

TONANGEBEND

MP3-Player werden bei Sportlern immer beliebter

TEXT: JÖRG GEIGER

Macht Musik Läufer schneller? Ja, meinen die Veranstalter des London Halbmarathon. Unter dem Motto «Run the Beat» werden bei diesem Lauf am 27. September 2009 entlang der Strecke ausschliesslich Songs gespielt, die die Läufer schneller machen sollen. Und auch Basel wird unter dem gleichen Slogan nächstes Jahr wieder einen City-Marathon installieren. Den passenden wissenschaftlichen Hintergrund dazu liefert der Sportpsychologe Dr. Costas Karageorghis von der Brunel University in West London. Laut seinen Studien kann Musikhören das Leistungsvermögen von Sportlern um bis zu 20 Prozent steigern. Doch Vorsicht: Wer jetzt das Training komplett einstellt und nur noch nach dem richtigen Lied für die Bestzeit Ausschau hält, der wird seine Ziele nicht erreichen. Denn es gibt auch Studien, die negative Auswirkungen von Musik beim Sport belegen: So berichten Forscher der Universität North Carolina in Chapel Hill, dass einige Läufer vermehrt das Stresshormon Cortisol ausschütten, wenn sie beim Laufen (zu) laute und schnelle Musik hören.

Wie auch immer: Wer sich einmal achtet, weiss, dass viele Läufer, Biker oder auch Inline-Skater ihre Trainingsrunden nicht mehr ohne Musikbegleitung drehen wollen. Wir haben für Sie die passenden Geräte für jeden Typ ausgesucht.

Darauf sollten Sie achten

Ausdauersport ist genial einfach. Achten Sie deshalb darauf, dass der MP3-Player diese Einfachheit nicht kaputt macht. Wichtig: Das Gerät sollte problemlos während des Laufens bedienbar sein. Da die Player meistens am Oberarm oder Hosenbund getragen werden, müssen sie sich «blind» in der Bewegung bedienen lassen. Sonst müssen Sie immer stehen bleiben oder das Gerät umständlich in die Hand nehmen.

Das bedeutet: Möglichst grosse und gut erreichbare Funktionsknöpfe sind Pflicht. Denken Sie daran, dass Sie den Player vielleicht auch im Winter verwenden wollen – die Bedienung sollte dann auch mit Handschuhen klappen. Wer sich in einem Laden vor Ort beraten lässt, kann passende Geräte sehr einfach durch Ausprobieren finden: Versuchen Sie ohne Hilfe des Verkäufers und ohne Handbuch einen Liedtitel abzuspielen, drücken Sie Pause und überspringen Sie

Immer mehr Sportler schwören auf Musikunterstützung beim Training. Wir zeigen Ihnen, welche MP3-Player am besten für den Sparteinsatz geeignet sind.



Auch Inline-Skater drehen ihre Runden gerne mit knackiger Musikunterstützung.

52

ein Lied. Auch die Lautstärke sollte sich einfach ändern lassen. Wenn Sie diese Schritte ohne Probleme hinkriegen, dann erfüllt das Gerät zumindest schon das Kriterium der einfachen Bedienbarkeit.

Denken Sie praktisch

Klar, ein MP3-Player soll schön aussehen, aber bei einem Gerät für den Sparteinsatz sind andere Dinge wichtiger. So sollte der Player eine Befestigungsmöglichkeit bieten. Einige Geräte haben einen kleinen Clip auf der Hinterseite. So können Sie den Player am Hosenbund oder an der Jacke befestigen. Das ist aber nur bei kleinen Geräten eine gute Idee. Bei grösseren Playern benötigt man eine Zusatztasche, etwa für den Oberarm oder sogar einen Hüftgurt. Bedenken Sie dabei, dass Sie bei langen Läufen vielleicht schon einen Getränkegurt dabei haben und dann keinen Platz für einen zweiten haben.

Wichtig ist auch, dass das Gerät robust gegen Stösse und äussere Einflüsse ist. Gängig sind heute so genannte Flashspeicher, die Sie nach Lust und Laune durchschüttern können, ohne dass es den Geräten schlecht bekommt. Ältere MP3-Player sind oft noch mit «normalen» Festplatten ausgestattet, wie sie auch in Computern stecken. Diese Geräte sind nicht zum Laufen geeignet, denn sie sind stossempfindlich. Achtung: Den meisten Playern machen ein

paar Wassertropfen oder auch Schweiß zwar nichts aus, für eine Zweistundeneinheit bei strömendem Regen sind die Geräte aber nicht gemacht. Hier hilft passendes Zubehör, wie etwa eine Neoprentasche.

Genauso wichtig wie die einfache Bedienung und ein robustes Äusseres sind gut sitzende Kopfhörer. Eine Alternative zu den meist mitgelieferten Ohrstöpseln sind sogenannte «In-Ear-Kopfhörer». Die gibt es auch speziell für Sportler mit einem Bügel, der hinter die Ohrmuschel geklemmt wird. Der Vorteil dabei ist, dass die Bügel das Herausrutschen beim Sport verhindern. Ein Nachteil ist aber,

dass diese Art Kopfhörer tiefer im Ohr stecken und so dadurch die Umgebungsgereusche reduzieren. Hier ist Vorsicht geboten, vor allem bei Stadtsportlern, die auf den Strassenverkehr achten müssen. Ausserdem kann es noch andere Probleme geben: So klagen einige Sportler darüber, dass bei den In-Ear-Kopfhörern der Schweiß nicht «ablaufen» kann, was vor allem im Sommer bei Hitze und im Winter unter einer Mütze sehr unangenehm ist. Spezielle Kopfhörer für Sportler bieten etwa Philips oder Sennheiser an. Gute Laufkopfhörer sollten ausserdem spritzwasserdicht sein und sich in der Grösse leicht verstellen lassen.

Nicht immer ist Musik ein «Renner» TOP-TIPPS FÜR MUSIK-SPORTLER

1. Musik kann auch überfordern

Musikhören beim Sport kann entspannen oder sogar leistungsfördernd sein. Wenn Sie aber bemerken, dass Sie mit Musik immer zu schnell unterwegs sind oder Seitenstechen bekommen, weil die Musik einen häufig wechselnden Rhythmus vorgibt, dann sollten Sie den Player auch ab und zu einfach zuhause lassen.

2. Nicht im Strassenverkehr

Beim Laufen, auch mit Musik, kann man richtig gut abschalten und in einer eigenen Welt versinken. Das ist an und für sich positiv, aber wenn man Strassen

mit Autoverkehr unachtsam überquert, bringt man sich und andere in Gefahr. Deshalb gilt: MP3-Player in solchen Situationen besser ausschalten.

3. Die passende Musik

Die einen schwören auf Klassik, die anderen auf Techno oder Hardrock. Egal, welchen Musikgeschmack Sie haben, für verschiedene Trainingsarten gibt es die passende Musik. Experimentieren Sie mit ihren Lieblings-Bands. Alternativ gibt es im Internet, etwa bei www.mp3jogger.de oder <http://run2r.com/run2rhythm-home.aspx> vorgefertigte Playlisten für Läufer.

Welcher Player solls denn sein?

Drei grundsätzlich unterschiedliche Modelltypen stehen zur Auswahl



Wer schon einmal in einem Elektronik-Fachmarkt vor 200 verschiedenen Geräten stand, der weiss, dass MP3-Player eben nicht gleich MP3-Player ist. Grundsätzlich unterscheidet man drei verschiedene Gerätekategorien:

MINI-PLAYER OHNE DISPLAY: DIE EINFACHEN

Wer es besonders einfach mag, wird mit den Geräten ohne Display glücklich. Die Ausstattung ist spartanisch, reicht aber fürs Training aus. Diese Player sind ausserhalb der Trainingsstrecke nicht besonders komfortabel, denn schliesslich fehlt ihnen das Display, um etwa gezielt einen Song auszuwählen. Ein grosser Vorteil beim Sport jedoch: Kleiner und leichter geht es fast nicht mehr. Praktisch: Die Geräte können die Titel in einem Zufallsmodus abspielen, das ist perfekt geeignet für ein Fahrtspiel, in dem sich schnelle und langsame Passagen abwechseln.

Apple iPod shuffle: Der Musikplayer ist nur halb so gross wie das ebenfalls winzige Vorgängermodell und wiegt gerade mal 10 Gramm. Neu ist,

dass der iPod shuffle mit seinem Benutzer spricht. Die so genannte «VoiceOver-Funktion» sagt auf Wunsch Titel, Interpreten und Wiedergabelisten an und verkündet auch lautstark, wenn das Gerät langsam wieder aufgeladen werden soll. Die Bedienung beim Sport ist nicht optimal, denn die Steuerungstasten sind am Kopfhörerkabel befestigt. Der kleinste iPod kann jetzt auch mit mehreren Wiedergabelisten umgehen. Robust gegen äussere Einflüsse schützt ein Aluminium-Gehäuse mit integriertem Clip aus rostfreiem Stahl. So lässt er sich schnell an den Ärmel der Laufjacke oder den Bund einer Tight klippen. Der iPod shuffle bietet 4 GByte Speicherplatz, das reicht für etwa 1000 Songs. Die Batterielaufzeit beträgt rund 10 Stunden. *Preis: Fr. 119.-*

Creative Zen Stone: Der kleinste Player von Creative wiegt auch nur rund 18 Gramm und spielt bis zu 10 Stunden Musik mit einer Akkuladung. Mit der Skip-Funktion kann man auch beim Sport schnell durch die Musikstücke springen. Praktisch: Per Zufallswiedergabe lassen sich wunderbare Fahrtspiele veranstalten. Es gibt zwei Modelle (1 GByte, 2 GByte) in sechs Farben. *Preis: rund Fr. 40.- (1 GByte), rund Fr. 60.- (2 GByte)*



MINI-PLAYER MIT DISPLAY: DIE SCHÖNEN

MP3-Player mit Display gibt es auch im Mini-Format. Sie eignen sich zum Laufen, obwohl sich die Displays während des Trainings nur eingeschränkt nutzen lassen. Beispiel: Auf den Geräten kann man etwa eine Stoppuhr aktivieren und sich so unter Umständen die Laufuhr sparen. Das Kontrollieren der Uhr ist aber zumindest bei Tempoläufen oder Intervallen zu umständlich. In der Regel hat diese Geräteklasse mehr Speicherplatz, bietet mehr Funktionen, etwa ein eingebautes Radio, und hat wesentlich bessere Akkus. Natürlich sind sie aber auch ein bisschen teurer als Geräte ohne Display. Wer einen Player für den Sport und den Alltag sucht, liegt bei dieser Kategorie



richtig. **Sandisk Sansa Fuze:** Nicht nur Musik, sondern auch Bilder und Videos spielt der Sandisk-Player ab. Es gibt Modelle mit 2,4 oder 8 GByte. Praktisch: Über einen Steckplatz lässt sich der Speicher locker erweitern. Weitere Ausstattungsdetails: FM-Radio und eingebauter Sprachrekorder. Mit fast 24 Stunden Akkubetrieb gehört der Sansa Fuze zu den Mittelstrecklern unter den MP3-Playern.
Preis: ab Fr. 150.–



Cowon iAudio7: Den Cowon D2 gibt es mit maximal 16 GByte Flash-Speicher. Wer mehr Platz braucht, kann eine zusätzliche SD-Karte einstecken. Der Player unterstützt neben MP3 noch weitere Musikformate (etwa OGG Vorbis, WMA oder FLAC) und spielt auch Videos und Diashows ab. Ideal für unterwegs: Der D2 spielt mit einer Akkuladung rund 50 Stunden Musik, das sollte auch für lange Läufe ausreichend sein. Radio mit Aufnahmefunktion ist ebenso dabei wie Sprachaufzeichnung.
Preis: rund Fr. 240.– (16 GByte)

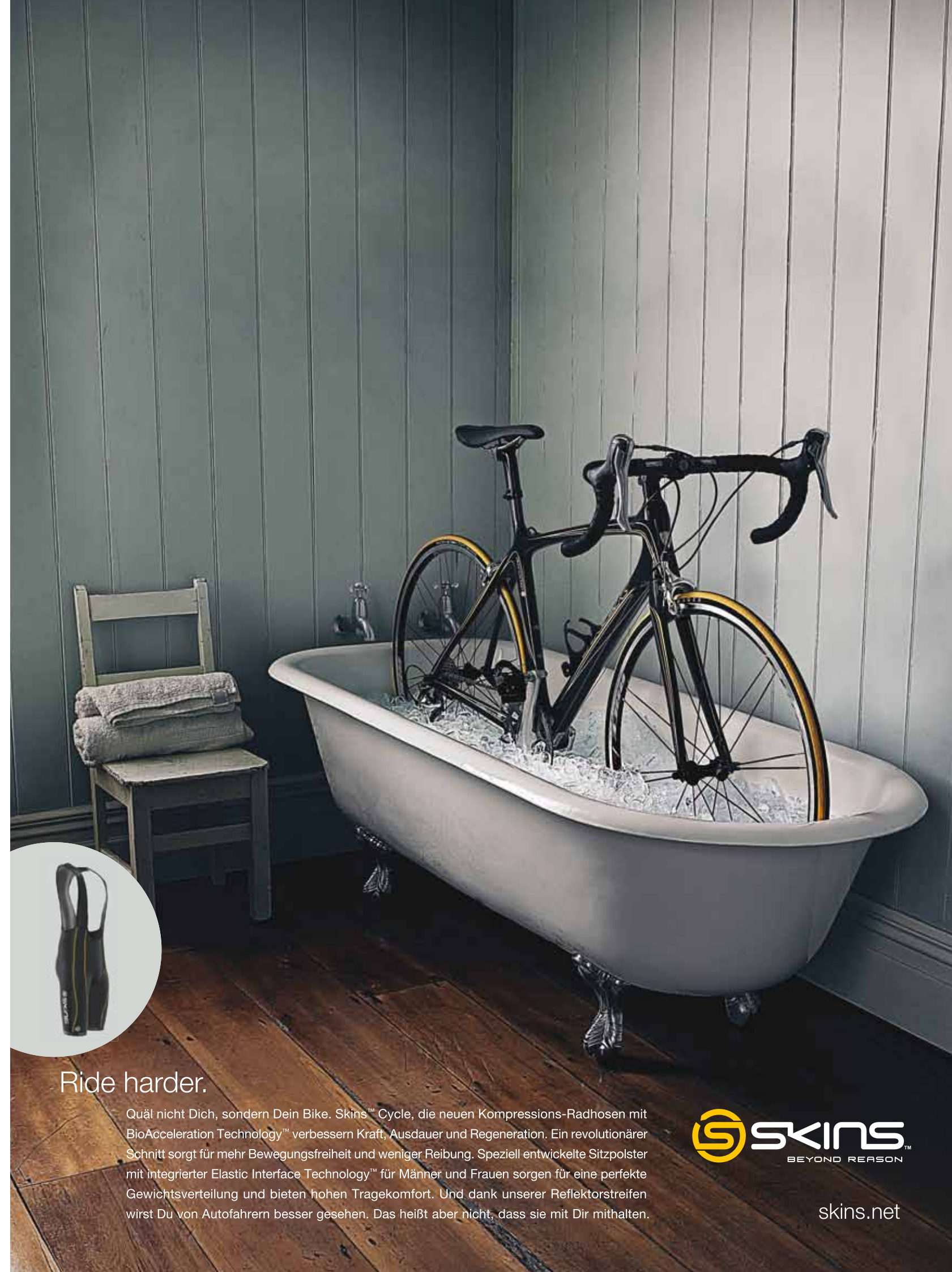


Samsung miCoach: Das Samsung miCoach (in Zusammenarbeit mit adidas entwickelt) ist ein Handy mit vielen Zusatzfunktionen, die speziell für Sportler integriert wurden. Unter der Haube steckt ein Samsung SGH-F110, dazu gibt es einen Schrittsensor, der am Schnürsenkel des Laufschuhs befestigt wird, sowie einen Herzfrequenzmesser. Die Idee ist pfiffig, denn viele Trainingspläne arbeiten mit Pulsvorgaben und/oder Streckenlängen; mit miCoach kann man alles mit einem Gerät messen. Zum Funktionsumfang gehört auch ein MP3-Player, leider nur mit 1 GByte Speicher.
Preis: ab Fr. 470.– ohne Vertrag

MP3-PLAYER IM HANDY: DIE PRAKTISCHEN

Wer sowieso das Handy auch beim Sport immer dabei hat, der kann die meisten Modelle auch als MP3-Player verwenden. In den meisten Geräten steckt auch gleich noch eine Digitalkamera. Ein Nachteil ist, dass die Handy-Player normalerweise nicht blind bedient werden können. Man muss also stehen bleiben, um einen neuen Titel auszuwählen oder um die Lautstärke zu variieren. Weitere Nachteile: Meist gibt es keinen genormten Kopfhörer-Anschluss, sondern es passt nur das Hersteller-Zubehör. Zudem ist der Speicherplatz im Handy oft geringer als bei normalen MP3-Playern. In Zukunft ist aber gerade bei Handys noch grosses Entwicklungspotenzial vorhanden.

Nokia 5500 Sport: Mit seinem stabilen Gehäuse ist das Nokia 5500 Sport gut gegen Spritzwasser und Staub geschützt. Die Bedienung beim Laufen ist über eine grosse Sondertaste möglich. Über einen Schrittzähler ermittelt das Handy die ungefähr zurückgelegte Wegstrecke (was aber wesentlich ungenauer ist als ein GPS-Gerät). Das eingebaute Trainingsprogramm errechnet dann einen Fitnesswert, der in das mitgelieferte Trainingstagebuch eingetragen werden kann.
Preis: rund Fr. 330.– ohne Vertrag



Ride harder.

Quäl nicht Dich, sondern Dein Bike. Skins™ Cycle, die neuen Kompressions-Radhosen mit BioAcceleration Technology™ verbessern Kraft, Ausdauer und Regeneration. Ein revolutionärer Schnitt sorgt für mehr Bewegungsfreiheit und weniger Reibung. Speziell entwickelte Sitzpolster mit integrierter Elastic Interface Technology™ für Männer und Frauen sorgen für eine perfekte Gewichtsverteilung und bieten hohen Tragekomfort. Und dank unserer Reflektorstreifen wirst Du von Autofahrern besser gesehen. Das heißt aber nicht, dass sie mit Dir mithalten.

