stabilen Papp-Box. Diese ist nur minimal größer als die Uhr selbst, beinhaltet aber neben dieser eine Kurzanleitung und ein USB2-Ladekabel (kein Steckdosenadapter enthalten!).

Die **vívomove HR+** sieht im **Ersteindruck** aus wie eine ganz normale Armbanduhr. Ein schwarzes Ziffernblatt ohne Ziffern, nur mit Stundenkranz, darauf zwei Zeiger – einer in gelb, einer in weiss. Erst ein **Doppel-Tap**, also ein doppeltes Tippen auf das Uhrenglas, lässt ein integriertes OLED-Display in der unteren Hälfte des Zifferblattes aufleuchten. Nun kann man die versteckten Features der Uhr aktivieren bzw. deaktivieren (später mehr dazu).

An der Gehäuserück- bzw. -unterseite der Uhr ist ein Pulsmesser integriert. Die Ladedots finden sich dazu ebenfalls auf der Rückseite des Gehäuses. Im Lieferumfang enthalten ist das passende **USB2-Ladekabel** für die vívomove HR+. Die Bedienungsanleitung, ein standardgerechtes, mehrsprachiges Manuel, weist unter dem Punkt „Aufladen“ auf die Besonderheit einer **Express-Ladefunktion** hin, eine Kurzaufladephase von 1-3 Stunden.

Als ‚Sport‘-Version bietet diese Smartwatch ein günstiges Einsteigermodell. **Kostenpunkt: 199,99 € UVP** (Garmin). Es sind verschiedene **Gehäusefarben** wählbar (wir testeten die Black Edition). Je nach Modell wird sie mit einem Silikon- oder einem Lederarmband geliefert. Schade: Ein Wechsel ist leider nicht möglich.

Praxistest – „Tipp, Tipp, Tipp“

Die Uhr trägt sich wie jede Armbanduhr, nur wirkt sie durch ihr Design eleganter. Mit knapp **60 Gramm** fällt sie zudem nicht nur optisch nicht ins Gewicht. Laut technischer Daten beträgt ihre **Akkulaufzeit** fünf Tage im sog. Ruhemodus oder bis zu 14 Tage im reinen Uhrenmodus. Bei Aktivität* sind es 2-3 Tage. *siehe unten

Bis zu 5 ATM soll die vívomove HR+ **wasserdicht** sein, was einer Tiefe von bis zu 50 Metern Wassertiefe entsprechen würde. Ein Sprung ins abkühlende Nass nach einer sommerlichen Trainingsrunde oder das Duschen nach dem Workout sind also kein Problem. Das so „schnöde“ Silikonarband erfüllt also vor allem hier seinen **hygienischen Zweck**. Wer möchte, kann das Armband natürlich auch austauschen; Garmin bietet neben anderen Modellen auch andere Armbänder für die Uhren an (den Support nachfragen bitte).

Als sog. **Fitness-Tracker** bringt die vívomove HR+ vor allem **Basic-Features** mit. Sie speichert die Etagen- und Schrittanzahl, überwacht den Schlaf, misst die Herzfrequenz, verwaltet den Kalorienhaushalt (so denn gewünscht), berechnet das Stresslevel und VO2max-Wert. Aber auch **sportliche Aktivitäten** wie Gewichttraining oder Ausdauereinheiten können aufgezeichnet werden. Die Möglichkeit, den **Puls vom Handgelenk** zu nehmen und auf andere Garmin Geräte zu übertragen, ist sehr praktisch. Man kann **auf den Pulsgurt verzichten**. Die Übertragung der Daten erfolgt **per Bluetooth** an die **Garmin Connect App** (Installation auf dem Handy erforderlich!). In der intuitiv zu bedienen App kann man als User die Statistiken genauer analysieren.

Die Uhr selbst ist ebenfalls simpel zu bedienen. **Keine Knöpfchen** sind zu drücken, sondern wie bei

Smartwatches üblich ein **Touchdisplay** zu tippen. Per Tippen auf das Display leuchtet im unteren Drittel des Ziffernblattes eine Anzeige auf. Per Wischen kann man die gewünschte Einstellung suchen und erneutem Tippen bestätigen. Wie bei Garmin üblich, führt ein **Einführungsprogramm** durch das Setup.

Das Tippen ist allerdings besonders bei unterschiedlichen Krafteinheiten äußerst lästig. Die Anzeige ist recht klein, das Display recht empfindlich. Das erleichtert zwar die Bedienung (schnelle Erfassung der Fingerkuppe). Es geht gefühlt aber mehr Zeit und auch Akku verloren, da die Zeiger immer vorm Display zur Seite laufen müssen. Zudem ist das Display bei strahlendem Sonnenschein etwas schwerer lesbar.

Auch wer ein **empfindliches Gehör** besitzt, sollte sich den Erwerb dieser analogen Uhr überlegen. Das **Ticken der Zeiger** ist zwar dezent, kann aber besonders bei einer stillen Atmosphäre wahrgenommen bis störend empfunden werden.

Fazit: günstiges Einsteigermodell mit viel Komfort

Wer eine vergleichsweise **günstige Smartwatch** mit diversen Fitness-Features sucht, wird in der **vívomove HR+** fündig. Die Uhr punktet vor allem mit ihrem aufgeräumten wie edlem **Design** und dem integrierten Funktionsumfang. Sie verfügt über bekannte Basics wie verschiedene Fitness-Modi (Laufen, Gewichttraining, Spazieren), **integrierte Herzfrequenzmessung am Handgelenk**, einen Etagen- und Schrittzähler, eine Kalorienverwaltung sowie eine **Weck- und Timerfunktion**. Über Bluetooth kann das Smartphone gekoppelt und die Daten dort verwaltet werden (Achtung: Installation der Garmin Connect App notwendig).

Wer die Uhr als Fitnesstracker nutzt, kann sie mit anderen Fitness- und Sportportalen ebenfalls verbinden (Strava, Runtastics). Ein GPS-Sensor fehlt der **vívomove HR+** aber leider, so dass die gesammelten Angaben nicht unbedingt den Tatsachen entsprechen müssen.

Ich persönlich empfehle diese Uhr alle denjenigen, die im Alltag eine schöne **Uhr mit Activity- und Smartfunktionen** tragen wollen. Für die Leistungssportler unter uns ist diese Uhr vielleicht kein Ersatz zu einer „echten“ Sportuhr, aber eine gute Ergänzung um Passion mit dem Alltag zu verbinden. Für Hobbysportler, die momentan noch gar nichts im Training aufzeichnen, ist die Uhr ein guter Einstieg, um den Puls im Training unter Kontrolle zu haben, sowie Distanz und Dauer der Einheit aufzuzeichnen. Und ganz nebenbei wird der Alltag auch in die Fitness integriert.

Wie bei allen technischen Helferlein sollte das Preis-Leistungsverhältnis auch hier nicht aus den Augen verloren gehen. Als High-Tech-Produkt nicht unbedingt „billig“, schließt diese Uhr aber die Lücke zwischen reinen Sportuhren und der Alltagsuhr meiner Ansicht nach gut.

vívomove HR+

Quelle: garmin.com

Modellnummer: 010-01850-01
Geeignet für: Hobbysportler

Größen: S | M | L
Gewicht: 60g (bei Größe L)

Preis: 199,99 € UVP (inkl. MwSt, Versandkostenfrei)

Link zum Produkt

GARMIN Wir bedanken uns bei der Firma Garmin herzlich für die unkomplizierte wie freundliche, langjährige Unterstützung, sowie die Bereitstellung des Testmaterials.