

Sportuhren und Co.

Mit digitaler Hilfe fit, schlank und gesund

Sie zählen Kalorien und Pulsschläge, sie speichern Schritte und Kilometer: Die Messgeräte fürs Handgelenk werden immer beliebter. Weshalb dokumentieren immer mehr Menschen ihre Leistung? Für wen sind die Hightechgeräte wirklich sinnvoll?

Text: Clau Isenring | Bild: Getty Images

Noch vor wenigen Jahren wurden Sportuhren fast ausschliesslich von ambitionierten Athleten und Spitzensportlern genutzt. Doch in den letzten zwei, drei Jahren sind die «digitalen Coaches» zum trendigen Accessoire für Jung und Alt geworden – in der Freizeit ebenso wie im Arbeitsalltag. Kaum ein Freizeitläufer, der nicht mit GPS (globales Positionsbestimmungssystem) unterwegs ist, kaum ein grosses Unternehmen, das nicht schon eine Schrittzähleraktion durchgeführt hätte. «Die Digitalisierung entspricht dem heutigen Zeitgeist. Wir leisten mehr und sind aktiver – im Beruf, aber auch in der Freizeit und im Sport», bestätigt Sportpsychologin Romana Feldmann. «Mit all den modernen Gadgets können wir unsere persönliche Leistung jederzeit per Knopfdruck messen, dokumentieren und teilen.»

Activity Tracker im Trend

Was früher der Schrittzähler war, sind heute die sogenannten Activity Tracker – trendige Armbänder, die jede Bewegung aufzeichnen und sogar das Schlafverhalten analysieren. Die kleinen Bewegungsmesser erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Weltweit wurden im letzten Jahr mehr als 70 Millionen der «smarten» Armbänder verkauft. «Die enorme Nachfrage hat uns schon etwas überrascht, doch wir rechnen damit, dass

der Trend anhält», bestätigt Moreno Merenda von Polar Schweiz. Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist für Merenda die unkomplizierte Bedienung: «Man steckt das Gerät ein und wird von einem simplen Menü durch die nötigen Schritte geführt. Die Bedienung ist absolut intuitiv.» Führende Marken wie Polar, Suunto, Garmin oder Nike führen heute – neben den klassischen Sportuhren – einen oder mehrere Activity Tracker im Sortiment.

«Was im Moment noch nicht geht, ist, dass mir die Uhr sagt, wie ich mich fühle, ob ich Hunger habe oder ob ich mehr Flüssigkeit brauche.»

Moreno Merenda, Polar Schweiz

Die Activity Tracker messen Bewegungen mit Beschleunigungssensoren in drei Dimensionen: hoch und herunter, seitwärts sowie vorwärts und zurück. Die gleichen Sensoren werden übrigens auch in Airbags, Spielkonsolen und in der Erdbebenforschung eingesetzt. Da am Handgelenk aber hauptsächlich die Armbewegung gemessen wird, ist nicht jede Aktivität gleich gut messbar. Wer beispielsweise viel Zeit auf dem Velo oder mit Yoga verbringt, wird Mühe haben, sein persönliches

Bewegungsziel zu erreichen. Neben den relativ preisgünstigen Armbändern sind auch leistungsfähige Sportuhren mit Herzfrequenzmessung und GPS für spezifische Disziplinen weiterhin sehr gefragt. Sie liefern Athletinnen und Athleten umfangreiche Daten für maximale Leistung. «Es gibt kaum etwas, das wir heute nicht messen können», betont Merenda. «Unser Ziel ist es, Sportlern möglichst viele relevante Daten für ein optimales Training zu bieten.» Auch für Romana Feldmann ist klar: «Im Spitzensport ist ein effizientes Training ohne diese Technologie nicht mehr denkbar.»

Ob Hochleistungs-Sportuhr oder einfacher Activity Tracker: Mit dem Gerät alleine ist es in der heutigen Facebook-, Twitter- und Instagram-Welt nicht mehr getan. «Die Nutzer wollen ihre Daten speichern, analysieren, teilen und vergleichen», erklärt Merenda. Zum Gerät gibt's deshalb automatisch die kostenlose Nutzung von Apps und Webservices, um sich online mit anderen Sportlern auszutauschen. «Auf Plattformen wie Strava sind auch Gruppenwertungen möglich und man kann als ganzes Team ein Ziel verfolgen – das macht Spass und motiviert zusätzlich», erklärt Feldmann. Die Übermittlung der Daten erfolgt verschlüsselt und das eigene Profil ist passwortgeschützt. «Wer möchte, kann seine Trai-



Der digitale Coach am Handgelenk kann motivieren und präzise Daten für ein optimales Training liefern.

ningsinfos selbstverständlich auch privat speichern oder nur einem begrenzten Nutzerkreis zugänglich machen», versichert Merenda.

«Die technischen Geräte können einen Ansporn geben, aber den inneren Schweinehund muss man selbst besiegen.»

Romana Feldmann, Sportpsychologin

Doch obwohl die Online-Community helfen kann, dass sich Bewegungsvorsätze nicht in Luft auflösen und Ziele erreicht werden, funktionieren «reale» Kontakte laut Sportpsychologin Feldmann nach wie vor besser: «Wenn ich ein Resultat nicht poste, dann wird mir das kaum jemand lange vorhalten. Wenn ich mich aber mit jemandem zum Laufen verabredet habe und nicht erscheine, hat das grössere Konsequenzen.»

Ob mit oder ohne technische Gadgets: Am wichtigsten ist, dass man sich überlegt, weshalb man sich bewegt und Sport treibt. Will man soziale Kontakte pflegen, geht es um Erholung und Entspannung, möchte man etwas für seine Gesundheit tun, gibt es ein konkretes Leistungsziel? Je nachdem, welches Ziel jemand verfolgt, können Sportuhren wertvolle Unterstützung bieten. «Wenn man sich allerdings unrealistische Ziele setzt, wird auch das schönste Gadget bald in irgendeiner Schublade verschwinden», betont Feldmann. Nach ihrer Erfahrung werden die Geräte vor allem von Menschen genutzt, die sich ohnehin bereits auf hohem oder sehr hohem Niveau bewegen. Für jemanden, der sich vorher kaum bewegt hat, bewirkt auch ein Hightech-Gadget in der Regel kaum eine nachhaltige Verhaltensänderung.

«Datenpause» einlegen

Für maximale Trainingseffizienz sind Sportuhren heute unverzichtbar. Dennoch rät Sportpsychologin Romana Feld-

mann: «Wer extrem auf seine Leistungen und Zeiten fixiert ist und auf dem Rad oder auf der Laufstrecke permanent seine Daten abliest, sollte zur Abwechslung vielleicht auch mal wieder ohne Messung trainieren.» In dieser «Datenpause» hat man Zeit, sich ganz bewusst auf seinen Körper und auf die einzelnen Bewegungen zu konzentrieren. Man nimmt sich und die Umgebung wahr und spürt, ob man sich wohlfühlt und mit Freude unterwegs in Richtung Ziel ist.

Mehr zum Thema

Weitere Informationen und Interviews auf www.sanitas.com/active

Pumpen, was das Zeug hält

Pumptracks sind für velobegeisterte Familien ein idealer Freizeitspass. Die Bahnen mit ihren Wellen und Steilwandkurven haben viel zu bieten und schon die Kleinsten sind auf den trendigen Tracks gut aufgehoben.

Text: Clau Isenring | Bild: Provelo



Kinder entwickeln auf dem Pumptrack ein natürliches Gefühl fürs Velo.

Das Wort «Pumptrack» kommt von der pumpenden Bewegung, mit der sich die Biker über die Bahn bewegen. «Die Pedale werden nie benutzt, sondern man baut rein durch die Gewichtsverlagerung Geschwindigkeit auf und holt aus jeder Welle Schwung», erklärt Frank Wadenpohl, Präsident des Bike-Vereins Züritrails.

Der volle Körpereinsatz und die rhythmischen Arm- und Beinbewegungen sind sehr anstrengend. Gut trainierte Erwachsene fahren in der Regel gerade mal vier bis fünf Minuten am Stück, bevor ihnen die Puste ausgeht. «Auch Kinder mit viel Energie brauchen spätestens nach einer Stunde eine Pause», weiss Wadenpohl.

Sinnvolle Übung für den Strassenverkehr

«Wenn sie zwischen vier und fünf Jahre alt sind, können Kinder die Pumpbewe-

gung umsetzen und die Bahn ohne Pedale befahren», so Wadenpohl. Auf einigen Anlagen gibt es für die Kleinsten auch spezielle Laufrad-Pumptracks mit Wellen, die nur etwa zehn Zentimeter hoch sind. Befahren kann man einen Pumptrack mit einem normalen Mountainbike. Doch es gilt: Je kleiner das Velo, desto einfacher die Pumpbewegung.

Pumptracks sind für Kinder aber nicht nur ein Riesenspass, sie fördern auch spielerisch die Koordination und die Fahr-sicherheit. So müssen sie sich später im Strassenverkehr nicht mehr auf die Technik und Balance konzentrieren, sondern können auf den Verkehr achten.

Wo Sie in Ihrer Nähe einen Pumptrack finden, sehen Sie auf www.sanitas.com/familyzone

Know-how: Leistungstest sinnvoll?

Lohnt sich eine professionelle Leistungs-analyse für Freizeitsportler?

«Viele Leute fragen mich: Muss man besonders fit sein, um diese Tests und Analysen zu machen? Die Antwort heisst nein. Zu uns kommen Kunden jeder Alters- und Leistungsstufe, Anfänger und Freizeitsportler ebenso wie Profiatleten. Die einen möchten ihre Ausdauer verbessern, andere wollen Muskelmasse aufbauen, wieder andere kommen, um Fett abzubauen.

Die Tests sollen eine möglichst präzise Momentaufnahme liefern. Auf dieser Basis werden dann im Beratungsgespräch geeig-

nete Massnahmen definiert, um jede Person weiterzubringen – unabhängig davon, wie ihr aktueller Fitnesszustand aussieht. Wichtig zu wissen: Entscheidend sind nicht nur die Tests, sondern vor allem die richtige Interpretation der Resultate und die Umsetzung in ein zielführendes Training. Mit einer solchen persönlichen Standortbestimmung kann man auch festzustellen, ob man richtig trainiert.»

Lorenz Leuthold, Master of Science
Bewegungswissenschaften ETH Zürich
www.training-and-diagnostics.ch

Wissenstest: Ist Dehnen nach dem Sport sinnvoll?

A) Ja, das Dehnen verhindert einen Muskelkater und fördert die Regeneration.

B) Nein, das Dehnen kann nach dem Sport sogar kontraproduktiv sein.

Machen Sie mit auf www.sanitas.com/wissenstest und erfahren Sie die richtige Antwort!



www.sanitas.com/shop



Sphere Polo Shirt
CHF 69.- statt 79.-



Sphere Tank Shirt
CHF 49.- statt 54.-




Maxwell Freizeitshorts
CHF 85.- statt 99.-



Roslyn Freizeitshorts
CHF 65.- statt 75.-



Bare Access 4 Barfußschuh
CHF 109.- statt 125.-



The North Face Sporttasche
CHF 85.- statt 99.-



Kanken Rucksack
CHF 69.- statt 79.-



A400 Kompressionsshirt
CHF 99.- statt 115.-



Vivoactive Smartwatch
CHF 225.- statt 255.-



A400 Kompressionshosen
CHF 89.- statt 110.-



A400 3/4 Kompressionshosen
CHF 109.- statt 140.-



Kompressionsstülpchen
CHF 39.- statt 50.-



M400HR GPS Uhr
CHF 199.- statt 249.-



Ambit 2R HR GPS Uhr
CHF 219.- statt 249.-



Loop Activity Tracker
CHF 95.- statt 115.-



Vivosmart Activity Tracker
CHF 159.- statt 179.-

Die Sani
Kinderprodukte
jetzt im Shop.



Frottee-Poncho
und -Badetuch
Set: CHF 19.-

Plüschtier
CHF 15.-

Nuscheli
CHF 9.-

Alle Angebote sind bis mindestens Ende August 2015 gültig oder solange Vorrat.
Falls Sie keinen Internetzugang haben, wenden Sie sich an Ihr Service Center. Wir sind Ihnen bei der Bestellung gerne behilflich.
Sämtliche Vergünstigungen sind Angebote Dritter und verursachen Sanitas keinerlei Kosten. Wir danken allen Beteiligten.



Keine Versandkosten
ab CHF 60.- Bestellwert