



Welches Aufzeichnungsgerät passt zu welchem Sportler?

# IM MESSFIEBER

Ohne technische Geräte wie Fitness Tracker, GPS-Sportuhr oder wenigstens Smartphone mit passender App läuft bei vielen Sportlerinnen und Sportlern nichts mehr. Wir zeigen, welche Gadgets am besten zu Ihnen passen.

TEXT: JÖRG GEIGER

**I**ch gebe es zu, einmal die Woche laufe ich «nackt». Nein, nicht was Sie denken, Laufhose und Shirt müssen auf jeden Fall sein und in der kalten Jahreszeit trage ich auch immer Jacke und Handschuhe. Ich ziehe blank bei der Technik. Einmal die Woche lasse ich Laufuhr, Fitness-Armband und Smartphone zu Hause, laufe einfach so und lasse alle Eindrücke auf mich wirken.

Damit falle ich heutzutage definitiv aus der Reihe, denn kaum eine Branche boomt so stark wie Fitness-Gadgets. Die Marktforscher von IDC sagen der Sporttechnik ein jährliches Marktwachstum von 20 Prozent voraus, allein 2021 sollen pro Jahr 240 Millionen Geräte verkauft werden.

Schon heute hat man den Eindruck, Sport könne gar nicht mehr ohne Technik ausgeübt werden. Die grossen Marken produzieren Neuheiten im Monatsrhythmus und versuchen, für jedes Bedürfnis das passende Tool bereitzustellen. Es wird gemessen, aufgezeichnet und geteilt, was das Zeug hält.

Aber jeder so, wie er will, schliesslich wollen wir Ihnen ja nicht den Spass nehmen. Und wenn einen ein neues Sport-Gadget motiviert und zu mehr Bewegung anregt, umso besser. Die wichtigste Frage dabei: Welches Gerät passt zu Ihren persönlichen sportlichen Gewohnheiten und Ansprüchen? Unsere Übersicht auf den folgenden Seiten zeigt es. >



Smartphone, Tracker & Smartwatch

# DIE GESUNDHEITSORIENTIERTEN

Sie möchten vielseitig fit sein und sind sehr daran interessiert, Ihr Wunschgewicht entweder zu halten oder zu erreichen. Wettkämpfe oder Fachsimpelei über Trainingslehre, das ist weniger Ihr Ding. Sie trainieren nicht auf ein bestimmtes Event hin und sind in der Regel mit Beruf und Familie gut ausgelastet, Sport muss aber auch sein. Und Sie möchten wissen, was beim Sport

Sache ist und sind froh, wenn Ihnen ein System oder ein Coach genau sagt, was Sie wann zu tun haben. Spannend finden Sie zu sehen, wie viele Schritte Sie pro Tag gemacht oder wie viele Kalorien Sie verbrannt haben. Spezielle Erlebnisse teilen Sie gerne mit anderen und während der Bewegung schicken Sie auch regelmässig Fotos, wo Sie gerade unterwegs sind.

Die gute Nachricht: Sport Technik ist für Sie eine günstige Angelegenheit, denn teure Sportuhren am Handgelenk brauchen Sie definitiv nicht. Im einfachsten Fall reicht bei Ihnen ein Smartphone. In der Regel haben Sie das bereits. Gesundheitsläufer empfehlen wir folgende technische Zusatzausstattung:



### LAUF-APP

Für eine Sport-App müssen Sie kein Geld ausgeben, alles, was es braucht, ist ein Smartphone. Die grossen Sporthersteller versorgen Nutzer mit kostenlosen Apps, etwa Polar Beat, Adidas Train & Run, Asics My Asics oder Nike+ Running. Alle diese Apps zeichnen die zurückgelegte Strecke per GPS auf. Da auch die Zeit gestoppt wird und man in den Apps durchschnittliche Geschwindigkeiten abrufen kann, hat man so einen guten Überblick über die eigene Fitness. Unser Favorit bei den Lauf-Apps ist Runtastic Pro (kostet 5 Franken) 1. Sie können die App zwar auch kostenlos mit den grundlegenden Funktionen testen, die Pro-Version bringt dann aber ein paar schöne Extras wie vorgefertigte Workouts oder das Training in verschiedenen Pulsbereichen.

### SMARTWATCH

Smartwatches wie die Apple Watch oder die Samsung Gear Sport 2 sind für gesundheitsbewusste Sportler ebenfalls interessant. Sie sind einerseits die «Verlängerung» des Smartphones, andererseits muss man zum Training das Handy selbst nicht mehr mitschleppen. Die aktuelle Apple Watch 3 hat auch GPS eingebaut. Im Vergleich zu ausgewachsenen Trainingsuhren fehlen den Smartwatches aber einige sportsspezifische Funktionen, dafür können Sie auch ausserhalb des Sports mit vielen Apps genutzt werden.

### FITNESS-ARM BAND

Gesundheitsorientierte Sportler sind die grösste Zielgruppe von Fitness-Armbändern. Diese haben weniger Funktionen als klassische GPS-Uhren, das macht aber nichts, denn sie setzen auf Motivation. Das Fitbit Charge 2 4 zum Beispiel wird per App eingestellt und misst die Herzfrequenz am Handgelenk. Das Armband erfasst Nutzeraktivitäten am Tag und behält auch die Schlafphasen im Blick. Nutzer können Fitnessziele definieren und das Fitbit Charge 2 erinnert sie dann daran, sich regelmässig zu bewegen. Wer doch mal die Distanz beim Laufen messen will, nimmt dazu einfach ein Smartphone mit und lässt sich auf dem Armband die gemessene Strecke anzeigen. Auch Polar bietet Gesundheitsportlern einiges, z. B. mit dem A370 5, einem wasserfesten Fitness Tracker mit kontinuierlicher Pulsmessung, erweitertem Schlaftracking und diversen Trainingsmöglichkeiten.

Fitness Tracker und Allround GPS-Uhren

# DIE HOBBY-AUSDAUERSPORTLER

Sie sind Ausdauersportler mit einer klaren Favoritensportart wie Laufen, Radfahren, Langlauf oder Triathlon und nehmen ab und zu oder gar regelmässig an Events teil. Sie bewegen sich aus Lust an der Bewegung, ein gesunder Ehrgeiz ist aber durchaus vorhanden und Sie bereiten sich mehr oder weniger zielgerichtet auf ihre jeweiligen Sportziele vor. Das

muss nicht immer gleich ein Ironman sein, auch beim Firmenlauf wollen Sie eine gute Leistung abliefern. Sie interessieren sich dafür, wie Sie effizient trainieren können und was Sie machen müssen, um schneller zu werden. Entsprechend haben Sie auch bereits ab und zu einen vorgegebenen Trainingsplan absolviert und dabei Trainingsformen wie Fahrtspiele und

Intervalle kennengelernt. Sie möchten vor einem Ziel ihre Zeit gewinnbringend einteilen können. Dennoch sind Sie eher Ausführer als Planer und daher froh um genaue Vorgaben. Allenfalls sind Sie zudem in einer Trainingsgruppe unterwegs und teilen und kommentieren mit ihre Erlebnisse eins zu eins auf einer Social-Media-Plattform wie z. B. Strava.

### GPS-UHR

Es gibt viele Hobbysportler, die eine echte GPS-Trainingsuhr möchten, obwohl sie diese nicht zwingend brauchen. Ist man bereit, das Geld zu investieren, kriegt man mehrere Vorteile: Die Geräte sind ausgereift und perfekt auf den Sporeinsatz zugeschnitten. Die integrierten Funktionen und auch die robuste Bauweise überzeugen. Dennoch unser Tipp: Finger weg von den ganz teuren Flaggschiffen. Der Grund: Bereits die Einsteiger- und Mittelklasse-Modelle haben die wichtigsten Funktionen eingebaut, die Sie brauchen, und sind aber nicht überladen. Ein gutes Beispiel ist TomTom Runner 3 6. Die GPS-Uhr bietet eine gute Mischung aus vorgefertigten Workouts und Einstellmöglichkeiten, um zum Beispiel selbst Intervalleinheiten zu planen. Eine Trainingsanalyse ist möglich, man muss sich aber nicht stundenlang damit beschäftigen.

### FITNESS-ARM BAND

Um es vorwegzunehmen: Fitness-Armbänder verlieren auch heute noch gegen ausgewachsene GPS-Uhren. Der Grund: Noch hinken die kompakteren Armbänder den grösseren Uhren bei Funktionen und Genauigkeit im sportlichen Einsatz hinterher. Doch es gibt Fitness-Armbänder wie das Garmin vivosport 7, das sehr nah dran ist an den Sportuhren. Die Ausstattung kann sich sehen lassen, neben Herzfrequenzmessung am Handgelenk ist auch GPS eingebaut. Dabei sieht das Armband eleganter aus als jede Sportuhr, und es hat sogar ein paar Smartwatch-Funktionen integriert. So lassen sich beispielsweise Meldungen aus sozialen Medien anzeigen.

### SPORTLICHE SMARTWATCH

Mit dem Funktionsumfang der Apple Watch stösst man als Hobbysportler schnell an Grenzen. Es gibt aber auch andere Smartwatches mit mehr Sportlichkeit, etwa die Polar M600 8. Sie basiert auf Android Wear und unterstützt damit jede Menge Android-Apps, ist also eine gute Smartwatch. Sie bietet aber auch mehr für den Sport, als man es in dieser Klasse erwarten würde. Pulsmessung und GPS sind an Bord, richtig interessant macht das Ganze aber das Smart Coaching. Denn die M600 interpretiert die gesammelten Sportdaten für seine Nutzer. Sportler können zum Beispiel einfach als Ziel einen 10 Kilometer Wettkampf auswählen, worauf die Smartwatch einen zum Leistungsvermögen passenden Trainingsplan erstellt. Musikfans werden sich über den integrierten Speicher für Lieblingsongs freuen.





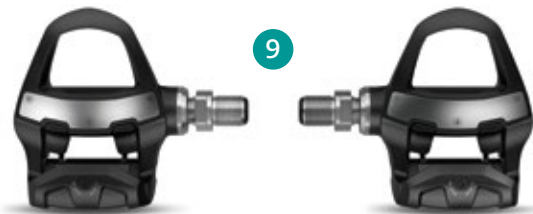
GPS- und Outdoor-Uhren, Wattmessgeräte

# DIE KÖNNER

Ausdauersport ist mehr als ein Hobby, es ist Ihre Leidenschaft und Sie haben sportliche Ambitionen, die Sie zielgerichtet erreichen möchten. Sie sind schon mehrere Jahre sportlich unterwegs, trainieren mehrmals wöchentlich und kennen die Faktoren, die ein effizientes und vielseitiges Training ausmachen. Gleichzeitig ist es aber auch so, dass Sie bereits ein beachtliches sportliches Niveau aufweisen und Fortschritte nicht mehr einfach zu erzielen sind. Deshalb möchten Sie Ihr Training optimieren. Dafür brauchen Sie viele Daten und diverse Möglichkeiten, um Trainingsinhalte gezielt zu definieren. Motivationsfaktoren sowie Kalorien- und Schrittzahl interessieren Sie weniger, dafür aber genaue Puls-, Tempo-, Zeit- oder Wattwerte:

## LEISTUNGSMESSUNG

Radsportler können mit einem Pedalpowermeter wie dem Garmin Vector 3 <sup>9</sup> sehr einfach Wattleistung, Kraftverteilung (links/rechts), Trittfrequenz und Cycling Dynamics messen. Sie lassen sich sehr einfach wie normale Pedale installieren, sind schlank gehalten und werden über Bluetooth mit neuer Firmware versorgt. Da die nötigen Sensoren in den Pedalen stecken, lässt sich jedes Training und jeder Wettkampf gezielt messen. Die Daten reicht Vector 3 an Radcomputer, GPS-Sportuhr oder an das Smartphone weiter.



9

Seit rund zwei Jahren wird Leistungsmessung zur Trainingssteuerung auch für Läufer zunehmend ein Thema. Der Stryd Laufsensord <sup>10</sup> wird am Schuh befestigt und arbeitet mit den Top-Laufuhren der bekannten Hersteller zusammen, also etwa Polar, Garmin oder Suunto und dockt auch ans Smartphone an. Durch integrierte Bewegungssensoren kann gemessen werden, wie viel Leistung Sie beim Laufen bringen. Stryd gibt Ihnen in Echtzeit die Wattzahl aus, mit der Radfahrer seit Jahren ihre Belastung steuern. Neben der rohen Leistung liefert das neun Gramm leichte Gerät auch noch jede Menge Laufmetriken, etwa Bodenkontaktzeit oder Schrittfrequenz. So können Sie an Ihrer Lauftechnik feilen und mit Stryd sehen, ob und wie eine Änderung beim Laufstil Ihre Leistung beeinflusst. Sowohl Lauftechnikschnulung wie Leistungsmessung mittels Sensoren sind im Laufsport aktuell noch eine Spielerei und haben sich noch nicht an grosser Front durchgesetzt.



10



Gut gerüstet: Auch im Laufsport hat die Technik Einzug genommen.

FOTO: ISTOCK.COM

## Passende Geräte-Evaluation WIE AUSWÄHLEN?

Im Dschungel des riesigen Angebots das richtige Gadget oder die passende Sportuhr zu finden, ist nicht ganz einfach. Technik-Interessierte können sich natürlich im Internet bei den grossen Herstellern schlau machen, welche Uhren, Tracker und Messgeräte was können und wie viel sie kosten. Die Bandbreite reicht von unter 100 Franken bis über 700 Franken (Wattmessgeräte am Rad auch noch mehr). Nach einer ersten Evaluation macht es Sinn, sich im Fachgeschäft beraten zu lassen und das entsprechende Gerät auch wirklich in die Finger zu nehmen. Nur so können Sie eins zu eins erleben, ob Ihnen das Handling und die Logik der Funktionsweise zusagen. Überlegen Sie sich im Vorfeld, wozu Sie das Gerät genau einsetzen möchten und verzichten Sie auf Funktionen, die Sie nicht beanspruchen.



11

## RADCOMPUTER

Egal, ob Alternativtraining auf dem Rad oder gezielte Einheiten für Radsportler oder Triathleten, wer es ernst meint, kommt an einem Radcomputer wie dem Polar M460 <sup>11</sup> nicht vorbei. Wichtig, er ist mit vielen Bluetooth Leistungsmessern kompatibel und versorgt ambitionierte Sportler mit Echtzeitdaten. GPS-Aufzeichnung und Barometer werden da fast zur Nebensache. Mit einer Laufzeit von bis zu 16 Stunden im Trainingsmodus kann die Radausfahrt auch gern mal länger dauern. Wie alle aktuellen Polar-Geräte dockt auch der M460 an das Coaching-System von Polar Flow an.

## MULTISPORT-GPS-UHR

Leistungsorientierte Sportler müssen finanziell in den sauren Apfel beissen und sich im teuersten Segment der GPS-Sportuhren umsehen, von denen die grossen Firmen wie Polar, Garmin oder Suunto leistungsfähige Mini-Computer im Programm haben. Vergessen Sie das Training mit dem Smartphone, Fitness-Armband oder der Smartwatch. Wer Triathlon macht, braucht eine robuste Multisportuhr, damit sich die drei Disziplinen sauber voneinander trennen lassen. Nicht viel falsch macht man mit dem Garmin Forerunner 935 <sup>12</sup>, denn dieses Modell hat alles eingebaut, was derzeit möglich ist. Besonders interessant: Die Uhr lernt mit und gibt Ratschläge rund um Erholung und Trainingsumfang. Sehr gut dazu passt der Garmin Running Dynamics Pod <sup>13</sup>. Das nur zwölf Gramm leichte Gerät wird an den Bund der Laufhose geklippt und erfasst Lauffeffizienzwerte wie Bodenkontaktzeit, Schrittlänge oder Schrittfrequenz. Die Werte landen auf dem Forerunner, der dann dabei hilft, die Lauftechnik zu optimieren. Das kann jeder versuchen, der mit dem bisherigen Training keine grossen Leistungssprünge mehr schafft.



12

13



14

## OUTDOOR-EXPERTEN

Speziell für Outdoor-Experten kann sich aber auch die Suunto Spartan Ultra HR <sup>14</sup> bezahlt machen. Denn immer mehr Ausdauersportler lassen das Laufen im Park sein und gehen individuelle Wege. Das kann ein Trail sein, gerne auch im Ultrabereich, oder Langdistanz-Schwimmen oder Skitouren. Auch diese Sportler brauchen klassische Trainingsfunktionen, aber sie brauchen auch eine lange Akkulaufzeit. Die Spartan Ultra hält 18 Stunden im Trainingsmodus durch. Trotzdem muss man nicht auf schönes Design und Smartphone-Anbindung verzichten.