

Apps für Sportler sind nicht nur Spielerei

DIE 10 BESTEN APPS FÜR SPORTLER

Smartphones ersetzen keine speziellen GPS-Uhren für ambitionierte Sportler. Doch richtig eingesetzt bringen Apps Motivation, Spass und Struktur ins sportliche Training. Wir zeigen Ihnen 10 Apps, die wirklich Sinn machen.

TEXT: JÖRG GEIGER



ICROSS WOD FREE

Eine interessante Möglichkeit fürs Ganzkörpertraining ist Crossfit (www.crossfit.com). Das Training kombiniert klassische Kraftübungen wie Liegestütze und Klimmzüge mit Sprüngen, Läufen und Hanteltraining. Jeden Tag wird dabei auf der Internetseite von Crossfit ein sogenanntes WOD (Workout of the Day) veröffentlicht, nach dem alle Crossfitter trainieren. Das Besondere: Die Trainingseinheiten dauern meist nicht länger als 30 Minuten. Wer möchte, kann seine Ergebnisse auf der Internetseite unter den Trainingseinheiten posten. Die App bringt die tägliche Übungseinheit kostenlos aufs iPhone. Ausdauersportler müssen nicht jeden Tag Crossfit machen, können aber durchaus für die allgemeine Fitness ein oder zwei Mal die Woche die Sportart wechseln.



GPSIES+

Vielen Läufern und anderen Ausdauersportlern dürfte die Webseite GPSies ein Begriff sein. Dort findet man jede Menge GPS-Daten zu Trainingsstrecken, praktisch etwa auf Geschäftsreise oder im Urlaub. Mit der kostenlosen App können Sie nicht nur Ihre Tracks aufzeichnen und auf die Webseite hochladen, auch die dort hinterlegten Strecken, es gibt über eine Million davon, landen sehr einfach auf Ihrem iPhone oder Android-Smartphone.



FOODDB

Neben Training ist auch die richtige Ernährung für Ausdauersportler ein wichtiges Thema. Doch zu welchem Essen soll man als Sportler greifen? FoodDB hilft mit einer Kalorientabelle mit über 120.000 Einträgen. Einfach den Namen des Lebensmittels eingeben und schon zeigt die kostenlose App die Nährwerte an. So haben Sie Ihren Input bestens im Griff und können entsprechend sportlich für den nötigen Output sorgen.



YOU ARE YOUR OWN GYM

Die App deckt das leidige Thema Krafttraining ab, diesmal aber mit einem Ansatz, der für alle Fitnessstudio-Hasser geeignet ist. Der Autor beschreibt über 120 verschiedene Übungen, die sich zu Hause absolvieren lassen. Hanteln oder andere Fitnessgeräte braucht man dafür nicht, denn es geht ausschliesslich um Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Damit Ihnen nicht langweilig wird, sind insgesamt 320 Variationen der Übungseinheiten in Wort und Bild erklärt. Dazu kommen Besenstiele, Stühle, Tische oder Telefonbücher zum Einsatz. Der Clou an der App sind aber nicht nur die vielen und gut beschriebenen Übungen. Der Autor liefert ein ausgefeiltes Trainingsprogramm mit, bei dem in 20 bis 30 Minuten sämtliche Muskelgruppen angesprochen werden. Die passenden Timer, etwa für Tabata-Intervalle, können direkt mit vorgefertigten Plänen aus der 2 Franken teuren App gestartet werden. «You are your own gym» gibt es für iPhone und Android.



CYCLEMETER GPS

Drei Franken kostet Cyclemeter GPS. Die App verwandelt das iPhone in einen Fitness-Computer für Radfahren, Laufen, Walken und andere Ausdauersportarten. Aufgezeichnet werden Zeit, Ort, Wegstrecke, Höhe und Geschwindigkeit beim Training. Eine nette Spielerei sind die angebotenen Diagramme, mit denen Sie etwa die Zwischenzeiten ansehen können. Gut gemacht sind die Ansagen, sodass man beim Training nicht wirklich oft auf das Display schauen muss. Wettkampfcharakter entsteht durch Anstreben gegen früher aufgezeichnete Trainingseinheiten oder aufgezeichnete Läufe anderer Sportler. Läufer finden über die App Trainingspläne von 5 km bis Marathon.

NIKE+ GPS

Für alle Fans von Nike+ ist die gleichnamige App eine preiswerte Alternative. Sie kostet nur 2 Franken, ist also wesentlich günstiger als ein Sportsband oder Fuelband. Der Funktionsumfang ist aber ähnlich: Sie zeichnen mit der App Ihre Strecken auf und können diese anschliessend auf die Webseite von Nike hochladen. Interessant an der App: Sie veröffentlicht auf Facebook einen Statuseintrag, wenn Sie Ihren Lauf starten. Jeder Besucher auf Facebook, der «Gefällt mir» anklickt, löst in der App einen Beifallsturm aus, den der Läufer live mithört. So können Sie von Freunden zum Sport motiviert werden.



ZOMBIES, RUN!

Mit 8 Franken gehört «Zombies, Run!» schon zu den teuren iPhone-Apps. Und eines vorweg: Für richtige Läufer, die ernsthaft trainieren wollen, sind die «Zombies» nichts. Für alle anderen aber, denen das Traben durch Stadt oder Park zu langweilig ist, kann die App zur Alternative werden. Die Idee dahinter: Man klinkt sich über die App in ein Spiel ein und kriegt über die Kopfhörer Anweisungen. Das Spielfeld ist eine fiktive Welt, die nach einem Zombieangriff ausser Kontrolle geraten ist. Der Läufer bzw. Spieler muss jetzt mithelfen, die zerstörte Welt wieder aufzubauen. Dazu ist es am wichtigsten, dass man nicht von Zombies erwischt wird. Diese verfolgen den Läufer virtuell auf seiner Strecke. Zehn Zombies sind dem Spieler auf den Fersen; jetzt heisst es einen Sprint bis zu nächsten Ecke anziehen, dann noch links den kleinen Hügel hoch und man ist entkommen. Die App nutzt das GPS im Smartphone, um den Läufer zu lotsen. Zweites Ziel ist das Auf sammeln virtueller Gegenstände, etwa Medizinpakete. Was komisch klingt, ist in der Praxis eine nette Trainingspielerei. Leider gibt es die App bisher nur in englischer Sprache.

55



RUNTASTIC

Diese kostenlose App ist witzig gemacht und zeichnet auf Wunsch alle Bewegungen mit Zeit, zurückgelegter Strecke, Speed und Höhenmetern auf. Runtastic gibt es für iPhones, Android, Windows Phone und Blackberry. Ambitionierte Sportler können sich Zwischenzeiten und Statistiken für jeden zurückgelegten Kilometer ansehen und ein Trainingstagebuch führen. Cool sind die sogenannten Challenges: Dabei können Sie sich durchaus sinnvollen Herausforderungen stellen, etwa die Kalorien eines Schnitzels verbrennen. Wählen Sie die jeweilige Aufgabe einfach aus der Liste aus und beginnen Sie mit dem Training. Wenn dann die 500 Kalorien runter sind, ist die Einheit beendet. Aktuelle Trainingsdaten schicken Sie direkt aus Runtastic auf soziale Netzwerke wie Facebook und Twitter. Die kostenpflichtige Pro-Version (6 Franken) bringt zusätzliche Features, etwa Sprachausgabe, Vorgaben für Intervalltraining und einen integrierten Musikplayer.



RUNENS

Für 3 Franken will Runens das Facebook für Läufer werden. Die Idee dahinter: Sie definieren in der App, welcher Läufer Typ Sie sind (vom 5-Kilometer-Läufer bis Ultramarathon-Mann oder-Frau). Danach zeigt Ihnen die App Läufer mit den gleichen Zielen in Ihrer Umgebung an. Die Bedienung der App ist gut gelungen; wie beim klassischen iPod nutzt man ein Steuerrad für sämtliche Anpassungen in der App. Man kann nach Zeit, Strecke, Pace oder einfach «Just for Fun» trainieren. Demnächst sollen auch die Challenges gefüllt werden, die dann nach dem Vorbild von Nike+ ein bestimmtes Trainingsziel für die Motivation nehmen.



ABNEHM-TIPPS

Für viele Fitness-Sportler ist Abnehmen die Motivation Nummer eins für den Sport. Die App Abnehm-Tipps macht ihrem Namen alle Ehre und gibt jede Menge nützlicher Tipps, um die Pfunde purzeln zu lassen. Wie weicht man im Alltag Kalorienbomben aus? Wie übersteht man Heiss hunger-Attacken im Büro und was sind die grössten Irrtümer rund ums Abnehmen? Für 1 Franken hilft die App iPhone-Besitzern mit über 100 Tipps weiter.

JÖRG GEIGER

läuft schon seit seinem siebten Lebensjahr am liebsten Trails, gerne auch mit vielen Höhenmetern. Er ist immer noch auf der Jagd nach Bestzeiten von 10 bis 100 km. Wenn der Diplom-Informatiker nicht gerade läuft, arbeitet er als freier Technik-Journalist in München.